



**PBPC**  
ISSN 2674-9432



**Qualis A3**  
CAPES 2021-2024



DOI - Crossref

Latindex

Indexado no  
Google Acadêmico

## **EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SARCOPENIA EM PESSOAS IDOSAS**

*Gabriela Sotero de Oliveira<sup>1</sup>, Jhonatan Gomes Gadelha<sup>2</sup>, Franciely Gomes Gonçalves<sup>3</sup>, Elissandra Pontes de Freitas<sup>4</sup>, Aristéia Nunes Sampaio<sup>5</sup>*



<https://doi.org/10.36557/2674-9432.2026v5n1p1516-1530>

Artigo recebido em 11 de Dezembro e publicado em 11 de Fevereiro de 2026

### **REVISÃO NARRATIVA**

#### **RESUMO**

**Introdução:** A sarcopenia é uma síndrome caracterizada pela perda progressiva de massa, força e função muscular, associada ao processo de envelhecimento, que compromete a autonomia, a funcionalidade e a qualidade de vida das pessoas idosas. Nesse contexto, o exercício físico tem sido amplamente recomendado como estratégia não farmacológica para a prevenção e o tratamento dessa condição. **Objetivo:** Analisar

<sup>1</sup> Graduanda em Bacharelado em Educação Física pela Universidade Federal do Acre (UFAC). <https://orcid.org/0009-0004-5474-4731> - <http://lattes.cnpq.br/4822666564222252>

<sup>2</sup> Professor do Centro de Ciências da Saúde e Desporto da Universidade Federal do Acre (UFAC). Graduado em Educação Física e Mestre em Ciências da Saúde pela mesma instituição. Atualmente cursa o Doutorado em Dança na Universidade Federal da Bahia (UFBA). <https://orcid.org/0009-0005-2307-2431> - <http://lattes.cnpq.br/2100801163829902>

<sup>3</sup> Professora no Centro de Ciências da Saúde e do Desporto (CCSD) da Universidade Federal do Acre/UFAC. Orientadora no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde na Amazônia Ocidental da Universidade Federal do Acre - UFAC. Pesquisadora Associada no Laboratório Multidisciplinar de Estudos e Escrita Científica em Ciências da Saúde (LaMEECCS) da Universidade Federal do Acre/UFAC. Pós-doutoranda no Centro Universitário FMABC/SP. <https://orcid.org/0009-0008-1292-1196> <https://lattes.cnpq.br/3531319204688249>

<sup>4</sup> Graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Acre; Mestranda em Artes Cênicas pela Universidade Federal do Acre. <https://orcid.org/0009-0008-4524-4136> <http://lattes.cnpq.br/4696362307850634>

<sup>5</sup> Professora Adjunta do Centro de Ciências da Saúde e Desporto da Universidade Federal do Acre. Doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Atua nas áreas de atividade física adaptada para pessoas com deficiência e saúde e qualidade de vida de pessoas idosas. <https://orcid.org/0000-0002-4757-6053> - <http://lattes.cnpq.br/7787530711413116>



os efeitos do exercício físico na prevenção e no tratamento da sarcopenia em pessoas idosas. **Métodos:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed e SciELO, considerando estudos publicados nos últimos cinco anos, nos idiomas português e inglês. Foram incluídos artigos originais que abordaram intervenções com exercício físico em indivíduos com 60 anos ou mais. **Resultados e discussão:** Os estudos analisados demonstraram que a prática regular de exercícios físicos, especialmente o treinamento resistido, promove aumento da massa e da força muscular, melhora do desempenho funcional, do equilíbrio e da qualidade de vida, além de reduzir o risco de quedas e incapacidades. A combinação de exercícios resistidos com atividades aeróbias, alongamentos e exercícios de equilíbrio potencializa os benefícios no manejo da sarcopenia. **Conclusão:** O exercício físico, com destaque para o treinamento resistido, configura-se como uma estratégia eficaz, segura e acessível para a prevenção e o tratamento da sarcopenia em pessoas idosas, reforçando a importância da atuação do profissional de Educação Física na promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

