

A INFLUÊNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DO WHEY PROTEIN PARA A MUSCULAÇÃO

João Henrique de Sales Neves, José Carlos Rodrigues, Luciano Monteiro Pontes Junior Arnaldo

INTRODUÇÃO

De acordo com os autor Pacheco e colaboradores (2005) a manutenção da massa magra tem sido destacada não apenas na locomoção mas também no metabolismo e averiguou-se que na área nutricional o whey protein foi bastante indicado pelos nutricionistas para aumento significativo na massa magra nos praticantes de treinamento de força, Saudades e colaboradores (2017) afirma que a proteína do soro do leite é a fonte mais concentrada em aminoácidos que inclui o BCAA e as cadeia ramificada e o ganho de massa muscular de acordo com a literatura do whey protein está relacionado aos aminoácidos.

JUSTIFICATIVA

O uso desta suplementação nos meios da alimentação associado a práticas de exercícios com peso traz um ganho de massa magra onde diminui a fadiga favorece na recuperação diminui a gordura.

OBJETIVO GERAL

Reconhecer que a proteína do soro do leite é uma das proteínas de maior valor biológico por seu alto teor de aminoácidos e que tem sido muito utilizado por praticantes de atividades físicas.

OBJETIVO ESPECIFICO

a) Destacar que o soro do leite do whey é de extrema importância pelo seu alto valor; b) Aponta seu alto valor biológico vem dos aminoácidos contidos dentro do whey o bcaa; c) Conceituar que dentro de tudo isso favorece no ganho de força muscular e favorece na recuperação pós treino;

METODOLOGIA E MÉTODOS

Conforme Pacheco e colaboradores do ano de (2005) na década de 70 houve um expressivo crescimento nos métodos de preparação e uso de hidrolisados proteicos tanto com finalidades clínicas e nutricionais como para a melhoria de propriedades funcionais de proteínas e alimentos de base proteica dentre eles destacam-se os preparos a base de proteínas do soro do leite ou whey protein. Antunes (2003) existem a venda no mercado alguns produtos à base de proteínas do soro do leite. Podem ser compostos pelo concentrado proteico do soro do leite (cps), cuja concentração de proteínas varia entre 25% há 89%. Nesses produtos, há remoção de constituintes não proteicos, além do que, ao

aumentar o teor de proteínas, há redução de lactose. Há ainda os isolados do soro do leite (wps), contendo entre 90% e 95% de proteína, com gordura e lactose em mínima proporção, podendo inclusive nem estar presentes e a proteína hidrolisada do soro, composta da fração isolada e concentrada, que é quebrada em peptídeos de alto valor nutricional e apresenta boa digestibilidade e baixo potencial alergênico.

CONCLUSÃO

O whey protein é uma fonte de proteína de altíssimo valor biológico falando na parte de exercícios de força ele tem aminoácidos que contribui em recuperação do músculo dentro das academias exige muito esforço físico e que acarretam em micro lesões e o whey protein favorece nessa recuperação e que não ocorra uma fadiga sem contar que na falta de carboidratos esses aminoácidos do whey serão as primeiras fontes de energia.

REFERÊNCIAS

SAUDADES, Jéssica Oliveira e Col. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva issn 1981-9927. Porto Alegre – RS, 2017. Disponível em: Acesso em: 4 set. 2019. TERADA, Lilian Canassa e Col. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 3. n. 16. p. 295-304. Julho/Agosto. 2009. ISSN 1981-9927.

Efeitos Metabólicos da Suplementação do Whey Protein em Praticantes de Exercícios com Pesos. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/127/125>> Acesso em: 4 set. 2019.

Antunes, J. A. Funcionalidade de Proteínas do Soro de Leite Bovino. Barueri. Manole. 2003. Pacheco, M.T.B e Colaboradores. Propriedades Funcionais de Hidrolisados a partir de Concentrados Proteicos de Soro de Leite. Ciência e Tecnologia de Alimentos. Campinas. Vol. 25. Núm. 2. 2005. p. 333-338