



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR NO PRÉ-TREINO EM
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA CIDADE
DE INHUMAS - GOIÁS**

Rejane Isidia da Silva

Orientadora: Prof. Ma. Bibiana Arantes Moraes.

Trindade - GO

2018

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR NO PRÉ-TREINO EM
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA CIDADE
DE INHUMAS - GOIÁS**

Rejane Isidia da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof. Ma. Bibiana Arantes Moraes.

Trindade - GO
2018

Rejane Isidia da Silva

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR NO PRÉ-TREINO EM
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA CIDADE
DE INHUMAS - GOIÁS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Nutrição,
aprovada pela seguinte banca
examinadora:

Prof. Ma. Bibiana Arantes Moraes (Orientadora).
Faculdade União de Goyazes

Prof. Ma. Marina Elias Rocha (Suplente)
Faculdade União de Goyazes

Ma. Mariana de Sousa Nunes Vieira (Membro Externo)
Nutricionista

Prof. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade (Suplente)
Faculdade União de Goyazes

Trindade - GO

12/2018

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecemos a Deus, pelo dom da vida, e por estar sempre ao nosso lado nos dando força para a concretização deste trabalho.

Em especial a nossa orientadora, professora Me. Bibiana Arantes Moraes, por sua orientação competente e ajuda na construção do presente trabalho.

A todos os professores da Faculdade União de Goyazes pelos seus ensinamentos durante nosso curso.

Aos colegas de sala por estarem juntos conosco no decorrer destes anos.

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR NO PRÉ-TREINO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE INHUMAS - GOIÁS

Rejane Isidia da Silva¹
Bibiana Arantes Moraes²

RESUMO

O consumo de uma alimentação saudável gira em torno de uma alimentação rica e equilibrada em macronutrientes e micronutrientes. Os principais motivos de adesão à musculação na percepção dos praticantes de musculação é a sensação de bem estar, fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico, qualidade de vida e melhora a saúde. O objetivo geral deste estudo foi identificar o consumo de alimentos no pré-treino de praticantes de musculação de uma academia da cidade de Inhumas – Goiás. Trata-se de um estudo descritivo transversal em uma academia de musculação, localizada na cidade de Inhumas/GO. A pesquisa foi realizada com 67 praticantes de musculação de ambos os sexos. Os praticantes de musculação de academias precisam ter informações sobre uma correta alimentação. Assim, cabe às academias ter um profissional habilitado, podendo ser o nutricionista, para repassar e instruir os praticantes sobre as informações nutricionais, fazendo com que o consumo dietético inadequado diminua. Os praticantes de musculação precisam ser orientados por nutricionistas. O profissional nutricionista poderá identificar as necessidades reais de cada indivíduo e assim transmitir informações confiáveis sobre alimentação e suplementação corretas, para que a hipertrofia muscular ocorra, sem causar prejuízos à saúde.

Palavras-chave: Musculação. Pré-treino. Alimentação. Saúde.

EVALUATION OF FOOD CONSUMPTION IN PRE-TRAINING IN MUSCULATION PRACTICERS OF AN ACADEMY OF THE CITY OF INHUMAS – GOIÁS

ABSTRACT

The consumption of a healthy diet revolves around a rich and balanced diet in macronutrients and micronutrients. The main reasons for adherence to bodybuilding in the perception of bodybuilders is the feeling of well-being, strengthens the body and improves physical conditioning, quality of life and improved health. The general objective of this study was to identify the food intake in the pre-workout of bodybuilders of an academy in the city of Inhumas - Goiás. This is a cross-sectional descriptive study in a gymnasium, located in the city of Inhumas / GO . The research was carried out with 67 bodybuilders of both sexes. Fitness gym instructors need information about proper nutrition. Thus, it is the responsibility of the academies to have a qualified professional, who may be the nutritionist, to pass on and instruct the practitioners on the nutritional information, making inadequate dietary intake diminish. Bodybuilders need to be advised by nutritionists. The professional nutritionist can identify the real needs of each individual and thus transmit reliable information about correct nutrition and supplementation, so that muscle hypertrophy occurs without causing health damage.

Key-words: Bodybuilding. Pre workout. Food. Cheers.

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição Faculdade União de Goyazes.

² Orientadora, Professora Mestre do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes.

1. INTRODUÇÃO

É comum os indivíduos que iniciam regularmente musculação em academias, relacionarem o ganho de massa muscular ao consumo de alimentos específicos, como por exemplo, o consumo extra de proteínas e a utilização de recursos ergogênicos (CINERGIS, 2014).

Em pesquisa realizada por Araújo e Araújo (2012), 85% dos sujeitos relataram procurar a prática de exercícios com o objetivo de melhora da qualidade de vida ou prevenção/tratamento de doenças, enquanto 10% reportaram motivos como estética, prazer e lazer.

Castro et al. (2010), abordaram os principais motivos de adesão à musculação na percepção dos praticantes de musculação é a sensação de bem estar, fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico, qualidade de vida e melhora a saúde. Já para Segundo Durães et al. (2015), as pessoas procuram academias, não apenas em busca de saúde, mas também em busca de melhorar sua imagem corporal.