**Palavras-chave:** Sarcopenia; Exercício físico; Idosos; Tratamento de doenças.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Sarcopenia is a syndrome characterized by progressive loss of muscle mass, strength, and function associated with the aging process, which compromises the autonomy, functionality, and quality of life of older adults. In this context, physical exercise has been widely recommended as a non-pharmacological strategy for the prevention and treatment of this condition. **Objective:** To analyze the effects of physical exercise on the prevention and treatment of sarcopenia in older adults. **Methods:** This is a narrative review of the literature, conducted in the Google Scholar, PubMed, and SciELO databases, considering studies published in the last five years, in Portuguese and English. Original articles addressing physical exercise interventions in individuals aged 60 years or older were included. **Results and discussion:** The studies analyzed demonstrated that regular physical exercise, especially resistance training, promotes increased muscle mass and strength, improved functional performance, balance, and quality of life, in addition to reducing the risk of falls and disabilities. The combination of resistance exercises with aerobic activities, stretching, and balance exercises enhances the benefits in the management of sarcopenia. **Conclusion:** Physical exercise, especially resistance training, is an effective, safe, and accessible strategy for the prevention and treatment of sarcopenia in older adults, reinforcing the importance of physical education professionals in promoting active and healthy aging.

**Keywords:** Sarcopenia; Physical exercise; Elderly; Disease treatment.



**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SARCOPENIA EM  
PESSOAS IDOSAS**

Oliveira et. al.

**Instituição afiliada** – Universidade Federal do Acre (UFAC) – Curso: Bacharelado em Educação Física.

**Autor correspondente:** *Gabriela Sotero de Oliveira*: [gabriela.oliveira@sou.ufac.br](mailto:gabriela.oliveira@sou.ufac.br)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





## **1 INTRODUÇÃO**

O envelhecimento populacional constitui uma realidade demográfica marcante no Brasil. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022) revelam que a população com 60 anos ou mais atingiu a marca de 32.113.490 indivíduos em 2022, representando 15,6% da população total e um crescimento de 56% em relação ao censo de 2010. Este fenômeno acentua a urgência de políticas e abordagens de saúde direcionadas a essa parcela da população, visando à promoção de um envelhecimento com qualidade de vida e autonomia.

Nesse cenário, a saúde muscular emerge como um componente crítico. O processo de envelhecimento, frequentemente associado a fatores como inatividade física, desnutrição e comorbidades, pode levar ao comprometimento da função musculoesquelética. Conforme destacado por Martinez *et al.* (2021), essa deterioração eleva significativamente o risco de quedas, fraturas, limitações funcionais e doenças crônicas, impactando profundamente a autonomia e a qualidade de vida dos idosos. Uma das manifestações centrais desse declínio é a sarcopenia, síndrome caracterizada pela perda progressiva e generalizada de massa, força e função muscular, diretamente relacionada à idade (Silva *et al.*, 2021).

A sarcopenia representa um dos principais obstáculos a um envelhecimento saudável. Oliveira *et al.* (2021) enfatizam que essa síndrome prejudica severamente a mobilidade e a funcionalidade, uma vez que as alterações músculo-esqueléticas decorrentes dificultam a realização das atividades da vida diária. É relevante notar que este processo degenerativo pode ter início precoce, antes mesmo dos 60 anos, potencializando os efeitos negativos do envelhecimento. A etiologia da sarcopenia é complexa e pode ser categorizada como primária, quando atribuível exclusivamente ao envelhecimento, ou secundária, quando associada a fatores como sedentarismo, desnutrição ou doenças crônicas (Pontes, 2022). Contudo, como aponta Pontes (2022), na prática clínica a origem é frequentemente multifatorial, o que desafia uma classificação rígida e demanda uma abordagem terapêutica abrangente.

Diante da ausência de farmacoterapias específicas para a sarcopenia, intervenções não farmacológicas ganham protagonismo. Nesse contexto, o exercício físico configura-se como uma estratégia fundamental tanto para a prevenção quanto



para o tratamento dessa síndrome. Araújo *et al.* (2024) defendem que a atividade física é uma das intervenções mais eficazes para reduzir o risco de desenvolvimento da sarcopenia, posicionando-se, em conjunto com uma alimentação adequada, como a abordagem primária no manejo dessa condição. A prática regular de exercícios, especialmente aqueles que englobam componentes de força, resistência, flexibilidade e equilíbrio, mostra-se essencial para a manutenção e recuperação da massa e da força muscular (Pessoa *et al.*, 2024).

