



IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA OS IDOSOS

IMPORTANCE OF STRENGTH TRAINING AND NUTRITIONAL SUPPLEMENTATION FOR THE ELDERLY

Maria Eduarda Ferreira Manço Godinho¹

Thiago Henrique Sales Archanjo¹

Júlia Rocha Lopes¹

Júlia Sanches Signor¹

Aline Rosa de Castro Carneiro²

O envelhecimento é um processo natural associado a diversas alterações fisiológicas que aumentam a vulnerabilidade do indivíduo a condições como: sarcopenia (perda de massa muscular) e dinapenia (redução da força muscular). Essas mudanças impactam diretamente a rotina diária dos idosos, tornando atividades simples (como caminhar) em desafios que aumentam o risco de quedas e comprometem a saúde física e emocional. Além disso, idosos classificados como pré-frágeis (que ainda conseguem realizar atividades básicas) e frágeis (que necessitam de assistência para tarefas diárias) podem se beneficiar de intervenções que combinem exercícios resistidos (musculação adaptada) e suporte nutricional adequado. A prática regular de treinamento de força, associada a uma dieta rica em proteínas e suplementos específicos, pode auxiliar na preservação da massa muscular e no ganho de força, contribuindo para maior independência funcional. O objetivo do estudo é analisar os efeitos do treinamento resistido sobre o equilíbrio e a mobilidade da população idosa. Foi realizada uma revisão bibliográfica por meio da consulta a bases de dados científicas, como PubMed e Scielo. Foram analisados 10 artigos, considerando os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados entre 2010 e 2024, disponíveis em português, inglês ou espanhol, estudos envolvendo idosos (≥ 60 anos), intervenções com treinamento resistido, e avaliação de desfechos relacionados a equilíbrio e mobilidade. Os critérios de exclusão incluíram: estudos com populações jovens, revisões sistemáticas, meta-análises e artigos que não incluíssem suplementação nutricional como variável adicional. Após aplicação dos critérios e leitura na íntegra, foram selecionados

¹ Discentes do curso de Medicina Unifimes - Campus Trindade. E-mail: mariaeduardaffmg@academico.unifimes.edu.br

² Docente do curso de medicina - Campus Trindade



três estudos para análise final. Os resultados baseiam-se na avaliação da mobilidade dos idosos por meio da massa magra apendicular (ALM) e da força de prensão manual (HG), ambos indicadores de capacidade funcional. A combinação entre exercícios resistidos e suplementação nutricional, especialmente com creatina e proteína, demonstra efeitos positivos na melhora do equilíbrio e da mobilidade dos idosos, reduzindo significativamente o risco de quedas, principalmente entre aqueles classificados como pré-frágeis. Além disso, observou-se um aumento na força muscular e na massa magra em indivíduos nos estágios iniciais de sarcopenia. A creatina desempenha um papel fundamental no fornecimento de energia para os músculos, enquanto a proteína estimula a síntese de fibras musculares, favorecendo a recuperação e o fortalecimento muscular. No entanto, desafios como a adesão às recomendações nutricionais, o custo elevado de suplementos e a falta de políticas públicas que incentivem o acesso a esses recursos ainda são barreiras a serem superadas. Dessa forma, torna-se essencial a implementação de abordagens multidisciplinares que envolvam profissionais de saúde, educação e assistência social, a fim de garantir que os benefícios da musculação e da nutrição adequada sejam acessíveis a um maior número de idosos. A musculação, quando combinada a uma suplementação nutricional adequada, é uma estratégia eficaz para retardar a perda muscular, fortalecer os idosos e reduzir o risco de quedas, promovendo a preservação da autonomia e da qualidade de vida. No entanto, sua eficácia depende de estratégias que assegurem o acesso equitativo a esses recursos, tornando o processo de envelhecimento mais seguro, saudável e digno.

Palavras-chave: Sarcopenia. Dinapenia. Musculação para idosos. Treino resistido. Suplementação nutricional.

Keywords: Sarcopenia. Dynapenia. Strength training for the elderly. Resistance training. Nutritional supplementation.