



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACIG

**EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA COMO PREVENÇÃO DA
SARCOPENIA EM IDOSOS**

LETÍCIA FARIA FELIPE

**MANHUAÇU – MINAS GERAIS
2026**

LETÍCIA FARIA FELIPE

**EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA COMO PREVENÇÃO DA
SARCOPENIA EM IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário UNIFACIG, como parte das exigências do Curso de Educação Física, para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Érica Prata de Oliveira

LETÍCIA FARIA FELIPE

**EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA COMO PREVENÇÃO DA
SARCOPENIA EM IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário UNIFACIG, como parte
das exigências do Curso de Educação Física
para obtenção do título de bacharel em
Educação Física.

Orientador: Érica Prata de Oliveira

APROVADA: __09__ / __07__ / 2026__

Assentimento:

Érica Prata de Oliveira - Orientador(a)
Centro Universitário UNIFACIG

Gleison Silva Moraes - Membro da Banca
Centro Universitário UNIFACIG

Cácia Oliveira Dantas – Membro da Banca
Centro Universitário UNIFACIG

RESUMO

O envelhecimento populacional tem crescido de forma significativa nas últimas décadas, trazendo consigo desafios relacionados à saúde e à manutenção da funcionalidade dos idosos. Entre as condições mais frequentes associadas ao envelhecimento destaca-se a sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa muscular, força e desempenho físico, podendo comprometer a autonomia e a qualidade de vida dessa população. Nesse contexto, o treinamento de força tem sido apontado como uma importante estratégia para a prevenção e o controle dessa condição. O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos do treinamento de força na prevenção da sarcopenia em idosos com idade igual ou superior a 60 anos. Especificamente, buscou-se compreender o processo de desenvolvimento da sarcopenia durante o envelhecimento, avaliar os benefícios do treinamento de força em idosos sarcopênicos, identificar evidências científicas sobre sua eficácia na prevenção da doença e analisar seus impactos na funcionalidade e na qualidade de vida. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica. Foram analisados artigos científicos publicados entre os anos de 2022 e 2026, selecionados nas bases Google Acadêmico, SciELO, PubMed e ResearchGate. Os resultados evidenciaram que o treinamento de força promove ganhos significativos de massa muscular, força, equilíbrio, mobilidade e independência funcional, além de contribuir para a redução do risco de quedas e para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Conclui-se que o treinamento de força constitui uma estratégia eficaz, segura e acessível para a prevenção da sarcopenia, destacando-se como uma importante ferramenta para a promoção do envelhecimento saudável e para a atuação do profissional de Educação Física.

Palavras-chave: Treinamento resistido; Treinamento de força; Sarcopenia; Envelhecimento; Idoso.

ABSTRACT

Population aging has grown significantly in recent decades, bringing with it challenges related to the health and maintenance of functionality in older adults. Among the most frequent conditions associated with aging is sarcopenia, characterized by the progressive loss of muscle mass, strength, and physical performance, which can compromise the autonomy and quality of life of this population. In this context, strength training has been identified as an important strategy for the prevention and control of this condition. This study aimed to analyze the effects of strength training in the prevention of sarcopenia in older adults aged 60 years or older. Specifically, it sought to understand the process of sarcopenia development during aging, evaluate the benefits of strength training in sarcopenic older adults, identify scientific evidence on its effectiveness in preventing the disease, and analyze its impacts on functionality and quality of life. This is a qualitative, exploratory, and descriptive study, developed through a literature review. Scientific articles published between 2022 and 2026, selected from the Google Scholar, SciELO, PubMed, and ResearchGate databases, were analyzed. The results showed that strength training promotes significant gains in muscle mass, strength, balance, mobility, and functional independence, in addition to contributing to the reduction of fall risk and improving the quality of life of older adults. It is concluded that strength training constitutes an effective, safe, and accessible strategy for the prevention of sarcopenia, standing out as an important tool for promoting healthy aging and for the work of physical education professionals.

Keywords: Resistance training; Strength training; Sarcopenia; Aging; Elderly.

SUMÁRIO

1	6	
1.1	7	7
1.2	SARCOPENIA NO IDOSO	9
1.3	TREINAMENTO DE FORÇA COMO PREVENÇÃO DA SARCOPENIA	10
2	12	
3	14	
4	18	
5	20	

1 INTRODUÇÃO

O aumento da população idosa vem crescendo de forma significativa nos últimos anos devido ao aumento da expectativa de vida e melhorias na saúde, tornando um fenômeno marcante na sociedade. O número de pessoas com 60 anos ou mais no Brasil já ultrapassou 32 milhões, o que representa um aumento expressivo em relação à década anterior (Da Silva, et al., 2025).

Com o envelhecimento, ocorrem diversas alterações fisiológicas, comprometendo a sua saúde, afetando a força muscular, a mobilidade e desempenho físico, dificultando sua autonomia e independência no dia a dia (Barbosa et al., 2025).

