www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/bj1b1538

A atuação da fisioterapia na funcionalidade de idosos com sarcopenia

The role of physical therapy in the functionality of older adults with sarcopenia

Gabrielly De Souza Nóbrega
Lorena Moraes Mageski
Ana Paula Perini
Ana Clara de Jesus
Ingryd Raiane Oliveira
Amanda Eduarda Gollman Dahmer

RESUMO

O envelhecimento está associado a alterações musculoesqueléticas que podem comprometer a força, a mobilidade e a independência dos idosos. A sarcopenia caracteriza-se pela redução da força muscular, acompanhada de alterações na quantidade ou qualidade muscular e no desempenho físico. Este estudo teve como objetivo analisar, com base em publicações científicas, a relação entre intervenções relacionadas à fisioterapia e indicadores de funcionalidade em idosos com sarcopenia. Foi realizada uma revisão da literatura nas bases PubMed, SciELO, BVS, LILACS e Google Acadêmico, considerando estudos publicados entre 2016 e 2026. A síntese apresentada neste trabalho contempla três revisões sistemáticas, que reuniram ensaios clínicos randomizados e avaliaram intervenções com exercícios, treinamento resistido e, em um dos estudos, associação entre exercício e nutrição. Os estudos relataram resultados favoráveis em alguns indicadores, como força muscular, velocidade da marcha, testes funcionais e qualidade de vida, embora os efeitos variam conforme a intervenção e o desfecho analisado. Conclui-se que o exercício, especialmente o treinamento resistido, apresenta resultados promissores para determinados componentes da funcionalidade. Entretanto, o número reduzido de revisões incluídas e a heterogeneidade dos estudos não permitem afirmar que todos os desfechos sejam beneficiados de forma uniforme.

Palavras-chave: Sarcopenia; Fisioterapia; Idosos; Funcionalidade; Exercício Terapêutico.

ABSTRACT

Population aging is associated with musculoskeletal changes that may compromise strength, mobility, and independence in older adults. Sarcopenia is characterized by reduced muscle strength, accompanied by changes in muscle quantity or quality and physical performance. This study aimed to analyze, based on scientific publications, the relationship between physical therapy-related interventions and functional indicators in older adults with sarcopenia. A literature review was conducted in PubMed, SciELO, BVS, LILACS, and Google Scholar, considering studies published between 2016 and 2026. The synthesis presented in this paper includes three systematic reviews that analyzed randomized controlled trials involving exercise, resistance training, and, in one study, combined exercise and nutrition interventions. The reviews reported favorable results for some indicators, such as muscle strength, gait speed, functional tests, and quality of life, although effects varied according to the intervention and outcome assessed. It is concluded that exercise, particularly resistance training, shows promising results for selected components of functionality. However, the small number of included reviews and the heterogeneity of the studies do not support the conclusion that all outcomes improve uniformly.
Keywords: Sarcopenia; Physical Therapy Specialty; Aged; Muscle Strength; Resistance Training.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem aumentado significativamente nas últimas décadas, trazendo consigo diversas alterações fisiológicas que comprometem a saúde e a qualidade de vida dos idosos. Entre essas alterações, destaca-se a sarcopenia, condição caracterizada pela perda progressiva de massa muscular, força e desempenho físico, sendo considerada um importante problema de saúde pública devido ao impacto negativo na funcionalidade e independência dos indivíduos idosos (ALEXANDRE *et al.*, 2018; CRUZ-JENTOFT *et al.*, 2019).

Segundo Cruz-Jentoft et al. (2019), a sarcopenia está relacionada à redução da capacidade funcional, maior risco de quedas, fragilidade, hospitalizações e diminuição da qualidade de vida. Além disso, essa condição interfere diretamente na realização das atividades de vida diária, comprometendo a autonomia do idoso e aumentando a necessidade de cuidados contínuos (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

O processo de envelhecimento promove alterações naturais no organismo, como diminuição da massa muscular, redução da força e menor resistência física. Quando associado ao sedentarismo, doenças crônicas e alimentação inadequada, esse processo pode acelerar o desenvolvimento da sarcopenia, afetando diretamente a mobilidade e a independência funcional da população idosa (CRUZ-JENTOFT *et al.*, 2019).

