



IV SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Anhanguera



Hipertrofia Muscular e Alimentação: Análise a Partir da Perspectiva Nutricional

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves

Tiago Ribeiro Martins

Bruna Eduarda Santos

Categoria do Trabalho

3

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

Na atualidade a busca incessante pela saúde e estética corporal tem levado milhares de pessoas a prática de esportes e exercícios físicos. A musculação normalmente é a primeira opção de muitas pessoas, sendo que ao entender que estão começando a se dedicar para elas mesmas acabam buscando meios alternativos para uma melhora hábitos de vida, já que de maneira inicial elas entendem que não há porque investir em acompanhamento profissional, que as leva a (falando da perspectiva nutricional) há ingerir diversos suplementos sem recomendação de um profissional capacitado, e a fazer dietas mirabolantes sem fundamentos científicos, que podem não só reduzir como prejudicar a hipertrofia muscular, que por sua vez atua diretamente na estética corporal e na saúde do corpo humano. A ideia por trás do apoio multiprofissional e em especial de um bom nutricionista está ligado diretamente há um melhor desenvolvimento muscular, evitando a hipotrofia e intensificando a hipertrofia muscular e como a interação de um bom plano alimentar constituído por lipídeos, carboidratos e proteínas, vão intensificar os ganhos musculares e a saúde maneira geral. A metodologia utilizada neste artigo foi uma revisão bibliográfica, que é uma pesquisa qualitativa e descritiva, esse estudo teve como objetivo geral verificar como a alimentação especializada influencia na hipertrofia muscular e na melhora da composição corporal.