A importância da suplementação de proteínas em idosos.

Autor(res)

Henrique Nogueira Reis
Arthur Raspante Suares Oliveira
Joao Eduardo Quinario De Albuquerque
Amanda Barbosa Neto
Nicolle De Sousa Araujo
Laura Moreira De Almeida

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

ETEC IRMÃ AGOSTINA

Introdução

Dentre as alterações fisiológicas associadas ao envelhecimento, a sarcopenia é uma condição que compromete os músculos, caracterizando-se pela diminuição da força e da qualidade muscular, sendo a redução da massa muscular o principal fator relacionado ao seu desenvolvimento (Cruz Jentoft et al., 2018). Contudo, a ingestão adequada de proteínas é essencial para prevenir a sarcopenia, fragilidade, desnutrição e hospitalizações em idosos. A individualização da dieta, considerando quantidade e qualidade proteica, contribui para a manutenção da massa muscular, melhora da função física e preservação da capacidade funcional (Días Costa et al, 2023 apud Martone et al, 2016). Binttercourt (2024) também mostra que em estudos onde a suplementação proteica, especialmente quando combinada com exercícios de resistência, pode levar a melhorias significativas na massa muscular e na função física.

Objetivo

Realizar uma revisão bibliográfica acerca da importância da suplementação de proteínas em idosos como estratégia de prevenção para a sarcopenia.

Material e Métodos

A revisão bibliográfica contemplou artigos publicados nos últimos quatro anos em SciELO, Google Acadêmico e PubMed, utilizando descritores sobre consumo proteico, envelhecimento, desnutrição e avaliação nutricional, além de documentos oficiais da OMS e do SISVAN. Para a busca dos artigos, foram utilizados os seguintes descritores (DeCS): “Proteína”, “Envelhecimento”, “Sarcopenia”, “Nutrição do Idoso” e “Desnutrição”. Após a aplicação dos descritores, foram encontrados artigos que abordassem o consumo proteico, a sarcopenia e a avaliação nutricional em idosos.

Para a seleção dos artigos, foram consideradas publicações do período de 2021 a 2024, sem descartar estudos mais antigos que pudessem contribuir para a qualidade e a profundidade da análise. Foram excluídos artigos

como aqueles que não abordavam a alimentação, o consumo proteico ou a saúde de idosos. O processo metodológico seguiu o fluxo: leitura dos artigos selecionados, identificação e organização das informações relevantes.

Resultados e Discussão

Segundo Pessoa et al. (2024), o envelhecimento está associado à sarcopenia, caracterizada pela perda de massa e força muscular, que compromete mobilidade, equilíbrio e autonomia dos idosos. A ingestão adequada de proteínas é essencial para prevenir déficits nutricionais, mas idosos ativos podem ter dificuldades em atingir a quantidade necessária, aumentando o risco de perda funcional. Para Silva et al. (2024), a resistência anabólica e a baixa ingestão proteica comprometem a musculatura esquelética, reforçando a necessidade de estratégias nutricionais.

Nesse sentido, Melo et al. (2024) apud Cruz-Jentoft et al. (2019) destacam que avaliações integradas, considerando fatores comportamentais, culturais e físicos, são fundamentais para orientar intervenções eficazes. Cruz-Jentoft et al. (2019) acrescentam que alimentos proteicos adequados favorecem a manutenção da funcionalidade, reduzem riscos de sarcopenia e desnutrição e contribuem para a qualidade de vida.

Conclusão

Portanto, a ingestão adequada de proteínas na terceira idade vai além da prevenção da desnutrição, sendo um direito essencial para garantir saúde, funcionalidade e qualidade de vida. O consumo suficiente ajuda a manter massa e força muscular, reduzindo sarcopenia, fragilidade e hospitalizações, além de favorecer autonomia e bem-estar. Políticas públicas, profissionais de saúde e sociedade devem ampliar o acesso às proteínas, promovendo envelhecimento ativo e digno.

Referências

CRUZ-JENTOFT, A. J. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Hospital Universitario Ramón y Cajal Irycis, Madrid, 2018. Disponível em: https://www.irycis.org/media/upload/pdf/P18_02_Sarcopenia_1563450809.pdf. Acesso em: 11 abr. 2025.

BITTENCOURT, A. C. P. Efeito da ingestão de proteínas na sarcopenia e na síndrome da fragilidade em idosos: uma revisão de literatura. 2024. TCC (Graduação em Nutrição) – PUC Goiás, 2024. Disponível em: https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/8544/1/TCC%20Ana%20Clara%20.pdf. Acesso em: 09 abr. 2025.

PESSOA, L. M. et al. Atividade física como forma de prevenção da sarcopenia: uma revisão sistemática. Renef, v. 15, n. 24, p. 145-166, 2024. Disponível em: https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/7941. Acesso em: 14 ago. 2025.