A atividade física, os exercícios físicos e as práticas esportivas são consideradas fatores de grande importância na vida das pessoas, visando não apenas a sua saúde, mas que a criança passa a se tornar cidadão (SANTOS; SIMOES, 2012).

A atividade física não se encontra apenas relacionada ao aspecto motor e físico, mas também ao sentido de compreender aspectos positivos, onde são vinculados atitudes e valores conexos a manifestações de justiça, paz, liberdade, respeito, cidadania, cooperação, responsabilidade (LEITE, 2012).

No atual cenário, a vida corrida e sem tempo para cuidar da própria saúde, a prática de exercícios físicos está sendo cada vez mais divulgada, tanto pelas mídias sociais quanto em consultórios médicos, passando a ter caráter fundamental no dia-a-dia, principalmente pelo fato de evitar doenças graves relacionadas ao sedentarismo (FEITOSA; GONÇALVES, 2010).

Nesse contexto, é necessário o entendimento do papel dos macronutrientes e micronutrientes, como o corpo os processam, suas funções e seu metabolismo, além do conhecimento sobre a ação dos suplementos, para que seja possível escolher adequadamente os alimentos e para que as substâncias ergogênicas (substâncias concebidas para melhorar o rendimento desportivo), não sejam consumidas desnecessariamente, de forma então que o objetivo específico da hipertrofia muscular seja alcançado (BRASIL, 2009).

Assim, a adequação alimentar, vem sendo propagada com facilidade nas academias. Entre as atividades de musculação e aeróbica, os nutricionistas incentivam e orientam sobre a importância da reeducação alimentar, pré e pós-treino, para uma melhoria nutricional e dinamização dos resultados nos exercícios propostos e qualidade de vida (SABINO.*et.al*, 2010).

No estudo realizado por Moraes, Silva e Macedo (2014), por meio da alimentação após o treino o indivíduo poderá potencializar a recuperação muscular e compor restrições hepáticas e musculares de glicose, devendo ter uma alimentação rica em carboidratos e proteínas.

Nesse contexto, a procura por academias acabam sendo a melhor opção, devido seu amplo horário de funcionamento, bem como oferta de atividades musculares e aeróbicas, propiciando ganhos com a qualidade de vida, flexibilidade e hipertrofia muscular, mas para chegar até este ponto, faz-se fundamental preparar o organismo e fornecer os nutrientes necessários; implica diretamente nos resultados almejados, proporcionando uma melhor disposição no aumento de energia, força, resistência e rápida recuperação muscular entre as séries, evitando o catabolismo (perda de massa muscular) (LIMA *et .al*, 2013).

A crescente busca por qualidade de vida, os praticantes de atividades físicas tendem a procurar ajuda de profissionais da área de saúde, em especial dos nutricionistas, para que estes lhe auxiliem na mudança dos hábitos alimentares, por meio da reeducação alimentar, em busca pelo ganho de massa magra (massa muscular).

Praticantes de musculação de academias precisam ter informações sobre uma correta alimentação. Assim, cabe às academias ter um profissional habilitado, podendo ser o nutricionista, para repassar e instruir os praticantes sobre as informações nutricionais, fazendo com que o consumo dietético inadequado diminua (ADAM, et al., 2013).

O plano alimentar preconizado pela nutricionista é importante instrumento para alcançar as metas almejadas, e o pré-treino é de interesse neste contexto, pois as pessoas tem dúvidas referentes ao que comer antes de realizar a atividade física.

Busca-se como a nutrição pode influenciar na obtenção de melhores resultados, bem como, conhecer os hábitos alimentares dos praticantes de musculação e atividade aeróbica de academia.

Desse modo, a meta do nutricionista é fazer com que o praticante de atividade física alcance ótimo estado nutricional, que será atingido com uma alimentação saudável.. Assim, um de seus papéis é aconselhar o praticante de atividade física acerca das necessidades nutricionais adequadas antes, durante e depois do exercício e para a manutenção de uma boa saúde, peso e composição corporal adequado (ADAM, et al., 2013). Vale citar que, o acompanhamento nutricional nas academias ainda está escasso, favorecendo assim o consumo inadequado de suplementos nutricionais e outros componentes errôneos que podem ocasionar vários riscos à saúde do praticante (SEHNEM; SOARES, 2011).

Alguns estudos na área de nutrição esportiva, descrevem sobre o consumo alimentar de praticantes de atividade física, a fim de avaliar a adequação do mesmo, conforme recomendações nutricionais e padrões dietéticos. Os mais recentes têm direcionado sua atenção para o entendimento das relações entre o padrão de consumo alimentar em atletas e os variados aspectos inerentes ao grupo, dentro e fora da prática esportiva. Esse tipo de pesquisa sobre consumo alimentar pré-treino de praticantes de musculação confere grande contribuição no estabelecimento de orientações nutricionais específicas, que possam auxiliar na melhora do desempenho físico e na manutenção da saúde do indivíduo (CINERGIS, 2014; SEHNEM; SOARES, 2011).

O objetivo geral deste estudo foi identificar o consumo de alimentos no pré-treino de praticantes de musculação de uma academia da cidade de Inhumas – Goiás.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Tipo de Estudo

Tratou-se de um estudo transversal e descritivo, realizado em uma academia de musculação, localizada na cidade de Inhumas/GO.

