

O CONSUMO DE PROTEÍNAS E SUA INFLUÊNCIA NO GANHO DE MASSA MUSCULAR

PROTEIN CONSUMPTION AND ITS INFLUENCE ON MUSCLE MASS GAIN

Ciências da Saúde • 24/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792631322](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792631322)

Kassia Lorena dos Santos Bispo¹

Lindalva Sales de Souza²

Simone de Sousa da Silva³

Nayara Silva de Oliveira⁴

Ronildo Oliveira Figueiredo⁵

RESUMO

A hipertrofia muscular está relacionada à interação entre alimentação adequada e prática de exercícios físicos, sendo o consumo de proteínas um dos fatores relevantes para a síntese e recuperação do tecido muscular. O presente estudo teve como objetivo analisar a influência do consumo de proteínas no ganho de massa muscular. Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada a partir da busca de estudos científicos publicados entre 2020 e 2025. Os resultados demonstraram que a ingestão adequada de proteínas contribui para a recuperação e o desenvolvimento muscular, especialmente quando associada ao treinamento resistido. Conclui-se que o consumo adequado de proteínas apresenta papel importante no ganho de massa muscular, mas seus efeitos dependem da associação entre alimentação equilibrada, ingestão energética adequada, treinamento físico e recuperação.

Palavras-chave: Proteínas; Massa Muscular; Hipertrofia Muscular; Nutrição Esportiva.

ABSTRACT

Muscle hypertrophy is related to the interaction between adequate nutrition and physical exercise, with protein intake being one of the relevant factors for muscle tissue synthesis and recovery. This study aimed to analyze the influence of protein intake on muscle mass gain. This is a bibliographic review based on scientific studies published between 2020 and 2025. The results demonstrated that adequate protein intake contributes to muscle recovery and development, especially when combined with resistance training. It is concluded that adequate protein intake plays an important role in muscle mass gain; however, its effects depend on the association between a balanced diet, adequate energy intake, physical training, and recovery.

Keywords: Proteins; Muscle Mass; Muscle Hypertrophy; Sports Nutrition.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação adequada constitui um dos principais fatores relacionados à manutenção da saúde, ao desempenho físico e à composição corporal, uma vez que o fornecimento equilibrado de nutrientes é fundamental para o funcionamento adequado do organismo (Andreoli et al., 2024).

Entre os diferentes componentes da alimentação, os macronutrientes desempenham funções essenciais nos processos metabólicos e fisiológicos, destacando-se as proteínas por sua participação na formação e manutenção dos tecidos corporais (Santos et al., 2025).

No contexto da prática de exercícios físicos, a adequada disponibilidade de nutrientes torna-se ainda mais relevante diante das demandas impostas pelo treinamento (Salomão et al., 2022).

O ganho de massa muscular, também denominado hipertrofia muscular, corresponde a um processo de adaptação do tecido muscular diante de estímulos específicos, especialmente aqueles proporcionados pelo treinamento de força (Strey et al., 2025).

Dessa forma, além do estímulo promovido pelo exercício, fatores nutricionais e comportamentais são importantes para proporcionar condições favoráveis ao desenvolvimento e à recuperação da musculatura (Lino et al., 2023).

No tecido muscular, os aminoácidos provenientes da alimentação participam diretamente da síntese e renovação das proteínas musculares, contribuindo para a reparação dos tecidos e para as adaptações decorrentes do exercício (Souza et al., 2022). Assim, a ingestão adequada de proteínas constitui um dos componentes nutricionais relevantes para indivíduos que apresentam como objetivo o aumento da massa muscular (Mendes et al., 2024)

A prática de exercícios de força promove estímulos capazes de aumentar a demanda do organismo por processos relacionados à recuperação e à remodelação muscular (Melo et al., 2023) Após o treinamento, ocorre uma série de respostas fisiológicas que envolvem a degradação e a síntese de proteínas musculares. Nesse contexto, a oferta adequada de aminoácidos por meio da alimentação pode favorecer o balanço proteico muscular, contribuindo para que, ao longo do tempo, ocorram adaptações associadas ao aumento da massa muscular.

Aspectos como qualidade proteica, composição de aminoácidos, digestibilidade, distribuição da ingestão ao longo do dia e características individuais podem influenciar a utilização desse nutriente (Santos et al., 2025). Além disso, fatores como idade, sexo, peso corporal, nível de treinamento, estado nutricional e ingestão energética também devem ser considerados na avaliação das necessidades proteicas (Mendes et al., 2024).

