

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA SARCOPENIA

Jhonatan Henrique Souza Magalhães (jhonatanbr1009@gmail.com)

André Luiz Leal Cortez (goodellcortez@gmail.com)

A pesquisa, investiga os benefícios do treinamento de força na prevenção e tratamento da sarcopenia, uma síndrome caracterizada pela perda progressiva de massa, força e função muscular, que afeta a qualidade de vida dos idosos. A metodologia consistiu em uma revisão bibliográfica de artigos científicos publicados entre 2015 e 2025, na base de dados Google Acadêmico. Nove foram selecionados após uma rigorosa aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os resultados demonstram que o treinamento de força é uma intervenção segura e altamente eficaz. Os estudos analisados apontam que a prática regular contribui significativamente para o aumento da massa e da força muscular, melhora do equilíbrio e da coordenação, e redução do risco de quedas. Além dos benefícios fisiológicos, o treinamento de força também tem um impacto positivo na autonomia funcional, na autoestima e na independência dos idosos. A pesquisa também menciona o treinamento com oclusão vascular como uma técnica promissora para o tratamento. As conclusões reforçam que o treinamento de força deve ser incentivado como uma política de saúde pública para a população idosa. Os autores defendem que investimentos em programas de atividade física supervisionada e infraestrutura adequada podem não só melhorar a qualidade de vida dos idosos, mas também gerar economia para o sistema de saúde, reduzindo internações por complicações associadas à sarcopenia.

Palavras-chave: treinamento de força; prevenção; sarcopenia.