

## O IMPACTO DA SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA O ALCANCE DE METAS MUSCULARES: UMA ANÁLISE BASEADA EM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

MATOS, Felipe Bongiovani de; CHAGAS, Fernando Ricardo de Oliveira; PONTES, Iago Ceron; PRIGULI, Nicolas Gabriel Trevisan; SANTOS, Raí Antônio Batista; AGOSTINI, Vanessa Wegner

### Resumo

O uso de suplementos nutricionais se mostra fundamental para obter os resultados físicos desejados. O presente resumo tem como objetivo analisar, através de artigos científicos, o uso de suplementos nutricionais, tais como: Whey Protein e a Creatina. Trata-se de uma revisão bibliográfica desenvolvida através da identificação/escolha do tema de pesquisa em revistas científicas. A partir dos textos analisados foi possível identificar que há um crescimento no uso de suplementos nutricionais, isso deve-se por conta das orientações/indicações de nutricionistas e nutrólogos. A utilização do Whey Protein e Creatina traz resultados significativos no crescimento muscular. Segundo análises, o Whey está associado no ganho de massa magra. Em relação as proteínas, o Whey por ter rápida digestão e rápida absorção intestinal, contém alto teor de aminoácidos essenciais especialmente os de cadeia ramificada, seu uso impede o processo de redução de gordura corporal, além de amenizar a fadiga muscular. Estudos sobre a Creatina apontam aumentos na força do usuário e hipertrofia muscular. A Creatina é considerada uma proteína completa por conter todos os aminoácidos essenciais em sua composição. Após compreensão dos artigos científicos é

## **RESUMO**

notório que o uso do Whey e Creatina auxiliam na hipertrofia muscular, melhorando o condicionamento físico e a recuperação muscular.

Palavras-chave: Suplementação Nutricional. Hipertrofia Muscular. Creatina.

Emails: [universidaderai@gmail.com](mailto:universidaderai@gmail.com); [felipebongiovani073@gmail.com](mailto:felipebongiovani073@gmail.com)