

**PERFIL NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO
COM OBJETIVO DE HIPERTROFIA E EMAGRECIMENTO**Nathan Henrique Lang¹, Roseane Leandra da Rosa¹**RESUMO**

A idealização de um “corpo perfeito” tem impulsionado as pessoas a buscarem cada vez mais formas de alcançá-lo. A prática de exercício físico aliada a uma alimentação adequada, mostra-se muito eficiente para alcançar tal objetivo. Nesse contexto, o presente estudo buscou avaliar a composição corporal e consumo alimentar de praticantes de musculação com objetivo de hipertrofia e emagrecimento de uma academia localizada em Brusque-SC. Participaram da pesquisa 40 praticantes de exercício físico com objetivo de hipertrofia e emagrecimento. Para verificação da composição corporal foram aferidos peso, estatura e dobras cutâneas, e para conhecer o consumo alimentar foi aplicado o recordatório alimentar habitual de 3 dias não consecutivos, incluindo um dia de final de semana. Posterior, para a avaliação da composição corporal foi utilizado o protocolo de Jackson e Pollock de 3 dobras e IMC, para análise do consumo alimentar foi utilizado o software DietBox e para tabulação dos dados Microsoft Excel® 2016. Com relação ao grupo de hipertrofia, obteve-se uma média de percentual de gordura classificado como excelente, sendo o IMC de eutrofia em sua maioria, e consumo alimentar energético insuficiente. Já participantes com objetivo de emagrecimento possuíram um percentual de gordura mais elevado, classificado como regular e o IMC em sua maioria classificado em obesidade grau I, a média de consumo alimentar alcançou a estimativa da EER, demonstrando que o consumo alimentar desse grupo não permitiria uma redução na gordura corporal. Com isso, percebe-se a importância da presença do profissional nutricionista no âmbito esportivo.

Palavras-chave: Consumo alimentar. Composição corporal. Exercício físico.

1 - Curso de Nutrição da Universidade Regional de Blumenau-FURB, Brusque, Santa Catarina, Brasil.

E-mail dos autores:
nathan.lang98@hotmail.com
roseaner@furb.com.br

ABSTRACT

Nutritional profile of exercise practitioners aiming at hypertrophy and weight loss

The idealization of a “perfect body” has driven people to increasingly seek ways to achieve it. The practice of physical exercise combined with proper nutrition, is very efficient to achieve this goal. In this context, the present study aimed to evaluate the body composition and dietary intake of bodybuilders aiming at hypertrophy and weight loss in a gym located in Brusque-SC. Forty practitioners of exercise with the objective of hypertrophy and weight loss participated in the research. To check body composition weight, height and skinfolds were measured, and to know the food intake was applied the usual dietary recall of 3 non-consecutive days, including a weekend day. Subsequently, the body composition was evaluated using the Jackson and Pollock 3-ply protocol and BMI. Dietary analysis was performed using the DietBox software and Microsoft Excel® 2016 data tabulation. Regarding the hypertrophy group, an average percentage of fat was classified as excellent, with the majority of eutrophic BMI and insufficient energy intake. Already participants with weight loss had a higher percentage of fat, classified as regular and BMI mostly classified as grade I obesity, the average food intake reached the estimate of the EER, demonstrating that the food intake of this group would not allow a reduction in body fat. With this, one realizes the importance of the presence of the professional nutritionist in the sports field.

Key words: Food consumption. Body composition. Physical exercise.

Autor correspondente:
Roseane Leandra da Rosa.
roseaner@furb.com.br
Rua Suécia, nº 300.
Praia Brava, Itajaí-SC, Brasil.
CEP: 88306-709.

INTRODUÇÃO

Atualmente a busca por um “corpo perfeito” tem levado a população a procurar meios para alcançar esse objetivo quer seja por estética ou para fins de performance, como no caso de esportistas profissionais.

A procura por um melhor condicionamento físico, definição muscular, saúde e perda de peso são alguns dos motivos com que fazem aumentar a procura pelas academias e pelas adaptações nos cardápios (Biesek, Alves e Guerra, 2010).

