

---

**EDITORIAL****TREINAMENTO RESISTIDO E REGULAÇÃO DA MASSA MUSCULAR**

O Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício - IBPEFEX - trabalhando com o objetivo de publicar/ divulgar a produção científica no âmbito da Prescrição do Exercício Físico com parâmetros na fisiologia do exercício, do esforço e humana, no âmbito da saúde, do esporte, da educação e do lazer tanto de caráter coletivo como no individual através da Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício - RBPFEEX - vem através desse número, divulgar mais 15 trabalhos de autores/pesquisadores que apresentaram seus estudos/ pesquisas, para apreciação dos leitores.

Dessa maneira, o músculo esquelético representa uma grande quantidade da massa corporal de um ser humano adulto, e além da função estrutural, a massa muscular esquelética possui diversas funções de extrema importância para o corpo humano, dentre elas podemos citar as primordiais, tal como a geração de força para a locomoção, a respiração e manutenção da postura corporal, a produção de calor quando em períodos de exposição ao frio, dentre outras.

A manutenção da massa muscular esquelética é de extrema importância para a saúde corporal, e sua perda está associada a diversas complicações, tais como, a inatividade física, a caquexia associada ao câncer, à insuficiência cardíaca, a baixa ingestão calórica, e, o próprio processo de envelhecimento leva a perda de massa muscular esquelética e também a força, conhecido como sarcopenia. A sarcopenia é vista com grande preocupação à saúde, pois pode levar a um aumento da incapacidade funcional, perda de independência e diminuição da expectativa de vida.

O aumento da massa muscular esquelética acontece quando a taxa de síntese proteica é maior do que a de sua degradação. Essa regulação acontece através de vias individuais de síntese proteica que controlam transcrição de RNA mensageiro. As vias de síntese como a da mTOR ou de degradação como MURF-1 e MAFbx estão constantemente sendo estudadas sobre a influência de diversas condições para a potencialização ou controle de sua expressão e nesse sentido tem sido considerada para estudos científicos.

É sabido que essas vias são influenciadas por fatores de crescimento, respostas hormonais e aporte de nutrientes, principalmente a ingestão de aminoácidos. É consenso também que o treinamento resistido promove estímulo positivo sobre as vias de síntese proteica, e a adaptação ao treinamento pode promover redução a longo prazo das vias de degradação de proteínas resultando assim em um balanço positivo da síntese proteica. Isso acontece, pois, o exercício resistido ativa uma cascata de reações iniciada pela expressão gênica de IGF-1 até o início da síntese proteica, e isso tem sido objeto de constante investigação.

## Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

---

O treinamento resistido possui diversas vantagens, tais como uma variedade de protocolos e adaptações, podendo ser aplicado em diversos tipos de populações, sendo elas saudáveis ou acometidas por doenças crônico-degenerativas.

Nesse sentido, um programa de treinamento resistido regular tem sido associado ao aumento e manutenção da massa muscular esquelética, ao ganho de força e de flexibilidade, e melhoras na capacidade funcional e também na estimativa e qualidade de vida.

Portanto, o treinamento resistido deve ser considerado e incluído no programa de treinamento regular tanto de indivíduos jovens quanto para a população idosa, com o objetivo do aumento e da manutenção da massa muscular esquelética.

Dessa forma, convidamos todos a continuarem colaborando e que submetam suas pesquisas/estudos para a RBPFEEX.

Boa leitura a todos de mais um número da RBPFEEX.

Cordialmente,

### **Raphael Furtado Marques**

Mestrando em Educação Física-PPGEF/UFMA, Brasil; Graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão-UFMA, Brasil; Membro do Laboratório de Fisiologia e Prescrição do Exercício do Maranhão-LAFIPEMA/UFMA, Brasil.

