

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

CONSUMO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS NA CIDADE DE PESQUEIRA-PE

Aryanne Neves dos Santos¹, Mariana Andrade Figueiredo²
Georgia Karoline Cavalcante Galvão², Jordana Sirlaide Lima da Silva²
Márcia Gabrielle Ferreira da Silva², Adriana Guimarães Negromonte²
Ana Maria Rampeloti Almeida²

RESUMO

Introdução: A prática do exercício físico provoca uma demanda energética diferenciada, que deve ser suprida por um consumo calórico maior. **Objetivo:** Avaliar o consumo alimentar dos praticantes de musculação. **Materiais e Métodos:** O presente estudo descritivo do tipo transversal que envolve praticantes de musculação na cidade de Pesqueira. A pesquisa envolveu uma amostra de 102 indivíduos de ambos os sexos com idade maior ou igual os 18 anos. Para avaliar os dados socioeconômicos foi utilizado um questionário elaborado para esta pesquisa, o consumo alimentar foi avaliado através do recordatório alimentar de 24 horas, foram coletados também dados antropométricos como peso e altura. O consumo calórico obtido foi calculado no software Nutwin versão 1.6 e para a estimativa das necessidades energéticas utilizou-se o METs. **Resultados:** Dentre os avaliados 68,7% eram eutróficos, 58,83% relataram utilizar suplementos sendo o principal profissional responsável por indicar a suplementação alimentar o educador físico (55%), 34,3% dos entrevistados realizam dieta por iniciativa própria. Se alimentam antes de treinar 71,6%, 1 hora antes 53,9%, de três a seis refeições 73,60% treino formulado por educador físico 65,75%, com o objetivo de ganho de massa muscular 60,80%. O consumo calórico do sexo masculino < 300-400 (50%) e o feminino 1500-2000 (80,5%). Em relação ao consumo de carboidratos e proteínas esteve acima da RDA o sexo feminino e no masculino predominou a proteína. **Discussão:** Alimentação prepara o organismo para o esforço fornecendo os nutrientes. **Conclusão:** A musculação é beneficiada pela adoção de hábitos alimentares adequados.

Palavras-chave: Alimentação. Suplementos Dietéticos. Musculação.

ABSTRACT

Food consumption of practitioners of resistance training in academies in the city of Pesqueira-PE

Introduction: The practice of physical exercise causes a differentiated energy demand, which must be supplied by a higher caloric intake. **Aim:** To assess dietary intake of bodybuilders. **Methodology:** This descriptive cross-sectional study involving bodybuilders in the city of Pesqueira. The survey involved a sample of 102 individuals of both sexes with greater than or equal to 18 years old. To assess the socioeconomic data a questionnaire was used for this research, food consumption was assessed by 24-hour dietary recall, were also collected anthropometric data such as weight and height. Calories obtained was calculated in Nutwin Version 1.6 software and the estimation of energy requirements used - if the METs. **Results:** Among the subjects 68.7% were normal weight, 58.83% reported using supplements is the main professional responsible for indicating the physical educator dietary supplementation (55%), 34.3% of respondents perform diet on their own. Feed before training 71.6% 53.9% 1 hour before, three to six meals 73.60%, physical educator training formulated by 65.75%, with the goal of gaining muscle mass 60.80%. The male calorie intake <300-400 (50%) and females from 1500 to 2000 (80.5%). Regarding the consumption of carbohydrates and protein was above the RDA females and males predominated in the protein. **Discussion:** Power prepares the body for stress by providing nutrients. **Conclusion:** The resistance training is benefited by adopting proper eating habits.

Key words: Feeding. Dietary Supplements. Resistance Training.

INTRODUÇÃO

Através do crescente interesse da população pela prática de exercícios físicos deu-se origem a consciência sobre a importância da nutrição adequada para a manutenção da saúde e melhoria do condicionamento físico.

A escolha do alimento a ser ingerido, assim como a quantidade adequada tem sido motivo de preocupação dos praticantes de exercícios físicos (Santos, Silva e Romanholo, 2011).

A escolha dos alimentos que fazem parte da dieta de praticantes de exercício físico é determinante para a manutenção da saúde destes indivíduos, bem como para o controle do peso e da composição corporal, o aprimoramento do rendimento nos treinamentos e o alcance de resultados esperados. A dieta deve fornecer quantidades de energia e de nutrientes necessários para as adaptações fisiológicas e metabólicas ao exercício (Zanella e Schmidt, 2012).

