



## EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA SARCOPENIA

---

**Stefany Abreu**  
**Thayse Alexandrini Correia de Lima**  
**Ricardo Souza**

**INTRODUÇÃO:** O treinamento resistido é uma estratégia eficaz na promoção da saúde muscular, com benefícios cardiovasculares, psicológicos e funcionais para idosos. O envelhecimento, processo natural da vida, envolve alterações no organismo, entre elas a sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva da massa muscular esquelética, e a dinapenia, perda da força. Essas condições elevam o risco de quedas, fraturas e mortalidade, comprometendo a qualidade de vida e a autonomia funcional (CRUZ-JENTOFT et al., 2019). O treinamento resistido, utilizando pesos ou resistência, melhora força, densidade óssea, equilíbrio e mobilidade, reduzindo riscos de lesões (Sampaio, Barbosa e Lima, 2018). Reconhecida pela CID-10 (M62.84), a sarcopenia exige estratégias preventivas e terapêuticas, sendo o exercício resistido fundamental para um envelhecimento ativo, autônomo e saudável. **JUSTIFICATIVA:** O estudo se justifica pela relevância do treinamento resistido na melhora da condição física e funcionalidade dos idosos acometidos pela sarcopenia, favorecendo qualidade de vida e maior independência nas tarefas cotidianas. **OBJETIVO:** Investigar na literatura como o treinamento resistido pode ser utilizado no tratamento da sarcopenia, analisando seu impacto na funcionalidade diária, qualidade de vida, ganho de força e massa muscular. Especificamente, busca-se compreender a magnitude de sua influência na redução da perda muscular ou na promoção de hipertrofia em idosos, além de verificar recomendações quanto à intensidade, volume e frequência ideais para essa população. **METODOLOGIA:** O estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa de artigos científicos quantitativos que investigaram os efeitos do treinamento resistido no retardamento da sarcopenia em idosos. Foram incluídas intervenções com máquinas, pesos livres e resistência progressiva, considerando volume, frequência semanal e duração. O recorte temporal abrangeu publicações entre 2020 e 2025, consultadas nas bases PubMed e Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave “sarcopenia”, “resistance training”, “elderly”, “functional strength” e “muscle mass”. **RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os resultados ainda estão em análise, mas até o momento indicam que o treinamento resistido é eficaz na prevenção e profilaxia da sarcopenia. O aumento da força muscular contribui diretamente para maior independência funcional, permitindo que idosos realizem atividades diárias com autonomia, reduzindo riscos associados ao envelhecimento e promovendo qualidade de vida.

**Palavras-chave:** sarcopenia; resistance training; elderly; functional strength; muscle mass;