



## EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA FUNCIONALIDADE DE IDOSOS COM SARCOPENIA

**Pedro Antônio Viana da Luz Witte**  
**Rodrigo Bozza**

### Resumo

O envelhecimento da população é um dos grandes desafios de saúde do século XXI, já que as pessoas estão vivendo mais, mas também convivendo com um número maior de doenças crônicas. Dentro desse contexto, a sarcopenia merece destaque por causar a perda de massa e força muscular, o que acaba prejudicando a autonomia, a mobilidade e a qualidade de vida dos idosos. Reconhecida como doença pela Organização Mundial da Saúde, a sarcopenia tem várias causas e precisa de estratégias eficazes tanto para prevenção quanto para tratamento de reabilitação. Dentre as formas de intervenção, o treinamento de resistência aparece como a forma mais indicada de minimizar seus efeitos, gerar adaptações neuromusculares e ajudar a manter a independência funcional. O objetivo deste estudo foi analisar, através de uma revisão sistemática, os efeitos do treinamento resistido na funcionalidade de idosos diagnosticados com sarcopenia. Portanto, foram feitas buscas nas bases PubMed, SciELO e CAPES, pelo período de janeiro de 2020 a setembro de 2025. Somente artigos em português ou inglês, publicados em revistas classificadas como Q1 ou Q2 pelo SCImago, foram incluídos. Ficaram de fora revisões, teses, dissertações, pesquisas com animais e estudos centrados em dieta ou suplementação. O processo de seleção seguiu as diretrizes do PRISMA. Ao todo, foram encontrados 68 trabalhos, mas apenas quatro atenderam a todos os critérios e entraram na análise final. Os resultados mostraram que o treino resistido estruturado trouxe benefícios importantes para diferentes aspectos da sarcopenia. Observou-se um aumento de massa muscular, redução da gordura intramuscular e até a remissão da doença nos estudos analisados, autores também relatam a melhora significativa de força máxima, desempenho físico e melhor condições de qualidade de vida, sendo que o treino em contraste se destacou pelo ganho de potência muscular, embora não tenha alterado a densidade mineral óssea. O treinamento com faixas elásticas em comparação a dança em grupo foi mais eficiente para o aumento da massa magra, força e velocidade de marcha. E ainda afirma-se que em uma relação dose-resposta: quanto maior o volume e a intensidade do treino, maiores foram os ganhos na força do quadríceps e nos testes funcionais, sem que isso comprometesse a segurança. De maneira geral, os artigos analisados trazem programas de treinamento resistido, eficazes para a melhora de força, massa e funcionalidade muscular nos idosos. Isto destaca a importância de um profissional qualificado para a prescrição de exercícios que garantam uma melhora na saúde e qualidade de vida para este público que vem crescendo nos últimos anos.

**Palavras-chave:** Sarcopenia; Idosos; Treinamento; Exercício; Treinamento de Força; Função Física e Força Muscular