

Olá! Para calcular sua taxa metabólica basal (TMB), gasto calórico diário (GCD) e gasto calórico total (GCT) para hipertrofia, usarei a fórmula de Harris-Benedict, levando em consideração suas informações: peso, altura, idade, sexo e nível de atividade física.

Primeiro, vamos calcular a TMB usando a fórmula de Harris-Benedict original para homens:

$$* \text{ **TMB} = 66 + (13,7 \times \text{peso em kg}) + (5 \times \text{altura em cm}) - (6,8 \times \text{idade em anos}) \text{ **}$$

Em seguida, calcularemos o GCD multiplicando a TMB pelo fator de atividade física:

* Sedentário: TMB x 1.2

* Levemente ativo: TMB x 1.375

* Moderadamente ativo: TMB x 1.55

* Muito ativo: TMB x 1.725

* Extremamente ativo: TMB x 1.9

Por fim, para o objetivo de hipertrofia, adicionaremos um excedente calórico ao GCD. Um excedente de 10% a 20% é geralmente recomendado para ganho de massa muscular.

Agora, farei os cálculos com os dados que você forneceu:

Ok, com base nos seus dados e utilizando a fórmula de Harris-Benedict revisada:

****1. Taxa Metabólica Basal (TMB):****

A fórmula para homens é:

$$\text{TMB} = 88,362 + (13,397 \times \text{peso em kg}) + (4,799 \times \text{altura em cm}) - (5,677 \times \text{idade em anos})$$

$$\text{TMB} = 88,362 + (13,397 \times 80) + (4,799 \times 174) - (5,677 \times 36)$$

$$\text{TMB} = 88,362 + 1071,76 + 835,026 - 204,372$$

$$\text{**TMB} \approx 1790,776 \text{ calorias**}$$

****2. Gasto Calórico Diário (GCD):****

Para um nível de atividade física "Moderadamente Ativo", o fator é 1,55.

$$\text{GCD} = \text{TMB} \times \text{Fator de Atividade}$$

$$\text{GCD} = 1790,776 \times 1,55$$

$$\text{**GCD} \approx 2775,703 \text{ calorias**}$$

****3. Gasto Calórico Total (GCT) para Hipertrofia:****

Para hipertrofia, recomenda-se um excedente calórico de 5% a 15% acima do GCD. Vamos calcular ambos os cenários:

* ****Excedente de 5%:****

$$\text{GCT} = \text{GCD} + (\text{GCD} \times 0,05)$$

$$\text{GCT} = 2775,703 + (2775,703 \times 0,05)$$

$$\text{GCT} = 2775,703 + 138,785$$

$$\text{**GCT} \approx 2914,488 \text{ calorias**}$$

* ****Excedente de 15%:****

$$\text{GCT} = \text{GCD} + (\text{GCD} \times 0,15)$$

$$\text{GCT} = 2775,703 + (2775,703 \times 0,15)$$

$$\text{GCT} = 2775,703 + 416,355$$

****GCT \approx 3192,058 calorias****

****Resumo:****

* ****Taxa Metabólica Basal (TMB):**** Aproximadamente 1790,776 calorias

* ****Gasto Calórico Diário (GCD):**** Aproximadamente 2775,703 calorias

* ****Gasto Calórico Total (GCT) para Hipertrofia:****

* Com excedente de 5%: Aproximadamente 2914,488 calorias

* Com excedente de 15%: Aproximadamente 3192,058 calorias

****Recomendações Adicionais:****

* ****Ajuste do Excedente Calórico:**** Comece com um excedente menor (5%) e monitore seu progresso. Se você não estiver ganhando massa muscular e mantendo um baixo ganho de gordura, aumente gradualmente o excedente calórico.

* ****Macronutrientes:**** Certifique-se de consumir proteína suficiente (cerca de 1,6 a 2,2 gramas por kg de peso corporal) para apoiar a construção muscular. Divida sua ingestão de proteínas ao longo do dia para otimizar a síntese proteica muscular.

* ****Monitoramento:**** Acompanhe regularmente seu peso, medidas corporais e força nos exercícios. Isso ajudará você a ajustar sua ingestão calórica e garantir que está ganhando massa muscular e não apenas gordura.

* ****Consulta Profissional:**** Consulte um nutricionista ou profissional de educação física para obter orientação personalizada e garantir que sua dieta e plano de treinamento sejam adequados para suas necessidades e objetivos.

Lembre-se que esses cálculos são estimativas. Sua TMB e GCD reais podem variar dependendo de vários fatores individuais.