



V SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

"Carb Cycling" em Atletas de Fisiculturismo

Anhanguera



Autor(es)

Danielle Fernandes Alves

Guilherme Pereira De Gouvea

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O “carb cycling” é uma estratégia nutricional adotada por fisiculturistas para alternar entre dias de alta e baixa ingestão de carboidratos, visando otimizar o metabolismo. O objetivo geral é maximizar o crescimento muscular e a queima de gordura. A metodologia envolve a alternância estratégica de ingestão de carboidratos para manipular estados metabólicos de anabolismo e catabolismo. Em dias de alta ingestão, o corpo entra em anabolismo, facilitado pela insulina, promovendo a síntese de proteínas e o armazenamento de glicogênio. Em dias de baixa ingestão, o corpo entra em catabolismo, promovendo a queima de gordura através de hormônios como glucagon e cortisol. A resistência à insulina é um fator crítico, pois pode dificultar a absorção de glicose e promover a hiperinsulinemia, que inibe a queima de gordura. O “carb cycling” pode melhorar essa resistência, alternando estados metabólicos para maximizar os benefícios anabólicos e catabólicos. A estratégia também melhora o desempenho nos treinos, aumentando o glicogênio muscular e promovendo a queima de gordura. A implementação eficaz requer planejamento cuidadoso e consulta com profissionais de saúde.