**IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO.**

Ribeiro, Joseana Moreira Assis¹

De Oliveira, Lucas Levy Silva2

Nascimento, Caroline Laila Segundo Santos3

Pereira, Jéssica Viviane Chaves4

Mesquita, Stela Cordovil5

**RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** A prática de exercícios físicos como um benefício de saúde, estética para o corpo, entre outros, são evidenciados cientificamente paralelamente relacionados a uma alimentação saudável e equilibrada, transmitindo interpretações no indivíduo de que o consumo saudável consiste na ingestão de nutrientes (macro e micronutrientes), fundamentais para o desenvolvimento regular e saudável do corpo. **OBJETIVO:** Abordar a importância da nutrição na composição corporal de praticantes de musculação. **METODOLOGIA:** Trata - se de uma revisão integrativa da literatura, realizada com base em artigos científicos disponibilizados na íntegra, gratuitos, no idioma português, inglês e espanhol, publicados nas bases de dados: SciELO, PubMed e Science Direct, entre os anos de 2012 a 2017, utilizando os descritores: Nutrição, Musculação e Composição Corporal, além da utilização dos operadores booleanos AND e OR para conectá-los. Foram selecionados quatro artigos, os quais foram analisados e posteriormente classificados de acordo com seis níveis de evidências provenientes das pesquisas. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os parâmetros analisados, como peso, IMC, % de gordura e circunferências, apresentaram reduções estatísticas significativas após o acompanhamento nutricional aliado ao treinamento com pesos, com exceção do componente massa magra que ocorreu um aumento, visando a manutenção de peso e composição de gordura corporal saudáveis. **CONCLUSÃO:** A nutrição associada ao exercício, influencia positivamente na composição corporal de desportistas, atingindo resultados que causam impacto na saúde, porém sem esta associação os resultados não são os mesmo, como a literatura retrata. A alimentação saudável é aquela que atende suficientemente às necessidades do organismo, devendo ser variada, equilibrada, acessível, e direcionada para cada objetivo.

**Palavras-Chave:** Nutrição; Musculação; Composição corporal.

**E-mail do autor principal:** [joseanaassis@gmail.com](mailto:joseana.ribeiro@prof.cesupa.br)

1Nutrição, Escola Superior Madre Celeste, Belém-Pará, joseana.ribeiro@esmac.edu.br

²Nutrição, Escola Superior Madre Celeste, Belém-Pará, lucaslevysilva2000@gmail.com

3Nutrição, Escola Superior Madre Celeste, Belém-Pará, caroline\_laila@hotmail.com

4Nutrição, Escola Superior Madre Celeste, Belém-Pará, jvivianepereira@hotmail.com

5Nutrição, Centro Universitário do Estado do Pará, Belém-Pará, stelacordovilmesquita@gmail.com

**1. INTRODUÇÃO**

No decorrer dos últimos anos, é notável o grande número de pessoas praticantes de exercícios físicos, devido a descoberta de diversos benefícios. O grande pico de novos praticantes eclodiu em meados da década de 80, com a instauração social e midiática do que seria o corpo perfeito. O que é necessário enfatizar com antecedência é que os exercícios estão diretamente ligados com práticas alimentares saudáveis, com o objetivo de beneficiar o corpo, além da melhoria do perfil estético (MENEZES, 2021).

A prática de exercícios físicos como um benefício de saúde, estética para o corpo, entre outros, são evidenciados cientificamente paralelamente relacionados a uma alimentação saudável e equilibrada, transmitindo interpretações no indivíduo de que o consumo saudável consiste na ingestão de nutrientes (macro e micronutrientes), fundamentais para o desenvolvimento regular e saudável do corpo (SANTOS, 2020).

É sabido que a alimentação equilibrada, ajustada de acordo com o treino e objetivo do desportista, é crucial para que o organismo desenvolva-se saudavelmente, contribuindo com precauções como por exemplo do aparecimento de lesões bem como a perda de massa magra sendo evitada, contudo, é necessário levar em consideração a realidade das pessoas em seus diferentes aspectos e o que é acarretado pela própria mudança no seu estilo de vida, em se alimentar adequadamente, para que haja aumento da performance num menor período de tempo com a prevenção do cansaço (MENEZES, 2021).

Portanto, o estudo tem como objetivo abordar a importância da nutrição na composição corporal de praticantes de musculação.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata - se de uma revisão integrativa da literatura com característica qualitativa, de finalidade comparativa, realizada com base em artigos científicos disponibilizados na íntegra, gratuitos, no idioma português e inglês, publicados nas bases de dados: SciELO, PubMed e Science Direct, entre os anos de 2012 a 2017, utilizando os descritores: nutrição, musculação e composição corporal, além da utilização dos operadores booleanos AND e OR para conectá-los. Foram selecionados quatro artigos, os quais foram analisados e posteriormente classificados de acordo com seis níveis de evidências provenientes das pesquisas. A análise dos estudos selecionados, foram realizadas de forma descritiva, possibilitando observar, contar, descrever e classificar os dados de acordo com o nível de evidência, com o intuito de reunir o conhecimento produzido sobre o tema explorado na revisão.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Alguns pesquisadores constataram que a nutrição se mostrou extremamente importante na composição corporal de praticantes de musculação, conforme as informações disponíveis na Tabela 1.

