

## A CORRELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E A PREVENÇÃO DE SARCOPENIA

**GABRIELA ROCHA LIMA SOTERO<sup>1</sup>**; REBECA BOMFIM DE ARAÚJO DE ALMEIDA<sup>2</sup>; BIBIANA TOSHIE ONUKI DE MENDONÇA<sup>3</sup>; MARIA VITÓRIA FEITOSA<sup>4</sup>; PEDRO HENRIQUE CARVALHO LEITE ROMEIRO<sup>5</sup>; MANOELLA EVELYN SANTOS LOPES<sup>6</sup> MARCONDES PINHEIRO DOS SANTOS<sup>7</sup>; EDUARDO LIMA BARBOSA<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário CESMAC; <sup>2,3,4,5,6,7</sup>Centro universitário tiradentes UNIT; <sup>8</sup>Orientador.

\*gabisoteroo@gmail.com; \* edumed@gmail.com

**Introdução:** De fato, a prática de exercícios físicos tem sido uma ferramenta fundamental na prevenção da sarcopenia. A sarcopenia é considerada uma síndrome marcada pela perda progressiva e involuntária de massa muscular esquelética e de força, a qual está diretamente ligada à efeitos prejudiciais à saúde do idoso. Nesse sentido, tem-se buscado cada vez mais intervenções não farmacêuticas para a prevenção dessa patologia, objetivando excluir propostas terapêuticas farmacológicas desnecessárias. **Objetivos:** O estudo tem como objetivo descrever o papel do exercício físico programado na prevenção da sarcopenia, especialmente, em idosos. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura através das plataformas Pubmed e Scielo. Em relação à primeira base de dados citada, foram incluídas as publicações realizadas em humanos, do último e com texto completo gratuito. Já na segunda base, foi aplicado apenas o filtro dos últimos 5 anos. Foram utilizados os descritores “physical activity” e “sarcopenia” combinados com o operador booleano “AND” e em ambas foram incluídas literaturas em inglês e em português. **Resultados:** Dessa forma, foram encontrados 273 trabalhos via Pubmed e 17 trabalhos via Scielo. Ao todo, somaram-se 290 publicações, dentre as quais, 4 foram utilizadas para referenciar esta revisão de literatura. Os resultados dos estudos indicam que, ao submeter um idoso à prática de exercícios físicos de intensidade adequada, quando comparada a adultos jovens, podem-se obter resultados equivalentes ou até melhores em relação ao

ganho de massa muscular esquelética. **Conclusões:** Em suma, conclui-se que, para obter esse ganho de massa muscular esquelética, o modelo de treino mais adequado e indicado é baseado em exercícios com ênfase em força muscular, desenvolvidos com alta intensidade, na frequência de duas a três vezes por semana. Porém, esses benefícios só são possíveis de serem observados quando realizados por, aproximadamente, 12-24 semanas de intervenção. Idosos que possuem, de fato, um programa de treinamento periódico e programado, apresentam redução do índice sarcopênico quando comparados a idosos que praticam apenas atividades físicas diárias/domésticas, sendo fundamental o estímulo e a orientação à prática de exercícios físicos.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Atividade Motora. Sistema Musculoesquelético

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KEMP, V. L., PIBER, L DE S., RIBEIRO, A.P. Os níveis de atividade física e as relações com o gasto energético podem alterar os aspectos clínicos da sarcopenia e a percepção de quedas em idosos? Estudo observacional transversal. **Revista Médica de São Paulo**. 2021, v. 139, n.3, p. 285-2.

NUNES, J.D. et al. Fatores associados à Sarcopenia em idosos da comunidade. **Fisioterapia e Pesquisa**. 2021, v. 28, n. 2.

OLIVEIRA, D. V. et al. A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos?. **Fisioterapia e Pesquisa**. 2020, v. 27, n.1, p. 71-77.

PAPADOPOULOU, S.K, PAPADIMITRIOU, K., VOULGARIDOU, G., GEORGAKI, E., TSOTIDOU, E., ZANTIDOU, O., PAPANDREOU, D. Exercise and Nutrition Impact on Osteoporosis and Sarcopenia-The Incidence of Osteosarcopenia: A Narrative Review. **Nutrients**. 2021 Dec 16;13(12):4499.