A Nutrição tem um papel muito importante no alcance desses objetivos, uma vez que o exercício físico sozinho não tem a capacidade de propiciar o resultado esperado.

A nutrição esportiva é uma área que engloba tanto a nutrição, quanto o exercício físico e seus mecanismos, buscando potencializar os resultados do exercício com uma dieta equilibrada e balanceada (Pujol, 2011).

O treinamento resistido, ou de força (musculação), por provocar mudanças significativas no corpo do praticante, é citado na literatura como um dos melhores exercícios para fins de hipertrofia, pois considera variáveis como volume, intensidade, duração, intervalo, velocidade e frequência do treinamento executado.

Para se potencializar os efeitos deste treinamento, uma alimentação adequada e balanceada é importante, podendo em condições contrárias resultar em queda da performance e acabar prejudicando a saúde (Hirschbruch e Carvalho, 2008).

Segundo Cantieri, Bueno e Ávila (2018), o treinamento resistido, na maior parte do tempo influencia de forma benéfica os fatores de risco da Síndrome Metabólica, através da diminuição de circunferência abdominal e pressão sanguínea, melhora na sensibilidade à insulina e o perfil lipídico, além de melhorar a estética do praticante.

Segundo Pujol (2011), para ocorrer a hipertrofia é necessário um balanço energético positivo, isto é, as calorias da dieta devem ser excedentes ao gasto energético do corpo.

O aumento do consumo deve ser proporcional, não priorizando um macro ou micronutriente específico, e sim o consumo de uma dieta equilibrada e balanceada.

Cada modalidade esportiva tem suas particularidades e necessidades a serem supridas, sempre buscando atingir todos os grupos alimentares de forma proporcional.

Também, a prática do exercício físico é aplicada para o emagrecimento, uma vez que está pode diminuir o Índice de Massa Corporal (IMC), a relação cintura-quadril e circunferência da cintura, além dos percentuais de gordura.

A redução destes parâmetros pode ser observada em baixa, média e alta intensidade, assim promovendo um estilo de vida mais saudável, prevenção de doenças, como a obesidade e melhorando a autoestima (Ciolac e Guimarães, 2004).

Penatto e colaboradores (2019) dizem que a procura por uma vida mais saudável, com a prática de exercícios físicos e uma alimentação balanceada vem crescendo cada vez mais entre aqueles que não só procuram estética, mas sim os que buscam por qualidade de vida, uma vez que os exercícios aliados à alimentação são fatores fundamentais na prevenção e no tratamento da obesidade e outras doenças crônicas, apresentando benefícios físicos e emocionais.

Diante disso, o presente artigo tem como objetivo avaliar a composição corporal e consumo alimentar de praticantes de musculação com objetivo de hipertrofia e emagrecimento, verificando a coerência desses hábitos na literatura.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente artigo trata-se de uma pesquisa na área de Ciências da Saúde, de cunho transversal de caráter descritivo e análise quantitativa, a respeito do consumo alimentar de praticantes de exercício físico com o objetivo de hipertrofia e emagrecimento.

A pesquisa foi realizada em uma academia, escolhida por conveniência na cidade de Brusque-SC, sendo iniciada após a aprovação pelo Comitê de Ética da FURB, sob o número de parecer 3.163.286.

Participaram do estudo praticantes de musculação com objetivos de hipertrofia e emagrecimento, do sexo masculino com idade entre 20 e 44 anos, que frequentaram a academia durante o período de coleta de dados (maio/junho, 2017).

Os critérios de inclusão no estudo foram: estar praticando musculação por mais de 3 meses, e com frequência mínima de 3 vezes na semana e aceitar a participação na pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Sendo excluídos do estudo praticantes com alguma patologia que necessitasse de

alimentação especial e que possuam acompanhamento nutricional.

