

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NOS ESPORTES DE FORÇA

ODS (3)

João Victor Salles Martinez (Universidade de Taubaté) Aline Liz de Faria (Universidade de Taubaté), Ariane Nunes Novais Calisto (Universidade de Taubaté), Jaqueline Girnos Sonati (Universidade de Taubaté), Maria Claudia Diniz Figueiredo (Universidade de Taubaté)

A nutrição é um dos pilares fundamentais para o desempenho em esportes de força, como *powerlifting*, halterofilismo e musculação, pois a ingestão equilibrada de nutrientes impacta diretamente na performance, recuperação muscular, prevenção de lesões e adaptações ao treinamento. A literatura científica mostra que estratégias nutricionais adequadas contribuem para otimizar a síntese proteica, favorecer hipertrofia e melhorar a força máxima, sendo indispensáveis tanto para atletas de elite quanto para praticantes recreativos. O objetivo deste trabalho é discutir a importância da nutrição nos esportes de força, com foco nos principais nutrientes e condutas que sustentam o desempenho e a saúde. Foi realizada uma revisão bibliográfica de artigos científicos, revisões sistemáticas, meta-análises e diretrizes de sociedades especializadas, priorizando publicações dos últimos dez anos. Os resultados evidenciam que a ingestão proteica entre 1,6 e 2,2 g/kg/dia é suficiente para promover a síntese proteica muscular, devendo ser distribuída ao longo do dia com fontes de alto valor biológico, como ovos, carnes magras e laticínios. Os carboidratos, muitas vezes negligenciados em modalidades de força, desempenham papel crucial no fornecimento energético para treinos de alta intensidade e volume, sendo recomendada a ingestão entre 3 e 5 g/kg/dia, ajustada conforme a periodização. Entre os suplementos, a creatina monohidratada é a substância mais estudada e eficaz para aumento de força, potência e massa muscular, com segurança comprovada em diversos contextos. Micronutrientes como vitamina D, ferro, zinco e magnésio também são indispensáveis, atuando em processos metabólicos, imunidade e contração muscular, devendo ser monitorados para evitar deficiências. Além disso, a hidratação adequada é de extrema importância para o alto rendimento, melhorando a concentração, força e resistência. Em conclusão, a nutrição equilibrada é fator determinante nos esportes de força, atuando não apenas como suporte energético, mas como ferramenta estratégica para maximizar desempenho, recuperação e saúde a longo prazo. O planejamento nutricional adequado permite atender às demandas específicas de

cada fase do treinamento, favorece adaptações fisiológicas, melhora a composição corporal e auxilia na prevenção de deficiências nutricionais.

Palavras-chave: Nutrição no esporte ; Força muscular; Desempenho esportivo