Portanto, considerando o crescimento da população idosa, o impacto da sarcopenia na qualidade de vida e o papel central do exercício físico como ferramenta de intervenção, o presente trabalho tem como objetivo analisar os efeitos do exercício físico na prevenção e no tratamento da sarcopenia em pessoas idosas. Esta revisão buscará sintetizar as evidências científicas recentes, contribuindo para a fundamentação da prática profissional na área da Educação Física e para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa que teve como objetivo investigar os efeitos do exercício físico na prevenção e no tratamento da sarcopenia em pessoas idosas. A revisão narrativa é apropriada para descrever e discutir o desenvolvimento ou o “estado da arte” de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual (Rother, 2007).

A estratégia de busca dos artigos científicos foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, Pubmed e Scielo considerando publicações dos últimos cinco anos, no intuito de contemplar literaturas mais recentes e alinhadas ao tema. Foram utilizados descritores controlados dos vocabulários DeCS/MeSH e termos livres como “exercício físico/exercise”, “sarcopenia/sarcopenia”, “tratamento de doenças/disease treatment”, “idoso/elderly”, combinados por meio dos operadores booleanos AND/OR.

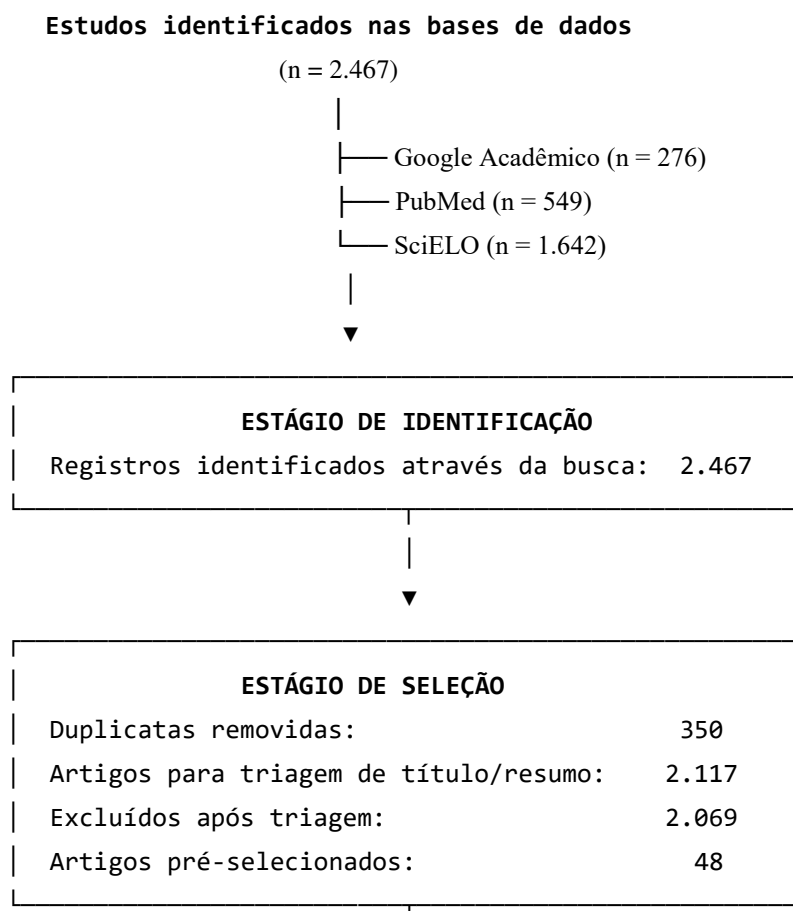
Foram incluídos no estudo artigos originais gratuitos, redigidos em português ou inglês, cuja população fosse composta por pessoas com 60 anos ou mais e que envolvessem intervenções com exercícios físicos relacionados aos desfechos nos quadros de sarcopenia.

