



MUSCLE SCIENCE

Sobre mim



Raissa Rafaelli
Nutricionista

Graduada em Nutrição/UNIRIO

Especialista Treinamento personalizado,
Nutrição esportiva e Medicina avançada

Ex-atleta Fisiculturismo da categoria Wellness

PREPARADOS?????

GANHO DE MASSA MUSCULAR EM MULHERES



Tópicos abordados

1

Hipertrofia muscular

2

Fisiologia hormonal feminina

3

Dieta para hipertrofia muscular

4

Estratégias de adesão para a dieta de hipertrofia muscular

5

Evolução no processo de hipertrofia muscular

6

Uso de esteroides anabólicos androgênicos por mulheres

HIPERTROFIA MUSCULAR



Hipertrofia

O QUE É A HIPERTROFIA MUSCULAR?

É um processo de adaptação do corpo, que corresponde ao aumento do tamanho do músculo.



**A HIPERTROFIA MUSCULAR
É UM PROCESSO LENTO.**



Hipertrofia

QUANDO OCORRE A HIPERTROFIA MUSCULAR?

Ela ocorre quando o processo de síntese proteica muscular é maior que o processos de degradação proteica muscular.

SÍNTESE PROTEICA
MUSCULAR



DEGRADAÇÃO PROTEICA
MUSCULAR





Hipertrofia

QUAL A IMPORTÂNCIA DA HIPERTROFIA MUSCULAR?

A hipertrofia muscular é importante para a estética da mulher, mas também é fundamental para a sua saúde e longevidade.



ESTÉTICA



SAÚDE

Hipertrofia

COMO OCORRE A HIPERTROFIA MUSCULAR?

A hipertrofia ocorre através do estímulo de diversos fatores, por exemplo: treinamento, nutrição, hormônios e sono.