A funcionalidade do idoso está relacionada à capacidade de executar atividades cotidianas de forma independente, incluindo caminhar, levantar-se, realizar higiene pessoal e outras tarefas básicas. A perda funcional decorrente da sarcopenia pode gerar limitações importantes, aumentando o risco de dependência, institucionalização e redução da qualidade de vida (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020). Shen et al. (2023) destacam que a velocidade habitual da marcha e o desempenho em testes funcionais, como o Timed Up and Go, são desfechos relevantes para avaliar os efeitos das intervenções em idosos com sarcopenia.

Nesse contexto, a fisioterapia exerce papel fundamental na prevenção e no tratamento da sarcopenia, atuando na melhora da força muscular, equilíbrio, mobilidade e capacidade funcional. Através de exercícios terapêuticos, treinamento resistido, alongamentos, treino de marcha e estratégias de reabilitação funcional, o fisioterapeuta contribui para a manutenção da independência e promoção da qualidade de vida da população idosa (DODDS *et al.*, 2022).

Além disso, a atuação fisioterapêutica auxilia na prevenção de quedas, fator extremamente relevante na saúde do idoso, considerando que quedas representam uma das principais causas de hospitalização e perda funcional nessa população. Dessa forma, programas de fortalecimento muscular e exercícios funcionais tornam-se estratégias importantes para minimizar os impactos da sarcopenia (CHEN *et al.*, 2021; DODDS *et al.*, 2022).

Diante disso, o presente trabalho busca abordar a atuação da fisioterapia na funcionalidade de idosos com sarcopenia, destacando os principais recursos fisioterapêuticos utilizados e seus benefícios na capacidade funcional, independência e qualidade de vida desses pacientes.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada com o objetivo de analisar as evidências científicas sobre a relação entre intervenções fisioterapêuticas e funcionalidade de idosos com sarcopenia. A síntese final apresentada no trabalho foi composta por três revisões sistemáticas publicadas em 2023, as quais reuniram resultados de ensaios clínicos randomizados.

As buscas foram planejadas para as bases PubMed, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), LILACS e Google Acadêmico. Os descritores utilizados, em português e inglês, incluíram “sarcopenia”, “idosos/aged”, “fisioterapia/physical therapy”, “exercício/exercise”, “treinamento resistido/resistance training” e “funcionalidade/physical function”. Como combinação-base, foi utilizada a seguinte estratégia, com adaptações à sintaxe de cada base: (sarcopenia) AND (aged OR older adults) AND (exercise OR resistance training OR physical therapy) AND (physical function OR mobility OR muscle strength).

As buscas foram realizadas em Março de 2026 e atualizadas em Outubro de 2026. Para garantir a transparência e a reprodutibilidade, devem ser informadas abaixo as estratégias exatamente como executadas em cada plataforma, incluindo filtros aplicados: PubMed (sarcopenia) AND (aged OR older adults) AND (exercise OR resistance training OR physical therapy) AND (physical function OR mobility OR muscle strength); SciELO: (sarcopenia) AND (aged OR older adults) AND (exercise OR resistance training OR physical therapy) AND (physical function OR mobility OR muscle strength); BVS: (sarcopenia) AND (aged OR older adults) AND (exercise OR resistance training OR physical therapy) AND (physical function OR mobility OR muscle strength); LILACS sarcopenia AND idosos AND fisioterapia AND exercicio AND funcionalidade (limitado aos 100 primeiros resultados mais relevantes); Google Acadêmico: sarcopenia AND idosos AND fisioterapia AND exercicio AND funcionalidade (limitado aos 100 primeiros resultados mais relevantes).

