**NUTRIÇÃO E FISICULTURISMO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Ribeiro, Joseana Moreira Assis¹

Palheta, Renan Leão2

Neves, Eleda Maria Paixão Xavier3

Souza, Rosa Beatriz Monteiro4

**RESUMO:**

Introdução: As práticas dietéticas rigorosas associadas ao treinamento resistido e ao descanso satisfatório são rotinas de fisiculturistas competitivos com objetivo de físicos extremamente musculosos, secos e simétricos. O acúmulo de massa muscular e a redução de gordura entre os períodos de *off-seasons* (fora da competição) e *pre-contest* (pré competição) são adquiridos através do direcionamento de energia advindo da ingestão de macronutrientes juntamente com as sessões de treinamento e exercício aeróbico. Objetivo: Descrever a importância da nutrição para os fisiculturistas. Metodologia: 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 2016 a 2022, utilizando os descritores: fisiculturista, nutrição e atletas, além da utilização dos operadores booleanos AND e OR para conectá-los. Foram selecionados oito 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, com o intuito de reunir o conhecimento produzido sobre o tema explorado na revisão. Resultados: A importância das proteínas se dá não só pelo contexto anabólico muscular, mas pela utilização do fígado para síntese de células sanguíneas, síntese de uréia, produção de neurotransmissores além de substrato energético secundário, sendo sua recomendação de 1,6 a 2,2g/kg/dia. Os carboidratos, representam o papel de substrato energético para os músculos e sistema nervoso central, além de ser fundamental para a formação de glicogênio, um dos mais importantes combustíveis na performance de exercícios de alta intensidade. Recomenda-se a ingestão de 3-7g/kg/dia, variando de acordo com o período de ganho de massa muscular *(offseason)* ou de preparo para as competições *(pre-contest).* Em relação a ingestão de gorduras também é relevante, sendo uma fonte para a síntese de acetil-coenzima A (Acetil-CoA) e ATP em exercícios de longa duração e baixa intensidade, também é importante na absorção de ácidos graxos essenciais e de vitaminas lipossolúveis, além de ser cofator para a produção de hormônios esteróides, que têm o colesterol como precursor, sendo recomendado 0,5-1,5g / kg / dia. Conclusão: Para que o exercício físico cause adaptações para melhora da performance de indivíduos de maneira saudável, a nutrição precisa ter participação de forma relevante nesse contexto, fornecendo substratos necessários para desempenhar as atividades antes, durante e após o exercício tal como a hidratação.

**Palavras-Chave:** Fisiculturismo; Nutrição; Atletas.

**E-mail do autor principal:** joseanaassis@gmail.com

**REFERÊNCIAS:**

ALWAN, N.; DAVIES, I.; MOSS, S.; MORTON, J.; MCVEIGH, J.; ENRIGHT, K. Novel insights into methods practiced among female physique athletes to acquire optimal body composition. **Int. J. Sports Nutr. Exerc. Metab**., n. 28, v. 1, p. 1-11, 2018.

ANDREW, J. C & TREVOR, N. S. Nutritional Peak Week and Competition Day Strategies of Competitive Natural Bodybuilders. **Sports Nutritions**, n. 6, v. 4, p. 126, 2018.

CHAPPELL, A. J.; SIMPER, T.; HELMS, E. Nutritional strategies of British professional and amateur natural bodybuilders during competition preparation. **J Int Soc Sports Nutr.,** n. 26, v. 1, p. 1-12, 2019.

DELDICQUE L. Protein intake and exercise‐induced skeletal muscle hypertrophy: An update. **Nutrients,** n. 12, v. 7, p. 1-4, 2020.

DE PAULA A.G., ZONATTO H.A., RIBAS M.R., STAINSACK J.M., BASSAN J.C. Perfil antropométrico e somatotipológico de fisiculturistas paranaenses em período competitivo. **Revista UNIANDRADE,** n. 16, v. 3, p. 129-35, 2015.

¹Nutrição, Centro Universitário da Amazônia, Belém-PARÁ, joseanaassis@gmail.com.

²Nutrição, Centro Universitário da Amazônia, Belém-PARÁ, leaorenan7@gmail.com.

3Nutrição, Centro Universitário da Amazônia, Belém-PARÁ, eledaneves@gmail.com.

4Nutrição, Centro Universitário da Amazônia, Belém-PARÁ, rbeatrizmonteiro@gmail.com.