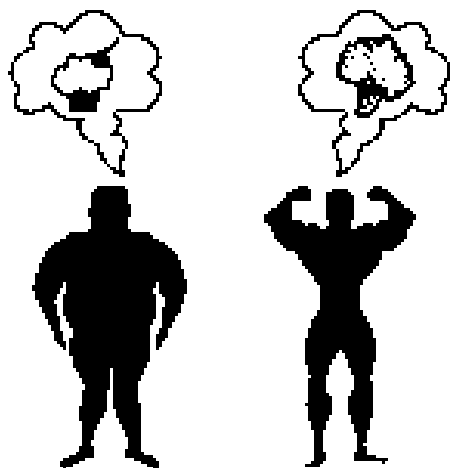


IMPORTANTE!

Indivíduos que praticam exercícios de hipertrofia muscular, podem apresentar Índice de Massa Corporal (IMC) elevado devido o aumento do peso referente à elevação da massa muscular.



REFERÊNCIAS:

ATKINSON, F. S.; POWELL, K. F.; BRANDMILLER, J. C. **Tabela Brasileira de Índice Glicêmico e Carga Glicêmica**, USP, 2008. Disponível em: <http://www.diabetesevoce.com.br/wp-content/uploads/2015/02/PDF_tabela-indice-glicemico.pdf>. Acesso em: 16 de jun. 2016.

GUERRA, I.; ALVES, L. A.; BIESEK, S. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. 2. ed. rev. e ampl. Barueri: Manole, 2010, 516 p. ISBN 9788520428832.

MARQUES, G. C.; LIBERALI, R. Consumo de proteína na prática do treinamento de força – Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 6, n. 32, p. 158-164, 2012.

OLIVEIRA, R. A. Efeitos de uma dieta rica em carboidratos na hipertrofia muscular em praticantes de treinamento de força. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 8, n. 47, p. 435-444, 2014. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/viewFile/643/614>>. Acesso em: 10 de jun. 2016.

SANTOS, J. S.; MENON, D. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 18, n. 1, p. 8-12, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v18n1/01.pdf>>. Acesso em: 10 de jun. 2016.

SERON, V. D.; MOLENA-FERNANDES, C.A. influência da orientação nutricional sobre a composição corporal de praticantes de musculação do município de Marialva-PR. **Revista Saúde e pesquisa**, Maringá, v. 1, n. 3, p. 315-318, 2008.

Informações:

Serviço de Nutrição
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça
Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:
Maria Clara Rezende Castro

Revisado por:
Gilcileia Inácio de Deus
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira



UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS:



H I P E R T R O F I A

Hipertrofia muscular é o aumento de massa muscular decorrente do treinamento de força, onde ocorrem alterações estruturais do músculo.

NUTRIÇÃO E HIPERTROFIA MUSCULAR

Uma nutrição adequada é um dos fatores que podem:

- ✓ Aperfeiçoar o desempenho;
- ✓ Reduzir a fadiga;
- ✓ Obter uma recuperação muscular mais rápida;
- ✓ Aumentar as reservas de energia;
- ✓ Reduzir as possibilidades de contrair enfermidades.



POR QUE NÃO DEVEMOS TREINAR SEM NOS ALIMENTAR

Em situações de jejum, onde as primeiras fontes de energia já foram utilizadas, o corpo começa a utilizar gordura (ácidos graxos livres) e proteína (aminoácidos) pra produzir energia, gerando assim, fadiga e catabolismo muscular durante o treino (o catabolismo é a degradação, consumo ou destruição de um composto, tecido ou substância).

ANTES DO TREINO

- A refeição consumida antes do treino deve ser pobre em alimentos gordurosos e rica em carboidratos
- Ex.: pães, torradas, arroz, batata, mel, biscoitos, frutas

DURANTE O TREINO

- Tomar 1 copo de água a cada 15 minutos ajuda a prevenir a desidratação durante o exercício, que reduz o desempenho
- Durante o exercício prolongado (> 1h) é interessante fazer a ingestão de carboidratos e bebidas isotônicas, para reposição também de minerais

APÓS O TREINO

- A alimentação deve contar com fontes de carboidratos rapidamente absorvíveis (banana nanica, mandioquinha, polenta, nhoque, mamão papaya, abacaxi, melão, batata doce, batata inglesa, pão francês, melancia, tapioca) e com fontes proteicas (leite e derivados, ovos, carnes, soja)

DICAS E CURIOSIDADES PARA QUEM DESEJA HIPERTROFIA:

- Não há necessidade de consumir fontes de proteína (carnes, produtos lácteos, ovos) em excesso
- O consumo de 1,6 a 1,7 g de proteína/kg de peso/dia é o suficiente
- A utilização dos carboidratos em exercícios de força é essencial para melhorar o rendimento esportivo e ajudar na hipertrofia muscular
- Recomenda-se de 5 a 10 g de carboidratos/kg de peso/dia, para que ocorra uma adequada recuperação do glicogênio muscular e aumento da massa muscular
- O consumo de carboidratos se faz necessário antes, durante (em alguns casos) e após o exercício, a fim de dar energia, manter os níveis de glicose sanguínea e regular os estoques de glicogênio
- O glicogênio é uma fonte primária de energia e consiste em estoque de glicose produzido pelo corpo para utilizar nos momentos em que falta glicose no sangue
- É extremamente importante o consumo de água, inclusive durante o exercício, pois é fundamental para manter a temperatura e a hidratação corporal, maximizando assim o desempenho

