

A importância da escolha estratégica entre bulking e cutting na preparação do atleta de fisiculturismo

The importance of the strategic choice between bulking and cutting in the preparation of the bodybuilding athlete

La importancia de la elección estratégica entre el abultamiento y el corte en la preparación del atleta de culturismo

DOI:10.34119/bjhrv7n2-172

Originals received: 02/19/2024

Acceptance for publication: 03/08/2024

Marcos Paulo Nonato de Almeida

Pós-Graduando em Coach Bodybuilder

Instituição: Instituto Health Life

Endereço: Rua Rio Mar, 56, Nossa Sra Graças, Vieira Alves, Manaus – AM,

CEP: 69053-180

E-mail: marcospaulo9@gmail.com

Carla Dhuly Silva

Nutricionista

Instituição: Instituto Health Life

Endereço: Rua Rio Mar, 56, Nossa Sra Graças, Vieira Alves, Manaus – AM,

CEP: 69053-180

E-mail: carladhuly99@gmail.com

RESUMO

A presente dissertação científica se dedica a compreender de modo amplo as principais características inerentes ao processo de dieta preparatório na qual os atletas dedicados ao fisiculturismo competitivo aderem, em prol do aperfeiçoamento de sua musculatura. Destaca-se que essa dieta preparatória se desenvolve em duas etapas distintas nomeadas como Bulking e Cutting que respectivamente são marcadas por um período de forte ingestão calórica imediatamente seguido por uma fase de intensa restrição alimentar, tornando necessário o acompanhamento nutricional especializado a fim de evitar complicações médicas indesejadas. Para a elaboração desse estudo foi realizado um levantamento bibliográfico na qual reuniu-se um escopo documental proveniente de diversas fontes de pesquisa na qual se inclui-se textos elaborados por especialistas da área da nutrição bem como a consideração de profissionais dedicados à educação física. Em vista do estudo empreendido neste artigo foi possível expor os melhores caminhos para uma adequada maturação muscular bem como determinar os riscos inerentes de se empreender esse processo sem o devido cuidado.

Palavras-chave: fisiculturismo, atividade esportiva, exercício físico, nutrição,

ABSTRACT

This scientific dissertation is dedicated to broadly understanding the main characteristics inherent to the preparatory diet process to which athletes dedicated to competitive bodybuilding adhere, in favor of improving their muscles. It is noteworthy that this preparatory diet develops

in two distinct stages called Bulking and Cutting, which respectively are marked by a period of strong caloric intake immediately followed by a phase of intense dietary restriction, making specialized nutritional monitoring necessary in order to avoid complications. unwanted doctors. To prepare this study, a bibliographical survey was carried out in which a documentary scope was gathered from various research sources, which included texts prepared by specialists in the field of nutrition as well as consideration by professionals dedicated to physical education. In view of the study undertaken in this article, it was possible to expose the best ways for adequate muscle maturation as well as determine the inherent risks of undertaking this process without due care.

Keywords: bodybuilding, sports activity, physical exercise, nutrition.

RESUMEN

Esta disertación científica se dedica a comprender ampliamente las principales características inherentes al proceso de la dieta preparatoria a la que se adhieren los atletas dedicados al culturismo competitivo, en favor de mejorar sus músculos. Es de destacar que esta dieta preparatoria se desarrolla en dos etapas diferenciadas denominadas Bulking y Cutting, las cuales respectivamente están marcadas por un período de fuerte ingesta calórica seguido inmediatamente por una fase de intensa restricción dietética, haciendo necesaria una monitorización nutricional especializada con el fin de evitar complicaciones. Para la elaboración de este estudio se realizó una encuesta bibliográfica en la que se recopiló un alcance documental de diversas fuentes de investigación, que incluyó textos elaborados por especialistas en el campo de la nutrición, así como la consideración por profesionales dedicados a la educación física. Con base en el estudio realizado en este artículo, fue posible exponer las mejores formas para una adecuada maduración muscular, así como determinar los riesgos inherentes a la realización de este proceso sin el debido cuidado.

