

**CLASSIFICAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES
EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA**

Valéria Grifante¹, Marina Werner¹

RESUMO

A alimentação e a prática de atividade física vêm tomando um lugar considerável na vida das pessoas. Acredita-se que esses dois em conjunto levem o indivíduo a ter uma vida mais saudável. Neste contexto, sabendo que a alimentação aliada a prática regular de atividade física tem transcendência na vida cotidiana, esse trabalho tem por objetivo avaliar o estado nutricional e analisar os hábitos alimentares dos praticantes de musculação de uma academia. Foram avaliados o consumo alimentar e avaliação antropométrica através de bioimpedância de 45 participantes, obtendo parâmetros de: peso, Índice de Massa Corporal (IMC), percentual de gordura (CG%) e de massa magra (MM%), idade metabólica e gordura visceral. Os resultados antropométricos indicaram que, o IMC estava elevado no gênero masculino, sendo que o MM% está maior em relação ao CG%, em contrapartida o gênero feminino obteve resultados de IMC e MM% menores, contudo, o CG% estava acima da média. Em relação aos hábitos alimentares, dados revelam uma dieta caracterizada como hiperproteica, e pobre em micronutrientes. Referente ao uso de suplementos 53% fazem uso dele, sendo que a totalidade dos entrevistados atingem as necessidades proteicas através de sua alimentação. Os motivos que levam os praticantes a procurar a musculação foram pela saúde, estética e prazer. Conclui-se que há necessidade de uma equipe multidisciplinar, principalmente o nutricionista, no que toca na questão alimentar, para poder melhor orientar os praticantes em relação a nutrição e prática de atividade física visto que há importantes inadequações nutricionais.

Palavras-chave: Alimentos. Dieta e Nutrição. Academias de Ginástica. Antropometria. Bioimpedância.

1 - Universidade do Oeste de Santa Catarina-UNOESC, Videira-SC, Brasil.

E-mail dos autores:
lelagrifante@hotmail.com.br
marinacwerner@gmail.com

ABSTRACT

Classification of nutritional status and food habit in bodybuilding practitioners in an academy

Food and physical activity are taking a considerable place in people's lives. It is believed that these two together lead the individual to have a healthier life. In this context, knowing that diet combined with regular physical activity has transcendence in everyday life, this study aims to assess the nutritional status and analyze the eating habits of bodybuilders at a gym. Food consumption and anthropometric assessment were evaluated through bioimpedance of 45 participants, obtaining parameters of: weight, Body Mass Index (BMI), percentage of fat (CG%) and lean mass (MM%), metabolic age and visceral fat. The anthropometric results indicated that the BMI was high in males, with the MM% being higher compared to the CG%, on the other hand, the females had lower BMI and MM% results, however, the CG% was above the average. Regarding eating habits, data reveal a diet characterized as high in protein and low in micronutrients. Regarding the use of supplements, 53% use it, and all respondents reach their protein needs through their diet. The reasons that lead practitioners to seek weight training were for health, aesthetics and pleasure. It is concluded that there is a need for a multidisciplinary team, especially the nutritionist, with regard to the food issue, in order to be able to better guide practitioners in relation to nutrition and physical activity, as there are important nutritional inadequacies.

Key words: Food. Diet and Nutrition. Gymnastics Academies. Anthropometry. Electric Impedance.

Autor correspondente:
Marina Werner.
marinacwerner@gmail.com
Rua Severino Fávero, S/N, apto 102.
Bairro Dois Pinheiros, Videira-SC, Brasil.
CEP: 89562-212.

INTRODUÇÃO

A alimentação e a prática de atividade física vêm tomando um lugar considerável na vida das pessoas.

Acredita-se que esses dois em conjunto levem o indivíduo a ter uma vida mais saudável (Sehnm e Soares, 2015).

A modernidade traz consigo vantagens e desvantagem, pela facilidade em pedir um fast-food, contudo cheio de gorduras trans e aditivos químicos, entretanto facilitando a vida de quem não tem tempo para prepará-la ou até mesmo saboreá-la no conforto de suas casas.

É notório que uma alimentação adequada com todos os macros e micronutrientes é de suma importância para que as inúmeras reações químicas que acontecem em nosso organismo estejam em constante homeostase (Lima, 2015).

A procura pelo corpo bonito e saudável vem crescendo constantemente, seja por hipertrofia muscular, emagrecimento, saúde e bem-estar ou hobby. Academias de musculação são o carro chefe da procura pela melhora no condicionamento físico (Rezende, 2016).

Nesse contexto, há uma enorme preocupação em relação a dieta que a população em geral vem seguindo, seja pela desinformação, seja pela condição financeira, ou pelo simples fato que a um clique nas redes sociais surgem milhares de dietas prometendo resultados rápidos e milagrosos, porém que podem ser um perigo para quem não tem embasamento no assunto (Lima, 2015).