A nutrição adequada constitui um alicerce favorável para o bom desempenho físico proporcionando combustível para o exercício (Macardle, Katch e Katch, 2003).

Quando o exercício físico está associado a uma alimentação saudável com adequada ingestão de nutrientes há um melhor rendimento ao organismo, além de contribuir para promoção e prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Zanella e Schmidt, 2012).

Sendo assim para que ocorra sucesso no treinamento é necessário um fornecimento adequado de calorias para suportar o gasto energético e manter a força e a resistência, a massa muscular e saúde, assim as necessidades energéticas devem variar de acordo com o peso, altura, idade, sexo, taxa metabólica, tipo e frequência do exercício físico (Ravangnani e colaboradores, 2013).

Hirschbruch e Carvalho (2008), mostra que uma demanda energética diferenciada do praticante de atividade física deve ser suprida por um aumento do consumo calórico diário na dieta, sendo contemplada por um aumento no consumo principalmente de carboidrato já que este é uma fonte importante de energia durante o exercício (Hirschbruch e Carvalho, 2008).

O carboidrato constitui uma importante fonte de energia para o metabolismo dos seres humanos sendo o glicogênio do músculo esquelético e a glicose sanguínea derivada do fígado, os carboidratos prontamente disponíveis e estes são utilizados como fonte primária de combustível durante o exercício aeróbio e anaeróbio assim o consumo de carboidratos antes do exercício é importante para manter a glicemia, a atividade muscular e para recuperar o glicogênio muscular (Costa e colaboradores, 2011).

De acordo com Bezerra e Macêdo (2012), as proteínas participam do processo de hipertrofia e da reparação dos tecidos logo após o exercício.

Para obtenção de um ambiente anabólico, favorável à hipertrofia muscular a alimentação é tão importante quanto à prática de treino resistido, o consumo alimentar dos indivíduos é fundamental, pois é através da alimentação que se obtém os substratos necessários para a síntese proteica (Kuroda e colaboradores, 2012).

O uso de suplementos alimentares por praticante de musculação permeia uma crença que a proteína adicional leva a um aumento de força e melhora no desempenho. (Menon, Santos, 2012).

A utilização de suplementos com proteínas e aminoácidos comerciais tem aumentado com intuito de substituir a proteína da dieta, paradoxalmente à dieta do brasileiro é constituída da mistura bastante popular de arroz e feijão e essas garantem uma combinação de alto valor biológico (Hirschbruch e Carvalho, 2008).

Mahan e Escott-Stump (2010) mostram que a gordura provê energia para o exercício de intensidade leve e moderada, no entanto, nenhuma dieta deve ser feita no intuito de um consumo maior do que o usual. Segundo os mesmos autores, a gordura fornece ácidos graxos essenciais que constituem a membrana celular, pele, os hormônios e participa no transporte das vitaminas lipossolúveis.

Mediante a importância da alimentação adequada para que os praticantes de musculação alcancem seus objetivos estéticos e de saúde, se torna relevante conhecer o nível ingestão alimentar destes indivíduos.

Esta pesquisa tem como objetivo avaliar o consumo alimentar e adequação da

dieta consumida por praticantes de musculação na cidade de Pesqueira-PE.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é do tipo descritivo com corte transversal e foi realizado nas academias Corpo 10 e na Força Total localizadas na cidade de Pesqueira - PE, que possui uma população estimada em 65.374 habitantes (IBGE, 2013).

O estudo foi desenvolvido após a liberação dos proprietários mediante assinatura da carta de anuência conforme aprovação da pesquisa pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da UNIFAVIP-DEVRY sob protocolo 0051/2014.

A amostra do estudo foi composta por praticantes de treino de força, com idade maior ou igual a 18 anos, de ambos os sexos, que aceitaram participar do estudo através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

A pesquisa foi feita de forma isolada preservando assim a integridade do entrevistado e das respostas fornecidas.

Foram excluídos do estudo os praticantes de atividade física que apresentassem problemas de saúde que implicassem em alguma restrição a prática de atividade física, que praticassem outras modalidades de exercício físico e que frequentassem a academia há menos de três meses.

Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário contendo 14 questões abordando informações socioeconômicas, tempo de prática de musculação, perguntas referentes a suplementação, dieta e nível de conhecimento dos indivíduos em relação às fontes dos macronutrientes.

Para avaliar o consumo alimentar dos praticantes de musculação foi utilizado o recordatório 24h.

