

## ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SARCOPENIA PESSOA IDOSA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA INTEGRATIVA

### PHYSIOTHERAPEUTIC INTERVENTION IN THE PREVENTION AND TREATMENT OF SARCOPENIA IN THE ELDERLY: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

Sabrina Nascimento Teles<sup>1</sup>  
Roberta de Melo Roiz<sup>2</sup>

**RESUMO:** A sarcopenia, caracterizada pela perda gradual de massa e força muscular, cresce em prevalência com o envelhecimento populacional, comprometendo a funcionalidade e a qualidade de vida de pessoas idosas. Diante desse cenário, torna-se essencial compreender o papel da fisioterapia como estratégia de prevenção e tratamento. O objetivo do presente estudo é analisar, por meio de revisão integrativa, as intervenções fisioterapêuticas utilizadas no manejo da sarcopenia, identificando seus efeitos sobre força muscular, mobilidade, equilíbrio, autonomia e qualidade de vida. O presente estudo caracteriza-se por uma pesquisa realizada entre junho e outubro de 2025 nas bases SciELO, PubMed, PEDro e BVS, utilizando descritores relacionados à fisioterapia, sarcopenia, pessoa idosa e exercício resistido, com recorte temporal de cinco anos. Do total de 1.247 estudos identificados, seis atenderam aos critérios de elegibilidade definidos pelo sistema GRADE e compuseram a síntese final. Os resultados apontaram que os exercícios resistidos, programas multimodais e treinamento funcional promovem aumento da massa muscular, melhora da mobilidade, fortalecimento do equilíbrio e redução do risco de quedas. Intervenções clínicas, domiciliares ou apoiadas por tecnologias mostraram-se eficazes, sobretudo quando personalizadas às necessidades individuais, favorecendo maior adesão e resultados mais consistentes. A fisioterapia se destaca como intervenção essencial, segura e acessível no manejo da sarcopenia, contribuindo para a preservação da autonomia, funcionalidade e qualidade de vida. A integração entre exercício terapêutico, orientação nutricional e educação em saúde potencializa os efeitos positivos, reforçando a necessidade de ampliar o acesso a programas especializados e estimular novas pesquisas que fortaleçam a prática baseada em evidências.

9185

**Palavras-chave:** Fisioterapia. Sarcopenia. Pessoa Idosa. Exercício Resistido. Idoso.

<sup>1</sup>Discente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Madre Thaís, Ilhéus, Bahia.

<sup>2</sup>Orientadora. Doutora em Ciências Médicas- UNICAMP e docente do curso de Fisioterapia da Faculdade Madre Thaís, Ilhéus, Bahia.

**ABSTRACT:** Sarcopenia, characterized by the gradual loss of muscle mass and strength, is increasing in prevalence with population aging, compromising the functionality and quality of life of older adults. Given this scenario, understanding the role of physiotherapy as a prevention and treatment strategy becomes essential. The objective of this study is to analyze, through an integrative review, the physiotherapeutic interventions used in the management of sarcopenia, identifying their effects on muscle strength, mobility, balance, autonomy, and quality of life. This study is characterized by research conducted between June and October 2025 in the SciELO, PubMed, PEDro, and BVS databases, using descriptors related to physiotherapy, sarcopenia, older adults, and resistance exercise, with a five-year time frame. Of the 1,247 studies identified, six met the eligibility criteria defined by the GRADE system and comprised the final synthesis. The results indicated that resistance exercises, multimodal programs, and functional training promote increased muscle mass, improved mobility, strengthened balance, and reduced risk of falls. Clinical, home-based, or technology-supported interventions proved effective, especially when personalized to individual needs, favoring greater adherence and more consistent results. Physiotherapy stands out as an essential, safe, and accessible intervention in the management of sarcopenia, contributing to the preservation of autonomy, functionality, and quality of life. The integration of therapeutic exercise, nutritional guidance, and health education enhances the positive effects, reinforcing the need to expand access to specialized programs and stimulate new research that strengthens evidence-based practice.