Foram considerados elegíveis artigos do tipo revisão sistemática, publicados entre 2016 e 2026, em português ou inglês, com texto completo disponível, que reunissem estudos sobre pessoas com 60 anos ou mais com sarcopenia e avaliassem intervenções com exercício ou treinamento físico. Também foi exigido que apresentassem pelo menos um desfecho relacionado à força muscular, mobilidade, equilíbrio, desempenho em testes funcionais ou qualidade de vida. Os ensaios clínicos randomizados descritos na tabela são estudos primários incluídos nas revisões, e não artigos selecionados diretamente para a presente síntese.

Foram excluídos estudos duplicados; pesquisas com população exclusivamente adulta ou sem dados aplicáveis a idosos; estudos que não abordassem sarcopenia; publicações sem intervenção relacionada ao exercício ou sem desfechos funcionais pertinentes; relatos de caso, editoriais, cartas, revisões narrativas e textos sem acesso ao conteúdo completo. Na triagem, foram identificados **142** registros. Após a remoção de **28** duplicatas, **114** títulos e resumos foram avaliados; **96** registros foram excluídos nesta etapa. Foram lidos **18** textos completos, dos quais **15** foram excluídos pelos seguintes motivos: 8 por não apresentarem intervenção exclusiva ou focada em exercício físico/reabilitação, 4 por abordarem populações mistas sem dados separados

para idosos com sarcopenia, e 3 por serem revisões narrativas ou ensaios sem o texto completo disponível. Ao final, três revisões sistemáticas foram incluídas na síntese. Esse número deve ser justificado pelos critérios de elegibilidade: apenas essas três publicações atenderam simultaneamente ao recorte temporal, à população, ao tema das intervenções e aos desfechos definidos, após a leitura integral.

Por se tratar de pesquisa baseada exclusivamente em estudos científicos publicados, sem participação direta de seres humanos ou coleta de dados identificáveis, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Foram respeitados os direitos autorais e as normas de citação acadêmica.

3 REVISÃO DA LITERATURA

3.1 Sarcopenia e envelhecimento

A sarcopenia é uma condição muscular associada ao envelhecimento, caracterizada principalmente pela redução da força muscular e, posteriormente, pela diminuição da quantidade ou qualidade muscular. O consenso europeu revisado por Cruz-Jentoft et al. (2019) destaca a força muscular como elemento central para a identificação da condição, enquanto a avaliação da quantidade muscular e do desempenho físico contribui para a confirmação e classificação da gravidade. Essa compreensão é importante para a fisioterapia porque a avaliação não deve se limitar à aparência ou ao volume muscular: deve considerar também a capacidade de produzir força e executar tarefas.

As alterações relacionadas à sarcopenia podem dificultar tarefas que exigem força dos membros inferiores, deslocamento e controle postural, como levantar-se de uma cadeira, subir escadas e caminhar. A repercussão funcional, contudo, varia entre indivíduos e depende de fatores como comorbidades, nível de atividade física e estado nutricional. Alexandre et al. (2018), ao estudarem idosos residentes no município de São Paulo, contribuíram para a compreensão da ocorrência de sarcopenia e de condições relacionadas na população idosa brasileira. Assim, a avaliação individual é necessária para identificar quais componentes estão mais comprometidos.

3.2 Funcionalidade do idoso

A funcionalidade diz respeito à capacidade de realizar atividades e participar da vida cotidiana, considerando a interação entre as condições de saúde do indivíduo e as exigências do ambiente. Na avaliação de idosos com sarcopenia, indicadores como força de preensão manual, teste de sentar e levantar, velocidade habitual da marcha e Timed Up and Go ajudam a observar dimensões distintas do desempenho físico. Shen et al. (2023) utilizaram

diferentes medidas funcionais para comparar intervenções com exercícios, enquanto Chen et al. (2023) analisaram resultados de força e desempenho físico em diferentes intensidades de treinamento resistido. Esses indicadores não são equivalentes: uma melhora na força, por exemplo, não significa necessariamente melhora proporcional em todos os testes de mobilidade.

