

Influência da Proteína no Ganho de Massa Muscular em Praticantes de Musculação

Autor(res)

Gloria Maria Guizzellini
Valéria Cristina Dos Santos

Categoria do Trabalho

1

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

O tema proposto nesse estudo cujo tema trata-se da influência da proteína no ganho de massa muscular em praticantes de musculação trata-se de um dos principais fundamentos para um praticante de musculação pelo qual requer o melhor condicionamento e desempenho físico, é a dieta, que precisa oferecer nutrientes essenciais para que os tecidos funcionem adequadamente assim é sempre importante à orientação de um nutricionista. Incluir proteínas na refeição que antecede a malhação é importante porque esse grupo de nutrientes é necessário aos músculos e às células sanguíneas, que são as responsáveis pelo transporte de nutrientes até os músculos. A musculação é uma modalidade completa por conta da diversidade de movimentos, exercícios e grupos musculares que podem ser trabalhados em um único treino. O objetivo geral foi compreender como a proteína influencia no ganho de massa muscular em praticantes de musculação, sendo os objetivos específicos explicar o conceito de musculação e seus benefícios para a saúde, evidenciar sobre a influência da proteína para o ganho de massa muscular em praticantes de musculação e descrever a importância do nutricionista no acompanhamento e orientação dos praticantes de musculação. A metodologia usada nesse estudo foi através de uma pesquisa de revisão de literatura bibliográfica, onde foram pesquisadas informações sobre o tema escolhido, assim levantado textos publicados em português e inglês, produzidos no Brasil e no exterior, uma base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scielo (Scientific Electronic Library Online), e LILACS Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde, a seleção dos textos foi feita por meios de levantamento na internet, como livros acadêmicos, artigos e revistas pertinentes ao assunto, com período entre 2012 a 2022. Concluiu-se que as proteínas são essenciais para a construção dos músculos, contribuindo com o crescimento muscular no processo de musculação.