

A INFLUÊNCIA DO *WHEY PROTEIN* E DA CREATINA NA SARCOPENIA EM PESSOAS IDOSAS (APOIO UNIP)

Alunos: Maria Eduarda T. de Lima e Victor Augusto do Santos Perez

Orientadora: Profa. Dra. Luciana Pietro

Curso: Medicina

Campus: Campinas

Nas últimas décadas tem-se observado um aumento significativo de pessoas idosas, intensificando a preocupação com doenças associadas ao envelhecimento. A sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa muscular, força e funcionalidade, é uma destas condições que afetam a qualidade de vida de pessoas idosas, desencadeando o aumento de estudos associados a suplementos nutricionais que possam melhorar a qualidade de vida destas pessoas, como o *Whey Protein* e a Creatina. Diante disso, este trabalho teve como objetivo analisar e sintetizar as evidências científicas acerca dos efeitos do *Whey Protein* e da Creatina na prevenção e no tratamento da sarcopenia em pessoas idosas, buscando avaliar os impactos desses suplementos na massa muscular, na força e na funcionalidade, por meio de uma revisão bibliográfica em bases de dados como PubMed, SciELO e Elsevier, priorizando publicações dos últimos 10 anos que analisaram diretamente os efeitos dos suplementos na sarcopenia em pessoas idosas. Entre os resultados, observou-se que tanto o *Whey Protein* quanto a Creatina atuam positivamente no aumento da síntese proteica, na inibição de vias catabólicas e na melhoria da funcionalidade muscular, atuando nas vias metabólicas envolvidas nesses processos, mas necessitando de adequação de quantidades ideais para melhor efeito. Com isso, pode-se concluir que o *Whey Protein* e a Creatina desempenham um papel significativo no manejo da sarcopenia, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas ao retardar e até reverter, em alguns casos, os efeitos degenerativos da doença, o que reforça sua relevância como estratégias terapêuticas complementares.