Há um outro fator que desperta preocupação em relação aos praticantes de atividades físicas que é o consumo exagerado em relação a alguns macronutrientes.

Sehnm e Soares (2015), realizaram um estudo no Centro-Sul do Paraná que demonstra a ingestão excessiva de proteínas na dieta dos participantes e uma ingestão insuficiente em relação aos carboidratos.

Para que uma dieta atenda às necessidades alimentares básicas do ser humano foi desenvolvido as Recomendações Diárias (RDA, em inglês DRIs), para que o profissional que irá elaborar um plano nutricional individualizado possa desenvolvê-lo de forma específica e eficaz.

O uso de suplementos também vem crescendo de forma exponencial entre essa classe. O problema é que esse consumo vem de forma desordenada e sem necessidade,

muitos acreditam que a suplementação irá os conduzir a resultados rápidos, porém a maioria dos praticantes já atinge suas necessidades nutricionais pela alimentação.

Neste contexto, sabendo que a alimentação aliada a prática regular de atividade física tem transcendência na vida cotidiana, esse trabalho tem por objetivo avaliar o estado nutricional e analisar os hábitos alimentares dos praticantes de musculação de uma academia de Videira-SC.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo caracteriza-se de natureza quantitativa, com aplicação do método de levantamento de dados por meio de um questionário presencial e através do exame de bioimpedância.

Foram abordados 45 praticantes de atividade física, de maneira aleatória ao adentrar no estabelecimento antes da realização de qualquer exercício físico. Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC) sob parecer número 46563321.5.0000.5367.

O exame de bioimpedância que determina o Índice de Massa Corporal (IMC), percentual de gordura, percentual de massa magra, gordura visceral, taxa metabólica basal (TMB) e idade metabólica foram determinadas em Balança Digital de Controle Corporal de Corpo Inteiro HBF-514 OMRON até 150 kg. Esta balança utiliza a impedância bioelétrica através das mãos e pés.

Ela também possui uma função de avaliação que ajuda a compreender o nível dos resultados (baixo, normal, alto, muito alto), e fornece relatórios de resultados anteriores. A HBF-514 calcula os parâmetros através do método de Impedância Bioelétrica (IB) ou Bioimpedância.

A balança envia uma corrente elétrica extremamente fraca de 50 kHz e menos que 500 μ A através do corpo para determinar a quantidade de tecido de gordura. A balança usa a Bioimpedância e os dados de altura, peso, idade e sexo para determinar a composição corporal.

O corpo humano, devido à sua composição, possui uma resistência natural a passagem de corrente elétrica por seus tecidos, por isso os indivíduos realizaram a avaliação descalço sem meias e com roupas leves.

A balança foi higienizada com álcool 70%, após cada avaliação como medida de prevenção ao novo corona vírus - COVID 19. A altura foi verificada utilizando-se fita métrica inelástica fixada na parede em solo reto e firme, com indivíduo descalço, com os pés unidos, ereto e com calcanhar junto a parede.

A avaliação de consumo alimentar foi obtida através de questionário onde os frequentadores responderam individualmente dez (10) questões, quanto aos tipos e frequência de alimentos consumidos (de uma a três vezes no dia, ou semana, ou mês, ou nunca), a utilização ou não de suplementos e porque faz exercício físico (saúde, estética, prazer ou todas).

RESULTADOS

O presente estudo identificou dados sobre as características antropométricas e dietéticas de 45 praticantes de musculação de uma academia de Videira-SC.

Foram avaliados indivíduos de ambos os sexos, sendo 19 mulheres (42%) e 26 homens (58%).

A idade média encontrada foi de 27 anos \pm 4,90, sendo que a faixa etária dos participantes oscilou entre 20 e 43 anos de idade.

Em relação ao peso corporal o sexo feminino obteve média de 62,48 kg \pm 8,53, tendo como peso máximo 78,70 kg e peso mínimo 48,30 kg. Enquanto para os homens a média de peso corporal encontrada foi de 78,34 kg \pm 13,22, tendo como peso máximo 111,80 kg, e peso mínimo 50,50 kg.

Quanto a aferição de estatura, observou-se uma média de 1,63cm \pm 0,07 para o sexo feminino e 1,77cm \pm 0,07 para o sexo masculino.

Em relação ao IMC (Índice de Massa Corporal), a média geral dos participantes demonstrou 25 kg/m² \pm 3,79.

Constatou-se que o IMC do sexo masculino está acima da média geral em comparação com sexo feminino, conforme mostram os dados na Tabela 1.

Tabela 1 - Classificação do estado nutricional dos praticantes de musculação conforme IMC.

