GANHO DE MASSA MUSCULAR NA TERCEIRA IDADE: SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA EM IDOSOS ASSOCIADA AO TREINAMENTO RESISTIDO

Autor(res)

Gloria Maria Guizellini
Mauricio Rocha

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE SÃO PAULO - OSASCO

Resumo

Todo idoso precisa minimizar a perda massa magra, força, potência muscular e equilíbrio para manter sua autonomia e continuar com certa qualidade de vida. Esse foi o motivo pela escolha do tema abordado que foi o da suplementação proteica de creatina associada ao Treinamento Resistido ajudando assim a melhora do condicionamento físico. Sabe se que o corpo fisiologicamente produz creatina, porém ao longo da vida a produção espontânea tem uma queda considerável. A ingesta de alimentos naturais (ex: carne) auxilia, mas não supri para o funcionamento desejável de maneira adequada para o ganho de massa muscular. A suplementação de creatina e Treinamento Resistido combatem a sarcopenia (redução espontânea da massa muscular esquelética, da força e da funcionalidade motora), que é associada ao envelhecimento natural do ser humano. A suplementação de creatina é sintetizada no fígado, rins e pâncreas a partir dos aminoácidos glicina e arginina. Um dos benefícios da creatina como suplemento foi a retenção hídrica ajudando o idoso a não se desidratar facilmente.