

EFEITOS DO TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA E INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS NOS COMPONENTES DA OSTEOSARCOPENIA OBESA EM IDOSOS

Wendel Gabriel Freitas Nascimento Silva, Anna Júlia da Silva Musskoff, Isabela Valois Machado, Marillos de Lacerda Kratka Filho, Miguel Ferro Reis, Frederico Barra de Moraes

DOI: 10.47094/XCESMED.2026/43

INTRODUÇÃO: Com o envelhecimento, muitos idosos passam a apresentar a osteosarcopenia obesa (OSO), caracterizada pela combinação de perda de massa óssea, redução de força muscular e aumento de gordura corporal. Esse cenário está associado a maior risco de quedas, fraturas e perda de autonomia funcional, impactando a qualidade de vida. Nesse contexto, o treinamento de resistência (TR) e as intervenções nutricionais (IN) surgem como estratégias promissoras, embora ainda existam dúvidas sobre seus efeitos, especialmente de forma integrada. **OBJETIVO:** Investigar os efeitos do treinamento de resistência associado a intervenções nutricionais na saúde muscular, óssea e composição corporal de idosos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida conforme as recomendações PRISMA. A busca foi realizada nas bases PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores (“Sarcopenia” OR “Muscle Mass”) AND (“Bone Density” OR “Osteoporosis”) AND (“Obesity” OR “Adiposity” OR “Body Fat”) AND (“Resistance Training” OR “Exercise Training”) AND (“Aged” OR “Elderly”). Foram aplicados filtros para os últimos cinco anos, com texto completo disponível e idiomas português e inglês. Foram incluídos estudos primários em humanos, envolvendo idosos, com desfechos relacionados à massa muscular, densidade mineral óssea e composição corporal. Foram excluídos estudos duplicados, revisões da literatura, estudos em animais e aqueles fora da temática. Dos 17 estudos identificados, 7 compuseram a amostra final após triagem e leitura na íntegra. **RESULTADOS:** Os estudos incluíram idosos (≥ 60 anos), com diferentes apresentações de sarcopenia, osteoporose e obesidade. A maioria das intervenções envolveu TR, isolado ou associado a IN, com duração variando entre 12 e 24 semanas. Observou-se aumento da massa muscular e melhora da força em grande parte dos estudos, além de melhora da capacidade funcional, evidenciada por testes como força de preensão manual e desempenho em atividades da vida diária. Em relação à densidade mineral óssea, parte dos estudos demonstrou melhora, especialmente em regiões como coluna lombar e quadril, enquanto outros não observaram alterações significativas. Houve redução do percentual de gordura corporal em estudos que associaram exercício e controle dietético. Intervenções com suplementação, como creatina ou ingestão proteica adequada, mostraram associação com melhora da massa magra e do desempenho funcional. Em um dos estudos, não foram observadas mudanças significativas nos parâmetros ósseos e musculares. **CONCLUSÃO:** O TR, especialmente quando associado a IN, demonstra efeitos positivos sobre a massa muscular, força e capacidade funcional em idosos. No entanto, os resultados relacionados à densidade óssea e composição corporal apresentam variações, indicando necessidade de abordagens individualizadas e maior padronização dos protocolos.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento, Composição Corporal, Massa Muscular, Densidade Óssea, Exercício Resistido.