



# Exercício de força na prevenção da sarcopenia

## Autor(es)

João Pedro Nicoletti Fernandes  
Allan Mancini Carrilho Dos Santos  
Henrique Matheus Dos Santos Rocha  
Gustavo Vicente Cabeço

## Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

## Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

## Introdução

A sarcopenia é caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular, sendo um processo natural do envelhecimento, mas que pode ser acelerado por fatores como sedentarismo, má alimentação e doenças crônicas. Essa condição impacta diretamente a mobilidade, a autonomia e a qualidade de vida, aumentando o risco de quedas, fraturas e dependência funcional.

O exercício de força é considerado a principal forma de prevenção e tratamento, pois estimula a hipertrofia muscular, melhora a capacidade funcional e contribui para a manutenção da densidade óssea. Essa prática consiste em atividades que utilizam resistência, como levantamento de pesos, uso de elásticos ou o próprio peso corporal em exercícios como agachamentos, flexões e abdominais.

## Objetivo

Analizar os resultados dos exercícios resistidos na prevenção da sarcopenia, verificando seus efeitos sobre a massa muscular, a força, a funcionalidade e a qualidade de vida em idosos.

## Material e Métodos

Este trabalho baseou-se em uma meta-análise publicada por Talar K. et al. (2021), que investigou os efeitos do treinamento resistido em idosos com fragilidade e sarcopenia. Foram avaliados protocolos de exercícios com pesos, máquinas e peso corporal, analisando seus impactos na massa muscular, força e capacidade funcional. Além disso, foram considerados aspectos relacionados à autonomia e à qualidade de vida.

## Resultados e Discussão

O estudo mostrou que idosos podem ganhar até 29% de massa magra com exercícios resistidos. A massa magra explica cerca de 60% a 70% da força muscular, evidenciando benefícios importantes na prevenção da sarcopenia. O aumento da força melhora mobilidade, equilíbrio e autonomia, reduzindo o risco de quedas, e contribui para densidade óssea, postura e metabolismo. Além disso, o treino resistido favorece a capacidade funcional e a independência nas atividades diárias, impactando diretamente a qualidade de vida. Programas regulares e progressivos são essenciais para manter massa muscular e saúde global em idosos.



## 28º Encontro de Atividades Científicas

03 a 07 de novembro de 2025

Evento Online

### Conclusão

O exercício de força é uma estratégia eficaz e essencial na prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos. Programas regulares e progressivos promovem ganhos significativos de massa magra e força, melhorando mobilidade, equilíbrio, autonomia e qualidade de vida. Além disso, atuam positivamente na saúde óssea, metabolismo e capacidade funcional, reduzindo riscos de quedas e dependência. Dessa forma, a prática de treino resistido deve ser incentivada como parte de intervenções preventivas e terapêuticas para envelhecimento saudável.

### Referências

Talar, K., Hernández-Belmonte, A., Vetrovsky, T., Steffl, M., Kaamacka, E., & Courel-Ibáñez, J. (2021). Benefits of Resistance Training in Early and Late Stages of Frailty and Sarcopenia: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies. *Journal of clinical medicine*, 10(8), 1630. <https://doi.org/10.3390/jcm10081630>