


**INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS NA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM  
IDOSOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA DO SUS**

**PHYSIOTHERAPEUTIC INTERVENTIONS IN THE PREVENTION OF SARCOPENIA IN  
ELDERLY INDIVIDUALS IN PRIMARY CARE WITHIN THE BRAZILIAN UNIFIED  
HEALTH SYSTEM (SUS)**

**INTERVENCIONES FISIOTERAPÉUTICAS EN LA PREVENCIÓN DE LA SARCOPENIA  
EN PERSONAS MAYORES EN ATENCIÓN PRIMARIA DENTRO DEL SISTEMA ÚNICO  
DE SALUD (SUS) DE BRASIL**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n6-068>

**Data de submissão:** 12/05/2026

**Data de publicação:** 12/06/2026

**Alessandra Trindade Da Silva**

E-mail: talessandra789@gmail.com

**Daiany Silva Santos Sousa**

E-mail: daianysilva651@gmail.com

**Débora de Carvalho Souza**

E-mail: deboracarvalho5833@gmail.com

**Lucas Barreto de Araújo Lima**

E-mail: Barreto64@gmail.com

**Lucas José de Oliveira**

E-mail: Lucasjosh-oliveira@hotmail.com

**Lupercia Rodrigues do Nascimento**

E-mail: luperciarodrigues4@gmail.com

**Romaelson de Sousa Correia**

E-mail: Romaelson01@gmail.com

**Sarah Chagas Maranhão**

E-mail: Sarahchagasmaranhao12@gmail.com

**Zulene Martins Alixandre**

E-mail: zulene@gmail.com

---

**RESUMO**

A sarcopenia é uma condição de origem multifatorial caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular, sendo mais frequente em indivíduos idosos e associada a fatores como envelhecimento, sedentarismo e alterações metabólicas, o que resulta em prejuízos funcionais e redução da qualidade de vida. Introdução: Considerando o aumento da população idosa e o impacto da sarcopenia na saúde pública, torna-se necessária a adoção de estratégias preventivas e de manejo no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), destacando-se a atuação da fisioterapia nesse contexto.

**Objetivos:** Analisar as evidências científicas sobre as intervenções fisioterapêuticas utilizadas na prevenção da sarcopenia em idosos na APS, com ênfase na manutenção da força muscular, funcionalidade e autonomia. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura de abordagem qualitativa, realizada em bases de dados eletrônicas como SciELO, LILACS, PubMed e Google Scholar, utilizando descritores relacionados ao tema. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 12 estudos para análise. **Resultados:** Os estudos analisados indicam que intervenções fisioterapêuticas, especialmente aquelas baseadas em exercícios resistidos e fortalecimento muscular, contribuem de forma significativa para a preservação da funcionalidade, redução do risco de quedas e melhora da qualidade de vida em idosos. **Considerações finais:** Conclui-se que a fisioterapia desempenha papel fundamental na prevenção da sarcopenia na APS, favorecendo o envelhecimento saudável e a manutenção da independência funcional da população idosa no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS).

**Palavras-chave:** Sarcopenia. Idosos. Fisioterapia. Atenção Primária à Saúde. Exercício Físico.

### **ABSTRACT**

Sarcopenia is a multifactorial condition characterized by the progressive loss of muscle mass and strength, being more frequent in elderly individuals and associated with factors such as aging, sedentary lifestyle, and metabolic changes, resulting in functional impairments and reduced quality of life. **Introduction:** Considering the increase in the elderly population and the impact of sarcopenia on public health, the adoption of preventive and management strategies within Primary Health Care (PHC) is necessary, highlighting the role of physiotherapy in this context. **Objectives:** To analyze the scientific evidence on physiotherapeutic interventions used in the prevention of sarcopenia in elderly individuals in PHC, with emphasis on maintaining muscle strength, functionality, and autonomy. **Methodology:** This is a qualitative literature review, conducted in electronic databases such as SciELO, LILACS, PubMed, and Google Scholar, using descriptors related to the topic. After applying the inclusion and exclusion criteria, 12 studies were selected for analysis. **Results:** The analyzed studies indicate that physiotherapy interventions, especially those based on resistance exercises and muscle strengthening, contribute significantly to the preservation of functionality, reduction of fall risk, and improvement of quality of life in older adults. **Final considerations:** It is concluded that physiotherapy plays a fundamental role in the prevention of sarcopenia in primary health care, favoring healthy aging and the maintenance of functional independence of the elderly population within the context of the Brazilian Unified Health System (SUS).