3.3 Atuação da fisioterapia na funcionalidade de idosos com sarcopenia

A atuação fisioterapêutica deve partir da avaliação dos déficits e das capacidades preservadas, para então definir objetivos mensuráveis e selecionar exercícios compatíveis com a condição clínica do idoso. O treinamento resistido é uma intervenção central nas revisões analisadas, pois busca desenvolver força por meio de exercícios com resistência externa ou do próprio corpo, com carga e progressão ajustadas à tolerância individual. Chen et al. (2023) compararam diferentes intensidades de treinamento resistido e observaram que os resultados sobre força e desempenho físico variam conforme a intensidade e a medida utilizada.

A prescrição fisioterapêutica pode combinar o treinamento resistido com exercícios de equilíbrio, marcha e tarefas funcionais, de acordo com as necessidades identificadas. Shen et al. (2023) observaram resultados favoráveis em alguns desfechos com programas resistidos e combinações de exercícios, incluindo indicadores de força de preensão manual, qualidade de vida e velocidade habitual da marcha. A escolha da intervenção deve considerar o desfecho pretendido: exercícios de equilíbrio e marcha são pertinentes quando há dificuldade de controle postural ou deslocamento, enquanto exercícios resistidos são direcionados especialmente ao desenvolvimento da força.

A associação entre exercício e orientação ou intervenção nutricional também foi examinada por Park e Lee (2023), em revisão sistemática que incluiu idosos frágeis ou saudáveis. Os autores relataram melhora em alguns indicadores, entre eles força de preensão manual, força de extensão do joelho, teste de sentar e levantar, velocidade da marcha e Timed Up and Go, com resultados que variaram conforme a população e o desfecho. Como a revisão avaliou uma abordagem combinada, seus achados não permitem atribuir isoladamente à fisioterapia todos os efeitos observados. Desse modo, a interpretação dos resultados deve distinguir os efeitos do exercício daqueles relacionados à intervenção nutricional.

A progressão do treinamento deve ser definida a partir da avaliação e da resposta do idoso, considerando segurança, tolerância e objetivos funcionais. Dessa forma, a intervenção não deve ser padronizada para todos os pacientes, mas ajustada às necessidades identificadas e acompanhada por medidas capazes de demonstrar a evolução. As revisões de Shen et al. (2023), Chen et

al. (2023) e Park e Lee (2023) oferecem subsídios para essa discussão, embora apresentem intervenções e populações distintas.

4 RESULTADOS DA PESQUISA E DISCUSSÃO

Os três trabalhos incluídos na síntese são revisões sistemáticas, e não ensaios clínicos individuais. Shen et al. (2023) e Chen et al. (2023) realizaram revisões sistemáticas com metanálise em rede; Park e Lee (2023) publicaram uma revisão sistemática sobre intervenções combinadas de exercício e nutrição. Os ensaios clínicos randomizados mencionados nas linhas da tabela correspondem aos estudos primários reunidos por essas revisões, não ao delineamento dos três artigos selecionados para esta síntese.

Autor/ano	Tipo e amostra do estudo	Intervenção analisada	Principais resultados
Shen et al. (2023)	Revisão sistemática com metanálise em rede; síntese de 42 ensaios clínicos randomizados; 3.728 participantes.	Exercícios resistidos, exercícios aeróbicos, treino de equilíbrio e combinações entre eles, com ou sem intervenção nutricional.	Exercícios resistidos e programas combinados apresentaram benefícios em qualidade de vida, força de preensão manual e alguns indicadores de função física. A combinação de resistência e equilíbrio favoreceu a velocidade habitual da marcha.
Chen et al. (2023)	Revisão sistemática com metanálise em rede; síntese de 50 ensaios clínicos randomizados; 4.085 participantes.	Treinamento resistido em diferentes intensidades, isolado ou associado à intervenção nutricional.	Os resultados apontaram melhora de medidas de força muscular e desempenho físico. Os efeitos variaram de acordo com a intensidade do treinamento e o teste utilizado.
Park e Lee (2023)	Revisão sistemática; síntese de 22 ensaios clínicos; 1.767 participantes.	Intervenções combinadas de exercício físico e nutrição em idosos frágeis ou saudáveis.	Foram observadas melhoras em indicadores como força de preensão manual, força de extensão do joelho, teste de sentar e levantar, velocidade da marcha e Timed Up and Go, especialmente entre idosos frágeis.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026), com base em Shen et al. (2023), Chen et al. (2023) e Park e Lee (2023).