Entre essas alterações no organismo, destaca-se a sarcopenia, uma condição configurada pela redução da massa muscular esquelética, força e capacidade funcional, sendo reconhecida como uma doença muscular. Além disso, a sarcopenia está relacionada a impactos negativos à saúde do idoso, como aumento de fraturas e riscos a quedas, independência e perda de funcionalidade e maior taxa de hospitalização, podendo contribuir para a mortalidade nessa população. (Pontes, 2022).

Segundo Da Silva et al. (2025) a sarcopenia é uma condição que pode se iniciar a partir de 30 anos, porém se agrava principalmente ao decorrer dos anos, afetando pessoas com mais de 60 anos. É uma alteração fisiológica normal do corpo humano, porém existem diversos fatores que podem acelerar o processo, como o sedentarismo, caracterizado pela falta de atividade física.

Dentro das estratégias para prevenir a sarcopenia se destaca o treinamento de força, também conhecido como treinamento resistido, que envolve exercícios contra uma resistência e tendo como princípio a sobrecarga progressiva. É considerado um dos métodos mais eficazes para aumento da força e massa muscular, redução dos riscos de quedas e melhorias nas funcionalidades e capacidades físicas dos idosos (Ferreira, 2025).

Sendo assim, o estudo dessa população especial e do treinamento de força tem sido muito utilizado na área da Educação Física devido aos seus benefícios na manutenção da massa muscular e da autonomia, prevenindo a sarcopenia e da sua importância para contribuição de uma sociedade mais saudável e ativa.

Diante disso, surge a seguinte questão da pesquisa: quais evidências científicas demonstram os efeitos do treinamento de força na prevenção da sarcopenia em idosos?

O presente estudo tem como objetivo geral analisar os efeitos do treinamento de força na prevenção de sarcopenia em idosos com idade igual ou acima de 60 anos. Como objetivos específicos busca entender o processo da sarcopenia no envelhecimento, avaliar os efeitos do treinamento de força e seus benefícios em idosos sarcopênicos, identificar evidências científicas na prevenção da sarcopenia em idosos, analisar impactos funcionais e qualidade de vida.

Parte-se da hipótese que o treinamento de força apresenta efeitos positivos na prevenção da sarcopenia, contribuindo para manutenção da massa muscular e maior funcionalidade e qualidade de vida em idosos.

Esta pesquisa justifica-se pelo crescimento da população idosa e aumento da sarcopenia em idosos, e pela importância de intervenções eficazes que diminuam essa problemática e promovam saúde e qualidade de vida. Sendo assim, é um estudo de grande relevância para a atuação do profissional de Educação Física, contribuindo com estudos para a prescrição adequada de exercícios físicos para essa população. Trata-se de uma pesquisa feita por meio de revisão bibliográfica, qualitativa e de caráter exploratório e descritivo, com base em artigos científicos publicados entre 2022 e 2026.

1.1 ENVELHECIMENTO E ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS

O envelhecimento é um processo contínuo e natural na vida do ser humano. Com o decorrer dos anos, o corpo sofre mudanças, levando a perdas físicas e fisiológicas. Ao observar o seu processo, nota-se uma diminuição nas capacidades físicas, na eficiência funcional e estrutural de diversos órgãos e sistemas do corpo humano. Com isso, além de suas dificuldades físicas, pode comprometer a sua vida cotidiana, autoestima e confiança (Rodrigues et al., 2025).

Nesse contexto, a senescência é acompanhada por alterações fisiológicas progressivas, como as alterações no sistema neuromuscular e redução da massa e força muscular, diminuição na capacidade de regeneração celular, alterações hormonais, entre outros. Diante disso, o organismo fica mais vulnerável e menos capaz de manter a homeostase, aumentando o risco de doenças e de quedas, por

conta da falta de equilíbrio, coordenação motora e mobilidade. Apesar de ser um processo natural, suas manifestações não dependem apenas da idade, sendo influenciadas também pelo estilo de vida, hábitos alimentares e práticas de atividade física. Esses fatores podem acelerar ou retardar o processo de envelhecimento, sendo o sedentarismo um dos principais responsáveis por intensificar os efeitos da idade (Barbosa et al., 2025).

Segundo Ferraz et al. (2024) observa-se um crescimento expressivo da população idosa no Brasil onde o país deverá ocupar a sexta posição mundial em número absoluto de idosos, ultrapassando a marca de 32 milhões de pessoas nessa faixa etária. Tal cenário tende a se intensificar nas décadas seguintes, em resposta ao aumento da expectativa de vida associado à redução das taxas de natalidade. Estima-se que a população idosa possa superar a população jovem ao decorrer dos anos, classificando como um fenômeno mundial resultando em alterações significativas na estrutura da população brasileira. Assim, se torna indispensável o cuidado e preocupação com essa população, para implementar estratégias eficazes para promoção de saúde.

