



## Treinamento de força, suplementação proteica e seu efeito no fortalecimento muscular de idosos

### Autor(res)

Luiz Henrique Alves Dos Santos  
Darlan Da Silva Souza  
Pablo Fraga Alexandre  
Lucas Prestes

### Categoria do Trabalho

3

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

O processo de envelhecimento é complexo e multifatorial, sofrendo influência de fatores socioculturais, biológicos e psicológicos. Do ponto de vista biológico, o envelhecimento é definido como um processo normal e crônico da perda de mecanismos regenerativos e bioprotetores específicos que ocorrem ao longo do tempo em um organismo. Paralelamente, o avanço do conhecimento científico sobre o manejo dos fatores associados ao envelhecimento colabora diretamente para o aumento da longevidade. As estimativas são de que o número de adultos com mais de 65 anos alcance mais de 88,5 milhões até 2050. Todavia, apesar do número de idosos saudáveis ter crescido, a longevidade tem aumentado o número de idosos acometidos por diversas doenças crônicas e incapacidades.

### Objetivo

O presente trabalho teve por objetivo principal revisar os estudos publicados que avaliaram os efeitos do treinamento de força no fortalecimento muscular e equilíbrio de idosos.

### Material e Métodos

Foi utilizado como metodologia a revisão sistemática qualitativa e exploratória, que identifica, seleciona e avalia criticamente pesquisas consideradas relevantes, para dar suporte teórico-prático para a classificação e análise da pesquisa bibliográfica.

A pesquisa bibliográfica consistiu na coleta de dados de vários autores sobre o tema. O aspecto principal foi proporcionar ao investigador um extenso trabalho teórico, auxiliando para alavancar o conhecimento, e com a pesquisa, elaborar um projeto farto sobre o tema, sustentando subjetivamente o material a ser explorado.

### Resultados e Discussão

O treinamento de Força (TF), também conhecido como exercício resistido, pode ser definido como um exercício ao qual a musculatura é submetida a uma tensão causada por uma sobrecarga adicional. Às proteínas, além de servir de substrato para crescimento e desenvolvimento do organismo, quando ingeridas em altas quantidades levam a



um fornecimento de energia. A aplicabilidade do TF para todas as idades já sofreu divergências, principalmente, quando aplicados em adolescentes, contudo a literatura aponta pesquisas que estão cada vez mais favoráveis à sua aplicação no desenvolvimento dos jovens, tendo em vista ser uma atividade planejada com total segurança e com um grau de risco de lesões reduzido comparado com outras atividades, como por exemplos alguns esportes. Sugere-se apenas que sua prática seja devidamente supervisionada por profissionais capacitados.

## Conclusão

A proteína é um suplemento principal na alimentação humana, sendo assim vários órgãos internacionais de saúde manifestaram-se com suas recomendações para indivíduos que praticam treinamento de força. Sendo que estas agências afirmam que não há necessidade de suplementar tal nutriente em pessoas não-atletas que praticam exercícios de endurance ou resistência. O treinamento de força faz com que haja um incremento no aumento da captação de proteínas principalmente pelo tecido muscular.

## Referências

Adams, G.R. (1998). Role of insulin-like growth factor-I in the regulation of skeletal muscle adaptation to increased loading. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 26, 31- 60.

American Dietetic Association and Dietitians of Canada: dietary fatty acids, *Journal of the American Dietetic Association*. 2007.

Andersen, L.L.; e colaboradores. The effect of resistance training combined with timed ingestion of protein on muscle fiber size and muscle strength, *Revista digital: Science Direct*, 2005.

GENTIL, Paulo. Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia. In: (Ed.). 3ª. Rio de Janeiro: Sprint, 2008. ISBN 85-7332-234-9

Hernandez, A.J.; Nahas, R.M.; Rodrigues, T.; Meyer, F.; Zogaib, P.; Lazzoli, J.K.; Magni, J.R.T.; Marins, J.C.B.; Carvalho, T.; Drummond, F.A.; Daher, S.S. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte.