

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

O PAPEL DAS PROTEÍNAS NA HIPERTROFIA MUSCULAR EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Isadora Cardoso Rodrigues (isadoracardosors@gmail.com)

Ruan Dos Santos Pinto (ruanpinto2000@icloud.com)

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

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

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

INTRODUÇÃO: As proteínas são macromoléculas essenciais que desempenham uma variedade de funções cruciais no organismo humano. Além de exercerem funções como estruturar, imunizar e nutrir o corpo humano, sua principal função é auxiliar o corpo na geração de energia. **OBJETIVO:** O objetivo principal é analisar a literatura científica sobre o papel das proteínas no impacto da hipertrofia muscular em praticantes de musculação. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão de literatura por meio da base de dados PubMed e se baseando nos termos MeSH, utilizando os termos descritores “protein”, “hypertrophy”, “muscle gain” e “muscle”, aplicando os operadores booleanos AND e OR entre os descritores para uma melhor obtenção dos dados. Foram incluídos artigos que abordam praticantes de musculação com foco em hipertrofia, de todos os grupos étnicos, sem distinção de gênero e de todas as faixas etárias, avaliando de forma mais abrangente o impacto da proteína na hipertrofia. Ademais, foram considerados artigos redigidos em inglês, publicados nos últimos dez anos (2015-2024). Em

contrapartida, foram excluídos os artigos que não abordam o papel das proteínas na prática de musculação ou que não tenham como objetivo a hipertrofia. Os dados extraídos foram analisados por meio de leitura integral e descrito as informações como, autor, ano e periódico, o tipo de proteína e as dosagens de proteínas utilizadas, público estudado e resultados, e em seguida, apresentados no quadro sinóptico para proporcionar uma visão clara. RESULTADOS: O processo de triagem inicial identificou 74.326 artigos. Em seguida, após a aplicação dos filtros, o número foi reduzido para 18.439. Posteriormente, com a utilização dos critérios de inclusão e exclusão, 32 estudos foram selecionados para leitura integral. Ao término dessa etapa, 5 artigos foram elencados para compor a amostra final desta revisão. Os 5 estudos analisados apontam que a ingestão de proteína associada ao treinamento resistido favorece a hipertrofia muscular em praticantes de musculação, promovendo aumento significativo da massa corporal. As evidências encontradas sustentam a hipótese de que o consumo diário de 1,6 g/kg ou mais de proteína é suficiente para estimular o ganho de massa muscular em praticantes de musculação. CONCLUSÃO: Com base nos artigos analisados, é possível concluir que a ingestão proteica adequada desempenha um papel relevante na resposta adaptativa ao treinamento resistido, principalmente no que diz respeito a hipertrofia muscular, e que uma ingestão moderada de proteínas pode ser suficiente para indivíduos treinados.

Palavras-chave: proteínas; síntese proteica; hipertrofia; musculação; suplementação.