



INGESTÃO DE PROTEÍNA POR PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Lucas Aurélio Mendes

Paula Casemiro

Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani (Orientadora)

Resumo

A alimentação adequada e a prática da atividade física estão diretamente relacionadas com a qualidade de vida. Pessoas sedentárias tem maior probabilidade de desenvolver alguma doença crônica, como a obesidade e nos últimos anos, a procura pela atividade física, em especial a musculação, tem sido associada com a melhora na estética corporal, aumento da massa muscular e força corporal. Por outro lado, é muito comum a crença que o aumento do consumo de proteínas pode gerar maior ganho de massa muscular e força, levando ao consumo de dietas hiperproteicas. O objetivo do presente trabalho é revisar e analisar os artigos atuais e comparar se ainda essa crença é presente em praticantes de atividade física e atletas, para tanto foi realizada uma revisão do tipo integrativa, onde foram selecionados artigos das bases de dados, Scielo, Pubmed, e Google Acadêmico, publicados nos últimos dez anos, utilizando os seguintes descritores nutrição, consumo de proteína, atletas, atividades físicas, massa muscular, praticantes de modalidades esportivas. Apesar da grande variedade nos conteúdos encontrados entre os resultados dos materiais, um ponto em comum entre eles foi que grande parte salientavam o consumo exagerado de proteína pelos atletas, fazendo com que sua importância muitas vezes seja superestimada, ocasionando um maior consumo e conferindo maior relevância na dieta, se comparado aos demais macronutrientes. Ao analisar os resultados, é possível observar que essa crença ainda se faz presente. Um estudo realizado na região sul do Brasil foi observado que 73,7% dos homens avaliados consumiam quantidades superiores do recomendado, chegando a um consumo cinco vezes maior que o recomendado. Outro estudo apontou como consumo médio a quantidade de 2,5g/kg/dia, valor este considerado excessivo uma vez que a recomendação adequada para o aumento da massa magra é de 1,6 a 1,8g/kg/dia. Outros estudos observaram que 100% dos participantes de atividade física avaliados, mantinham uma dieta hiperprotética como prática alimentar diária. Pode-se concluir que, atualmente é encontrado um aumento na precipitação de indivíduos, tanto iniciantes como atletas, querendo atingir seus objetivos estéticos de forma rápida e impaciente, que acabam por consumir de forma inadequada a proteína via alimentação e suplementos, o que pode levar a complicações a saúde e frustração nos resultados. Dessa forma, torna-se indispensável a orientação corretamente e acompanhamento do consumo da proteína, visto que sua ingestão excessiva pode ser prejudicial para o metabolismo hepático e renal, já que os substratos do metabolismo ocorrem nesses órgãos, porém mais estudos são necessários para melhor compreensão e confirmação do tema apresentado.

Palavras-chave: academia; proteína; suplementos; exercício físico; massa muscular.