

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

OS EFEITOS DA DIETA LOW CARB NA MUSCULAÇÃO IMPACTO NO DESEMPENHO, COMPOSIÇÃO CORPORAL E RECUPERAÇÃO MUSCULAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Kamille Amaral Meira (kamiameira@gmail.com)

Eduardo Antonio (eduardo1405555@gmail.com)

Diego Righi Benedicto (diego.benedicto@afya.com.br)

Yasmin Arenari Cunha De Lima (yasmin.lima@afya.com.br)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

INTRODUÇÃO: Os carboidratos são compostos orgânicos essenciais à fisiologia humana, classificados como macronutrientes devido à sua grande importância no fornecimento de energia para os diversos sistemas biológicos. Quimicamente, são formados por carbono, hidrogênio e oxigênio, com a estrutura básica composta por unidades chamadas sacarídeos, que podem ser encontrados isolados na forma de monossacarídeos (glicose, frutose e galactose), em pares na forma de dissacarídeos (lactose, sacarose e maltose) ou em grandes quantidades como oligossacarídeos (3 a 9 carbonos) ou polissacarídeos (10 carbonos ou mais). **OBJETIVO:** O presente trabalho teve como objetivo analisar os efeitos da dieta low carb em praticantes de musculação, considerando os impactos no desempenho, na composição corporal e na recuperação muscular. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada na base de dados PubMed, utilizando os descritores “dieta low carb”, “musculação”, “hipertrofia muscular”, “treinamento

de força” e “exercícios de resistência”, combinados por operadores booleanos “AND” e “OR”. RESULTADOS: Após a busca inicial, foram encontrados 108 artigos. O próximo passo foi incluir o filtro de idioma, texto gratuito, período e o tipo de estudo. A partir disso, 21 artigos foram encontrados. Após esse passo, o próximo foi aplicar os critérios de inclusão, assim, sobraram 11 artigos. Por último, no processo de leitura, sobraram 9 artigos que foram utilizados neste trabalho. Dos nove artigos selecionados, um foi publicado em 2018, dois em 2020, dois em 2021, um em 2022 e um em 2024. Dentre esses estudos, cinco apresentaram delineamento de ensaio clínico randomizado, três corresponderam a revisões sistemáticas e um foi classificado como ensaio clínico. Quanto ao perfil dos participantes, três estudos envolveram exclusivamente indivíduos do sexo masculino, dois incluíram participantes do sexo feminino, dois contaram com amostras mistas de homens e mulheres, e dois foram realizados com indivíduos saudáveis e treinados. A maioria observou redução significativa da gordura corporal, enquanto a menor parte relatou manutenção ou leve aumento da massa magra. A quantidade de carboidratos utilizada variou entre 20 e 50 gramas por dia, representando cerca de 5% a 10% da ingestão calórica total, sendo este um padrão semelhante aos estudos encontrados na literatura da área. CONCLUSÃO: Conclui-se que a dieta low carb pode ser uma estratégia eficaz para promover redução da massa corporal e da gordura corporal em praticantes de musculação, sem necessariamente comprometer a massa magra ou a recuperação, desde que associada a ingestão proteica adequada e a um programa de treino resistido estruturado.

Palavras-chave: dieta low carb; musculação; exercício resistido; composição corporal; restrição dietética.