Palabras clave: culturismo, actividad deportiva, ejercicio físico, nutrición.

1 INTRODUÇÃO

A preparação de um atleta que se dedica ostensivamente a atividade competitiva de fisiculturismo é marcada por uma rotina de treinos extremamente extenuantes e que notavelmente consomem muita energia do seu organismo, razão pela qual estes atletas recorrem a estratégias nutricionais diversificadas na intenção de com isso se atingir os resultados físicos almejados, conforme se fará evidenciado ao longo da presente explanação essas estratégias nutricionais devem levar em conta alguns aspectos a fim de que o atleta possa não apenas ter o ganho de massa muscular desejado mas também não acabar por sacrificar a sua saúde no desenvolvimento desse processo.

Esse processo de preparação para uma competição de atletas dedicados ao fisiculturismo ocorre sistematicamente em duas etapas bastante distintas uma vez que enquanto na primeira fase o objetivo é justamente promover o maior ganho de massa possível e para tal o atleta se submete a uma ingestão diária de calorias muito elevada que se faz acompanhada por uma rotina

de treinos particularmente pesados, enquanto que na fase posterior ocorre o movimento inverso com a redução da quantidade de calorias ingeridas uma vez que a intenção é deixar o corpo com um aspecto que é descrito como seco, para dessa forma ressaltar os detalhes anatômicos no momento da exibição

Portanto, por sua vez o presente estudo aqui empreendido adquire uma substancial relevância, considerando-se que este discursa a respeito dessas manobras nutricionais que são de grande relevância para o auxílio do treino que resulta no aprimoramento físico dos atletas adeptos do fisiculturismo competitivo, todavia, esses procedimentos devem ser realizados com uma demasiada cautela conforme se fará aparente no decorrer dessa digressão.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo baseado em uma extensa revisão bibliográfica de caráter primariamente exploratório na qual uma diversidade de documentos interpretados como relevantes para o tópico proposto foram minuciosamente analisados a fim de que com isso um mosaico temático pudesse ser elaborado, uma vez que a percepção de diversos autores se fez compilada no decorrer da presente digressão, em conformidade com o descrito pela dupla Cavalcanti e Oliveira (2020) em um artigo que se destina a expressar os parâmetros de uma pesquisa científica dessa natureza, segundo estes autores tal método de pesquisa se abastece de fontes mistas de informação uma vez que seu objetivo é expressar o estado da arte relacionado a determinado tema.

Deve-se considerar também que para o presente estudo científico se fez estabelecido como critério de busca uma relação dos seguintes termos, na qual se faz possível considerar que compreendem em elementos inerentemente fundamentais para a compreensão do assunto aqui desenvolvido, são eles: Dieta Bulking; Bulking Limpo; Bulking Sujo; Dieta Cutting; Dietas para fisiculturismo; Atividades preparatórios para competição de fisiculturismo; Hipertrofia; Dieta Normocalórica; Dieta Hipercalórica; Competição de Fisiculturismo; Dietas Lowcarb; Treino para ganho de massa muscular;

Também vem a ser relevante apontar também que essa busca ocorreu em bases de dados primeiramente do âmbito acadêmico com ênfase no portal de periódicos da Scielo, contato ainda com argumentos proferidos por especialistas detentores de notório saber provenientes da área da nutrição que se debruçaram sobre alguns aspectos do presente tema.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

O presente segmento do estudo aqui desenvolvido tem por intenção apresentar em detalhes alguns conceitos teóricos marcadamente importantes que se fazem imediatamente inerentes a esse tipo muito particular de atividade física, visando dessa forma uma melhor compreensão de seus meandros a fim de que seja possível exprimir com desenvoltura a resposta para a questão que se faz proposta neste trabalho de cunho amplamente científico, no que cabe destacar visa argumentar quanto a relevância da determinação de estratégias preparatórias em função da obtenção de melhores resultados no contexto de uma competição.

