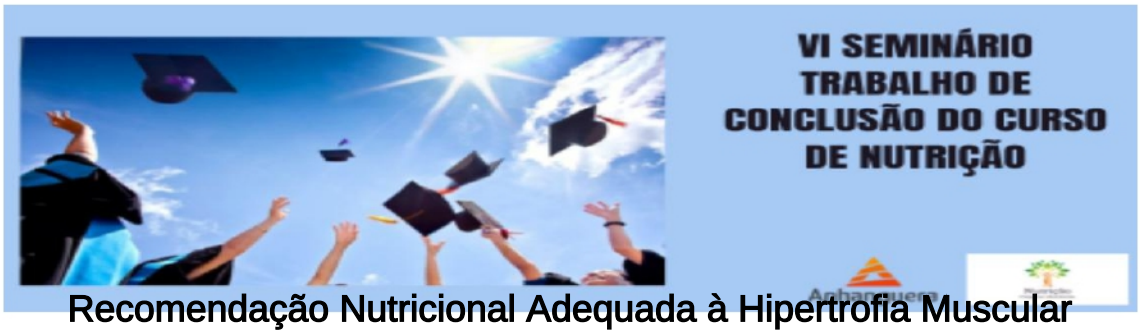


Recomendação Nutricional Adequada à Hipertrofia Muscular

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Yasmin Araujo Dos Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

A alimentação saudável é um fator determinante e imprescindível para uma boa qualidade de vida e melhora no desempenho durante a prática de exercícios físicos. Portanto, o estudo possuiu como objetivo ressaltar a importância da orientação nutricional adequada associada à hipertrofia muscular, esclarecendo a forma de obtenção de massa muscular corporal por meio do alinhamento entre alimentação planejada e atividades físicas regulares. Além disso, foram estabelecidos parâmetros utilizados para a prescrição dietética individualizada, como as circunferências, medidas, peso e altura, a importância dos macronutrientes sendo carboidratos, proteínas, lipídeos e fibras, e as recomendações de quantidade necessários para alcançar as necessidades energéticas estabelecidas, assim como os micronutrientes, vitaminas e minerais, fundamentais para o bom funcionamento do organismo, além da contribuição para o processo de ganho de massa muscular e a ingestão hídrica adequada. Foi evidenciada a importância do cálculo personalizado e individual das necessidades energéticas do praticante de atividades físicas, de modo com que seja necessário o acompanhamento nutricional realizado por um profissional da área, de modo com que ocorra a promoção de um estilo de vida saudável, juntamente aos resultados corporais almejados.