Desse modo, atualmente a sarcopenia é de grande relevância como um problema de saúde pública, sendo uma condição complexa e causada por diversos fatores além do envelhecimento, sendo considerada uma das principais causas da perda de massa muscular, ocasionando aumento de fadiga muscular, redução da capacidade de gerar energia muscular e influenciando negativamente as qualidades de vida dessa população (Lopes, 2022).

1.2 SARCOPENIA NO IDOSO

A queda gradual da massa muscular esquelética, associada à redução da força e capacidade funcional, caracteriza a sarcopenia, reconhecida como uma doença muscular relacionada principalmente ao envelhecimento, mas também a outros fatores, sendo considerada por alguns autores como uma síndrome geriátrica, devido à sua alta frequência na população idosa e à sua relação com fatores próprios do envelhecimento. Diversos fatores colaboram para o desenvolvimento da sarcopenia, como alimentação inadequada, falta de atividade física, alterações hormonais, entre outros (Pontes, 2022).

A sarcopenia ocorre por um desequilíbrio, em que a degradação das proteínas musculares passa a ser mais predominante que a síntese ao longo do tempo, resultando na redução da massa muscular, a qual é substituída por tecido adiposo levando a atrofia e diminuição da força contrátil. Com o passar dos anos há uma redução na produção de hormônios anabólicos, fundamentais para manutenção da massa muscular, além da diminuição das células satélites resultando em um comprometimento da regeneração muscular. O diagnóstico pode acontecer através de sinais clínicos, como fraqueza, lentidão, quedas, dificuldade para se movimentar e realizar atividades do cotidiano como sentar ou subir escadas. Além disso, foram implementados diversos tipos de diagnósticos para auxiliar na confirmação, por meio de exames de avaliação mais precisos da massa muscular como avaliação física, bioimpedância, ressonância magnética ou DEXA, que é considerado padrão ouro. Também é recomendado o questionário (SARC-F) que resulta em 5 perguntas que avaliam os níveis de força, risco de quedas e medidas, sendo que o resultado superior a 11 é confirmado. O histórico médico é outro fator determinante também para o diagnóstico (Conceição, 2024).

Como consequência desse processo, ocorre uma perda da capacidade de locomoção, equilíbrio, flexibilidade e força muscular. Este cenário está vinculado com diversos riscos de saúde, como aumento do risco de quedas, fraturas e hospitalizações, perda de autonomia e até mortalidade. Essas mudanças além de afetar o físico do idoso, também atingem seu estado mental e psicológico (Santos; Lopes, 2024).

A sarcopenia tem um dos métodos mais eficazes para a prevenção, o treinamento de força, com diversas variáveis que compõem o treino, consistindo em

exercícios de força em idosos, aumentando a massa muscular. Assim se obtém resultados positivos para a prevenção de sarcopenia em idosos, se tornando uma estratégia eficaz e segura (Campos et al., 2022).

1.3 TREINAMENTO DE FORÇA COMO PREVENÇÃO DA SARCOPENIA

Um dos principais fatores que contribui para a sarcopenia é o sedentarismo, transformando a prática de atividade física o principal fator de estratégia eficaz para a sarcopenia, junto com uma adoção de hábitos mais saudáveis. Em destaque os exercícios de resistência que estimulam o processo metabólico, contribuindo para o aumento da força e massa muscular (Zanardini et al., 2026).

O treinamento de força trata-se de uma modalidade de exercício físico que utiliza algum tipo de resistência, como o próprio peso corporal, máquinas, pesos livres, elásticos e entre outros, estimulando adaptações e desafiando o corpo para continuar evoluindo, onde a sobrecarga progressiva, um dos principais princípios do treinamento, aumenta o estresse imposto ao corpo, consistindo em tornar os músculos mais fortes e mais eficientes (Ferreira, 2025).

Segundo Ferreira (2025), do ponto de vista fisiológico, são geradas várias respostas fisiológicas agudas e crônicas. O treinamento resistido provoca uma sequência de respostas metabólicas e hormonais provocadas pelos exercícios resistidos. É liberado hormônios que favorecem a regeneração das fibras musculares e da síntese proteica, como a testosterona e GH, durante e após o treino. Além disso, ocorre a hipertrofia muscular aumentando e fortalecendo o tecido muscular, pelas cargas estimuladas. O treinamento estimula as fibras musculares e promove adaptações que reduzem esses efeitos da sarcopenia e do envelhecimento. O sistema nervoso central também é beneficiado, melhorando a coordenação motora e tempo de reação, trabalhando a comunicação entre cérebro e músculo, sendo essencial para a prevenção de fraturas e quedas, fornecendo uma melhora na confiança em si mesmo, autoestima e sensação de bem estar.

