

**Título:** Benefícios da Musculação, Alimentação e Suplementação Para Ganho Muscular em Jovem de 22 Anos \*

**Autores:** Waléria Bacha GONÇALVES; Waleria Bacha GONÇALVES; Juliano ROCHA; Juliano ROCHA; Juliano ROCHA; Juliano ROCHA

3. OBJETIVO GERAL Orientar jovens de maneira adequada para obtenção de melhores resultados de hipertrofia gerados pelos estímulos do treinamento, alimentação, suplementação e acompanhamento profissional. 4. OBJETIVO ESPECÍFICO Extrair os benefícios e recursos como alimentação balanceada, suplementação e treino resistido alternado para melhora da composição corporal; Acompanhar jovem em experimentação real no uso de suplementação; Comprovar o efeito positivo da whey protein e creatina na hipertrofia; Comprovar efeito de dieta e acompanhamento nutricional na hipertrofia; Comprovar efeitos positivos do treino de força para hipertrofia associado à dieta e suplementação; Demonstrar como a suplementação com creatina e whey protein não influenciam nas funções renais; Demonstrar como a rotina de vida saudável aliada às variáveis acompanhamento nutricional, dieta balanceada, suplementação e treino resistido funcionam melhor juntas para a hipertrofia. 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO Os resultados obtidos para hipertrofia com acompanhamento nutricional e suplementação estão representados através dos dados abaixo descritos, tomando ADP por método de análise por adipometria e BIO por método de análise por bioimpedância. Dados: Massa Magra (g) / % de Gordura (ADIP) jun/15: 72,61 / 10,34 - out/15: 71,13 / 13,24 - jul/17: 78,47 / 10,83 - ago/17: 79,85 / 8,95 - mar/18: 80,26 / 5,57 - jun/18: 83,65 / 4,61 Massa Magra (g) / % de Gordura (BIO) jun/17: 44 / 12,7 - ago/17: 45,3 / 10,2 - set/17: 44,1 / 12,6 - out/17: 45,8 / 9,9 - jan/18: 44,7 / 10,8 - mar/18: 44,5 / 9,8 - mai: 45,6 / 8,5 Analisando o progresso durante o experimento, é nítido como o acompanhamento nutricional mais a suplementação com whey protein e creatina contribuíram para a hipertrofia muscular. Levando-se em consideração que houve acompanhamento nutricional, é importante ressaltar também que uma dieta balanceada influenciou nos resultados. A dieta foi calculada de acordo com as necessidades e gasto de energia dos quais 60% carboidratos, 50% proteína (1,6gr para cada kg/peso) e 10% ácido graxos essenciais. Os métodos para análise da composição corporal utilizados foram a adipometria e a bioimpedância, pois desejou-se comprovar que ambos são eficientes para avaliar a evolução de pacientes em processo de hipertrofia e também com o intuito de mostrar que o método de medição não interfere nos resultados, como podemos verificar nos dados descritos acima quando comparadas entre si. Houve oscilações na porção de massa magra e percentual de gordura em meados de setembro de 2017, período em que o paciente analisado esquivou-se da dieta prescrita por um curto período de tempo, porém, por manter a suplementação e o treino resistido de forma correta, os resultados finais não foram influenciados para hipertrofia muscular. Esse fato comprova a importância de uma dieta equilibrada em conjunto com as demais variáveis.

---

**Palavras-chave:** Qualidade de vida, Alimentação, musculação.

\* Apoio financeiro FAPEMIG.