Os participantes foram abordados na entrada da academia, e ao aceitarem a participar foi entregue um modelo de registro alimentar, onde eles deveriam anotar seu consumo alimentar de três dias, sendo dois dias de semana não consecutivos e um de final de semana, dando enfoque aos hábitos alimentares antes, durante e após a realização do exercício.

Foram analisados também, os dados antropométricos, peso, altura e dobras cutâneas (coxa média, torácica e abdominal), que foram coletados antes dos treinos e em dias combinados, assim não afetando a rotina do entrevistado.

As dobras cutâneas foram referidas três vezes com um adipômetro Cescorf®, após foram somadas e divididas por três, assim obtendo o valor médio da dobra. O peso em uma balança da marca Britânia®. Os dados antropométricos foram classificados conforme WHO (2000) e Jackson e Pollock (1978).

Ainda, foram coletados os dados sócio demográficos, através do questionário adaptado de Oliveira e colaboradores (2013), afim de identificar as características sócio demográficas da amostra estudada.

Os dados do registro alimentar foram analisados no software de nutrição Dietbox para avaliar o GET e o consumo de macronutrientes.

A análise dos dados se deu através da estatística descritiva da distribuição de frequência, média, desvio padrão da média e

percentuais, utilizando o software Microsoft Excel 2016.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população avaliada foi composta por 40 praticantes de exercício físico, divididos em 2 grupos, praticantes que tinham como objetivo hipertrofia e praticantes com objetivo de emagrecimento, ambos compostos por 20 participantes.

A idade média da população estudada foi de 26,7 anos ($\pm 5,26$) e a escolaridade variou de ensino fundamental incompleto (15%) até ensino superior completo (25%), tendo a prevalência de ensino médio completo (60%), sendo que 100% relataram ter uma faixa salarial que os enquadra em classe média.

Analisando os resultados por grupo, o grupo hipertrofia teve uma média de idade de 25,5 anos ($\pm 3,87$) e 75,8 kg ($\pm 10,87$).

Em relação à composição corporal, destaca-se que, 68,83 kg representa a média de massa magra que compõe o peso corporal desses praticantes de exercício físico, sendo que 70% desses encontravam-se com percentual de gordura classificado como excelente (9,04%), e 65%, de acordo com o IMC, foram classificados como eutróficos, demonstrando de maneira geral um perfil adequado de composição corporal, vindo de encontro ao objetivo do grupo.

A composição corporal de cada atleta está apresentada na tabela 1.

Tabela 1 - Idade e composição corporal dos praticantes de exercício físico com objetivo de hipertrofia, julho de 2019.

| (n) | Idade | Peso | IMC | | %G | | MM kg |
|-----|-------|------|-------------------|---------------|-------|---------------|----------|
| | | | Kg/m ² | Classificação | % | Classificação | |
| 1 | 28 | 77 | 26,96 | Sobrepeso | 5,14 | Excelente | 73,04 |
| 2 | 29 | 102 | 27,67 | Sobrepeso | 6,09 | Excelente | 95,79 |
| 3 | 27 | 85 | 24,31 | Eutrofia | 10,11 | Excelente | 76,41 |
| 4 | 20 | 71 | 23,45 | Eutrofia | 9,50 | Excelente | 64,25 |
| 5 | 25 | 70 | 24,22 | Eutrofia | 6,72 | Excelente | 63,30 |
| 6 | 26 | 88 | 27,16 | Sobrepeso | 4,18 | Excelente | 84,32 |
| 7 | 23 | 61 | 20,15 | Eutrofia | 5,46 | Excelente | 57,67 |
| 8 | 21 | 86 | 27,45 | Sobrepeso | 11,01 | Bom | 76,53 |
| 9 | 29 | 79 | 24,11 | Eutrofia | 9,80 | Excelente | 71,25 |
| 10 | 22 | 65 | 24,17 | Eutrofia | 6,72 | Excelente | 60,63 |
| 11 | 23 | 82 | 28,71 | Sobrepeso | 11,61 | Bom | 72,48 |
| 12 | 27 | 79 | 24,93 | Eutrofia | 7,65 | Excelente | 72,95 |
| 13 | 21 | 66 | 22,84 | Eutrofia | 10,71 | Excelente | 58,93 |
| 14 | 27 | 66 | 22,31 | Eutrofia | 11,31 | Bom | 58,53 |
| 15 | 34 | 70 | 22,34 | Eutrofia | 13,96 | Bom | 60,23 |
| 16 | 24 | 74 | 27,85 | Sobrepeso | 12,50 | Bom | 64,75 |
| 17 | 31 | 65 | 22,23 | Eutrofia | 10,41 | Excelente | 58,23 |
| 18 | 30 | 62 | 22,23 | Eutrofia | 6,09 | Excelente | 58,22 |
| 19 | 23 | 91 | 24,69 | Eutrofia | 13,96 | Bom | 78,29 |
| 20 | 21 | 77 | 26,03 | Sobrepeso | 7,96 | Excelente | 70,87 |
| MD | 25,5 | 75,8 | 24,69 | Eutrofia | 9,04 | Excelente | 68,83 |
| DP | 3,87 | 10,8 | 2,35 | | 2,95 | | 10,24 |
| (±) | | | | | | | |