3.1 ENTENDENDO O FISCULTURISMO COMO UMA ATIVIDADE ESPORTIVA

Primeiramente, vem a ser singularmente relevante estabelecer a forma com que essa atividade física acaba por se manifestar em um contexto social, uma vez que os seus adeptos se expõem em um palco diante de uma plateia que os observa tal qual ocorre em um concurso de beleza, uma vez que existe nesses eventos a apreciação estética das formas do corpo humano, conforme apontam Aires e Luiz (2022, p. 2) ao destacarem que existe a compreensão de que tais competições são até certo modo equiparáveis a esse tipo de concurso, conforme se faz evidenciado no breve trecho “Para muitos o fisiculturismo traz aspectos semelhantes a um concurso de beleza” e que se torna mais flagrante ao se considerar as afirmativas proferidas pela dupla de pesquisadores Figueiredo e Oliveira (2022) que se faz exposta na linha que segue:

Os atletas de fisiculturismo se preparam por um longo período para competir nos campeonatos específicos, onde se apresentam por meio de poses e, às vezes coreografias, assim sendo avaliados conforme o volume e a simetria muscular. No fisiculturismo, a modelagem corporal será determinada pelos **recursos ergogênicos** praticados e utilizados pelo atleta. (Figueiredo; Oliveira, 2022, p. 4, grifo nosso)

Também deve ser mencionado que durante o acontecimento dessas competições os atletas envolvidos utilizam-se de certos artifícios cosméticos, que de acordo com o observado pela dupla de entusiastas Arraes e Mélo (2020), culturalmente se fazem próprios do universo feminino o que de acordo com o observado por estes dois autores, está inserido em uma espécie muito peculiar de ritual que visa de sobremaneira exaltar o aspecto físico de seus corpos avantajados, segundo os supramencionados autores existe um elaborado ritual que é focado na apresentação estética dos competidores que em meio a preparação realizam procedimentos cosméticos que incluem depilação e a esfoliação do corpo a fim de que este esteja limpo de pelos, pois segundo os praticantes os pelos corporais atrapalham na plena apreciação estética, podendo de certo modo ocultar a definição pretendida.

Com isso se ressaltam os atributos físicos desenvolvidos no extenuante treino preparatório a qual foram empregados uma série de Recursos ergogênicos¹ que se fizeram meticulosamente pensados, com a finalidade de aprimorar o perfil físico do atleta durante excepcionalmente durante a ocorrência da referida competição, observa-se o fato de que tal preparação exige tanto empenho de seu praticante que este acaba por ser um verdadeiro estilo de vida, que se faz capaz de moldar substancialmente tanto hábitos, como também de certo modo acaba por afetar imensamente os valores de seus praticantes em virtude de sua característica que exige um elevado grau de disciplina, conforme encontra-se detalhado no trecho do recorte a seguir:

Dessa forma, vai se estabelecendo um processo de auto disciplinamento corporal atrelado à identidade fisiculturista que gira em torno do controle da dieta, da prática regular de exercícios físicos e, para parte deles, da manipulação de substâncias estimulantes do desenvolvimento muscular. Considerando as bases morais do fisiculturismo, entendemos que, para além da influência dessas perspectivas religiosas, os sentidos de sua prática estiveram intrinsecamente ligados aos novos jogos civilizatórios e as realocações do corpo no imaginário social. Nesse sentido, os ideais de higiene, ordem, e eficiência passam a exigir uma racionalização da vida que considerava, primeiramente, a dimensão corporal. Assim, ao mesmo tempo em que se via liberado das significações tradicionais, o corpo passa a ser alvo de um novo tipo de controle. (Arraes; Mélo, 2020, p. 3)

Portanto, se faz evidenciado na citação acima que para a efetiva prática do fisiculturismo competitivo o indivíduo empenhado nesse ínterim deve aderir não apenas ao que vem a ser uma rotina extremamente pesada de treinos bastante específica, mas também a toda uma série de hábitos bastante particulares e no que cabe se destacar, especialmente afeta os hábitos alimentares no que incluem um planejamento dietético rigorosamente controlado, ao qual novamente vem a ser importante mencionar o estudo desenvolvido por Figueiredo e Oliveira (2022) onde estes expõem alguns detalhes relevantes acerca das estratégias nutricionais aplicadas a essa modalidade esportiva em particular.