2.2 População e amostra do estudo

Para o cálculo da amostra foi considerada o nível de significância de 99%, utilizamos o OpenEpi versão 3, utilizando a fórmula $n = [EDFF * Np(1-p)] / [(d^2 / Z^2_{1-\alpha/2} * (N-1) + p * (1-p)]$ com tamanho da população de 100 praticantes de musculação, que

equivale a frequência de 50%, nível de significância de 5% com intervalo de confiança de 95%, sendo o tamanho da amostra de 67 praticantes de musculação, de ambos os sexos.

2.3 Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão foram praticantes de musculação matriculados e frequentes três meses ou mais na academia, que realizaram atividade física de 3 a 5 vezes na semana e que concordaram em participar do estudo através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO 1), assinado em duas vias (Apêndice 1).

Quanto aos critérios de exclusão foram: praticantes de musculação que não estejam devidamente matriculados na academia como por exemplo, os que estão em aulas experimental; gestantes e praticantes de musculação menores de 18 anos de idade ou acima dos 40 anos.

2.4 Instrumento para coleta de dados

A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário (entrevista) (APÊNDICE 1), com perguntas de múltipla escolha, contendo 19 questões. Foram coletadas variáveis quanto aos dados pessoais, descrição da atividade física realizada, hábitos alimentares e alimentação de pré-treino.

2.5 Análise dos dados

Após a coleta das informações as mesmas foram submetidas à análise estatística simples, quando os dados serão transferidos para planilhas do programa Excel 2007, para a construção dos gráficos e tabelas, para posterior análise de acordo com diretrizes da Sociedade Brasileira do Esporte (2009) e com o Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014), investigando o hábito de alimentos consumidos como pré-treino por praticantes de musculação desse grupo.

Os participantes da pesquisa foram convidados a participar da pesquisa na própria academia estudada em outubro/2018, os mesmos foram esclarecidos quanto

aos objetivos, coleta de dados, benefícios e possíveis malefícios ao concordar participar desta pesquisa.

2.6 Aspectos éticos

Os participantes que aceitaram participar da pesquisa assinaram o TCLE), em duas vias, de acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Ficará garantido aos participantes o anonimato e a liberdade de retirar o consentimento em caso de não querer participar do estudo

Este estudo foi submetido à Avaliação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG) e aprovado sob o protocolo de nº 26/2018-2 (ANEXO 2).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aplicaram-se 67 questionários com os praticantes de musculação, da academia estudada, localizada na cidade de Inhumas/GO, sendo 65,67% são do sexo feminino e 34,33% do sexo masculino conforme a caracterização na Tabela 1.

Tabela 1. Dados demográficos e socioeconômicos dos praticantes de musculação academia de musculação, localizada na cidade de Inhumas/GO, 2018.

Características	N	%
Sexo		
Feminino	23	65,67
Masculino	44	34,33
Faixa Etária		
18 a 25 anos	20	29,85
26 a 30 anos	30	44,78
31 a 40 anos	17	25,37
Estado Civil		
Casado (a)	18	26,86
Solteiro (a)	43	64,18
Separado (a)	4	5,47
Viúvo (a)	2	2,99

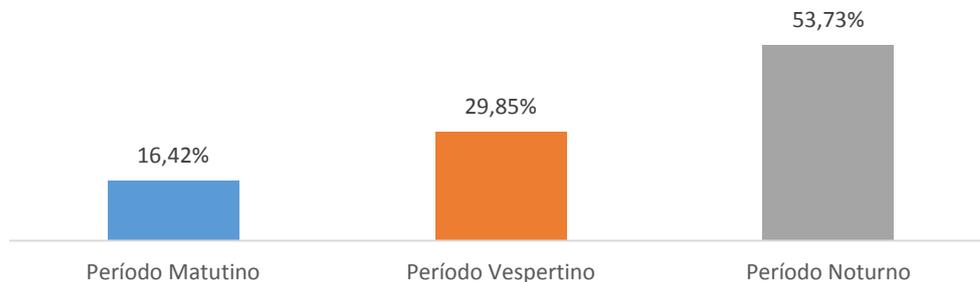
Fonte: Dados da Pesquisa.

Quanto a idade, os indivíduos tinham entre 18 a 40 anos de idade e em relação a faixa etária prevaleceu acima de 26 a 30 anos de idade. O estado civil a maioria eram solteiros, seguidos de casados, separados e viúvos, respectivamente.

O presente estudo é divergente ao estudo de Lima, Nascimento e Macêdo (2013), onde foi avaliado o consumo alimentar no pré-treino de 126 indivíduos e dentre estes a maioria é do sexo feminino e com idade entre 18 a 30 anos. Segundo, estes autores os indivíduos desta faixa etária procuraram por tal atividade por se preocuparem mais com a estética, do que os benefícios de tal prática podem trazer para sua saúde.

A maioria dos entrevistados praticam musculação entre 3 a 12 meses e, 87,75% da população não realizam outro tipo de atividade física que não seja musculação.

Gráfico 1. Horário que costuma fazer a musculação.



Fonte: Dados da pesquisa.

Dentre os horários que costumam fazer musculação, a maioria respondeu o período noturno. Este resultado pode ser pelo fato que a maioria dos indivíduos devem trabalhar durante o dia.

