

## HÁBITOS ALIMENTARES EM DESPORTISTAS DE MUSCULAÇÃO

### Autor(es)

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 específico 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 específico 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-Goiás, 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.