Legenda: Part: participante; MD: média; DP: desvio padrão; IMC: índice de massa corporal); MM: massa magra. Fonte: o autor, 2019.

Sehnen e Soares (2015), realizaram um estudo em 3 academias do Centro Sul do Paraná com 68 participantes de ambos os sexos, praticantes de musculação com objetivo de hipertrofia, com idade entre 20 e 45 anos, e obtiveram como resultado entre os homens pesquisados um percentual de gordura média de 13,1%, mostrando-se um pouco acima do presente estudo, mas ainda como classificação de uma adequada composição corporal em relação a presença de massa magra.

Já, no grupo que realizava o exercício físico com objetivo de emagrecimento a média de idade foi maior que o grupo de hipertrofia, assim como a média de peso corporal e massa magra, ficando na faixa de 28 anos de idade ($\pm 6,23$) e 102,15 kg de peso ($\pm 14,33$), sendo a média de peso referente a massa magra de 83 kg. Em relação a composição corporal desse grupo, 80% dos avaliados apresentaram obesidade grau I, segundo a classificação do IMC.

Quanto ao percentual de gordura, pode-se observar que 85% encontrava-se com

um percentual classificado como regular e 10% como insuficiente, estando com possibilidades de associação a comorbidades ligadas à obesidade. Os dados da composição corporal de forma mais detalhada estão apresentados na tabela 2.

Costa (2012) em seu estudo, também avaliou praticantes de exercício físico com objetivo de emagrecimento, de ambos os sexos em uma academia localizada no município de São Bento do Uma-PE e obteve resultado semelhante ao presente estudo observando a prevalência da obesidade grau I com 80% de representatividade no grupo. Quanto ao percentual de gordura dos praticantes desse grupo, representou uma média de 17,43%, corroborando com presente estudo e ao estudo de Cuenca e colaboradores (2008) realizado em Cacoal-RO, que observou a média de percentual de gordura de 17,5% dentre os praticantes de exercício físico com objetivo de emagrecimento.

Com isso, pode-se observar que tanto no presente estudo como nos demais

discutidos, o público que busca pelo emagrecimento de fato apresenta uma composição corporal inadequada,

necessitando de uma recomposição para melhor saúde e qualidade de vida.

