



## **MACRONUTRIENTES PARA PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA**

MOURA, Carine Franciele Alles<sup>1</sup>  
BRUNELLI, Ângela Vieira<sup>2</sup>

**Palavras-Chave:** Proteínas. Carboidratos. Massa Muscular.

Estudos comprovam que existe uma importante relação entre a nutrição e a atividade física, pois a capacidade de rendimento do organismo é maximizada através da ingestão de quantidades adequadas de proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais. Este trabalho de revisão bibliográfica, realizado na disciplina de Nutrição Esportiva, teve como objetivo identificar qual a função dos macronutrientes no treinamento de força e qual o melhor momento para consumi-los, o equilíbrio entre consumo e demanda energética e o principal aspecto sobre o ganho de massa gorda e magra. Deve-se dar ênfase igual aos tipos certos de proteínas, carboidratos e gorduras na dieta, pois esses nutrientes trabalham em conjunto para proporcionar o melhor para a formação e a firmeza muscular, sendo as proteínas necessárias para a manutenção, a reposição e o crescimento dos tecidos corporais, ajudando no emagrecimento e aumento de massa muscular. Em esportes de força, é preciso acrescentar mais proteína à dieta para fornecer aminoácidos em quantidades suficientes para a síntese de proteínas nos músculos. O recomendável seria 2g diários de proteína/kg de peso distribuídas nas refeições durante o dia, mas principalmente após o treino e juntamente com um carboidrato de alto índice glicêmico. Essa combinação dispara a liberação de hormônio do crescimento e insulina levando à recuperação muscular. Dentre os nutrientes, o carboidrato é o mais poderoso na atuação sobre os níveis de energia, influenciando também a capacidade de desenvolver músculos e queimar gordura. Na fase de desenvolvimento de massa muscular o organismo deve ser abastecido de carboidratos antes do exercício, pois ele poupa a proteína de ser usada como energia deixando-a livre para reparar os tecidos do organismo, e imediatamente após o treino tende a favorecer uma máxima ressíntese de glicogênio muscular e hepático. Os lipídios também são fundamentais para a saúde e desempenho, pois fornecem energia, transportam as vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e são fontes de ácidos graxos essenciais como ômega 3, 6 e 9. Com este estudo conclui-se que o treinamento de força desenvolve os músculos, mas para que isso aconteça é indispensável fornecer o material de construção: proteínas, carboidratos e gorduras, nas doses certas e horários adequados, para que o produto desses nutrientes seja utilizado para gerar a energia necessária para o crescimento e boa qualidade de vida

---

<sup>1</sup> Acadêmica do 3º semestre do curso de Educação Física – Bacharel, e-mail: [carine\\_moura@ig.com.br](mailto:carine_moura@ig.com.br)

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física. Orientadora da pesquisa. e-mail: [angelavbrunelli@gmail.com](mailto:angelavbrunelli@gmail.com)