A dieta e o treinamento de força são os aspectos fundamentais para atingir os objetivos exigidos no esporte. O planejamento dietético consiste em um manejo individualizado de macronutrientes e micronutrientes, de acordo com a fase de preparo do atleta. No treinamento de musculação, a intensidade é primordial e pode variar de 50 a 85% de 1 RM (repetição máxima), a depender do período de competição onde o atleta se encontra. (Figueiredo; Oliveira, 2022, p. 4)

¹Segundo Torres (2015) destaca-se que “A palavra ergogênico é derivada das palavras gregas: ergo (trabalho) e gen (produção). Na área esportiva o termo "Recurso ergogênico" é utilizado para descrever qualquer substância ou artifício utilizado com o objetivo de melhorar o desempenho esportivo e a recuperação após o exercício.”

O que por sua vez está de acordo com o que se fez apropriadamente levantado em artigo pelos estudiosos Barbosa e Macedo (2022, p. 365), estes que foram capazes de observar em sua detalhada revisão bibliográfica, que uma gama relativamente considerável de autores vem atestar que uma ingestão elevada de proteína combinada com um treino focado no desenvolvimento da força física, acaba por incrementar consideravelmente o ganho de massa muscular, propiciando uma melhora no rendimento dos atletas.

3.2 ATIVIDADES PREPARATÓRIAS UTILIZADAS NO ÂMBITO DO FISCULTURISMO

Cabe aqui considerar o relevante fato de que a respeito desse tópico em específico existe o que de certa forma pode ser compreendido como uma espécie de consenso, uma metodologia amplamente consolidada entre a comunidade de especialistas que se dedicam de maneira árdua a explorar as peculiaridades dessa temática, segundo a qual considera-se que as atividades relacionadas a preparação do atleta de fisiculturismo em prol unicamente da obtenção do melhor resultado possível em uma competição acirrada, dividem-se em duas etapas imediatamente intercaladas que comprovadamente garantem o aprimoramento dos atributos físicos necessários para fins competitivos, como encontra-se descrito no estudo elaborado pela dupla de pesquisadores Rodrigues e Oliveira (2020) que souberam detalhar as fases desse processo de preparação extenuante pelo qual esses atletas se submetem visando o aprimoramento físico.

Como observado pela dupla destacada de autores Rodrigues e Oliveira (2020) esses processos são denominados respectivamente como “Bulking/Off” e “Cutting/ Pre Contest” que pela terminologia remete ao ato de primeiramente se ingerir uma quantidade exacerbada de alimentos visando desse modo se obter mais calorias que vem a ser utilizado como combustível para o corpo durante os treinos, motivo pela qual os alimentos ingeridos nessa fase possuem uma taxa calórica muito mais elevada e também é este fato que a faz se considerada uma dieta *Hiperclórica*² segundo apontamentos realizados pela nutricionista Zanin (2023) ao se debruçar a respeito desse tema em particular.

Ao passo que por sua vez o Cutting acaba por ser em suma uma restrição alimentar bastante drástica em uma dieta considerada como *Lowcarb*³ na qual também a ingestão de

²Segundo observado por Seabra (2023) esse regime alimentar em específico visa: “aumentar a ingestão de calorias diárias, visando o ganho de peso e o aumento da massa muscular. É indicada principalmente para pessoas que têm dificuldade em ganhar peso ou para atletas que necessitam de um maior aporte energético para suportar o treinamento intenso.”