Gráfico 2. Frequência da prática de musculação

Fonte: Dados da pesquisa.

Quanto a frequência da prática de musculação, a maioria dos entrevistados, realizam todos os dias da semana.

O resultado do estudo de Araújo Júnior, Oliveira e Espírito Santo (2012), é semelhante ao presente estudo, onde mostra que a maioria da população do estudo, 63,74%, realizam musculação todos os dias da semana.

Cada participante da pesquisa tem alguns hábitos de consumo, como ser fumante e ingestão de bebidas alcoólicas (Tabela 2).

Tabela 2. Hábitos de Consumo pelos praticantes de musculação.

Características	N	%
Você é fumante?		
Sim	7	10,45
Não	60	89,55
Ingere bebida alcoólica		
Sim	30	44,78
Não	17	25,37
Às vezes	20	29,85
Se ingere bebida alcoólica Quantas vezes na semana?		
Uma vez	30	44,78
Duas vezes	16	23,88
Mais de duas vezes	4	5,97
Todos os dias	0	0,00
Não consomem	17	25,37
TOTAL	67	100%

Fonte: Dados da pesquisa.

A população fumante é 10,45% e 44,78% ingerem bebida alcoólica, apenas 1 vez na semana. Estes dados sugerem bons hábitos de vida, que garantem qualidade de vida.

Quanto as refeições 89,55% dos participantes da pesquisa realizavam refeições no pré-treino, como sucos, cereais integrais, frutas, leites, entre outros e a maioria consumiram cereais integrais (22,396%), antes de treinarem, em seguida vieram o consumo de sucos e frutas, conforme a Tabela 3.

Segundo Ormsbee, Bach e Baur (2014), consumir uma refeição pré-treino na musculação é um método para maximizar os estoques de glicogênio e potencialmente influenciar sua utilização durante o exercício.

Tabela 3. Tipo de refeição realizada pelos praticantes de musculação no pré-treino.

Características	N	%
Sucos	13	19,40
logurte	5	7,46
Água	0	0,00
Leite desnatado ou semidesnatado	6	8,96
Pão branco	3	4,48
Queijo	5	7,46
Pão integral	4	5,97
Cereais integrais	15	22,39
Leite integral	6	8,96
Frutas	10	14,92
Doces em pasta	0	0,00

Fonte: Dados da pesquisa.

Conforme o estudo de Aragão e Fernandes (2014), muitos indivíduos que praticam musculação possuem hábito alimentar inadequado, com elevado consumo de proteínas e baixa quantidade de ingestão de carboidratos e de lipídios.

No presente estudo, nenhum dos praticantes de musculação consumiram doces antes do treino. No estudo de Vilarta et al. (2017), mostraram que o consumo elevado de doces, aumenta os triglicerídeos do indivíduo. Assim, é importante que os praticantes de exercícios físicos, consumam pequenas porções, pois além de evitar danos a sua saúde, terá um maior condicionamento físico.

A maioria da população do estudo (59,70%) não foi orientado e/ou buscou informações quanto ao que comer antes do treino. Os que responderam que foram orientados disseram que foi por meio de nutricionista. Este resultado demonstra, a importância do papel do nutricionista em informar aos praticantes de musculação buscarem a alimentação saudável com foco no pré-treino, para sua saúde e força durante o exercício de resistência.

Conforme Cortez (2011), a agregação da nutrição apropriada e treinamento físico permite melhora dos parâmetros de saúde, melhora da atuação e rendimento esportivo dos indivíduos atletas e/ou indivíduos treinados.

Para Pellegrine, Corrêa e Barbosa (2017), um plano alimentar combinado e equilibrado às necessidades energéticas de cada indivíduo, bem como o tempo de ingestão dos mesmos são fundamentais para um adequado balanço energético e prática do exercício físico.

Para que seja consumida uma dieta balanceada necessita conter quantidades apropriadas de vitaminas, proteínas, gorduras e carboidratos satisfatórios para que sejam alcançados resultados esperados, especialmente para indivíduos que tem como objetivo aumentar a massa muscular através de treinamento resistido (PELLEGRINE; CORRÊA, BARBOSA, 2017).

Quando questionados sobre a ingestão de suplementos alimentares, 59,70% disseram que fazem uso para a prática de musculação e 40,30% não consomem, esse consumo normalmente foi no pré-treino com 59,70%.

O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e tônus muscular. E para se chegar à imagem corporal idealizada, grande parte desses praticantes de atividade física, vão em busca de meios mais rápidos e de curto prazo para alcançar seus objetivos, com isso, a utilização de suplementos alimentares cresce constantemente, pois muitos destes produtos prometem resultados rápido aos praticantes de atividade física (WAGNER, 2011).

Compreende-se suplementos alimentares, como sendo produtos compostos de vitaminas, minerais, extratos, aminoácidos, metabólicos ou ainda, combinações desses ingredientes, não sendo considerados como alimento convencional da dieta. Além disso, são considerados alimentos modificados ou produtos desenvolvidos pela indústria de alimentos, com a promessa de melhorar a performance, compostos de nutrientes cujas fontes são encontradas em alimentos consumidos na alimentação normal (ADAM, 2013).

