

ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM NA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: REVISÃO INTEGRATIVA

Autores: Letícia Rafaelly Oliveira Sampaio¹ Kenia dos santos oliveira ²

Resumo

Introdução: O envelhecimento populacional representa um importante desafio para os serviços de saúde, especialmente devido ao aumento das condições crônicas e síndromes geriátricas. Entre elas, destaca-se a sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa muscular, força e desempenho físico, estando associada ao aumento do risco de quedas, hospitalizações, dependência funcional e mortalidade. Nesse contexto, a enfermagem desempenha papel fundamental na prevenção dessa condição, principalmente entre idosos residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). **Objetivo:** Analisar, por meio da literatura científica a atuação da enfermagem na prevenção da sarcopenia em idosos institucionalizados. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. Foram realizadas buscas nas bases de dados SciELO, LILACS, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, utilizando os descritores: sarcopenia, idosos institucionalizados, enfermagem geriátrica, cuidados de enfermagem, instituição de longa permanência e envelhecimento. Foram incluídos artigos publicados entre 2019 e 2025, disponíveis na íntegra e relacionados à temática proposta. **Resultados e Discussão:** Foram selecionados 15 artigos científicos. A análise dos estudos permitiu identificar três categorias temáticas: Categoria 1 – Fatores associados ao desenvolvimento da sarcopenia em idosos institucionalizados; Categoria 2 – Intervenções de enfermagem na prevenção da sarcopenia; Categoria 3 – Atuação multiprofissional e promoção da qualidade de vida. Os estudos evidenciaram elevada prevalência da sarcopenia entre idosos institucionalizados, associada ao sedentarismo, doenças crônicas, limitações funcionais e inadequações nutricionais. Entre as principais intervenções de enfermagem destacaram-se a avaliação funcional periódica, monitoramento nutricional, incentivo à prática de exercícios físicos, prevenção de quedas, educação em saúde e aplicação da Sistematização da Assistência de Enfermagem. Os resultados demonstraram que a atuação da enfermagem contribui significativamente para a manutenção da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida dos idosos. **Conclusão:** A enfermagem possui papel estratégico na prevenção da sarcopenia em idosos institucionalizados, atuando na identificação precoce dos fatores de risco, promoção de hábitos saudáveis e implementação de intervenções preventivas. A adoção de práticas baseadas em evidências, associada ao trabalho multiprofissional e à educação continuada, constitui importante ferramenta para reduzir os impactos da sarcopenia e promover o envelhecimento saudável.

Descritores: Sarcopenia; Idoso; Enfermagem; Instituição de Longa Permanência; Envelhecimento.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem crescido de forma acelerada no Brasil, aumentando a demanda por cuidados específicos voltados à saúde da pessoa idosa. Estima-se que até 2070 aproximadamente 37,8% da população brasileira será composta por idosos, reforçando a necessidade de políticas públicas e estratégias de promoção do envelhecimento saudável. Entre as principais síndromes geriátricas destaca-se a sarcopenia, definida como a perda progressiva de massa muscular, força e desempenho físico, condição associada à redução da capacidade funcional, aumento do risco de quedas, hospitalizações e mortalidade. Nas Instituições de

Longa Permanência para Idosos (ILPIs), a prevalência da sarcopenia torna-se ainda mais expressiva devido à presença de fatores como sedentarismo, doenças crônicas, alterações nutricionais e limitações funcionais. Nesse contexto, a enfermagem assume papel fundamental na identificação precoce dos fatores de risco e na implementação de ações preventivas voltadas à manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida dos idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e caráter descritivo. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados nacionais como a SciELO, LILACS, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, utilizando palavras chave; "Sarcopenia" "Enfermagem; "Idoso Institucionalizado"; "Sarcopenia"; "Instituição de Longa Permanência para Idosos; "Envelhecimento" e "Enfermagem";. Foram incluídos artigos publicados entre 2019 e 2025, disponíveis gratuitamente na íntegra e que abordassem a atuação da enfermagem na prevenção da sarcopenia em idosos institucionalizados. Foram excluídos trabalhos duplicados, teses, dissertações, monografias.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram selecionados 15 artigos científicos publicados entre 2019 e 2025, provenientes das bases SciELO, LILACS, BVS e Google Acadêmico, que abordavam a atuação da enfermagem na prevenção da sarcopenia em idosos institucionalizados.

