

ATIVIDADE FÍSICA: ESTRATÉGIA ESSENCIAL NO COMBATE À SARCOPENIA E OBESIDADE

Victor Fagundes Oliveira¹

Nicole Freitas Barbosa²

Felipe Beraldo Nogueira³

Amanda Resende de Souza⁴

Raiane Sebastiana Souza Berigo⁵

A sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular, e a obesidade, definida pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, são condições de saúde prevalentes que frequentemente coexistem, formando a sarcobesidade. Ambas as condições estão associadas a um aumento significativo do risco de incapacidade funcional, comorbidades e mortalidade, especialmente em populações idosas. Este resumo tem como objetivo analisar a importância da atividade física como uma estratégia fundamental na prevenção e no manejo da sarcopenia e da obesidade, com base em evidências científicas recentes. A metodologia empregada para a elaboração deste resumo envolveu uma pesquisa em bases de dados científicas, prioritariamente no PubMed, complementada por consultas no Google Acadêmico. Foram utilizados descritores como “sarcopenia”, “obesidade”, “atividade física”, “sarcobesidade” e “exercício físico”. Foram considerados artigos em português publicados entre os anos de 2020 e 2025, optando-se por esse recorte temporal a fim de privilegiar evidências recentes sobre o tema. Após a triagem inicial, 12 artigos atenderam aos critérios de inclusão (ensaios clínicos, revisões sistemáticas e estudos observacionais com adultos e idosos), sendo excluídos trabalhos que não abordavam diretamente a relação entre atividade física, sarcopenia e obesidade. Diferentemente da revisão sistemática, a revisão narrativa não segue protocolos rígidos, priorizando uma análise interpretativa e crítica dos estudos. Os estudos revisados destacam que a prática regular de exercícios físicos, em particular o treinamento de força e as atividades aeróbicas, desempenha um papel crucial no combate a essas doenças. O treinamento de força é fundamental para estimular a síntese proteica muscular, promovendo o ganho e a manutenção da massa e força, o que é vital para reverter ou atenuar a sarcopenia. Em um dos estudos analisados, idosos

¹ Discente do curso de educação Física. E-mail: vfagundes58@gmail.com

² Discente do curso de educação Física.

³ Discente do curso de educação Física.

⁴ Discente do curso de educação Física.

⁵ Docente do curso de Educação Física.

submetidos a 12 semanas de treinamento resistido apresentaram aumento de 8 a 10% na força muscular e redução significativa da perda de massa magra. Adicionalmente, a atividade física contribui para a redução da gordura corporal, melhorando a composição corporal e combatendo a obesidade. A combinação de exercícios de força e aeróbicos tem se mostrado eficaz na melhoria da capacidade funcional, agilidade e equilíbrio, reduzindo o risco de quedas e melhorando a qualidade de vida. A intervenção da atividade física também impacta positivamente o metabolismo, auxiliando no controle glicêmico e lipídico, além de reduzir marcadores inflamatórios relacionados à obesidade e à sarcopenia. Em conclusão, a atividade física constitui uma intervenção não farmacológica eficaz e amplamente recomendada na prevenção e no manejo da sarcopenia e da obesidade. A implementação de programas de exercícios personalizados e supervisionados por profissionais de Educação Física é essencial para maximizar os benefícios, além de orientar práticas clínicas e políticas públicas que promovam um envelhecimento mais saudável e ativo, reduzindo o impacto dessas condições na saúde pública.

Palavras-chave: Sarcopenia. Obesidade. Sarcobesidade. Atividade física. Treinamento de força.