Segundo Bertoletti, Santos e Benetti (2016), foi estimado de 8 a 70%, dos praticantes de exercícios físicos em academias consomem suplementos alimentares como creatina, aminoácidos ramificados e carboidratos ou bebidas. Essa elevada prevalência do uso de recursos ergogênicos está acompanhada por um alto percentual de recomendação do uso por meio de professores de academias.

Muitos indivíduos não conseguem ter a ingestão de dieta apropriada pelo fato de terem ritmo de vida agitada, descomedimento de treinamento, carência de horários apropriados para realizar refeições, entre outros motivos e acabam fazendo uso dos suplementos alimentares (NOGUEIRA; SOUZA; BRITO, 2013).

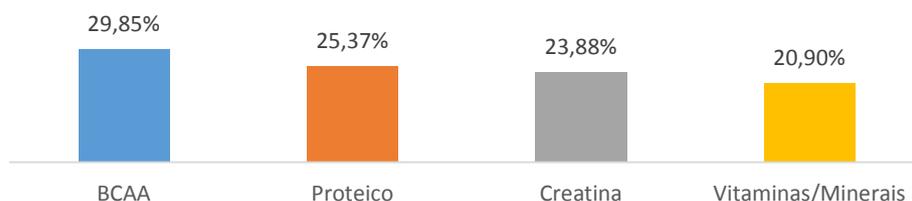
Atualmente, qualquer pessoa pode adquirir e fazer uso de suplementos alimentares, seja nas academias, nos sites da internet, farmácias, jornais e revistas, sendo os mesmos qualificados como seguros e estimados métodos naturais para uma melhor performance na realização dos exercícios (ADAM, 2013).

Devido ao abuso do uso de suplementos alimentares e drogas no ambiente de prática de exercícios físicos, como as academias, foi recomendado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME), uma diretriz para orientar a ação dos profissionais que trabalham com esporte e desmistificar atitudes impróprias que podem levar aos riscos de saúde (BERTOLETTI; SANTOS; BENETTI, 2016).

Na maioria das vezes, indicação de suplementos alimentares, na maioria vem de colegas, amigos e treinadores, sendo que as minorias são indicadas por nutricionistas ou médicos especialistas, sendo estes profissionais os únicos habilitados para a indicação apropriada, com relação ao tipo e amplitude de exercícios e objetivos que se deseja alcançar (BERTOLETTI; SANTOS; BENETTI, 2016).

Conforme Adam (2013), o uso dos suplementos pode ser de grande ajuda e praticidade, mas, só o profissional qualificado respeitando as necessidades de cada um, suas individualidades biológicas, horários e fisiopatologias, para prescrever com cautela e eficiência.

Gráfico 3. Tipo de suplemento alimentar pré-treino.



Fonte: Dados da pesquisa.

A maioria dos participantes do estudo (29,85%), utilizaram aminoácidos de cadeia ramificada (BCCA), como suplemento alimentar antes do treino, 25,37% usaram suplemento protéico, 23,88% à base de creatina e 20,90% suplementos que contêm vitaminas e minerais.

Williams (2016), afirmou em seu estudo que os suplementos protéicos são indicados após o treino e não antes, pois beneficia o aumento de massa muscular, quando combinado com a ingestão de carboidratos, diminuindo a degradação proteica. Neste caso seria mais interessante consumir uma alimentação com proteínas e carboidratos para gerar energia e contração muscular suficiente.

O estudo de Lima, Nascimento e Macêdo (2013), é apontado que o consumo de suplementos proteicos pré-treino não é indicado, pois a tendência é diminuir o esvaziamento gástrico, ocasionando desconforto gastrintestinal, especialmente se esta é de elevada amplitude, comprometendo assim o desempenho do indivíduo durante a atividade.

Deste modo, cabe aos participantes deste estudo que fazem uso deste tipo de suplemento procurarem um profissional da área de saúde, de maneira especial o nutricionista ou o médico especialista na área esportiva, antes da ingestão de qualquer tipo de suplemento alimentar.

Segundo Queiroz (2009) e Fontoura, Echeverria e Liberali (2009), os profissionais aptos a recomendar o uso de suplementos são nutricionistas e ou médicos especializados na área esportiva que adequam o consumo alimentar, definem o tempo de uso, e reavaliam o estado nutricional e o plano alimentar.

Dentre os participantes deste estudo 70,75% nunca realizou acompanhamento nutricional. Resultado preocupante, pois eles realizam musculação e normalmente a objetivo de ganho de massa muscular, e o profissional qualificado como o nutricionista, ajudaria que os mesmos tivessem um consumo alimentar saudável de acordo com objetivo nutricional, otimizando os resultados.

Na tabela 4, apresenta os motivos de adesão à musculação na percepção dos praticantes de musculação sendo os principais motivos a sensação de bem estar, fortalecimento do corpo e melhora o condicionamento físico, qualidade de vida e melhora a saúde.

O bem-estar é visto como decorrência da prática de exercícios físicos, proporcionando aos indivíduos a vivência de emoções positivas. Além disso pode

estar relacionado a qualidade de vida (CASTRO, 2010; DURÃES, 2015; FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

Liz e Andrade (2016), complementaram em seu estudo que motivos que fazem com que os indivíduos aderem a musculação, é na busca de ter uma melhor qualidade de vida e saúde e a preocupação com a estética corporal.