QUADRO 1 – RESULTADO APÓS SELEÇÃO DOS ARTIGOS SOBRE A ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM NA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS (2019–2025)

Titulo	Autor/ Ano	Objetivos	Metodologia	Principais resultados	Periódicos	Nível de evidências
Prevenção da sarcopenia no idoso	Corona (2020)	Discutir estratégias preventivas	Revisão de literatura	Exercício físico e nutrição adequada são fundamentais	Revista Kairós	V
Sarcopenia em idosos: envelhecimento, exercícios resistidos e reserva funcional	Silva et al. (2021)	Avaliar benefícios dos exercícios resistidos	Revisão bibliográfica	Melhora da força muscular e funcionalidade	Revista Faculdades do Saber	IV
Prevalência de sarcopenia	Silva e Araújo (2021)	Analisar prevalência da	Revisão bibliográfica	Alta prevalência em idosos frágeis	BRASPE N Journal	IV

em idosos brasileiros		sarcopenia		e institucionaliza do		
Assistênci a de enfermage m na prevenção da sarcopenia em idosos	Silva et al. (2021)	Avaliar atuação da enfermage m	Estudo descritivo	Educação em saúde e monitoramento funcional são essenciais	Revista de Enfermag em Atual	IV
Fragilida de e sarcope nia em idosos resident es em ILPI	Lima et al. (2021)	Identificar fatores associad os	Estudo observacio nal	Sedentarismo e dependência funcional aumentam risco	Revista Saúde Coletiva	III
Diagnóstic o da sarcopenia e intervenção o nutricional em idosos	Debia et al. (2022)	Avaliar intervenção es nutricionai s	Revisão de literatura	Proteínas e suplementação auxiliam prevenção	BJCR	IV
Estado nutricional e sarcopenia em idosos institucionalizados	Rodrigues et al. (2022)	Avaliar relação entre nutrição e sarcopenia	Estudo transversal	Desnutrição aumenta ocorrência da síndrome	Revista Brasileira de Nutrição Clínica	III
Papel da enfermag em na prevenção da sarcopeni a em idosos institucio nalizados	Ferreira et al. (2022)	Descreve r intervenção es de enfermag em	Estudo descritivo	SAE favorece prevenção e identificação precoce	Revista de Enferma gem Contem porânea	IV
Sarcopen ia em idosos institucio	Oliveira et al. (2022)	Identificar fatores de risco	Estudo observacio nal	Associação com idade avançada e inatividade	RBGG	III

nalizados : fatores associad os	física					
Exercícios resistidos na prevenção da sarcopenia em idosos institucionalizados	Moraes et al. (2023)	Avaliar impacto dos exercícios resistidos	Estudo experimental	Melhora da força muscular e equilíbrio	Saúde em Movimento	II
Intervenções multiprofissionais na prevenção da sarcopenia	Santos et al. (2023)	Avaliar assistência multiprofissional	Revisão integrativa	Trabalho em equipe melhora funcionalidade	Saúde em Foco	IV
Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa	Brasil (2021)	Diretrizes para atenção ao idoso	Documento oficial	Promoção da funcionalidade e autonomia	Ministério da Saúde	VI
Decade of Healthy Ageing 2021–2030	OMS (2021)	Promover envelhecimento saudável	Documento internacional	Incentiva prevenção de incapacidades	OMS	VI
Prevalência e fatores associados com sarcopenia em idosos brasileiros	Cardoso Júnior (2023)	Identificar prevalência e fatores associados	Revisão sistemática e metanálise	Evidência alta prevalência em idosos frágeis	Dissertação/Metanálise	I

Fonte. Elaborado pelos autores, 2026.

