

USO DA SUPLEMENTAÇÃO PARA HIPERTROFIA NA MUSCULAÇÃO: REVISÃO LITERÁRIA

RIBEIRO, LUCAS MATEUS HOOKHEIN¹; BORGES, GILSON CAIXETA²

1. Graduando em Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas;

2. Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas.

A musculação oferece aos seus praticantes diversos benefícios como hipertrofia, emagrecimento, condicionamento cardiorrespiratório, dentre outros. A hipertrofia muscular, objetivo de muitos adeptos do treinamento resistido, consiste no aumento volumétrico do músculo, devido ao aumento do corte transversal das fibras que o constituem. O objetivo do presente estudo foi descrever os processos fisiológicos que induzem a hipertrofia muscular, como verificar quais são os principais suplementos proteicos utilizados por praticantes de musculação. Este estudo trata-se de uma revisão literária realizada por meio de bancos de dados como Medline/Pubmed, Scielo e BVS. Os descritores que foram utilizados para as buscas foram musculação, suplementação e hipertrofia. O estudo demonstrou que a utilização de suplementos com proteínas e aminoácidos comerciais tem aumentado entre os atletas e esportistas, tendo como objetivo a substituição de proteínas da dieta, para aumentar o valor biológico das proteínas da refeição e, ainda, para reduzir o catabolismo e elevar o anabolismo. Verificou-se também que o dano muscular é um fator essencial para o aumento da secção transversa das fibras musculares. Acredita-se, por conseguinte, que a hipertrofia seja resultado da soma de vários fatores e diversos mecanismos que a estimulam de forma direta e indireta. Demonstrou-se também, que, para ocorrer a hipertrofia, os mecanismos de estresses musculares, mecânico e metabólico, devem ser acompanhados de uma ingestão de alimentos que apresentem uma alta concentração de glutamina e aminoácidos de cadeia ramificada, o que foi demonstrado com a utilização de *whey protein*. Os estudos demonstraram que substâncias nutricionais, como a creatina (Cr) pode levar a uma melhora no rendimento, o uso dela tem se tornado um dos mais populares nos últimos tempos. Pode-se concluir com este estudo que, a alimentação com uma suplementação adequada aliada a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para promoção da saúde e resultados estéticos.

Área temática: Educação Física