Tabela 2 - Idade e composição corporal dos praticantes de exercício físico com objetivo de emagrecimento, julho de 2019.

| (n) | Idade | IMC | | | %G | | MM kg |
|--------|-------|--------|-------------------|----------------|-------|---------------|----------|
| | | Peso | Kg/m ² | Classificação | % | Classificação | |
| 1 | 26 | 102 | 32,93 | Obes. grau I | 16,25 | Regular | 85,43 |
| 2 | 32 | 95 | 32,49 | Obes. grau I | 15,68 | Regular | 80,10 |
| 3 | 44 | 89 | 31,16 | Obes. grau I | 13,09 | Excelente | 77,35 |
| 4 | 36 | 101 | 34,14 | Obes. grau I | 16,53 | Regular | 84,31 |
| 5 | 35 | 96 | 34,42 | Obes. grau I | 16,53 | Regular | 80,13 |
| 6 | 31 | 129 | 40,26 | Obes. grau III | 23,95 | Insuficiente | 93,11 |
| 7 | 20 | 98 | 32,74 | Obes. grau I | 16,53 | Regular | 81,80 |
| 8 | 30 | 100 | 34,60 | Obes. grau I | 17,37 | Regular | 82,63 |
| 9 | 26 | 115 | 31,20 | Obes. grau I | 19,55 | Regular | 92,52 |
| 10 | 34 | 98 | 28,02 | Sobrepeso | 15,40 | Regular | 82,91 |
| 11 | 21 | 106 | 31,65 | Obes. grau I | 16,25 | Regular | 88,78 |
| 12 | 22 | 95 | 31,74 | Obes. grau I | 16,81 | Regular | 79,03 |
| 13 | 24 | 148 | 37,75 | Obes. grau II | 26,61 | Insuficiente | 108,62 |
| 14 | 26 | 103 | 31,44 | Obes. grau I | 16,81 | Regular | 85,69 |
| 15 | 28 | 92 | 32,60 | Obes. grau I | 17,64 | Regular | 75,77 |
| 16 | 25 | 89 | 34,77 | Obes. grau I | 17,09 | Regular | 73,79 |
| 17 | 30 | 95 | 28,06 | Sobrepeso | 14,83 | Regular | 80,91 |
| 18 | 20 | 105 | 32,41 | Obes. grau I | 16,81 | Regular | 87,35 |
| 19 | 29 | 99 | 31,96 | Obes. grau I | 17,37 | Regular | 81,81 |
| 20 | 21 | 88 | 30,81 | Obes. grau I | 17,64 | Regular | 72,47 |
| MD | 28 | 102,15 | 32,75 | Obes. grau I | 17,43 | Regular | 83,72 |
| DP (±) | 6,23 | 14,33 | 2,82 | | 2,99 | | 8,03 |

Legenda: MD: média; DP: desvio padrão; IMC: índice de massa corporal; MM: massa magra; Obes: Obesidade. Fonte: o autor, 2019.

Quanto a avaliação do consumo alimentar do grupo de participantes com objetivo de hipertrofia, a média de Kcal consumidas foi de 2434 kcal, sendo que o recomendado seria de 3030 Kcal.

O macronutriente mais consumido foi o carboidrato, com média de 48,5% de consumo, seguido da proteína com 25,5%.

Cabe destacar que, 33,33% dos participantes, relataram iniciar a prática do exercício físico dispostos, e 35,89% relataram terminar a prática cansados, bem como, nessa mesma representatividade relataram terminar com bem estar.

Demais dados estão descritos na tabela 3.

Tabela 3 - Dados do consumo alimentar e necessidades dos praticantes de exercício físico com objetivo de hipertrofia.

| (n) | Consumo kcal | EER (Kcal) | Consumo CHO (%) | Consumo PTN (%) | Consumo LIP (%) |
|---------------|-----------------|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1 | 1594 | 2518 | 64 | 19 | 17 |
| 2 | 3566 | 3829 | 60 | 19 | 21 |
| 3 | 2449 | 2756 | 46 | 34 | 20 |
| 4 | 2218 | 3057 | 48 | 18 | 34 |
| 5 | 1283 | 2939 | 60 | 18 | 22 |
| 6 | 3555 | 3249 | 70 | 16 | 14 |
| 7 | 2934 | 2330 | 41 | 31 | 28 |
| 8 | 2076 | 2870 | 34 | 24 | 42 |
| 9 | 2048 | 3289 | 13 | 38 | 49 |
| 10 | 2313 | 2858 | 12 | 52 | 36 |
| 11 | 2310 | 3050 | 55 | 31 | 14 |
| 12 | 3048 | 3452 | 19 | 32 | 49 |
| 13 | 2126 | 2687 | 50 | 22 | 28 |
| 14 | 3510 | 3143 | 46 | 20 | 34 |
| 15 | 4001 | 3010 | 55 | 27 | 18 |
| 16 | 3110 | 3107 | 36 | 22 | 41 |
| 17 | 2564 | 2644 | 52 | 28 | 22 |
| 18 | 2017 | 2841 | 48 | 33 | 19 |
| 19 | 2419 | 3578 | 67 | 24 | 9 |
| 20 | 2678 | 3156 | 49 | 28 | 23 |
| Média | 2434 | 3030 | 48,5 | 25,5 | 22,5 |
| DP (±) | 706,08 | 359,75 | 16,55 | 8,63 | 11,76 |

