

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

**Ana Clara Ribeiro Santos<sup>1</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3789948643581481>

**Francisca Raila Alves Roque<sup>2</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/1053988052368561>

**Jamyne Victorya Figueredo da Silva<sup>3</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/6826121005384918>

**Karyna Iara Matos Alves<sup>4</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7035212758167149>

**Maria Zilda De Sousa Alves<sup>5</sup>;**

Universidade Federal do Piauí, Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/9245307474614547>

**Rafael Eugênio de Sá Carvalho<sup>6</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/0090920268047841>

**Regina Márcia Soares Cavalcante<sup>7</sup>.**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

**RESUMO:** A prática de atividade física de forma constante desempenha importante papel como fator favorecedor no que se refere ao ganho e manutenção de massa muscular como também contribui para a perda de gordura corporal e incremento do condicionamento físico. Além disso, traz benefícios para a saúde e o bem-estar geral, aumento a qualidade de vida. Para otimizar o desempenho de qualquer atividade física e facilitar o alcance dos resultados desejados, é necessário que haja práticas alimentares adequadas. Hábitos alimentares saudáveis oportunizam um equilíbrio nutricional que permitirá uma recuperação física otimizada além de minimizar adversidades na prática da atividade física como lesões musculares. Considerando a importância da alimentação para uma boa *performance* na prática da atividade física é fundamental que sejam realizadas intervenções educativas com vistas a fornecer as devidas orientações para potencializar os resultados positivos do exercício físico. A ação educativa foi realizada com praticantes de musculação de academia do município de Picos-PI. A execução da intervenção educativa foi realizada com uma exposição dialogada com auxílio de cartazes e foi bem recebida pelo público-alvo que participou ativamente de todas suas etapas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Musculação. Alimentação Saudável. Qualidade de vida.

## NUTRITIONAL EDUCATION FOR BODYBUILDING PRACTITIONERS

**ABSTRACT:** The practice of physical activity constantly plays an important role as a factor favoring the gain and maintenance of muscle mass as well as contributing to the loss of body fat and increased fitness. In addition, it brings benefits for health and general well-being, increase quality of life. To optimize the performance of any physical activity and facilitate the achievement of the desired results, it is necessary that there are adequate eating practices. Healthy eating habits provide a nutritional balance that will allow an optimized physical recovery and minimize adversities in the practice of physical activity such as muscle injuries. Considering the importance of food for a good performance in the practice of physical activity it is essential that educational interventions are carried out in order to provide the necessary guidelines to enhance the positive results of physical exercise. The educational action was carried out with practitioners of bodybuilding academy in the city of Picos-PI. The execution of the educational intervention was carried out with a dialogue exhibition with the help of posters and was well received by the target audience who actively participated in all its stages.

**KEY-WORDS:** Bodybuilding. Healthy Eating. Quality of life.

### INTRODUÇÃO

A musculação é uma modalidade de exercício que envolve a aplicação de resistência e pode ser realizada em academias ou ao ar livre. Seu objetivo é promover o desenvolvimento dos músculos esqueléticos (Infopédia, 2021). A musculação é reconhecida como um exercício físico abrangente e seguro, sendo recomendada para todas as pessoas, desde que supervisionada por um profissional de Educação Física. A seleção de exercícios e pesos é ajustada conforme a idade, condições físicas individuais e os objetivos específicos almejados no treinamento. (Menezes, 2019).

A prática regular de exercícios traz benefícios para a postura, fortalece a musculatura, aprimora o sistema cardiorrespiratório, aumenta a flexibilidade e mobilidade, promovendo uma sensação geral de bem-estar, alívio do estresse e controle de peso. Esses benefícios contribuem para a qualidade de vida, sendo comum os praticantes saírem da academia com uma sensação de bem-estar, temporariamente esquecendo de seus problemas (Gabriel, Zierath, 2017).

Em pesquisa sobre os fatores que impulsionam dois tipos de treinamento nas academias de musculação - o voltado para a hipertrofia muscular e o direcionado para o emagrecimento - Lima (2017) chegou à conclusão de que o padrão de beleza desempenha um papel significativo como princípio motivacional. Esse papel inicialmente possui uma natureza extrínseca, evoluindo posteriormente para intrínseca.

## METODOLOGIA

Para apropriação e conhecimento de características básicas dos praticantes de musculação, foi realizado o diagnóstico situacional. A obtenção das informações deu-se por meio de um Formulário eletrônico do *Google Forms*, importante ferramenta para produzir pesquisas, realizar avaliação de atividades, coletar informações, além de obter resultados que são compilados automaticamente. Com os dados do diagnóstico foi elaborado o planejamento da ação educativa conforme quadro abaixo:

## PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

O planejamento fornece uma estrutura básica para a realização de uma ação educativa sobre alimentação pré e pós treino, podendo ser ajustado conforme as características específicas do público-alvo e do local de realização.