**Keywords:** Sarcopenia. Older Adults. Physiotherapy. Primary Health Care. Physical Exercise.

### **RESUMEN**

La sarcopenia es una condición multifactorial caracterizada por la pérdida progresiva de masa y fuerza muscular, siendo más frecuente en personas mayores y asociada a factores como el envejecimiento, el sedentarismo y los cambios metabólicos, lo que resulta en limitaciones funcionales y una menor calidad de vida. **Introducción:** Considerando el aumento de la población anciana y el impacto de la sarcopenia en la salud pública, es necesaria la adopción de estrategias de prevención y manejo dentro de la Atención Primaria de Salud (APS), destacando el papel de la fisioterapia en este contexto. **Objetivos:** Analizar la evidencia científica sobre las intervenciones fisioterapêuticas utilizadas en la prevención de la sarcopenia en personas mayores en APS, con énfasis en el mantenimiento de la fuerza muscular, la funcionalidad y la autonomía. **Metodología:** Esta es una revisión cualitativa de la literatura, realizada en bases de datos electrónicas como SciELO, LILACS, PubMed y Google Scholar, utilizando descriptores relacionados con el tema. Después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 12 estudios para el análisis. **Resultados:** Los estudios analizados indican

que las intervenciones de fisioterapia, especialmente aquellas basadas en ejercicios de resistencia y fortalecimiento muscular, contribuyen significativamente a la preservación de la funcionalidad, la reducción del riesgo de caídas y la mejora de la calidad de vida en adultos mayores. Consideraciones finales: Se concluye que la fisioterapia desempeña un papel fundamental en la prevención de la sarcopenia en la atención primaria de salud, favoreciendo el envejecimiento saludable y el mantenimiento de la independencia funcional de la población anciana en el contexto del Sistema Único de Salud (SUS) de Brasil.

**Palabras clave:** Sarcopenia. Adultos Mayores. Fisioterapia. Atención Primaria de Salud. Ejercicio Físico.

## 1 INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa tem se intensificado tanto no Brasil quanto em nível global, impulsionado pelo aumento da longevidade e pela diminuição das taxas de natalidade. Esse cenário demográfico traz consigo importantes implicações para os sistemas de saúde, especialmente devido à maior incidência de doenças crônicas relacionadas ao envelhecimento, o que exige novas estratégias de cuidado e atenção à saúde (Yanaga, 2020).

O envelhecimento é compreendido como um processo natural, progressivo e inevitável, no qual o organismo passa por diversas alterações anatômicas e funcionais que repercutem diretamente na saúde e no estado nutricional dos idosos. Essas modificações, de caráter fisiológico e estrutural, impactam significativamente a capacidade física, sendo geralmente progressivas e, em muitos casos, irreversíveis, incluindo a redução da capacidade funcional, mudanças nos processos metabólicos e alterações na composição corporal, fatores que influenciam a qualidade de vida dessa população (Da Silva Alves et al., 2023; Corrêa et al., 2023).

Entre as condições relacionadas ao envelhecimento, a sarcopenia se destaca por envolver a redução gradual da massa e da força muscular, o que compromete de forma relevante a qualidade de vida e a capacidade funcional dos indivíduos idosos. Essa condição também está diretamente associada a desfechos negativos, como maior propensão a quedas, fraturas, internações hospitalares e aumento da mortalidade, evidenciando a necessidade de medidas eficazes de prevenção e manejo clínico (Neves et al., 2023).