	Eutrofia	Sobrepeso	Obesidade
Masculino	n=7 16%	n=15 33%	n=4 9%
Feminino	n=15 33%	n=3 7%	n=1 2%
Geral	n=22 49%	n=18 40%	n=5 11%

Quanto ao percentual de gordura (%CG) dos praticantes, os dados encontrados estão na tabela 2.

Os participantes do sexo masculino obtiveram a média de 21,95 \pm 6,21 de gordura corporal, segundo Lohman (1988) a classificação em ambos os sexos ficaria com percentual moderadamente alto (M= 20 a 24% e F= >25% a 29%) (Stulbach e colaboradores, 2011), sendo o valor máximo encontrado de 34,30 (CG%) e o valor mínimo de 7,40 (CG%).

Em relação a porcentagem de massa muscular (%MM) dos praticantes do sexo masculino, obteve-se a média de 38,18 (%MM) \pm 3,66, mostrando que em relação ao

percentual de gordura eles contêm mais massa muscular do que gordura isso explicaria o fato de seu IMC ser maior em relação ao sexo feminino.

Em contrapartida foi observado que os participantes do sexo feminino obtiveram maiores valores no percentual de gordura (%CG) onde foi encontrado valor de 32,92 na média geral \pm 7,59, o valor máximo encontrado foi de 47,10 (CG%) e o valor mínimo de 12,20 (CG%), já a porcentagem de massa muscular do gênero feminino foi menor comparado com valor de porcentagem de gordura, o valor mediano foi de 28,05 (%MM) \pm 3,02.

Tabela 2 - Avaliação do percentual de gordura (%CG) e do percentual de massa magra (%MM) dos praticantes de musculação de ambos os gêneros.

	Sexo masculino	Sexo feminino	Média geral
%CG	21,95	32,92	26,58
%MM	38,18	28,05	33,90

Quanto aos valores de gordura visceral (%GV), medida essa associada ao desenvolvimento de patologias cardíacas, distúrbios metabólicos e outras morbidades os valores encontrados estão na tabela 3.

Os maiores valores foram encontrados nos praticantes do sexo masculino, valor máximo de 13,0 (%GV) sendo a média de 8,08 (%GV) \pm 3,10, já no sexo feminino o valor máximo encontrado foi de 7,0 (%GV) e a média de 4,11 (%GV) \pm 1,41. O valor obtido pela variável antropométrica foi classificado conforme as referências preconizadas pelos fabricantes da balança OMRON® HBF- 514C.

Em relação ao parâmetro de Idade Metabólica o qual se baseia na sua taxa metabólica basal (TMB) comparada com a TMB média de outros indivíduos da mesma idade

cronológica (OMRON, 2021), valores da média geral foram de 1610,62 \pm 285,45 em comparação entre os gêneros, o sexo masculino ficou com média de 1810,62 \pm 197,55, já o sexo feminino com média de 1336,95 \pm 92,70.

A TBM (Taxa Metabólica Basal), é o gasto de energia necessária que o organismo precisa para manter as funções vitais do corpo (respiração, batimentos cardíacos), isto revela que os maiores valores ficam registrados no sexo masculino por decorrência de questões fisiológicas (Brunetto, 2010), as quais demandam maior gasto energético diário, sendo os valores médios do sexo masculino de 1810,62 kcal/dia, e para o sexo feminino média de 1336,95 kcal/dia.

Tabela 3 - Variáveis de porcentagem gordura visceral (%GV), idade metabólica (IM) e taxa metabólica basal (TMB) de praticantes de musculação de ambos os gêneros.

	%GV	IM	TMB
Masculino	8,08	46,04	1810,62
Feminino	4,11	30,79	1336,95
Geral	6,40	39,60	1610,62

Em relação aos dados obtidos do questionário alimentar sobre a frequência e quantidade de alimentos consumidos pelos praticantes, percebe-se uma grande variedade

de diferentes hábitos alimentares. Segue abaixo tabela 4, contendo os dados referentes aos hábitos alimentares dos praticantes.

Tabela 4 - Hábitos alimentares dos praticantes de musculação.

Hábitos Alimentares	Vezes ao Dia (1 a 3)	%	Vezes na semana (1 a 3)	%	Vezes ao mês (1 a 3)	%	Nunca	%
Frituras	4	9%	23	51%	14	31%	4	9%
Frutas	35	78%	7	16%	0	0%	3	7%
Vegetais	33	73%	9	20%	0	0%	3	7%
Proteína	45	100%	0	0%	0	0%	0	0%
Carboidrato	42	93%	2	4%	1	2%	0	0%
Gordura	22	49%	12	27%	7	16%	4	9%

Segundo a pirâmide alimentar adaptada 2013, a recomendação de ingestão de proteínas (1 porção) leite e derivados (3 porções), somando total de 4 porções diárias (Gomes, 2016).