<b>TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA</b>	Alimentação Pré e Pós Treino
Público-Alvo	Praticantes de musculação
Dinâmica para sensibilização	<p>A dinâmica irá consistir na apresentação de dois cartazes com a imagem de dois bonecos com fome, o título de um será “pré-treino” e do outro “pós-treino” e ao lado as opções de refeições;</p> <p>Será solicitado aos participantes escolherem o que nosso boneco irá comer antes e depois do treino; Eles terão seis opções: três exemplos de refeições pré-treino e três de refeições pós-treino; Não será informado a qual grupo cada refeição pertence Após a escolha iremos informar se os participantes acertaram ou erraram e o por qual motivo, assim dando início a ação educativa.</p>
Objetivo geral	Promover a conscientização sobre a relevância da alimentação adequada antes e depois do treino para otimizar o desempenho esportivo.
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Explicar a diferença da função dos principais macronutrientes e sua influência para a hipertrofia muscular;</li><li>2. Orientar a respeito da recomendação da alimentação pré e pós-treino.</li></ol>
Conteúdos	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Alimentação pré-treino</li><li>2. Alimentação pós-treino</li></ol>
Materiais Necessários(papel, caneta, frutas, Datashow, cavalete, pirâmide alimentar, TV, notebook, etc)	Cartolina, pincéis e materiais impressos

Pessoal necessário para realização da Ação	Alunos do curso de nutrição da Universidade Federal do Piauí, campus Senador Helvídio Nunes de Barros.
<b>DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO</b>	19 de dezembro de 2023
Local de realização da atividade	Academia de musculação StartLife
Tempo de duração da Atividade	10-15 minutos
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, folder, cartilha, simulação, vídeo, etc)	-Exposição dialogada com auxílio de cartazes sobre a importância da alimentação pré e pós-treino no desempenho esportivo. -Demonstração por meio de fotos a respeito do preparo de lanches pré e pós treino.
Estratégias para Avaliação da Ação	-Aplicação de questionário pós-evento para avaliar o conhecimento adquirido. -Observação do engajamento e participação do público durante a ação

### Dinâmica de sensibilização/motivação

A dinâmica aplicada foi constituída pela montagem de refeições pré e pós treino de acordo com os conhecimentos dos participantes, sendo disponibilizado imagens de alimentos e dois bonecos interpretando o momento dessas refeições. O principal objetivo foi compreender em qual nível de conhecimento o público alvo se encontrava sobre o determinado assunto, e a partir disso explicar sobre o que é mais conveniente ser consumido e o que deve ser evitado, além de pontuar estratégias para maximizar a hipertrofia muscular e minimizar o catabolismo.

Mesmo com a baixa adesão a ação, as pessoas que aceitaram participar relataram entender sobre o que foi repassado, contribuindo para as atividades desempenhadas pelos mesmos. Diante disso, é importante frisar que para uma abordagem em um âmbito como a academia, é importante a minimização do tempo da ação, sendo objetiva e rápida, pensando nisso, foi distribuído panfletos para que posteriormente o público alvo adquira os conhecimentos abordados.

### Estratégias utilizadas para execução da ação

Para a execução da ação, foi utilizado estratégia como a realização de uma dinâmica de sensibilização, a distribuição de panfletos explicativos e cartazes com imagens chamativas. Esses métodos funcionaram como previsto no planejamento, pois os participantes conseguiram compreender os assuntos abordados, levando tais conhecimentos para a prática de musculação. Quanto a possíveis falhas da ação, foi possível perceber que a maioria tinha pouca disponibilidade para ouvir sobre os assuntos, preferindo levar o panfleto para compreender posteriormente.

## **Avaliação de aprendizagem**

A partir da aplicação de um formulário eletrônico de forma presencial, foi possível obter um feedback da abordagem nutricional, de acordo com o planejado. Quando perguntado aos participantes sobre o entendimento da importância da alimentação pré e pós treino, as respostas foram “sim”, quanto a abordagem realizada, os participantes afirmaram que foi satisfatória. Em relação aos principais conhecimentos adquiridos com a ação, eles relataram ter compreendido sobre a importância da qualidade do sono para maximizar a hipertrofia muscular e minimizar o catabolismo, quais as fontes de pré treino, sobre o consumo de proteína, e de gorduras saudáveis durante o dia, e não antes ou após o treino.

## **Dificuldades encontradas**

A adesão do público-alvo, visto que a maioria relatou não encontrar tempo para participar da abordagem nutricional.

## **Aprendizado**

Em suma, a realização desta atividade contribuiu de forma significativa na compreensão dos assuntos abordados na disciplina de educação nutricional. Foi possível visualizar na prática tudo que foi aprendido na teoria, destacando-se a importância de tal disciplina na vida de um profissional de nutrição, visto que uma boa comunicação é mais que essencial para alcançar bons resultados e objetivos. Com a realização desta atividade, foi visto que os participantes conseguiram compreender a linguagem utilizada, dando liberdade para os mesmos debaterem sobre o assunto em pauta.

## **DECLARAÇÃO DE INTERESSES**

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

## **REFERÊNCIAS**

- ALMEIDA, C. M.; BALMANT, B. D. Avaliação do hábito alimentar pré e pós-treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do estado de São Paulo. *Revista brasileira de nutrição esportiva*. São Paulo, v. 11. n. 62. p. 104-117, 2017.
- INFOPÉDIA. Dicionário da Língua Portuguesa sem Acordo Ortográfico. Porto: Porto Editora, 2003-2021.
- GABRIEL, B. M.; ZIERATH, J. R. The Limits of Exercise Physiology: From Performance to Health. *Cell Metab*, 25, n. 5, p. 1000-1011, May 2 2017.
- LIMA, M.V.B. Motivação em mulheres que realizam treinamento de hipertrofia e em mulheres que realizam treino para perda de peso em academia: análises contextuais. 2017.
- MENEZES, J.A.C.P. Perfil dos praticantes de musculação de acordo com os objetivos, características do treino e nível de satisfação com a academia do departamento de Educação

Física da Universidade Federal da Paraíba. 2019.

MORAIS, A. C. L.; SILVA, L. L. M.; MACÊDO, E. M. C. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 8, n. 46, p. 247-253, 2014.

## ANEXO 8

### Imagens 8:

