

International Journal of Environmental Research and Public Health.

Artigo:

Efeitos de exergames e suplementação de proteína na composição corporal e função musculoesquelética de mulheres idosas residentes na comunidade: um ensaio clínico randomizado e controlado.

Autores: [Simone Biesek](#), [Audrin Said Wojciechowski](#), [Jarbas Melo Filho](#), [Ana Carolina Roos de Menezes Ferreira](#), [Victória Zeghbi Cochenski Borba](#), [Estela Iraci Rabito](#) e [Anna Raquel Silveira Gomes](#).

Resumo:

Este estudo teve como objetivo investigar os efeitos dos exergames e da suplementação protéica sobre a composição corporal e função musculoesquelética de idosas pré-frágeis.

Clique aqui e saiba mais: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/17/9324/htm>