



HIPERTROFIA MUSCULAR E O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

**CAMPOS, Felipe Augusto Pereira;
DAMATTO, Ricardo Luiz;**

RESUMO

A musculação tem sido a prática mais procurada pelos indivíduos com objetivo de hipertrofia muscular. Para isso são utilizados exercícios resistidos que exijam a força como principal capacidade motora, resultando como principal alteração a hipertrofia muscular, que pode ser entendido por um *stress* gerado durante o treino onde se gera um aumento do número das células musculares. Diante disso, ocorre uma adaptação das fibras necessitando de um novo estímulo para promover novas adaptações. O processo fisiológico para que ocorra a hipertrofia muscular depende de alguns quesitos que vão além do estímulo, como descanso muscular, alimentação e sono. Com isso a ingestão de macronutrientes de forma com que haja equilíbrio e que seja suficiente de acordo com que seu corpo necessita para tal processo. Portanto se faz necessário utilizar estratégias nutricionais para abastecer os estoques de glicogênio muscular e aumentar as taxas de síntese proteica. No entanto, a ingestão de alguns outros alimentos como bebidas alcólicas, podem se tornar um fator limitante para síntese proteica. Desta forma, o objetivo deste estudo é verificar como a ingestão de bebidas alcólicas podem afetar o processo de hipertrofia. Para a materialização deste trabalho foi realizada uma revisão sistemática da literatura em bases de dados de domínio público. Atualmente, 2,3 bilhões de pessoas afirmam consumir bebidas alcólicas. No Brasil, 55% da população diz fazer uso de bebidas alcólicas. As bebidas alcólicas são a droga mais utilizada mundialmente, seu consumo pode gerar depressão no sistema nervoso central, causando alterações psicológicas, afeta o sono e causa desidratação pelo seu efeito diurético. O uso de bebidas alcólicas é muito comum no âmbito esportivo e é usado como forma de lazer ou celebração e relaxamento por praticantes de exercício físico. Do ponto de vista do desempenho atlético e do processo de recuperação após o treino, há impactos negativos, podendo influenciar negativamente nos treinos e competições. Por fim, as bebidas alcólicas podem trazer alterações no perfil hormonal, dificuldade de controle da composição corporal, aumento no risco de possíveis lesões, recuperação retardada e deficiências nutricionais, agindo de uma forma negativa no processo de hipertrofia.

PALAVRAS-CHAVE: Alterações metabólicas, bebidas alcólicas, hipertrofia