As proteínas podem ser obtidas por meio de diferentes fontes alimentares, tanto de origem animal quanto vegetal, alimentos como carnes, ovos, peixes, leite e derivados apresentam importante concentração de proteínas e fornecem aminoácidos necessários aos processos metabólicos (Lino, Souza e Soares, 2023). Por outro lado,

alimentos de origem vegetal, como feijões, lentilhas, grão-de-bico, soja e outras leguminosas, também podem contribuir significativamente para o consumo proteico, especialmente quando inseridos em uma alimentação diversificada e equilibrada (Souza et al., 2022).

Paralelamente às fontes alimentares convencionais, a utilização de suplementos proteicos tornou-se frequente entre indivíduos envolvidos com treinamento físico (Melo, Santos e Silva, 2023). O whey protein, as proteínas vegetais e outros produtos destinados à suplementação podem ser utilizados como estratégias para complementar a ingestão proteica diária (Goés, Jesus e Lisboa, 2024).

Contudo, a utilização desses produtos deve considerar as necessidades individuais e a alimentação como um todo, visto que a suplementação não substitui uma dieta equilibrada e adequada em energia e micronutrientes (Lampert et al., 2024).

Cabe destacar que o desenvolvimento da massa muscular é um fenômeno multifatorial, não sendo determinado exclusivamente pelo consumo de proteínas, o treinamento de força, a ingestão energética adequada, a qualidade da alimentação, o descanso e a recuperação são elementos que atuam de maneira conjunta nesse processo (Santos et al., 2025).

Dessa maneira, o aumento indiscriminado do consumo proteico não necessariamente resulta em maior hipertrofia, sendo importante que a ingestão seja adequada às características e aos objetivos de cada indivíduo (Mendes et al., 2024).

Nesse sentido, a avaliação da ingestão proteica apresenta relevância no âmbito da nutrição esportiva, especialmente diante do crescente interesse da população por estratégias alimentares voltadas à melhora da composição corporal (Melo, Santos e Silva, 2023). A ampla divulgação de informações sobre proteínas e suplementos nas redes sociais também reforça a necessidade de discutir o tema com base em evidências científicas, contribuindo para uma compreensão mais adequada sobre as reais necessidades proteicas e sua relação com o ganho de massa muscular (Souza et al., 2022).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar a influência do consumo de proteínas no ganho de massa muscular, considerando a importância da ingestão proteica para a síntese e recuperação muscular, as principais fontes de proteínas, a utilização de suplementos proteicos e os fatores que podem interferir no processo de hipertrofia em indivíduos praticantes de exercícios físicos.

2. METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido como uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), de natureza descritiva, com abordagem qualitativa, tendo como finalidade reunir e analisar conhecimentos científicos relacionados ao consumo de proteínas e sua influência sobre o ganho de massa muscular. A escolha desse método permitiu a reunião de diferentes estudos sobre uma mesma temática, possibilitando uma compreensão mais abrangente das evidências disponíveis na literatura científica.

A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em

Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO). Para localizar as publicações relacionadas ao tema, foram utilizados descritores e palavras-chave associados ao consumo de proteínas e à hipertrofia muscular; incluindo “Proteínas”; “Massa Muscular”; “Nutrição Esportiva”; Os termos serão combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR; de acordo com as particularidades de cada base consultada.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos científicos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol; estudos disponibilizados na íntegra; publicações que apresentem relação direta com o consumo de proteínas e o ganho de massa muscular; pesquisas envolvendo indivíduos adultos praticantes de exercícios físicos ou submetidos a treinamento de força; e estudos publicados entre 2021 e 2025, buscando contemplar evidências científicas recentes relacionadas à temática.

Como critérios de exclusão, foram retirados da análise os estudos duplicados entre as bases de dados, publicações que não apresentaram relação direta com a questão investigada, trabalhos de conclusão de curso, monografias, dissertações e teses, resumos publicados em eventos científicos, editoriais, cartas ao editor e demais documentos que não apresentaram resultados pertinentes ao objetivo da pesquisa. Também serão excluídos estudos que não estejam disponíveis em texto completo ou que abordem exclusivamente aspectos do exercício físico sem estabelecer relação com o consumo proteico e a massa muscular.

