

A Influência Da Proteína Na Recuperação Muscular

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Lorrainy Alves Vieira

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O presente trabalho teve como objetivo investigar a influência do consumo de proteínas na recuperação muscular, considerando a quantidade, o tipo e o momento de ingestão. A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa e descritiva, baseada em artigos científicos publicados entre 2020 e 2025 nas bases de dados PubMed e Scielo. A análise dos estudos demonstrou que a ingestão adequada desse nutriente exerce papel essencial na regeneração das fibras musculares, contribuindo para o aumento da massa magra, da força e para a redução dos danos induzidos pelo exercício. Observou-se que a eficácia da suplementação depende de fatores individuais, como o nível de treinamento, o tipo de exercício realizado e os hábitos alimentares do praticante. Além disso, constatou-se que a distribuição equilibrada da ingestão proteica ao longo do dia é mais determinante para a recuperação do que o momento exato do consumo. O trabalho reforça a importância de uma abordagem nutricional personalizada, ajustada às necessidades fisiológicas e energéticas de cada indivíduo. Conclui-se que o consumo estratégico e individualizado de proteínas é um componente essencial para otimizar os resultados do treinamento e promover melhor desempenho físico e saúde global.