Exercício de força na prevenção da sarcopenia

Autor(res)

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

Analisar 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.

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