**EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO PROTEICA NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Sarah Eloisa Biguelini

Leticia Marcassa Hunzicker

Luiza Maria Dias Abboud Hanna

Orlana Bravo Fontolan Pedro

Paula Pozzolo Ogeda

Vitória Costa Biscaia

Rosiane Guetter Mello

Faculdades Pequeno Príncipe

Medicina

[Sarah.eloisa@hotmail.com](mailto:Sarah.eloisa@hotmail.com)

**PALAVRAS-CHAVE:** Suplementação Proteica ; Efeitos ; Atividade Física.

**RESUMO:** A suplementação proteica realizada por praticantes de atividade física tem incidência crescente na população mundial. Essa ingesta adicional de proteínas, muitas vezes sem orientação de um profissional qualificado, objetiva melhora do desempenho físico e aumento da massa muscular. Visando analisar seus efeitos, foi realizada uma revisão sistemática, utilizando como base o *guideline* PRISMA. As bases de dados utilizadas foram o *SCIELO*, *GOOGLE SCHOLAR, PUBMED* e EBSCO com as seguintes palavras-chave em língua inglesa e portuguesa: “suplementação proteica” e “atividade física ou exercício ou *fitness* ou esporte”. O período de publicação avaliado foi de 2007 a 2017. Após todas essas fases, permaneceram 12 artigos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Os resultados mostram que a maioria das pesquisas foram realizadas nos Estados Unidos (n = 8). Em relação a população estudada, a prevalência foi de homens atletas ou não atletas. As avaliações realizadas foram heterogêneas, pois alguns estudos avaliaram o desempenho da prática da atividade física e outros focaram em índices bioquímicos. Diferentes formas de *whey protein* foram utilizadas como suplemento. Apesar de haver uma variabilidade metodológica entre os estudos, nota-se divergências nos desfechos, uma delas a relacionada com a regeneração celular. Não obstante, alguns estudos mostram que tanto parâmetros como força muscular, capacidade aeróbica e massa corporal quanto parâmetros mais específicos, como aqueles estudados em pacientes acometidos por Síndrome Metabólica, seguem inalterados. Outras seis pesquisas, pelo contrário, evidenciaram benefícios da suplementação proteica como aumento da massa magra e da força muscular, melhora da recuperação muscular, diminuição de interleucinas inflamatórias e aumento do desempenho físico. Todos os estudos apresentam pouco tempo de acompanhamento, o que pode justificar a ausência de dados conclusivos em relação a suplementação proteica. Desta forma, essa pesquisa conclui que a disparidade de dados científicos não permite que a recomendação de suplemento seja realizada, e ainda possibilita direcionar que pesquisas futuras para avaliar a suplementação proteica sejam realizadas com um maior tempo de acompanhamento.

**REFERÊNCIAS:**

BURNLEY, E.C.D. *et al*. Impact of protein suplements on muscle recovery after exercise-induced soreness. **Journal Of Exercise Science & Fitness,** v. 8, n. 2, p. 89-96, 2010.

ESLAMI, S. *et al*. Effects of whey protein supplementation on hematological parameters in healthy young resistance male athletes. **Journal Of Applied Sciences**. Irã, p. 991-995, 2010.

HANSEN, M. *et al*. Protein intake during training sessions has no effect on performance and recovery during a strenuous training camp for elite cyclists**. Journal Of The International Society Of Sports Nutrition**. v.13, n.1, mar, 2016.

HOFFMAN, J.R. *et al*. Effect of a proprietary protein supplement on recovery indices following resistance exercise in strength/power athletes. **Amino Acids.** Nova Jersey, v.38, n.3, p.771-778, mar, 2010.

LOCKWOOD, C.M. *et al*. Effects of hydrolyzed whey versus other whey protein supplements on the physiological response to 8 Weeks of resistance exercise in college-aged males. **Journal of the American College of Nutrition**. v.36, n.1, p. 16-27, jan, 2017.

RAHBEK, S.K. *et al*. No differential effects of divergent isocaloric supplements on signaling for muscle protein turnover during recovery form muscle-damaging eccentric exercise. **Amino Acids**. v. 47, n.4, p.767-778, abr, 2015.

SHENOY, S.; DHAWAN, M.; SANDHU, J. Four weeks of supplementation with isolated soy protein attenuates exercise-induced muscle damage and enhances muscle recovery in well trained athletes: a randomized trial. **Asian Journal Of Sports** **Medicine**, v.7, n.3, mai, 2016.

SPILLANE, M. *et al*. Effects of 28 days of resistance exercise while consuming commercially available pre- and post-workout supplements, NO-Shotgun® and NO-Synthesize® on body composition, muscle strength and mass, markers of protein synthesis, and clinical safety markers in males. **Nutrition & Metabolism**, v.8, n.1, p.78, nov, 2011.

TARA, M.K. *et al*. Whey protein, but not soy protein, supplementation alleviates exercise-induced lipid peroxidation in female endurance Athletes. **The Open Nutrition Journal**. Washington, v.7, p.13-19, 2013.

WEINHEIMER, E.M. *et al*. Effects of whey protein supplements and exercise training on body composition and dietary compensation in middle-aged overweight/obese adults. **The Official Journal Of The Federation Of American Societies for Experimental Biology.** v.25, n.1, abr, 2011.

WEINHEIMER, E.M. *et al*. Effects of whey protein supplements and exercise training on indices of metabolic syndrome in middle-aged overweight/obese adults. **The Official Journal Of The Federation Of American Societies for Experimental Biology.** v.25, n.1, abr, 2011.

WHITE, J.P. *et al*. Effect of carbohydrate-protein supplement timing on acute exercise-induced muscle damage. **Journal Of The International Society Of Sports Nutrition**. EUA, p. 1-7, fev, 2008.