



ISSN: 2595-1661

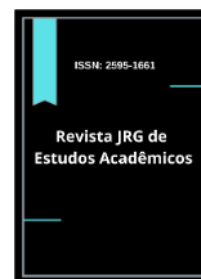
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Esteroides anabolizantes na prevenção da sarcopenia em idosos: uma revisão de literatura

Anabolic steroids in the prevention of sarcopenia in the elderly: a literature review

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2713

ARK: 57118/JRG.v8i19.2713

Recebido: 15/11/2025 | Aceito: 22/11/2025 | Publicado on-line: 23/11/2025

Cláudia Maria Muca de Araújo¹

<https://orcid.org/0009-0005-9503-0054>

<https://lattes.cnpq.br/8262543754210836>

Centro Universitário FAMETRO – Curso de Biomedicina

E-mail: cmuca659@gmail.com

Kellem Natasha Campos Lima²

<https://orcid.org/0009-0002-4516-2540>

<https://lattes.cnpq.br/9084898758973715>

Brasil Centro Universitário FAMETRO – Curso de Biomedicina

E-mail: kellemnatasha277@gmail.com



Resumo

A sarcopenia é uma condição caracterizada pela perda progressiva de massa muscular, força e desempenho físico, representando um importante problema de saúde pública devido ao aumento da população idosa. Entre as estratégias estudadas para mitigar seus efeitos, o uso de esteroides anabolizantes surge como uma possibilidade terapêutica capaz de promover aumento da massa muscular e melhora funcional. Este trabalho tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, os efeitos dos esteroides anabolizantes na prevenção e no tratamento da sarcopenia em idosos, destacando seus mecanismos de ação, benefícios e riscos associados. Foram consultadas bases científicas nacionais e internacionais, priorizando estudos publicados nos últimos dez anos. Os resultados apontam que, embora os esteroides anabolizantes possam contribuir para a melhora da composição corporal e da força muscular, seu uso deve ser cauteloso devido aos potenciais efeitos adversos, incluindo alterações cardiovasculares, metabólicas e hormonais. Conclui-se que os esteroides anabolizantes podem apresentar benefícios na prevenção da sarcopenia, desde que utilizados sob rigoroso acompanhamento clínico e com indicação adequada, sendo necessários mais estudos para avaliar sua segurança e eficácia em longo prazo.

Palavras-chave: Sarcopenia; Esteroides anabolizantes; Idosos; Massa muscular; Terapia hormonal

¹ Graduando(a) em Biomedicina pela Faculdade Metropolitana de Manaus.

² Graduando(a) em Biomedicina pela Faculdade Metropolitana de Manaus.

Abstract

Sarcopenia is characterized by the progressive loss of muscle mass, strength, and physical performance, representing a major public health concern due to the growing elderly population. Among the strategies investigated to mitigate its effects, the use of anabolic steroids emerges as a potential therapeutic approach capable of promoting increased muscle mass and functional improvement. This study aims to analyze, through a literature review, the effects of anabolic steroids on the prevention and treatment of sarcopenia in older adults, highlighting their mechanisms of action, benefits, and associated risks. National and international scientific databases were reviewed, prioritizing studies published in the last ten years. Findings indicate that although anabolic steroids may contribute to improved body composition and muscle strength, their use requires caution due to potential adverse effects, including cardiovascular, metabolic, and hormonal alterations. It is concluded that anabolic steroids may offer benefits in the prevention of sarcopenia when used under strict clinical supervision and with appropriate indication; however, further studies are needed to assess their long-term safety and effectiveness.

Keywords: Sarcopenia; Anabolic steroids; elderly; Muscle mass; Hormonal therapy.

1. Introdução

O envelhecimento populacional tem se intensificado nas últimas décadas e representa um desafio crescente para os sistemas de saúde. Entre as alterações fisiológicas associadas à idade, destaca-se a sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva e generalizada de massa muscular, força e desempenho físico. Essa condição compromete a autonomia funcional, aumenta o risco de quedas, fraturas e hospitalizações, além de estar associada ao aumento da morbimortalidade em idosos.