Tabela 4. Motivos de adesão a musculação.

MOTIVOS	N	%
Causa a sensação de bem estar	65	97,01
Ajuda a manter o corpo em forma	58	86,57
Fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico	60	89,55
Socialização	40	59,70
Produz resultados rápidos	42	62,67
Qualidade de vida e melhora a saúde	66	98,51
Diminui a fome	5	7,46
Ordens médicas	15	22,39
Previne lesões e doenças	35	52,24
Melhora a postura corporal	52	77,61
Produz disposição para realizar atividades diárias	50	74,63

Fonte: Dados da pesquisa.

Em pesquisa realizada por Araújo e Araújo (2012), 85% dos sujeitos relataram procurar a prática de exercícios com o objetivo de melhora da qualidade de vida ou prevenção/tratamento de doenças, enquanto 10% reportaram motivos como estética, prazer e lazer.

Os resultados da musculação segundo Murcia e Coll (2006), pode proporcionar ao indivíduo, melhor qualidade de vida, melhoria em sua saúde, além da estética como o aumento da massa corporal e a diminuição do percentual de gordura corporal.

Outro ponto importante da realização da atividade física as vezes se dá pela determinação médica, inserindo a inserção da prática de exercícios físicos e mudanças no comportamento alimentar (CASTRO et al.; LIZ; ANDRADE, 2016).

A partir da análise ds dados obtidos sobre o consumo alimentar dos praticantes de musculação de Inhumas-Goiás, conclui-se assim como Oliveira et al. (2013), que uma boa alimentação é reconhecida como o aspecto fundamental para um bom desenvolvimento muscular. Para que todo potencial de massa muscular seja alcançado, a alimentação tem um papel muito importante.

Segundo Zilch et al. (2012), todo praticante de musculação, ou que desempenham qualquer tipo de exercícios físicos, devem ter uma alimentação

saudável, sendo a mesma equilibrada, a qual deve conter todos os nutrientes adequados para o bom funcionamento do organismo e bem estar à saúde. Além disso, uma nutrição adequada é eficaz no desempenho físico, ajudando a prevenir a fadiga muscular, contribuindo também na diminuição de lesões, sendo provocadas na maioria das vezes pelo excesso de esforço físico.

Segundo Panz et al. (2017) é importante que todos praticantes de musculação realizem algum tipo de refeição de maneira adequada antes da realização de exercícios, evitando assim um quadro de hipoglicemia durante a atividade física. Assim, ainda de acordo com estes autores, o nutricionista é imprescindível para a orientação e conscientização dos atletas quanto à alimentação, para que se tenha um bom rendimento, principalmente em modalidades competitivas.

Diante ao exposto, a meta do nutricionista é fazer com que o esportista alcance ótimo estado nutricional, que será atingido através de uma alimentação saudável, deixando tabus e mitos de lado. Assim, um de seus papéis é aconselhar o praticante de atividade física acerca das necessidades nutricionais adequadas antes, durante e depois do exercício e para a manutenção de uma boa saúde, peso e composição corporal adequado (ADAM, 2013).

Vale citar que, o acompanhamento nutricional nas academias ainda está escasso, favorecendo assim o consumo inadequado de suplementos nutricionais e outros componentes errôneos que podem ocasionar vários riscos à saúde do praticante (SEHNEM; SOARES, 2011).

4. CONCLUSÃO

Neste estudo identificou-se o consumo de alimentos no pré-treino de praticantes de musculação de uma academia da cidade de Inhumas – Goiás. Observou-se que a maioria da população do estudo não consomem alimentação de maneira adequada, devendo os mesmos estarem em buscar de melhores conhecimentos sobre uma alimentação saudável antes dos treinos.

Também foi constatado alto índice de consumo de suplementos alimentares por parte dos mesmos, ao utilizarem de maneira incorreta pode acarretar danos a sua saúde, comprometendo sua qualidade de vida.

Deve-se incentivar uma alimentação equilibrada, obtendo os nutrientes necessários através da alimentação convencional, para garantir que os objetivos dos

praticantes de musculação do município de Inhumas, sejam atingidos, e muitas vezes sem a necessidade de suplementação, a menos que os praticantes não consigam atingir suas necessidades energéticas, por meio da dieta convencional.

Conclui-se que os praticantes de musculação precisam ser orientados por profissionais nutricionistas, para poderem identificar as necessidades reais de cada indivíduo e assim levar informações confiáveis sobre alimentação e suplementação corretas, para que a hipertrofia muscular ocorra, sem causar prejuízos à saúde.

REFERÊNCIAS

ADAM, B. O. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. **Brazilian Journal of Sports Nutrition**. v. 2. n. 2, p. 24-36, 2013.

ARAGÃO, A.R.; FERNANDES, D.A. Consumo alimentar e de suplementos no pré e pós-treino em homens praticantes de musculação em Goiânia – Goiás. **Estudos**, Goiânia, v. 41, especial, p. 15-29, 2014.

ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. Autopercepção corporal de variáveis da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira Medicina Esporte**. v. 8, n. 18, p. 37-49, 2012.

ARAÚJO JÚNIOR, J. R.; OLIVEIRA, D. G.; ESPÍRITO-SANTO, G. do. Adesão e impacto da prática de musculação em frequentadores de uma academia de médio porte. **FIEP BULLETIN**, Foz do Iguaçu, v. 82, n. 1, p. 58-65, 2012.