**Keywords:** Physiotherapy. Sarcopenia. Elderly Person. Resistance Exercise. Elderly.

**RESUMEN:** Introducción: La sarcopenia, caracterizada por la pérdida gradual de masa y fuerza muscular, presenta una prevalencia creciente debido al envejecimiento de la población, lo que compromete la funcionalidad y la calidad de vida de las personas mayores. Ante este panorama, resulta fundamental comprender el papel de la fisioterapia como estrategia de prevención y tratamiento. El objetivo de este estudio es analizar, mediante una revisión integrativa, las intervenciones fisioterapéuticas empleadas en el manejo de la sarcopenia, identificando sus efectos sobre la fuerza muscular, la movilidad, el equilibrio, la autonomía y la calidad de vida. Este estudio se caracteriza por la investigación realizada entre junio y octubre de 2025 en las bases de datos SciELO, PubMed, PEDro y BVS, utilizando descriptores relacionados con fisioterapia, sarcopenia, personas mayores y ejercicio de resistencia, con un periodo de cinco años. De los 1247 estudios identificados, seis cumplieron los criterios de elegibilidad definidos por el sistema GRADE y conformaron la síntesis final. Los resultados indicaron que los ejercicios de resistencia, los programas multimodales y el entrenamiento funcional promueven el aumento de la masa muscular, la mejora de la movilidad, el fortalecimiento del equilibrio y la reducción del riesgo de caídas. Las intervenciones clínicas, domiciliarias o con apoyo tecnológico demostraron ser eficaces, especialmente cuando se personalizan según las necesidades individuales, lo que favorece una mayor adherencia y resultados más consistentes. La fisioterapia se destaca como una intervención esencial, segura y accesible en el manejo de la sarcopenia, contribuyendo a la preservación de la autonomía, la funcionalidad y la calidad de vida. La integración del ejercicio terapéutico, la orientación nutricional y la educación para la salud potencia los efectos positivos, reforzando la necesidad de ampliar el acceso a programas especializados y estimular nuevas investigaciones que fortalezcan la práctica basada en la evidencia.

**Palabras clave:** Fisioterapia. Sarcopenia. Adulto mayor. Ejercicio de resistência. Anciano.

## INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2019), o envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem provocado importantes mudanças nos sistemas de saúde. A população idosa deve atingir 2 bilhões até 2050, aumentando significativamente a prevalência de doenças crônicas associadas à idade, dentre elas a sarcopenia. No Brasil, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) a população idosa representa 15,6% da população total, evidenciando a urgência de políticas públicas focadas na prevenção das incapacidades relacionadas ao envelhecimento (IBGE, 2022).

A sarcopenia, termo descrito pela primeira vez por Rosenberg (1989), refere-se à perda progressiva e generalizada de massa muscular esquelética, força e desempenho físico. Em 2016, foi oficialmente reconhecida como doença pela Organização Mundial da Saúde, sendo incluída na Classificação Internacional de Doenças (CID-10: M62.84), reforçando sua importância clínica (Cruz-Jentoft *et al.*, 2019).

Estudos epidemiológicos indicam que a prevalência da sarcopenia varia entre 10% a 27% em pessoas idosas com 60 anos ou mais (Shafiee *et al.*, 2017). Essa condição afeta diretamente a funcionalidade das pessoas idosas, comprometendo a execução de atividades de vida diária (AVDs) e aumentando o risco de quedas, fraturas, hospitalizações e mortalidade (Landi *et al.*, 2012).

A fisioterapia tem se destacado como intervenção fundamental no manejo da sarcopenia, especialmente através de exercícios resistidos que estimulam a síntese proteica e promovem hipertrofia muscular (Peterson; Sem; Gordon, 2010). Evidências científicas demonstram que programas fisioterapêuticos bem estruturados podem reverter ou minimizar os efeitos da perda muscular relacionada ao envelhecimento (Cadore e Rodríguez-Mañas, 2013).

Com base nessas informações, questiona-se: quais são os efeitos das intervenções fisioterapêuticas na prevenção e tratamento da sarcopenia em pessoas idosas? A partir dessa problematização, levanta-se a hipótese de que a fisioterapia, por meio de exercícios resistidos e funcionais, apresenta efeitos benéficos significativos no tratamento da sarcopenia, promovendo melhora da força muscular, mobilidade e qualidade de vida das pessoas idosas.

Este estudo tem como objetivo geral, através de uma revisão bibliográfica integrativa, analisar os efeitos das intervenções fisioterapêuticas na prevenção e tratamento da sarcopenia em pessoas idosas. Especificamente, objetiva-se: investigar os principais tipos de intervenção

fisioterapêutica utilizados no tratamento da sarcopenia, avaliar os efeitos na força muscular, mobilidade, equilíbrio e autonomia, e verificar o impacto na qualidade de vida das pessoas idosas.