**TREINAMENTO
DE FORÇA**



NUTRIÇÃO



HORMÔNIOS



SONO

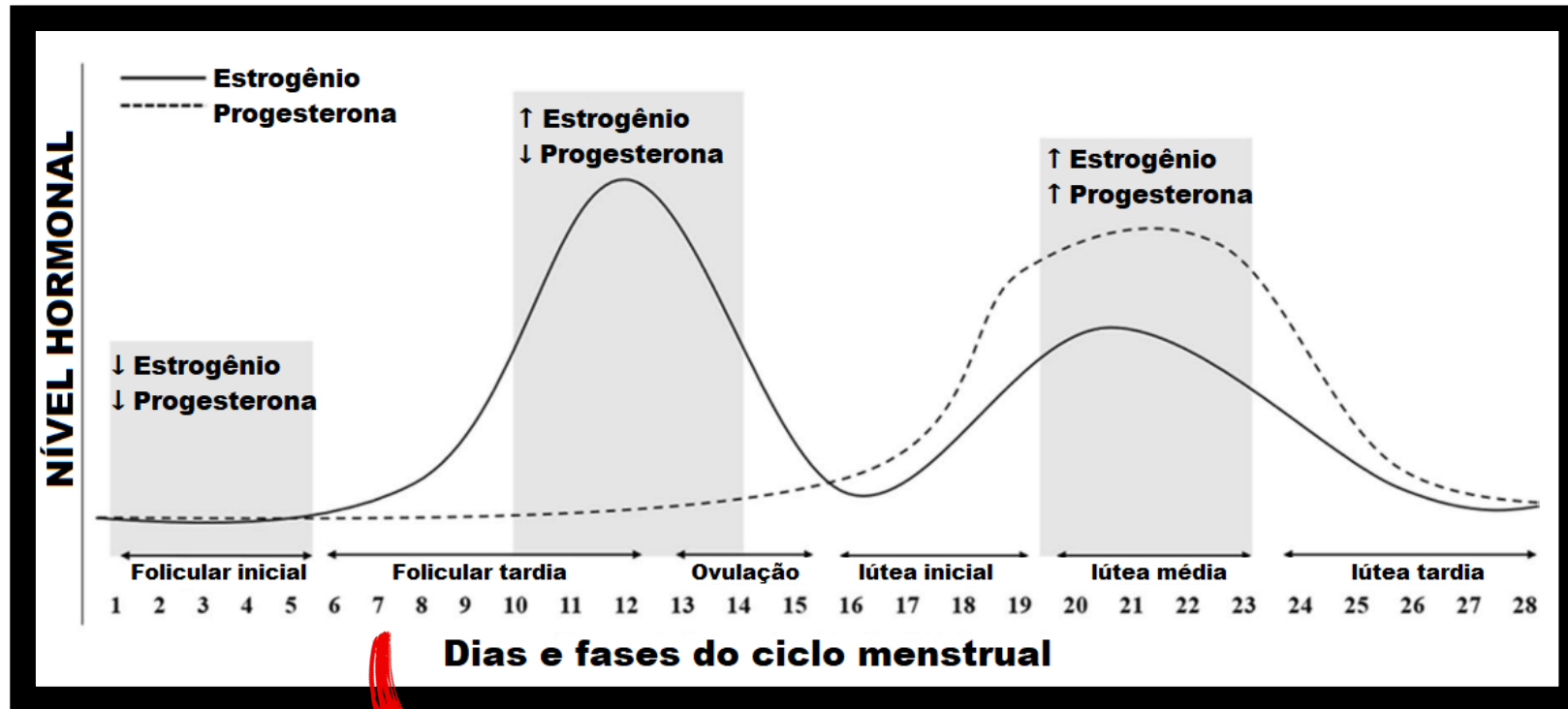
FISIOLOGIA HORMONAL FEMININA



Fisiologia hormonal

CICLO MENSTRUAL

No ciclo menstrual há a produção de estrogênio e progesterona. Esses hormônios também parecem influenciar na massa muscular de mulheres.



Possível período mais anabólico



Fisiologia hormonal

TESTOSTERONA

Mulheres produzem cerca de ~10x menos testosterona que os homens.




AS MULHERES SÃO NATURALMENTE MENOS MUSCULOSAS QUE OS HOMENS.

DIETA PARA A FASE DE
HIPERTROFIA
MUSCULAR (BULKING)

OBJETIVO DO BULKING

Bulking

-  O objetivo é **umentar a massa muscular**, enquanto **limita o acúmulo de gordura corporal**, através do treinamento de força em conjunto com a nutrição. Além disso, é uma fase que visa **melhorar o desempenho do treino**.



ESTRATÉGIA DE DIETA

CALORIAS

Calorias

- Dieta hipercalórica (ingestão de calorias > gasto calórico).
- Recomendações de superávit calórico variam de + 250kcal - 1.000kcal.
- Quanto maior o excedente calórico, maiores são as chances de ganho de gordura.
- Mulheres mais avançadas podem se beneficiar de excedentes menores e mulheres iniciantes/intermediárias podem se beneficiar de excedentes maiores.



**REALIZE UMA DIETA HIPERCALÓRICA, MAS ATENÇÃO
COM O TAMANHO DO EXCEDENTE CALÓRICO!**

CARBOIDRATOS

Carboidratos

- Dieta com bom aporte de carboidratos.
- Quantidade: $\geq 3-5$ g/kg.
- Para avaliar com precisão os requisitos de carboidratos para a mulher, por exemplo, devem ser considerados o protocolo de treinamento (ex: volume de treino) e sensibilidade a insulina.



NÃO TENHA MEDO DOS CARBOIDRATOS! ELES SÃO FUNDAMENTAIS PARA GANHO DE MASSA MUSCULAR.

PROTEÍNAS

PROTEÍNAS

- Dieta hiperproteica (síntese proteica muscular).
- Quantidade: 1.6–2.2 g/kg.
- “Muscle full effect”.
- Fracionar a proteína ao longo do dia.
- Garantir que uma das refeições com proteína ocorra após o treino.
- Priorizar a alimentação de proteínas completas para promover uma eficiente síntese proteica muscular.