Quadro 02 - Artigos por nível de evidência.

Nível de evidência	Número de artigos
Nível. I :Revisão sistemática, metanálise e consensos científicos	1
Nível. II: Estudos experimentais	1
Nível. III: Estudos observacionais analíticos	3
Nível. IV: Estudos descritivos e revisões bibliográficas	7
Nível. V: Relatos e revisões narrativas	1

Nível. VI: Documentos institucionais e opinião de especialistas	2
---	---

Fonte. Elaborado pelos autores, 2026.

A análise dos estudos permitiu a construção de três categorias a saber: fatores associados ao desenvolvimento da sarcopenia em idosos institucionalizados; intervenções de enfermagem na prevenção da sarcopenia; e atuação multiprofissional na promoção da funcionalidade e qualidade de vida da pessoa idosa.

1– Fatores associados ao desenvolvimento da sarcopenia em idosos institucionalizados

1.1 Fatores funcionais e ambientais

Os estudos de Lima et al. (2021), Oliveira et al. (2022) e Cardoso Júnior (2023) evidenciaram que a redução da mobilidade e da prática de atividade física constitui um dos principais fatores associados ao desenvolvimento da sarcopenia em idosos institucionalizados. Segundo Lima et al. (2021), o sedentarismo e a dependência funcional aumentam significativamente o risco de desenvolvimento da síndrome. De forma semelhante, Oliveira et al. (2022) identificaram associação entre idade avançada, inatividade física e maior ocorrência de sarcopenia em idosos residentes em instituições de longa permanência. Além disso, a metanálise realizada por Cardoso Júnior (2023) demonstrou elevada prevalência da condição em idosos frágeis e institucionalizados.

Os achados corroboram o European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWGSOP2), publicado em 2019, que reconhece a redução progressiva da força muscular como um dos principais indicadores da sarcopenia e um importante preditor de quedas, hospitalizações, incapacidade funcional e mortalidade (CRUZ-JENTOFT et al., 2019). Nesse contexto, estabelece-se um ciclo vicioso em que a perda de força muscular aumenta o risco de quedas, o medo de cair reduz a mobilidade e a participação em atividades físicas, e o consequente sedentarismo acelera ainda mais a progressão da sarcopenia.

Diante dessa realidade, a enfermagem desempenha papel fundamental na promoção da mobilidade e na prevenção do declínio funcional, por meio da elaboração de planos de cuidados individualizados, incentivo à deambulação assistida, monitoramento da capacidade funcional e desenvolvimento de ações que favoreçam a manutenção da independência dos idosos.

1.2 Fatores nutricionais

Os aspectos nutricionais também foram identificados como importantes determinantes para o desenvolvimento da sarcopenia. Debia et al. (2022) destacam que a ingestão adequada de proteínas e a suplementação nutricional constituem estratégias relevantes para a prevenção da síndrome. Corroborando esses resultados, Rodrigues et al. (2022) verificaram associação entre desnutrição e maior ocorrência de sarcopenia em idosos institucionalizados,

evidenciando a influência do estado nutricional sobre a manutenção da massa e da força muscular

A ingestão insuficiente de proteínas e calorias, associada às alterações fisiológicas do envelhecimento, como redução do apetite, alterações do paladar, dificuldades de mastigação e disfagia, compromete a síntese proteica muscular e favorece a perda de massa magra. Dessa forma, a inadequação nutricional contribui diretamente para a redução da força muscular e da capacidade funcional, favorecendo a dependência e aumentando a vulnerabilidade do idoso.