BRASIL. Ministério da Educação. **Secretaria de Educação Básica**. Módulo 10: Alimentação e Nutrição no Brasil I./ Maria de Lourdes Carlos Rodrigues... [et al.]. - Brasília: Universidade de Brasília, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

CINERGIS. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / **Unisc**. v. 15, n. 1 (2014) Jan/Mar. - Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2014.

Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.

DURÃES, Y.S., et al. Por que pagar uma academia e não a frequentar? Uma análise sob a perspectiva da psicologia econômica. **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 8, n. 2, p. 385-398, 2015. Disponível

em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v8n2/v8n2a08.pdf>>. Acesso em: 28 jul. 2018.

FERMINO, R.C.; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Revista Brasileira Medicina e Esporte**. v. 16, n. 1, p. 18-23, 2010.

KLEINER, Susan M. e; ROBINSON, Maggie Greenwood. **Nutrição para o treinamento de força**. 3.ed. - Barueri/SP. Manole, 2009.

LEITE, S.G.C. **A importância da Educação Física para a formação social do adolescente**. Brasília-DF, 2012.

LIMA, C.C.; NASCIMENTO, S.P.; MACÊDO, E.M.C. Avaliação do consumo alimentar no pré-treino em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 37. p. 13-18, 2013.

LIZ, C.M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Rev Bras Ciênc Esporte**, Florianópolis, SC, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I; VICTOR L. **Fisiologia do Exercício - Nutrição, Energia e Desempenho Humano**. Ed. Guanabara Koogan. 8ª Ed. 2016.

ORMSBEE, M.J.; BACH, C.W.; BAUR, D. Pre-Exercise Nutrition: The Role of Macronutrients, Modified Starches and Supplements on Metabolism and Endurance Performancel. **Nutrients**. v. 6, 1782-1808, 2014.

PANZ, V.P, et al. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, Campinas. v. 20, n. 6, p. 681-692, 2017.

SABINO, C.; LUZA, M.T.; CARVALHO, MC. **O fim da comida**: suplementação alimentar e alimentação entre frequentadores assíduos de academias de musculação e fitness do Rio de Janeiro. História, Ciência, Saúde Manguinhos. 2010.

SANTOS, E.C.B.; RIBEIRO, F.E.O.; LIBERALI, R. Comportamento alimentar pré-treino de praticantes de exercício físico no período da manhã de uma academia de Curitiba. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 5. n. 28. p. 305-316, 2011.

SANTOS, A.L.P; SIMOES, A.C. Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saude e sociedade**, São Paulo, v.21, n.1, p. 181-192, 2012.

SCHERR, B.B.; CONDE, C.S.; ALBERICI, P.C. Avaliação da Alimentação pré-treino e da ingestão de líquidos de adultos praticantes de atividades físicas. **Revista Brasileira de Obesidade Nutrição e Emagrecimento**, Pelotas-RS, v. 9, n. 50, p. 67-73, 2015.

SEHNEM, Rubia Camila; SOARES, Bruno Moreira. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em academias de municípios do Centro Sul do Paraná. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Paraná, v. v. 9. n. 51. p.206-214. Maio/Jun. 2011.

TIRAPGUI, Julio; MENDES, Renata Rabello. **Introdução à nutrição**. In: TIRAPGUI, Julio. **Nutrição: fundamentos e aspectos atuais**. São Paulo: Editora Atheneu, 2002. Cap 1. pág. 1 a 6.

VASCONCELOS, F.A.G.; FILHO, M.B. História do campo da Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva no Brasil. **Artigo. Ciência & Saúde Coletiva**, Florianópolis – SC, v. 16, n. 1, p. 81-90, 2011.

VILARTA, Roberto, et. al. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida**. Campinas, IPES Editorial, 2017.

WILLIAMS, Melvin. **Nutrição para saúde, condicionamento física e desempenho esportivo**. São Paulo: Manole, 2016.

WOLINSKY, I.; HICKSON. **Nutrição no exercício e no esporte**. São Paulo, 2016.

ZILCH, M.C, et al. Análise da ingestão de proteínas e suplementação por praticantes de musculação nas academias centrais da cidade de Guarapuava - PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6, n. 35, p. 381-388, 2012.

ANEXO 1**TERMO CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)****INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:**

Título do estudo: Avaliação do consumo alimentar no pré-treino em praticantes de musculação de uma academia da cidade de Inhumas-Goiás

Pesquisador responsável: Profª. Me. Bibiana Arantes Moraes (FUG)

Pesquisadores participantes: Fransuisa Parreira Rodrigues, Rejane Isidia Duarte
Instituição/Departamento: Faculdades União de Goyazes

Telefone para contato: (64) 999493937 / (62) 993333591

Primeiras informações

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma.

Outras informações:

- Antes de concordar em participar desta pesquisa e responder este questionário, é muito importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento.
- Os pesquisadores deverão responder todas as suas dúvidas antes que você se decida participar.
- Durante a pesquisa você será entrevistado e irá responder a um questionário
- Você tem o direito de desistir de participar da pesquisa a qualquer momento, sem nenhuma penalidade.
- A qualquer momento, antes, durante e depois da pesquisa, você poderá solicitar maiores esclarecimentos. Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com o Pesquisador Responsável.

