

OS SUPLEMENTOS HIPERCALÓRICOS COMO ALTERNATIVA PARA GANHO DE MASSA MUSCULAR E MELHORA NO DESEMPENHO DO EXERCÍCIO FÍSICO: REVISÃO DE LITERATURA.

Beatriz Simão dos Santos¹
Delaine Alves da Cruz Peres Teixeira²
Erick Marcelino Silva³
Felipe do Nascimento Santos de Jesus⁴
Hely Toledo Loque⁵
Wesley Silva Nunes⁶
Rodrigo dos Anjos Azevedo⁷

r1profmat@hotmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Hipercalóricos; Suplementos; Desempenho; Massa Muscular.

1 INTRODUÇÃO

O ganho de massa muscular e a melhoria no desempenho físico são objetivos comuns entre atletas e praticantes de atividades físicas regulares. Para alcançar esse objetivo, é necessária uma ingestão calórica adequada, o que pode ser difícil para muitas pessoas. Nessas circunstâncias, o suplemento hipercalórico surge como uma solução potencial para fornecer o excesso de calorias necessárias para o desenvolvimento muscular e aprimorar o desempenho (Antonio; Sanders, 2017). Os hipercalóricos são desenvolvidos para fornecer uma alta concentração de calorias, geralmente combinadas com proteínas, carboidratos e, em alguns casos, gorduras saudáveis. O propósito do suplemento é criar um superávit calórico que suporte a síntese muscular e o pós-treino. No entanto, a influência e a efetividade desses suplementos no desempenho físico ainda são temas de debate e pesquisa (Boris; Maughan, 2018). Este resumo realiza uma revisão da literatura sobre os suplementos hipercalóricos e seus efeitos, com o intuito de analisar as evidências disponíveis sobre sua capacidade de promover ganhos relevantes de massa muscular e desempenho físico. O resumo

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade Vértix Trirriense – Univértix Três Rios

² Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade Vértix Trirriense – Univértix Três Rios

³ Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade Vértix Trirriense – Univértix Três Rios

⁴ Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade Vértix Trirriense – Univértix Três Rios

⁵ Licenciado em Educação Física - Mestre em Ciências do Esporte – Docente da Faculdade Vértix Trirriense – UNIVÉRTIX

⁶ Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade Vértix Trirriense – Univértix Três Rios

⁷ Graduado em Ciências com Habilitação Plena em Matemática. Graduado em Educação Física. Especialista em: Instrumentação para o Ensino da Matemática, Avaliação Física e Prescrição de Exercício com Ênfase em Academias, Fisiologia do Exercício, Bioquímica e Fisiologia da Nutrição. Treinamento Funcional para a Saúde e Condicionamento Físico. Mestre em Matemática. Doutorando em Computação.

revisou as literaturas existentes sobre o papel dos suplementos nutricionais, incluindo os hipercalóricos, no desenvolvimento de massa muscular e desempenho físico (Schoenfeld, 2016). O objetivo é avaliar a eficácia de diferentes tipos de suplementos em promover o ganho de força e massa muscular, abordando tanto os possíveis benefícios quanto às limitações desses produtos, e discutindo como esses suplementos influenciam a resposta ao treinamento (Mettler; Tipton; Wolf, 2010).

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica cujo objetivo é avaliar a eficácia dos suplementos hipercalóricos na melhoria do desempenho físico e no ganho de massa muscular, investigando as evidências existentes sobre seu impacto, segurança e composição. Foram incluídos estudos que avaliavam a eficácia de suplementos hipercalóricos em adultos, com foco nos resultados de ganho de massa muscular e melhoria no desempenho físico. Foram excluídos estudos que incluíam populações com condições médicas específicas que poderiam afetar os resultados (por exemplo, doenças metabólicas). A pesquisa foi realizada nas bases de dados acadêmicos PubMed, Scopus e Google Acadêmico.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A composição dos suplementos hipercalóricos contém uma combinação de macronutrientes, incluindo proteínas (como Whey Protein e caseína), carboidratos (como dextrose e maltodextrina) e gorduras saudáveis. De acordo com os estudos revisados, a maioria dos produtos apresenta uma alta densidade calórica, com variação na proporção de proteínas para carboidratos dependendo da marca e do objetivo do suplemento (Campbell; Kreider; Ziegenfuss, 2007). O estudo revelou que o suplemento hipercalórico tem efeito positivo no ganho de massa muscular, especialmente em indivíduos com dificuldade para consumir calorias suficientes apenas através da dieta. Estudos mostraram que o uso de suplementos hipercalóricos pode levar a aumentos significativos na massa muscular magra, particularmente quando combinados com um programa de treinamento de resistência (Kreider, 2003). De acordo com os estudos analisados, os suplementos hipercalóricos podem melhorar o desempenho físico, incluindo força, resistência e recuperação. A presença de carboidratos e proteínas em grande quantidade ajuda a fornecer energia durante os treinamentos e promove uma recuperação mais rápida após exercícios intensos. Alguns estudos relataram efeitos adversos do uso do suplemento, como desconforto gastrointestinal, ganho de gordura corporal e aumento nos níveis de colesterol. A revisão destacou a importância do uso moderado do suplemento e a orientação de um profissional para evitar efeitos indesejados e garantir que o suplemento esteja integrado a uma dieta equilibrada. De acordo com o estudo, os suplementos hipercalóricos são considerados úteis para promover o ganho de massa muscular e a melhoria do desempenho físico em indivíduos com altas demandas calóricas. No entanto, é crucial que o uso da suplementação seja personalizado e combinado com uma dieta adequada e um programa de exercícios físicos (Wilborn, Taylor; Kreider, 2017).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo conclui que o consumo de suplementos hipercalóricos pode ser efetivo para o ganho de massa muscular e a melhora no desempenho físico, desde que o uso seja

realizado sob a orientação de um profissional qualificado. Esse acompanhamento é crucial para determinar a dosagem, a frequência e o momento adequado de ingestão. A autossuplementação e as recomendações de profissionais não especializados devem ser evitadas para maximizar os benefícios e reduzir a ocorrência de efeitos adversos.

REFERÊNCIAS

ANTONIO, J., SANDERS, M. S. (2017). The role of nutritional supplements in muscle hypertrophy and strength development. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 27(5), 453-461. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2016-0272>.

BORIS, J. I., MAUGHAN, R. J. (2018). The effect of protein supplementation on muscle mass and strength in resistance-trained individuals: A meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(11), 3046-3058. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002762>.

CAMPBELL, B. I., KREIDER, R. B., & ZIEGENFUSS, T. N. (2007). Effects of protein supplements on muscle mass and strength in older adults: A meta-analysis. *Journal of Nutrition*, 137(4), 964-970. <https://doi.org/10.1093/jn/137.4.964>.

KREIDER, R. B. (2003). Creatine and whey protein supplementation in resistance exercise: A review of the evidence. *Sports Medicine*, 33(5), 231-261. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333050-00001>.

METTLER, S., TIPTON, K. D., & WOLFE, R. R. (2010). Increased protein intake reduces lean body mass loss during weight loss in athletes. *Journal of Nutrition*, 140(3), 514-518. <https://doi.org/10.3945/jn.109.114658>.

SCHOENFELD, B. J. (2016). The use of supplements to increase muscle mass and strength: A review of the literature. *Journal of Sports Sciences*, 34(7), 607-618. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1071242>.

WILBORN, C. D., TAYLOR, L. W., & KREIDER, R. B. (2017). The effects of diferente carbohydrate and protein ratios on muscle mass and strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(3), 723-732. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001604>.