A seleção dos estudos ocorreu de maneira progressiva. Inicialmente, foi realizada a identificação das publicações encontradas nas bases de dados. Em seguida, os títulos foram avaliados com o propósito de

verificar sua correspondência inicial com a temática. Os estudos potencialmente relevantes foram submetidos à leitura dos resumos e, posteriormente, aqueles que apresentarem compatibilidade com os critérios estabelecidos serão analisados integralmente. Após essa etapa, permanecerão na amostra somente os artigos que apresentarem conteúdo pertinente ao objetivo proposto.

Ao final da seleção, foram incluídos 14 artigos científicos que atenderem aos critérios de elegibilidade e apresentarem relação direta com a temática investigada. A síntese dessas evidências servirá como base para a apresentação dos resultados e para a discussão acerca da influência do consumo de proteínas no ganho de massa muscular.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o objetivo de sintetizar as evidências encontradas nos estudos selecionados, foi elaborada a Tabela 1, que apresenta os principais aspectos metodológicos e os resultados relacionados ao consumo de proteínas e ao ganho de massa muscular. Foram considerados os objetivos dos estudos, os métodos empregados e os principais resultados identificados, permitindo uma comparação entre as evidências e contribuindo para a compreensão da influência da ingestão proteica, das diferentes fontes de proteínas, da suplementação e dos demais fatores relacionados ao processo de hipertrofia muscular.

Tabela 1. Resumos dos estudos sobre a temática.

Autor/ano	Objetivo	Método	Principais resultados
-----------	----------	--------	-----------------------

Abreu et al. (2021)	Analisar a importância da alimentação no processo de hipertrofia muscular.	Revisão da literatura.	A alimentação adequada apresenta papel importante na hipertrofia, contribuindo para a recuperação e adaptação ao exercício. A ingestão proteica adequada auxilia nas demandas de praticantes de treinamento de força.
Ayub et al. (2025)	Comparar os efeitos da dieta onívora e vegana no ganho de massa magra.	Revisão sistemática.	Tanto dietas onívoras quanto veganas podem favorecer o ganho de massa magra quando adequadamente planejadas e com ingestão proteica suficiente.
Barbosa e Macedo (2022)	Analisar o consumo alimentar de atletas fisiculturistas.	Estudo de análise do consumo alimentar.	Evidenciou-se a importância do planejamento nutricional para atender às elevadas demandas de energia e nutrientes decorrentes do treinamento intenso.
Costa e Landim (2022)	Analisar a eficácia dos suplementos alimentares na hipertrofia muscular.	Revisão da literatura.	A suplementação pode auxiliar no processo de hipertrofia, mas seus efeitos dependem da associação entre alimentação adequada, treinamento e recuperação.

Góes, Jesus e Lisboa (2024)	Avaliar a eficácia dos suplementos alimentares relacionados à hipertrofia muscular.	Revisão bibliográfica.	Os suplementos podem complementar a alimentação, mas não substituem uma dieta equilibrada e não são determinantes isolados para o ganho muscular.
Lampert et al. (2024)	Analisar a relação entre o consumo de proteínas animais e vegetais e a composição corporal de frequentadores de academia.	Estudo observacional com frequentadores de academia.	Tanto proteínas animais quanto vegetais podem estar associadas à composição corporal, destacando a importância da adequação da ingestão proteica.
Lino, Souza e Soares (2023)	Analisar o desempenho das proteínas no processo de emagrecimento.	Revisão da literatura.	A proteína apresenta relevância na manutenção da massa muscular e pode contribuir para estratégias de redução de gordura corporal quando inserida em uma alimentação adequada.
Melo, Santos e Silva (2023)	Analisar a influência do consumo de proteínas na prevenção da sarcopenia em idosos.	Revisão da literatura.	O consumo adequado de proteínas apresenta importância para a manutenção da massa muscular e pode contribuir para a prevenção da perda de massa muscular associada ao envelhecimento.