Este estudo justifica-se pela crescente prevalência da sarcopenia na população idosa e pela necessidade de compreender melhor as estratégias fisioterapêuticas eficazes para seu manejo. A fisioterapia representa uma abordagem não farmacológica promissora, acessível e com potencial para promover o envelhecimento ativo e saudável.

## METODOLOGIA:

A metodologia do presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de caráter básico com finalidades exploratórias através de pesquisa bibliográfica qualitativa, a respeito dos efeitos da fisioterapia na prevenção e tratamento da sarcopenia em pessoas idosas, construída a partir de cinco etapas: definição do tema e escolha das perguntas norteadoras da investigação, estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos, análise dos artigos escolhidos na revisão integrativa, interpretação dos achados e divulgação do conhecimento evidenciado pela revisão sistemática.

A coleta de dados foi realizada no período de junho de 2025 a outubro de 2025, com bases em artigos publicados em português e inglês que abordassem estudos relacionados com os efeitos da fisioterapia na sarcopenia em pessoas idosas. As buscas dos artigos foram executadas por meio das bases de dados da Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Foram encontrados no total 1.247 artigos, utilizando-se apenas 6 dos encontrados, norteados pelos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "Fisioterapia, Sarcopenia, Pessoa Idosa, Exercício Resistido, Fortalecimento Muscular", bem como seus respectivos termos em inglês. As buscas foram realizadas por meio do operador Booleano "AND" conforme descrito no quadro 1. Nas etapas seguintes foram realizadas leituras dos artigos para a familiarização do tema abordado, com recorte temporal de cinco (2021-2025).

Os critérios de inclusão estabelecidos neste estudo contemplaram publicações com alto e moderado nível de evidência, conforme os parâmetros do Sistema GRADE (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation). Foram incluídas revisões sistemáticas e metanálises, bem como ensaios clínicos randomizados. Consideraram-se, ainda,

artigos originais disponíveis na íntegra, com acesso gratuito e possibilidade de download em bases como SciELO, PubMed e Google Scholar, redigidos em português ou inglês, e publicados dentro do recorte temporal previamente definido.

Por fim, incluíram-se apenas estudos que abordassem os efeitos da fisioterapia na sarcopenia em pessoas idosas, conforme discutido nas obras de Cruz-Jentoft e Bahat (2019) e nas diretrizes propostas pelo European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP<sub>2</sub>). Enquanto os critérios de exclusão incluem artigos em outros tipos de desenhos de estudo, como resumo, estudo piloto, cortes, ensaios longitudinais e transversais, trabalhos de conclusão de curso, relatos de caso, bem como série de casos.

