HÁBITOS ALIMENTARES EM DESPORTISTAS DE MUSCULAÇÃO

Autor(res)

Giovanna Leide Leandro

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

O tema escolhido possui ciência na análise comportamental de desportista com intuito de observar a ideia de estilo saudável e ganho de massa muscular em relação a alimentação desse grupo, sendo importante tal investigação para quebra de “crenças alimentares” e correção de hábitos errôneos que podem levar a algumas doenças futuras. Diante do exposto, o objetivo do estudo foi realizar uma revisão bibliográfica a fim de identificar e descrever hábitos alimentares de desportistas de musculação, com objetivo especifico de evidenciar hábitos quantitativos e qualitativos do consumo alimentar, identificar erros cometidos pelos esportistas e relatar orientações nutricionais no exercício físico.

Objetivo

O objetivo do estudo foi realizar uma revisão bibliográfica a fim de identificar e descrever hábitos alimentares de desportistas de musculação, com objetivo especifico de evidenciar hábitos quantitativos e qualitativos do consumo alimentar, identificar erros cometidos pelos esportistas e relatar orientações nutricionais no exercício físico.

Material e Métodos

Esse estudo foi realizado no formato de pesquisa de revisão bibliográfica, o qual foi pesquisado em livros, artigos científicos completos publicados na língua portuguesa e inglesa, selecionados através da busca de dados em: Google acadêmico, Scielo e Pubmed. Os artigos pesquisados foram trabalhos publicados nos últimos dez anos, com critérios de exclusão em artigos não relacionados com o tema do trabalho, publicações indisponíveis ou incompletas. A estratégia de busca utilizou as palavras-chaves: musculação, esporte, práticas alimentares, macronutrientes, micronutrientes, suplementos alimentares, exercício físico e as combinações com: “e” ou “and”, “no” ou “in”.

Resultados e Discussão

Foi verificado em três estudos diferentes o consumo alimentar de suplementos e conhecimentos saudáveis alimentares relacionados a praticantes de atividade física em cidades de Goiânia-Goias, Monte Carlos-MG e bairros nobres de Recife.
Aragão; Fernandes,(2014)- Pesquisa observacional descritiva- 78 homens; 8 a 50 anos; 5 academias- A ingestão alimentar com maior consumo de suplementos proteicos e maior indicação de professores de academia e personal

trainer.
Santos et al, 2013- Estudo transversal com análise descritiva, quantitativa e qualitativa- 59 participantes aleatórios; 3 academias- 94% dos entrevistados utilizam suplementos alimentares (51,8% mulheres e 41,2% homens), os suplementos mais utilizado (31%) são de fonte proteica e sua principal fonte de indicação são amigos (37%) seguido de instrutores (27%).
Barros; Pinheiro; Rodrigues, 2017- Estudo transversal com análise descritiva- 95 ambos os sexos;18 a 40 anos; 2 academias- possuir conhecimento “suficiente” (48,4%).

Conclusão

Foi possível concluir que os hábitos alimentares sofrem da influência da exposição de informações nutricionais sem dados científicos, desta forma levando ao desenvolvimento de hábitos alimentares que prejudicam o desenvolvimento de ganho de hipertrofia do esportista, ademais de uma alimentação descompassadamente desequilibrada com grande aporte de proteínas, baixo de carboidratos podendo afetar níveis de saúde do indivíduo.

Referências

ARAGÃO, Ariany Rodrigues; FERNANDES, Daniela Canuto. Consumo Alimentar e de Suplementos no Pré e Pós-Treino em Homens Praticantes de Musculação em Goiânia, Goiás. Goiânia: Especial, 2014.

BARROS, A.J.S.; PINHEIRO, M.T.C.; RODRIGUES,V.D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. São Paulo: Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, 2017.