1.3 Fatores clínicos e biológicos

Os estudos de Oliveira et al. (2022), Lima et al. (2021) e Cardoso Júnior (2023) demonstraram que a presença de doenças crônicas e o processo fisiológico do envelhecimento constituem fatores relevantes para o desenvolvimento da sarcopenia. Oliveira et al. (2022) identificaram associação entre idade avançada e maior risco para a síndrome, enquanto Lima et al. (2021) observaram que idosos com maior dependência funcional apresentavam maior vulnerabilidade ao comprometimento muscular.

Além disso, Cardoso Júnior (2023) evidenciou elevada prevalência de sarcopenia em idosos frágeis, reforçando a influência das alterações biológicas do envelhecimento sobre a funcionalidade. A polifarmácia, frequentemente observada nessa população, pode agravar esse quadro por meio de efeitos adversos que comprometem a mobilidade, o apetite e a participação nas atividades diárias.

1.4 Fatores psicossociais

Os fatores psicossociais também foram identificados como elementos importantes no desenvolvimento e agravamento da sarcopenia. Embora nem todos os estudos da revisão tenham abordado diretamente aspectos emocionais, Lima et al. (2021) verificaram que a dependência funcional e a fragilidade estavam associadas a piores condições de saúde entre idosos institucionalizados. Além disso, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (BRASIL, 2021) e a Década do Envelhecimento Saudável (OMS, 2021) ressaltam a importância da manutenção da autonomia, da funcionalidade e da participação social para a promoção da qualidade de vida na velhice.

A redução do convívio social, o isolamento e a perda progressiva da independência podem contribuir para o surgimento de sintomas depressivos e para o comprometimento da qualidade de vida, especialmente em idosos institucionalizados. Esses fatores repercutem negativamente na motivação para alimentação, prática de atividades físicas e autocuidado, favorecendo o agravamento da sarcopenia e de suas consequências funcionais.

Nesse sentido, a enfermagem possui importante papel no desenvolvimento de ações voltadas ao acolhimento, à escuta qualificada e ao fortalecimento dos vínculos sociais dos residentes. A promoção de atividades coletivas, estímulos à participação social e identificação

precoce de sintomas depressivos constituem estratégias fundamentais para minimizar os impactos psicossociais da sarcopenia e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos institucionalizados.

Categoria 2. Intervenções de enfermagem na prevenção da sarcopenia

2.1 Rastreamento precoce e avaliação funcional

Os estudos analisados evidenciaram a importância da identificação precoce dos fatores de risco para sarcopenia como estratégia fundamental para prevenção e controle da síndrome. Ferreira et al. (2022) destacam que a Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) favorece a detecção precoce de alterações relacionadas à mobilidade, fragilidade física e risco de quedas, permitindo a implementação de cuidados individualizados. Da mesma forma, Silva et al. (2021) ressaltam que o monitoramento funcional periódico possibilita acompanhar a evolução da capacidade física dos idosos e identificar precocemente sinais sugestivos de comprometimento muscular.

Nesse contexto, instrumentos de rastreamento de baixo custo, como o questionário SARC-F e a aferição da circunferência da panturrilha, apresentam grande aplicabilidade nas Instituições de Longa Permanência para Idosos. A utilização sistemática dessas ferramentas permite identificar idosos com risco aumentado para sarcopenia e direcionar intervenções precoces, reduzindo o impacto da síndrome sobre a funcionalidade e a qualidade de vida.

A enfermagem exerce papel central nesse processo, uma vez que está diretamente envolvida na avaliação contínua dos residentes, na coleta de dados clínicos e funcionais e na elaboração de planos de cuidados voltados à prevenção do declínio funcional.

2.2 Promoção da mobilidade e prática de exercícios físicos

A promoção da mobilidade e da atividade física foi uma das intervenções mais frequentemente descritas nos estudos analisados. Corona (2020) destaca que a prática regular de exercícios físicos constitui uma das principais estratégias preventivas para a sarcopenia, contribuindo para a preservação da massa muscular e da capacidade funcional. Corroborando esses achados, Silva et al. (2021) verificaram que os exercícios resistidos promovem melhora significativa da força muscular e da funcionalidade em idosos. De forma semelhante, Moraes et al. (2023) observaram aumento da força muscular, melhora do equilíbrio corporal e maior independência funcional após a realização de programas de exercícios resistidos.