Os exercícios físicos surgem como uma estratégia eficaz para a capacidade de manter e até aumentar a massa muscular, para melhorar o equilíbrio e a mobilidade, além de prevenir quedas em idosos sarcopênicos promovendo uma qualidade de vida e vida ativa para essa população, sendo um dos melhores métodos não

farmacológicos. Sendo assim, requer um cuidado com a vulnerabilidade desse público (Silva et al., 2024).

Estudos como os de Ferreira (2025) e Silva et al. (2024) demonstraram benefícios significativos do treinamento de força na funcionalidade dos idosos. Entretanto, Zanardini et al. (2026) ressalta que tais efeitos dependem da intensidade e da regularidade do treinamento.

Ademais, o treinamento de força também apresenta efeitos positivos para reverter a fragilidade, minimizando as consequências como a incapacidade, tornando essa população mais independente e capaz de realizar tarefas da rotina (Bueno et al., 2024).

O treinamento de força é considerado uma estratégia segura e positiva. A combinação do treinamento de força junto a atividade aeróbia pode potencializar ainda mais os ganhos e melhorias da funcionalidade do corpo. Pois além de aumentar a massa muscular, favorece a melhoria da capacidade cardiorrespiratória. (De Oliveira et al., 2026).

Para o treinamento de força, é necessário um programa organizado pelo profissional de Educação Física, promovendo segurança e eficácia para essa população. É necessário estar ciente dos princípios, como individualidade biológica, especificidade, continuidade e progressão para que garanta resultados positivos e sem riscos de lesão ou sobrecarga em excesso e também das variáveis como volume, frequência e seleção de exercícios. Os treinos realizados de duas a três vezes por semana com intensidade de moderada a alta já são eficazes para gerar resultados, sendo que a intensidade e frequência devem ser adaptadas a cada indivíduo, levando em consideração suas incapacidades e respeitando seus limites. É incluído exercícios tanto multiarticulares quanto monoarticulares priorizando os grandes grupos musculares, segundo autores é indicado duas a três vezes por semana, com intensidade de 60 a 80% de 1RM, considerado ideal para potencializar os ganhos. A periodização do treinamento é de grande importância para o programa, permitindo alternar os estímulos e prevenir uma possível estagnação, sendo um planejamento do treinamento de força. Portanto é de suma importância o profissional de Educação Física, para acompanhar e ajustar o treinamento para cada indivíduo, desempenhando um papel facilitador e educativo, ajudando e orientando o idoso. (Ferreira 2025).

Apesar dos benefícios encontrados, alguns estudos apontam dificuldades relacionadas à adesão dos idosos aos programas de treinamento resistido, especialmente devido a fatores como limitações físicas, medo de lesões, falta de acompanhamento profissional e baixa motivação para a prática contínua dos exercícios.

Segundo Santos et al. (2025) conclui-se que o treinamento de força de duas a três vezes semanais, com uma duração de 30 minutos no mínimo, é eficaz na hipertrofia e ganho de massa muscular, prevenindo a sarcopenia e melhorando o desempenho do idoso e sua qualidade de vida, tornando mais eficiente e autônomo.

