II CONPINUT
Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição
Edição 2021

978-65-89908-76-0

ESTRATÉGIAS ALIMENTARES QUE CONTRIBUEM PARA O GANHO DE MASSA MUSCULAR

II Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição., 2ª edição, de 03/08/2021 a 05/08/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-76-0

FERREIRA; Daniela Oliveira [1], SIMONIN; Vagner de Souza [2]

RESUMO

Resumo A estratégia alimentar, bem como, escolhas, volumes e horários que são administrados os alimentos é essencial para a contribuição do ganho de massa muscular. O exercício de força física representa um estímulo à hipertrofia na fibra do músculo, sendo dependente da estratégia alimentar do indivíduo para que ocorra de forma mais eficiente, tornando-os aliados. O estudo tem o objetivo de avaliar a efetividade de estratégias nutricionais para hipertrofia muscular em indivíduos praticantes de atividade física. Um estudo transversal foi realizado em praticantes de atividade física da cidade de Santo Antônio de Pádua, RJ, onde, 50% possuem acompanhamento nutricional. Um questionário foi aplicado afim de investigar sobre as atividades que o indivíduo pratica, seus dados pessoais como idade, peso, altura, e suas medidas. Suas estratégias alimentares e se fazem uso de suplementos, nele ainda foi solicitado um Recordatório alimentar, com horários, alimentos, quantidade e forma de preparo. De acordo com os resultados, todos os participantes que possuem acompanhamento nutricional consomem dietas calculadas e diversificadas. Enquanto o grupo que não é acompanhado se alimenta com quantidades livres, de forma monótona e deficiente nutricionalmente, no entanto, este grupo apresentou dobras cutâneas acima de 10mm, principalmente na região abdominal. Enquanto 90% do grupo que possui acompanhamento nutricional apresentou dobras inferiores a 10mm. Podendo concluir a eficiência de um acompanhamento profissional personalizado, pois obteve-se uma apuração positiva comparando com os que se alimentam de forma convencional. A aplicação de estratégias nutricionais para hipertrofia muscular usadas por nutricionistas são efetivas para o ganho de massa magra.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, exercício físico, hipertrofia

[1] Centro Universitário Uniredentor/Itaperuna-RJ, dani.oliveira.ferreira@gmail.com
[2] Centro Universitário Uniredentor/Itaperuna-RJ, vagner.souza@uniredentor.edu.br