

RESUMO - ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA MELHORA DA
PERFORMANCE ESPORTIVA

**WHEY PROTEIN VS. PROTEÍNA VEGETAL: EFEITOS NA RECUPERAÇÃO
MUSCULAR**

Lídia Micaelle De Oliveira Lima (lidialima1@fiponline.edu.br)

Sabrina Bezerra Da Silva (sabrinafigueiredo@fiponline.edu.br)

Emeline Trindade De Araújo Vasconcelos Aires (emelineaires@fiponline.edu.br)

Ycaro Kaique Pereira De Andrade (ycaro_opa@hotmail.com)

Introdução: A ingestão de proteínas após o exercício físico é fundamental para estimular a síntese proteica muscular (MPS) e otimizar a recuperação. O whey protein é amplamente utilizado devido ao seu alto teor de aminoácidos essenciais e rápida absorção, especialmente rico em leucina, reconhecida por ativar a via mTOR e promover hipertrofia. Por outro lado, a crescente demanda por alternativas vegetais impulsionou o uso de proteínas derivadas de ervilha, soja e arroz. Embora apresentem menor digestibilidade e perfil de aminoácidos menos favorável, ajustes na dose e na combinação de fontes podem compensar essas limitações. Objetivos: Comparar os efeitos do whey protein e da proteína vegetal sobre a recuperação muscular em praticantes de exercício físico. Metodologia: Revisão narrativa da literatura realizada nas bases PubMed, Scielo e ScienceDirect, incluindo artigos publicados entre 2010 e 2024. Foram considerados estudos que avaliaram a suplementação proteica na recuperação, hipertrofia e desempenho atlético. Resultados e Discussão: O whey protein demonstrou maior eficácia em estimular a síntese proteica aguda

e acelerar a recuperação após exercícios de força e Endurance. Entretanto, estudos recentes evidenciam que proteínas vegetais, quando consumidas em doses adequadas (30–40 g) ou combinadas para otimizar o perfil de aminoácidos, apresentam efeitos comparáveis na recuperação muscular. A suplementação com proteína de soja ou ervilha tem se mostrado eficaz em promover ganho de massa magra em praticantes de treinamento resistido. Além disso, a escolha por proteínas vegetais pode estar associada a benefícios adicionais, como menor impacto ambiental e maior aceitação por indivíduos vegetarianos e veganos. Conclusão: O whey protein continua sendo a referência para recuperação muscular rápida, mas as proteínas vegetais, quando bem planejadas, constituem alternativa eficaz, sustentável e alinhada a diferentes perfis dietéticos.

Palavras-chave: whey protein; proteínas vegetais; suplementação; síntese proteica muscular; recuperação.