

ALIMENTAÇÃO PRÉ E PÓS-TREINO DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA NO MUNICÍPIO DE APUCARANA

PEREIRA, J. S.¹; SILVA, A. K. F. S.²; ANDRADE, A. H. G.³

RESUMO

Objetivo: Avaliar o consumo alimentar antes, durante e após o treino de mulheres praticantes de musculação em uma academia na cidade de Apucarana – PR. **Método:** Pesquisa de campo com dados coletados através de questionários autoaplicáveis. **Resultados:** Antes do treino maior consumo de proteínas, e durante e após o treino maior consumo de carboidratos. **Conclusão:** A atuação de um profissional nutricionista nas academias é necessária, visto que a prática de exercícios físicos demanda uma adequação da dieta e orientações nutricionais específicas, tal como o consumo individualizado de refeições pré e pós-treino e prescrição de suplementação nutricional.

Palavras-Chave: Comportamento alimentar. Pré e pós-treino. Musculação.

ABSTRACT

Objective: To evaluate food consumption before, during and after training women who practice weight training in a gym in the city of Apucarana - PR. **Method:** Field research with data collected through self-administered questionnaires. **Results:** Higher protein consumption before training and higher carbohydrate consumption during and after training. **Conclusion:** The performance of a professional nutritionist in the gyms is necessary, since the practice of physical exercises requires an adaptation of the diet and specific nutritional guidelines, such as the individual consumption of pre and post-workout meals and prescription of nutritional supplementation.

Keywords: Eating behavior. Pre and post workout. Bodybuilding.

INTRODUÇÃO

A musculação vem sendo uma das modalidades esportivas mais procuradas pela população, um tipo de exercício que exige diferentes treinamentos e execução dos movimentos. Se feito com uma supervisão adequada, modifica favoravelmente a composição corporal (SILVA,2018, p. 271-278).

¹ Jaqueline dos Santos Pereira. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana –Pr. 2020. E-mail: jaquelinne19maya@gmail.com

² Ana Karina Fazzio Soares da Silva. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. E-mail: anasoares@sescpr.com.br

³ Ana Helena Gomes Andrade. Co-orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. E-mail: ana.helena@fap.com.br

A alimentação favorece um bom desempenho físico, uma vez que fornece o combustível para que as reações químicas aconteçam e também para que as performances sejam bem executadas. O corpo retira a energia dos nutrientes alimentares e a transfere para as suas funções como a síntese de tecidos, contração muscular, redução da fadiga, recuperação muscular mais eficaz, aumento das reservas energéticas e aumento da disposição para realizar os exercícios (SILVA; MIRANDA; LIBERALI, 2012).

OBJETIVO

Analisar o comportamento alimentar no pré e pós-treino de praticantes de musculação.

MÉTODO

Tratou-se de uma pesquisa de campo em uma academia no Município de Apucarã –PR, no período de 2 dias, incluindo mulheres de 20 a 30 anos e que praticam musculação ao menos 3 vezes na semana, com o tempo de treinamento de no mínimo 50 minutos, e excluindo idades acima de 30 anos ou abaixo de 20 anos, que possuíssem um tempo e frequência de treinamento menor que o proposto ou que possuíssem doença cardiovascular. Os resultados foram coletados por meio da análise dos questionários autoaplicáveis, totalizando um número de 30 questionários selecionados. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética através do Parecer 4.185.793.

RESULTADO

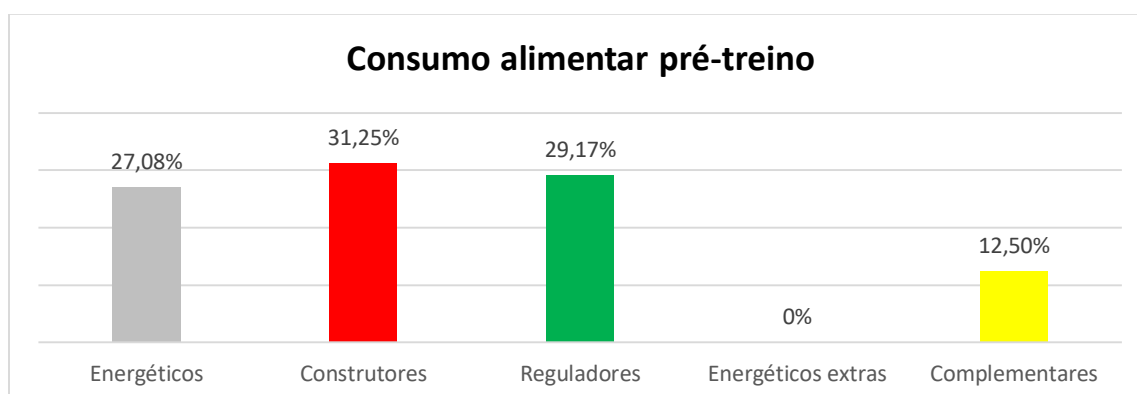
Para quantificar as interrogações referentes ao consumo alimentar pré e pós-treino, os alimentos advertidos foram divididos em grupos, onde foram classificados como energéticos como pão, arroz, macarrão, batata, alimentos construtores como

carnes e ovos, alimentos reguladores como frutas e sucos naturais, alimentos energéticos extras como doces, bolachas recheadas, refrigerantes e os complementares que são os suplementos.

As refeições antes do treino portam dois objetivos, sendo precaver a existência de fome antes e durante o exercício e conservar os níveis apropriados de glicose no sangue para os músculos trabalhados (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2013).

