

USO DE HIPERCALÓRICO COMO RECURSO ERGOGÊNICO¹

Milene Thomas², Clarissa de Oliveira³, Karina Ribeiro Rios⁴

¹Trabalho realizado na disciplina de Nutrição no Esporte na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijui.

²Estudante do curso de Nutrição na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

³Estudante do curso de Nutrição na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

⁴Professora do Curso de Nutrição e Mestre em Alimentos e Nutrição; karina.rios@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

Os suplementos nutricionais são alimentos que complementam com calorias e nutrientes a necessidade diária de um indivíduo saudável quando este não consegue atender as quantidades desses nutrientes e calorias por meio da alimentação ou quando a dieta requerer suplementação (CONSELHO FEDERAL DOS NUTRICIONISTAS 2005).

Suplementos alimentares são alimentos que objetivam complementar a dieta de acordo com necessidades específicas e/ou carências nutricionais. Com isso, o intuito da utilização de ergogênicos é aumentar o desempenho através da intensificação da potência física, da força mental ou do limite mecânico e, dessa forma, prevenir ou retardar o início da fadiga. Devido a isso, os suplementos alimentares e os recursos ergogênicos são substâncias que merecem ênfase. Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), suplementos são somente vitaminas e/ou minerais, isolados ou combinados, que não ultrapassem 100% da ingestão alimentar diária. São utilizados para complementar a dieta de um indivíduo e fornecer nutrientes que estão em quantidades insuficientes (BRASIL 2010). Os Hipercalóricos são suplementos alimentares utilizados para aumentar a ingestão calórica diária, com o objetivo de promover ganho de peso e massa muscular em indivíduos que praticam atividade física intensa ou que possuem metabolismo acelerado. Os hipercalóricos geralmente contêm carboidratos, proteínas e gorduras em quantidades elevadas, além de vitaminas e minerais.

METODOLOGIA

O estudo está caracterizado como uma revisão de literatura. Embasada em estudos científicos de fontes diversas, como artigos Scielo, Google acadêmico, Organização Mundial

da saúde (OMS) e livros sobre o assunto tratado, buscando o aprimoramento dos conhecimentos sobre os ergogênicos nutricionais e uso de hipercalóricos.

Foi realizada a leitura profunda e específica destes materiais que estão relacionados à temática estudada, a estratégia de pesquisa foi definida por referências teóricas e bibliográficas visando a relação ergogênicos nutricionais e uso de hipercalóricos pelos atletas ou praticantes de musculação onde as mesmas norteiam a construção desse resumo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO.

As recomendações de uso de hipercalóricos podem variar dependendo do objetivo e das necessidades individuais de cada pessoa. No entanto, algumas diretrizes gerais podem ser usadas como base. De acordo com um estudo publicado no Journal of the International Society of Sports Nutrition em 2018, a ingestão de hipercalóricos deve ser personalizada de acordo com as necessidades calóricas individuais e os objetivos de ganho de peso ou massa muscular. Recomenda-se que a ingestão diária de calorias seja aumentada em 250 a 500 calorias acima do gasto energético diário para permitir um ganho de peso saudável e sustentável (KERKSICK 2018). Além disso, é importante que a dieta seja equilibrada e inclua fontes de proteína de alta qualidade, carboidratos complexos, gorduras saudáveis e vitaminas e minerais essenciais. A suplementação com hipercalóricos deve ser combinada com um treinamento de resistência adequado para maximizar o ganho de massa muscular. É importante lembrar que essas recomendações devem ser adaptadas às necessidades individuais e sempre acompanhadas por um profissional de saúde ou nutricionista.

Outro estudo publicado no Journal of the American College of Nutrition em 2019 avaliou o efeito de um suplemento hipercalórico em homens e mulheres jovens saudáveis durante 8 semanas de treinamento de resistência. Os resultados mostraram um aumento significativo de massa corporal magra e força muscular em comparação ao grupo controle que não recebeu o suplemento hipercalórico (PEACOCK 2019). No entanto, é importante ressaltar que o uso de hipercalóricos deve ser acompanhado por um profissional de saúde ou nutricionista para garantir que a ingestão de calorias e nutrientes esteja adequada às necessidades individuais e objetivos de cada pessoa. O consumo excessivo de hipercalóricos pode levar ao acúmulo de gordura corporal e outros problemas de saúde. A utilização de hipercalóricos em conjunto com um programa de treinamento de força adequado pode levar a

ganhos significativos de massa muscular e melhoria no desempenho em atividades físicas de alta intensidade" (HELMS. 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o uso de hipercalóricos pode ser benéfico para indivíduos que buscam ganho de peso e massa muscular, desde que seja feito de forma consciente e supervisionada por um profissional da área da saúde. É importante ressaltar que cada caso deve ser avaliado individualmente e que o consumo excessivo pode trazer riscos à saúde.

Não é recomendado o uso indiscriminado de ergogênicos e hipercalóricos sem a orientação de um profissional capacitado da área de saúde. É importante ressaltar que a alimentação equilibrada e a prática regular de atividades físicas são essenciais para se alcançar um bom desempenho esportivo e uma saúde plena. A ingestão de suplementos, sejam eles os de macro e micronutrientes, quando ultrapassa a recomendação diária levando em consideração as quantidades também ingeridas na alimentação, esse excesso pode gerar transtornos renais, no fígado, reações alérgicas e até lesões em nervos e destruição por parte da medula espinhal (HOSPITAL SÍRIO – LIBANÊS, 2014).

Palavras-chave: Ergogênicos nutricionais. Hipercalórico. Atletas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Lei Federal 9696/98 de 1 de setembro de 1998. Dispõe sobre e regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselho Regionais de Educação.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN Nº 390, de 27 de outubro de 2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências, páginas 104 e 105.

HELMS, E. R., Aragon, A. A., Fitschen, P. J. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2014.

HOSPITAL SÍRIO – LIBANÊS. O perigo dos suplementos alimentares - Má orientação e acesso fácil incentivam o alto consumo de vitaminas e suplementos alimentares no Brasil, São Paulo, n.5, p.16-17.

- KERKSICK, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R., & Kreider, R. B. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 38.
- PEACOCK, JAntonio, C. A., Ellerbroek, A., Fromhoff, B., & Silver, T. (2019). The effects of consuming a high protein diet (4.4 g/kg/d) on body composition in resistance-trained individuals. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 10.