Na pesquisa notou-se um maior consumo deste grupo, sendo citado a maior frequência de consumo citada de uma a três vezes ao dia, sendo valor de porcentagem atingindo 100%, onde os 45 participantes (100%) relataram o consumo.

Sugerindo que a ingestão diária recomendada não está de acordo com o

recomendado, estando acima dos valores propostos, mostrando que os praticantes já atingem consumo alto de proteínas advindas de sua alimentação.

Praticantes de musculação geralmente consomem proteínas em demasiada proporção, muitas das vezes por tendências veiculadas a mídia.

Com relação ao consumo diário de carboidratos sendo eles considerados alimentos energéticos importantes para a prática de atividade física, constatou-se dados inferiores aos de proteínas diárias consumidas

sendo que 42 praticantes (93%) relatam consumir de uma a três vezes ao dia carboidratos, sendo que a recomendação é de 6 porções ao dia (Gomes, 2016).

Também, a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009), recomenda que a ingestão de carboidratos seja superior, pois à demanda de energia é maior em exercícios físicos, também relata a baixa adesão do consumo correto do macronutriente em atletas (Brasil, 2009).

O grupo das gorduras e frituras atingiu respectivamente 49% (n=22) e 9% (n=4) do consumo diário. Observou-se também no grupo das frutas e vegetais que 6 participantes (14%)

nunca consomem tal alimento, sendo esses fundamentais para obtenção de micronutrientes (vitaminas, minerais, fibras).

Referente ao consumo de alimentos antes da prática de atividade física, ou seja, o pré-treino, o que chamou a atenção foi que 29% (n= 13), não possuíam o hábito de se alimentar antes de treinar, sendo 40% (n=18) relataram se alimentar de fontes de carboidratos antes do treino, sendo estes com maior percentual comparados com outras fontes de macronutrientes

Na figura 1 podemos observar o consumo alimentar antes do treino por grupo alimentar.

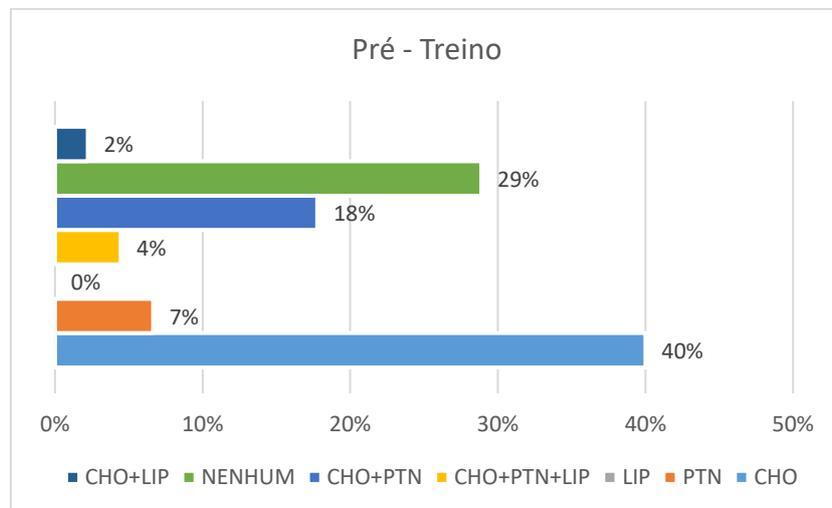


Figura 1 - Grupos de macronutrientes consumidos no pré-treino dos praticantes.

Referente a alimentação pós-treino, 53% (n=24) dos participantes afirmaram consumir alimentos após o treino através de alimentos fontes de carboidrato e proteína,

destas 11 (24%), consomem alimentos fontes de proteínas em seu pós-treino.

Na figura 2 podemos observar a divisão dos grupos de macronutrientes nos pós-treino.

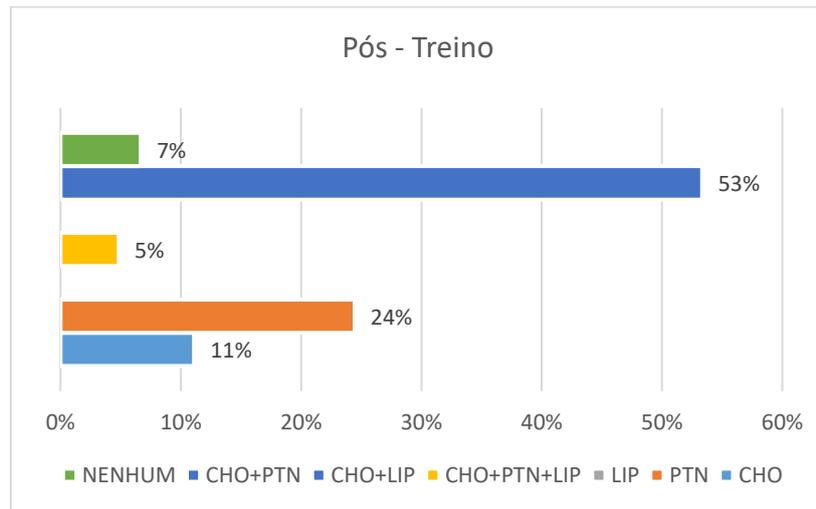


Figura 2 - Grupo de macronutrientes consumidos no pós-treino dos praticantes.