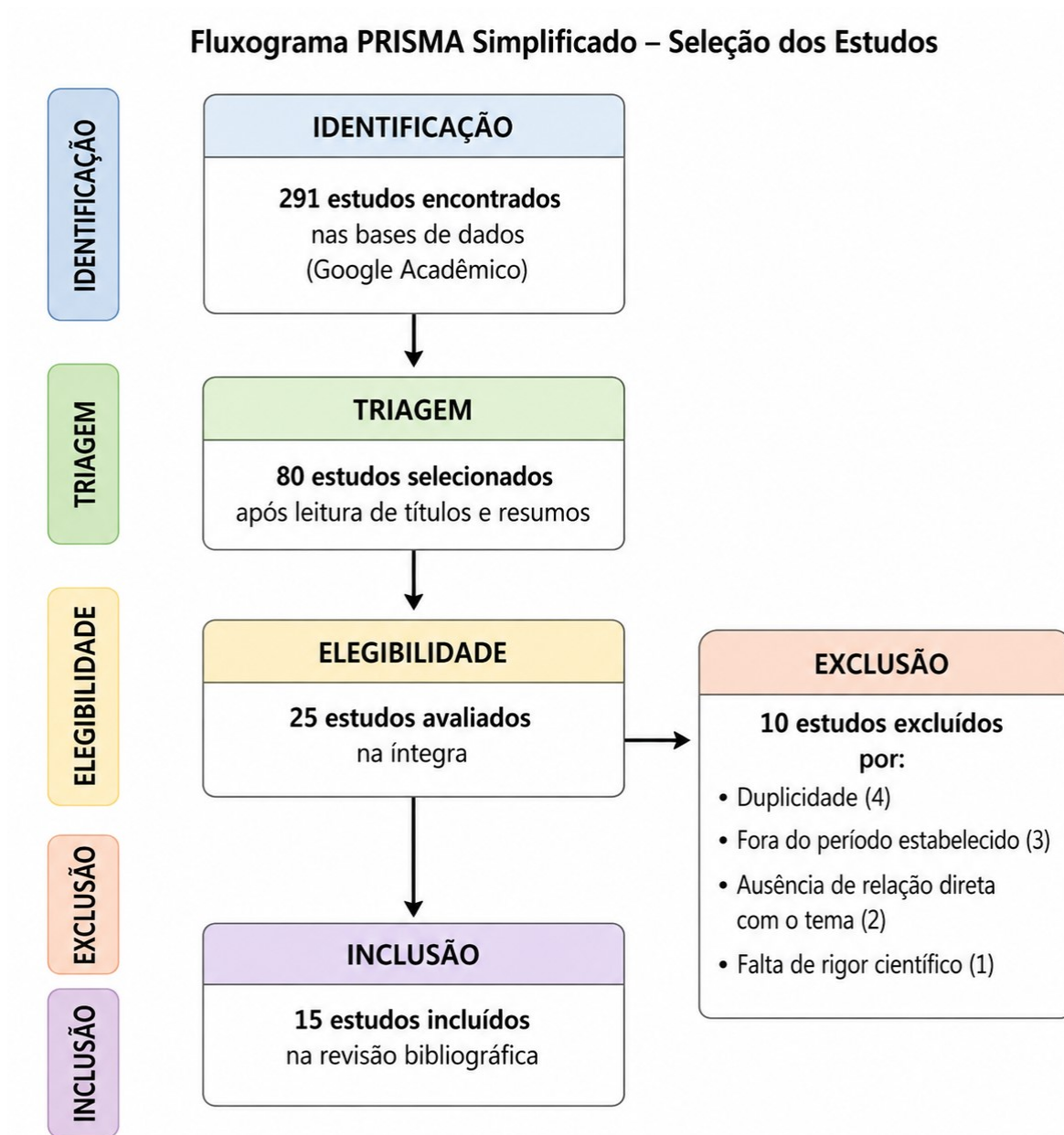
2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, desenvolvido por meio de revisão bibliográfica, com o objetivo de analisar os efeitos do treinamento de força na prevenção da sarcopenia em idosos. O estudo será desenvolvido a partir de análise de materiais já publicados digitalmente relacionados à temática. A pesquisa bibliográfica, conforme Prodanov e Freitas (2022), baseia-se na análise de materiais já publicados, possibilitando a reunião e interpretação de conhecimentos científicos sobre determinado tema. A busca dos estudos foi realizada nas plataformas Google Acadêmico, *Scielo*, *ResearchGate* e *PubMed*, entre os meses de março e abril de 2026, utilizando as palavras chaves: “treinamento resistido”, “treinamento de força”, “sarcopenia”, “envelhecimento” e “idoso”. Dos estudos selecionados para a análise foram dos últimos 4 anos, de 2022 a 2026, somente na língua portuguesa e em ordem por relevância.

Foram encontrados aproximadamente 291 resultados ao total, dos quais 80 artigos foram inicialmente selecionados por meio da leitura dos títulos e resumos, considerando sua relação com o tema proposto. Após a leitura completa, foram incluídos 15 estudos que atenderam aos critérios estabelecidos, sendo estes: publicações entre 2022 e 2026, disponíveis na íntegra, em língua portuguesa, que abordassem diretamente os efeitos do treinamento de força na prevenção ou controle da sarcopenia em indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, apresentando resultados relacionados à força, massa muscular ou funcionalidade.

O processo de seleção dos estudos seguiu critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, conforme apresentado na Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão bibliográfica.



Fonte: elaborada pelo autor (2026)

Dessa forma, a definição e alinhamento desses critérios de inclusão permitiu selecionar artigos mais coerentes com os objetivos da pesquisa, garantindo uma maior confiabilidade, relevância e qualidade das informações analisadas.

Foram excluídos estudos duplicados, fora do período delimitado, indisponíveis na íntegra, que não tratassem especificamente do tema ou que não apresentassem rigor científico, como resumos e trabalhos acadêmicos não revisados. Os dados obtidos foram organizados e analisados de forma descritiva, buscando identificar semelhanças e divergências entre os estudos, a fim de compreender a contribuição do treinamento de força na prevenção da sarcopenia em idosos destacando seus principais benefícios e qualidade de vida. Além de sua importância para a atuação do profissional de Educação Física na prescrição de exercícios seguros e eficazes.