Diversas estratégias terapêuticas têm sido estudadas para retardar ou minimizar os efeitos da sarcopenia, incluindo exercícios físicos, suplementação nutricional, proteínas de alta qualidade e intervenções farmacológicas. Nesse contexto, os esteroides anabolizantes surgem como uma possível alternativa devido à sua capacidade de estimular a síntese proteica e promover aumento da massa muscular esquelética. No entanto, seu uso em idosos exige atenção especial, uma vez que pode estar associado a importantes efeitos adversos.

Diante da relevância clínica e social da sarcopenia, compreender os possíveis benefícios e riscos do uso de esteroides anabolizantes nessa população é essencial. Assim, este estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão de literatura, os efeitos dos esteroides anabolizantes na prevenção e no tratamento da sarcopenia em indivíduos idosos, destacando seus mecanismos de ação, potenciais benefícios e limitações.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, desenvolvido por meio de revisão narrativa de literatura, com o objetivo de analisar os efeitos dos esteroides anabolizantes na prevenção da sarcopenia em idosos. A busca pelos artigos foi realizada em bases de dados nacionais e internacionais, incluindo PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico.

Foram utilizadas combinações de descritores em português e inglês, tais como: sarcopenia, esteroides anabolizantes, anabolic steroids, elderly, muscle mass, aging. Os critérios de inclusão envolveram artigos científicos publicados nos últimos dez

anos, com acesso completo, que abordassem o uso de esteroides anabolizantes ou terapia anabólica aplicada à população idosa com foco em sarcopenia.

Foram excluídos estudos que não apresentavam relação direta com o tema, pesquisas realizadas exclusivamente em animais, artigos duplicados ou que não estavam disponíveis na íntegra. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, os estudos selecionados foram analisados de maneira descritiva, buscando identificar os mecanismos de ação, benefícios terapêuticos, riscos e limitações relacionados ao uso de esteroides anabolizantes na população idosa

3. Resultados e Discussão

A análise dos estudos selecionados evidência que os esteroides anabolizantes apresentam efeitos significativos sobre a massa muscular, força e desempenho físico em idosos diagnosticados com sarcopenia ou em risco de desenvolvê-la. Diversos autores descrevem que compostos como testosterona, nandrolona e undecanoato promovem aumento da síntese proteica, redução da degradação muscular e melhora da funcionalidade, especialmente quando associados a intervenções como treinamento resistido e ingestão adequada de proteínas.

Os resultados apontam que o uso de esteroides anabolizantes pode contribuir para a melhora da densidade muscular, aumento da circunferência de membros e redução da perda acelerada de massa magra, aspectos fundamentais no manejo da sarcopenia. Em alguns estudos, houve também melhora da força de preensão manual, da mobilidade e do desempenho em testes funcionais, demonstrando impacto positivo sobre a autonomia e qualidade de vida dos idosos.

Entretanto, os possíveis benefícios devem ser analisados com cautela, uma vez que os esteroides anabolizantes estão associados a efeitos adversos que podem ser particularmente prejudiciais em indivíduos mais velhos. Entre os riscos relatados estão alterações hepáticas, retenção hídrica, dislipidemias, supressão do eixo hormonal, agravamento de doenças cardiovasculares e aumento da pressão arterial. A literatura destaca que a resposta ao uso dessas substâncias varia de acordo com dose, frequência, tipo de esteroide, comorbidades pré-existentes e acompanhamento clínico.

Outro ponto discutido pelos estudos refere-se à escassez de evidências robustas a longo prazo. Embora muitos resultados indiquem benefícios em períodos curtos, ainda não há consenso sobre segurança prolongada, especialmente em idosos com polifarmácia, fragilidade ou doenças crônicas. Dessa forma, o uso de esteroides anabolizantes deve ser considerado apenas em situações específicas, com criteriosa avaliação profissional e monitoramento contínuo.