Essas intervenções são particularmente importantes para interromper o ciclo vicioso da sarcopenia, no qual a perda de força muscular aumenta o risco de quedas, o medo de cair reduz a mobilidade e a participação em atividades físicas, e o consequente sedentarismo favorece a progressão da síndrome.

Nesse cenário, a enfermagem desempenha papel essencial ao incentivar a deambulação assistida, estimular o autocuidado, promover mudanças de decúbito quando

necessárias e encorajar a participação dos idosos em atividades físicas compatíveis com sua capacidade funcional.

2.3 Vigilância nutricional e prevenção da desnutrição

Os aspectos nutricionais também foram amplamente abordados como medidas fundamentais para a prevenção da sarcopenia. Corona (2020) enfatiza que a associação entre alimentação adequada e atividade física potencializa a preservação da massa muscular. Da mesma forma, Debia et al. (2022) destacam que a ingestão adequada de proteínas e a suplementação nutricional constituem estratégias eficazes para reduzir a perda muscular decorrente do envelhecimento.

A enfermagem possui papel estratégico na vigilância nutricional dos idosos institucionalizados, monitorando a aceitação alimentar, identificando sinais de disfagia, acompanhando perdas ponderais e assegurando a administração correta de suplementos prescritos. Essas ações contribuem para a manutenção do estado nutricional e para a prevenção da desnutrição energético-proteica, importante fator de risco para o desenvolvimento da sarcopenia.

2.4 Educação em saúde e capacitação da equipe de cuidados

Outro aspecto relevante identificado na literatura refere-se à educação em saúde e à capacitação contínua da equipe responsável pelo cuidado dos idosos. Silva et al. (2021) evidenciam que ações educativas voltadas aos idosos e cuidadores favorecem a adoção de hábitos saudáveis e contribuem para a prevenção da sarcopenia. De forma semelhante, Ferreira et al. (2022) ressaltam que a orientação sistemática da equipe auxilia na identificação precoce de sinais de fragilidade e na implementação de medidas preventivas.

O enfermeiro, enquanto gestor do cuidado, possui papel fundamental na capacitação dos técnicos de enfermagem e cuidadores, orientando sobre mobilização segura, prevenção de quedas, estímulo à autonomia e reconhecimento precoce de alterações funcionais. A uniformização dessas condutas favorece a qualidade da assistência e reduz os fatores que contribuem para o declínio funcional dos idosos institucionalizados.

2.5 Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) como ferramenta preventiva

A SAE destacou-se como importante instrumento para organização e qualificação do cuidado prestado aos idosos institucionalizados. Ferreira et al. (2022) evidenciaram que a aplicação sistemática do Processo de Enfermagem favorece a identificação precoce de necessidades assistenciais e subsidia a implementação de intervenções direcionadas à prevenção da sarcopenia.

Por meio da SAE, o enfermeiro pode identificar diagnósticos relacionados à mobilidade física prejudicada, risco de quedas, nutrição desequilibrada e déficit no autocuidado, planejando intervenções específicas para cada situação. Dessa forma, a utilização dessa

ferramenta fortalece a assistência baseada em evidências e contribui para a preservação da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida dos idosos institucionalizados.

3. Desafios, ferramentas e estratégias para melhoria dos registros

Os estudos analisados evidenciaram que a prevenção da sarcopenia exige uma abordagem interdisciplinar, envolvendo diferentes profissionais da saúde. A atuação integrada entre enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas, médicos, terapeutas ocupacionais e educadores físicos mostrou-se essencial para o desenvolvimento de estratégias preventivas eficazes.