Mendes et al. (2024)	Avaliar a relação entre atividade física, consumo de proteínas e perda de massa muscular em idosos.	Estudo observacional utilizando dados do ELSA-Brasil.	Os achados relacionam atividade física e consumo proteico à manutenção da massa muscular em indivíduos idosos.
Santos et al. (2025)	Analisar o papel dos macronutrientes na resposta de hipertrofia muscular durante o treinamento resistido.	Revisão narrativa.	A hipertrofia não depende exclusivamente das proteínas, sendo influenciada também pelos carboidratos, lipídios, ingestão energética, treinamento e recuperação.
Silva, Oliveira e Ferreira (2021)	Analisar a influência da dieta hiperproteica na perda de gordura corporal.	Revisão da literatura.	Dietas com maior participação de proteínas podem contribuir para estratégias de redução de gordura corporal, demonstrando a relevância desse macronutriente para diferentes objetivos nutricionais.
Souza et al. (2022)	Analisar a importância da alimentação e da suplementação nutricional na prevenção e tratamento da sarcopenia.	Revisão da literatura.	A alimentação adequada e a suplementação, quando necessárias, podem contribuir para a manutenção da massa muscular e para estratégias de prevenção e tratamento da sarcopenia.

Takai et al. (2021)	Avaliar o consumo de macronutrientes entre universitários praticantes de musculação.	Estudo observacional com universitários praticantes de musculação.	Foram identificadas irregularidades no consumo de macronutrientes ao longo do dia, com predominância de proteínas de origem animal.
Veríssimo et al. (2021)	Analisar a utilização de suplementos à base de proteínas vegetais e animais no treinamento de força.	Revisão da literatura.	Suplementos de proteínas vegetais e animais podem auxiliar no atendimento das necessidades proteicas de praticantes de treinamento de força, desde que utilizados adequadamente.

De acordo com os estudos de Abreu et al., (2021), a alimentação apresenta papel relevante no processo de hipertrofia muscular, uma vez que o fornecimento adequado de nutrientes contribui para a recuperação e para as adaptações decorrentes do exercício físico.

Os estudos de Ayub et al., (2025) afirma que a alimentação deve estar associada à prática regular de exercícios, considerando que o desenvolvimento muscular depende da interação entre estímulo físico e disponibilidade nutricional.

Entretanto, Santos et al., (2025) ressaltam que esse processo não deve ser atribuído exclusivamente ao consumo de proteínas, visto que os demais macronutrientes também participam da resposta metabólica relacionada ao treinamento resistido, as proteínas possuem papel fundamental nos processos relacionados à síntese e

recuperação do tecido muscular, especialmente em indivíduos submetidos ao treinamento de força.

A adequação nutricional deve envolver também carboidratos e lipídios, pois esses nutrientes contribuem para o fornecimento energético necessário à realização dos exercícios e à recuperação (Abreu et al., 2021). Nesse sentido, uma alimentação voltada ao ganho de massa muscular deve ser equilibrada, não sendo suficiente apenas aumentar o consumo proteico (Lampert et al., 2024).

De acordo com Lampert et al., (2024), tanto as proteínas de origem animal quanto as de origem vegetal podem estar relacionadas à composição corporal de indivíduos que frequentam academias.

O estudo realizado por Ayub et al., (2025), afirma que ao compararem padrões alimentares onívoro e vegano, demonstram que diferentes formas de alimentação podem apresentar resultados favoráveis ao desenvolvimento de massa magra quando adequadamente planejadas, reforçando que a origem da proteína, isoladamente, não determina o resultado da hipertrofia. De acordo com o autor, uma alimentação baseada exclusivamente em alimentos vegetais pode fornecer condições adequadas para o ganho de massa magra quando há planejamento nutricional e adequação da ingestão proteica.

A diversidade alimentar é importante para garantir o fornecimento adequado dos nutrientes necessários ao organismo, entretanto, a utilização de proteínas de diferentes origens, incluindo suplementos de origem vegetal e animal, pode ser uma alternativa para auxiliar

indivíduos submetidos ao treinamento de força a atingir suas necessidades proteicas (Veríssimo et al., 2021).

De acordo com Abreu et al (2021), os suplementos à base de proteínas podem contribuir para complementar a ingestão diária desse nutriente entre praticantes de treinamento de força.

A utilização desses produtos deve ser realizada de maneira adequada, uma vez que os suplementos não substituem uma alimentação equilibrada e não devem ser considerados responsáveis isoladamente pelo processo de hipertrofia (Góes, Jesus e Lisboa, 2024).

Para Santos et al (2025), a utilização de suplementos alimentares pode apresentar benefícios dentro de estratégias nutricionais voltadas à hipertrofia muscular, especialmente quando associada a uma rotina adequada de treinamento.

Os resultados relacionados à hipertrofia dependem de um conjunto de fatores, sendo necessário considerar alimentação, treinamento e recuperação antes de atribuir aos suplementos um papel determinante no desenvolvimento muscular (Costa e Landim, 2022).

