

RELAÇÃO ENTRE USO DE SUPLEMENTOS E A COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA.

AUTORES: Beatriz Welter Cavalli e Roberta Dal Castel

BIOLÓGICAS E DA SAÚDE



INTRODUÇÃO

A suplementação alimentar é uma intervenção nutricional empregada com o objetivo de otimizar o desempenho físico e funcional do organismo, especialmente quando utilizada de forma orientada e individualizada. Atualmente, a insatisfação corporal, aliada à busca por saúde e qualidade de vida, tem contribuído para o aumento da adesão a academias, ao consumo de uma alimentação equilibrada e ao uso de suplementos alimentares .

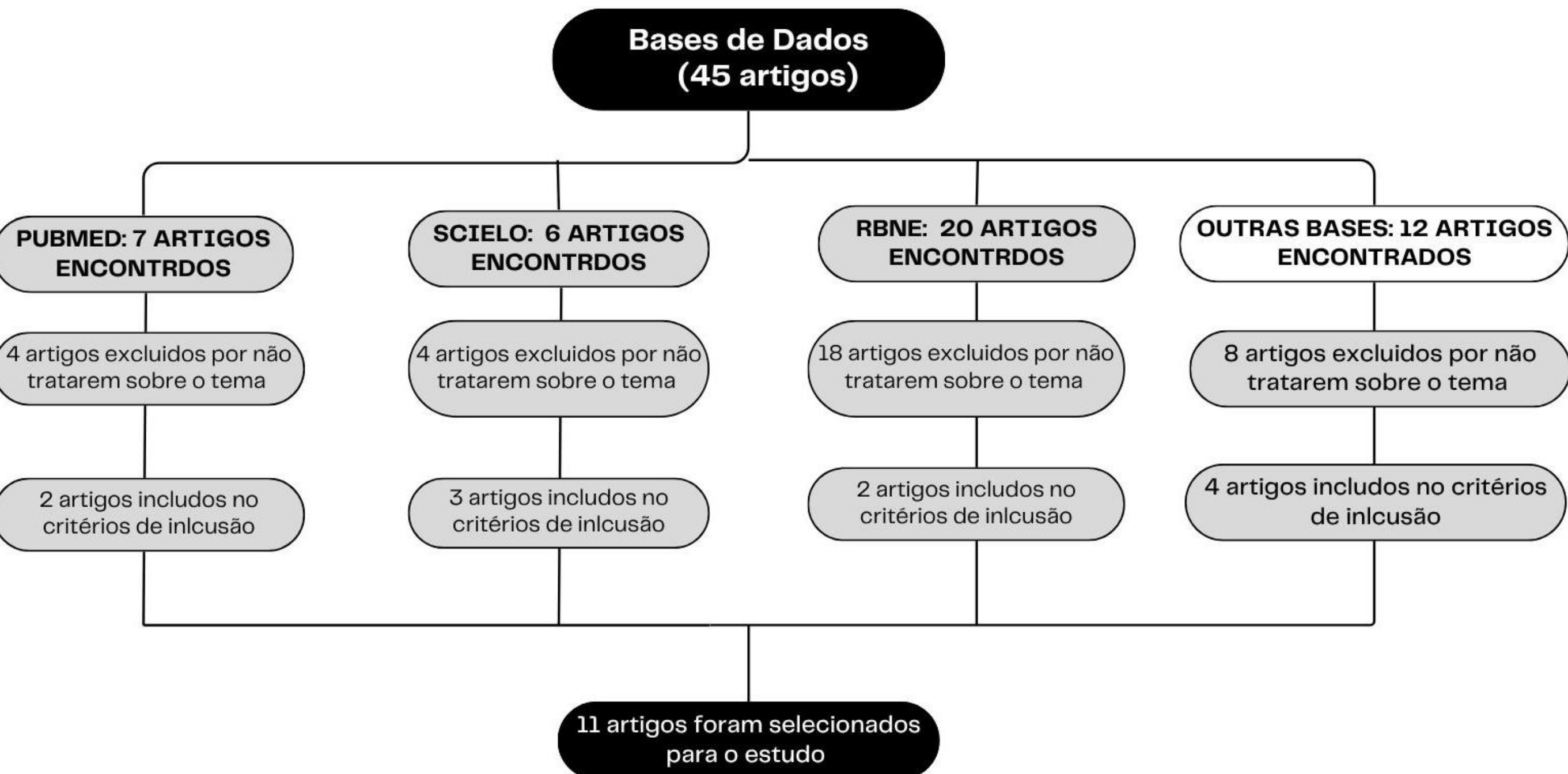
Os suplementos alimentares são produtos que têm como objetivo complementar a dieta. Seu uso é, por vezes, interpretado de forma equivocada como substituto da alimentação convencional, o que pode acarretar riscos à saúde. Porém, quando o objetivo é a melhora do desempenho físico, a suplementação deve atuar como estratégia complementar, visando suprir possíveis deficiências nutricionais decorrentes da alimentação. Assim, o uso de suplementos é indicado nos casos em que a ingestão dietética não atende plenamente às necessidades nutricionais.