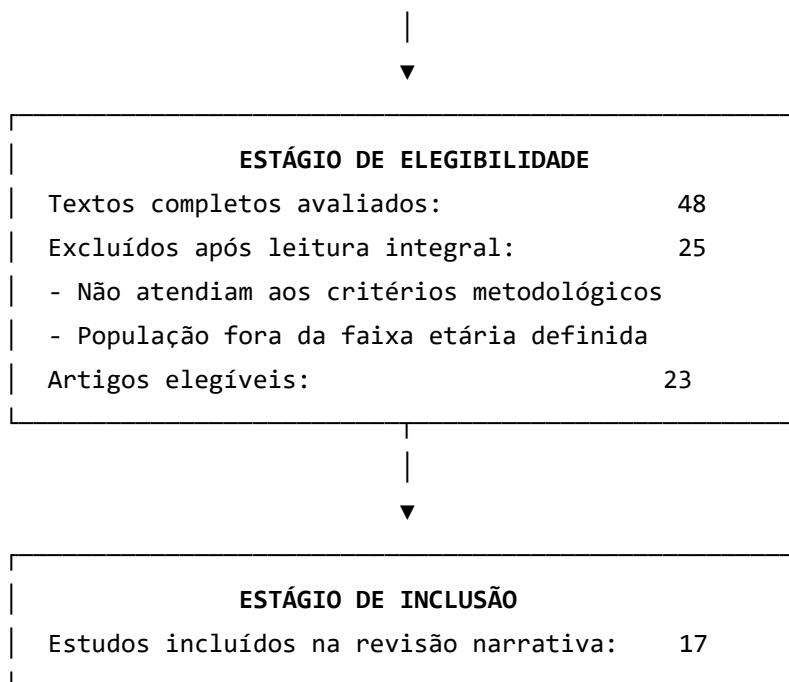
Como critérios de exclusão foram considerados trabalhos de conclusão de curso, editoriais, cartas e estudos de caso, bem como estudos que não abordassem o exercício físico como estratégia de prevenção e/ou tratamento da sarcopenia, artigos duplicados e estudos realizados com animais.

A seleção dos artigos ocorreu inicialmente por meio da leitura dos títulos e resumos, com base nos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Em seguida, os artigos elegíveis foram lidos na íntegra.

Na primeira etapa, foram encontrados um total de 2467 artigos por meio dos descritores selecionados. Em seguida, durante a fase de triagem, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, restando 48 artigos potencialmente elegíveis. Após leitura integral e análise detalhada do conteúdo, 23 estudos atenderam aos critérios metodológicos estabelecidos. Ao final desse processo, 17 artigos foram selecionados para compor a amostra final e subsidiar a análise dos resultados.

**Figura 1** – Fluxograma Prisma do trajeto da busca dos artigos.





**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

### **3 RESULTADOS e DISCUSSÃO**

#### ***3.1 Efeitos do Exercício Físico na Prevenção e Tratamento da Sarcopenia***

A sarcopenia é compreendida como uma síndrome que envolve a redução progressiva da massa e da força muscular, afetando principalmente indivíduos idosos. Tal condição está associada ao aumento do risco de diversos problemas de saúde, como quedas e fraturas, e é considerada uma manifestação de vulnerabilidade fisiológica relacionada ao envelhecimento, decorrente da perda da homeostase biológica e da menor capacidade do organismo de responder a situações de estresse. (Vieira *et al*, 2024).

A sarcopenia é responsável por uma redução gradual da massa e da força muscular, afetando de forma significativa a população idosa, ocorrendo em aproximadamente 13% a 24% das pessoas entre 65 e 70 anos e atingindo mais da metade dos indivíduos com mais de 80 anos (Oliveira e Vieira, 2021).

De acordo com Silva *et al.* (2021), a sarcopenia pode ser desencadeada por



diversos fatores, como sedentarismo, idade avançada, diferenças de gênero, alimentação inadequada, tabagismo, alterações na estrutura muscular, perda de neurônios motores alfa, processos de apoptose, desequilíbrios hormonais, incluindo insulina, testosterona e estrogênios, além de inflamação crônica associada a níveis elevados de citocinas. Embora seja mais frequente em idosos, essa condição também pode ocorrer em outras faixas etárias quando relacionada a esses fatores. Quanto ao tratamento, observa-se que o treinamento de força progressivo é a principal estratégia terapêutica, pois utiliza cargas como forma de resistência e proporciona melhora da função muscular, sendo considerado um método seguro e eficaz inclusive para indivíduos doentes ou debilitados.