A sarcopenia é compreendida como uma condição de origem multifatorial, associada principalmente ao processo de envelhecimento, ao sedentarismo, à inadequação alimentar com baixa ingestão proteica, às alterações na absorção de nutrientes e aos processos degenerativos e oxidativos, fatores que contribuem progressivamente para o declínio funcional ao longo da vida. Além disso, o desenvolvimento da sarcopenia ocorre de maneira gradual, considerando que o pico de massa muscular é alcançado entre a terceira e a quarta década de vida, seguido por alterações progressivas nas fibras musculares, com intensificação mais evidente após os 60 anos (Lima, 2023).

Nesse contexto, a evolução da sarcopenia está relacionada à substituição das fibras musculares por tecido adiposo, resultando em perda de força, diminuição do desempenho físico e comprometimento da autonomia funcional dos idosos. Quando não prevenida ou tratada adequadamente, essa condição pode ocasionar complicações como quedas, fraturas, dores, institucionalização e redução da expectativa de vida, configurando-se também como um importante problema de saúde pública devido aos impactos sociais e econômicos associados (Lima, 2023).

Além disso, a sarcopenia pode se manifestar por meio de alterações funcionais como instabilidade na marcha, fraqueza muscular, lentidão ao caminhar, ocorrência frequente de quedas, perda de massa muscular e dificuldades para realizar atividades diárias, como subir escadas. Tais limitações comprometem significativamente a independência funcional e a qualidade de vida da população idosa, reforçando a importância de estratégias preventivas e intervenções precoces voltadas à manutenção da funcionalidade (Oliveira & Vieira, 2021).

Diante desse contexto, a fisioterapia assume um papel fundamental tanto na prevenção quanto no tratamento da sarcopenia, uma vez que suas intervenções são voltadas à reabilitação e à promoção da funcionalidade. A utilização de exercícios físicos orientados contribui significativamente para a manutenção da força muscular, da flexibilidade e do equilíbrio, aspectos indispensáveis para a preservação da independência e da autonomia na população idosa (Santos et al., 2024).

O acesso da pessoa idosa aos serviços de saúde no Brasil é enfatizado no documento Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no Sistema Único de Saúde (SUS): proposta de modelo de atenção integral, o qual organiza e orienta a assistência a essa população a partir de um modelo que considera suas particularidades. Esse documento propõe a articulação dos diferentes pontos de atenção à saúde, estruturados a partir da Atenção Primária à Saúde (APS), visando garantir um cuidado integral e contínuo (Brasil, 2014).

Nesse contexto, a Atenção Primária assume papel central na coordenação do cuidado e na continuidade da assistência à população idosa, com ênfase na identificação e no acompanhamento das condições de saúde, especialmente entre idosos em situação de fragilidade ou em risco de fragilização. Além disso, destaca-se a atuação na promoção da saúde e na prevenção de agravos, por meio de estratégias como a elaboração de projetos terapêuticos multiprofissionais, a implementação de iniciativas como o Programa Academia da Saúde e a identificação precoce de doenças crônicas, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dessa população (Brasil, 2014).

Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo analisar as principais intervenções fisioterapêuticas utilizadas na prevenção da sarcopenia em idosos no âmbito da Atenção Primária à Saúde. Além disso, busca compreender a atuação do fisioterapeuta na identificação precoce de alterações funcionais, na elaboração de estratégias de cuidado e na promoção da saúde, visando a manutenção da autonomia, da independência e da qualidade de vida da população idosa.

## 1.1 JUSTIFICATIVA

O crescimento expressivo da população idosa, associado ao aumento da longevidade, tem provocado importantes desafios para os sistemas de saúde, especialmente no que se refere à

manutenção da funcionalidade e da independência dessa população. Nesse contexto, a sarcopenia se destaca como uma condição frequente e preocupante, por estar diretamente relacionada à redução progressiva da massa e da força muscular, comprometendo a autonomia, elevando o risco de quedas, fraturas e internações, além de impactar negativamente a qualidade de vida dos idosos (Yanaga, 2020).