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, não houve envolvimento direto com seres humanos, respeitando-se as diretrizes éticas vigentes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados demonstra consenso na literatura quanto à eficácia do treinamento de força na prevenção e no controle da sarcopenia em idosos. Tem como objetivo analisar os principais resultados, metodologias e orientações apresentadas em pesquisas mais recentes, usufruindo um estudo crítico e comparativo entre os autores, possibilitando contribuições relevantes para a área do estudo. Assim, a seguir são expostos os artigos selecionados que atenderam os critérios de inclusão na metodologia, organizados em um quadro 1 que evidencia os autores, anos, objetivos, metodologias, resultados e conclusões de cada estudo.

Quadro 1 - Caracterização dos estudos incluídos na revisão

Autores	Ano	Objetivo do estudo	Metodologia	Principais resultados	Conclusões
Campos, M. I. G. et al.	2022	Avaliar benefícios do treinamento de força no estadiamento e regressão da sarcopenia em idosos	Revisão integrativa	Método eficiente para retardar a deficiência e melhorar a função física.	O treinamento deve ser aplicado como método preventivo e terapêutico seguro
Pontes, V.C.B	2022	Documentar instrumentos de rastreo e evidências de manejo clínico da sarcopenia	Revisão narrativa	A força muscular é preditor superior de desfechos adversos que	O exercício de resistência progressiva é a terapia de primeira linha no manejo da

				a massa muscular isolada	sarcopenia.
Bueno, B. T. et al.	2024	Avaliar o efeito do treinamento resistido isolado na reversão da fragilidade e ganho de força muscular de idosos frágeis e pré-frágeis	Revisão sistemática	O treinamento resistido isolado reverteu a fragilidade em idosos frágeis (até 48,5%) e pré-frágeis (39,1%)	Eficiente no manejo da síndrome de fragilidade e melhora da autonomia.
Conceição, H. N. et al.	2024	Evidenciar o impacto do exercício no treinamento da sarcopenia e aspectos fisiopatológicos	Revisão sistemática	Exercícios resistidos adaptados retarda a progressão da sarcopenia além de aumentar a velocidade de marcha e autonomia	Necessária abordagem multidisciplinar integrando nutrição e exercícios físicos
Ferraz, A. C. L. O. et al.	2024	Analisar os benefícios do treinamento resistido na saúde de idosos com sarcopenia	Revisão bibliográfica	Prática orientada contra atrofia muscular e melhora a densidade mineral óssea	Essencial para independência funcional e melhora da qualidade de vida
Lopes, L. E. et al.	2024	Analisar o impacto da sarcopenia na funcionalidade e o papel do treinamento de força	Revisão bibliográfica	A sarcopenia gera complicações funcionais graves, perda muscular atinge 1-2% ao ano nos idosos.	O treinamento de força é crucial para prevenir e recuperar a massa muscular
Silva, R. N.	2024	Identificar efeitos do exercício físico no equilíbrio e prevenção de quedas em idosos sarcopênicos	Revisão narrativa da literatura	Intervenções de treinamento melhoraram significativamente o equilíbrio e fortalecimento muscular e	Exercícios de força e equilíbrio reduzem a taxa de quedas e aumentam a funcionalidade
Vilela, C. S.	2024	Investigar os	Revisão	Associação	Programas bem

C. et al.		impactos do exercício resistido na prevenção de quedas em idosos sarcopênicos	integrativa da literatura	positiva entre treino resistido, melhoria da qualidade de vida e redução no risco de quedas	estruturados fortalecem a musculatura e promovem a independência
Barbosa, E. V. et al.	2025	Analisar o impacto do treinamento de força em idosos sedentários	Revisão bibliográfica integrativa	Promove aumento da força, redução da sarcopenia e de sintomas depressivos	Intervenção essencial para promover a saúde e autonomia funcional em sedentários
Ferreira, C. F. L.	2025	Analisar evidências do exercício resistido no controle da sarcopenia em idosos saudáveis	Revisão bibliográfica qualitativa e exploratória	Treino resistido reduz perda muscular em até 50% e aumenta força mesmo após os 80 anos	Principal estratégia não farmacológica para o controle da sarcopenia
Rodrigues, M. L. et al.	2025	Discutir a musculação como estratégia para independência e longevidade saudável	Revisão de literatura	Aumenta força e agilidade, contribuindo diariamente para a redução do número de quedas	A musculação em idosos aumenta força e endurance muscular, principalmente em membros inferiores
Santos, H. O. e Prudente, C. O. M.	2025	Analisar os efeitos do treinamento de resistência na funcionalidade de idosos com sarcopenia	Revisão integrativa de ensaios clínicos	Melhora significativa na força, hipertrofia muscular e desempenho funcional	Treinamento de resistência foi mais eficaz que dança ou treino postural para ganho de força
Silva, K. V. et al.	2025	Investigar os benefícios do treinamento de força na prevenção e tratamento da sarcopenia	Revisão bibliográfica (estudos de 2020 a 2025)	O treinamento de força mantém/aumenta a massa muscular e reduz o risco de quedas	Estratégia eficaz para o tratamento da sarcopenia, promovendo uma política pública de promoção à saúde do idoso.
Oliveira, G.	2026	Analisar os efeitos	Revisão	Prática regular	Estratégia

