



1ª MOSTRA CIENTÍFICA

FACULDADES ANHANGUERA

BRASÍLIA - DF

08/12/2022 a 09/12/2022



Desenho de estratégias nutricionais para praticantes de atividade física que visam hipertrofia muscular

Autor(res)

Thaliane Tereza Araujo Dias Mack
Gutemberg Delfino De Sousa
Andréa Gonçalves De Almeida
Denise Utsch Teixeira
Juliana Paiva Lins
Bruna Cristina Zacante Ramos
Melissa Cardoso Deuner
Plinio Bonfim Rocha Junior
Joselita Brandão De Sant`Anna

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

A maioria dos trabalhos indicam que a ingestão proteica capaz de otimizar a síntese de proteína muscular perfaz as 1,6g/Kg peso/dia, mas com fracionamento (3-4horas) com doses de 20g para adultos jovens (ou uma quantidade maior - 40g – no final de um pós-treino de resistência que envolva ativação global de músculos) e 35-40g para idosos. Importante destacar que a composição em aminoácidos essenciais e aminoácidos de cadeia ramificada (notadamente leucina), incrementa a síntese de proteína muscular (3-5g). Os níveis de síntese de proteína muscular são também levemente otimizados nas primeiras 3- 4/h após um treino de resistência seguida da ingestão de proteína de digestão rápida, que proporcione um rápido pico de leucina

Objetivo

Avaliar, através de revisão de literatura, as evidências científicas de estratégias nutricionais dedicadas à hipertrofia muscular em periódicos nos últimos 5 anos.

Material e Métodos

Realizou-se uma busca ativa na base de dados PubMed para pesquisar estudos experimentais e revisões bibliográficas sobre prescrições nutricionais no esporte. Foram usados termos como "anabolismo muscular" ou "síntese de proteína muscular" ou "hipertrofia muscular" ou "ingestão de proteína e hipertrofia muscular" e selecionados artigos publicados nos últimos 5 anos que abordavam o tema. Realizou-se uma busca ativa na base de dados PubMed para pesquisar estudos experimentais e revisões bibliográficas sobre prescrições nutricionais no esporte. Foram usados termos como "anabolismo muscular" ou "síntese de proteína muscular" ou "hipertrofia muscular" ou "ingestão de proteína e hipertrofia muscular" e selecionados artigos publicados nos últimos 5 anos



1ª MOSTRA CIENTÍFICA

FACULDADES ANHANGUERA

BRASÍLIA - DF

08/12/2022 a 09/12/2022



que abordavam o tema.

Resultados e Discussão

Outrossim, é necessário um aumento da ingestão energética total, (300-500 kcal). Relativamente à ingestão de carboidratos, se a quantidade de proteína for adequada, é libertada insulina suficiente que permita potenciar o efeito anabólico deste hormônio. Destaca-se que a ingestão de CHO é importante para repor as reservas de glicogênio muscular. Quanto ao consumo de gordura, parece existir benefício o consumo de ômega-3 (2-4g). Identificou-se que creatina induz um estímulo anabólico pelo efeito osmótico e estimulação da síntese de proteína muscular, devendo incluir uma primeira fase de 5-7 dias de 20-25g/dia, seguida de uma fase de ingestão de 3-5g/dia, no final do treino de resistência, em conjunto com a fonte proteica. Já o Ácido -hidróxi-- metilbutírico (HMB), parece ter impacto na recuperação pós-treino e no aumento de massa muscular esquelética, associado a exercício físico de resistência e deve ser ingerido 30-60 minutos antes do treino de resistência (1-2g).

Conclusão

Relativamente às estratégias nutricionais promotoras da hipertrofia, destaca-se que a ingestão proteica, em termos de quantidade, fracionamento e tipo de proteína, a ingestão conjunta de macronutrientes, associados aos suplementos HMB e creatina, beneficiam o estado anabólico e a hipertrofia muscular esquelética.

Referências

Close GL, Kasper AM, Walsh NP, Maughan RJ. "Food First but Not Always Food Only": Recommendations for Using Dietary Supplements in Sport. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2022 Mar 12;32(5):371-386.

Edenfield KM. Sports Supplements: Pearls and Pitfalls. *Prim Care.* 2020 Mar;47(1):37-48.