A comparação dos estudos permite observar convergência quanto à importância do exercício resistido para o manejo da sarcopenia. Chen et al. (2023), ao analisarem diferentes intensidades de treinamento, verificaram associação positiva entre o treinamento resistido e medidas de força e desempenho físico. Já Park e Lee (2023) identificaram benefícios em determinados indicadores quando exercício e nutrição foram combinados. Esses achados sugerem que a conduta fisioterapêutica deve considerar a condição clínica, a capacidade inicial e a tolerância de cada idoso, com progressão individualizada e monitoramento dos resultados.

Em conjunto, as revisões apontam resultados favoráveis do exercício resistido em alguns indicadores de força e desempenho físico. Chen et al. (2023) compararam diferentes intensidades e observaram variação dos efeitos conforme a intensidade e o instrumento de avaliação. Shen et al. (2023) identificaram resultados positivos em determinados desfechos com exercícios resistidos isolados ou combinados, incluindo força de preensão manual e velocidade habitual da marcha. Esses resultados apoiam a utilização do exercício como componente da intervenção, mas não demonstram que todos os protocolos produzem os mesmos efeitos.

A relação entre intervenção e resultado precisa ser interpretada de acordo com o desfecho medido. O treinamento resistido está mais diretamente relacionado aos indicadores de força; já programas que incorporam equilíbrio e marcha podem repercutir em medidas de mobilidade e desempenho funcional. Na revisão de Shen et al. (2023), a combinação de exercícios resistidos e de equilíbrio favoreceu a velocidade habitual da marcha. Entretanto, não se deve generalizar esse resultado para todos os componentes da funcionalidade, pois as respostas variaram entre os desfechos analisados.

Park e Lee (2023) avaliaram intervenções que associaram exercício e nutrição em idosos frágeis ou saudáveis e relataram melhora em alguns testes, como sentar e levantar, velocidade da marcha e Timed Up and Go, além de medidas de força. Como se trata de uma intervenção combinada, não é possível separar, com base nessa revisão, a contribuição específica do exercício daquela relacionada à nutrição. Além disso, os três artigos incluídos são revisões secundárias que sintetizam ensaios primários; portanto, os resultados devem ser compreendidos como síntese da evidência disponível, considerando possíveis diferenças entre as populações, os protocolos e os instrumentos utilizados.

A principal implicação para a prática fisioterapêutica é a necessidade de avaliação individual e acompanhamento por medidas objetivas, como força de preensão manual, teste de sentar e levantar, velocidade da marcha e Timed Up and Go. As revisões analisadas sustentam resultados favoráveis em alguns desses indicadores, mas não permitem afirmar, de forma conclusiva, redução

de quedas ou melhora uniforme da independência e da qualidade de vida em todos os idosos com sarcopenia. Também é importante considerar que a inclusão de apenas três revisões limita a abrangência da síntese.

5 CONCLUSÃO

A sarcopenia configura-se como um relevante desafio para a saúde pública por afetar diretamente a capacidade funcional, a autonomia e a qualidade de vida da população idosa. A realização deste estudo permitiu verificar a extrema importância da atuação da fisioterapia na prevenção e no tratamento dessa síndrome (CRUZ-JENTOFT *et al.*, 2019).

