

IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Autoria: CRUZ, C. G.¹; LOURIVAL, N. B.²

Palavras-Chaves: Nutrição. Atividade Física. Saúde.

INTRODUÇÃO

A atividade física é essencial para a manutenção de saúde, apesar desse fato estudos apontam não ser o suficiente para convencer homens e mulheres sedentários a se exercitar regularmente, devido a tecnologia que cada vez mais contribui para uma vida de conforto e deixa as pessoas mais propícias a fazer cada vez menos movimentos elevando o risco de sedentarismo (RODRIGUES, 2022).

Muitas pessoas na sociedade não procuram uma atividade física, Por consequência da ausência da prática de atividades físicas e a má alimentação agravam o estado do indivíduo. Em razão de fatores como estresse e trabalho maçante do dia a dia há um declínio na qualidade de vida da população, tanto física como psicologicamente, tornando-a cada vez mais suscetível a doenças (MIRAGAYA,2006).

Nesse sentido a importância da atividade física para a saúde está diretamente relacionada à melhoria da qualidade de vida, reduzindo consideravelmente os riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, problemas relacionados a baixa imunidade, além dos transtornos de fundo emocional, Qualidade de vida pode ser definida como um termo que reflete a satisfação do indivíduo nos aspectos físico, psíquico e sociocultural (PETROSK,2010).

Tanto o exercício aeróbico quanto o anaeróbico produzem efeitos positivos sobre a saúde dos indivíduos. Porém, sob o aspecto psicológico, é indispensável que a atividade realizada seja prazerosa para o praticante. Além disso, condições

¹Christian Gabriel Da Cruz Dos Santos. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Cs7305873@gmail.com.

²Natália Brandão Lourival. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. natybrandao@gmail.com.

ambientais desfavoráveis podem reduzir ou até anular o prazer e os efeitos positivos esperados da atividade (FLECK,2003).

A musculação é a prática de exercícios que tem como objetivo o fortalecimento e crescimento dos músculos. Geralmente, é feita nas academias com o uso de aparelhos e de levantamento de pesos. Há uma série de benefícios associados, como ganho de massa muscular, melhora da densidade óssea e maior flexibilidade das articulações (FREITAS, CENI 2016).

OBJETIVOS

Sendo assim, o objetivo primário é identificar como a dieta influencia o ganho de massa muscular em praticantes de musculação, além de destacar o predomínio do consumo de carboidratos e proteína para alcançar a hipertrofia muscular e também verificar os benefícios da atividade física.

MÉTODO

O presente estudo se trata de uma revisão bibliográfica que projetou a busca por artigos científicos e livros de forma qualitativa que Segundo Marconi, Lakatos (2012), a pesquisa bibliográfica é o levantamento ou revisão de obras publicadas sobre a teoria que irá direcionar o trabalho científico o que necessita uma dedicação, estudo e análise pelo pesquisador que irá executar o trabalho científico e tem como objetivo reunir e analisar textos publicados, para apoiar o trabalho científico.

A seguir estão descritas as fontes que forneceram as respostas adequadas à solução do problema proposto: Artigos científicos sobre a temática foram acessados nas bases de dados Google Acadêmico, publicados em 2001 até o presente momento. Foram utilizados 10 artigos 320 disponíveis online, na íntegra e gratuitamente. Os seguintes descritores foram aplicados de forma isolada e cruzados entre si: Atividade física, Nutrição, hipertrofia muscular, alimentação, musculação.

A amostra foi construída por artigos científicos, revistas, livros que abordaram o tema de como a alimentação é importante na prática de musculação. Como critério de exclusão, foram excluídos artigos que foram realizados com animais e/ou com

praticantes com deficiência física, adolescentes, idosos, gestantes, pessoas com doenças crônicas e com necessidades especiais.

RESULTADOS

Para a criação do resultado, foi realizada a separação dos artigos encontrados na base de dados Google Acadêmico. Após a seleção foram obtidos 19 artigos onde um deles, mostra de forma aprofundada que...

A alimentação é umas das bases fundamentais para a hipertrofia muscular. Segundo Maia (2022) a nutrição associada ao treino de força é essencial para o ganho de massa muscular. Para mais é necessário acompanhamento nutricional e acesso ao nutricionista a praticantes ativos que fazem treinamento para ganho de massa muscular (CARDOSO,2013). Da silva et al. (2012) afirma uma alimentação apropriada provou ser fundamental para positivas modificações e a hipertrofia muscular dos indivíduos. Tanto os praticantes que buscam a hipertrofia quanto aqueles que buscam a perda de peso não consomem quantidades satisfatórias de proteínas e carboidratos segundo a recomendação nutricional podendo prejudicar sua performance e saúde como apontado por Freitas et al (2016).

