Iniciação Científica 2023
13 à 15 de junho de 2023
das 8 às 12h e das 19h as 22h
Anhanguera
São José - SP | Jardim Morumbi

O IMPACTO DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA NO DESEMPENHO DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS SARCOPÊNICOS

Autor(res)

Susane Moreira Machado De Souza
Suelen Alana Rodrigues Dos Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ

Resumo

A sarcopenia, condição comum entre idosos, é diagnosticada mediante ferramentas que identificam a diminuição na massa e função muscular. Sabendo que a nutrição adequada é um dos fatores atenuantes das incapacidades do envelhecimento, há uma demanda da comunidade científica avaliar os resultados da suplementação da creatina em idosos, com a mesma precisão e diversidade de análises que já se é pesquisada em outras faixas etárias. Sobre a creatina que é uma das substâncias envolvidas no sistema bioenergético e sua suplementação tem sido alvo de diversos relatos, esse recurso em idosos ainda é conflitante na literatura. A aptidão adequada é um dos fatores atenuantes da incapacidade do envelhecimento, uma revisão da literatura foi realizada a fim de analisar a creatina como fonte terapêutica para patologias associadas ao envelhecimento. Estudos apontam a suplementação de creatina como uma estratégia bem tolerada e segura em indivíduos idosos, com isso, demonstraram efeitos positivos tanto no ganho de massa muscular quanto na força muscular, bem como possíveis efeitos neuroprotetores. Portanto, o objetivo deste estudo foi analisar artigos de ensaios clínicos randomizados sobre os efeitos da suplementação de creatina no desempenho da atividade física em idosos sarcopênicos encontrados em bancos de dados nacionais e internacionais desde o ano 2015, e sugerir possíveis direções para futuras pesquisas sobre este tema.