
Nutrição esportiva aliada a hipertrofia muscular¹

Noélia Carvalho do Nascimento²

Mariana Lima Moura³

RESUMO

A alimentação saudável pode influenciar positivamente o ganho de força e massa muscular, pois estes favorecem o equilíbrio e manutenção de funções como condução de impulsos nervosos, atividades e manutenção celular, contrações musculares, auxílio no mecanismo metabólico, dentre outros aspectos importantes.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação; Ganho de força; Massa muscular.

Sabe-se que a prática de atividade física aliada a uma alimentação saudável está cada vez mais associada a melhora na qualidade de vida, fazendo com que as pessoas procurem academias para praticar a musculação com o objetivo de ganho de massa magra, perda de peso, fortalecimento muscular, manutenção e promoção da saúde (ESTEVES, 2010).

A orientação nutricional direcionada para essas pessoas é de suma importância, pois uma dieta variada e completa é fundamental, visto que, prepara o organismo para um bom desempenho fazendo com que o corpo realize adequadamente todas as suas funções.

Para que adapte com a realidade do praticante de atividade física, é importante ter um programa alimentar personalizado e específico de acordo com seu objetivo, com o propósito de usufruir das vantagens que todos os grupos alimentares podem oferecer em prol do desenvolvimento e da boa performance do praticante.

Atualmente a nutrição junto a prática de atividade física exerce papel de alta relevância, sendo indicada como um fator complementar, levando em consideração a melhora na qualidade de vida, prevenção de doenças crônicas-degenerativas, além de trazer benefícios fisiológicos e psicológicos para estes indivíduos.

¹Trabalho apresentado a disciplina de Inovação e Produção Científica da Faculdade Laboro São Luís

²Noélia Carvalho do Nascimento

³Mariana Lima Moura

⁴Orientadora do trabalho. Professora Mestra da Faculdade Laboro

Desta forma todos os grupos alimentares devem compor a dieta do praticante de atividade física para então se ter um bom desempenho.

A nutrição é indispensável pois a necessidade de energia de um praticante de atividade física é distinta de um indivíduo para o outro, necessita levar em consideração a idade, a estatura, peso além da intensidade da atividade física realizada, visto que, a falta do alimento pode causar fraqueza e indisposição dificultando o desempenho das funções orgânicas (MORAES; DA SILVA; MACEDO, 2014).

A alimentação realiza um papel muito importante na prática de atividade física, porque prepara o organismo para o empenho e fornecimento dos nutrientes necessários que irá variar de acordo com o tipo de exercício e o objetivo que a pessoa pretende alcançar como, por exemplo, perda de peso ou ganho de massa muscular “O praticante de musculação precisa ter um programa alimentar personalizado e específico ao seu objetivo. Uma dieta variada e completa é fundamental na maioria dos esportes” (PAES, 2012).

Segundo Paes (2012, p.106) o Departamento de Saúde e Serviços Humanos - HHS, principal órgão do governo dos Estados Unidos com o objetivo de proteger a saúde dos americanos, publicou em 1990, oito iniciativas indispensáveis para a promoção da saúde com ênfase principalmente para o exercício físico e a nutrição. A nutrição, juntamente com a prática de atividade física vem sendo indicada como um importante fator complementar, que está cada vez mais associado com a prevenção de doenças crônico-degenerativas e uma melhora na qualidade de vida, visto que promove benefícios psicológicos e fisiológicos aos indivíduos (PAES, 2012; SILVA; FONSECA; GAGLIARDO, 2012).

O número de praticantes de musculação vem se tornando cada vez maior. Adolescentes, adultos e idosos lotam as academias, seja por iniciativa própria ou por indicação médica, com o objetivo de ganho de massa magra, perda de peso, fortalecimento muscular, manutenção e promoção à saúde (PAES, 2012, p 106).

A qualidade da alimentação nutricional depende do que as pessoas ingerem na sua dieta alimentar. Desta forma, a necessidade alimentar é aumentada devido à prática de exercícios físicos que esse indivíduo realiza, sendo que se faz necessário aumentar a quantidade de alguns macronutrientes como as proteínas e aminoácidos essenciais para suportar o gasto de energia (TROG; TEIXEIRA, 2009).

Nesse sentido, a alimentação saudável deve ser prática diária para os seres humanos, principalmente por ela ter grande participação no processo de envelhecimento, saúde e qualidade de vida. Sabe-se que ao se chegar na terceira idade o indivíduo já passou por

inúmeras transformações, e estes são vistos tardiamente pela maioria destas (MENEZES, 2013).

É de suma importância que desde muito cedo as pessoas tenham o hábito de se alimentar de forma saudável, justamente pelos benefícios que esta fornece aos seres humanos. A alimentação saudável evita inúmeros males, inclusive doenças que podem ser evitadas com a simples ação de manter uma dieta equilibrada (DE PAULA, 2017).

No ganho de força e massa muscular é importante que estes indivíduos tenham uma alimentação saudável para ter qualidade de vida. Algo que requer o envolvimento de diversos aspectos, dentre estes a qualidade da alimentação que influencia consideravelmente no ganho de força e massa muscular, devendo esta, ter acompanhamento do nutricionista (MARYOGA, 2018).

REFERÊNCIAS

ESTEVES, João Victor Del Conti et al. Estilo de vida de praticantes de atividades físicas em academias da terceira idade de Maringá-PR. **Conexões**, v. 8, n. 1, p. 119-129, 2010.

FREITAS, C. et al. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão a manutenção de idosos a programas de exercícios físicos**. Rev Bras Cineantrop & Desemp humano, v. 9, n.5,2011.

MAYORGA,C.E. Impactos na qualidade de vida da população .Rio de Janeiro, 2015.

MAHAN, L. Kathleen; RAYMOND, Janice L. **Krause**. Elsevier Health Sciences Spain-T, 2018.

MORAIS, Andréa de Cassia Lemos; DA SILVA, Luana Luiza Machado; DE MACÊDO, Érika Michelle Correia. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 46, 2014.

PAES, Sueli Rodrigues. Conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 32, 2012.

DA SILVA, Andréia Andrade; LEMOS, Nathália Silva; GAGLIARDO, Luiz Claudio. A associação da orientação nutricional ao exercício de força na hipertrofia muscular. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 35, p. 8, 2012

TROG, Scheila Daniele; TEIXEIRA, Eduardo. Uso de suplementação alimentar com proteínas e aminoácidos por praticantes de musculação do município de Irati-PR. **Cinergis**, v. 10, n. 1, 2009.