³Em artigo Cordeiro et al (2017) destaca que “A dieta low carb ou baixo carboidrato fundamenta-se na redução das quantidades de carboidratos, de forma que esse macronutriente não seja mais o de maior quantidade na alimentação, comparado ao que se utiliza nas orientações nutricionais tradicionais (DRI’s), enfatizando a produção de energia para o organismo através do consumo de proteínas e gorduras.”

líquidos é bastante reduzida, tal etapa do processo ocorre mais precisamente nos dias que antecedem os eventos competitivos o que pode gerar consequências marcadamente indesejáveis, uma vez que existe o risco considerável de que a saúde do organismo do atleta possa eventualmente ser comprometida durante essa etapa do processo, pois a restrição alimentar é deveras extrema como inclusive considera o nutricionista esportivo Zanetti (2022), sendo inclusive este o motivo pela qual este recomenda a implementação de uma dieta de transição *Normocalórica*⁴ em cuja finalidade é adequar o organismo a redução subsequente de calorias, que segundo este profissional deve ser realizada de maneira gradual, contudo, em um contexto de competição a implementação de tal etapa de manutenção se torna praticamente inviável, uma vez que os atletas estão em uma condição de excepcionalidade na qual inclusive essa restrição súbita acarreta em resultados que são tidos como fisicamente desejados.

Conforme se fez aparente em um relato disponível no artigo de autoria de Arraes e Mélo (2020) onde uma competidora de 33 anos de idade cuja identidade não foi identificada pelos autores do estudo, aponta os benefícios inerente a restrição alimentar assim como da baixa ingestão de líquidos durante esse período, segundo ela dessa forma o corpo adquire um aspecto “mais seco” o que afeta inclusive a aparência da pele em razão da vascularização, está também aponta que o consumo de água que antes era muito alto acaba por também ser reduzido a ponto de se cessar o consumo na véspera da competição.

Após se elucidar de modo mais geral os principais aspectos envolvidos diretamente na elaboração de dietas voltadas para a efetiva preparação de um atleta adepto do fisiculturismo orientado a obtenção de um alto rendimento, acaba por ser extremamente pertinente se analisar com mais cautela essas duas etapas de maneira separada, pois, dessa forma os conceitos teóricos podem ser melhor detalhados facilitando por sua vez a compreensão dos métodos nutricionais que se fazem amplamente relacionados a essas medidas.

3.2.1 A Prática do *Bulking* para Obtenção de Massa Muscular

Como ponto de partida para uma compreensão mais assertiva quanto aos detalhes relacionados à prática preparatória nutricional de um atleta de fisiculturismo de alto rendimento, se faz particularmente interessante se iniciar pela análise pormenorizada da prática denominada como *Bulking* que abrange uma gama de estratégias que visam a aquisição de um superávit

⁴Conforme destacado pelo nutricionista Nunes (2021) em artigo, essa modalidade de dieta se destaca por ser: “indicada para manter o peso. Oferece cerca de 2000 calorias/dia e é indicada para pessoas adultas eutróficas. Este programa fornece calorias e nutrientes em quantidades adequadas. A maior parte vem dos carboidratos, cerca de 55% a 60% do total de calorias diárias”

calórico bastante significativo em um período muito limitado de tempo, contudo, se deve prestar demasiada atenção ao fato de que nesse processo de ganho expressivo de peso os alimentos ingeridos necessitam ser escolhidos com atenção.

Conforme lembra o orientador físico Oliveira (2020) que além de expressar a necessidade do atleta realizar uma escolha ponderada dos alimentos que compõem a sua dieta, segundo ele esta deve ser rica em alimentos que possam ser boas fontes de Proteínas, Carboidratos e sejam compostos por gorduras que este classificou como de qualidade ao passo que devem ser evitados alimentos processados e com teor de açúcar muito elevado. Oliveira (2020) também compartilha uma rotina de treinos estruturada que leva em conta exercícios aeróbicos demasiadamente intensos, visando o fortalecimento dos músculos de partes primordiais do corpo.