O acompanhamento nutricional é essencial devido aos praticantes não se alimentarem corretamente Freitas et al (2016). Além disso segundo Perea et al (2015) tanto os praticantes que buscam a hipertrofia quanto aqueles que buscam a perda de peso, não consomem quantidades satisfatórias de proteínas e carboidratos segundo a recomendação nutricional podendo prejudicar sua performance.

Da mesma forma foi visto que o consumo excessivo de proteína pode causar problemas renais, irritabilidade, aumento da gordura corporal e problemas hepáticos.

Hábitos alimentares inadequados à sua necessidade nutricional e ingestão excessiva de líquidos, carecem de ajuda de um profissional nutricionista (Junior, Abreu 2017). Reforçando a necessidade de acompanhamento nutricional, Moraes et al (2014) destaca que 'o consumo de carboidratos e proteínas está fora das indicações. Nutricionais atuais de carboidratos são de 6g a 10g de quilo corporal ao dia e proteína 1,6g a 1,7g por quilo de peso corporal ao dia Maciel et al (2023).

Sendo assim necessário acompanhamento nutricional afim de evitar danos à saúde e desempenho físico.

Dentro da nutrição esportiva existem muitos erros em relação ao consumo dos macronutrientes e vale enfatizar que a maioria das pessoas que fazem uso de suplemento não tem acompanhamento com nutricionista (Soares et al 2020). Uma alimentação hiperproteica e o alto uso de suplementos buscando hipertrofia muscular sem o acompanhamento de um nutricionista pode gerar danos a saúde a longo prazo (Macedo et al 2018). Moreira (2010) sustenta que o exercício de força é eficaz para a hipertrofia muscular, no entanto não é o único ponto necessário uma ingestão alimentar adequada é também essencial”.

CONCLUSÃO

Foi possível identificar o treino de força bem distribuído e associado a uma boa alimentação e um acompanhamento nutricional adequado são os pontos fundamentais para o ganho de massa muscular e melhores desempenhos físicos.

Os dados verificados levam a crer que a atividade física é primordial para uma saúde exemplar com benefícios com a hipertrofia muscular, combate o excesso de peso e reduz gordura visceral. Porém foi possível notar que a prática de atividades físicas sem uma boa educação alimentar e hábitos inadequados como o consumo excessivo de proteínas e a ingestão hídrica fora das recomendações nutricionais pode trazer danos a saúde e prejudicar o rendimento no exercício.

Tendo em vista que a prevalência dos artigos estudados é que vários dos indivíduos consumiam uma quantidade inadequada de carboidratos e proteínas este caso necessita de uma atenção especial visto que as vantagens atribuídas a estes nutrientes para a prática de musculação na literatura estão bem estabelecidas.

Para que todas as pessoas possuam entendimento sobre a verdadeira importância seria indispensável a presença de um profissional nutricionista nas academias de musculação.

REFERÊNCIA

Freitas, R.R.; Ceni, G.C. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em uma academia de Santa Maria-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 10. Num. 59. p.485-496. 2016.

PEREA, C; MOURA M.G. Adequação da dieta quanto ao objetivo do exercício. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. v. 9. n. 50. p.129-136. Mar./Abril. 2015.

MORAIS, A.C; SILVA L.L. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós treino em praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo.v. 8. n. 46. p.247-253. Jul./Ago. 2014.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisa; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados. In: Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisa; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados. 2012. p. 277-277.

DA SILVA JÚNIOR, Ronaldo; DE ABREU, Wilson César; DA SILVA, Richard Fernando. Composição corporal, consumo alimentar e hidratação de praticantes de musculação. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, n. 68, p. 936-946, 2017.

MACEDO, Thayana Silva; DE SOUSA, Andre Luiz; FERNANDEZ, Natália Costa. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, n. 68, p. 974-985, 2017.

SOARES, Wellington Danilo et al. Conhecimento em nutrição esportiva entre praticantes de musculação. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 14, n. 91, p. 1383-1390, 2020.

CARDOSO, Érica Soares. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de educadores físicos e praticantes ativos de ganho de massa muscular com treinamento de força em academias do município de Belford Roxo-RJ. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva , v. 42, 2013.

MAIA, Maria Gabriela Lopes. A nutrição como elemento-chave para o ganho de massa muscular: uma revisão bibliográfica. 2022.

DA SILVA, Andreia Andrade; DA FONSECA, Nathalia Silva Lemos Nogueira; GAGLIARDO, Luiz Claudio. The association between nutritional orientation and weight exercise for muscle hypertrophy/A associacao da orientacao nutricional ao exercicio de forza na hipertrofia muscular. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 6, n. 35, p. 389-398, 2012.

MOREIRA, Bruna Isabel Araújo. Hipertrofia muscular e nutrição: Monografia: Muscule Hypertrophy and Nutrition. 2010.