

## RESUMO - NUTROLOGIA

### **AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM ATLETAS: ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA OTIMIZAÇÃO DA MASSA MUSCULAR E REDUÇÃO DE GORDURA CORPORAL**

*Wéverson Linhares Marques (welafortaleza@gmail.com)*

*Laysa Lima Gomes (limalaysa427@gmail.com)*

*Raphaella Montenegro (raphaamontenegroo@gmail.com)*

Introdução: A composição corporal, uma análise da proporção de massa magra e gordura em um corpo, é uma variável crítica tanto para a saúde quanto para o desempenho esportivo, particularmente no contexto de atletas. O equilíbrio adequado entre massa muscular e gordura corporal desempenha um papel fundamental no sucesso esportivo, influenciando a força, a resistência e a agilidade. Além disso, a composição corporal está intimamente ligada à saúde geral e ao bem-estar dos indivíduos. Portanto, a avaliação precisa dessa composição é crucial para o planejamento de estratégias nutricionais personalizadas que buscam otimizar a massa muscular e reduzir a gordura corporal. Este trabalho tem como objetivo explorar a importância da avaliação da composição corporal na nutrição esportiva e como os resultados obtidos podem guiar a implementação de estratégias nutricionais específicas, visando maximizar a massa muscular e minimizar a gordura corporal, para benefício do desempenho atlético e da saúde. Materiais e Métodos: Esta revisão bibliográfica abrange estudos científicos e artigos de revisão publicados nos últimos cinco anos, obtidos por meio de busca nas principais bases de dados científicos, incluindo PubMed, Scopus e Google Scholar. Utilizaram-se

palavras-chave como "avaliação da composição corporal em atletas", "massa muscular", "gordura corporal", "bioimpedância", "DXA", "nutrição esportiva" e "atletas".

**Resultados e Discussão:** A otimização da massa muscular é uma das principais metas dos atletas, pois está intrinsecamente ligada à melhoria do desempenho esportivo. Um fator-chave é a ingestão adequada de proteínas, fornecendo aminoácidos essenciais necessários para a síntese proteica muscular. Recentemente, a leucina, um aminoácido essencial, tem se destacado como um poderoso estimulante da síntese proteica muscular. Estudos têm demonstrado que a suplementação com leucina ou aminoácidos essenciais, especialmente após o exercício, pode aumentar significativamente a síntese de proteínas musculares. Além disso, a distribuição estratégica de proteínas ao longo do dia, com uma ênfase especial no período pós-exercício, é vital para otimizar a síntese de proteínas musculares. No contexto da redução da gordura corporal, estão sendo investigadas estratégias nutricionais inovadoras. O jejum intermitente, por exemplo, tem recebido atenção devido à sua capacidade de melhorar a composição corporal, incluindo a redução da gordura corporal e a preservação da massa muscular magra. Para melhorar o entendimento sobre a interação entre a composição corporal e o desempenho esportivo, é crucial continuar a pesquisa nessa área. Além disso, é fundamental investigar estratégias nutricionais mais personalizadas, levando em consideração as necessidades específicas de diferentes modalidades esportivas e atletas.

**Conclusão:** A avaliação precisa da composição corporal é fundamental na nutrição esportiva, sendo um alicerce para o planejamento de estratégias nutricionais que visam a otimização da massa muscular e a redução da gordura corporal em atletas. Neste artigo, explorou-se a importância crucial de equilibrar a massa muscular e a gordura corporal para aprimorar o desempenho esportivo e a saúde geral dos indivíduos envolvidos em atividades esportivas. A ingestão adequada de proteínas, com foco na leucina e sua função como potente estimulante da síntese proteica muscular, emerge como uma estratégia nutricional central para otimizar a massa muscular. A distribuição estratégica das proteínas ao longo do dia, especialmente após o exercício, se mostra vital para maximizar a síntese de proteínas musculares e, conseqüentemente, promover o ganho de massa muscular. Além disso, estratégias inovadoras como o jejum intermitente apresentam potencial para melhorar a composição corporal, incluindo a redução da gordura corporal e a preservação da massa muscular magra. Essas abordagens, quando combinadas com uma avaliação precisa e individualizada da composição corporal, permitem a adaptação de protocolos nutricionais

específicos para cada atleta. Os profissionais de saúde, especialmente os nutrólogos, desempenham um papel crucial na orientação dos atletas sobre a nutrição adequada para otimização da composição corporal. Um acompanhamento personalizado, baseado em dados científicos recentes e adaptado às metas individuais de cada atleta, é vital para alcançar o sucesso esportivo e promover uma vida saudável. Este artigo oferece uma visão abrangente sobre a importância da avaliação da composição corporal e das estratégias nutricionais para atletas. As informações apresentadas destacam a relevância de avaliar a composição corporal e adotar estratégias nutricionais eficazes para otimizar a massa muscular e reduzir a gordura corporal, contribuindo para o sucesso esportivo e a saúde duradoura.

Palavras-chave: avaliação da composição corporal em atletas; massa muscular; gordura corporal; bioimpedância; dxa; nutrição esportiva e atletas.