



ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO - MACRONUTRIENTES

Laura Velho Pereira
Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani (Orientadora)

Resumo

O ganho e aumento de massa magra (hipertrofia) se dá através do aumento da tensão muscular (força) induzida pelo estresse mecânico do treinamento físico. Uma dieta bem planejada e balanceada é fator crucial para a promoção de hipertrofia. Contudo verifica-se que esses indivíduos erroneamente consomem quantidades excessivas ou insuficientes de macro e micronutrientes. Dessa forma, este resumo tem como objetivo demonstrar as quantidades necessárias de macronutrientes para a hipertrofia. Para isso foi realizada uma revisão bibliográfica através da leitura de artigos científicos obtidos no mecanismo de busca Google Acadêmico e livros da Minha Biblioteca do UniBrasil. Os achados demonstram que dietas recomendadas para praticantes de musculação devem além de atender as preferências nutricionais e individuais, suprir os nutrientes necessários em quantidades suficientes para a manutenção, o reparo e o crescimento dos tecidos, sem ingestão energética excessiva, de modo a otimizar a síntese proteica e preservar ao máximo o glicogênio muscular e hepático. As necessidades energéticas são calculadas multiplicando a taxa metabólica basal (MTB) pelo fator de atividade, portanto varia de acordo com o gasto energético diário individual e com o tipo de atividade física realizada. Os carboidratos constituem a fonte primária de energia do organismo e as quantidades necessárias de carboidratos para um atleta devem compor de 55 a 60 % das calorias totais, levando em consideração que as quantidades de glicogênio tanto hepáticos quanto muscular são limitadas. As considerações gerais para a ingestão de carboidratos oscilam entre 6 e 10 g por kg de massa corporal diariamente. As proteínas estão constante e simultaneamente sendo sintetizadas e degradadas, a hipertrofia ocorre a partir de estímulos induzidos pelo exercício e quando a síntese proteica muscular é maior que a degradação. A recomendação da ingestão proteica deve ser entre 25% e 30% do valor calórico total variando de 1,6 a 1,7 g de proteína/kg de peso/dia. Os lipídios constituem a segunda fonte principal de energia, porém quando consumido em excesso, em um desequilíbrio com o gasto energético, o acúmulo de gordura causa sobrepeso e obesidade, e assim o indivíduo está propenso a outras diversas comorbidades. As recomendações de consumo de lipídios são de 20 a 35% do valor energético total e dependem de qual tipo de lipídio é consumido. Menor de 10% de ácidos graxos saturados, 10% de monoinsaturados, 6% a 10% de gorduras poli-insaturadas e inferior a 1% de gordura trans. Conclui-se que praticantes de musculação devem ser acompanhados por profissionais capacitados que desenvolvam de forma individual um plano alimentar que atendam as suas necessidades específicas.

Palavras-chave: hipertrofia; dieta; proteínas; carboidratos; lipídios.