

## RECOMENDAÇÃO DE PROTEÍNAS PARA PRATICANTES DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS

MELO, Elton Afonso de (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

FERNANDES, Leticia Aparecida Barufi (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

A prática de atividade física está aumentando a cada dia, baseada na busca por uma melhor qualidade de vida e também pelo “corpo perfeito”. Atualmente, o treinamento resistido é procurado por muitas pessoas com diversas faixas etárias e os mais diversos objetivos. E nesta busca muitas pessoas testam dietas e regimes dietéticos inadequados e muitas vezes com exclusão de nutrientes de qualquer espécie, na esperança de atingir um novo nível de bem-estar ou desempenho físico. O objetivo é analisar a efetividade do consumo de proteínas por praticantes de atividade física por meio de bases de dados científicas como Google Acadêmico, Scielo e Lilcas, no período de 2010 a 2015. As necessidades proteicas de atletas têm recebido atenção especial dos investigadores nas últimas décadas por fazerem parte essencial no reparo de micro lesões musculares decorrentes da prática esportiva. Essas necessidades aumentam com o tipo de exercício praticado, sua intensidade, duração e frequência. A proteína é um dos suplementos esportivos mais procurados por praticantes de musculação por apresentarem funções como: aumentar o balanço nitrogenado diário, evitar a anemia esportiva por meio do aumento da síntese de hemoglobina, mioglobulina e as enzimas oxidativas durante o exercício, dentre outras funções. Existe um senso comum antigo muito difundido entre os atletas de que proteína adicional aumenta a força e melhora o desempenho, mas pesquisas contrariam esta teoria, onde evidências mostram que uma pequena quantidade de proteína necessária para o desenvolvimento muscular durante o treinamento é facilmente atingida por uma alimentação balanceada regular. O seu uso em excesso pode causar efeitos adversos indesejáveis, dentre eles, aumento de trabalho hepático e renal; assim, como a desidratação secundária devido a alta excreção de ureia, gota, lesão hepática e renal, perda de cálcio, distensão abdominal e diarreia.

Palavras-chave: Nutrição; Proteínas, Esporte.

## REFERÊNCIAS:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. American Dietetic Association. Dietitians of Canada. Joint Position statement: nutrition and athletic performance. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, and Dietitians of Canada. Med. Sci. Sports Exerc., Madison, v.32, n.12, p.2130-45, dez. 2007.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Ver. Bras. Med. Esporte, Niterói, v.15, n.3 (Supl.0), p.2-12, mar./abr.2009.

Campbell B, Kreider RB, Ziegenfuss T, et al. International Society of Sports.

Nutrition position stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr. 2007 Sep 26;4:8.