As informações obtidas foram convertidas em volumes e medidas caseiras. Para melhorar a compreensão dos entrevistados e minimizar assim os erros na quantificação das porções consumidas foi utilizado um álbum de porções alimentares.

Os dados do consumo de calorias obtidos através do recordatório de 24h foram

calculados no software de avaliação nutricional Nutwin versão 1.6. Para a estimativa das necessidades energéticas utilizou-se o método Equivalentes Metabólicos gastos METS, os dados obtidos foram armazenados e tabulados no programa Microsoft Office Excel versão 2010.

Para identificar o perfil antropométrico foi coletado o peso e altura dos praticantes de musculação das academias citadas. Os indivíduos foram pesados, em duplicata, em uma balança com capacidade de 150 kg e precisão de 100g (Carmry Eletrônica), sendo tarada a cada peso e sua base em uma superfície completamente plana. A estatura foi realizada com estadiômetro da marca Sanny com os indivíduos descalços, pés paralelos, corpo ereto, queixo perpendicular ao corpo e olhar voltado para o horizonte.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 102 indivíduos, com predominância da faixa etária entre (18 - 29) anos, 50,99% eram do sexo masculino. 47,05% da população tinha curso superior incompleto, 76,48% dos entrevistados trabalhavam e 42,15% referiram ter uma renda salarial de dois a três salários mínimos mensais como mostra a Tabela 1.

A figura 1 mostra avaliação do estado do nutricional dos praticantes de musculação segundo o índice de massa corpórea (IMC).

A tabela 2 apresenta, de acordo com o sexo, a quantidade de indivíduos consumidores de suplementos alimentares, os tipos de suplementos mais utilizados, a frequência de uso, o responsável pela prescrição do produto e a percepção do praticante de atividade física em relação aos efeitos prometidos pelos suplementos.

A tabela 3 revela que 34,3% dos praticantes realizam dieta por iniciativa própria, 71,6% da amostra realiza alguma refeição antes do treino e 73% fazem três a seis refeições durante o dia. O educador físico foi responsável por formular 65,75% dos treinos de musculação da população avaliada.

A figura 2 demonstra os objetivos dos praticantes de musculação, evidenciando a grande procura por ganho de massa muscular.

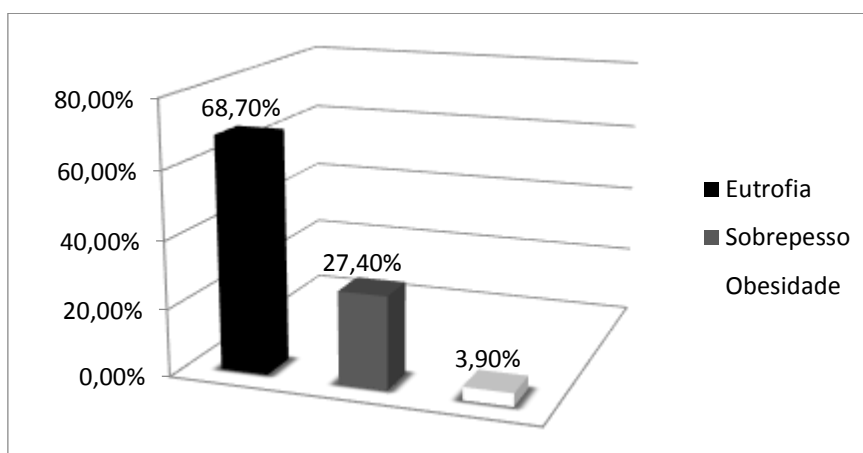


Figura 1 - Avaliação do estado nutricional segundo o índice de massa corpórea (IMC), dos praticantes de musculação em duas academias na cidade de Pesqueira - PE, 2014.

Tabela 1 - Características socioeconômicas dos praticantes de musculação de duas academias de Pesqueira - PE, 2014.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	52	50,99
Feminino	50	49,01
Grupo de idades		
18- 29	88	86,27
30 -39	9	8,82
≥40	5	4,90
Escolaridade		
1º Grau completo	7	6,87
2º Grau completo	27	26,48
Curso superior completo	18	17,64
Curso superior incompleto	48	47,05
Pós-graduação	2	1,96
Renda salarial		
Menos de 2 salários mínimos	19	18,62
2 a 3 salários mínimos	43	42,15
3 a 5 salários mínimos	12	11,76
Mais de 5 salários mínimos	4	3,92
Trabalham		
Sim	78	76,48
Não	24	23,52

Em relação ao nível de conhecimentos das fontes de macro nutrientes 80% dos pesquisadores relataram como fonte de carboidrato o arroz, macarrão, macaxeira, batata doce, inhame e cará seguido 97% as fontes de proteínas listadas foram o leite desnatado, ovo, frango, peixe e iogurte. As fontes de lipídio informadas destacaram a manteiga, margarina, alimentos fritos,

castanha 97%, sendo 26% dos pesquisados não souberam informar.

