

COMO O *WHEY PROTEIN* PODE PREJUDICAR OS JOVENS QUE BUSCAM TER UMA VIDA SAUDÁVEL ODS 3

Ana Júlia Lins Romeiro (ETEC João Gomes de Araújo)
Eduarda da Silva Santos (ETEC João Gomes de Araújo)
Luana da Silva Guimarães (ETEC João Gomes de Araújo)
Maria Clara Dias Matias (ETEC João Gomes de Araújo)
Mariana Salles Silva (ETEC João Gomes de Araújo)
Isaura Maria dos Santos Fortes (ETEC João Gomes de Araújo)

O consumo de *whey protein* tem ganhado destaque nas últimas décadas com a cultura *fitness*, especialmente com a popularização dos suplementos alimentares como o *whey protein*, que tem gerado discussões se realmente ajuda no empenho físico ou apenas é usado em excesso. Este produto, originalmente é um subproduto descartado da indústria do leite, tornou-se um dos principais símbolos da cultura em *fitness*. O artigo tem como objetivo refletir sobre os aspectos nutricionais, culturais, mercadológicos e de uso de jovens relacionados aos suplementos proteicos, em especial o *whey protein*, questionando sua real necessidade no contexto alimentar moderno e jovem. A análise é fundamentada em pesquisas bibliográficas e entrevistas com jovens majoritariamente masculinos da escola ETEC João Gomes de Araújo da cidade de Pindamonhangaba/ SP. Observa-se que, embora o suplemento possa ser útil para indivíduos com dificuldades em atingir suas necessidades de proteínas diárias por meio da alimentação tradicional e para aqueles que querem um maior desempenho na academia, seu consumo excessivo e muitas vezes desnecessário principalmente por jovens, é influenciado por estratégias de marketing que associam o produto a um ideal de saúde e performance corporal considerado popularmente “perfeito” para os jovens. Os dados indicam que há uma distância considerável entre a ciência nutricional e as práticas populares alimentadas pelo discurso da indústria de suplementos alimentares. Conclui-se que o uso do *whey protein* deve ser avaliado de forma crítica e cautelosa considerando a individualidade de cada um e os objetivos pessoais, sem desprezar a importância de uma alimentação equilibrada baseada em alimentos não industrializados.

Palavras-chave: Nutrição; Suplementos; *Whey protein*; jovens.