



**REVISÃO NARRATIVA SOBRE OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO
RESISTIDO ASSOCIADO A SUPLEMENTAÇÃO DE WHEY PROTEIN NA
FUNCIONALIDADE, NA MASSA MAGRA E NA FORÇA DE IDOSOS
SARCOPÊNICOS REVISÃO NARRATIVA.**

Vitoria Gomes
Lucas Tiemann
André Brauer
Juliana Landolfi

Resumo

Este trabalho destaca a importância do treinamento resistido para idosos diagnosticados com sarcopenia. A sarcopenia é uma condição que causa perda progressiva de massa muscular e força a partir dos 60 anos de idade. Tal condição acomete principalmente os músculos de membros inferiores, ocasionando a maior incidência em quedas ou até mesmo levando ao óbito. Com o crescimento da população idosa a sarcopenia tornou-se um desafio a saúde pública, sendo necessário o investimento em prevenções e programas de saúde para a melhora gradativa do envelhecimento natural. O objetivo desse estudo é analisar os protocolos que aplicam o treinamento resistido com a suplementação de *whey protein* e comparar os ganhos de massa muscular e melhora da capacidade funcional. O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa qualitativa de revisão narrativa. Para tanto, foram seguidos os critérios de inclusão, a saber: artigos originais e na língua inglesa, com um recorte temporal de no máximo 10 anos (2015-2025), pois assim os estudos não estariam desatualizados. Foi realizada a seleção a partir dos títulos, com produções que abordassem ambos os sexos, com idosos que possuíam sarcopenia a no mínimo 1 ano. A intervenção se caracteriza como um protocolo de treinamento resistido e suplementação de *whey protein*, sendo o tempo de intervenção de no mínimo 8 semanas de duração. Foram excluídos artigos que não abordaram a melhora da funcionalidade. A base de dados consultada foi PubMed/Medline no idioma em inglês. A busca por palavras-chaves foi realizada no *Medical Subject Headings* (MESH). Nos resultados foram encontrados 39 artigos, excluindo 9 por duplicação e 23 por título não adequado ao tema do nosso trabalho. Restaram, portanto, 7 artigos que foram lidos na íntegra. 3 desses artigos foram excluídos por terem seus protocolos incompletos, restando um total de 4 artigos para análise. O estudo não apresenta considerações finais pois ainda está em desenvolvimento.

Palavras-chave: sarcopenia; *resistance training*; *strength training*; *whey protein*; *elderly*; *functional capacity*