De acordo como consumo calórico recomendado pelo método do METS, a média de caloria determinadas para os indivíduos prevaleceu 3011,7 Kcal do sexo masculino e 2662,0 Kcal do sexo feminino, com uma média de idade do sexo feminino prevalecendo 28 anos e do sexo masculino 25 anos.

Tabela 2 - Consumo de suplementos nutricionais entre os praticantes de musculação em duas academias na cidade de Pesqueira - PE, 2014.

Variáveis	Sexo					
	Feminino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sim	25	24,5	35	34,3	60	58,83
Não	24	23,5	18	17,7	42	41,17
Tipos de suplementos						
Carboidrato	9	15	10	16,7	19	31,7
Proteína do soro	3	5	4	6,7	7	11,7
Creatina	8	13,3	11	18,3	19	31,6
BCAA	3	5	7	11,7	10	16,7
Glutamina	2	3,3	3	5	5	8,3
Frequência que consome						
5 vezes na semana	10	16,7	43	71,7	53	88,3
Diariamente	3	5	4	6,7	7	11,7
Quem prescreveu o suplemento						
Nutricionista	2	3,3	1	1,7	3	5
Educador físico	5	8,3	28	46,7	33	55
Por iniciativa própria	2	3,3	6	10	8	13,3
Loja especializada em suplementos	7	11,7	9	15	16	27,6
Percepção dos efeitos						
Não verificou efeitos	2	3,3	1	1,7	3	5
Aumento da massa muscular	19	31,7	28	46,7	47	36,4
Diminuição da gordura corporal	4	6,7	6	10	10	16,7

Tabela 3 - Distribuição segundo a responsabilidade da orientação da dieta, refeições feitas antes do treino, número de refeições realizadas durante todo o dia e o responsável pela elaboração do treino de força em duas academias da cidade de Pesqueira, 2014.

Realizam dieta, quem orientou	n	%
Sim	68	66,7
Nutricionista	18	17,7
Endocrinologista	2	1,9
Educador físico	13	12,8
Iniciativa própria	35	34,3
Não realiza dieta	34	33,3
Realizam alguma refeição antes do treino		
Sim	73	71,6
Não	29	28,4
Quantos tempos antes do treino se alimentam		
15 minutos antes	15	14,7
30 minutos	20	19,6
1 hora	55	53,9
2 horas ou mais	12	11,8
Quantas refeições fazem durante o dia		
Três refeições	25	24,50
Três a seis refeições	75	73,60
Seis a oito refeições	2	1,9
Treino foi formulado por um educador físico		
Sim	67	65,7
Não	35	34,3

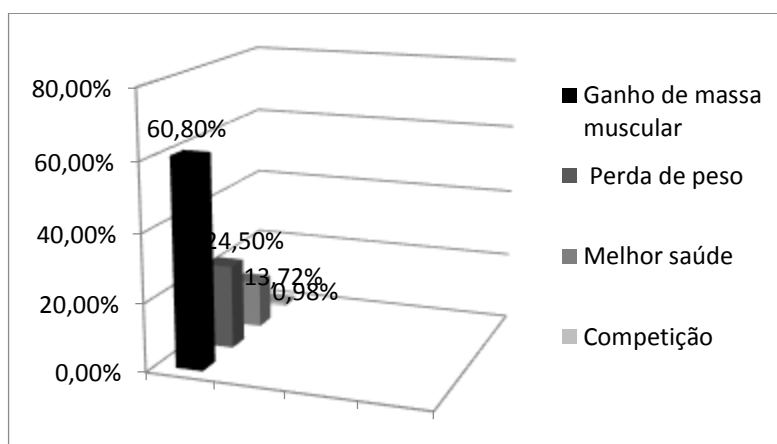


Figura 2 - Objetivo ao praticar musculação dos indivíduos em duas academias da cidade de Pesqueira - PE, 2014.