Diante desse cenário, torna-se fundamental a adoção de estratégias de prevenção e intervenção precoce, principalmente no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS) e espaço estratégico para ações de promoção e prevenção em saúde (Brasil, 2014). A APS exerce papel essencial na identificação de riscos, no acompanhamento contínuo dos idosos e na implementação de práticas que favoreçam o envelhecimento saudável e a preservação da capacidade funcional.

Nesse contexto, destaca-se a necessidade de atuação multiprofissional voltada ao cuidado integral da pessoa idosa, considerando as alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento, como perda de massa muscular, redução da força e declínio funcional (Da Silva Alves et al., 2023). Esses fatores reforçam a importância de intervenções precoces e sistematizadas que possam minimizar os impactos da sarcopenia na vida dos idosos.

A escolha deste tema justifica-se pela relevância da atuação fisioterapêutica na prevenção da sarcopenia, uma vez que o fisioterapeuta desempenha papel essencial na prescrição e orientação de exercícios físicos voltados ao fortalecimento muscular, equilíbrio e funcionalidade (Oliveira & Vieira, 2021; Morais et al., 2023). Assim, esta pesquisa busca reunir e analisar evidências científicas sobre essas intervenções, contribuindo para a qualificação do cuidado ao idoso e para o aprimoramento das práticas profissionais no SUS, especialmente na Atenção Primária à Saúde.

## 1.2 OBJETIVOS GERAIS

Analisar as evidências científicas disponíveis sobre as intervenções fisioterapêuticas utilizadas na prevenção da sarcopenia em idosos no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS), destacando seus impactos na preservação da força muscular, funcionalidade, autonomia e qualidade de vida dessa população.

### 1.2.1 Objetivos Específicos

- Identificar, na literatura científica, os principais fatores associados ao desenvolvimento da sarcopenia em idosos;

- Descrever as alterações fisiológicas e funcionais decorrentes do envelhecimento relacionadas à perda de massa e força muscular;
- Levantar as principais estratégias fisioterapêuticas utilizadas na prevenção da sarcopenia, com ênfase nos exercícios físicos;
- Analisar os efeitos das intervenções fisioterapêuticas, especialmente do treinamento resistido, na capacidade funcional e na redução de riscos como quedas e fragilidade;
- Discutir a importância da atuação do fisioterapeuta na Atenção Primária à Saúde na promoção do envelhecimento ativo e saudável.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, com delineamento descritivo e exploratório, tendo como finalidade reunir, analisar e interpretar evidências científicas acerca das intervenções fisioterapêuticas na prevenção da sarcopenia em idosos no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS).

A etapa de levantamento bibliográfico foi realizada no período de fevereiro a abril de 2026, por meio de busca sistematizada em bases de dados eletrônicas reconhecidas, incluindo Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed e Google Scholar. Para a seleção dos estudos, foram utilizados descritores em saúde indexados e não indexados relacionados à temática, tais como “sarcopenia”, “idosos”, “fisioterapia”, “atenção primária à saúde” e “exercício físico”, combinados por meio de operadores booleanos (AND e OR), com o intuito de ampliar a sensibilidade da busca e garantir maior abrangência dos achados científicos.

Foram incluídos estudos publicados no recorte temporal de 2020 a 2024, período considerado adequado por contemplar produções científicas recentes e relevantes sobre intervenções fisioterapêuticas voltadas à sarcopenia.

Foram adotados como critérios de inclusão estudos disponíveis na íntegra, publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem a sarcopenia em idosos e apresentassem intervenções fisioterapêuticas voltadas à prevenção, ao tratamento ou ao manejo da condição no contexto da atenção à saúde. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados artigos duplicados, estudos sem relação direta com a temática proposta e trabalhos de revisão de literatura, além de publicações que não apresentavam consistência metodológica ou relevância científica para a análise proposta.