Diante do exposto, devido à crescente procura de suplementos alimentares, torna-se necessário analisar o consumo de suplementos por praticantes de musculação, a fim de avaliar sua influência na composição corporal, especialmente no que se refere à hipertrofia e preservação da massa muscular.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de uma revisão de literatura, cujo objetivo foi identificar, analisar e discutir sobre os achados de estudos científicos que abordam o uso de suplementos e sua influência na composição corporal dos que utilizam.

A Figura a seguir apresenta o fluxograma do processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos utilizados nesta revisão.



Nota: Foram utilizadas as bases de dados PubMed, Scielo, RBNE, RSD Journal, BJHR, UNIBRA, RBONE, Dialnet, Oxford Academic, NIH, BMC, JISSN, ResearchGate, RI-UFCSPA e outros repositórios institucionais.

Fonte: Elaborado pelo autor.

A ingestão adequada de proteínas, especialmente na faixa de 1,6 a 2,2 g/kg/dia, é essencial para a hipertrofia muscular, principalmente quando associada ao treinamento resistido. Evidências indicam que dietas hiperproteicas favorecem o ganho de massa magra e a redução de gordura corporal sem efeitos adversos. Além da quantidade total, a distribuição da ingestão ao longo do dia — inclusive antes de dormir — pode otimizar a síntese proteica. No entanto, a resposta à suplementação também varia conforme fatores individuais, como intensidade do treino, idade e metabolismo.

A proteína do soro do leite e creatina são os suplementos mais eficazes e utilizados na musculação, com benefícios comprovados para hipertrofia, força e composição corporal, especialmente quando associados ao treino resistido. Estudos recentes também mostram que a suplementação adequada pode favorecer tanto o ganho de massa magra quanto a redução de gordura. Por isso, a prescrição deve se basear em evidências científicas, priorizando compostos com respaldo clínico.

O uso indiscriminado de suplementos alimentares, sem orientação profissional, é comum e preocupante entre praticantes de atividades físicas. Estudos indicam que o consumo excessivo, especialmente de proteínas, podendo causar sobrecarga nos rins e fígado. Suplementos devem complementar a dieta, não substituí-la. A combinação descontrolada de diferentes produtos pode gerar efeitos indesejados e dificultar o acompanhamento clínico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo demonstrou que a suplementação alimentar, especialmente a proteica, pode ser uma estratégia eficaz no processo de hipertrofia muscular, redução de gordura e na modulação da composição corporal quando utilizada de forma adequada. Por outro lado, o uso indiscriminado e sem orientação pode gerar riscos à saúde, como sobrecarga renal e hepática, e comprometer os resultados esperados.

Conclui-se que a suplementação proteica pode ser um recurso válido para a melhora da composição corporal e o suporte ao desempenho físico, desde que utilizada com critério, individualização e respaldo profissional.

REFERÊNCIAS

GOMES, C. A. C. et al. *Suplementação nutricional e sua associação com a saúde e a composição corporal de praticantes de musculação*. Research, Society and Development, v. 9, n. 9, p. e877997962, 2020.

SILVA, G. G. M. et al. *Suplementos alimentares para desempenho físico e composição corporal: condutas baseadas em evidências*. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 7304–7318, mar./abr. 2021.