A assistência multiprofissional possibilita uma avaliação integral da pessoa idosa, considerando fatores físicos, nutricionais, emocionais e sociais que influenciam diretamente o desenvolvimento da sarcopenia. Os estudos demonstraram que intervenções combinadas apresentam melhores resultados quando comparadas às ações isoladas, promovendo ganhos significativos na funcionalidade, mobilidade e qualidade de vida.

Além disso, os artigos ressaltaram que programas institucionais voltados à prática regular de exercícios físicos, ao acompanhamento nutricional e à educação em saúde contribuem para a manutenção da autonomia e para o envelhecimento saudável dos residentes em ILPIs.

Entretanto, a literatura também apontou desafios para a implementação dessas estratégias, incluindo escassez de recursos humanos, insuficiência de capacitações específicas, limitações estruturais e sobrecarga de trabalho das equipes de saúde. Tais dificuldades podem comprometer a qualidade da assistência e reduzir a efetividade das ações preventivas.

Diante desse cenário, os estudos reforçam a necessidade de investimentos em educação permanente, qualificação profissional e fortalecimento das políticas públicas voltadas à saúde da pessoa idosa. A enfermagem destaca-se como protagonista nesse processo, atuando diretamente na promoção da saúde, prevenção de agravos e manutenção da funcionalidade dos idosos institucionalizados, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, saudável e com melhor qualidade de vida.

CONCLUSÕES

A presente revisão integrativa evidenciou que a sarcopenia representa um importante problema de saúde pública entre idosos institucionalizados, estando diretamente relacionada à redução da força muscular, perda da funcionalidade, aumento do risco de quedas, hospitalizações recorrentes, dependência funcional e piora da qualidade de vida. Os estudos analisados demonstraram que fatores como envelhecimento fisiológico, sedentarismo, doenças crônicas, desnutrição e institucionalização prolongada contribuem significativamente para o desenvolvimento e progressão dessa síndrome.

Os resultados permitiram identificar que a enfermagem ocupa posição estratégica na prevenção da sarcopenia, atuando de forma contínua e próxima ao idoso institucionalizado. O enfermeiro é o profissional responsável por acompanhar diariamente as condições clínicas e funcionais dos residentes, possibilitando a identificação precoce dos fatores de risco e a implementação de intervenções preventivas individualizadas. Entre as principais ações destacam-se a avaliação funcional periódica, o monitoramento do estado nutricional, a prevenção de quedas, o incentivo à mobilidade e à prática de exercícios físicos, além do desenvolvimento de atividades educativas voltadas à promoção da saúde e manutenção da autonomia.

A Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) mostrou-se uma ferramenta essencial para a organização do cuidado, permitindo o planejamento, execução e avaliação de intervenções baseadas em evidências científicas. Por meio desse processo, o enfermeiro contribui para a preservação da capacidade funcional, redução das complicações associadas à sarcopenia e melhoria da qualidade de vida dos idosos institucionalizados.

Além disso, observou-se que a atuação multiprofissional potencializa os resultados das estratégias preventivas; entretanto, a enfermagem destaca-se como elemento articulador do cuidado, promovendo a integração entre os diferentes profissionais envolvidos na assistência e garantindo a continuidade das ações voltadas à saúde da pessoa idosa.

Dessa forma, conclui-se que a prevenção da sarcopenia requer uma abordagem integral, contínua e baseada na promoção do envelhecimento saudável. Torna-se indispensável investir na capacitação dos profissionais de enfermagem, na implementação de protocolos assistenciais e no fortalecimento das políticas públicas direcionadas à saúde da pessoa idosa. Nesse contexto, a enfermagem reafirma seu papel fundamental na prevenção da sarcopenia, contribuindo significativamente para a manutenção da autonomia, independência funcional, dignidade e qualidade de vida dos idosos residentes em Instituições de Longa Permanência.

REFERÊNCIA

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 03 jun. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 03 jun. 2026.