Objetivo do estudo: Identificar o consumo e adequação de alimentos no pré-treino de praticantes de musculação de uma academia da cidade de Inhumas – Goiás.

Benefícios: Você não será remunerado por sua participação e esta pesquisa poderá não oferecer benefícios diretos a você. Se você concordar com o uso de suas informações e/ou do material do modo descrito acima, é necessário esclarecer que você não terá quaisquer benefícios ou direitos financeiros sobre eventuais resultados decorrentes desta pesquisa. O benefício principal da sua participação é possibilitar que no futuro, com os resultados alcançados com esta pesquisa, a importância do consumo e adequação de alimentos no pré-treino de praticantes de musculação.

Riscos:

Com relação ao questionário: O preenchimento deste questionário poderá expor os participantes a riscos como cansaço, desconforto pelo tempo gasto no preenchimento do questionário, e ao lembrar algumas sensações diante do vivido com situações altamente desgastantes. Se isto ocorrer você poderá interromper o preenchimento dos instrumentos e retomá-los posteriormente, se assim o desejar. Além disso, existe o risco de constrangimento ao se expor durante a realização do questionário. Caso ocorra algum dano decorrente da sua participação no estudo, você será devidamente indenizado, conforme determina a lei. Se necessário for terá o atendimento médico adequado em caso de acidente ou mal-estar, inclusive psicológico em casos específicos.

Sigilo: *As informações fornecidas por você terão sua privacidade garantida pelos pesquisadores responsáveis. Os sujeitos da pesquisa não serão identificados em nenhum momento, mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma. Declaro ainda que toda a pesquisa será realizada dentro do que preconiza a Resolução CNS 466/12, de 12/09/2012 e complementares.*

Ciente e de acordo com o que foi anteriormente exposto, eu

(NOME) _____, estou de acordo em participar desta pesquisa, assinando este consentimento em duas vias, ficando com a posse de uma delas.

Inhumas, ____ de _____ de 2018.

Assinatura do sujeito de pesquisa N° identidade

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste sujeito de pesquisa ou representante legal para a participação neste estudo.

Prof^a. Me. Bibiana Arantes Moraes
Pesquisadora Telefone: (62) _____

**CENTRO DE ESTUDOS OCTÁVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA**

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, RG nº. _____
Órgão Emissor: _____ Nº. de prontuário _____
abaixo assinado, concordo em participar do
estudo _____, como sujeito. Fui
devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador _____
sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos
e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar
meu consentimento a qualquer momento, sem e que isto leve à qualquer penalidade
ou interrupção de meu acompanhamento/assistência/tratamento.

Local e data: _____

Assinatura do sujeito ou responsável

APÊNDICE 1

QUESTIONÁRIO

1) Sexo

() Masculino

() Feminino

2) Faixa Etária

() 18 a 25 anos

() 26 a 30 anos

() 31 a 40 anos

3) Estado Civil

() Casado (a)

() Solteiro (a)

() Separado (a)

() Viúvo (a)

4) A quanto tempo faz pratica de musculação?

() 3 a 12 meses

() 13 meses ou mais

5) Realiza outra atividade física que não seja musculação?

() Sim

() Não

Qual? _____

6) Qual horário você costuma fazer a musculação?

() Período Matutino

() Período Vespertino

() Período Noturno

7) Frequência da prática de musculação:

() 1 ou 2 vezes na semana

() 3 a 4 vezes na semana

() Todos os dias da semana

8) Você é fumante?

() Sim

() Não

9) Inger bebida alcoólica

() Sim

() Não

() Às vezes

10) Se Inger bebida alcoólica Quantas vezes na semana?

() Uma vez

() Duas vezes

- Mais de duas vezes
- Todos os dias

11) Você costuma fazer refeições no pré-treino (antes de ir para o treino)?

- Sim
- Não

12) O que consome?

- Sucos
- Iogurte
- Água
- Leite desnatado ou semidesnatado
- Pão branco
- Queijo
- Pão integral
- Cereais integrais
- Leite integral
- Frutas
- Doces em pasta

13) Ingestão de Carboidratos?

- Adequado
- Inadequado
- Não consome

14) Você foi orientado e/ou buscou informações quanto ao que comer antes do treino (pré-treino)?

- Sim Onde? _____
- Não

15) Você faz uso de algum suplemento alimentar?

- Sim
- Não

Qual? _____

16) E antes de ir para o treino você faz uso de suplemento alimentar?

- Sim
- Não

Qual? _____

17) Tipo de suplemento alimentar pré-treino

- BCAA
- Proteico
- Creatina
- Vitaminas/minerais

18) Você já realizou acompanhamento nutricional?

- Sim
- Não
- Às vezes

19) Motivos de adesão a musculação

- () Causa a sensação de bem estar
- () Ajuda a manter o corpo em forma
- () Fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico
- () Socialização
- () Produz resultados rápidos
- () Qualidade de vida
- () Melhora a saúde
- () Diminui a fome
- () Ordens médicas
- () Previne lesões e doenças
- () Melhora a postura corporal
- () Produz disposição para realizar atividades diárias