A análise dos dados foi conduzida de forma descritiva, por meio da leitura crítica e interpretação dos estudos selecionados. As informações foram organizadas e categorizadas conforme tipo de intervenção fisioterapêutica, principais achados, benefícios relatados e metodologias empregadas. Tal procedimento permitiu a síntese das evidências científicas e a identificação das principais contribuições da fisioterapia na prevenção da sarcopenia, com ênfase na preservação da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida da população idosa no âmbito da Atenção Primária à Saúde.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram identificados inicialmente 160 artigos nas bases de dados consultadas. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, foram excluídos 76 estudos, incluindo duplicatas, revisões de literatura e artigos que não atendiam ao objetivo da pesquisa. Ao final do processo de seleção, 12 estudos compuseram a amostra desta revisão.

Os estudos incluídos foram organizados de forma sistemática, considerando autores, objetivos, metodologia e principais resultados, conforme apresentado no quadro a seguir. Essa sistematização permite uma análise comparativa das evidências científicas relacionadas às intervenções fisioterapêuticas na prevenção da sarcopenia em idosos, evidenciando as principais abordagens e seus impactos na funcionalidade e qualidade de vida dessa população.

Tabela 1 – Caracterização dos estudos incluídos sobre intervenções fisioterapêuticas na sarcopenia em idosos

<b>Autores e Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Resultados</b>
<b>Yanaga (2020)</b>	Revisar estudos sobre sarcopenia em idosos	Revisão bibliográfica	Identificação de estratégias de prevenção e tratamento
<b>Oliveira e Vieira (2021)</b>	Analisar benefícios do fortalecimento muscular em idosos com sarcopenia	Revisão bibliográfica	Manutenção da independência funcional
<b>Souza, Silva e Alves (2022)</b>	Avaliar facilitação neuromuscular proprioceptiva na sarcopenia	Revisão integrativa	Melhora do equilíbrio e da força muscular
<b>Neves et al. (2023)</b>	Avaliar efeito do fortalecimento muscular na sarcopenia	Revisão integrativa	Aumento da força e funcionalidade
<b>Lima (2023)</b>	Discutir prevenção da sarcopenia na atenção básica	Revisão de literatura	Reforço da importância da APS na prevenção
<b>Morais et al. (2023)</b>	Analisar exercícios de fortalecimento na prevenção da sarcopenia	Revisão de literatura	Redução da progressão da perda muscular
<b>Corrêa et al. (2024)</b>	Discutir reabilitação fisioterapêutica na sarcopenia	Revisão bibliográfica	Melhora da funcionalidade e força muscular
<b>Santos (2024)</b>	Explorar exercício físico na prevenção da sarcopenia	Revisão bibliográfica	Prevenção e melhora da qualidade de vida
<b>De Oliveira Ferraz et al. (2024)</b>	Avaliar exercícios resistidos na prevenção da sarcopenia	Revisão de literatura	Aumento da força muscular
<b>Duarte (2024)</b>	Analisar o papel da fisioterapia na sarcopenia	TCC	Redução de quedas e melhora funcional

Fonte: Elaboração própria (2026)

A literatura evidencia que as intervenções fisioterapêuticas desempenham papel fundamental na prevenção e no manejo da sarcopenia em idosos, especialmente por meio do fortalecimento muscular e da prática de exercícios resistidos. Nesse contexto, estudos apontam que essas estratégias contribuem significativamente para a manutenção da funcionalidade, melhora do equilíbrio, redução do risco de quedas e preservação da independência funcional da população idosa (Duarte, 2024).