S. et al.		do exercício físico na prevenção e tratamento da sarcopenia	narrativa da literatura	promove aumento da massa/força muscular e melhora do desempenho funcional	eficaz, segura e acessível para o envelhecimento ativo
Zanardini, M. C. et al.	2026	Analisar estratégias nutricionais e suplementares eficazes contra a sarcopenia	Revisão integrativa	Exercício resistido combinado a suplementação proteica potencializa ganhos musculares	Abordagem multifatorial é a estratégia mais eficaz para manejo da doença

Fonte: elaborada pela autora (2026)

Foram feitas as análises dos artigos selecionados e os resultados obtidos nessa pesquisa reforçam que o treinamento de força é a principal estratégia para a prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos, demonstrando consenso entre os autores.

Nos estudos de Campos (2022), Pontes (2022), Lopes (2024) e Ferreira (2025), os exercícios resistidos demonstraram ser benéficos para a prevenção da sarcopenia, sendo considerados a principal estratégia não farmacológica, além de um método preventivo e terapêutico seguro para o tratamento do ganho de força muscular, sendo a terapia de primeira linha no manejo da sarcopenia.

Outro ponto relevante identificado na literatura é a maior eficácia do treinamento resistido em relação a outras modalidades de exercício. Segundo Santos (2025), essa intervenção apresentou resultados superiores à dança e ao treinamento postural, promovendo maiores ganhos de força e massa muscular em idosos com sarcopenia.

Segundo Bueno (2024), Ferraz (2024), Vilela (2024) e Barbosa (2025) o treinamento de força além de fortalecer a musculatura, é eficiente no manejo da síndrome de fragilidade, essencial para a melhora da autonomia, mobilidade, independência e melhor qualidade de vida, promovendo a saúde em idosos.

A literatura de Silva (2024), mostra ainda que os exercícios de força, contribuem para o aumento de equilíbrio e reduzem a taxa de quedas em idosos, além de aumentar a força muscular principalmente em membros inferiores de acordo com

Rodrigues (2025), favorecendo a independência e longevidade saudável. Esses achados são particularmente relevantes, considerando que as quedas representam uma das principais causas de morbidade, hospitalização e perda de autonomia entre idosos

Conceição (2024) e Zanardini (2026) concordam que a atividade física em conjunto com uma alimentação saudável e equilibrada potencializa a longevidade e a qualidade de vida dos idosos, tendo uma vida ativa. Essa perspectiva evidencia que a sarcopenia possui caráter multifatorial, exigindo uma abordagem multidisciplinar para seu tratamento e prevenção.

Por fim, os estudos reunidos confirmam que o treinamento de força é uma intervenção valiosa e benéfica para o combate à sarcopenia, contribuindo para o ganho de massa muscular, força e função física. Conforme Silva (2025) e Oliveira (2026) é uma estratégia segura e acessível para o envelhecimento ativo, podendo contribuir para a promoção de políticas públicas voltadas à melhoria da saúde dos idosos.

Considerando o crescimento acelerado da população idosa e os impactos da sarcopenia sobre a funcionalidade, autonomia e qualidade de vida, destaca-se a importância de estudos e do aprofundamento das investigações nessa área, tornando-se fundamental para subsidiar práticas baseadas em evidências e contribuir para o desenvolvimento de estratégias e políticas públicas voltadas à promoção do envelhecimento saudável.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo através da revisão de literatura analisar os efeitos do treinamento de força na prevenção da sarcopenia em idosos. As evidências demonstram de forma consensual que a prática regular e sistematizada do treinamento resistido promove adaptações fisiológicas fundamentais, como o aumento da massa e da força muscular, além da melhora significativa do desempenho funcional e da reserva funcional do organismo.

Os resultados evidenciaram que a prática constante de exercícios resistidos proporciona benefícios significativos para a saúde da população idosa, incluindo melhora da autonomia, mobilidade, equilíbrio e qualidade de vida, além da redução do risco de quedas e da síndrome da fragilidade. Verificou-se também que a

associação entre treinamento de força e hábitos alimentares adequados potencializa os resultados obtidos, reforçando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar no cuidado ao idoso. Consequentemente, o exercício resistido atua como um fator protetor que eleva a qualidade de vida e a autoestima, combatendo o isolamento social e sintomas depressivos frequentemente associados ao envelhecimento e à fragilidade.