A diminuição da força muscular e o baixo desempenho físico constituem os principais critérios para identificar a sarcopenia, condição que decorre do envelhecimento progressivo. O reconhecimento precoce desse quadro é essencial para possibilitar intervenções adequadas e prevenir desfechos negativos, como incapacidade, aumento da morbidade e mortalidade. Nesse sentido, os exercícios resistidos são apontados como a abordagem mais recomendada para o tratamento de idosos com sarcopenia (Ferraz, 2024).

Os estudos de Vieira *et al.* (2024) mostram que a prática regular de exercícios físicos oferece diversos benefícios tanto para o tratamento quanto para a prevenção da sarcopenia em idosos. A combinação de atividades aeróbias e anaeróbias mostra-se essencial para manter a funcionalidade do corpo, pois os exercícios de força contribuem para o aumento da massa muscular, enquanto os aeróbios favorecem a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, resultando em uma melhor qualidade de vida para essa população.

Já com os estudos realizados por Campos *et al.* (2022) pôde-se compreender que diferentes modalidades de treinamento, considerando aspectos como ordem dos exercícios, frequência, intensidade, carga utilizada e até métodos com restrição do fluxo sanguíneo, contribuem para conter a perda de massa muscular em indivíduos acima dos 60 anos. Esses tipos de exercício promovem o aumento da massa e da força muscular, configurando-se como estímulos eficazes para a prevenção e o tratamento da sarcopenia.

Ferraz e Batista (2021) indicaram que, entre os diferentes tipos de exercício, o



treinamento resistido se destaca por apresentar resultados superiores, atuando tanto na prevenção quanto na reabilitação da sarcopenia. Esse tipo de exercício contribui diretamente para reverter ou reduzir a síndrome, pois promove adaptações anatômicas e fisiológicas, como o aumento da massa e da força muscular. Além disso, idosos com diagnóstico de sarcopenia que seguiram esses protocolos demonstraram melhora significativa em sua qualidade de vida.

Programas de treinamento resistido progressivo configuram-se como uma das estratégias mais eficazes para prevenir tanto a fragilidade quanto a sarcopenia. De acordo com Viana e colaboradores (2022), a aplicação desse tipo de treinamento na prática clínica cotidiana é fundamental, especialmente para melhorar a força e a massa muscular em mulheres sarcopênicas. Esse estudo destaca que programas realizados por mais de dez semanas, com frequência de duas a três sessões semanais, intensidade entre 50% e 80% de uma repetição máxima (1RM) e cerca de dez repetições por série, podem gerar um aumento aproximado de 1,1 kg na massa magra.

Destaca-se ainda, que a prática de atividades físicas leves e moderadas exerce influência significativa sobre os indicadores de sarcopenia em idosos, destacando-se a importância da orientação para atividades como caminhada, corrida leve e exercícios resistidos como estratégias eficazes para prevenir a perda de massa e força muscular ao longo do envelhecimento. Além disso, a adoção regular dessas práticas contribui para a manutenção da independência nas atividades de vida diária e para a preservação da qualidade de vida na população idosa (Oliveira *et al.*, 2020).

Souza e colaboradores (2021), apontam a prática regular de atividades físicas como elemento primordial para a melhoria da qualidade de vida e para o aumento da independência de idosos nas atividades de vida diária, uma vez que o ganho de massa muscular está associado a maior produção de força e melhor coordenação da função muscular, favorecendo a autoconfiança, a estabilidade e a redução do risco de quedas e lesões. De forma semelhante, Belichar *et al.* (2023) demonstraram que a realização de exercícios resistidos promove melhorias na qualidade de vida de idosos, refletidas no aumento da capacidade funcional, na maior autonomia para realizar atividades cotidianas e na diminuição do risco de quedas.

Foi evidenciado por Araújo *et al.* (2024) que a prática regular de exercícios físicos, sobretudo os exercícios de resistência e atividades de intensidade moderada, como



Pilates, ioga e musculação, exerce papel fundamental na melhoria da funcionalidade muscular e na prevenção da perda de massa muscular. Os autores ressaltam ainda que a promoção de níveis adequados de atividade física entre idosos, conforme as recomendações da Organização Mundial da Saúde, é essencial para reduzir os riscos da sarcopenia e favorecer uma melhor qualidade de vida.