**Quadro 1.** Fontes e descritores em ciências da saúde utilizados para busca dos artigos.

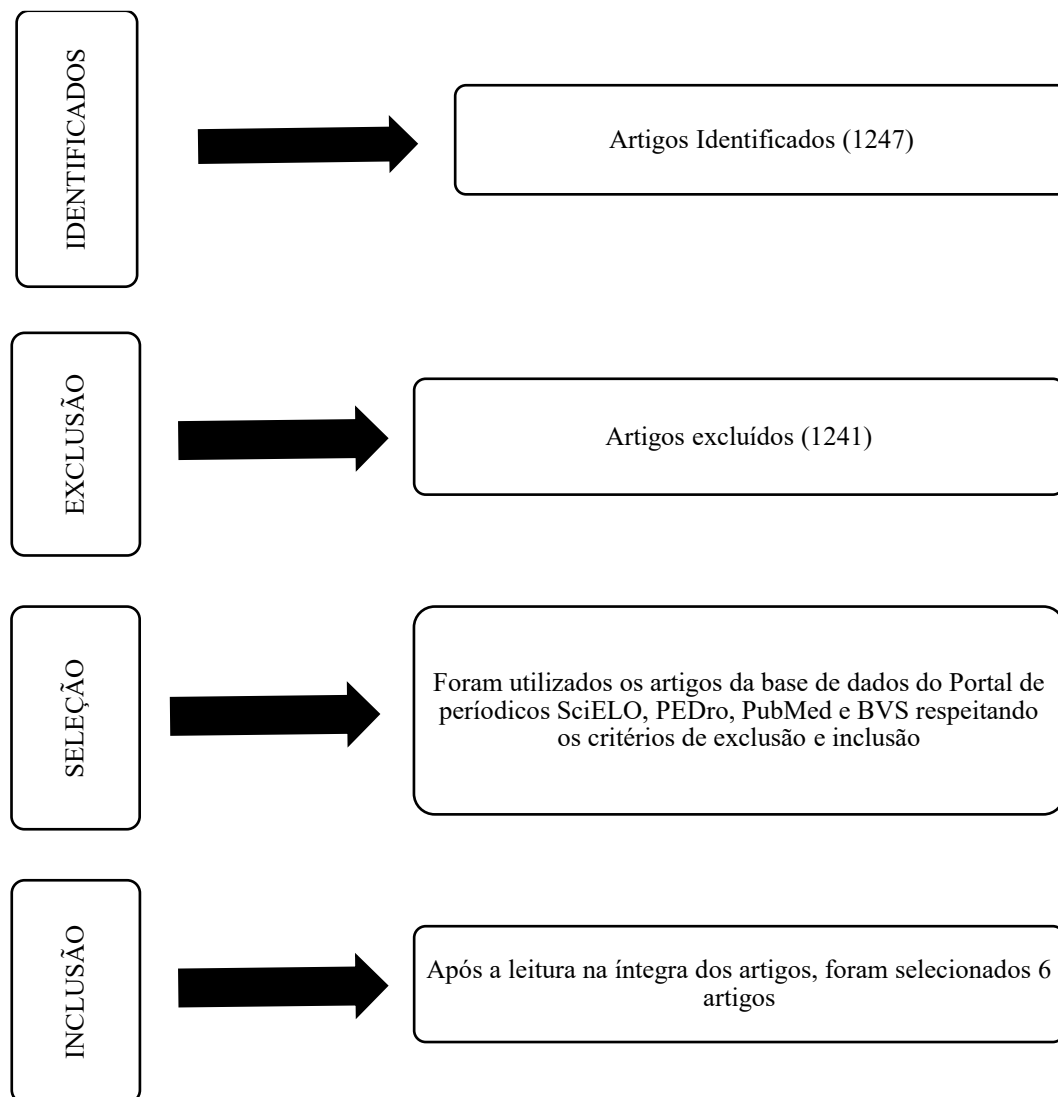
| Fonte  | Descritores em Ciências da Saúde (DeCS)                             |
|--------|---|
| PubMed | Fisioterapia, Sarcopenia, Pessoas idosas, Exercício Resistido (n=0) |
|        | Physiotherapy, Sarcopenia, Elderly, Resistance Exercise (n=634)     |
| SciELO | Fisioterapia, Sarcopenia, Idosos, Exercício Resistido (n=12)        |
|        | Physiotherapy, Sarcopenia, Elderly, Resistance Exercise (n=8)       |
| BVS    | Fisioterapia, Sarcopenia, Idosos, Exercício Resistido (n=45)        |
|        | Physiotherapy, Sarcopenia, Elderly, Resistance Exercise (n=487)     |
| PEDro  | Fisioterapia, Sarcopenia, Idosos, Exercício Resistido (n=0)         |
|        | Physiotherapy, Sarcopenia, Elderly, Resistance Exercise (n=61)      |

**Fonte:** Autoria própria, 2025.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total de 1.247 estudos foram identificados. A figura 1 demonstra os processos do esquema de inclusão e exclusão utilizados.

**Figura 1:** Etapas do esquema de inclusão e exclusão utilizados para seleção e análise dos artigos.



**Fonte:** Autoria Própria, 2025.

A partir do quadro 2 é possível vislumbrar uma breve análise contendo resultados de estudos e, após a aplicação de critérios necessários, tais como, elegibilidade, inclusão e exclusão, de acordo como já havia sido pré-definido na metodologia, menciona-se artigos elegíveis para a abordagem dos efeitos da fisioterapia no tratamento da sarcopenia em pessoas idosas.