# Tabela 1: Importância da nutrição na composição corporal de praticantes de musculação.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AUTORES (ANO)** | **METODOLOGIA** | **RESULTADOS** |
| LIMEIRA(2014) | Constitui-se de um estudo analítico, descritivo, com abordagem quantitativa. | Verificou-se na presente pesquisa que a maioria dos parâmetros analisados apresentaram reduções estatísticas significativas após o acompanhamento nutricional aliado ao treinamento com pesos, com exceção do componente massa magra que ocorreu um aumento, porém não foi significativo. |
| FRADE(2014) | Trata-se de um estudo de intervenção com duração de 12 semanas, realizado em uma academia no município de São Paulo. | O programa de intervenção nutricional e de atividade física promoveram uma melhora relevante na qualidade de vida, possibilitando não só a perda de peso, mas também a adoção de hábitos alimentares saudáveis; juntos, são importantes na redução dos fatores de risco das doenças cardiovasculares além da prevenção do excesso de peso e obesidade visando a manutenção de peso e composição de gordura corporal saudáveis. |
| JÚNIOR; ABREU; SILVA(2017) | Trata-se de um estudo transversal no qual foi avaliado a composição corporal, consumo alimentar e hidratação de praticantes de musculação de um a academia da cidade de Lavras-MG. | A população avaliada apresenta importante percentual de inadequação do consumo energético, macro e micronutrientes, associado com diferenças antropométricas entre homens e mulheres. Sendo necessária intervenção nutricional para corrigir e adequar o consumo alimentar, propiciando a melhora no desempenho físico para alcançar o seu objetivo. |
| KURODA *et al*. (2012) | Trata-se de um estudo de pesquisa de campo, com dez indivíduos que responderam um questionário e realizaram os testes proposto pela pesquisa. | Ao analisar a influência da dieta na melhora da composição corporal e no ganho de força dos participantes, podemos observar que quanto maior é o surplus calórico, menor é a perda de gordura corporal. |

#### Fonte: Autores, 2022.

Através do estudo de Limeira (2014), onde foi avaliado a composição corporal de praticantes de musculação, após cerca de seis semanas de treinamento com pesos e acompanhamento nutricional, foram verificadas reduções estatísticas significativas para a maioria dos parâmetros analisados, como peso, IMC e percentual de gordura, só não apresentou diferenças significativas para a massa magra.

No estudo de Junior, Abreu e Silva (2017), eles avaliaram a composição corporal e os hábitos alimentares de 30 praticantes de musculação de ambos os sexos, que treinavam regularmente com uma frequência de 3 a 5 vezes por semana. Ambos possuíam IMC inadequados, % de gordura alterados. Em relação a alimentação, o consumo calórico estava acima do recomendado, carboidratos e proteínas abaixo do recomendado.

Já no estudo de Frade (2014), eles realizaram uma intervenção com duração de 12 semanas com 7 praticantes de musculação, os quais realizam exercício físico regularmente há 4 meses. E após as intervenções propostas (prescrição e acompanhamento de treino e planejamento dietético individualizado) pode - se comparar as medidas de peso e verificar uma diminuição de quase 3%. As medidas antropométricas das circunferências de cintura, abdômen e quadril tiveram redução significativa, causando impacto positivo na saúde.

Por fim, no estudo de Kuroda e colaboradores (2011), onde dez indivíduos do gênero masculino, adultos saudáveis e fisicamente ativos, após realizarem avaliação da composição corporal e orientação nutricional (dieta hipocalórico), pode - se observar perda de gordura corporal e aumento de força.

**4. CONCLUSÃO**

A nutrição adequada e ajustada de acordo com o objetivo de cada individuo, é importante em qualquer programa de exercício físico, pois aliada a este, melhora o desempenho dos atletas e desportistas atuando também na prevenção de diversas doenças crônicas.

A nutrição associada ao exercício, influencia positivamente na composição corporal de desportistas, atingindo resultados que causam impacto na saúde, porém sem esta associação os resultados não são os mesmo, como a literatura retrata. Ter um acompanhamento nutricional, pode melhorar a redução de gordura e o aumento de massa muscular, além da melhora da saúde física como um todo.

**REFERÊNCIAS**

FRADE, R.E.T. Análise da influência de um programa nutricional e de condicionamento físico em variáveis antropométricas em uma academia de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva,** São Paulo. v. 8. n. 45. p.156-163. Maio/Jun, 2014.

JÚNIOR, R. S.; ABREU, W. C.; SILVA, R. F. Consumo corporal, consumo alimentar e hidratação de praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva,** São Paulo. v. 11, n. 68, suplementar 2, p. 936-946, Janeiro/Dezembro, 2017.

KURODA, L. K. et al. Diferentes distribuições de macronutrientes aliadas ao treinamento resistido na perda de gordura e melhora da composição corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva,** São Paulo. v. 6. n. 31. p. 57-65. Janeiro/Fevereiro, 2012.

LIMEIRA, V. R. Avaliação da composição corporal de praticantes de musculação com acompanhamento nutricional em uma clinica de nutrição da cidade de João Pessoa - PB. 2014. 41f. **Monografia** (Bacharel em Nutrição) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2018.

MENEZES, A. P. V. N. et al. A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: um olhar para a saúde e qualidade de vida. **Research, Society and Development,** v. 10, n. 4, eXX, 2021.

SANTOS, B. F. Prática esportiva + Boa alimentação = Benefícios para a saúde **Revista Brasileira do Esporte Coletivo,** v. 4. n. 1., 2020.