

# 5° Expo

Modulação da Sarco

hia <mark>e Promoção da Saúd<mark>e Muscular em Idosos</mark> por Meio da Suplementação de Creatina - Angles </mark>

Autor(res)

Gregório Otto Bento De Oli Manuel Alejandro Pelaez I Pedro Luiz Chaves Figu Marcela Gomes Rola Edson Rodrigues D



https://linktr.ee/expofarmadf

Ana Gabriele Gonçalves Pinheiro Axell Donelli Leopoldino Lima Melissa Cardoso Deuner

#### Categoria do Trabalho

1

# Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

A sarcopenia é um processo fisiológico comum em idosos, caracterizado pela perda de massa muscular e força, aumentando o risco de quedas, lesões e mortalidade prematura. Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento da sarcopenia, incluindo alterações na renovação das proteínas musculares, disfunções mitocondriais e alterações hormonais. Estima-se que a sarcopenia afete uma parcela significativa da população idosa em todo o mundo, tornando-se um problema de saúde pública. Nesse contexto, a suplementação de creatina tem sido estudada como uma estratégia potencial para a manutenção da massa muscular e da funcionalidade em idosos. A creatina desempenha um papel crucial na produção de energia muscular, sendo convertida em fosfocreatina para regenerar o ATP, essencial para a contração muscular. Estudos têm demonstrado que a suplementação de creatina pode melhorar a performance cognitiva e física em idosos, contribuindo para a qualidade de vida e independência nessa faixa etária.

## Objetivo

Revisar a literatura científica disponível sobre a suplementação de creatina em idosos, analisando seus efeitos na manutenção da massa muscular, força e funcionalidade. Serão abordados os benefícios potenciais da creatina, bem como possíveis contraindicações e efeitos colaterais associados a essa suplementação em idosos.

#### Material e Métodos

Revisão da literatura científica disponível em bases de dados como PubMed, EduCapes e Lilacs. Foram selecionados artigos que abordavam a suplementação de creatina em idosos, com foco na manutenção da massa



# 5° Expo

muscular, força e funcionalidad. Os <mark>critérios de inclusão envolver</mark>am estudos clínidos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises o olica<mark>dos nos últimos 10 anos. Anos de coorte, 2017 a 2023. Selecionados 5 artigos para revisão.</mark>

Resultados e Discussão

Mostra Científica

A creatina é um composto atural presente nos músculos esqueléticos, onde aturado um depósito de durante a contração musular. A suplementação de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte efeitos benéficos, como atenuação da fadigada atenuação da fadigada resistência, é uma superior de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo energia pronte de contração de creatina aumenta os est mas de creatina no fornecendo en contrações de contrações

potência muscular e resistência à fadiga. A suplementação pode contribuir para a melhora da força, da funcionalidade física, da capacidade de realizar atividades diárias e da qualidade de vida geral dos idosos.

#### Conclusão

A suplementação de creatina em idosos mostra-se promissora como uma estratégia para a manutenção da massa muscular, força e funcionalidade, contribuindo para a prevenção da sarcopenia e melhoria da qualidade de vida nessa população. Mais estudos são necessários para otimizar a suplementação de creatina em idosos, entender os benefícios na saúde muscular e na qualidade de vida.

#### Referências

AMIRI E e SHEIKHOLESLAMI-VATANI D. The role of resistance training and creatine supplementation on oxidative stress, antioxidant defense, muscle strength, and quality of life in older adults. Front Public Health, 2023; 11:1062832.

DOS SANTOS MVA. Efeitos da suplementação de creatina em idosos. Centro de Ciências da Saúde - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2017.

MAIA JC, RIBEIRO IIA. Sarcopenia em idosos: conhecimento e intervenção do nutricionista no atendimento desta população. Research, Society and Development, 2023; 12:3.

PETERMANN-ROCHA F, et al. Global prevalence of sarcopenia and severe sarcopenia: a systematic review and metaanalysis, Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle 2021; 13:1:86–99.

YUAN S e LARSSON SC. Epidemiology of sarcopenia: Prevalence, risk factors, and consequences. Metabolism-clinical and Experimental, 2023.