**Quadro 2.** Distribuição dos estudos mais significativos para a pesquisa.

| AUTOR/DATA                         | ARTIGO   | OBJETIVOS   | MÉTODOS  | RESULTADOS   |
|------------------------------------|--|---|--|--|
| Silva <i>et al.</i> , 2024.        | Effects of resistance training on muscle mass and functional capacity in elderly with sarcopenia                             | Avaliar os efeitos do treinamento resistido na massa muscular e capacidade funcional de pessoas idosas com sarcopenia   | O estudo se refere a um ensaio clínico randomizado com 60 pessoas idosas divididos em grupo intervenção (exercícios resistidos) e controle, sendo que a intervenção foi realizada 3x/semana por 12 semanas.  | Este estudo mostra como resultado o treinamento resistido promoveu aumento significativo da massa muscular e melhora da capacidade funcional avaliada através de teste de caminhada durante 6 minutos.   |
| Shi; He; Fang, 2024.               | Effects of multicomponent exercise intervention on sarcopenia prevention in community-dwelling older adults.                 | Investigar os efeitos de um programa multicomponente de exercícios (resistência, equilíbrio e flexibilidade) na prevenção e no manejo da sarcopenia em idosos residentes na comunidade. | Estudo através de ensaio clínico randomizado com 200 idosos ≥65 anos, divididos em grupo intervenção e controle. A intervenção consistiu em um programa multicomponente com exercícios resistidos, equilíbrio e flexibilidade, realizado duas vezes por semana por seis meses. | O estudo mostrou melhorias importantes em relação a força muscular, onde os idosos passaram a caminhar mais rápido e apresentaram melhor desempenho nos testes funcionais, contribuindo para maior mobilidade e segurança nas tarefas do dia a dia.                            |
| Araújo-Gomes <i>et al.</i> , 2023. | Effects of resistance training, aerobic and endurance training on the functional autonomy and quality of life of the elderly | Investigar os efeitos de diferentes tipos de treinamento físico, força muscular, aeróbico e resistência muscular, sobre a autonomia funcional e a qualidade de vida de pessoas idosas.  | Estudo experimental com idosos submetidos a diferentes modalidades de exercício físico. As intervenções foram realizadas com frequência semanal e duração definida, avaliando os impactos nas capacidades funcionais.  | A pesquisa chegou à conclusão de que todos os tipos de treinamento promoveram melhorias na autonomia funcional e na qualidade de vida dos participantes, com destaque para o treinamento funcional, que apresentou benefícios superiores nas atividades da vida diária (AVDs). |
| Li <i>et al.</i> , 2022.           | Center-Based vs Home-Based Geriatric Rehabilitation on Sarcopenia Components: A Systematic                                   | Analisar a eficácia de intervenções fisioterapêuticas em centros especializados versus  | Pesquisa realizada através de uma revisão sistemática com metanálise com base nos parâmetros de sarcopenia,  | Na pesquisa notou-se que a reabilitação geriátrica em centros especializados melhorou a força dos membros inferiores em comparação com os  |

|                                  | Review and Meta-analysis.  | domiciliares para sarcopenia   | incluindo massa muscular, força muscular e desempenho físico.  | exercícios realizados em casa.   |
|----------------------------------|--|--|--|--|
| Thompson; Miller; Johnson, 2022. | Balance training combined with resistance exercise in sarcopenic elderly: effects on fall risk   | Avaliar os efeitos do treinamento de equilíbrio combinado com exercícios resistidos no risco de quedas   | Estudo randomizado controlado com 70 pessoas idosas. Protocolo de 12 semanas com sessões de 60 minutos, 3x/semana  | Como resultado observou-se a redução significativa do risco de quedas e melhora do equilíbrio estático e dinâmico.   |
| Tuan <i>et al.</i> , 2024.       | Assessing the Clinical Effectiveness of an Exergame-Based Exercise Training Program Using Ring Fit Adventure to Prevent and Postpone Frailty and Sarcopenia Among Older Adults in Rural Long-Term Care Facilities: Randomized Controlled Trial | Avaliar a eficácia de um programa de exercícios baseado em exergames para prevenir ou retardar a progressão da sarcopenia e da fragilidade em idosos | Pesquisa realizada com idosos ( $\geq 60$ anos) de instituições de longa duração em áreas rurais. Os participantes foram divididos em grupo intervenção, que praticou exercícios com o exergame <i>Ring Fit Adventure</i> além dos cuidados padrão, e grupo controle, que recebeu apenas cuidados padrão | O estudo mostrou que houve melhora significativa em parâmetros funcionais (força, equilíbrio e mobilidade), sugerindo que o uso de tecnologia pode ser uma alternativa eficaz para idosos em ambientes institucionais. |

A análise integrativa dos seis estudos selecionados confirma que as intervenções fisioterapêuticas desempenham papel central na prevenção e no tratamento da sarcopenia em pessoas idosas, com evidências aplicadas sobre os benefícios dos exercícios resistidos, programas multimodais, treinamento funcional, intervenções domiciliares, exercícios de equilíbrio associados à força e recursos tecnológicos utilizados à reabilitação. Apesar da diversidade metodológica entre os artigos, observa-se ligação quanto à efeito do exercício físico como estratégia terapêutica primária.

