

ANÁLISE COMPARATIVA SOBRE A REAL EFICIÊNCIA DO USO DA PROTEÍNA DO LEITE EM ATLETAS AMADORES EM LENÇÓIS PAULISTA-SP (APOIO UNIP)

Aluno: Ronald Luis dos Santos Junior

Orientadora: Profa. Dra. Teresa Cristina de Barros

Curso: Farmácia

Campus: Bauru

Ao longo do tempo, observou-se um crescente uso de suplementação alimentar entre indivíduos iniciantes em esportes como a musculação, muitos destes sem o devido acompanhamento profissional. Esta pesquisa visa explorar se o uso de suplementos alimentares, especificamente a proteína do leite, ajuda os indivíduos a alcançar resultados reais ou se o ganho de massa e resultados esperados podem ser alcançados com simples treinamentos e alimentação correta, uma vez que ainda existem diversos estudos que diferem suas conclusões sobre o tema. A pesquisa baseia-se no método descritivo no qual é aplicado um questionário aos participantes, são tomadas medidas antropométricas com 3 meses de diferença e são comparados os resultados a fim de obter um comparativo entre usuários e não usuários do *Whey Protein* de diferentes faixas etárias e sexo.