Estudos realizados por Kemp e colaboradores (2021), indicam que mulheres idosas com elevados níveis de atividade física apresentam melhorias significativas nos indicadores de sarcopenia, na força de preensão manual, no desempenho físico e na percepção do risco de quedas. Além disso, o gasto energético mensurado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) mostrou-se um bom preditor do desempenho funcional e da redução da percepção do risco de quedas em idosas com níveis de atividade física moderados e altos, reforçando a importância da prática regular de exercícios físicos como estratégia eficaz na prevenção e no tratamento da sarcopenia na população idosa.

Diante das evidências apresentadas, Silva *et al.* (2025) apontam que o treinamento de força é uma estratégia eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento da sarcopenia, uma vez que seus efeitos não se limitam ao aumento da força muscular, mas também incluem melhorias no equilíbrio, na autonomia funcional e em aspectos psicossociais. Além disso, os autores destacam que, por ser uma prática segura, acessível e de fácil aplicação, o treinamento resistido configura-se como uma intervenção relevante em programas de saúde pública voltados à população idosa, contribuindo para o envelhecimento saudável e para a redução dos impactos negativos decorrentes da perda de massa e função muscular.

Azevedo *et al.* (2023) destacam que os exercícios resistidos desempenham um papel relevante na prevenção e no tratamento da sarcopenia, sendo fundamental a participação de profissionais de saúde, especialmente os profissionais de Educação Física, no planejamento e na supervisão dos programas de treinamento destinados a idosos. Segundo os autores, essa atuação contribui para garantir a segurança e a eficácia dos exercícios, além de incentivar a adoção de um estilo de vida ativo e o reconhecimento da importância da prática regular de atividades físicas, configurando-se como uma estratégia essencial para a promoção de um envelhecimento saudável e satisfatório.



A literatura científica sugere ainda que programas de treinamento resistido progressivo são capazes de atenuar ou neutralizar as perdas de massa muscular, força e desempenho físico em idosos sarcopênicos da comunidade. Viana e colaboradores, (2019) conduziram um protocolo de exercícios de resistência progressiva desenvolvido durante 12 semanas, com três sessões semanais de uma hora, realizados em pequenos grupos de idosos sob supervisão profissional. O programa incluiu alongamentos dos membros inferiores, exercícios de fortalecimento para joelho e quadril com uso de sobrecarga, realizados em três séries de 12 repetições a 75% da carga máxima, com reavaliação periódica, e uma etapa final de relaxamento muscular. Os autores concluíram que esse tipo de programa pode ser aplicado com segurança, como estratégia para reduzir os impactos negativos da diminuição da força e da massa muscular associadas à sarcopenia.

Outro fator relevante relacionado à importância da prática de exercícios físicos na melhora dos quadros de sarcopenia em idosos é que programas realizados em contexto domiciliar ou em ambientes alternativos à academia configuram-se como estratégias não farmacológicas eficazes. Pinheiro *et al.* (2025) conduziram um programa de exercícios domiciliares em uma sala adaptada no ambulatório de fisioterapia, direcionado a mulheres idosas, com foco na melhora da funcionalidade e da autonomia. O programa foi realizado ao longo de 12 semanas, com sessões em grupo de aproximadamente uma hora, compostas por três séries de 10 repetições por exercício. A progressão do treinamento foi monitorada por meio do teste Timed Up and Go (TUG), aplicado periodicamente para avaliar o desempenho funcional das participantes. O protocolo aplicado promoveu melhorias na mobilidade, na força muscular e na qualidade de vida, além de contribuir para a redução do risco de quedas e do medo de cair em mulheres idosas com sarcopenia.

#### **4 CONCLUSÃO**

A presente revisão narrativa, ao sintetizar as evidências científicas mais recentes, permite concluir que o exercício físico se constitui como uma estratégia terapêutica fundamental, não farmacológica, segura e de elevada eficácia tanto na prevenção quanto no tratamento da sarcopenia em idosos. Os achados consolidam que a prática regular e sistematizada promove adaptações fisiológicas robustas, notadamente o



aumento da massa e da força muscular, a melhora do desempenho funcional, do equilíbrio e, conseqüentemente, da qualidade de vida, além de atuar como um fator protetor contra quedas, fraturas e o declínio da autonomia.