Tabela 4 - Consumo de calorias consumidas e macro nutrientes entre os praticantes de musculação em duas academias na cidade de Pesqueira - PE, 2014.

Variáveis	n	%
Sexo masculino	52	
Calorias (Kcal)		
<3000	24	46,16
3000 – 4000	26	50
≥4000	2	3,9
Sexo feminino	50	
Calorias (Kcal)		
<1500	9	18
1500 – 2000	40	80,5
≥2000	1	2
Macro nutrientes		
Sexo masculino		
Carboidratos		
<100g	1	1,92
100 – 200g	50	96,16
≥ 200g	1	1,92
Proteínas		
<130g	11	21,15
130 -200g	40	76,93
≥ 200g	1	1,92
Lipídeos		
<20g	38	73,08
20 – 45g	14	26,92
Sexo feminino		
Carboidrato		
<200g	24	48
200 – 400g	26	52
Proteínas		
<40g	2	4
40 – 100g	13	26
≥100g	35	70
Lipídeos		
<40g	4	8
40-50g	46	92

A tabela 4 demonstra a quantidade de calorias e macro nutrientes consumidas entre os praticantes de musculação, metade dos entrevistados do sexo masculino consomem entre 3000-4000 calorias/dia e 80,5% do sexo feminino consomem entre 1500 -2000 calorias/dia.

DISCUSSÃO

A disseminação de padrões estéticos estereotipados com o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e tônus muscular, além da busca pelo melhor condicionamento físico para manutenção da saúde, intensificou a procura por academias onde a modalidade praticada com frequência é o treinamento de força (musculação), que objetiva melhorar a performance esportiva, condicionamento físico e crescimento da massa muscular porém para um ótimo desempenho na realização de exercício com pesos deve ser adotada uma alimentação adequada quanto em quantidade, qualidade e horário da ingestão, aliada a uma reposição hidroeletrólítica antes, durante e após o treino (Adam e colaboradores, 2013).

A maior parte dos participantes de musculação que respondeu a pesquisa era do sexo masculino, estes buscam o ganho de massa muscular, já o sexo feminino procura a prática de musculação com o objetivo de perda de peso e ganho de massa muscular. Esses resultados se assemelham ao estudo de Moraes, Silva e Macêdo (2014), realizado com 73 praticantes de musculação, que também encontrou mais praticantes de musculação do sexo masculino e com objetivo principal de ganho de massa muscular ao praticar exercícios de força.

A amostra foi composta maioritariamente por adultos jovens (18 - 29 anos), em relação à escolaridade prevaleceram aqueles com curso superior incompleto e dentre os que trabalham a renda mensal fica entre 2 a 3 salários mínimos. Santos e colaboradores (2011), encontraram 46,78% da amostra com curso superior completo. Comparando com o estudo de Fayh e colaboradores (2013), 40,2% apresentaram uma renda mensal entre 1 a 5 salários mínimos.

Para identificação do estado nutricional dos praticantes de musculação foi utilizada o IMC, a literatura aborda que a

principal limitação do IMC é a incapacidade de distinguir o peso atribuído ao músculo ou a gordura corpórea, além de forma como a gordura está distribuída (Santos, Silva e Romanholo, 2011).

Em contrapartida, outros estudos o aumento do índice de massa corporal está nitidamente relacionado a fatores de risco cardiovascular como diabetes mellitus, hipertensão e dislipidemia.

Desta forma, o treinamento físico, embora não tenha reduzido o IMC significativamente, foi capaz de melhorar a saúde e qualidade de vida dos adultos em estudo (Vargas e Santos, 2014).

Mais da metade da amostra relatou utilizar suplementos nutricionais, predominando a creatina com 31,06% e BCAA 16,7% com frequência de uso 5 vezes na semana (88,03%), sendo o profissional educador físico que orientou em 55% dos casos, tendo como efeito observado (auto percepção) aumento da massa muscular 36,4%.

Em estudo sobre o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação evidenciou que os indivíduos mais velhos mencionaram o uso de suplementos com a finalidade de precaver doenças futuras. Já os indivíduos mais jovens, desejavam ganhar massa muscular. Mais da metade dos esportistas relataram que a recomendação para consumir suplementos foi proveniente de revistas (66%), amigos ou parentes (63%) e vendedores das lojas (56%) (Rigon e Rossi, 2012).