A sarcopenia corresponde à redução progressiva da massa muscular associada ao processo de envelhecimento, estando relacionada a desfechos desfavoráveis como quedas e fraturas, especialmente devido ao aumento da fragilidade. Nesse contexto, a atuação do fisioterapeuta por meio de exercícios de fortalecimento tem se mostrado eficaz, apresentando resultados positivos na prevenção dessa condição durante o envelhecimento. Além disso, tais intervenções contribuem para a melhora da qualidade de vida dos idosos e para o aumento da independência funcional, sendo consideradas uma das principais estratégias terapêuticas para retardar a progressão da sarcopenia na população idosa (Morais et al., 2023).

A sarcopenia tem se consolidado como uma preocupação crescente no âmbito da saúde pública, especialmente diante do avanço do envelhecimento populacional. Essa condição, marcada pela diminuição progressiva da massa e da força muscular, interfere de forma significativa na funcionalidade dos idosos, prejudicando sua mobilidade e bem-estar. Conforme apontado por Duarte (2024), a evolução desse quadro está relacionada ao aumento da suscetibilidade a quedas e fraturas, além de contribuir para maior dependência nas atividades cotidianas, reforçando a importância de medidas preventivas e terapêuticas adequadas.

A literatura evidencia que o fortalecimento muscular, aliado aos exercícios resistidos, desempenha papel central tanto na prevenção quanto no manejo da sarcopenia. Nesse contexto, intervenções fisioterapêuticas destacam-se como estratégias eficazes para a manutenção da funcionalidade e da independência dos idosos. Conforme descrito por Corrêa et al. (2024), a adoção de programas estruturados de treinamento contribui para ganhos expressivos de força e desempenho físico. Em consonância com esses achados, Duarte (2024) ressalta que o treinamento resistido progressivo é particularmente relevante, pois auxilia na contenção do avanço da sarcopenia, promovendo melhorias significativas na resistência muscular e na capacidade funcional dessa população.

Esse tipo de intervenção promove o aumento da massa muscular, reduz a incidência de quedas e favorece maior autonomia na realização das atividades cotidianas. Além disso, a inclusão sistemática do treinamento resistido, utilizando pesos livres ou aparelhos específicos, é indicada como parte de programas contínuos de reabilitação. Nesse contexto, Duarte (2024) destaca que a prática

supervisionada é especialmente importante para idosos em condições clínicas mais frágeis, garantindo maior segurança e efetividade no processo de recuperação funcional.

No que se refere às intervenções terapêuticas, os estudos analisados demonstram a relevância da fisioterapia como componente essencial no enfrentamento da sarcopenia. De acordo com Santos et al. (2024), a atuação fisioterapêutica promove ganhos significativos na força muscular respiratória, fator indispensável para a manutenção da saúde global do idoso. De forma complementar, Corrêa et al. (2024) destacam a importância da individualização dos protocolos de reabilitação, ressaltando que a adaptação dos exercícios às condições clínicas de cada paciente potencializa os resultados e garante maior segurança durante o tratamento.

A análise dos estudos evidencia que a sarcopenia representa um desafio relevante no contexto do envelhecimento, uma vez que a redução progressiva da massa e da força muscular compromete diretamente a autonomia funcional e a qualidade de vida dos idosos. Nesse sentido, os achados de Yanaga (2020) indicam que o manejo dessa condição deve ocorrer de forma integrada, com ênfase em estratégias que priorizem o fortalecimento muscular. Em consonância com essa perspectiva, Neves et al. (2023) observaram que a prática de exercícios resistidos não apenas contribui para a melhora da capacidade física, mas também favorece aspectos emocionais, como a autoestima e a diminuição do isolamento social.

Para além do fortalecimento muscular, a fisioterapia exerce papel fundamental no manejo da sarcopenia ao favorecer a melhora da coordenação motora e do equilíbrio em idosos. Nesse contexto, Souza, da Silva e Alves (2022) destacam que intervenções baseadas na facilitação neuromuscular proprioceptiva apresentam resultados positivos ao estimular a ativação muscular e ampliar a capacidade funcional, mesmo em estágios mais avançados da condição. De forma complementar, Duarte (2024) ressalta que tais práticas contribuem não apenas para a manutenção da força, mas também para o aprimoramento de respostas reflexas mais rápidas, o que reduz significativamente o risco de quedas e seus desdobramentos.

