

A suplementação crônica de proteína pode incrementar o conteúdo de massa muscular e diminuir a gordura corporal de sujeitos treinados em força?

* Alessandra Maria Ribeiro Mella Martinez
* Marcélia Caroline Alves
** Moisés Diego Germano

alessandra.martinez@hotmail.com
carol_mg93@hotmail.com
moisesgermano12@gmail.com

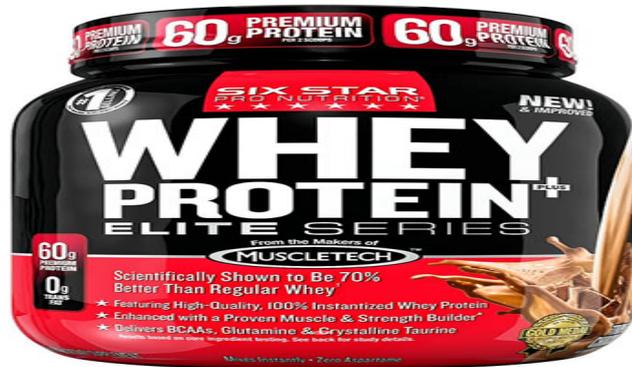
* Acadêmica do Curso de Nutrição
* Acadêmica do Curso de Nutrição
** Prof. das Faculdades ASMEC

Palavras Chave: Suplementação, Treinamento de força, Massa muscular.

INTRODUÇÃO

O treinamento de força (TF) é indubitavelmente umas das melhores estratégias de treinamento físico, devido a sua capacidade de induzir diversas adaptações em sujeitos saudáveis, doentes, idosos e atletas (Lopes et al, 2014). A literatura tem apresentado que o TF é um fator determinante na hipertrofia muscular, na composição corporal e no aumento da força (Hazell, Kenno e Jakobi, 2007).

A partir disto, a suplementação de proteínas, em especial a proteína do soro do leite “Whey Protein”, tem sido considerada uma excelente ferramenta no controle do balanço proteico e na síntese proteica após a sessão de treinamento e/ou durante o período de recuperação (Cribb et al, 2006; Bendtsen et al, 2013).



DESENVOLVIMENTO

O objetivo do presente estudo será comparar a magnitude dos efeitos crônicos da suplementação de proteínas associadas a um programa de TF em parâmetros morfológicos, antropométricos e de performance. O estudo terá a duração de 7 semanas, sendo a primeira e a última para avaliação antropométrica e avaliação de 1RM do supino e 1RM do agachamento. Participarão 32 sujeitos, nos quais foram divididos em quatro grupos de 8 sujeitos cada. Os grupos foram: 1) Grupo Treinamento de força e suplementação de proteína pós treino (0.3g/kg pós), 2) Grupo Treinamento de Força e suplementação de proteína pré e pós (0.3g/kg pré e 0.3g/kg pós), 3) Grupo

Treinamento de Força e placebo (0.63g/kg Maltodextrina) e 4) Grupo Controle (sem treinos + 0.63g/kg Maltodextrina). Os sujeitos realizarão três sessões por semana ao longo de 5 semanas de treinamento. Na primeira semana serão realizados 3 séries de 8 RM; na segunda semana serão realizados 3 séries de 10 RM; na terceira semana serão realizados 4 séries de 10 RM; na quarta semana serão realizados 4 séries de 12 RM e na quinta semana serão 4 séries de 15 RM. Os exercícios serão executados na respectiva ordem: Supino reto, agachamento, remada, leg press, desenvolvimento, cadeira extensora, rosca direita e mesa flexora. O tempo de pausa entre séries será de 1 minuto e o intervalo entre aparelhos será de 2 minutos. Em cada sessão do programa de TF será determinado o volume da carga total levantada LOAD (séries x repetições x carga externa [kg]).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo hipotetiza que cronicamente a suplementação de proteínas pode influenciar positivamente no incremento da massa muscular, na redução de gordura corporal e na melhora significativa da performance. Em adição, também hipotetizamos que o grupo que suplementará pré e pós-sessão de treinamento apresentará maior magnitude de incremento na massa muscular e redução da gordura corporal em detrimento aos outros grupos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Wilkinson SB, Tarnopolsky MA, MacDonald MJ, et al. Consumption of fluid skim milk promotes greater muscle protein accretion following resistance exercise than an isonitrogenous and isoenergetic soy protein beverage.

Am J Clin Nutr 2007; 85:1031–1040. Hartman JW, Tang JE, Wilkinson SB, et al. Consumption of fat-free fluid milk after resistance exercise promotes greater lean mass accretion than does consumption of soy or carbohydrate in young, novice, male weightlifters. Am J Clin Nutr 2007; 86:373–381.