

# PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA TERCEIRA IDADE COM O USO DE CREATINA EM PREVENÇÃO DA SARCOPENIA

Ítalo Kleber Barreiros Gaspar (Acadêmico do Curso de Nutrição Uninovo)

Aryanne Viera Peixoto (Acadêmica do Curso de Nutrição Uninovo)

Jefferson Tiago Mendes Veloso de Oliveira (Acadêmico do Curso de Nutrição Uninovo)

Danielle Cássia de Oliveira (Orientadora)

Email: italo.gaspar17@gmail.com, aryvieira20@hotmail.com, tiagomendesveloso2017@gmail.com, daniellecassiao2@gmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é o foco das pesquisas atuais em virtude que inúmeras pessoas estão chegando à terceira idade. Além disso, há uma perda na força muscular resultante da redução da massa muscular (sarcopenia). A Musculação é o fator protetivo para incapacidade física e a creatina é um dos suplementos nutricionais popular, exercendo efeitos consideráveis na força muscular. Descrever a prática da musculação com creatina e seus efeitos na prevenção da sarcopenia.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Uma revisão bibliográfica, nas bases de dados eletrônicas “SciELO” e “Google Acadêmico” e “BVS”, utilizando como ferramenta de estratégia os seguintes descritores de busca: “musculação” AND “creatina” AND “sarcopenia” e suas combinações. Como critérios de inclusão foram considerados estudos escritos em língua inglesa e portuguesa de 2015 a 2023. Na busca, foram encontrados 10 artigos, sendo 4 no “SciELO”, e 4 na “BVS” e 2 “Google Acadêmico”, dentre os quais, 6 foram incluídos após a conclusão das etapas padrão de identificação, seleção, análise, síntese e compilação.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Recentemente, estudos tem demonstrado que a musculação praticada por idosos aumenta a força muscular e minimiza as perdas relacionada a sarcopenia. Observou que o envelhecimento saudável tem como objetivo a capacidade funcional do idoso, importante que o idoso se mantenha ativo a fim de diminuir os fatores decorrentes do processo de envelhecimento como a redução da massa magra elevando altos índices de quedas que podem provocar lesões, perda da independência limitações quanto à qualidade de vida.

Figura 1 - Idoso praticando musculação



Fonte: <https://www.google.com>

Em quanto à suplementação de creatina mostrou-se eficaz nesta população para a prevenção da sarcopenia e sua eficácia é mais atuante em associação com o exercício.

## 4. CONCLUSÃO

Com isso, faz-se necessária a educação nutricional para esse público que aborde aspectos de alimentação e suplementação e exercícios físicos, bem como novos estudos sobre a temática para elaboração de protocolos para esse público trazendo assim longevidade e qualidade de vida.

## 5. REFERÊNCIAS

BANOV, Giovanna Cavalcanti *et al.* **Efeitos da suplementação de creatina sobre o tecido muscular de idosos: revisão sistemática de literatura.** 1. ed. São Paulo: Revista Multidisciplinar da Saúde (RMS), 2022. 38-58 p. v. 4. ISSN 2176-4069

DINARDI, Ricardo Reis *et al.* **Efeito do treinamento de força com diferentes velocidades de movimento sobre a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos: uma revisão sistemática.** 1. ed. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2022. v. 30. ISSN 0103-1716.

FILHO, Eduardo Martins De Araújo *et al.* **Evidências sobre o uso de Creatina e Whey Protein em idosos saudáveis praticantes de atividade física.** 15. ed. Research, Society and Development, 2021. 4-5 p. v. 10. ISSN 2525-3409.

MATTIOLI, Rafaela Ávila *et al.* **Associação entre força de preensão manual e atividade física em idosos hipertensos.** Rio de Janeiro: Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, 2015. 882-889 p. ISSN 1809-9823.