



TERAPIAS INCRETÍNICAS E RISCO DE SARCOPENIA NA OBESIDADE: IMPACTO SOBRE MASSA MAGRA E DESEMPENHO FUNCIONAL

**Karina Naves Pereira Chubaci²; Luciana Figueira Pegorer¹;
Ana Laís Rigolon Gomes²; Tatiane de Oliveira Menegocci²;
Dharien Oliveira Correia, Janete Rabelo Rios¹.**

¹Nutrology Academy- Rio de Janeiro, ²Hospital Albert Einstein- São Paulo

INTRODUÇÃO

A obesidade em adultos é um desafio clínico crescente, associando-se a maior risco cardiometabólico e declínio funcional. Intervenções voltadas apenas à perda ponderal podem ser paradoxais, ao promoverem redução de massa magra, com impacto sobre força e risco de fragilidade. Terapias incretínicas (agonistas do receptor de GLP-1 e agonistas duais GIP/GLP-1, são eficazes para perda de peso e melhora metabólica; contudo, persistem dúvidas sobre a composição do peso perdido, desfechos funcionais e possível modulação de biomarcadores inflamatórios e marcadores celulares relacionados ao envelhecimento. Esta revisão avalia quais estratégias após a suspensão de terapias incretínicas preservam ou reduzem perda de massa magra e desfechos funcionais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos indicam que a perda de peso induzida por GLP-1RA pode acompanhar-se de redução de massa livre de gordura (FFM), sobretudo sem estratégias estruturadas de preservação muscular. No estudo piloto de Schiavo et al. (2025)¹, tirzepatida com dieta hipocalórica convencional gerou maior perda de FFM (-4,29% vs -0,50%; p=0,0388) e maior queda de preensão palmar (-4,1% vs -0,3%; p=0,046) versus tirzepatida associada a dieta cetogênica hipocalórica. Chen et al. (2025)² observaram que semaglutida + estilo de vida levou a maior perda ponderal em 12 semanas, porém com maior redução de FFM (-2,2±2,1 kg vs -1,0±1,9 kg; p=0,010) versus estilo de vida intensificado; em 24 semanas, com perda de peso semelhante, o estilo de vida intensificado apresentou menor perda de FFM (-1,5 vs -2,8 kg; p=0,010). Na análise secundária do S-LiTE (Jensen et al., 2026)³, liraglutida isolada não melhorou VO₂peak, enquanto exercício estruturado (isolado ou combinado) aumentou aptidão cardiorrespiratória e desempenho funcional, preservando força relativa. Protocolos recentes ainda sem resultados reforçam lacunas de evidência, incluindo a mensuração padronizada de desfechos funcionais e biomarcadores.

METODOLOGIA

Revisão narrativa

Bases de Dados:
PubMed/MEDLINE e LILACS
Fevereiro/2026

- Termos sobre:**
- terapias incretínicas
 - composição corporal
 - sarcopenia
 - exercício
 - dieta

Referências
519

Deduplicação:
328

Screening de títulos/resumos
5

Screening de texto completo:
3

CONCLUSÃO

As evidências, embora limitadas, sugerem que GLP-1RA podem induzir perda ponderal com redução concomitante de FFM e benefícios funcionais modestos quando usados isoladamente. Exercício estruturado e estratégias nutricionais direcionadas parecem essenciais para mitigar perda de massa magra e preservar desempenho durante terapias incretínicas. A literatura permanece insuficiente quanto a efeitos em biomarcadores de inflamação e envelhecimento; assim, ensaios randomizados, com avaliação padronizada de composição corporal, força, função e marcadores biológicos, são necessários para orientar protocolos que maximizem ganhos cardiometabólicos sem agravar sarcopenia e fragilidade.

REFERÊNCIAS

1. Schiavo L, Santella B, Mingo M, Rossetti G, Orio M, Cobellis L, et al. Preliminary Evidence Suggests That a 12-Week Treatment with Tirzepatide Plus Low-Energy Ketogenic Therapy Is More Effective than Its Combination with a Low-Calorie Diet in Preserving Fat-Free Mass, Muscle Strength, and Resting Metabolic Rate in Patients with Obesity. *Nutrients* [Internet]. 2025 Mar 30 [cited 2025 Apr 29];17(7):1216–6.
2. Chen YT, Chen CL, Ying Z, Chen SS, Chen Y, Li XY. Comparison of the effects of intensified lifestyle and glucagon-like peptide-1 receptor agonist combined with lifestyle intervention on body composition in adult patients with overweight or obesity. *Zhonghua yi xue za zhi* [Internet]. 2025 Summer;105(37):3304–10.
3. Jensen SBK, Fiorenza M, Juhl CR, Sandsdal RM, Jensen E, Seier SS, et al. Physical Fitness with Exercise and GLP-1 Receptor Agonist Treatment Alone or Combined After Diet-Induced Weight Loss: A Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial in Adults with Obesity. *Sports Med*. 2026 Jan 24.