Dentre as modalidades investigadas, o treinamento resistido emerge como a intervenção de maior impacto, capaz de reverter parcialmente ou atenuar significativamente a perda muscular associada ao envelhecimento. No entanto, a literatura analisada corrobora a visão de que um protocolo integrado, que combine exercícios de força com atividades aeróbias, de flexibilidade e de equilíbrio, potencializa os benefícios e oferece uma abordagem mais abrangente para o manejo da síndrome, alinhando-se à sua etiologia frequentemente multifatorial.

Este cenário evidencia a indispensável atuação do profissional de Educação Física. Sua competência é crucial para o planejamento, a prescrição individualizada e a supervisão segura de programas de exercícios, garantindo que as intervenções respeitem as singularidades, comorbidades e limitações de cada idoso, otimizando a adesão e os resultados clínicos e funcionais.

Portanto, diante do acelerado envelhecimento populacional brasileiro, urge a implementação de políticas públicas e programas de promoção da saúde que reconheçam e integrem a atividade física estruturada como um pilar central para um envelhecimento ativo e saudável. Paralelamente, sugere-se a condução de novos estudos, particularmente ensaios clínicos de longo prazo, que comparem diferentes modalidades, intensidades e ambientes de treinamento (como o domiciliar), a fim de refinar as diretrizes de prescrição e ampliar o acesso a intervenções eficazes, visando à manutenção da capacidade funcional e da independência da população idosa.

## **5 REFERÊNCIAS**

1. Araújo, Jaíne et al. **A prática de exercícios na prevenção de sarcopenia em idosos**. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences. V. 6, 2024, p. 2252-2262. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4302>. Acesso em: 26/08/2025
2. Azevedo, Analice. **A eficácia dos exercícios resistido em idosos com sarcopenia: uma revisão integrativa**. Revista Ibero. 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11618>. Acesso em: 10/01/2026

3. Belichar, Victor et al. **Sarcopenia em idosos: A importância do treinamento resistido no tratamento e na prevenção.** Research Society And Development, v.12, n.13, e61121344213, 2023. Disponível em:  
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/44213/35457/464104>.  
Acesso em: 03/12/2025
4. Campos, Maria et al. **Revisão integrativa da influência do treinamento de força sobre o quadro de sarcopenia em idosos.** Research Society And Development, v.11, n.9, e25911928497, 2022. Disponível em:  
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/28497/27109/360364>.  
Acesso em: 03/12/2025
5. Ferraz, Ana Carolina et al. **Os benefícios dos exercícios resistidos para prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos.** Revista tópicos. 2024. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/os-beneficios-dos-exercicios-resistidos-para-prevencao-e-tratamento-da-sarcopenia-em-idosos>.  
Acesso em: 08/12/2025
6. Ferraz, Sâmarys; Batista, Maiara. **A relevância de programas de exercícios resistidos no tratamento e prevenção da sarcopenia em idosos: Uma revisão integrativa.** Research Society And Development, v.10, n.15, e328101523362, 2021. Disponível em:  
<https://rsdjournal.org/rsd/article/download/23362/20062/273756>. Acesso em:  
08/12/2025
7. IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Brasileiro de 2010/2022. Disponível em:  
[https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com\\_mediaibge/arquivos/0c84737978791f626ea10b75eae18b3c.docx](https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/0c84737978791f626ea10b75eae18b3c.docx). Acesso em: 26/08/2025
8. Kemp, Vitório et al. **Can physical activity levels and relationships with energy expenditure change the clinical aspects of sarcopenia and perceptions of falls among elderly women? Observational cross-sectional study.** Original Article. São Paulo. 2021. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/spmj/a/NfY8kvJCvThXvbVt3KgjiBf/?lang=en>. Acesso em: 10/01/2026
9. Martinez, Bruno et al. **Atualização: Sarcopenia.** Journals Bahiana, Bahia, Brasil, 2021 nov. 11(4):841-851. Disponível em:  
<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/4139>.  
Acesso em: 26/08/2025
10. Oliveira, Daniel et al. **A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos? Fisioter Pesqui.** 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/SLgg7hqXvYBXnnMrgZJ5bgP/>.  
Acesso em: 10/01/2026