No que se refere ao uso de suplementos, 53% (n=24) dos praticantes fazem o uso de suplementos e 47% (n=21) não utilizam suplementos, sabendo-se que a maioria dos praticantes já atinge as quantidades necessárias de proteínas na alimentação conforme questionário respondido.

No presente estudo, também foi verificado quanto ao posicionamento dos praticantes em relação ao porquê de praticar atividade física.

Onde foi observado que 60% (n=27) dos praticantes assinalaram a opção todas (prazer, estética, saúde), conforme figura 3.

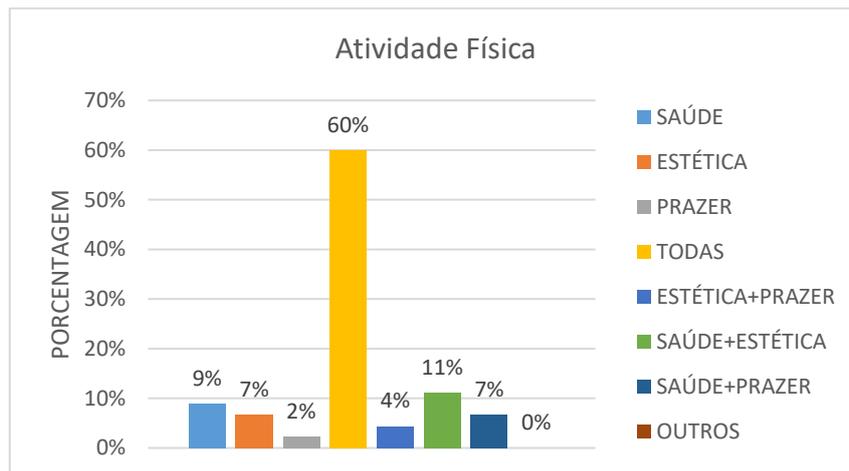


Figura 3 - Motivos que levam praticantes de musculação a realizar atividade física.

DISCUSSÃO

Com relação aos gêneros estudados nota-se que a população masculina tem maior participação nas pesquisas, em estudo de Santos e colaboradores (2019), com amostra de 63 participantes, analisaram que havia predominância do sexo masculino em seu estudo, sendo 57% do sexo masculino e 43% do sexo feminino.

Enquanto Freitas e Ceni (2016), ao avaliarem os praticantes de musculação de Santa Maria-RS, também encontraram predominância do sexo masculino em seu estudo, sendo 88,8% sexo masculino e 11,1% sexo feminino.

Conforme estudo realizado por Dolinski e Matos (2018), a média de idade encontrada foi em torno de 27 anos, com predominância nesta faixa etária. Em relação ao peso, dados encontrados por Silva Junior Abreu e Silva

(2017), em estudo com praticantes de musculação à predominância das variáveis são maiores no sexo masculino em comparação com o gênero feminino sendo 82,39 e 60,77, respectivamente.

Sehnm e Soares (2015), encontraram resultado semelhantes em relação à média de peso, 60,0 para mulheres e 78,1 para homens.

Segundo estudo de Silva (2019), com 89 praticantes de musculação de academias de Palhoça-SC, demonstrou valores medianos de 25,5kg/m², sendo que a maioria do estudados foi classificado no parâmetro de eutrofia.

Para o parâmetro de IMC (Índice de Massa Corporal), o qual leva em conta o peso e altura do indivíduo sem diferenciar gordura e massa muscular, dados obtidos por Lins e Souza (2019), apontam IMC maior para os praticantes do sexo masculino comparados ao do sexo feminino (26,78kg/m² e 23,13kg/m²), respectivamente.

Ao comparar os dados do IMC, Roth e Boscaini (2014), notaram que os indivíduos do sexo masculino apresentaram excesso de peso no marcador antropométrico em comparação ao gênero feminino.

Bastiani e colaboradores (2018), encontraram valores de IMC classificados em sobrepeso maiores no sexo masculino em comparação ao sexo feminino sendo, 26,08% e 45,9% respectivamente, contudo o percentual de gordura nos praticantes do sexo masculino é classificado segundo a Organização Mundial de Saúde como adequado (8 e 15%). Já para as femininas o percentual ficou classificado acima do adequado (24 e 27%).