De acordo com o estudo de Alves e Navarro (2010), os indivíduos utilizam suplementos a fim de obter massa muscular, emagrecimento, aumento na ingestão de calorias, recuperação muscular. A amostra do referido estudo foi composta de 30 usuários que utilizam suplementos nutricionais, sendo os suplementos mais consumidos foram o Whey protein, creatina, albumina, aminoácidos, maltodextrina e termogênicos.

Observou-se neste estudo que dos participantes, as maiorias realizam uma dieta por iniciativa própria 34,40% como consta na Tabela 3.

De acordo com o estudo de Silva, Fonseca e Gagliardo, (2012), a prática do exercício físico ocasiona um aumento do gasto energético e das necessidades calóricas, pode-se dizer que o melhor desempenho irá

depende da alimentação, visto que uma dieta balanceada, adequada em quantidade e qualidade, de acordo com as recomendações dadas à população em geral, é importante para a formação, reparação e reconstituição dos tecidos, mantendo sua estrutura e suas funções, possibilitando assim a realização dos exercícios.

Em relação à realização de alguma refeição antes do treino 71,6% da amostra referiu consumir algum tipo de alimento antes de iniciar a atividade física. Resultados encontrados no estudo de Oliveira e colaboradores (2013), muitos indivíduos desconhecem a importância da alimentação antes da atividade física, onde há um maior trabalho muscular necessitando de nutrientes que fornecem energia durante sua contração.

Vale ressaltar a importância dos carboidratos como substratos energéticos para a contração muscular durante o exercício, principalmente ao exercício prolongado alta intensidade e de alta intensidade e curta duração, por isto a importância do consumo deste nutriente antes da atividade física, pois uma condição de hipoglicemia durante o exercício induzirá gradualmente a utilização máxima de combustível alternativa como gordura e proteína.

Os resultados demonstraram que em relação há quanto tempo antes do treino se alimentam prevaleceu durante 1 hora como consta na (Tabela 3) 53,9%.

Em estudo realizado por (Oliveira e colaboradores, 2013) mostra o tempo que precede a refeição antes do exercício, os pesquisados afirmaram consumir algum tipo de alimento antes da prática da atividade física (n: 231), sendo que 41% se alimentaram trinta minutos que antecede ao treino 26% uma hora antes, 21% quinze minutos antes e 12% se alimentou duas horas antes ou mais.

A alimentação desempenha um papel muito importante no exercício físico, pois prepara o organismo para o esforço fornecendo os nutrientes necessário que irão variar de acordo com o tipo de exercício e o objetivo que se pretende alcançar com a perda de peso ou ganho de massa muscular, porém, para que cada indivíduo alcance seu estado ótimo de bem-estar, equilíbrio e desempenho físico é necessário analisar suas reais necessidades pelas características e condições adquiridas que predispõe. Constituindo de uma dieta variada e completa

assim otimizando o exercício Paes (2012). Os participantes do estudo relataram realizar de 3-6 refeições ao dia 73,60% como se encontra na (Tabela 3).

Foi relatado na pesquisa que o objetivo da hipertrofia muscular é o que direciona a maioria para a prática de musculação nas academias 60,80% como se encontra na (Figura 2).

Em estudo desenvolvido por Sussmann (2013), predominou que os homens procuram a prática musculação com o objetivo de hipertrofiar muscular em contrapartida, dentre as mulheres, a perda de gordura foi o motivo mais citado.

Com relação ao nível de conhecimento dos macros nutrientes, foi observado que mais da metade dos entrevistados apresentaram um conhecimento moderado das fontes.

Comparando com outro estudo ainda ocorre uma falta de informações confiáveis em relação à nutrição, apesar do elevado número de participantes com bom nível de instrução, levando os praticantes de exercícios físicos a manterem hábitos alimentares inadequados, ou consumir erroneamente suplementos alimentares, prejudicando o alcance de seus objetivos com a prática de exercícios físicos (Adam e colaboradores, 2013).

Para o cálculo do gasto calórico dos exercícios utilizou-se o equivalente metabólico gasto (MET) entre os indivíduos predominou 3011,7 Kcal do sexo masculino e 2662,0 Kcal do sexo feminino comparando com a ingestão calórica em ambos os sexos observou-se que o público masculino consome ingestão suficiente às necessidades de 3000-400 calorias (50%) e o sexo feminino 1500-2000 calorias (80,5%) com uma baixa ingestão de calorias.