Portanto, Takai et al (2021) identificaram que praticantes de musculação podem apresentar irregularidades no consumo dos macronutrientes ao longo do dia, mesmo quando existe predominância de proteínas de origem animal.

De acordo com Lampert et al (2024), a distribuição dos macronutrientes ao longo do dia constitui um aspecto que merece atenção entre praticantes de musculação. Entretanto, Barbosa e Macedo (2022), ao analisarem o consumo alimentar de fisiculturistas,

destacam a importância do planejamento nutricional diante das elevadas demandas decorrentes do treinamento, evidenciando que atletas necessitam de uma alimentação compatível com sua rotina de exercícios e seus objetivos.

De acordo com Barbosa e Macedo (2022), o planejamento da alimentação é fundamental para indivíduos submetidos a treinamento físico intenso, especialmente diante das necessidades aumentadas de energia e nutrientes. A adequação da ingestão proteica contribui para atender às demandas relacionadas à recuperação e manutenção muscular (Santos et al., 2025).

As dietas com maior participação de proteínas também podem estar inseridas em estratégias destinadas à redução da gordura corporal, demonstrando que esse macronutriente apresenta funções relevantes para diferentes objetivos nutricionais (Silva, Oliveira e Ferreira, 2021). Portanto, o aumento do consumo de proteínas não deve ser considerado de forma isolada, uma vez que o ganho de massa muscular depende também da prática de exercícios resistidos, ingestão energética adequada, descanso e recuperação (Takai et al., 2021).

De acordo com a análise conjunta dos estudos selecionados, observa-se uma tendência de concordância quanto à importância da ingestão adequada de proteínas para indivíduos que buscam o desenvolvimento muscular (Santos et al., 2025).

Para Abreu et al., (2021), a alimentação apresenta relação direta com os processos de adaptação e composição corporal, enquanto Ayub et al., (2025) e Veríssimo et al., (2021) ampliam essa discussão ao

demonstrarem a possibilidade de utilização de diferentes fontes proteicas.

A proteína não deve ser analisada de maneira isolada, sendo necessário considerar o conjunto de fatores nutricionais e comportamentais envolvidos na hipertrofia (Barbosa e Macedo, 2022). Dessa forma, considerando o conjunto das evidências analisadas, verifica-se que o objetivo geral deste estudo foi alcançado, pois foi possível analisar a influência do consumo de proteínas no ganho de massa muscular, contemplando sua importância para a síntese e recuperação muscular, as principais fontes proteicas, a utilização de suplementos e os fatores que interferem no processo de hipertrofia em indivíduos praticantes de exercícios físicos.

Os resultados reforçam que a proteína possui papel fundamental nesse processo, porém seus efeitos dependem de uma abordagem integrada, envolvendo alimentação equilibrada, adequação energética, treinamento físico e recuperação. Assim, o consumo proteico adequado deve ser compreendido como parte de uma estratégia nutricional individualizada, e não como um único determinante do desenvolvimento muscular.

4. CONCLUSÃO

A análise dos estudos permitiu concluir que o consumo adequado de proteínas exerce influência importante no ganho de massa muscular, contribuindo para os processos de síntese e recuperação do tecido muscular em indivíduos praticantes de exercícios físicos. Entretanto, a ingestão proteica, de forma isolada, não é suficiente para determinar a hipertrofia muscular.

Verificou-se que proteínas de origem animal e vegetal podem contribuir para o desenvolvimento muscular quando inseridas em uma alimentação adequada e planejada. Os suplementos proteicos também podem auxiliar no atendimento das necessidades de proteínas, porém devem ser utilizados como complemento da alimentação, e não como substitutos de uma dieta equilibrada.

Além disso, o ganho de massa muscular está relacionado à interação entre diferentes fatores, incluindo ingestão adequada de proteínas e energia, equilíbrio dos demais macronutrientes, prática regular de exercícios resistidos, descanso e recuperação. Dessa forma, conclui-se que a hipertrofia muscular depende de uma abordagem integrada e individualizada, na qual o consumo adequado de proteínas apresenta papel fundamental, mas não exclusivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Vitória Gomes et al. A importância da alimentação na hipertrofia. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 14, p. e431101422041-e431101422041, 2021.

