



NUTRIÇÃO PARA O CRESCIMENTO DE MASSA MUSCULAR

Cassiano Rodrigues Botura¹

Fabricio Andrew Griffin²

João Vitor Fleck Severo³

Rhuan Rizzoli Hildebrandt⁴

Yuri Mathias Lopes Kowaleski⁵

Marcielli Raquel Karlinski Sisti⁶

Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Relato de Pesquisa

Vida, Saúde e Ambiente

1. Introdução

Muita gente que busca ganhar massa muscular acaba focando só nos treinos e se esquece de um ponto essencial: a alimentação. Mesmo com tanta informação por aí, nem sempre é fácil saber o que realmente funciona, já que cada corpo reage de um jeito — por causa da genética, do biótipo ou do metabolismo. Essa pesquisa quer entender melhor

¹Estudante do 2º ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho:
cassiano-5971349@estudante.rs.gov.br

²Estudante do 2º ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho:
fabricio-6760071@estudante.rs.gov.br

³Estudante do 2º ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho:
joao-6678097@estudante.rs.gov.br

⁴Estudante do 2º ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho:
rhuan-rhildebrandt@estudante.rs.gov.br

⁵Estudante do 2º ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho:
yuri-4830567@estudante.rs.gov.br

⁶Professor orientador de Metodologia da pesquisa da Escola Técnica Estadual 25 de Julho:
marcieli-rsisti@educar.rs.gov.br



como a nutrição pode ajudar de forma saudável e personalizada nesse processo de crescimento muscular. A ideia é ajudar não só quem pratica atividades físicas, mas também profissionais da saúde, mostrando caminhos mais eficazes e seguros para quem quer alcançar seus objetivos sem abrir mão da saúde e da qualidade de vida.

Além disso, é importante lembrar que a alimentação não serve apenas para “crescer”. Uma dieta bem feita ajuda a prevenir lesões, melhora a energia para os treinos e até fortalece o sistema imunológico. Ou seja, comer bem é um investimento no desempenho, na estética e principalmente na saúde. Com base nisso, nosso grupo se propôs a estudar com mais profundidade como montar uma alimentação realmente eficaz para quem quer ganhar massa muscular — com equilíbrio, segurança e resultados reais.

2. Procedimentos Metodológicos

Esse trabalho foi desenvolvido de forma colaborativa por um grupo de cinco estudantes da turma 205 da Escola Técnica Estadual 25 de Julho. A proposta surgiu dentro da disciplina de Metodologia da Pesquisa, sob a orientação da professora Marcieli Sisti. Para construir o conteúdo, o grupo optou por uma pesquisa bibliográfica, ou seja, foram buscadas e analisadas informações já publicadas em fontes confiáveis como livros, artigos científicos, sites especializados e revistas da área. Durante o processo, as ideias foram discutidas em conjunto, organizadas de maneira lógica e registradas com o objetivo de apresentar um panorama claro e acessível sobre o papel da nutrição no ganho de massa muscular.

As principais palavras-chave utilizadas foram “nutrição esportiva”, “hipertrofia muscular”, “alimentação equilibrada” e “suplementação alimentar”. Também buscamos entender quais estratégias funcionam melhor em diferentes perfis, respeitando as individualidades de cada corpo. Com isso, conseguimos reunir informações úteis tanto para iniciantes quanto para quem já treina há mais tempo.

3. Resultados e Discussões

Através da pesquisa, ficou evidente que a alimentação é um dos pilares para quem deseja aumentar a massa muscular de forma saudável. Nutrientes como proteínas, carboidratos e gorduras boas são essenciais nesse processo, e sua distribuição ao longo do dia pode fazer uma grande diferença nos resultados. Também foi possível perceber que o uso consciente de suplementos pode complementar a dieta, mas nunca deve substituir uma alimentação equilibrada. Outro ponto importante é a hidratação, que tem impacto direto na recuperação e no desempenho físico. Os dados reunidos mostram que mesmo pessoas que treinam com frequência podem ter dificuldades de alcançar bons resultados se não cuidarem da alimentação. Portanto, entender como planejar a dieta corretamente é um passo fundamental para conquistar os objetivos de forma eficiente e sustentável.

Além dos macronutrientes, a gente também descobriu a importância dos micronutrientes — como ferro, zinco, magnésio e as vitaminas do complexo B. Eles podem não estar em destaque nas dietas da moda, mas são fundamentais para que o corpo



funcione bem, tenha energia e se recupere dos treinos. Sem eles, o ganho de massa pode ser mais lento ou até travar.

Também entendemos que cada corpo responde de um jeito. Existem pessoas que têm mais facilidade para ganhar massa muscular, enquanto outras lutam bastante para ver algum resultado. Isso está relacionado aos chamados biótipos corporais — como ectomorfo, mesomorfo e endomorfo. Saber identificar o seu tipo ajuda a ajustar tanto a alimentação quanto o treino de forma mais eficiente.

4. Conclusão

Concluimos que, para conquistar o crescimento muscular, é indispensável olhar com mais atenção para o que colocamos no prato. Não adianta apenas se dedicar aos treinos se o corpo não tiver os nutrientes certos para se recuperar e crescer. A alimentação precisa ser planejada, equilibrada e ajustada às necessidades de cada pessoa. Quando isso acontece, os resultados aparecem com mais qualidade e menos frustração. Este estudo reforça que uma nutrição bem estruturada é tão importante quanto o treino em si, e que a busca por um corpo saudável e forte começa, antes de tudo, com escolhas alimentares conscientes.

Também ficou claro que não existe uma dieta “pronta” que sirva para todo mundo. Cada pessoa precisa de uma estratégia personalizada, que leve em conta seu ritmo, seus objetivos e até sua rotina. Comer bem não é só sobre quantidade, mas principalmente sobre qualidade e constância. Quando a gente cuida da alimentação com consciência, os treinos rendem mais, os resultados aparecem com menos sofrimento, e o corpo agradece.

5. Referências

UNIMED. Missão Muque: Alimentos para ganhar massa muscular. Disponível em: <<https://www.unimed.coop.br/site/web/parana/-/miss%C3%A3o-muque-alimentos-para-ganhar-massa-muscular>>. Acesso em: 14 maio 2025.

REVISTA ABM. Alimentação fitness para ganhar massa muscular: veja as dicas. Disponível em: <<https://www.revistaabm.com.br/artigos/alimentacao-fitness-para-ganhar-massa-muscular-veja-as-dicas>>. Acesso em: 14 maio 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA (SBNE). Guia de Suplementação Esportiva. São Paulo, 2020.

Acesso em: 18 julho 2025.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 8ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

Acesso em: 18 julho 2025

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 14ª ed. Elsevier, 2011.



Acesso em: 18 julho 2025

PORTAL EDUCA MAIS BRASIL. Dieta para hipertrofia: o que comer para ganhar massa muscular. 2023.

Acesso em: 18 julho 2025

SCIELO. Artigos sobre nutrição esportiva e hipertrofia. Disponível em: <https://www.scielo.org/>

Acesso em: 18 julho 2025

LOBO, Daniel. Biótipos corporais: ectomorfo, endomorfo e mesomorfo – entenda as diferenças. Minha Vida. Disponível em: <https://www.minhavidade.com.br/>. Acesso em: 18 julho 2025