EFEITO DA INGESTÃO PROTEICA ASSOCIADA AO TREINAMENTO RESISTIDO NA MASSA MUSCULAR DE MULHERE IDOSAS

Autor(res)

Alex Silva Ribeiro
Victor Hugo Bernardo De Oliveira

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - PIZA

Resumo

O treinamento resistido combinado com a ingestão proteica pode promover um maior aumento da massa muscular esquelética. O objetivo principal deste estudo foi explorar os efeitos da ingestão de proteínas na massa muscular após 24 semanas de treinamento resistido em mulheres idosas. Para tanto, cento e trinta mulheres idosas não treinadas (68,7 ± 5,6 anos, 66,5 ± 11,5 kg, 155,5 ± 6,0 cm e 27,4 ± 4,0 kg/m2) participaram deste experimento. A amostra foi dividida em tercis de acordo com a ingestão proteica habitual (g/kg/d): baixa ingestão proteica (BP, n = 45), moderada (MP, n = 42) e alta (AP, n = 43). Um programa de treinamento resistido foi realizado durante 24 semanas (oito exercícios, três séries, 8-15 repetições, três sessões por semana). A massa muscular esquelética foi determinada por densitometria radiológica de dupla energia. Resultados: Todos os grupos aumentaram massa muscular ($P < 0,05$), porém os grupos AP e MP apresentaram maiores aumentos do que o grupo BP (BP = 2,3%, MP = 5,4% e AP = 5,1%; $P < 0,05$). Os resultados sugerem que a ingestão de proteína é uma variável moderadora para a aumento da massa muscular em mulheres idosas submetidas a um programa de treinamento resistido.