



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

TCC

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 aumentado, 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 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



2ª MOSTRA CIENTÍFICA

7 E 8
JUNHO
2023

Anhanguera
Brasília - DF

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.