11. Oliveira, Maria et al. **Sarcopenia associada ao envelhecimento: fatores que interferem na qualidade de vida do idoso**. Brazilian Journal of development, Curitiba, v.7,n.9,p.86392-86406, 2021. Disponível em: <https://share.google/VVvKK056nEMJoRxa8>. Acesso em: 29/08/2025
12. Oliveira, Vitória; Vieira, Kauara. **Benefícios do fortalecimento muscular em idosos com sarcopenia: Revisão Bibliográfica**. Revista Ibero – Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE. São Paulo, v.7, n.10. Out, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2656>. Acesso em: 03/12/2025
13. Pessoa, Lara et al. **Atividade física como forma de prevenção da sarcopenia: uma revisão sistemática**. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física. v. 15, n. 24, p. 145-165, jul/dez-2024. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/7941/7732>. Acesso em: 29/08/2025
14. Pinheiro, Hudisson et al. **Efeitos do protocolo Home-based Older People's Exercises (HOPE) na capacidade funcional, risco de quedas, medo de cair e qualidade de vida em idosas brasileiras com sarcopenia**. Rev Bras Cineantropom. 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/zDx3kDYk9Lq7JWwRdXWwHGy/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10/01/2026
15. Pontes, Victor. **Sarcopenia: rastreio, diagnóstico e manejo clínico**. Journal of Hospital Sciences. 2022, 2 (1) 4-14. Disponível em: [https://scholar.google.com/scholar?as\\_ylo=2021&q=subdivis%C3%A3o+da+sarcopenia+&hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1756521357553&u=%23p%3D70XoAxzrGvkJ](https://scholar.google.com/scholar?as_ylo=2021&q=subdivis%C3%A3o+da+sarcopenia+&hl=pt-BR&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1756521357553&u=%23p%3D70XoAxzrGvkJ). Acesso em: 29/08/2025
16. Rother, Edna. Revisão Sistemática x Revisão Narrativa. Acta Paul Enferm. 2007; 20(2):v. Disponível em: <https://acta-ape.org/article/revisao-sistemica-x-revisao-narrativa/>. Acesso em: 08/12/2025
17. Silva, Diana et al. **Sarcopenia em idosos: envelhecimento, exercícios resistidos, e reserva funcional**. Revista faculdades do saber. 2021, 06(12): 804-813. Disponível em: [https://scholar.google.com/scholar?as\\_ylo=2021&q=sarcopenia+e+envelhecimento&hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1756507411183&u=%23p%3DhzOQ\\_DYhDtwJ](https://scholar.google.com/scholar?as_ylo=2021&q=sarcopenia+e+envelhecimento&hl=pt-BR&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1756507411183&u=%23p%3DhzOQ_DYhDtwJ). Acesso em: 26/08/2025
18. Silva, Kácio et al. **Os benefícios do treinamento de força na prevenção e tratamento da sarcopenia**. Revista Ibero. 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/19159>. Acesso em:



10/01/2026

19. Souza, Thiago et al. **Vantagens dos exercícios resistidos para prevenção e tratamento da sarcopenia.** Unifimes. 2021. Disponível em:  
[https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/coloquio/pt\\_BR/article/view/972](https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/coloquio/pt_BR/article/view/972). Acesso em: 10/01/2026
20. Viana, Joana et al. **Resistance training as a tool for changing muscle mass and frailty status in sarcopenic older women: a quasi-experimental study.** Original Reseacher. 2022. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/fp/a/bNkzJD3ppT4jrS3gSJY54Rf/?lang=en>. Acesso em: 08/12/2025
21. Viana, Joana et al. **Effect of a resistance exercise program for sarcopenic elderly women: quasi-experimental study.** Original Article. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/RxHRJTxxF6SQ9SnqTPwY45x/?lang=en>. Acesso em: 10/01/2026
22. Vieira, Bruna et al. **A sarcopenia em idoso e a relação com a prática de exercícios físicos: Fatores de risco e de proteção.** Revista Foco Interdisciplinary Studies.. e5532. P.01-11. 2024. Disponível em:  
<https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/5532>. Acesso em: 03/12/2025