

## O USO DE BCAAS EM DIFERENTES FORMAS DE SUPLEMENTAÇÃO E SEUS EFEITOS EM ATLETAS

PADILHA, Gabriel Pedro; COSTA, Matheus Dalla; ANTUNES, Wesley da Silva; DA COSTA, Jeferson Bulzani; MOZZ, Saul Strauss; AGOSTINI, Vanessa Wegner

### Resumo

**Introdução:** Os aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) são amplamente utilizados por atletas como recurso ergogênico para melhorar o desempenho, a recuperação e a composição corporal. **Objetivo:** Analisar os efeitos da suplementação de BCAA, injetável e oral, sobre a síntese proteica, desempenho físico e recuperação muscular em indivíduos ativos fisicamente. **Metodologia:** Este estudo foi desenvolvido a partir de revisão bibliográfica, com busca nas bases de dados do Google Scholar. Foram lidos estudos que avaliaram os efeitos da suplementação de BCAA em atletas ou pessoas fisicamente ativas, abordando tanto a forma injetável quanto a oral. **Resultados:** A revisão dos estudos revelou que, embora os BCAA ativem sinais anabólicos e estimulem a síntese proteica, os benefícios em termos de desempenho esportivo e melhora da composição corporal são limitados. Apesar da absorção rápida, o BCAA injetável tem efeitos inferiores ao whey protein, por não fornecer todos os aminoácidos essenciais. Em atletas de endurance, seus efeitos foram inconsistentes e prejudicados pela falta de controle da ingestão proteica. A forma injetável envolve riscos como sobrecarga renal e hipoglicemia, além de alto custo e ausência de evidências que sustentem sua recomendação clínica. **Conclusão:** O uso de suplementos

## **RESUMO**

na musculação é comum, porém, feito sem orientação profissional, pode gerar riscos à saúde. Por isso, o acompanhamento profissional é essencial para o uso seguro.

Palavras-chave - Suplementação alimentar. Musculação. Riscos à saúde. Acompanhamento profissional. Síntese proteica

E-mails - gabrielpedro89h@gmail.com