Cabe destacar que esse tipo de dieta tem por finalidade auxiliar na rotina pesada de treinos, nesse sentido Oliveira (2020) reconhece que alguns atletas utilizam de forma muito recorrente o artifício dos suplementos hipercalóricos nessa etapa de preparo, contudo, estes devem ser utilizados com parcimônia de modo a apenas auxiliar uma vez que o uso indiscriminado pode resultar em efeitos indesejados, sobretudo para aqueles que praticam a atividade física com o ínterim de participar dos campeonatos de fisiculturismo, pois existe o risco comprovado de se aumentar a camada adiposa o que por sua vez resulta em um comprometimento estético bastante significativo.

Observa-se também que de acordo com a pesquisadora Nóbrega (2023) as dietas do modelo Bulking tem a previsão de durar um período aproximado que varia de quatro ate mesmo seis meses, segundo ela existe uma contraindicação quanto a passar mais tempo nessa fase o que se faz melhor expresso por Amorim (2019) que em sua redação detalhou a necessidade de se existir uma prática de Bulking mais ponderada, uma vez que segundo ele um período muito curto não é suficiente para o desenvolvimento muscular desejado ao passo que passar muito tempo nesse tipo de dieta pode acarretar em um ganho de gordura além do necessário para o desenvolvimento apropriado dos músculos, além de ocasionar um sofrimento demasiadamente maior no organismo na segunda fase do processo que é marcada pela restrição alimentar.

Novamente cabe mencionar a pesquisadora Nobrega (2023) que apresentou a configuração percentual recomendada para a prática de Bulking, com a ressalva de que vem a ser necessário a supervisão de um profissional nutricionista habilitado afim de não apenas otimizar os resultados mas visando conferir mais segurança ao processo, contudo, considerando o aspectos puramente medianos, segundo a destacada autora em uma dieta voltada ao suporte do treino físico de alto rendimento o organismo precisa manter o consumo das seguintes

porcentagens de macronutrientes: Carboidrato: 45%-60% da alimentação; Proteína: 30% – 35% das refeições; Gorduras saudáveis: 15% – 30% da alimentação.

Notavelmente apesar das já mencionadas recomendações de nutricionistas a exemplo das advertências proferidas por Oliveira (2020) que advertem para o risco de se consumir determinados alimentos tidos como pouco saudáveis, existem pessoas que escolhem realizar o que se popularizou chamar de Bulking Sujo, que em suma diz respeito a ingestão de uma alimentação com pouco ou mesmo nenhum cuidado, em uma dieta permeada por alimentos ricamente gordurosos tais como fast food's que por conta de não serem saudáveis acaba resultando em complicações, as quais tanto Oliveira (2020) como Nobrega (2023) tecem argumentos contrários a essa prática, especialmente quando a intenção do indivíduo é se preparar para uma competição de fisiculturismo na qual o aspecto corporal é avaliado de maneira muito minuciosa.

Nóbrega (2023) ainda apresenta os grupos alimentares que de acordo com o seu entendimento não apenas podem como devem integrar a dieta do chamado Bulking limpo, que basicamente em outros termos diz respeito a o tipo de alimento que pode ser ingeridos sem ocasionar em problemas na saúde do indivíduo durante o processo de Bulking, são eles: Frutas; Vegetais; Grãos; Frutos do mar; Carnes e ovos; Legumes; Nozes; Sementes; Óleos; Bebidas sem açúcar; Alimentos ricos em carboidratos; Manteiga de amendoim.

3.2.2 A Utilização e os Riscos Inerentes do Cutting

Por sua vez o período de Cutting é marcado por uma intensa restrição de ordem alimentar que afeta inclusive a ingestão de líquidos por parte do atleta e cabe ressaltar em muito contradiz aquelas considerações proferida em discursos que apregoam uma metodologia em prol de uma vida mais saudável, todavia, conforme apontam os estudiosos Arraes e Mélo (2020) existe um motivo pela qual esses métodos pouco ortodoxos são empregados, uma vez que a intenção é literalmente drenar o corpo em prol da obtenção de um tônus muscular mais aparente.