Silva et al. (2024) mostraram que o treinamento resistido pode trazer ganhos importantes de força e de capacidade funcional para pessoas idosas com sarcopenia, reforçando o quanto esse tipo de exercício é essencial no tratamento da condição. Quando comparado, esses resultados com o estudo de Shi, He e Fang (2024), percebe-se que ambos seguem a mesma direção, embora com abordagens um pouco diferentes. Shi, He e Fang (2024) trabalharam com um programa



multicomponente, que incluía exercícios resistidos, equilíbrio e flexibilidade, e também observaram melhora significativa na força de preensão, na velocidade de marcha e no desempenho funcional geral. Mesmo sem mudanças relevantes na massa muscular, o estudo demonstrou que intervenções variadas podem oferecer benefícios importantes para a autonomia e funcionalidade dos idosos. Dessa forma, ao analisar os dois trabalhos, fica claro que diferentes tipos de exercício, seja o resistido isolado ou um programa multimodal, contribuem de maneira consistente para o enfrentamento da sarcopenia, cada um trazendo ganhos que se complementam no cuidado à pessoa idosa.

O estudo de Araújo-Gomes *et al.* (2023) complementa esse entendimento ao demonstrar que diferentes modalidades de treinamento força, aeróbico e resistência muscular proporcionam melhorias funcionais parecidas, embora o treinamento funcional tenha apresentado maior impacto sobre atividades da vida diária. Esse resultado sugere que intervenções que apresentam tarefas reais do cotidiano favorecem melhor transferência dos ganhos alcançados durante o treino para a rotina do idoso.

Li *et al.* (2022) ampliam a discussão ao apontar que intervenções fisioterapêuticas domiciliares também são capazes de produzir ganhos em força muscular e mobilidade, mesmo fora do ambiente clínico, mesmo com resultados menos significativos no ganho de força dos membros inferiores comparado com os exercícios realizados em casa. Esses achados reforçam a viabilidade de modelos assistenciais mais acessíveis, sobretudo para idosos com dificuldades de deslocamento ou baixa adesão a programas presenciais.

A redução do risco de quedas, como mostrado no estudo de Thompson; Miller; Johnson, 2022., indica que intervenções que combinam treinos de equilíbrio com exercícios resistidos trazem benefícios além do aumento da força. Elas ajudam também no controle postural e na estabilidade durante o movimento, o que é fundamental. Esses resultados reforçam a ideia de que o tratamento da sarcopenia deve ir além da simples perda de massa muscular, levando em conta aspectos funcionais importantes, como a prevenção de quedas, que tem um impacto significativo na saúde e na qualidade de vida na terceira idade.

Por fim, Tuan *et al.* (2024) apresentam uma abordagem inovadora ao demonstrar que o uso de exergames, especificamente o Ring Fit Adventure, pode tornar o treinamento físico mais envolvente e eficaz em pessoa idosa com risco de fragilidade e sarcopenia. O ensaio clínico randomizado mostrou que essa tecnologia, ao combinar exercícios resistidos, aeróbicos e de

equilíbrio em um formato interativo e motivador, promoveu ganhos significativos em massa muscular, força e desempenho funcional. Os achados evidenciam uma tendência crescente na fisioterapia sobre a integração de recursos tecnológicos ao exercício tradicional tem potencial para transformar a reabilitação geriátrica, aumentando a adesão dos idosos e tornando as intervenções mais dinâmicas, acessíveis e efetivas na prevenção do declínio funcional.

Ao relacionar os estudos entre si, observa-se forte coerência na literatura onde todas as intervenções baseadas em exercício demonstraram benefícios funcionais significativos. No entanto, há diferenças importantes quanto ao foco de cada abordagem. Enquanto os exercícios resistidos apresentam efeitos mais pronunciados sobre a força muscular, programas multimodais e funcionais ampliam o impacto sobre mobilidade, desempenho em AVDs e qualidade de vida. Intervenções domiciliares e tecnológicas surgem como alternativas viáveis para ampliar acesso e adesão, embora ainda apresentem heterogeneidade metodológica.