**QUANTIDADE, QUALIDADE E DISTRIBUIÇÃO DAS PROTEÍNAS
SÃO IMPORTANTES PARA A HIPERTROFIA MUSCULAR.**

GORDURA



MUSCLE SCIENCE

*Tudo sobre treinamento em um só lugar
e com os melhores especialistas.*



Prof. Dr.
**PIETRO
MANNARINO**



Prof. Dr.
**BELMIRO
DE SALLES**

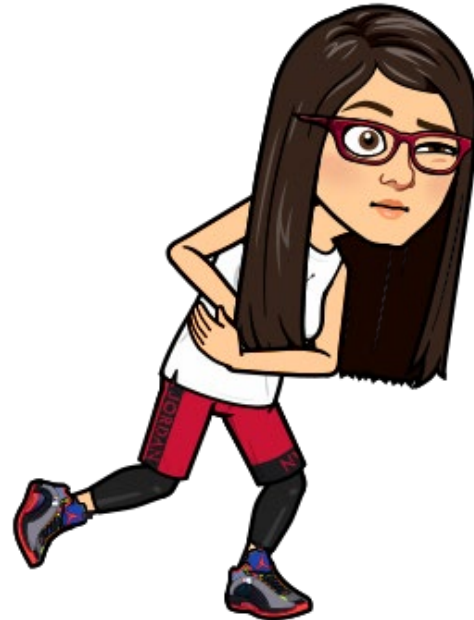


Nutri. Esp.
**RAISSA
RAFAELLI**

ESTRATÉGIAS DE ADESÃO PARA A DIETA DE HIPERTROFIA



Nutri... É muita comida... *Eu não aguento comer tudo!*



➔ **Mulheres apresentam maiores dificuldades em realizar um plano alimentar de hipertrofia**, por causa da dificuldade em consumir o total de alimentos. Nesse contexto, algumas estratégias no plano alimentar podem ser adotadas.



Estratégias de adesão

1. DENSIDADE ENERGÉTICA

Priorizar alimentos com uma maior densidade energética = (Kcal/g).

Exemplos:



Banana

100g
89kcal

Morango

280g
89kcal

A **banana** possui uma maior densidade energética.



Macarrão

100g
158kcal

Batata doce

210g
158kcal

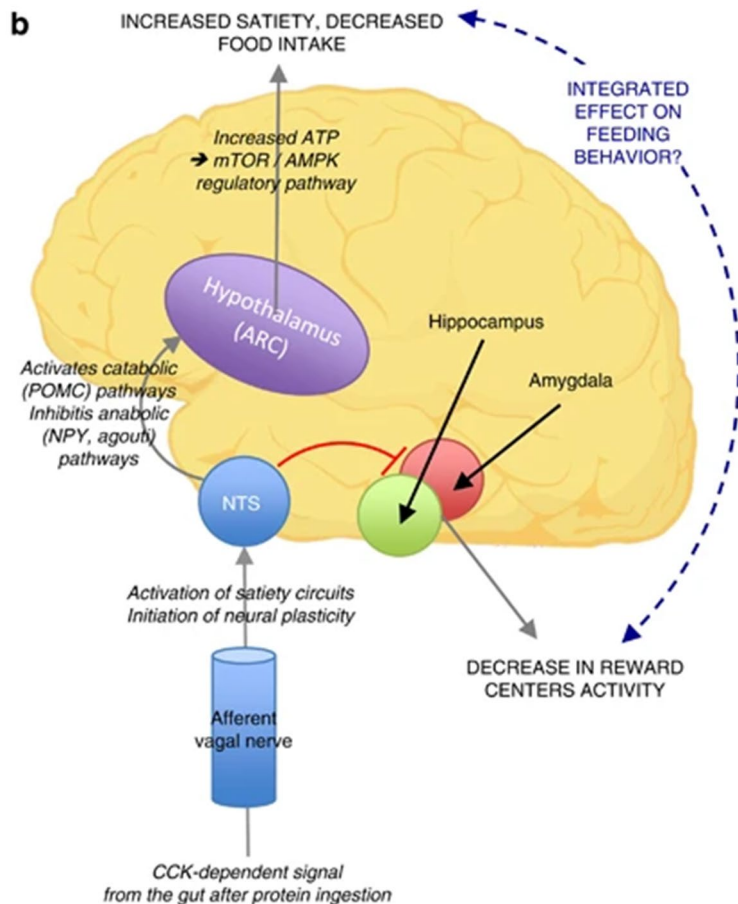
O **macarrão** possui uma maior densidade energética.



Estratégias de adesão

2. PROTEÍNAS

Evitar consumir um excesso de proteínas.



↑ Proteína na dieta



↑ Peptídeos intestinais anorexígenos



↑ Saciedade



Dificuldade em completar o plano alimentar.

