



## SUPLEMENTOS ALIMENTARES E SUA EFICÁCIA NA HIPERTROFIA MUSCULAR

*Ane Caroline Ribeiro de Souza<sup>1</sup>, Raissa Ferreira do Prado Pimenta Borrasc<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade Cesumar – UNICESUMAR, EAD. Bolsista PIBIC<sup>8</sup>/ICETI-UniCesumar.  
anecribeiro10@gmail.com

<sup>2</sup>Orientadora, Docente do Curso de Nutrição, UNICESUMAR. raissa.borrasc@unicesumar.edu.br

### RESUMO

O número de adeptos e praticantes de atividades físicas vem crescendo nos últimos anos, seja por questões de saúde ou para fins estéticos como, visual mais bonito e corpos mais musculosos. Conforme dados do Ministério da Saúde (2022), esse aumento ocorreu a nível populacional no Brasil em ambos os sexos, podendo ser expresso pela variação de 30,3% em 2009 para 36,8% em 2020, sendo que, no sexo feminino os dados demonstram-se mais expressivos, aumentando de 22,2% em 2009 para 30,5% em 2020. Paralelo a isso, o interesse no uso de recursos ergogênicos (RE) tem aumentado, estes são substâncias utilizadas com o propósito de aumentar a capacidade do trabalho corporal através da intensificação da potência física, da força mental ou do limite mecânico e, dessa forma, pode prevenir ou retardar o início da fadiga, visando uma melhora no desempenho. Dentre os mais utilizados, ganham destaque a Creatina e o Whey Protein, devido a capacidade de favorecer um ambiente anabólico no músculo culminando na hipertrofia muscular. A hipertrofia muscular é um processo de adaptação muscular em relação ao treinamento de resistência, que promove alterações bioquímicas, fisiológicas e a expansão das dimensões das fibras musculares presentes, sendo determinada por fatores relacionados à genética, ao treinamento, à nutrição e à recuperação, ocasionando melhora de ganhos esportivos e acréscimo de massa muscular, motivo da busca de tantos atletas e praticantes de atividades físicas. Deste modo, o objetivo desta revisão bibliográfica é analisar a eficácia da suplementação alimentar, com foco no Whey Protein e Creatina, para a promoção da hipertrofia muscular por meio de evidências científicas. Para isso, serão consultados 40 artigos científicos, sendo de língua inglesa e portuguesa publicados nos últimos 10 anos, que demonstram a ação de ambos os suplementos na hipertrofia, através ensaios clínicos em adultos saudáveis praticantes de atividades físicas. Espera-se através desse projeto reunir achados científicos acerca dos possíveis mecanismos responsáveis pelo aumento de massa magra e força em decorrência da suplementação de Creatina e Whey Protein, além da dosagem recomendada para esta finalidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física; Creatina; Whey protein.