



## IV SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Anhanguera

Nutrição

# Whey Protein: Os Benefícios Gerados Pelo Uso do Suplemento na Saúde Humana e Seus Efeitos Sobre os Treinos dos Praticantes de Exercícios Físicos

### Autor(res)

Danielle Fernandes Alves

Sara Barbosa Ferreira

### Categoria do Trabalho

3

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

### Resumo

Sendo a alimentação fundamental a todo indivíduo, a indústria alimentícia adaptou-se às novas mudanças para conseguir atender a todos e com suas particularidades. Desse modo, o whey protein ganhou seu espaço nas prateleiras e atualmente faz parte da rotina das pessoas pela sua facilidade e rapidez de consumo, além de possuir uma longa durabilidade. Analisando tal contexto, o trabalho é justificado pela atualidade e relevância do tema, sendo motivado na busca de encontrar melhores opções industrializadas que contenham boas qualidades nutricionais, praticidade nas preparações, inclusão do público que possuem problemas de saúde bem como para aqueles que procuram o aumento de resultados positivos nos treinos. Neste artigo, o objetivo foi compreender de que forma a ingestão do whey ajuda na qualidade de vida das pessoas, bem como na performance daqueles que praticam esporte. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica dos últimos 5 anos. De modo geral, analisando os resultados o consumo de whey protein gerou efeitos positivos na qualidade de vida das pessoas com seu potencial hipocolesterolêmico, hipotensivo e antioxidante, como também na performance daqueles que praticam esporte e como isso refletiu na produtividade deles. O whey mostrou-se ser um suplemento de fácil utilização, rápido e prático de ser consumido, pois é um alimento ultraprocessado pronto sem difíceis modos de preparo.