Dessa forma, conclui-se que as evidências científicas disponíveis demonstram que o treinamento de força constitui uma das estratégias mais eficazes para prevenir a sarcopenia em idoso, promovendo ganhos de força muscular, funcionalidade, autonomia e qualidade de vida. Assim, a hipótese proposta neste estudo foi confirmada, uma vez que os resultados analisados demonstraram efeitos positivos e consistentes dessa modalidade de exercício sobre a saúde da população idosa.

As evidências apontam que a prática dos exercícios resistidos, de forma contínua, juntamente com um plano de treinamento planejado, respeitando as limitações e individualidade biológicas, sendo estruturado com base nos princípios e variáveis de treinamento, acompanhado por um profissional de Educação Física, potencializa e acelera seus resultados significativos.

Recomenda-se, portanto, a realização de novos estudos desse tema de grande relevância, que aprofunde o entendimento sobre o envelhecimento, visando aprofundar o conhecimento acerca dos efeitos do treinamento de força na prevenção e no tratamento da sarcopenia. Considerando o crescimento contínuo da população idosa em âmbito mundial e nacional, se torna fundamental ampliar as pesquisas voltadas a esse grupo, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias cada vez mais eficazes na promoção da saúde, da autonomia funcional e da qualidade de vida durante o envelhecimento.

Por fim, ressalta-se o papel indispensável do profissional de Educação Física como mediador central desse processo, sendo o responsável capacitado para avaliar, medir e planejar programas de forma individualizada. Sua supervisão qualificada e o monitoramento rigoroso das intervenções são determinantes para garantir a segurança e a eficácia dos exercícios, permitindo o ajuste progressivo das cargas e o respeito às singularidades e comorbidades de cada idoso, garantindo segurança e eficácia no combate aos efeitos deletérios do envelhecimento.

5 REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Edney Viana; CHAGAS, Willis Overland Reis; FONTES, Paula Adriana dos Santos de. O impacto do treinamento de força na capacidade funcional e na qualidade de vida de idosos sedentários: uma revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 14, n. 10, p. e43141049683, out. 2025
- BUENO, Bruna Trindade et al. Efeito do treinamento resistido isolado na reversão da fragilidade, capacidade funcional e força de idosos: uma revisão sistemática. **Revista Caderno Pedagógico**, [s. l.], v. 21, n. 13, p. e446, dez. 2024
- CAMPOS, Maria Isabel Gomes et al. Revisão integrativa da influência do treinamento de força sobre o quadro de sarcopenia em idosos. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 11, n. 9, p. e25911928497, jul. 2022
- CONCEIÇÃO, Humberto Novais da et al. Gerenciamento da sarcopenia: integrando exercícios e nutrição para promover a saúde muscular em idosos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [s. l.], v. 6, n. 3, p. 966-977, mar. 2024
- FERRAZ, Ana Carolina Lobato de Oliveira et al. Os benefícios dos exercícios resistidos para prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos. **Revista Tópicos, Ciências da Saúde**, v.2, n. 6, p.1-13, fev. 2024
- FERREIRA, Carlúcio Fraga Luiz. Exercício resistido e sarcopenia. 2025. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Formação de Professores e Humanidades, Goiânia, 2025
- LOPES, Lorrana Eller. O impacto da sarcopenia na funcionalidade do idoso. 2024. Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2024.
- OLIVEIRA, Gabriela Sotero de et al. Efeitos do exercício físico na prevenção e tratamento da sarcopenia em pessoas idosas. **Periódicos Brasil: Pesquisa Científica**, v. 5, n. 1, p. 1516–1530, fev 2026.
- PONTES, Victor de Carvalho Brito. Sarcopenia: rastreio, diagnóstico e manejo clínico. **Journal of Hospital Sciences**, v. 2, n. 1, p. 4–14, 2022.
- RODRIGUES, Marcio Lemos et al. Treinamento de força e envelhecimento: um imperativo biofísico para independência funcional e a longevidade saudável. **Revista Caderno Pedagógico**, [s. l.], v. 22, n. 10, p. e090, jan. 2025
- SANTOS, Heitor de Oliveira. Treinamento de resistência na funcionalidade de idosos sarcopênicos: revisão integrativa. 2025. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia, 2025
- SILVA, Kácio Vieira da; SILVA, Ana Carolina Aires da; JUREMA, Halline Cardoso. Os benefícios do treinamento de força na prevenção e tratamento da sarcopenia. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 11, n. 5, p. 2354-2364, maio 2025
- SILVA, Raionara do Nascimento. Efeitos do exercício físico no equilíbrio e prevenção de quedas em idosos com sarcopenia: **revisão narrativa**. 2024.

VILELA, Camilla dos Santos Corrêa et al. Impactos do exercício resistido na prevenção de quedas em idosos sarcopênicos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 11, p. 3128–3135, 2024.

ZANARDINI, Marcelo Cordeiro et al. Principais estratégias associadas à prevenção da sarcopenia no idoso. **Revista DELOS**, Curitiba, v. 19, n. 76, jan. 2026