



B0181

A INFLUÊNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DE PROTEÍNAS DE SORO DO LEITE NO DESEMPENHO FÍSICO E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ATLETAS

Larissa Scattolini (Bolsista SAE/UNICAMP), Pablo Lollo (Co-orientador) e Prof. Dr. Celio Kenji Miyasaka, Faculdade de Engenharia de Alimento - FEA, UNICAMP

As proteínas de soro de leite são excelente fonte de BCAA e possuem alto valor biológico, sendo uma alternativa para atletas, que possuem elevada necessidade protéica. Objetivo: verificar efeitos da suplementação com proteínas de soro de leite em futebolistas. Metodologia: 48 futebolistas juvenis submetidos a 2 experimentos. O primeiro submeteu 24 atletas à suplementação protéica diária e carboidrato por 8 semanas com: caseína (CAS), proteína do soro de leite isolada (PSLI1) e proteína do soro de leite hidrolisada (PSLH1). O segundo submeteu 24 atletas à suplementação diária por 12 semanas com: maltodextrina (MALTO), (PSLI2) e (PSLH2). Foram realizados testes antropométricos (composição corporal), de desempenho físico e parâmetros bioquímicos. Resultados: os grupos CAS e PSLI2 aumentaram a massa muscular em 2,83% e 3,36%. Observou-se que os grupos PSLI2 e PSLH2 aumentaram a distância percorrida em 4,44% e 3,41% no teste 4 minutos contra o relógio. No teste de 3200m o tempo dos grupos PSLI2 e PSLH foi aumentado em 5,48% e 6,8%. Verificamos queda nas enzimas indicadoras de lesão muscular nos grupos PSLH2 e aumento no ácido úrico nos grupos, PSLI1, MALTO, PSLI2 e PSLH2.

Futebol - Proteínas do soro de leite - Caseínas