Comparando como estudo de Katiuce, Trussadi e Oliveira (2006), dentre os benefícios que uma alimentação equilibrada proporciona ao indivíduo estão a redução de fadiga de lesões, aperfeiçoar o desempenho físico pela reserva energética e, diminuir as possibilidades de enfermidades nos indivíduos.

Com relação ao consumo dos macro nutrientes obteve-se que o sexo masculino consome 100-200g de carboidrato 96,16%, proteínas 130-200g 76,93% e lipídeo < 20g 73,8%. O sexo feminino predominou o consumo de carboidrato 200-400g 26,92%, proteína ≥ 100g 70% e lipídeo 40-50g 92%.

Comparando com o estudo de Moreira e Rodrigues (2014), mostra que o consumo de carboidratos, segundo a RDA deve ser à base da alimentação de qualquer indivíduo, pois o carboidrato representa a fonte energética mais importante durante e após o exercício, uma vez que promove maiores estoques de glicogênio muscular e, conseqüentemente, maior tolerância ao esforço assim um consumo de lipídios alto composta de dietas hiperlipídicas, podem levar ao desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, como, obesidade, dislipidemia e diabetes.

Em ambos os sexos o consumo de proteínas foi elevado entre os praticantes de musculação que consomem mais que o recomendado, principalmente entre os homens.

Comparando com estudos Zilch e colaboradores (2012), a ingestão excessiva de proteínas pode ser prejudicial, podendo afetar o metabolismo hepático e renal, já que muitos subprodutos do metabolismo proteico têm sua síntese e excreção nesses órgãos.

A recomendação da ingestão proteica deve ser entre 25% e 30% do valor calórico total variando de 1,6 a 1,7 g de proteína/kg de peso/dia. Porém, ocorre uma crença por parte dos praticantes de exercícios com peso de que a proteína adicional favorece o treino e o bom desempenho (Hirschbruch e Carvalho, 2008).

Assim, um plano alimentar para um indivíduo deve sempre considerar a idade, gênero, histórico familiar com presença de patologias, utilização de medicamentos e também o tipo de atividade praticada com sua frequência e o tempo de duração, para que seja ofertado um aporte calórico adequado com a correta contribuição dos macronutrientes e micronutrientes (Zilch e colaboradores 2012).

CONCLUSÃO

A prática da atividade física e beneficiada pela adoção de hábitos alimentares adequados.

Demonstrando que o consumo de suplementos nutricionais prevaleceu no sexo masculino e um consumo calórico inferior as suas reais necessidades.

Assim este estudo apresentou que os praticantes de exercício de força necessitam de uma orientação em relação à alimentação

adequada, com um auxílio de um nutricionista esportivo.

Faz-se necessária criar condutas nutricionais mais adequadas, melhorando assim a performance e a qualidade da atividade realizadas.

REFERÊNCIAS

1-Adam, B. O.; Fanelli, C.; Souza, E. S.; Stulbach, T. E.; Monomi, P. Y. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*. Vol. 2. Num. 2. p.24-36. 2013.

2-Alves, S. C.; Navarro, F. O uso de suplementos por frequentadores de academias de Potim-SP. *Revista Brasileira de nutrição Esportiva*. Vol. 4, Num. 20. p.139-146. 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/174/171>>

3-Bezerra, C. C.; Macêdo, E. M. C. Consumo de Suplementos a base de Proteínas e o Conhecimento sobre Alimentos Proteicos por praticantes de Musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Num. 40. p.224-232. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/398/380>>

4-Costa, T. A.; Borges, J. H.; Murakan, F. A.; Riba, J. M. Efeito da ingestão de uma bebida carboidratada em atletas jovens de futebol. *Unipar Umuarama. Arq. Ciênc. Saúde Unipar. Umuarama*. Vol. 15. Num. 3. p.263-272. 2011.

5-Fayh, A, P, T.; Silva, C. V.; Jesus, F. R. D.; Costa, G. K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Revista Brasileira de ciências do Esporte*. Vol. 35. Num. 1. 2013. p. 27-37.

6-Hirschbruch, M. D.; Carvalho, J. R. *Nutrição Esportiva uma Visão prática*. 2ª edição. São Paulo. Manole. 2008.

7-IBGE Instituto Geografia e estatística Disponível em: <<http://cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=261090>> Acesso em: 15/03/2014.

8-Katiuce, B. S.; Trussadi, A. P.; Oliveir, A. R. Efeitos do consumo prévio de carboidratos sobre a resposta glicêmica e desempenho. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 12. Num. 4. p.189-194. 2006.