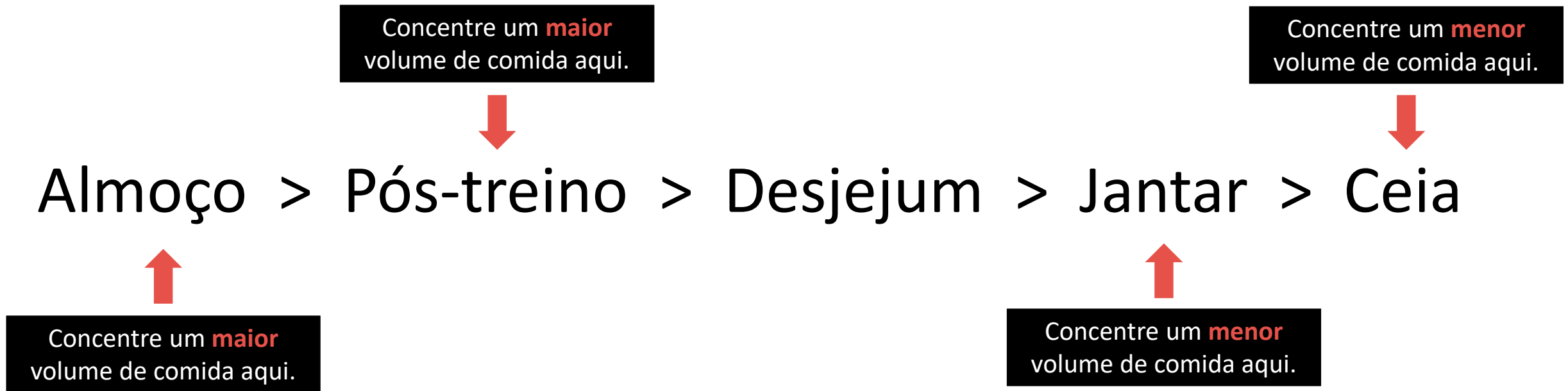


Estratégias de adesão

3. DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS

Concentrar um maior volume de comida nas refeições em que a mulher tem um maior apetite.

Exemplos:





Estratégias de adesão

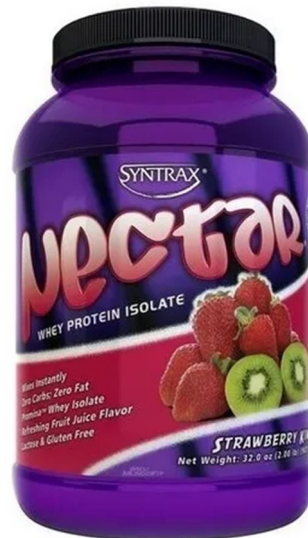
4. SUPLEMENTOS DE PROTEÍNAS

Utilizar suplementos para ingerir proteínas.

Exemplos:



Albumina



Whey Protein



Blend Proteico

EVOLUÇÃO



Evolução



Meta de peso.



Não estabeleça uma meta de peso, apenas acompanhe o ganho de peso semanal.



Ganho de peso rápido.



Ganho de peso lento.



Ficar muito tempo em uma dieta hipercalórica (sem ajustes na dieta).



Fazer ajustes na dieta quando necessário.



Não fazer o planejamento das refeições livres.



Fazer o planejamento da refeição livre e comer de forma controlada.



Querer acelerar o processo e abusar dos esteroides anabólicos androgênicos.



Ter paciência no processo.

ESTEROIDES ANABÓLICOS ANDROGÊNICOS

ESTEROIDES ANABÓLICOS ANDROGÊNICOS

Mulheres x Esteroides anabólicos androgênicos

Os esteroides anabólicos androgênicos aumentam a massa muscular e o desempenho das mulheres.



Esteroides anabólicos androgênicos
(Ex: oxandrolona, estanozolol, primobolan...)



ESTEROIDES ANABÓLICOS ANDROGÊNICOS

Mulheres x Esteroides anabólicos androgênicos

O uso de esteroides anabólicos androgênicos pode prejudicar a saúde da mulher e trazer efeitos colaterais indesejáveis:

- Hipertrofia do clitóris;
- Masculinização da face e do corpo;
- Engrossamento da voz;
- Disfonia;
- Crescimento de pelos no corpo;
- Acne;
- Oleosidade na pele;
- Queda de cabelo;
- Amenorreia.



ALGUNS EFEITOS COLATERAIS SÃO IRREVERSÍVEIS!



RESUMO

A hipertrofia muscular é um processo lento, que é influenciado por vários fatores: nutrição, treinamento, hormônios e sono.



O objetivo da dieta de hipertrofia é aumentar a massa muscular, enquanto limita o acúmulo de gordura corporal. O ideal é realizar uma dieta com um bom aporte de carboidratos, proteínas e um excedente calórico controlado.



Muitas mulheres apresentam dificuldades em seguir toda a dieta de hipertrofia. Nesse contexto, é interessante optar por algumas estratégias de adesão.



Finalmente, acompanhar a evolução no processo de hipertrofia é importante. O ideal é ter paciência no processo, evitar ganhar peso muito rápido, planejar a refeição livre e fazer ajustes na dieta quando necessário.

Obrigada!

 @raissarafaelli2

 www.raissarafelli.com

