

## A IMPORTÂNCIA DA MANUTENÇÃO DA FORÇA MUSCULAR EM MULHERES IDOSAS PARA MINIMIZAR OS EFEITOS DA SARCOPENIA

*Cíntia Cristina Pereira<sup>1</sup>*  
*Estefane Pamela R. Jonas<sup>1</sup>*  
*Jéssica Elaine R. de Brito<sup>1</sup>*  
*Joyce Elias F. da Silva<sup>1</sup>*  
*Marlon A. Oliveira<sup>1</sup>*  
*Alessandra Cavalieri<sup>2</sup>*

**Introdução e Objetivo:** Assim como outros sistemas do corpo humano, o muscular também sofre diversas alterações fisiológicas em função do processo de envelhecimento. A sarcopenia, caracterizada pela perda da massa muscular esquelética e da força muscular, é uma das alterações fisiológicas que mais afeta a vida das pessoas idosas. Estima-se que essas perdas ocorram mais pronunciadamente após os 40 anos de idade sendo; em torno de 8% de perda de massa muscular por década até os 70 anos e de 10 a 15% de perda de força das pernas por década, também, até os 70 anos de idade. Nesse sentido, a prática regular de atividade física, em especial, do treinamento resistido, tem sido apontada como uma atividade eficiente no combate a redução da força muscular, podendo retardá-la ou, até mesmo, amenizá-la. Sendo assim, este estudo objetivou, através de uma revisão bibliográfica integrativa, verificar os efeitos do treinamento resistido no aumento da força muscular e na redução da sarcopenia em mulheres idosas. **Métodos:** O estudo foi realizado nos moldes de uma revisão integrativa. Como critério de seleção da amostra para redação foi considerado: periódicos nacionais e internacionais disponíveis, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, publicados nas bases de dados Lilacs, Scielo, Periódicos Capes, no período de 2006 a 2021 e a partir das palavras chaves: sarcopenia, envelhecimento, força muscular e exercício físico. **Resultados e conclusão:** Os resultados revelaram que o treinamento resistido provocou aumento da força muscular, e melhora dos níveis de força apontando, assim, ser uma efetiva estratégia de combate a sarcopenia. Além disso, apontaram para a importância da utilização de um protocolo de treinamento que, de fato, alcance resultados positivos no combate a progressão da sarcopenia, uma vez que, intervenções com suplementos proteicos para este fim ainda necessitam de mais evidências.

**Palavras-chave:** Sarcopenia. Envelhecimento. Força muscular. Exercício físico

<sup>1</sup> Discente do curso de Educação Física – Bacharelado|UNIVERSO BH

<sup>2</sup> Mestre em Ciências do Esporte e Docente do curso de Educação Física|UNIVERSO BH