Com relação a Gordura Corporal, um estudo realizado por Bernardes e colaboradores (2016), revelaram a porcentagem de gordura (CG%) com maior predominância foi verificada no sexo feminino (mediana de 18,97%).

Marchioro e Benetti (2015), afirmam não ser recomendado utilizar somente o marcador IMC para classificar os praticantes de exercício físico quanto a composição corporal, pois ele não difere massa magra de massa gorda. Em seu estudo realizado no município de Tenente Portela-RS, em praticantes de musculação, ambos os sexos apresentaram porcentagem de gordura corporal (CG%) acima da média, sendo assim com maior probabilidade de desenvolver doenças associadas a obesidade.

Nesta pesquisa foi observada a predominância do sexo feminino (32,92%) em

relação ao percentual de gordura, similar aos resultados encontrados no estudo de Silva e colaboradores (2019), onde utilizou-se dois métodos de avaliação (Bioimpedância e Dobras Cutâneas), mostrando que para ambos os métodos o sexo feminino esteve com valores maiores comparados ao sexo masculino.

Silva Junior, Abreu e Silva (2017), destaca em seu estudo a importância da utilização de várias ferramentas para análise de composição corporal, pois somente o IMC não distingue gordura de músculo, osso e resíduo. O gênero feminino apresenta estatura e massa magra menores que o sexo masculino classificando-as com peso ideal e para eles consequentemente classificando-os com sobrepeso ou obesidade.

O indicador de Gordura Visceral, o qual indica predisposição ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, no estudo de Santos e colaboradores (2019), apontaram 19,2% dos homens se encontravam com valores elevados de gordura visceral.

Em relação a Taxa Metabólica Basal a qual avalia o gasto de energia em repouso de um indivíduo, em estudo de Dallago e colaboradores (2018), onde estudantes e profissionais de educação física que praticavam atividade física, relataram ingestão menor no consumo energético do que seu VET (Valor Energético Total), corroborando maior preocupação com sua estética e peso.

A pouca percepção a cerca de uma alimentação balanceada revela desequilíbrio na ingestão de macronutrientes o qual podemos observar nos resultados da presente pesquisa, em estudo realizado em praticantes de atividade física na cidade de Pelotas-RS por Moreira e Rodrigues (2014), demonstram possuírem uma dieta hiperproteica (alta em proteínas) e hipoglicídica (baixa em carboidratos), sendo desnecessário a utilização de suplementos proteicos, dado que já atingem suas quantidades recomendadas desse macronutriente advindas da alimentação.

Quanto a ingestão de frutas constatou-se nesta pesquisa o baixo consumo delas. No estudo realizado por Barbosa e colaboradores (2015), relataram ingestão reduzida no grupo das frutas onde 63,3% dos participantes ingeriam de 1 a 2 porções por dia.

Dados semelhantes aos do presente estudo onde a maioria dos praticantes consomem frutas e hortaliças abaixo do recomendado foram encontrados por Zanirati e colaboradores (2010), onde 69,3 e 91,2%

respectivamente demonstram consumo abaixo do recomendado para estes grupos de alimentos. O conhecimento básico sobre nutrição tem importante impacto sobre o desempenho dos praticantes dessa modalidade, pois há um engano sobre o que é uma alimentação balanceada.

Dados obtidos por Amazonas e Cozer (2020), demonstram supressão no conhecimento sobre nutrição básica, sendo estas advindas de outras fontes informativas (televisão e redes sociais), corroborando a necessidade de uma orientação profissional.

A refeição que antecede o treino deve ser abundante em carboidratos para manter os níveis de glicose estáveis e ter melhor performance nos treinos e pobre em fibras e gorduras para não retardar o esvaziamento gástrico, sendo intermediária em proteínas (SBME, 2009).

Valores similares aos encontrados neste estudo foram relatados por Oliveira e Faicari (2017), onde revelam que os praticantes ingerem mais carboidratos antes do treino e após o treino segue as proteínas, 64,6% e 30,7% respectivamente.

Em academias a utilização de suplementos é normal, pois os indivíduos almejam alcançar metas sem se preocupar com a saúde em si apenas com a estética, e na maioria dos casos não possuem conhecimento sobre os produtos utilizados, conforme os dados obtidos no estudo realizado por Viana (2017), 60% dos homens e 22% das mulheres fazem uso de suplementos, sem a indicação de um profissional habilitado para tal, podendo ocasionar em complicações a saúde.

No estudo de Silva e colaboradores (2017), revelaram que os praticantes em sua maioria 50% faziam o uso de suplementos por iniciativa própria e apenas 15,79% por indicação do nutricionista.

