



# VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



## A RELAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO COM A TERAPIA NUTRICIONAL NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SARCOPENIA

Edna Feitosa Silva Souza<sup>1</sup>, Pedro Henrique de Oliveira Ribeiro <sup>2</sup>, Lylian Militão Xavier<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste (UNIAENE)

<sup>2</sup>Discente do Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste (UNIAENE)

<sup>3</sup> Docente do Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste (UNIAENE)

Email: [ednafeitosasilvasouza@gmail.com](mailto:ednafeitosasilvasouza@gmail.com), [Pedrorso999@gmail.com](mailto:Pedrorso999@gmail.com),  
[lylian.xavier@adventista.edu.br](mailto:lylian.xavier@adventista.edu.br)

**Introdução:** A sarcopenia é caracterizada pela perda de massa e força muscular, sendo uma condição comum entre os idosos. Essa condição impacta significativamente a função motora, a autonomia e a qualidade de vida. Existem diversas formas de prevenir e tratar a sarcopenia. Entre elas, destacam-se o exercício físico e a terapia nutricional como os principais métodos para prevenção e tratamento.

**Objetivo:** Analisar a relação do exercício físico com a terapia nutricional na prevenção e tratamento da sarcopenia. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa com abordagem qualitativa e descritiva, de caráter exploratório. Para execução deste trabalho foi formulada a seguinte pergunta de pesquisa: qual a relação do exercício físico e a terapia nutricional como meio de prevenção e tratamento da sarcopenia? A pesquisa foi feita a partir de artigos encontrados nas bases de dados PubMed, Scielo e da Biblioteca Virtual em Saúde. Foi utilizado os descritores Sarcopenia (Sarcopenia), Exercício Físico ( Exercise) e Terapia Nutricional ( Nutrition Therapy) elencados aos operadores booleanos AND e OR. Como critérios de inclusão foram considerados artigos originais e completos, publicados nos últimos 5 anos de



# VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVENBERO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



2019 a 2024. Desconsiderou-se artigos pagos, teses e trabalhos de conclusão de curso. **Resultados:** Após a busca nas bases de dados, foram selecionados 10 artigos relacionando o exercício físico e a terapia nutricional como meio de prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos. A ingestão de frutas e vegetais em uma alimentação equilibrada junto com a prática de exercício resistido resultou na melhora e proteção contra sarcopenia, sem contar que exercícios aeróbicos combinados com exercícios resistidos associaram a uma maior preservação da força muscular. Um estilo alimentar saudável com distribuição de ácidos graxos poli-insaturados e uma dieta rica em proteínas demonstrou uma melhora na força muscular, ganho de massa magra e no desempenho físico funcional. A integração do exercício resistido com o suporte nutricional adequado aumentou de maneira significativa a força por preensão, a velocidade de caminhada e a densidade muscular esquelética em pacientes idosos com sarcopenia, contribuindo para a melhora no prognóstico e qualidade de vida destes. **Conclusão:** De acordo com os resultados apresentados, conclui-se que a junção do exercício resistido com um suporte de terapia nutricional adequado é uma opção mediadora para o tratamento e prevenção da sarcopenia, isso devido as propriedades nutricionais que uma alimentação saudável pode proporcionar integrada a exercícios físicos, como a melhora na força muscular e no desempenho físico funcional do indivíduo. Entretanto, mais estudos devem ser realizados pela comunidade científica para avaliar essa integração do exercício físico com a terapia nutricional.

**Palavras chaves:** Sarcopenia; Exercício físico; Terapia Nutricional.