

O IMPACTO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SARCOPENIA EM IDOSOS

Cilas Silva de Souza¹
Erick Fernandes²
Italo Martins³
Rafael Silva de Souza⁴
Renato Ribeiro⁵
Gilberto Agostinho Silva⁶

RESUMO

A sarcopenia é uma condição progressiva e multifatorial caracterizada pela perda de massa, força e desempenho muscular, resultante do processo natural de envelhecimento e de fatores associados, como o sedentarismo e a inadequação nutricional. Essa síndrome compromete a autonomia funcional, reduz a qualidade de vida e aumenta o risco de quedas, fraturas e hospitalizações entre idosos. O treinamento resistido destaca-se como uma das estratégias mais eficazes para prevenir e tratar a sarcopenia, por promover estímulos mecânicos capazes de ativar a síntese proteica muscular, favorecer a hipertrofia e melhorar a coordenação neuromuscular. O presente estudo trata-se de uma revisão literária constituída de sete trabalhos pesquisados na plataforma Google Acadêmico, publicados de 2021 a 2025. Objetivou-se analisar o impacto do treinamento resistido na prevenção e no tratamento da sarcopenia em idosos. Observou-se que a prática regular e supervisionada do treinamento resistido melhora a força muscular, o equilíbrio postural, a densidade mineral óssea e a resistência, contribuindo para o envelhecimento ativo e a independência física. Além disso, quando associada a uma alimentação equilibrada e rica em proteínas, essa modalidade potencializa a recuperação muscular e previne o avanço do quadro sarcopênico. Evidencia-se que o treinamento resistido é uma intervenção segura, acessível e altamente benéfica, desempenhando papel fundamental na manutenção da saúde, autonomia e bem-estar do idoso, devendo ser amplamente incentivado nas políticas públicas e programas de promoção da saúde voltados à terceira idade.

Palavras- chave: Biomecânica; Educação Física; Treinamento resistido.

¹ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁶ Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).