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpefex.com.br](http://www.ibpefex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

## Editor-chefe

Prof. Dr. Francisco Navarro (UFMA, Brasil)

## Editor-Gerente

Francisco Nunes Navarro (USP-RP / IBPEFEX, Brasil)

## Editores Associados

Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro (UFMA / IBPEFEX, Brasil)

Prof. Dr. Francisco Luciano Pontes Junior (USP-Leste, Brasil)

Prof. Dr. Jonato Prestes (UCB, Brasil)

Prof. Dr. Mario Norberto Sevilio de Oliveira Jr (UFMA, Brasil)

Prof. Dr. Roberto Fares Simão Junior (UFRJ, Brasil)

Prof. Dr. Christiano Bertoldo Urtado (UNICAMP, Brasil)

Profa. Ms. Rafaela Liberali (UFSC, Brasil)

## Revisores Científicos

Prof. Dr. Alex Souto Maior Alves - Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAN, Brasil

Prof. Dr. Carlos Roberto Bueno Junior - Universidade de São Paulo - USP-RP, Brasil

Prof. Dr. Claudio de Oliveira Assumpção - Universidade Federal do Ceará - UFC, Brasil

Prof. Dr. Charles Ricardo Lopes - Universidade Metodista de Piracicaba - Unimep, Brasil

Profa. Dra. Denise Maria Martins - Universidade Estadual de Pernambuco - UPE, Brasil

Prof. Dr. Everson Araújo Nunes - Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC

Prof. Dr. Faber Sergio Bastos Martins - Escola Superior de Educação da FAFE - Portugal

Prof. Dr. Gleisson Alisson Pereira de Brito - Universidade Federal da Integração Latino-Americana - Unila, Brasil

Prof. Dr. Gustavo Puggina Rogatto - Universidade Federal de Lavras - UFL, Brasil

Prof. Dr. João Luiz Quagliotti Durigan - Universidade de Brasília - UNB, Brasil

Prof. Dr. Joaquim Ferreira Antunes Neto - Instituto de Ensino Superior de Itapira, Brasil

Prof. Dr. Luiz Carnevali Júnior - Faculdades Anhanguera - Taboão da Serra, Brasil

Profa. Dra. Marcela Meneguello Coutinho - Universidade Presbiteriana Mackenzie, Brasil

Prof. Dr. Marcelo Conte - Escola Superior de Educação Física de Jundiá - ESEFJ, Brasil

Prof. Dr. Mario Norberto Sevilio de Oliveira Jr - Universidade Federal do Maranhão - UFMA, Brasil

Prof. Dr. Milton Rocha de Moraes - Universidade Católica de Brasília - UCB, Brasil

Prof. Dr. Silvan Silva Araujo - Secretaria Estadual da Educação e do Desporto - SEED, Brasil

Prof. Dr. Tácito Pessoa de Souza Junior - Universidade Federal do Paraná - UFPR, Brasil

Prof. Dr. Vinicius Fernandes Cruzat - Curtin University - Austrália

Prof. Dr. Waldecir Paula Lima - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia - IFSP, Brasil

Prof. Doutorando Bernardo Neme Ide - Universidade de Campinas - Unicamp, Brasil

Prof. Doutorando Cássio Mascarenhas Robert Pires - Universidade Estadual Paulista - UNESP, Brasil

Prof<sup>a</sup>. Doutoranda Cinthia Schöler - Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Brasil

Prof. Doutorando Fabio Henrique Ornellas - Universidade Federal de São Paulo - Unifesp, Brasil

Prof. Doutorando Rafael Ayres Romanholo - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Rondônia - IFRO, Brasil

Prof. Doutorando Tiago Costa Figueiredo - Universidade Tras-os-Montes e Alto Douro - UTAD, Portugal

Prof. Doutorando Thiago Mattos Frota Souza - Universidade Estadual de Campinas - Unicamp, Brasil

Prof. Ms. Adilson Domingos dos Reis Filho - Universidade Federal de Cuiabá - Núcleo de Aptidão Física, Metabolismo e Saúde - NAFIMES/UFMT, Brasil

Prof. Ms. Clodoaldo José Dechechi - Universidade Estadual de Campinas - Unicamp, Brasil

Prof. Ms. Fabrício Bruno Cardoso - Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ, Brasil

Prof. Ms. Gilberto Martinez Júnior - Cardiomet, Brasil

Prof. Ms. Ricardo Pombo Sales - Universidade Tras-os-Montes e Alto Douro - UTAD, Portugal

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpefex.com.br](http://www.ibpefex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

---

Prof. **Ms. Otavio Rodrigo Palácio Favaro** - Universidade de Cuiabá - UNIC, Brasil

## Revisores / Tradutores

Julio Sergio Costa (IBPEFEX, Brasil)

Diego Nunes Navarro (UFABC / IBPEFEX, Brasil)

Gustavo Andre Coelho Ribeiro (UFMA, Brasil)

## Diagramador

Francisco Nunes Navarro (USP-RP / IBPEFEX, Brasil)