Gomes e colaboradores (2017), relatam em estudo realizado em praticantes de treinamento de força 90% deles já utilizaram suplementos dos quais 55% ainda utilizam, e destes apenas 17% usam sob prescrição de um nutricionista.

O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) dispõe da Resolução nº 390/2006 (CFN, 2006), que regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista, tais medidas visam conter a auto prescrição.

Zanettin, Ramoni, Cozer (2019), afirmam ser indispensável a orientação

nutricional acerca de quantidades corretas de alimentos no pré e pós treino dos praticantes.

É possível observar que grande parte dos participantes procura atividade física não só por um motivo específico, mas um conjunto de fatores.

Sabe-se que diversos são os benefícios relacionados a prática regular de exercício físico, como: melhora da qualidade de vida, retardar o processo de perda de massa magra (processo fisiológico do corpo com o passar da idade), menor vulnerabilidade para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, com destaque para as doenças cardiovasculares (DCVs) (Trapé e colaboradores, 2018), além de maior agilidade, equilíbrio, composição corporal, resistência aeróbia, coordenação, flexibilidade, força e velocidade (Malachias e colaboradores, 2016).

Segundo Brito e colaboradores (2018), os resultados obtidos em seu estudo revelam que 40% dos praticantes procuram a musculação por motivos de saúde, seguidos de estética e em menor proporção bem-estar.

Nos indivíduos deste estudo a maioria dos participantes relataram procurar a academia por motivos de prazer, estética e saúde.

CONCLUSÃO

A partir desse estudo foi possível concluir que, existe diferença antropométrica entre os frequentadores do sexo feminino em relação ao sexo masculino.

Sendo que os praticantes do gênero masculino apresentam composição corporal mais promissor (menor índice de gordura corporal e maior percentual de massa magra) quando comparado ao sexo feminino.

Também foi possível evidenciar que o IMC não é uma medida antropométrica adequada para classificar praticantes de atividade física, tendo em vista não levar em consideração a diferença entre massa magra e percentual de gordura.

Há necessidade de se utilizar de outras avaliações como a bioimpedância, que conseguirá determinar o percentual de massa magra e de massa gorda.

Ademais, em relação ao consumo alimentar, há uma inadequação nos macronutrientes, sendo que os praticantes revelaram um consumo abundante em proteínas, e um desajuste em quantidades de

micronutrientes (frutas e verduras) ficando defasado este importante componente.

Observou-se também em relação ao consumo de suplementos alimentares que a maioria dos participantes fazem o uso do mesmo sem necessidade, o que demonstra a necessidade da inclusão de um nutricionista em academias, para orientação adequada aos adeptos da prática de atividade física.

Portanto, a musculação aliada a alimentação balanceada, fornece efeitos benéficos a saúde e bem-estar, prevenindo o aparecimento de doenças e na melhora da composição corporal.

REFERÊNCIAS

- 1-Amazonas, E.; Coser, M.P. Avaliação do conhecimento básico sobre nutrição e hábitos alimentares entre praticantes de exercício físico em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 14. Num. 85. p.173-183. 2020.
- 2-Bastiani, D.C.; Ceni, G.C.; Mazon, J.M. Relação entre o consumo de carboidratos e composição corporal em praticantes de musculação de uma academia de Erechim-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 17. Num.72. 2018.
- 3-Barbosa, G.A.; Benincá, S.C.; Mendes, C.M.; Mazur, C.E. A intervenção e acompanhamento nutricional fazem a diferença? Associação entre praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num.54. p. 525-533. 2015.
- 4-Bernardes, A.L.; Lucia, C.M.D.; Faria, E.R. Consumo alimentar, composição corporal e uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num.57. 2016.
- 5-CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. 2006.
- 6-Brito, C.L.; Santo, A.K.M.; Galvão, F.G.R.; Moura, S. S.; Vieira, P.D. Consumo alimentar de indivíduos que frequentam academia de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num. 75. p.929-935. 2018.
- 7-Brunetto, B.C.; Guedes, D.P.; Brunetto, A.F. Taxa metabólica basal em universitários: comparação entre valores medidos e preditos. *Revista de Nutrição*. Vol.23. Num.3. p.369-377. 2010.
- 8-Dallago, G.; Cardozo, N.L.S.; Rosa, R.L. Perfil e conhecimento nutricional de profissionais e estudantes de educação física de academias do vale do Itajaí. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num. 72. p.491-503. 2018.
- 9-Dolinsk, J.G.; Matos, E.J.V. Avaliação do estado nutricional e adesão a dietas da moda por praticantes de atividade física de uma academia no município de Ponta Grossa-Paraná. *Revista Nutrir*. Vol. 1. Num.10. p. 1-22. 2018.
- 10-Eickemberg, M.; Oliveira, C.C.; Roriz, A.K.C.; Fontes, G.A.V.; Mello, A.L.; Sampaio, L.R. Bioimpedância elétrica e gordura visceral: uma comparação com a tomografia computadorizada em adultos e idosos. *Arquivos Brasileiro de Endocrinologia Metabólica*. Vol.57. Num.1. 2012.
- 11-Freitas, R.R.; Ceni, G.C. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em uma academia de Santa Maria-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 59. p.485-496. 2016.
- 12-Gomes, H.M.S. Pirâmide alimentar: guia para alimentação saudável: cartilha técnica. *Cartilha Técnica*. 2016.
- 13-Gomes, R.M.; Triani, F.S.; Silva, C.A.F. Conhecimento nutricional de praticantes de treinamento de força. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 6. p.610-617. 2017.
- 14-Lima, L. M.; Lima, A. S.; Braggion, G. F. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 50. p.103-110. 2015.
- 15-Lins, T.C.L.; Souza, L.P.V. Dieta pré e pós treino em praticantes de crossfit®: um perfil qualitativo do consumo de alimentos e suplementos. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 13. Num. 82. p.946-953. 2019.

