

# A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NA SARCOPENIA EM IDOSOS

Aarão Cavalcante Costa Batista, Laura Fernanda Batista da Silva, Marcos Antonio Campelo Lopes, **Cristina Carvalho de Melo\***.

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNA DE CONTAGEM – MINAS GERAIS

[\\*cristina.melo@prof.una.br](mailto:*cristina.melo@prof.una.br)

O trabalho completo foi publicado na Revista FT, conforme abaixo:

<https://revistaft.com.br/a-influencia-do-treinamento-de-forca-na-sarcopenia-de-idosos/>

**Introdução:** A sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa muscular e função física relacionada à idade, é um problema de saúde comum em idosos. O treinamento de força tem sido reconhecido como uma intervenção eficaz na prevenção e tratamento dessa condição. No entanto, é importante reunir e avaliar as evidências existentes sobre a influência do treinamento de força na sarcopenia em idosos, a fim de fornecer uma visão abrangente e aprofundada do tema (VALENTE, MAGALHÃES e ALEXANDRE, 2021; BRASIL, 2021). **Objetivo:** O objetivo desta revisão sistemática foi avaliar os estudos disponíveis sobre a influência do treinamento de força na sarcopenia em idosos, investigando os efeitos do treinamento de força na massa muscular, força e função física, e seus impactos em variáveis relacionadas à saúde. **Metodologia:** Foi realizada uma busca sistemática na base de dados científica Scielo, utilizando a estratégia de busca baseada no acrônimo P.I.C.O. As palavras chaves foram “Sarcopenia”; “Exercício Físico” ou “Treinamento de força”, e “Idoso” ou seus correspondentes em inglês: (sarcopenia) AND (strength training) AND (elderly); (sarcopenia) AND (strength training) AND (aging) AND (strength training), para identificar estudos relevantes publicados entre 2019-2023, resultando em 12 artigos. Foram incluídos estudos que investigaram os efeitos do treinamento de força em idosos sarcopênicos, considerando medidas de massa muscular, força, função física e variáveis relacionadas à saúde. Foram excluídos estudos que não atendiam aos critérios de inclusão, restando ao final 3 estudos. A análise de dados seguiu as diretrizes PRISMA. **Resultados e Discussão:** Foram selecionados para a revisão final três artigos, evidenciando que o treinamento de força induz aumentos significativos na massa muscular, força e função física em idosos sarcopênicos (GONZALEZ-MARTIN et al. 2022; BUENDÍA-ROMERO et al., 2020; LETIERI et al., 2019).. Vários estudos destacaram a importância do treinamento de força como uma estratégia eficaz para melhorar a saúde muscular em idosos, inclusive em populações frágeis e institucionalizadas. Além dos benefícios diretos na massa muscular e força, também mostrou impactos positivos em variáveis relacionadas à saúde, como

sensibilidade à insulina, densidade mineral óssea e qualidade de vida em idosos sarcopênicos. No entanto, as recomendações práticas para a implementação do treinamento de força variam em relação à intensidade, volume, frequência e tipos de exercícios, ressaltando a importância de prescrições individualizadas e supervisão profissional adequada. **Conclusão:** Foi evidenciado que o treinamento de força desempenha um papel crucial na prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos, promovendo melhorias significativas na massa muscular, força, função física e variáveis relacionadas à saúde. No entanto, há lacunas na compreensão das variações individuais na resposta ao treinamento de força e nos mecanismos moleculares e celulares subjacentes a essas adaptações. Estratégias nutricionais e de suplementação também devem ser consideradas em conjunto com o treinamento de força para otimizar os resultados. A prescrição adequada, a supervisão profissional, a adesão a longo prazo e a sustentabilidade dos programas de treinamento de força são essenciais para maximizar os benefícios e reduzir o ônus da sarcopenia na sociedade, sendo necessário pesquisas futuras para relacioná-las.

**Palavras-chave:** Sarcopenia, Idosos, Treinamento de Força, Qualidade de Vida.

## REFERÊNCIAS

VALENTE, M.; MAGALHÃES, M. A. Z.; ALEXANDRE, T. S. Recomendações para Diagnóstico e Tratamento da Sarcopenia no Brasil. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2021. Disponível em: <https://sbgg.org.br/diagnostico-e-tratamento-da-sarcopenia/> Acesso em: 29 abr. 2022.

MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J; ALTMAN, D. G.; PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. PLoS medicine, v. 6, n.7, e1000097, 2009. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>

GONZALESZ-MARTIN et al. Uso de la técnica de economía de fichas para incrementar conductas de tratamiento en adultos mayores con sarcopenia. Ter Psicol vol.40 no.3 Santiago dic. 2022.

LETIERI et al. Effect of 16-Week Blood Flow Restriction Exercise on Functional Fitness in Sarcopenic Women: A Randomized Controlled Trial. International Journal of Morphology, v.37, n.1, Temuco, 2019.

MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J; ALTMAN, D. G.; PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. PLoS medicine, v. 6, n.7, e1000097, 2009. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>