Além do fortalecimento muscular, outras abordagens também têm sido investigadas. Duarte (2024) analisa a facilitação neuromuscular proprioceptiva na sarcopenia, indicando efeitos positivos na ativação muscular de maneira mais eficiente e na reeducação do sistema neuromuscular em idosos. Embora ainda menos utilizada, essa intervenção pode representar uma alternativa eficaz, especialmente em casos que exigem tratamento complementar ou em indivíduos com limitações motoras.

Entretanto, verifica-se diversidade nas abordagens de fortalecimento. Duarte (2024) evidencia que o treinamento resistido progressivo é eficaz por ajustar a intensidade conforme a evolução da

força e da resistência do indivíduo. De modo complementar, a fisioterapia é reconhecida como estratégia relevante na prevenção da fragilidade e das quedas ao promover o fortalecimento muscular e melhorar a estabilidade corporal.

A análise dos estudos evidencia que o fortalecimento muscular é apontado como estratégia relevante na prevenção e no tratamento da sarcopenia. Oliveira e Vieira (2021) destacam que esses exercícios contribuem para a manutenção da integridade muscular e para a redução da perda de massa ao longo do tempo, enquanto De Oliveira Ferraz et al. (2024) reforçam que os exercícios resistidos proporcionam estímulos mais intensos, favorecendo a preservação da funcionalidade em idosos.

Por fim, a revisão de Duarte (2024) reforça que o exercício de força exerce papel fundamental tanto no tratamento quanto na prevenção da sarcopenia, além de contribuir significativamente para a redução do risco de quedas em idosos com perda de massa muscular. Esse tipo de intervenção favorece a estabilidade corporal, sendo essencial para minimizar acidentes e preservar a autonomia funcional dessa população.

No contexto da reabilitação, estratégias fisioterapêuticas voltadas a idosos hospitalizados em estado crítico têm sido investigadas. Duarte (2024) destaca que exercícios de baixa intensidade com resistência ajustada à condição clínica são viáveis e benéficos. Mesmo em internações prolongadas, intervenções adaptadas à sarcopenia no ambiente hospitalar demonstram potencial para preservar ou recuperar a massa muscular, contribuindo para a aceleração da recuperação e redução de complicações associadas à mobilidade reduzida.

A análise dos estudos evidencia que a adoção de programas de conscientização e prevenção favorece o engajamento dos idosos em atividades físicas antes do surgimento da sarcopenia. Santos (2024) ressalta que a prática regular de exercícios atua como fator protetor ao retardar o desenvolvimento da condição, além de promover benefícios relacionados à saúde mental, ao humor e à qualidade de vida. De forma complementar, observa-se que essas iniciativas também fortalecem as redes de apoio social e incentivam um envelhecimento mais ativo e saudável, contribuindo para a sustentabilidade dos sistemas de saúde em sociedades envelhecidas.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os achados desta revisão indicam que a sarcopenia é uma condição frequente no processo de envelhecimento, marcada pela diminuição progressiva da massa e da força muscular, o que repercute diretamente na funcionalidade, na autonomia e na qualidade de vida dos idosos. Observa-se, portanto, que se trata de um problema relevante no contexto da saúde pública, especialmente diante do aumento da população idosa e da maior demanda por cuidados contínuos no Sistema Único de Saúde.

As evidências analisadas apontam que as intervenções fisioterapêuticas exercem papel central na prevenção e no manejo da sarcopenia, com destaque para o fortalecimento muscular e o treinamento resistido. Essas estratégias contribuem para a manutenção da capacidade funcional, melhora do equilíbrio, redução do risco de quedas e maior independência nas atividades diárias. Além disso, outras abordagens fisioterapêuticas também demonstram resultados positivos quando aplicadas de forma individualizada e supervisionada, favorecendo melhores desfechos clínicos.