A nutrição que antecede o exercício deve implicar pouca quantidade de fibras e lipídeos e grande quantidade de carboidratos para manter a glicose sanguínea, além de uma fração de água necessária para manter o corpo bem hidratado no decorrer da prática do exercício (DE OLIVEIRA et al, 2013, p. 8).

Gráfico 1 – Consumo alimentar no pré-treino de mulheres em uma academia de Apucarana – PR – agosto de 2020.



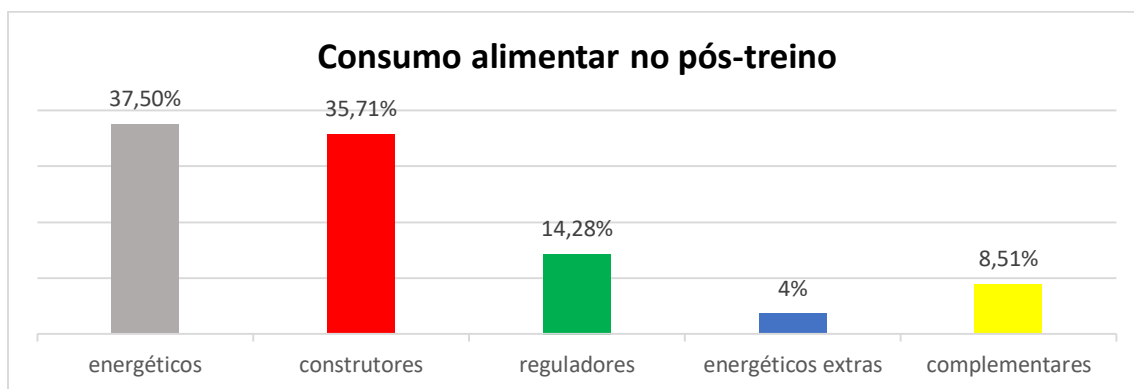
Fonte: PEREIRA; SILVA; ANDRADE, 2020.

De acordo com Silva, Miranda e Liberali (2012) os impactos metabólicos e ergogênicos adquiridos por meio do consumo de carboidratos antes, durante e após o exercício físico, requeriam atenção elevada a respeito da melhora do desempenho físico.

Este estudo obteve maior consumo de proteínas antes do treino com 31,25% (n=15) das participantes (Gráfico – 1). De acordo com Caparros e colaboradores (2009) o consumo da proteína deve ser inspecionado antes do exercício físico por motivo deste nutriente requerer mais tempo para a digestão, causando desconforto intestinal e conseqüentemente, menor desempenho.

Após o treino o principal objetivo da dieta é prover energia e carboidratos fundamentais para repor o glicogênio muscular e certificar uma rápida recuperação. Além de recompor as reservas musculares e potencializar a recuperação muscular.

Gráfico 2 – Consumo alimentar no pós-treino de mulheres em uma academia de Apucarana – PR – agosto de 2020.



Fonte: PEREIRA; SILVA; ANDRADE, 2020.

Nas refeições depois do exercício físico verificou-se que o consumo de alimentos reguladores diminuiu, por causa da preferência de alimentos saciáveis como carboidratos e proteínas. O consumo de alimentos energéticos extras teve uma porcentagem de 3,57% (n=2), supostamente devido a fome pós treino com consequente refeição sem planejamento. Os suplementos tiveram um aumento relacionado ao pré-treino, em razão da praticidade oferecida, e do objetivo de o treino dessas mulheres ser a hipertrofia (Gráfico - 2). Estudos apontam que a ingestão de proteínas traz vantagens para a força e desenvolvimento muscular. O tipo de proteína ingerida pode intervir nos resultados de um treino de força, por causa da permutação da velocidade na absorção, na feição de aminoácidos, na resposta hormonal e nos efeitos antioxidantes (Campbell et al., 2007).

Condizente a Guerra (2002) depois do exercício, o consumo de carboidratos restaura o glicogênio hepático e muscular até a reposição de líquidos e eletrólitos excretados pelo suor.

CONCLUSÃO

Mediante ao estudo realizado sobre a alimentação pré e pós-treino de mulheres praticantes de musculação, pode-se destacar sua importância pois a prática de exercícios físicos demanda uma adequação da dieta e orientações nutricionais específicas, tal como o consumo individualizado de refeições pré e pós-treino e prescrição de suplementação nutricional.

REFERÊNCIAS

- CAMPBELL, B. et al. International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 4, n. 1, p. 8, 2007.
- CAPARROS, D. R. et al. Ingestão proteica de praticantes de musculação de uma academia do município de Santo André. **Revista Digital**, v. 14, n. 132, p. 1-14, 2009.
- DE OLIVEIRA, C. E. et al. Avaliação do consumo alimentar antes da prática de atividade física de frequentadores de uma academia no município de São Paulo em diferentes modalidades. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 37, p. 8, 2013.
- GUERRA, I. Importância da alimentação do atleta visando a melhora da performance. **Nutrição em Pauta**, v. 55, n. 1, p. 63-66, 2002.
- MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. **Krause**: alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro. Elsevier. 2013.
- SILVA, F. R. **Perfil nutricional e uso de suplementos alimentares: estudo com adultos praticantes de musculação**. Motricidade, v. 14, n. 1, p. 271-278, 2018.
- SILVA, A. L.; MIRANDA, G. D. F.; LIBERALI, R. A influência dos carboidratos antes, durante e após-treinos de alta intensidade. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 2, n. 10, 2012.