

RESUMO - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NOS SISTEMAS  
NEUROMUSCULAR

**O TREINAMENTO DE FORÇA AUMENTA A ESPESSURA MUSCULAR E  
MELHORA DESEMPENHO FÍSICO EM PESSOAS IDOSAS COM  
SARCOPENIA?**

*José Diego Da Luz Queiroz (jose.queiroz@aluno.uepa.br)*

*Daniel Ruan Dos Santos Pereira (Danielpersonal15.ds@gmail.com)*

*Willian De Sousa Coelho Noronha (pk.willian@hotmail.com)*

*Johnny Palheta Ribeiro Cruz (johnny.pr.cruz@aluno.uepa.br)*

*Pâmela Cristina Teixeira Dos Santos (pamelasantos23.teixeira@gmail.com)*

*Odilon Salim Costa Abrahin (odilon.sc.abrahin@uepa.br)*

Introdução: A sarcopenia (CID-10M62.84) é uma doença progressiva caracterizada pela perda involuntária de massa muscular, força e funcionalidade. O treinamento de força pode ser uma intervenção eficaz para o tratamento da sarcopenia. Objetivo: Avaliar os efeitos do treinamento de força na espessura muscular dos extensores do joelho e funcionalidade de pessoas idosas com sarcopenia. Métodos: Foram selecionadas 8 mulheres com idade = 60 anos, capacidade funcional para participar do programa de treinamento de

força e o diagnóstico de sarcopenia conforme os critérios estabelecidos pela European Working Group on Sarcopenia in older People (2018). O grupo realizou duas sessões semanais, em dias alternados, de treinamento de força durante 12 semanas. O protocolo incluiu sete exercícios: levantamento terra, abdominal, leg press, remada unilateral, mesa flexora, panturrilha em pé e supino na máquina. Antes e após a intervenção foi avaliado a espessura muscular dos extensores do joelho em mm (proximal, medial e distal) por meio do ultrassom portátil (Ultrasound Bodymatrix BX200). Foi avaliado o desempenho funcional por meio do teste timed up and go (TUG) e força de preensão manual por meio do dinamômetro. Todos os testes apresentaram um coeficiente de correlação intraclasse  $> 0,9$ . Este trabalho foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade do Estado do Pará (CAAE 69848623.6.0000.5174). Resultados: a espessura muscular medial ( $p < 0.05$ ; Cohen's  $d = -0.84$ ) e distal ( $p < 0.05$ ; Cohen's  $d = -1.43$ ) dos extensores do joelho aumentou após 12 semanas de treinamento. Além disso, melhorou o desempenho no teste TUG ( $p < 0.05$   $d = 0.83$ ) e nenhuma mudança na força de preensão palmar ( $p = 0.39$  Cohen's  $d = -0.22$ ). Discussão: a literatura já indicava benefícios do treinamento de força para preservar e recuperar função muscular, mas ainda existiam lacunas sobre os efeitos do treinamento de força na espessura muscular dos extensores do joelho em pessoas idosas com sarcopenia Conclusão: Os resultados do nosso estudo demonstram que 12 semanas de treinamento de força promovem aumento na espessura muscular e melhor desempenho no teste de TUG em pessoas idosas com sarcopenia.

Descritores: treinamento de força; sarcopenia; pessoa idosa.

Palavras-chave: treinamento de força; sarcopenia; pessoa idosa.