O consumo de médio de kcal totais no grupo de hipertrofia mostrou-se insuficiente, 20% a menos que a média estipulada pela EER, sendo que 65% dos participantes da pesquisa consomem menos que o necessário para manutenção da composição corporal.

Júnior, Abreu e Silva (2017), obtiveram resultado semelhante em sua pesquisa, realizada na cidade de Lavras-MG com 15 praticantes de musculação do sexo masculino e 15 do sexo feminino, uma vez que 53% dos

participantes consumiram a densidade energética abaixo da recomendação diária.

Ao analisar o consumo alimentar dos participantes da presente pesquisa, pode-se observar que apresentaram uma dieta normolipídica, normoglicídica, e normoproteica, segundo as DRIs (2019), todavia com tendência para dieta hipoglicídica e hiperproteica, indo de encontro as dietas da moda mais seguidas na atualidade.

O estudo de Menon e Santos (2012), realizado na Academia Escola da Universidade de Caxias do Sul-RS com 23 homens praticantes de musculação com idade entre 18 e 40 anos, obteve que 43,5% dos participantes ingeriram proteína acima do recomendado e 69,6% consumiam os carboidratos abaixo do recomendado, sendo ainda que 56,5% consumiam os lipídios acima do recomendado, o que diferiu da presente pesquisa.

Em relação ao consumo alimentar antes e após o exercício físico, 30% consumiam carboidratos apenas antes, e 30% consumiam antes e depois do exercício físico, ainda, 35% não consumiam carboidratos de alto índice glicêmico nem antes nem após o treinos, assim como 40% também não consumiam carboidratos de baixo índice glicêmico nesses momentos. Em relação à proteína, 65% relataram consumir antes e depois dos treinos, sendo que os lipídeos não foram relatados como fonte energética nesses momentos.

Esses dados permitem ressaltar que a proteína é o macronutriente mais consumido por este grupo, tanto antes, quanto após a prática, não estando de acordo com a literatura que orienta que seja priorizado tanto antes, quanto após ao treino o consumo de carboidrato de baixo a alto índice glicêmico para repor os estoques de energia e com isso,

priorizar as proteínas para síntese muscular. Nesse sentido, pode-se observar o desconhecimento dos participantes quanto ao consumo alimentar de carboidrato, considerando que eles não estabelecem a relação do tipo de carboidrato consumido antes e após os treinos (SBME, 2009). Também pode-se relacionar o fato de muitos dos participantes iniciarem e terminarem a práticas cansados, pois como citado anteriormente, o carboidrato é a principal fonte de energia para as células.

Avaliando os praticantes com o objetivo de emagrecimento, a média de caloria consumida foi de 3266 Kcal, sendo que o adequado conforme a EER seria uma média de 3319,3 Kcal, mostrando que o consumo energético está adequado dentro das necessidades com o peso corporal atual, assim, não condizendo com o objetivo estabelecido do grupo, que nesses termos deveria estar consumido uma densidade energética menor.

O macronutriente mais consumido foi o carboidrato, com 44,35%, seguido da proteína com 38,2%, sendo o consumo de lipídios apenas 17,45% do VET. Dos praticantes, 32,25% relataram iniciar a prática com disposição, e terminar cansados e com bem estar, ambos com 35,89% de representatividade. Os dados mais detalhados estão expostos na tabela 4.

