

SAÚDE E HIPERTROFIA¹

Nicholas Silva Figueiredo², Karina Ribeiro Rios³

¹ Projeto desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida, do Curso de Nutrição da UNIJUÍ

² Nicholas Silva Figueiredo - Estudante do curso de nutrição

³ Professora do curso de Nutrição, da Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ)

Introdução/Objetivos: A hipertrofia muscular é um tema frequentemente associado ao mundo do fisiculturismo e do *fitness*, mas seu impacto na saúde vai muito além da estética e do desempenho atlético. Para alcançar a hipertrofia é necessário ter uma rotina organizada, que inclua exercícios físicos orientados e planejamento alimentar saudável, prescrito de forma individual, para atender essa finalidade. No que tange a alimentação, vale ressaltar que para adquirir hipertrofia/ganho de massa muscular de forma saudável é necessário seguir um plano alimentar rico em macronutrientes e micronutrientes prescritos de forma individualizada. Para além disso, identificar o objetivo individual apresentado pelo paciente, requer escuta ativa e qualificada para certificar-se de que a busca de saúde, num corpo mais estético, não mascara transtornos de imagem corporal. **Metodologia:** Trata-se de um resumo simples, de natureza qualitativa, baseado em estudos prévios em materiais científicos de interesse do autor, motivado por experiências pessoais em relação ao tema. **Resultados e Discussão:** O interesse pela hipertrofia muscular é manifestado por diversos indivíduos, em sua maioria adolescentes e adultos jovens, do sexo masculino, praticantes de atividade física em academia. Nesse cenário de prática esportiva, a disseminação de conceitos e informações atinentes ao tema é notória. Percebe-se que os pilares para se alcançar a hipertrofia muscular, reside num ótimo plano alimentar e uma taxa de superávit calórico ideal para cada indivíduo. Além do ganho de massa muscular e adequação na composição corporal, pode-se experimentar, com essa prática esportiva e rotina disciplinada, diversos benefícios na saúde física e mental, corroborado por diversos estudos analisados. **Conclusão:** Os resultados da hipertrofia estão intrinsecamente ligados a um plano alimentar adequado. Uma dieta bem planejada que atende às necessidades individuais de macronutrientes, micronutrientes e hidratação desempenha um papel crítico na obtenção de ganho físico eficaz, na recuperação após o exercício e na promoção de uma composição corporal saudável. Portanto, para alcançar ótimos resultados em hipertrofia, é aconselhável buscar orientação de um nutricionista para criar um plano alimentar sustentável, além da orientação de profissional da educação física para prescrever e acompanhar o treino.

Palavras-chave: Saúde. Hipertrofia Muscular. Prescrição Dietética. Treino Físico.