- 16-Malachias, M.V.B. VII Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Arq Bras Cardiol. Vol.107. Num.3. p. 1-83. 2016.
- 17-Marchioro, E.M.; Benetti, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias do município de Tenente Portela-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Num. 49. p.40-52. 2015.
- 18-Moreira, F.P.; Rodrigues, K.L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. Rev Bras Med Esporte. Vol. 20. Num.5. 2014.
- 19-Oliveira, T.C.; Faicari, L.M. Avaliação da ingestão alimentar e suplementação em praticantes de musculação de academias de Hortolândia-SP. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.11. Num. 63. p.265-277. 2017.
- 20-Rezende, M. C.; Lima, T. A.; Santos, H. J. X. Avaliação do Aporte Nutricional de Praticantes de Atividade Física em Academias no Município de Aracaju-SE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 10. Num. 60. p.660-665. 2016.
- 21-Roth, K.D.T.; Boscaini, C. Estado nutricional, exercício físico e uso de suplementos em indivíduos de uma academia da Serra Gaúcha-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.8. Num.46. 2014.
- 22-Santos, I.V.; Costa, T.; Borges, E.L. Hábitos alimentares e o uso de suplementos em indivíduos frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP. Revista Científica. Vol.1. Num.1. 2019.
- 23-Sehnm, 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. p.206-214. 2015.
- 24-Silva Junior, R.; 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. p.936-946. 2017.
- 25-Silva, J.R. Satisfação com a imagem corporal em praticantes de exercícios físicos de academias em Palhoça-SC. 2019. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/>>. Acesso em: 21/05/2021.
- 26-Silva, M.F.G.; Soares, M.S.; Silva, M.G.F. Análise e comparação da estimativa do percentual de gordura corporal em praticantes de musculação. Rev. Expr. Catól. Saúde. Vol. 4. Num. 1. 2019.
- 27-Silva, M.L.; Teixeira, L.J.M.; Lima, J.S.; Pereira, F.O.; Menezes, M.E.S. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em Cuité, Paraíba. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. p.644-653. 2017.
- 28-SBME. Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Vol.15. Num.3. 2009.
- 29-Stulbach, T.; Hazarabedian, F.G.; Almeida, A.M.; Rodrigues, A.O.; Costa, G.M.; Tomasovich, M. Comparação entre índice de massa corpórea e porcentagem de gordura de desportistas de academias de ginástica do Município de São Paulo. Revista Digital. Buenos Aires. Ano 16. Num.163. 2011.
- 30-Trapé, A.A.; Lizzi, E.A.P.S.; Jacomini, A.M.; Bueno Junior, C.R.; Franco, L.J.; Zago, A.S. Exercício Físico Supervisionado, Aptidão Física e Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares em Adultos e Idosos. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. Vol. 22. Num.4. p. 291-298. 2018.
- 31-Viana, M.F. Avaliação do conhecimento de praticantes de musculação quanto à relação de exercício físico e alimentação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.11. Num.62. 2017.
- 32-Zanettin, F.L.; Romani, L.; Cozer, M. Perfil antropométrico, hábitos alimentares no pré e pós-treino e percepção da imagem corporal de mulheres praticantes de treinamento funcional. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Num.79. 2019.

33-Zanirati, V.F.; Almeida, J.M.A.; Ferreira, A.N.M.; Monteiro, M.R.P.; Silva, R.R. Avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de praticantes de atividade física. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício. Vol. 9. Num. 2. 2010.

Recebido para publicação em 28/03/2022
Aceito em 03/06/2022