

RESUMOS SIMPLES

EFETOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE PROTEÍNA DO SORO DO LEITE EM IDOSOS SUBMETIDOS AO TREINAMENTO RESISTIDO: REVISÃO SISTEMÁTICA E METÁLISE

Maria Cecilia M. Alexandre

Iniciação Científica - Laboratório de Epidemiologia, Universidade do Extremo
Sul Catarinense,
cicaportilla@hotmail.com

Eduardo Ronconi Dondossola

Iniciação Científica - Laboratório de Epidemiologia, Universidade do Extremo
Sul Catarinense,
eduardoronconi@live.com

Maria Laura Uggioni

Iniciação Científica - Laboratório de Epidemiologia, Universidade do Extremo
Sul Catarinense,
lala.uggioni@unescc.net

Carla Sasso Simon

Iniciação Científica - Laboratório de Epidemiologia, Universidade do Extremo
Sul Catarinense,
carlasassosimon@gmail.com

Kristian Madeira

Doutor, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
kristianmadeira@gmail.com

Tamy Colonetti

Mestra, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
tamycolonetti@hotmail.com

Antônio José Grande

Doutor, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
grandeto@gmail.com

Maria Inês da Rosa

Doutora, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
mir@unescc.net

RESUMO

Este trabalho consiste em uma revisão sistemática para mapear as evidências sobre o efeito da suplementação de proteína do soro de leite em idosos submetidos a treinamento resistido. Foi realizada uma busca exaustiva nas bases de dados *Medline*, *Lilacs*, *Embase* e *Cochrane Library*, para publicações relevantes até agosto de 2015. Os bancos de dados foram pesquisados utilizando os seguintes termos: *Resistance Training*, *Whey protein* e *Elderly*. A pesquisa foi limitada a humanos, sem restrição de idioma. Dois pesquisadores analisaram de forma independente os títulos e os resumos. Foram encontrados 657 estudos. Cinco estudos foram incluídos, compondo, assim, uma amostra de 391 pacientes. A suplementação de proteína do soro de leite foi associada a uma maior ingestão total de proteína, diferença de média padronizada 9,40 (95% IC 4,03 a 14,78); aumento da concentração plasmática de leucina, diferença de média padronizada 7,80 (IC de 95% 3,05 a 12,54; P=0,001); aumento da taxa de síntese de proteínas muscular, diferença de média padronizada 1,26 (95% IC 0,46-2,07), em comparação ao grupo controle. Observou-se um aumento na ingestão de proteína total, resultando em aumento da concentração de leucina e da taxa de síntese de proteína muscular, porém não foi identificado aumento significativo da massa ou da força muscular.

Palavras-chave: Revisão Sistemática; Proteína do Soro do Leite; Metanálise; Idosos; Treinamento Resistido.