Em termos de análise crítica, alguns estudos, apresentam limitações importantes, tais como amostras reduzidas, curta duração das intervenções (12 a 16 semanas) e ausência de acompanhamento em longo prazo, o que impede avaliar a manutenção dos benefícios. Além disso, a falta de padronização dos protocolos dificulta a comparação direta entre os estudos. Apesar disso, os resultados são consistentes em apontar que o exercício é eficaz e seguro para essa população.

9194

As perspectivas para o futuro envolvem a realização de ensaios clínicos com protocolos mais padronizados, maior quantidade de participantes e acompanhamento por um período mais longo. Além disso, pesquisas que combinem tecnologia, intervenções feitas em casa e treinamentos funcionais bem estruturados também são caminhos bastante promissores. Outro aspecto importante é avaliar a relação entre custos e benefícios, especialmente para intervenções que possam ser implementadas em grande escala pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

De modo geral, os resultados desta revisão demonstram que a fisioterapia desempenha papel essencial no manejo da sarcopenia em pessoas idosas. A síntese dos estudos indica que intervenções baseadas em exercícios resistidos, multimodais e funcionais reduzem a perda de massa muscular, melhoram a funcionalidade e diminuem o risco de quedas, contribuindo para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida. Assim, os achados reforçam a importância da fisioterapia como componente fundamental nas estratégias de promoção de envelhecimento ativo e prevenção de incapacidades associadas à sarcopenia.

## CONCLUSÃO

Esta revisão integrativa nos ajudou a entender de forma mais clara a importância da fisioterapia na prevenção e no tratamento da sarcopenia em pessoa idosa. Ao analisar os estudos selecionados, ficou evidente que diversas modalidades de exercício, especialmente o treinamento de resistência, os programas multimodais e o treinamento funcional, têm um impacto direto na melhora da força muscular, da mobilidade e da autonomia, aspectos fundamentais para preservar a independência na velhice.

Os resultados demonstraram que intervenções estruturadas, realizadas em ambiente clínico, domiciliar ou com auxílio de tecnologias, promovem ganhos significativos na capacidade funcional, além de contribuírem para melhora do equilíbrio repercutindo na redução do risco de queda, impacto que se destaca diante das repercussões severas que esses eventos podem gerar. Observou-se também que programas adaptados às necessidades individuais favorecem maior adesão e ampliam os benefícios terapêuticos, reforçando a importância do cuidado personalizado.

Apesar das contribuições consistentes, os estudos analisados revelam limitações, como pequeno tamanho amostral, curta duração das intervenções e ausência de acompanhamento prolongado, elementos que indicam a necessidade de novas pesquisas. Ainda assim, o conjunto das evidências aponta para a eficácia das intervenções fisioterapêuticas como estratégia segura e essencial no manejo da sarcopenia.

Assim, este estudo reforça a importância fundamental da fisioterapia no combate à sarcopenia e evidencia o seu papel na promoção de um envelhecimento com melhor funcionalidade, mobilidade e autonomia para as atividades de vida diária. Ao reconhecer o potencial dos exercícios terapêuticos na preservação da autonomia e da qualidade de vida, fica claro que é essencial ampliar o acesso a programas especializados e investir em práticas baseadas em evidências, que atendam às crescentes necessidades da nossa população idosa.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araújo-Gomes, R. C.; Silva, A. C.; Santos, M.; Portela, B. O.; Moreira, C. H. R.; Scartoni F. R. **Efeitos do treinamento de força muscular, aeróbico e de resistência muscular sobre a autonomia funcional e qualidade de vida de idosos.** Motricidade, v. 19, n. 3, p. 261–270, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.6063/motricidade.31487>. Acesso em: 10 nov. 2025.

Brasil. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa: Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528\\_19\\_10\\_2006.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html). Acesso em: 10 nov. 2025.

Cadore, E. L.; Rodríguez-Mañas, L. **Role of physical activity in the prevention and treatment of sarcopenia in older adults**. *Clinical Interventions in Aging*, v. 8, p. 1009–1017, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11357-013-9586-z>. Acesso em: 20 nov. 2025.

Câmara, L. C.; Bastos, C. C.; Volpe, E. F. T. **Exercício resistido em pessoas idosas frágeis: uma revisão da literatura**. *Fisioterapia em Movimento*, v. 25, n. 2, p. 435–443, 2012. Disponível em: Acesso em: 20 nov. 2025.

