

## RESUMO - SUPLEMENTAÇÃO ESPORTIVA BASEADA EM EVIDÊNCIAS

### **O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO DA PERDA DE MASSA MUSCULAR DURANTE O DÉFICIT CALÓRICO EM ATLETAS**

*Sabrina Bezerra Da Silva (sabrinafigueiredo@fiponline.edu.br)*

*Lídia Micaelle De Oliveira Lima (lidialima1@fiponline.edu.br)*

*Mahalla Hanne Dos Santos Vieira (mahallahanne@gmail.com)*

*Lucas De Carvalho Siqueira (lucas-carvalho64@hotmail.com)*

*Rosemberg Da Nóbrega Ferreira Filho (rosembergfilho1@nutri.fiponline.edu.br)*

*Igor Cauê Leandro Martins Teixeira (igorteixeira@nutri.fiponline.edu.br)*

*Thiago Silva Lustosa (thiagolustosa@nutri.fiponline.edu.br)*

*Emeline Trindade De Araújo Vasconcelos Aires (emelineaires@fiponline.edu.br)*

A perda de massa muscular, ou sarcopenia, é uma preocupação significativa para atletas que buscam melhorar o desempenho e a composição corporal. Durante déficits calóricos, necessários para a redução da gordura corporal, a preservação da massa muscular torna-se desafiadora. Este estudo analisou o papel da nutrição na prevenção da perda de massa muscular em atletas durante o déficit calórico, com base em artigos publicados nos últimos seis anos nas bases PubMed Central e SciELO, utilizando os termos “déficit calórico”, “perda de massa muscular” e “atletas”. Um déficit calórico cria um balanço energético negativo, levando o corpo a catabolizar tecido muscular para obter energia, a menos que haja estratégias nutricionais adequadas. A ingestão de proteínas é crucial para a preservação da massa muscular em

condições de restrição calórica, pois fornece aminoácidos essenciais para a síntese proteica muscular (SPM) e ajuda a neutralizar o catabolismo (Costa; Almeida, 2022). Recomenda-se que atletas em déficit calórico consumam entre 1.6 a 2.2 gramas de proteína por quilograma de peso corporal por dia, podendo chegar a 2.5-3.0 g/kg/dia em fases mais severas (Souza et al., 2021). Distribuir a ingestão proteica em várias refeições pode otimizar a disponibilidade de aminoácidos para a SPM. Além das proteínas, a ingestão adequada de carboidratos, mesmo reduzida, é importante para fornecer energia durante os treinos e auxiliar na recuperação muscular, apresentando um efeito anticatabólico. O timing da ingestão de nutrientes, como proteínas e carboidratos em torno do treino, pode beneficiar a recuperação e adaptação muscular (Ribeiro; Silva, 2021). A combinação de treinamento de força consistente e nutrição adequada é fundamental para sinalizar ao corpo a necessidade de manter a massa muscular, priorizando fontes de nutrientes densos e evitando alimentos ultraprocessados (Salvadori; Machado, 2020).

Palavras-chave: déficit calórico; perda de massa muscular e atletas.