

Efeitos da suplementação proteica e do exercício físico na fisiologia cardiovascular do idoso sedentário

Ana Laura Ferreira Rios¹; Carolline Viegas Dutra¹; Fernanda de Souza dos Santos¹; Jenifer Jessi Melo¹; Tawane Tavares Silva¹; Vanessa Melo de Oliveira¹; Rodolfo de Paula Vieira²

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: O processo de envelhecimento é comumente associado às alterações na força, na perda de massa magra, na saúde cardiovascular e cardiorrespiratória, devido às alterações metabólicas (glicose, perfil lipídico, função renal) e hemodinâmicas (Frequência Cardíaca, Pressão Arterial). Soma-se a isso, a maior incidência de sedentarismo na faixa etária mais avançada, relacionada aos baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória e de atividade física. Desse modo, o objetivo da presente pesquisa é analisar os efeitos da musculação associada ou não a suplementação proteica nas variáveis hemodinâmicas e eletrocardiográficas em idosos, outrora sedentários. Com essa finalidade, determinou-se um ensaio clínico controlado não cego, desenvolvido na Universidade Evangélica de Anápolis-GO (UniEvangélica), com a participação de cento e sessenta idosos (160) com idade entre 60 e 85 anos. Contudo, ainda há uma escassa gama de trabalhos científicos sobre a relação entre os exercícios físicos e seus efeitos nos sistemas do organismo humano, principalmente quanto a idosos, fato esse que torna inegável a relevância da realização deste trabalho. Por conseguinte, vamos verificar se realmente os efeitos do protocolo de treinamento resistido e suplementação proteica melhoram significativamente os valores hemodinâmicos e metabólicos, com melhoria do sistema cardiovascular e hemodinâmico, trazendo resultados positivos não só para os participantes, como para toda a comunidade científica.

Palavras-chave: Idosos. Treinamento resistido. Metabolismo. Processos hemodinâmicos. Cardiovascular.