9-Kuroda, L. K.; Fonseca, C. C.; Bon. A.; Dacar. M.; Setaro. L. Diferentes distribuições de macronutrientes aliadas ao treinamento resistido na perda de gordura e melhora da composição corporal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Num. 31. p.57-65. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/239/264>>

10-Macardle, W. D.; Katch, F. L.; Katch, L. V. *Fisiologia do Exercício*. 5ª edição. Rio de Janeiro. Ganabara. 2003.

11-Mahan, L. K.; Escott-Stump, S. Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª edição. São Paulo. Roca. 2010.

12-Menon, D.; Santos, J. S. Consumo de Proteínas por Praticantes de Musculação que objetivam Hipertrofia Muscular. *Clínica Médica do Exercício e do Esporte*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 18. Num. 1. p.8-12. 2012.

13-Morais, A.C. L.; Silva, L. L. M.; Macêdo, E. M. C. Avaliação do consumo de carboidrato e proteínas no pós treino em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 8. Num. 46. p.247-253. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/455/427>>

14-Moreira, F. P.; Rodrigues, K. L.; Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 20. Num. 5. p.370-373. 2014.

15-Oliveira, C. E.; Sadoval, T. C.; Silva, J. C. S.; Stulbach, T. E.; Frade, R. E. T. 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*. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. p.57-67. 2013. Disponível em:

<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/372/362>>

16-Paes, S. R., O conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da secretaria de Estado de esporte do distrito Federal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 32. 2012. p. 105 -111. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/285/286>>

17-Ravagnani, C. F. C.; Melo, F. C. L.; Ravagnani, F. C. P.; Burini, F. H. P.; Burini, R. C. Estimativa do equivalente metabólico (MET) de um protocolo de exercícios físicos baseada na calorimetria indireta. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 19. Num. 2. 2013. p. 134-138.

18-Rigon, T. V.; Rossi, R. G. T. Quem e porque utilizar suplementos alimentares?. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 36. p.420-426. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/327/343>>

19-Santos, A. P. R. S.; Silva, F. J.; Romanholo, R. A. Distúrbio de imagem corporal e sua associação ao nível de atividade física em praticantes de musculação na cidade de Cacoal-RO. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol. 5. Num. 25. p.45-59. 2011. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/viewFile/301/302>>

20-Santos, H. D.; Oliveira, C. C. P. O.; Freitas, A. K. C.; Navarro, A. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academias de Bairros nobres da cidade do Recife. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Num. 40. p. 204-211. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/396/378>>

21-Silva, A. A.; Fonseca, N. S. L.; Gagliardo, L. C. A associação da orientação nutricional ao exercício de força na hipertrofia muscular. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 35. p.389-397. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/340/328>>

22-Sussmann, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academia na zona sul do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 37. p.35-42. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/366/358>>

23-Vargas, L. S.; Santos, D. L. Efeito do exercício físico sobre a leptinemia e percentual de gordura de adultos. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. Vol. 20. Num. 2. p.142-145. 2014.

24-Zanella, A.; Schmidt, K. H. Estado Nutricional e comportamento Alimentar de Profissionais de Academia de Frederico Westphalen-RN. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Num. 35. p.367-375. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/332/324>>

25-Zilch, M. C.; Soares, B. M.; Bennemann, G. D.; Sanches, F. L. F. Z.; Cavazzotto, T. G.; Santos, E. F. Análise da ingestão de proteínas e suplementação por praticantes de musculação nas academias centrais da cidade de Guarapuava-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 35. 2012. p. 381-388. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/338/327>>

1-Discente do curso de Nutrição pelo Centro Universitário do Vale do Ipojuca-UNIFAVIP, Caruru, Pernambuco, Brasil.

2-Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Vale do Ipojuca, Pernambuco, Brasil.

E-mail dos autores,
aryanne-professora@hotmail.com
mfigueiredo2@unifavip.edu.br
ggalvao@unifavip.edu.br
anegromente@unifavip.edu.br
msilva23@unifavip.edu.br
jsilva62@fbv.edu.br
aalmeida5@unifavip.edu.br

Endereço para correspondência:
Ana Maria Rampeloti Almeida
Rua: Valdemar Chianca, 352.
Bessa. João Pessoa-PB.
CEP: 58037255.

Recebido para publicação em 28/01/2015
Aceito em 27/05/2015