Contudo para que esse processo seja realizado da maneira mais segura possível se faz importante levar em conta os nutrientes necessários para a manutenção do organismo humano, conforme expresso por Nóbrega (2020) em artigo na qual está apresenta brevemente o conceito

de macronutrientes⁵ que em suma diz respeito a gorduras, carboidratos e proteínas que de algum modo devem estar incluídos nessa dieta, ainda que em quantidades mínimas.

Segundo a destacada autora é importante para o atleta nesse período restritivo não abdicar da restrição dos macronutrientes que se revelam essenciais para a manutenção da massa muscular obtida no processo anterior, uma vez que por exemplo a ingestão de proteína, por exemplo, auxilia na manutenção do músculo e segundo a especialista deve compor por volta de 25% a 30% da alimentação nessa fase preparatória, sobretudo pois esta ajuda a reduzir o apetite e aumenta o metabolismo auxiliando na perda de peso pretendida.

Para os carboidratos Nóbrega (2020) acrescenta que estes também são relevantes para a manutenção muscular principalmente no que diz respeito ao levantamento de peso, existindo a recomendação de que deve-se manter a ingestão de 55% a 60% das suas calorias, enquanto que a gordura deve ser ingerida com um pouco mais de cautela, não sendo recomendável abolir a sua ingestão nesse período uma vez que essa é inerentemente responsável por promover o equilíbrio hormonal sobretudo da produção da testosterona que vem a ser um hormônio tido como essencial para a musculação, em razão disso a gordura precisa estar compondo de 15% a 30% da alimentação nessa fase preparatória.

Novamente vem a ser relevante trazer as considerações da dupla de autores Arraes e Mélo (2020) que em seu estudo acompanharam o período preparatório de um grupo de atletas adepto do fisiculturismo competitivo, trazendo para a sua pesquisa as percepções desses sujeitos no período em que estes se submetiam ao processo restritivo do Cutting, ficando aparente o aumento considerável do estresse em virtude da restrição alimentar e da baixa na ingestão de líquidos, ainda que os treinos sejam adaptados para evitar danos indesejáveis à saúde dos praticantes dessa modalidade esportiva, tal fator revela a importância de se realizar um acompanhamento tanto com um preparador físico como também com um nutricionista sobretudo para definir as melhores estratégias no sentido de alcançar os resultados almejado e evitar lesões desnecessárias.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio do estudo expresso no presente artigo conseguiu-se apresentar com exímia clareza as principais características inerentes aos processos de Bulking e Cutting que configuram-se expressamente em duas etapas essenciais para a preparação plena de um atleta

⁵Segundo consta na UNIMED (2018) destaca-se que “Em sua maioria, os macronutrientes são nutrientes que ajudam a fornecer energia e o organismo precisa deles em grande quantidade. Água, carboidratos, gorduras e proteínas são classificados como macronutrientes.”

voltado a prática competitiva do fisiculturismo, tais processos envolvem o desenvolvimento de duas dietas que possuem finalidades muito específicas que é compreendido por suas fases, na qual se começa pelo auxílio no incremento da massa muscular e passa por um período na qual a intenção é transparecer melhor o tônus muscular adquirido por meio de uma estratégia alimentar bastante restritiva.

No decorrer da presente explicação foi possível determinar quais os benefícios e também os riscos inerentes a adesão dessas práticas por um atleta empenhado no desenvolvimento físico preparatório para uma competição de fisiculturismo de alto rendimento, se fazendo evidenciado que existe a necessidade de um aporte profissional que tem como função orientar o atleta no desenvolvimento de seu percurso garantido que seja mantido o equilíbrio alimentar dentro do possível.

