



### EFEITOS DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SARCOPENIA EM IDOSOS

Odilon Pereira<sup>1</sup>

Atlântico Souza Ribeiro

**Resumo:** A sarcopenia é uma condição cada vez mais discutida no campo da saúde, caracterizada pela perda progressiva de massa muscular, força e desempenho físico. Essa síndrome afeta principalmente a população idosa e compromete sua independência, autonomia e qualidade de vida. Com o crescimento da expectativa de vida e o aumento da proporção de idosos na sociedade, compreender estratégias de prevenção e tratamento da sarcopenia se torna essencial para a promoção de um envelhecimento saudável. Analisar os efeitos do exercício resistido na prevenção e no tratamento da sarcopenia em idosos, enfatizando seus impactos físicos, funcionais e emocionais. Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada a partir da consulta a artigos científicos relevantes publicados entre 2015 e 2023. Foram selecionados estudos que abordaram o exercício resistido e seus efeitos sobre a massa muscular, força, mobilidade, qualidade de vida e aspectos psicológicos em indivíduos idosos. A análise das publicações evidenciou que o exercício resistido promove benefícios significativos, como aumento de massa muscular e força, melhora da funcionalidade e maior autonomia nas atividades do dia a dia. Estudos recentes, como os de Silva et al. (2023) na *Revista Uningá* e Gonçalves et al. (2022) na *Revista Tópicos em Ciências da Saúde*, confirmam esses achados, destacando também o impacto positivo na autoestima e no bem-estar emocional. Pesquisas de Rego et al. (2015) e Rodrigues et al. (2016) reforçam a eficácia dessa prática na prevenção da dependência precoce, enquanto Panisset et al. (2017) mostram ganhos de aptidão funcional. Além disso, Moraes (2020) e Paiva et al. (2022) evidenciam que se trata de uma intervenção acessível e segura, com potencial para reduzir riscos de quedas e hospitalizações. O exercício resistido se mostra uma estratégia eficaz e indispensável na prevenção e no tratamento da sarcopenia, contribuindo não apenas para a saúde física, mas também para o bem-estar emocional e social dos idosos. Assim, recomenda-se que sua prática seja amplamente incentivada por profissionais de saúde e incorporada às políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo e saudável.

---

<sup>1</sup> Curso de Educação Física, Acadêmico do 8º Semestre de Bacharelado, Faculdade Sant'Ana (IESSA),  
[odilonpereira2270@gmail.com](mailto:odilonpereira2270@gmail.com)

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas (PPGCSA), Doutorando do 4º Semestre, Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), [prof.atlantico@iessa.edu.br](mailto:prof.atlantico@iessa.edu.br).

**Palavras-chave:** Exercício Resistido. Sarcopenia. Idosos. Prevenção. Tratamento.

## REFERÊNCIAS

- CRUZ-JENTOFT, A. J. *et al.* Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, v. 48, n. 1, p. 16-31, 2019. Disponível em: <https://academic.oup.com/ageing/article/48/1/16/5126243>. Acesso em: 20 ago. 2025.
- GONÇALVES, T. A. *et al.* Os benefícios dos exercícios resistidos para prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos. **Revista Tópicos em Ciências da Saúde**, 2022. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/os-beneficios-dos-exercicios-resistidos-para-prevencao-e-tratamento-da-sarcopenia-em-idosos>. Acesso em: 23 ago. 2025.
- MORAES, C. F. Sarcopenia e exercício físico: bases fisiológicas e aplicabilidade clínica. **Revista de Saúde e Ciências Biológicas**, v. 8, n. 2, p. 45-54, 2020. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/xmlui/handle/1884/97556>
- PAIVA, G. C.; TOMÉ, F. S.; ABREU, A. C. Contribuições do exercício resistido para o envelhecimento saudável: prevenção e tratamento da sarcopenia. **Journal of Physical Activity and Aging Studies**, v. 14, n. 1, p. 23-32, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/FmvzytBwzYqPBv6x6sMzXFq/?format=html&lang=pt>
- PANISSET, U. C. *et al.* Efeitos do treinamento de força na aptidão funcional de idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 5, p. 397–404, 2017. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/359034428\\_Efeitos\\_do\\_treinamento\\_de\\_forca\\_na\\_flexibilidade\\_em\\_idosos\\_revisao\\_de\\_literatura](https://www.researchgate.net/publication/359034428_Efeitos_do_treinamento_de_forca_na_flexibilidade_em_idosos_revisao_de_literatura)
- REGO, A. R. O. *et al.* Efeitos do treinamento resistido na prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 4, p. 1011-1020, 2015. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/EDFIS/2022/efeitos-do-treinamento-resistido-na-prevencao-e-no-tratamento-da-sarcopenia-em-idosos-revisao-de-literatura85.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2025.
- RODRIGUES, B. *et al.* Sarcopenia: diagnóstico, fisiopatologia e terapêutica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 545–559, 2016. [https://www.researchgate.net/publication/365230338\\_DIAGNOSTICO\\_DA\\_SARCOPENIA\\_E\\_INTERVENCAO\\_NUTRICIONAL\\_EM\\_IDOSOS\\_REVISAO\\_DE\\_LITERATURA](https://www.researchgate.net/publication/365230338_DIAGNOSTICO_DA_SARCOPENIA_E_INTERVENCAO_NUTRICIONAL_EM_IDOSOS_REVISAO_DE_LITERATURA)
- SILVA, R. N. *et al.* Exercícios resistidos e sarcopenia: revisão integrativa. **Revista Uningá**, v. 60, n. 1, p. 1–11, 2023. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/391142146\\_Exercicios\\_resistidos\\_e\\_sarcopenia\\_em\\_idosos\\_uma\\_revisao\\_bibliografica](https://www.researchgate.net/publication/391142146_Exercicios_resistidos_e_sarcopenia_em_idosos_uma_revisao_bibliografica)