

## **PROTEÍNA: QUANTIDADE VERSUS TIMING**

Mariana de Souza<sup>1</sup>, Maria Julia Sales<sup>1</sup>, Giovana Trindade<sup>1</sup>, Júlia de Paula<sup>1</sup>, Erick Ezaki<sup>1</sup>, Larissa S. Limirio<sup>2</sup>, Regina Helena Cappelozza Morsoletto<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Graduandos do Curso de Nutrição, Centro Universitário do Triângulo – Unitri,

<sup>2</sup> Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Triângulo – Unitri.

<sup>3</sup> Gestora e docente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Triângulo – Unitri.

### **INTRODUÇÃO**

A ingestão de proteínas é fundamental para o ganho de massa muscular e a recuperação pós-exercício. No entanto, existe uma discussão contínua na literatura científica sobre a importância do momento específico da ingestão de proteínas em comparação com o saldo final de proteínas ao longo do dia (MORTON; et al., 2018). Este estudo visa revisar criticamente a literatura existente para determinar se o timing da ingestão de proteínas ou a quantidade total diária é mais relevante para maximizar os benefícios musculares. Portanto, o objetivo deste estudo é revisar criticamente a literatura existente para determinar se o importante para maximizar o ganho de massa muscular e a recuperação muscular é o momento específico da ingestão de proteína ou o saldo final de proteínas ao longo do dia.

### **METODOLOGIA**

Foi realizada uma revisão abrangente da literatura utilizando as bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico por meio dos termos “proteína”, “timing”, “ingestão de proteína”, “quantidade de proteína”, “hipertrofia”. Foram selecionados estudos que investigaram o impacto do timing da ingestão de proteínas versus o saldo proteico diário na síntese proteica muscular e na recuperação pós-exercício. Os critérios de inclusão foram estudos publicados até janeiro de 2024, em português, inglês ou espanhol.

## **RESULTADOS**

Smith et al. (2021) realizaram uma revisão sistemática abrangente concluiu que o saldo final de proteínas ao longo do dia parece ter um impacto maior na síntese proteica muscular e na recuperação pós-exercício do que o momento específico da ingestão de proteína. Enquanto Hudson et al. (2020) em um estudo longitudinal realizado com atletas, observaram que aqueles que distribuíram a ingestão de proteínas de forma mais equilibrada ao longo do dia apresentaram melhorias significativas no ganho de massa muscular e na recuperação muscular em comparação com aqueles que consumiram proteína em grandes quantidades em uma única refeição. Já Menon et al. (2022) em uma meta-análise recente concluíram que não há diferenças significativas no ganho de massa muscular entre indivíduos que consomem proteína imediatamente após o exercício e aqueles que distribuem a ingestão ao longo do dia, desde que o saldo final de proteínas seja atingido.

## **DISCUSSÃO**

Os resultados desses estudos sugerem que o saldo final de proteínas ao longo do dia pode ser mais relevante do que o momento específico da ingestão de proteína para otimizar os resultados relacionados ao desempenho muscular e à recuperação pós-exercício. Distribuir a ingestão de proteínas de maneira equilibrada entre as refeições ao longo do dia pode ser uma estratégia eficaz para garantir que as necessidades proteicas sejam atendidas e que os objetivos de desempenho muscular sejam alcançados.

## **CONCLUSÃO**

Com base nos achados desses estudos, o mais importante para maximizar o ganho de massa muscular e a recuperação muscular é alcançar o saldo final de proteínas ao longo do dia. Embora o timing específico da ingestão de proteína possa ter algum impacto, distribuir a ingestão de proteínas de maneira equilibrada entre as refeições parece ser uma estratégia eficaz para otimizar os resultados relacionados ao desempenho muscular e à recuperação pós-exercício.

**Palavras-chave:** proteína, timing, quantidade de proteína, hipertrofia

## **REFERÊNCIAS**

Morton RW,; et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *Br J Sports Med.* 2018 Mar;52(6):376-384.

HUDSON JL,; III REB, CAMPBELL WW. Protein Distribution and Muscle-Related Outcomes: Does the Evidence Support the Concept? *Nutrients.* 2020 May 16;12(5):1441.

MENON, D.; SANTOS, J. S. DOS .. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 18, n. 1, p. 8–12, jan. 2022.