Para tanto foram utilizados diversos artigos científicos que continham informações muito relevantes provindas de profissionais vinculados a área da nutrição, assim como o parecer de preparadores físicos efetivamente dedicados a melhor aplicação possível dessas estratégias de cunho alimentar, em vista de que se bem empregadas podem possibilitar um aprimoramento bastante substancial no perfil físico do atleta que dessa forma consegue atingir o seu pleno potencial competitivo.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, F. **Os cinco erros fatais do Bulking**. 2019. Disponível em: <<https://dragonpharmabrasil.com/blogs/nutricao/os-5-erros-fatais-do-bulking>> Acesso em: 10 fev. 2024.
- ARRAES, C. T.; MÉLO, R. S.. **Negociando limites, manejando excessos: Vivências cotidianas de um grupo de fisiculturistas**. 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/mov/a/YW86VSwksjLs5W67tZjk55d/#>> Acesso em: 12 fev. 2024.
- BARBOSA, E. F.; MACEDO, J. L. Consumo alimentar de atletas fisiculturistas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.16. n.1 0 0. p. 356-364. Set./Out.2022. Disponível em: <<https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2025/1297>> Acesso em: 10 fev. 2024.
- CAVALCANTI, L. T. C. C.; OLIVEIRA, A, A, S. . **Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos**. *Psicol. rev. (Belo Horizonte)* vol.26 no.1 Belo Horizonte jan./abr. 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682020000100006> Acesso em: 12 fev. 2024.
- CORDEIRO, R *et al.* **Benefícios e Malefícios da Dieta Low Carb**. *Revista Saúde em Foco*. Ed. 9. 2017. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf> Acesso em: 10 fev. 2024.
- FIGUEIREDO, A. R.; OLIVEIRA, E. C. R.. **Estratégias Nutricionais no Fisiculturismo**. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v8, 2022/08. Disponível em: <https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2022/1090_estrategias_nutricionais_no_fisiculturismo_nutritional_strategies_in_b.pdf> Acesso em: 05 fev. 2024.
- NÓBREGA, A.. **Bulking: o que é, como fazer e cuidados**. 2023. Disponível em: <<https://www.ecycle.com.br/bulking/>> Acesso em: 12 fev. 2024.
- NÓBREGA, A. **Dieta cutting: o que é, o que comer e cuidados**. 2020. Disponível em: <<https://www.ecycle.com.br/dieta-cutting/>> Acesso em: 13 fev. 2024.
- NUNES, E.. **As diferenças entre as dietas normo, hiper e hipocalórica**. 2021. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/autocuidado/as-diferencas-entre-as-dietas-normo-hiper-e-hipocalorica,010aeefc1d8a93317938b93f63e69f2ed8uvvzws.html>> Acesso em: 05 fev. 2024.
- OLIVEIRA, V. H. R. F.. **Bulking: Como fazer, Dieta e Treino [Ficha Montada]**. 2020. Disponível em: <<https://treinomestre.com.br/como-funciona-o-bulking-na-musculacao-8-coisas-que-voce-precisa-saber/>> Acesso em: 10 fev. 2024.
- RODRIGUES, T. M.OLIVEIRA A. V. **Uma revisão de literatura sobre a dieta de fisiculturistas**. 2020. Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/811/1/TCC%20-%20Tatiany%20Marinho%20%28p%C3%B3s-banca%29.pdf>> Acesso em: 10 fev. 2024

UNIMED. **O que são Macronutrientes?** 2023. Disponível em: <<https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/alimentacao/o-que-sao-micro-e-macro-nutrientes->> Acesso em: 07 fev. 2024.

SEABRA, R. **O que é dieta hipercalórica?** 2023. Disponível em: <<https://drrodrigoseabra.com.br/glossario/o-que-e-dieta-hipercalorica/>> Acesso em: 12 fev. 2024.

ZANIN, T. . **Bulking:** o que é, como fazer e tipos (limpo e sujo). 2023. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/bulking/>> Acesso em: 07 fev. 2024.