Tabela 4 - Dados do consumo alimentar e necessidades dos praticantes de exercício físico com objetivo de emagrecimento.

| (n) | Consumo kcal | EER (Kcal) | Consumo CHO (%) | Consumo PTN (%) | Consumo LIP (%) |
|--------|--------------|------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 | 3284 | 3368 | 51 | 36 | 13 |
| 2 | 3565 | 3173 | 54 | 29 | 17 |
| 3 | 3548 | 3055 | 36 | 47 | 17 |
| 4 | 3698 | 3285 | 63 | 28 | 9 |
| 5 | 2918 | 3167 | 12 | 57 | 31 |
| 6 | 3169 | 3822 | 22 | 45 | 33 |
| 7 | 3265 | 3062 | 37 | 61 | 2 |
| 8 | 3021 | 3256 | 36 | 48 | 16 |
| 9 | 3557 | 3652 | 65 | 21 | 13 |
| 10 | 3265 | 3322 | 42 | 54 | 4 |
| 11 | 3426 | 3439 | 69 | 18 | 13 |
| 12 | 3215 | 3009 | 57 | 31 | 12 |
| 13 | 3871 | 4271 | 11 | 68 | 21 |
| 14 | 3559 | 3375 | 45 | 38 | 17 |
| 15 | 3267 | 3102 | 69 | 11 | 20 |
| 16 | 2158 | 3001 | 23 | 42 | 35 |
| 17 | 3258 | 3251 | 48 | 29 | 23 |
| 18 | 2017 | 3464 | 73 | 14 | 13 |
| 19 | 2852 | 3274 | 60 | 24 | 16 |
| 20 | 3651 | 3038 | 14 | 63 | 23 |
| Média | 3228,2 | 3319,3 | 44,35 | 38,2 | 17,4 |
| DP (±) | 469,59 | 310,04 | 20,00 | 16,89 | 8,64 |

Diferente do grupo com objetivo de hipertrofia, o dado da média de distribuição de macronutrientes desse grupo, apresenta-se hipoglicídico, hiperproteico e hipolipídico (DRIs, 2019), demonstrando uma aversão ao consumo de lipídios e preferências por alimentos proteicos, perfil mais uma vez de dietas conhecidas como da “moda”. Destaca-se por exemplo, o consumo alimentar do praticante 10, que consome uma dieta extremamente hiperproteica, onde 52% do VET dele é composto por proteínas, e apenas 12% por carboidratos.

Ao serem questionados sobre a alimentação antes e depois do exercício, 35% consumiam carboidratos apenas antes da atividade e 95% consumiam proteínas antes e depois, fortalecendo os dados acima citados.

Segundo Júnior, Abreu e Silva (2017), a associação de exercícios resistidos (musculação) com hábitos alimentares

adequados pode promover uma mudança na composição corporal, melhorar a força física e muscular, fortalecendo os ossos e articulações.

Tendo em vista que um consumo alimentar equilibrado é essencial na formação e reconstrução muscular, contribuindo para manter a integridade funcional e estrutural do organismo favorecendo a prática de exercícios físicos, sendo a nutrição o gatilho que aperfeiçoa o desempenho físico, reduzir a fadiga, permite redução de peso corporal e possibilita maior tempo de treinamento ou que o esportista se recupere mais rapidamente entre as séries.

Uma dieta com uma má distribuição dos macronutrientes pode afetar nos objetivos dos praticantes, uma vez que estes estão diretamente ligados com o desempenho e resultado da prática do exercício físico e também se não estiverem bem distribuídos

podem acarretar no desequilíbrio do metabolismo do praticante, assim afetando ainda mais o desempenho e resultado almejado, conforme identificado no consumo alimentar dos praticantes do presente estudo, principalmente no grupo do emagrecimento.

