



## A importância da suplementação de proteínas em idosos.

### Autor(res)

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

### 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 (Dias 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.irykis.org/media/upload/pdf/P18\\_02\\_Sarcopenia\\_1563450809.pdf](https://www.irykis.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.