CARDOSO JÚNIOR, José Milton. Prevalência e fatores associados com sarcopenia em idosos brasileiros: revisão sistemática e metanálise. 2023. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2023. Disponível em: <https://repositorio.cmmg.edu.br>. Acesso em: 03 jun. 2026.

CORONA, Ligiana Pires. Prevenção da sarcopenia no idoso. Revista Kairós-Gerontologia, São Paulo, v. 23, n. esp. 27, p. 117-127, 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/52417>. Acesso em: 03 jun. 2026. DOI: <http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2020v23iEspecial27p117-127>.

CRUZ-JENTOFT, Alfonso J. et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age and Ageing, Oxford, v. 48, n. 1, p. 16-31, 2019. Disponível em: <https://academic.oup.com/ageing/article/48/1/16/5126243>. Acesso em: 03 jun. 2026. DOI: <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>.

DEBIA, Nicole et al. Diagnóstico da sarcopenia e intervenção nutricional em idosos: revisão de literatura. Brazilian Journal of Case Reports, 2022. Disponível em: <https://bjcasereports.com.br/index.php/bjcr/article/view/368>. Acesso em: 03 jun. 2026.

IBGE. Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao.html>. Acesso em: 03 jun. 2026.

MARIN, Maria José Sanches; PANES, Vanessa Clivelaro Bertassi. Envelhecimento da população e as políticas públicas de saúde. Revista do Instituto de Políticas Públicas de Marília, Marília, v. 1, n. 1, p. 26-34, 2015. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/RIPPMAR/article/view/5645>. Acesso em: 03 jun. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Decade of Healthy Ageing 2021–2030. Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>. Acesso em: 03 jun. 2026.

SILVA, Diana Ferraz da et al. Sarcopenia em idosos: envelhecimento, exercícios resistidos e reserva funcional. Revista Faculdades do Saber, Jaguariúna, v. 6, n. 12, p. 804-813, 2021. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/120>. Acesso em: 03 jun. 2026.

SILVA, Marcela Monteiro da; ARAÚJO, Marcella Gonçalves de. Prevalência de sarcopenia em idosos brasileiros: revisão bibliográfica. BRASPEN Journal, São Paulo, v. 36, n. 3, p. 314-322, 2021. Disponível em: <https://www.braspenjournal.org/article/prevalencia-de-sarcopenia-em-idosos-brasileiros/>. Acesso em: 03 jun. 2026.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/>. Acesso em: 03 jun. 2026.

ASSOCIAÇÃO ENTRE INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS E COMORBIDADES EM IDOSOS RESIDENTES EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA. Revista Kairós-Gerontologia, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/51319>. Acesso em: 03 jun. 2026.

AVALIAÇÃO E FATORES ASSOCIADOS À INCAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS RESIDENTES EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA. Revista Saúde, 2021. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/18967>. Acesso em: 03 jun. 2026.

RISCO DE QUEDA EM IDOSOS RESIDENTES EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA. Research, Society and Development, v. 10, n. 4, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i4.14240>. Acesso em: 03 jun. 2026.

SARCOPENIA EM IDOSOS: A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NO TRATAMENTO E NA PREVENÇÃO. Research, Society and Development, v. 12, n. 13, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i13.44213>. Acesso em: 03 jun. 2026.

INTERVENÇÕES DE ENFERMAGEM PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA. Revista Enfermagem Atual In Derme, 2021. Disponível em: <https://www.revistaenfermagematual.com.br/revista/article/view/1104>. Acesso em: 03 jun. 2026.

HUMANIZAÇÃO DA ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM AOS IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS. RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i12.2431>. Acesso em: 03 jun. 2026.

SÍNDROME DA FRAGILIDADE E FATORES ASSOCIADOS EM IDOSOS RESIDENTES EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA. Saúde em Debate, 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4063/406368999011/html/>. Acesso em: 03 jun. 2026.