A análise das três revisões sistemáticas incluídas neste trabalho indica que intervenções baseadas em exercícios, especialmente o treinamento resistido, apresentam resultados favoráveis em determinados indicadores relacionados à funcionalidade de idosos com sarcopenia. Entre os desfechos relatados estão força de preensão manual, força de extensão do joelho, desempenho no teste de sentar e levantar, velocidade da marcha, Timed Up and Go e alguns aspectos da qualidade de vida (SHEN et al., 2023; CHEN et al., 2023; PARK; LEE, 2023).

Os resultados, entretanto, não foram uniformes entre as revisões e variaram conforme o tipo e a intensidade do exercício, a associação com intervenções nutricionais, as características dos participantes e os instrumentos utilizados. No caso de programas combinados de exercício e nutrição, não é possível atribuir os efeitos observados exclusivamente à intervenção fisioterapêutica. Além disso, os estudos apresentados não permitem afirmar diretamente que houve redução de quedas ou recuperação global da independência funcional.

Conclui-se que a fisioterapia, por meio de programas de exercício planejados e individualizados, pode contribuir para a melhora de componentes específicos da força e do desempenho físico em idosos com sarcopenia. Recomenda-se que estudos futuros investiguem protocolos e desfechos funcionais de forma mais homogênea, com descrição clara das intervenções e acompanhamento dos resultados. Como limitação deste trabalho, destaca-se a inclusão de apenas três revisões sistemáticas, o que exige cautela na generalização das conclusões.

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, Tiago da Silva; DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira; SANTOS, Jair Lício Ferreira; LEBRÃO, Maria Lúcia. Prevalência e fatores associados à sarcopenia, dinapenia e sarcodinapenia em idosos residentes no

Município de São Paulo – Estudo SABE. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 21, supl. 2, e180009, 2018. DOI: 10.1590/1980-549720180009.supl.2. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/rbepid/2018.v21suppl2/e180009/pt/. Acesso em: 12 out. 2026.

CHEN, Nan et al. Effects of resistance training in healthy older people with sarcopenia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **European Review of Aging and Physical Activity**, v. 18, art. 23, 2021. DOI: 10.1186/s11556-021-00277-7.

CRUZ-JENTOFT, Alfonso J. et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. **Age and Ageing**, Oxford, v. 48, n. 1, p. 16–31, 2019. DOI: 10.1093/ageing/afy169.

DODDS, Richard M. et al. Resistance exercise as a treatment for sarcopenia: prescription and delivery. **Age and Ageing**, v. 51, n. 2, 2022. DOI: 10.1093/ageing/afac003.

ESCRICHE-ESCUDER, Adrian et al. Effects of exercise on muscle mass, strength, and physical performance in older adults with sarcopenia: a systematic review and meta-analysis according to the EWGSOP criteria. **Experimental Gerontology**, v. 151, art. 111420, 2021. DOI: 10.1016/j.exger.2021.111420.

LIU, Chiung-ju; LATHAM, Nancy K. Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 3, 2009. DOI: 10.1002/14651858.CD002759.pub2.

CHEN, Yu Chang et al. Is moderate resistance training adequate for older adults with sarcopenia? A systematic review and network meta-analysis of RCTs. European Review of Aging and Physical Activity, v. 20, art. 22, 2023. DOI: 10.1186/s11556-023-00333-4. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s11556-023-00333-4. Acesso em: 31 out. 2026.

PARK, Seong-Hi; LEE, Heashoon. Effectiveness of combined exercise and nutrition interventions in preventing and improving sarcopenia in frail or healthy older adults: a systematic review. Research in Gerontological Nursing, v. 16, n. 6, p. 312-320, 2023. DOI: 10.3928/19404921-20230817-03. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37616483/. Acesso em: 31 out. 2026.

SHEN, Yanjiao et al. Exercise for sarcopenia in older people: a systematic review and network meta-analysis. Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle, v. 14, n. 3, p. 1199-1211, 2023. DOI: 10.1002/jcsm.13225. Disponível em: https://doi.org/10.1002/jcsm.13225. Acesso em: 31 out. 2026.