

## RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

### RECOMENDAÇÕES DE INGESTÃO PROTEICA PARA IDOSOS E IMPACTO NA SARCOPENIA: REVISÃO DE LITERATURA

*Luan Bernardino Lopes (lopesluanbernardino@gmail.com)*

*Gabrielly Amâncio Maia (gabriellygabimaia@gmail.com)*

*Bruna Da Silva Lopes Melo (bruna.melo@afya.com.br)*

*Diego Righi Benedicto (diego.benedicto@afya.com.br)*

*Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)*

**INTRODUÇÃO:** A sarcopenia é uma síndrome caracterizada pela perda progressiva de massa, força e função muscular, frequentemente observada em indivíduos idosos. Essa condição está associada à redução da qualidade de vida e maior risco de quedas, hospitalizações e dependência funcional. Diante disso, a ingestão proteica adequada surge como uma potencial estratégia nutricional para a prevenção e o manejo da sarcopenia. **OBJETIVO:** O presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura para investigar a relação entre ingestão proteica e sarcopenia em idosos, considerando aspectos como massa muscular, força e funcionalidade. **METODOLOGIA:** A pesquisa foi realizada por meio de acesso online à base de dados PubMed e Scielo, utilizando os termos descritores controlados do Medical Subject Headings (MeSH) “protein intake”, “elderly”, “muscle mass” e “sarcopenia”, combinados com o operador booleano AND para otimizar os resultados da busca. Foram incluídos artigos científicos publicados nos últimos 10 anos completos, em língua inglesa e portuguesa, e que abordassem a

temática em questão. RESULTADOS: A busca identificou estudos clínicos e observacionais com idosos  $\geq 60$  anos, investigando ingestão proteica total, distribuição por refeição e suplementação proteica, com desfechos em massa muscular, força e desempenho físico. Após triagem por título/resumo, leitura na íntegra e exclusão de duplicatas e estudos fora do escopo, 8 estudos foram incluídos na síntese qualitativa: seis ensaios clínicos randomizados e dois observacionais. A partir da análise dos 8 estudos sobre as recomendações de ingestão de proteína em idosos sarcopênicos, observou-se que 7 das 8 pesquisas foram conduzidas por homens e mulheres, com uma grande variação de participantes, desde 36 participantes, chegando até a 427 participantes por estudo, sendo 1 deles guiado exclusivamente com participantes do sexo feminino. Os resultados indicam que, quanto à ingestão total, três ensaios clínicos randomizados mostraram benefício com metas entre 1,2 e 1,5 g/kg/d, com ganhos de massa e de desempenho físico. Em relação à fonte proteica, proteínas lácteas e de soja promoveram aumentos de massa magra quando a meta diária foi atingida. A distribuição por refeição foi determinante: intervenções com 10 g por refeição não trouxeram vantagem funcional, o que sugere um limiar superior por refeição. Em cenário de prática real, a entrega de refeições hiperproteicas elevou a ingestão e melhorou a força, mas o efeito se dissipou após a retirada da intervenção, indicando a necessidade de manutenção contínua. CONCLUSÃO: Os achados desta revisão indicam que a ingestão proteica adequada distribuída ao longo do dia e associada ao exercício resistido, potencializa a manutenção da massa magra e o desempenho físico em idosos com risco de sarcopenia. Na prática clínica, recomenda-se ajustar as necessidades conforme peso, função renal e nível de atividade, priorizando refeições proteicas e, se necessário, suplementação, junto a treino de força progressivo.

Palavras-chave: ingestão proteica; sarcopenia; idosos; massa muscular; envelhecimento saudável.