CONCLUSÃO

Por fim, pode-se concluir que os praticantes com o objetivo de emagrecimento possuíram uma idade mais elevada do que os com objetivo de hipertrofia.

No grupo de hipertrofia houve casos de sobrepeso, mas isso pode ser explicado devido ao alto percentual de massa magra, que acaba aumentando o peso do praticante devido a sua densidade.

A composição corporal dos praticantes com o objetivo de hipertrofia mostrou-se bastante adequada, uma vez que a grande maioria dos participantes apresentaram o percentual de gordura classificado como excelente, já o grupo de emagrecimento a maioria foi classificado como regular em relação ao seu percentual.

Observou-se também o consumo insuficiente de energia e carboidratos e o excesso de ingestão proteica em ambos os grupos, especialmente no de emagrecimento, demonstrando uma tendência desses em seguir dietas da moda.

Com isso, ressalta-se a importância do profissional nutricionista capacitado inserido em academias, auxiliando assim na redução de práticas alimentares inadequadas, afim de otimizar o objetivo dos praticantes, seja ele hipertrofia ou emagrecimento e desta forma diminuindo os possíveis riscos à saúde desta população.

REFERÊNCIAS

1-Biesek, S.; Alves, I. A.; Guerra, I. Estratégia de nutrição e suplementação no esporte. Manole. 2010.

2-Cantieri, G.S.; Bueno, C.A.M.; Ávila, D.M. Efeitos do treinamento resistido em adultos com síndrome metabólica. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 11. Num. 3. 2018. p. 185-194.

3-Ciolac, E. G.; Guimarães, G. V. Exercício Físico e Síndrome Metabólica. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 10. Num. 4. 2004. p. 319-324.

4-Costa, W.S. A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do Una-PE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 36. 2012. p. 464-469.

5-Cuenca, R.N.; Borges, K.F.; Silva, M.S.V.; Romanholo, R.A. Exercício resistido com pesos na redução de gordura corporal em praticantes de musculação do município de Cacoal/Ro. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 1. Num. 2. 2007. p. 399-403.

6-Dietary Reference Intakes. Tables and Application (DRI). Table: DRI Values Summary - A complete document containing the four tables listed above. The National Academies Sciences Engineering Medicine. 2019. Disponível em: http://nationalacademies.org/hmd/~media/Files/Report%20Files/2019/DRI-Tables-2019/6_DRIVValues_Summary.pdf?la=en. Acesso em 28/07/2019.

7-Hirschbruch, M. D.; Carvalho, J. R. Nutrição Esportiva: uma visão prática. São Paulo. Manole. 2008.

8-Jackson, A.S.; Pollock, M.L.; Ward, A. Generalized equations for predicting body density for men. Br J Nutr. Vol. 40. 1978. p. 497-504.

9-Júnior, R.S.; Abreu, W.C.; Silva, R.F. Composição corporal, consumo alimentar e hidratação de praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 68. 2017. p. 9336-946.

10-Menon, D.; Santos, J.S.; Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 18. Num. 1. 2012. p. 8-12.

11-Oliveira, C.E.; Sandoval, 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. 2013. p. 57-67.

12-Penatto, C.; Kühl, A.M.; Vieira, D.G.; Bennenmann, G.D.; Melhem, A.R.F.; Queiroga, M.R.; Carvalhes, M.F.M. Efeitos da prática de atividade física e acompanhamento nutricional para adultos: um estudo caso-controle. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e emagrecimento*. São Paulo. Vol. 13. Num. 78. 2019. p. 329-336.

13-Pujol, A. P. *Nutrição Aplicada à Estética*. Rio de Janeiro. Rubio. 2011.

14-Sehnen, R.C.; Soares, B.M. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em academias de municípios do centro-sul do paraná. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 51. 2015. p. 206-214.

15-Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME). Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Núm. 3. 2009.

16-WHO. World Health Report 2000: Health Systems: Improving Performance. 2000 Geneva World Health Organization.

Recebido para publicação em 29/09/2019
Aceito em 08/05/2020