No conjunto, os achados da literatura mostram que, apesar do potencial terapêutico dos esteroides anabolizantes na prevenção e no tratamento da sarcopenia, o risco-benefício deve ser cuidadosamente ponderado. A utilização dessas substâncias não substitui estratégias consagradas, como exercícios resistidos, alimentação adequada e suplementação nutricional, que continuam sendo as intervenções mais seguras e recomendadas.

4. Conclusão

A sarcopenia representa um dos principais desafios relacionados ao envelhecimento, afetando diretamente a autonomia, a capacidade funcional e a qualidade de vida dos idosos. A literatura analisada demonstra que os esteroides anabolizantes podem exercer efeitos positivos na prevenção e no tratamento dessa

condição, especialmente por promoverem aumento da massa muscular, melhora da força e maior desempenho físico.

No entanto, apesar dos benefícios observados, o uso dessas substâncias requer extrema cautela. Os esteroides anabolizantes estão associados a potenciais riscos, incluindo alterações cardiovasculares, hepáticas, metabólicas e hormonais, que podem ser agravados na população idosa. Além disso, há escassez de estudos que avaliem seus efeitos em longo prazo, o que limita a generalização segura de sua utilização clínica.

Dessa forma, conclui-se que os esteroides anabolizantes podem ser considerados como uma intervenção complementar em casos específicos e cuidadosamente selecionados, sempre sob acompanhamento profissional rigoroso. Estratégias como alimentação adequada, suplementação nutricional orientada e exercícios resistidos permanecem como pilares essenciais no manejo da sarcopenia e devem ser priorizadas antes de intervenções farmacológicas.

Recomenda-se que futuras pesquisas explorem protocolos padronizados, doses seguras e impacto a longo prazo do uso de esteroides anabolizantes em idosos, visando ampliar a compreensão sobre sua eficácia e segurança.

Referências

ALVES, A.; MERCADANTE, M. **Sarcopenia e envelhecimento: definições, causas e intervenções terapêuticas**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 21, n. 3, p. 345–356, 2018.

ANDRADE, F. et al. **Terapias anabólicas no envelhecimento: revisão crítica dos benefícios e riscos**. Journal of Aging Research, v. 14, n. 2, p. 112–120, 2019.

BATISTA, R. et al. **Efeitos dos esteroides anabolizantes no músculo esquelético**. Revista de Endocrinologia, v. 12, p. 77–85, 2020.

CRUZ-JENTOFT, A. et al. **Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis**. Age and Ageing, v. 48, n. 1, p. 16–31, 2019.

KELLER, K.; ENGELHARDT, M. **Muscle loss in the elderly: current evidence and clinical implications**. International Journal of Clinical Medicine, v. 6, p. 596–603, 2017.

MORAES, J.; SANTOS, L. **Esteroides anabolizantes: mecanismos, efeitos e implicações clínicas**. Revista de Ciências Médicas, v. 13, n. 4, p. 224–233, 2020.

PIEROTTI, A.; SILVA, R. **Impacto da terapia hormonal na composição corporal de idosos**. Geriatrics & Health, v. 9, p. 45–53, 2018.

SILVA, D.; FREITAS, P. **Sarcopenia: etiologia, diagnóstico e manejo clínico**. Journal of Aging Studies, v. 16, n. 3, p. 211–220, 2021.

TAVARES, R.; FONSECA, M. **Exercícios resistidos como estratégia primordial na prevenção da sarcopenia**. Revista de Ciências do Movimento Humano, v. 4, p. 34–41, 2020.

VASCONCELOS, P.; MORAIS, L. **Riscos e benefícios dos esteroides anabolizantes: revisão integrativa.** Revista Brasileira de Saúde e Envelhecimento, v. 7, p. 129–138, 2019.