ANDREOLI, Franko Marcelo Goulart et al. Whey protein e exercício físico no tratamento da sarcopenia: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 18, n. 109, p. 233-241, 2024.

AYUB, Bruno Costa et al. Dieta onívora versus dieta vegana no ganho de massa magra: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 19, n. 114, p. 90-98, 2025.

BARBOSA, Francisco Eduardo; MACEDO, Joyce Lopes. Consumo alimentar de atletas fisiculturistas. *Revista Brasileira de Nutricao Esportiva*, v. 16, n. 100, p. 356-364, 2022.

COSTA, Filipe dos Santos; LANDIM, Liejy Agnes dos Santos Raposo. Suplementos alimentares e sua eficácia na hipertrofia muscular. Research, Society and Development, v. 11, n. 15, p. e184111536841-e184111536841, 2022.

GÓES, Marcely Pinto; JESUS, Maykson Costa; LISBOA, Cinthia Soares. Suplementos Alimentares E Sua Eficácia Na Hipertrofia Muscular. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 12, p. 3238-3247, 2024.

LAMPERT, Larissa Lali et al. Relação entre o consumo de proteína animal e vegetal e a composição corporal de frequentadores de academia. Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, v. 26, n. Fluxo contínuo, p. e64678-e64678, 2024.

LINO, Túlio Ferreira; SOUZA, Jarlene Nilo; SOARES, Iraíldo Francisco. Desempenho das proteínas no processo de emagrecimento. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 17, n. 107, p. 148-158, 2023.

MELO, Laura Araujo; SANTOS, Mylene Vieira; SILVA, Vitoria Nathalia dos Santos. A Influência Do Consumo De Proteína Na Prevenção De Sarcopenia No Idoso. RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar- ISSN 2675-6218, v. 4, n. 12, p. e4124611-e4124611, 2023.

MENDES, Fernanda Duarte et al. Atividade física, consumo de proteínas e perda de massa muscular em idosos do ELSA-Brasil. Geriatrics, Gerontology and Aging, Rio de Janeiro, v. 18, p. e0000118, 2024.

SALOMÃO, Joab Oliveira et al. Uso de suplementos e ingestão protéica por praticantes de musculação. Brazilian Journal of Health

Review, v. 5, n. 5, 2022.

SANTOS, Leandra Caline dos et al. Efeitos da suplementação da proteína de soro de leite em idosos com sarcopenia. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 19, n. 116, p. 230-239, 2025.

SANTOS, Marcos Vinícius Nogueira et al. O papel dos macronutrientes na resposta de hipertrofia muscular durante o treinamento resistido: uma revisão narrativa. REVISTA CIENTÍFICA DA FAMINAS, v. 20, n. 2, p. 90-111, 2025.

SILVA, Eulina Maria Noletto; OLIVEIRA, Raylenne Mendonça; FERREIRA, José Carlos de Sales. A influência da dieta hiperproteica no auxílio da perda de gordura corpórea. Research, Society and Development, v. 10, n. 11, p. e295101119722-e295101119722, 2021.

SOUZA, Carmen Alvernaz et al. A importância da alimentação e da suplementação nutricional na prevenção e no tratamento da sarcopénia. Jornal de Investigação Médica (JIM), v. 3, n. 1, p. 073-086, 2022.

STREY, Bruno Marques et al. Efeito do volume de treinamento de força e consumo de nutrientes na massa magra e força em mulheres jovens. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 30, p. 1-15, 2025.

TAKAI, Fábio Yoshio et al. Universitários praticantes de musculação realizam consumo irregular de macronutrientes ao longo do dia com ingestão predominante de proteínas de fonte animal. Saúde e Desenvolvimento Humano, v. 9, n. 1, 2021.

VERÍSIMO, Ana Paula et al. A utilização de suplementos a base de proteína vegetal e animal no treinamento de força. Research, Society and Development, v. 10, n. 13, p. e117101321225-e117101321225, 2021.

¹ Acadêmica de Nutrição - Universidade Nilton Lins. Manaus, Amazonas, Brasil.

² Acadêmica de Nutrição - Universidade Nilton Lins. Manaus, Amazonas, Brasil.

³ Acadêmica de Nutrição - Universidade Nilton Lins. Manaus, Amazonas, Brasil.

⁴ Docente do curso de Nutrição. Manaus, Amazonas, Brasil.

⁵ Docente do curso de Nutrição. Manaus, Amazonas, Brasil.