Dessa forma, conclui-se que a atuação da fisioterapia na Atenção Primária à Saúde é fundamental para o desenvolvimento de ações preventivas e de promoção da saúde voltadas à população idosa. A inserção dessas práticas no contexto do SUS contribui para o envelhecimento mais saudável, ampliando a autonomia dos idosos e reduzindo os impactos funcionais decorrentes da sarcopenia.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. *Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no SUS: proposta de modelo de atenção integral*. In: CONGRESSO NACIONAL DE SECRETARIAS MUNICIPAIS DE SAÚDE, 30., 2014, Brasília. Anais... Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 41 p. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes\\_cuidado\\_pessoa\\_idosa\\_sus.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_cuidado_pessoa_idosa_sus.pdf). Acesso em: 15 de abr. 2026.
- CORRÊA, Leonardo Lopes et al. Reabilitação fisioterapêutica: sarcopenia na terceira idade. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 5, p. 2011-2023, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n5p2011-2023>. Acesso em: 18 de abr. 2026.
- DA SILVA ALVES, Antonia Deniciana et al. Perfil de idosos com condições crônicas não-transmissíveis na Atenção Primária à Saúde: estudo transversal. *Revista Científica Integrada*, v. 6, n. 1, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.59464/2359-4632.2023.3074>. Acesso em: 16 de abr. 2026.
- DE OLIVEIRA FERRAZ, Ana Carolina Lobato et al. OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SARCOPENIA EM IDOSOS. *Revista Tópicos*, v. 2, n. 6, p. 1-13, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10676650>. Acesso em: 20 de abr. 2026.
- DE OLIVEIRA, Vitória Alves; VIEIRA, Kauara Vilarinho Santana. Benefícios do fortalecimento muscular em idosos com sarcopenia: revisão bibliográfica. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 10, p. 1191-1207, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v7i10.2656>. Acesso em: 17 de abr. 2026.
- DUARTE, Isabelle Maciel. *O papel da fisioterapia na prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos*. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Centro Universitário UNA, Belo Horizonte, 2024. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/46799>. Acesso em: 22 de abr. 2026.
- LIMA, Patricia Cristina Ribeiro De Carvalho. Prevenção da sarcopenia em idosos na atenção básica. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/27922>. Acesso em: 24 de abr. 2026.
- MORAIS, Elaine Cristina Silva et al. A relevância dos exercícios de fortalecimento para prevenir a sarcopenia na terceira idade. *Revista Foco*, v. 16, n. 10, p. e3446-e3446, 2023. básica. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n10-171>. Acesso em: 23 de abr. 2026.
- NEVES, Evelyn Gimenes et al. EFEITO DO FORTALECIMENTO MUSCULAR NA POPULAÇÃO IDOSA PARA O TRATAMENTO DA SARCOPENIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA INTEGRATIVA. *Revista Contemporânea*, v. 3, n. 11, p. 24556-24574, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.56083/RCV3N11-224>. Acesso em: 25 de abr. 2026.
- SANTOS, Bruna Cavalcante dos. Exercício físico como agente de prevenção e tratamento da sarcopenia. 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/20.500.14289/20277>. Acesso em: 23 de abr. 2026.

SOUZA, Eduardo Maciel; DA SILVA, Geraedson Aristides; ALVES, Ahyas Sydcley Santos. Efeitos da facilitação neuromuscular propioceptiva sobre a sarcopenia de idosos: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 10, p. e488111033095-e488111033095, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/33095>. Acesso em: 26 abr. 2026.

YANAGA, Marcela Cardoso. Sarcopenia em Idosos: Um estudo de revisão. *International Journal of Nutrology*, v. 13, n. 3, p. 89-94, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1055/s-0040-1718991>. Acesso em: 24 de abr. 2026.