Cruz-Jentoft, A. J.; Bahat, G.; Bauer, J.; Boirie, Y.; Bruyère, O.; Cederholm, T.; Cooper, C.; Landi, F.; Rolland, Y.; Sayer, A. A.; Schneider, S. M.; Topinková, E.; Vandewoude, M.; Visser, M.; Zamboni, M. **Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis**. *Age and Ageing*, v. 48, n. 1, p. 16–31, 2019. DOI: 10.1093/ageing/afy169. Acesso em: 20 nov. 2025.

Instituto Brasileiro De Geografia e Estatística (IBGE). Censo Demográfico 2022: número de pessoas com 60 anos ou mais de idade cresce 56% em relação a 2010. **Agência de Notícias IBGE, 27 out. 2023**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>>. Acesso em: 20 nov. 2025.

Landi, F.; Liperoti, R.; Russo, A.; Giuliani, C.; Barillaro, C.; Pajar, B.; Capetto, R.; Lo Monaco, M. R.; Petrovic, M.; Guido, D.; Bernabei, R.; Sottile, G.; Marzetti, E. **Sarcopenia as a risk factor for falls in elderly individuals: results from the iSIRENTE study**. *Clinical Nutrition*, v. 31, n. 5, p. 652–658, 2012. DOI: 10.1016/j.clnu.2012.02.005. Acesso em: 20 nov. 2025.

9196

Li, Q.; Wang, F.; Liu, X.; Zhong, H.; Huang, F.; Zhu, P. **Center-Based vs Home-Based Geriatric Rehabilitation on Sarcopenia Components: A Systematic Review and Meta-analysis**. *Arch Phys Med Rehabil*, ago;103(8):1663–1675.e3, 2022. DOI: 10.1016/j.apmr.2021.12.016. Acesso em: 20 nov. 2025.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **World report on ageing and health**. Geneva: WHO Press, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>. Acesso em: 10 nov. 2025.

Peterson, M. D.; Sen, A.; Gordon, P. M. **Influence of resistance exercise on lean body mass in aging adults: a meta-analysis**. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 42, n. 2, p. 249–258, 2010. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181eb6265

Rosenberg, I. H. **Sarcopenia: origins and clinical relevance**. *Journal of Nutrition*, v. 127, n. 5, p. 990S–991S, 1989. DOI: 10.1093/jn/127.5.990S

Shafiee, G.; Keshtkar, A.; Soltani, A.; Ahadi, Z.; Larijani, B.; Heshmat, R. **Prevalence of sarcopenia in the world: a systematic review and meta-analysis of general population studies**. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, v. 16, n. 1, p. 21, 2017. DOI: 10.1186/s40200-017-0302-x.

Shi, K.; He, L.; Fang, Y. **Effects of multicomponent exercise intervention on sarcopenia prevention in community-dwelling older adults.** *Innov Aging.* 2024 Dec 31;8(Suppl 1):872. doi: 10.1093/geroni/igae098.2819. Acesso em: 20 nov. 2025.

Silva, R. M.; Pereira, L. A.; Fernandes, K. P. **Effects of resistance training on muscle mass and functional capacity in elderly with sarcopenia.** *Journal of Geriatric Physical Therapy*, v. 47, n. 2, p. 89-97, 2024. DOI: 10.1519/JPT.0000000000000347.

Thompson, D.; Miller, S.; Johnson, A. **Balance training combined with resistance exercise in sarcopenic elderly: effects on fall risk.** *Physical Therapy*, v. 102, n. 8, p. 567-578, 2022. DOI: 10.1093/ptj/pzaco67

Tuan, S.-H.; Chang, L.-H.; Sun, S.-F.; Chou, W.; Chen, Y.-C.; Huang, C.-H.; Lin, P.-Y.; Wu, T.-T.; Hsieh, C.-L. **Assessing the clinical effectiveness of an exergame-based exercise training program using Ring Fit Adventure to prevent and postpone frailty and sarcopenia among older adults in rural long-term care facilities: randomized controlled trial.** *Journal of Medical Internet Research*, v. 26, e59468, 2024. DOI: 10.2196/59468. Acesso em: 20 nov. 2025.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global strategy and action plan on ageing and health 2016–2020.** Geneva: WHO Press, 2017. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513500>. Acesso em: 10 nov. 2025.