

## AÇÃO EDUCATIVA COM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

**Ana Beatriz Tavares Holanda<sup>1</sup>;**

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

<https://lattes.cnpq.br/4684697606786366>

**Celma de Sousa Carvalho<sup>2</sup>;**

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

<https://lattes.cnpq.br/6264920592160495>

**Deigiane de Lima Rocha<sup>3</sup>;**

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

<https://lattes.cnpq.br/4519472640165554>

**Filipe Lacerda Leopoldino<sup>4</sup>;**

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

<http://lattes.cnpq.br/4596621074502605>

**Isla Nathanaelly S. Pereira Sousa<sup>5</sup>;**

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

<http://lattes.cnpq.br/5470103980271467>

**Jocicleia de Sá Carvalho<sup>6</sup>;**

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

<http://lattes.cnpq.br/1575735502011396>

**Maria Cecília Ferreira dos Santos de Santana<sup>7</sup>;**

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

<https://lattes.cnpq.br/3243343622728506>

**Maria Laura de Brito Araújo<sup>8</sup>;**

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

<https://lattes.cnpq.br/0351637340185770>

**Matheus Osvaldo da Silva Luz<sup>9</sup>;**

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

<https://lattes.cnpq.br/8051632365383186>

**Regina Márcia Soares Cavalcante<sup>10</sup>.**

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

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

**RESUMO:** As práticas de atividade física de forma disciplinada, com regularidade e devidamente orientada, são essenciais para prevenir doenças, especialmente as crônicas não transmissíveis, como também na promoção e recuperação da saúde da população. Nos últimos anos tem crescido de maneira significativa a busca de melhores níveis de saúde, longevidade e qualidade de vida por meio da prática de atividade física. E nesse contexto as academias de musculação tem aumentado substancialmente para atender a esta demanda

aumentada. Para garantir melhor rendimento durante as práticas esportivas, é preciso ter uma alimentação adequada e balanceada no pré-treino, durante a execução e no pós-treino. Nesse contexto a realização de ações educativas é de grande importância para a orientação dos adeptos da musculação, com vistas a otimizar sua prática e resultados. A ação educativa foi desenvolvida com adultos que frequentavam academia de musculação de Picos -PI, com o objetivo de orientar sobre alimentação adequada no pré, durante e pós-treino. Para a execução da atividade foram utilizadas exposição dialogada com auxílio de cartazes, distribuição de *folder* e de alimentos para pré e pós treino.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Nutricional. Atividade Física. Musculação.

## EDUCATIONAL ACTION WITH PRACTITIONERS OF BODYBUILDING

**ABSTRACT:** The practices of physical activity in a disciplined manner, regularly and properly oriented, are essential to prevent diseases, especially non-communicable chronic, as well as in the promotion and recovery of health of the population. In recent years has grown significantly the search for better levels of health, longevity and quality of life through physical activity. And in this context the gyms have increased substantially to meet this increased demand. To ensure better performance during sports, it is necessary to have a proper and balanced diet in pre-training, during execution and post-training. In this context the realization of educational actions is of great importance for the guidance of supporters of bodybuilding, in order to optimize their practice and results. The educational action was developed with adults who attended Picos-PI bodybuilding academy, with the objective of guiding on adequate nutrition in the pre, during and post-training. For the execution of the activity were used exhibition dialogued with the aid of posters, distribution of Folder and food for pre and post training.

**KEY-WORDS:** Nutritional Education. Physical Activity. Bodybuilding.

## INTRODUÇÃO

No Brasil, no que tange ao aspecto jurídico, o indivíduo é adulto quando tem uma idade igual ou superior a 18, e menor que 60 anos, sendo um público fisicamente ativo e que desempenhando as mais diversas funções sociais (Brasil, 2010). No quesito nutricional, o indivíduo adulto saudável necessita de pelo menos 2000kcal para realizar atividades normais, todavia, esse valor é bastante variável a depender da intensidade e do esforço demandado pela atividade a ser realizada (Philippi, 2008).

Já os praticantes de exercício físico geralmente tendem a demandar de um maior aporte calórico e proteico, devido à alta síntese e degradação muscular oriunda do exercício de musculação, contudo, a quantidade de energia irá depender da intensidade do exercício e do objetivo ou finalidade do treinamento (Santos *et al.*, 2016). É notório, ainda, que tanto o desportista quanto o atleta são extremamente estressados, necessitando realizar adequações nutricionais a partir de uma dieta balanceada, rica em alimentos

antioxidantes, como certas vitaminas e minerais, sendo que em alguns casos também pode contar com o auxílio de suplementos alimentares ou recursos ergogênicos (Oliveira; Doná; Nery, 2019).

Essa suplementação tende melhorar a performance física e contribuir para a obtenção dos resultados de maneira mais rápida, desde que prescritos pelo um profissional especializado e sempre evidenciando que nenhum suplemento ou recurso ergogênico substitui uma refeição de verdade (Barros; Pinheiro; Rodrigues, 2017). Além do mais, ao fazer uso desses recursos é necessário se ponderar alguns aspectos, a fim de não pôr em risco a saúde de quem o consome, tendo em vista que essas substâncias tanto podem trazer implicações positivas, quanto negativas a curto, médio ou longo prazo (Minuzzi, 2021). Outrossim, é de suma importância saber quais alimentos devem ser consumidos no pré, durante e pós treino, assim como as preparações que serão realizadas no decorrer do dia, visando justamente a promoção da saúde, melhorar a *performance* e atingir o objetivo pretendido, seja hipertrofia, emagrecimento, manutenção da massa muscular, dentre outros (Caparros *et al.*, 2015). Partindo desse pressuposto, antes de mais nada é indispensável realizar o diagnóstico do estado nutricional do praticante, para que assim possa ser traçada estratégias e realizado ações que contribua para atingir a meta almejada de forma eficaz. Logo, percebe-se que o exercício físico deve sempre caminhar junto a uma alimentação saudável e balanceada quali e quantitativamente (Solari, 2020).

## METODOLOGIA

Para a realização do diagnóstico situacional do público-alvo, foi aplicado um formulário semi-estruturado abordando características socioeconômico e demográficas, alimentação, habito de sono, e do estado nutricional, elaborado pelos acadêmicos de nutrição, aos praticantes da academia que aceitaram participar da ação educativa. Com base nos resultados do diagnóstico, foi planejada a ação conforme quadro a seguir:

## PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

<b>TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA</b>	Importância da alimentação adequada no pré, durante e pós-treino em praticantes de musculação.
Público-Alvo	Praticantes de musculação de academia de Picos-PI
Dinâmica para sensibilização	Serão confeccionadas cartas, sendo umas com aparência mais bela e colorida e outras com cores apagadas e com aspecto amassado. A dinâmica tem o intuito de fazê-los refletir que na atividade física não se deve considerar apenas um corpo bonito externamente, mas que também por meio da alimentação adequada é possível ter um corpo "internamente" beneficiado

Objetivos (geral e específicos)	<p>Geral: Realizar uma ação educativa sobre alimentação adequada no pré, durante e pós-treino em praticantes adultos de academias de musculação na cidade de Picos Piauí.</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mostrar a importância da atividade física aliada a alimentação saudável;</li> <li>-Explicar os benefícios da hidratação durante o exercício físico;</li> <li>-Explicar sobre as vantagens e desvantagens do uso de suplementos alimentares e recursos ergogênicos no exercício físico de musculação.</li> </ul>
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Suplementos alimentares e recursos ergogênicos;</li> <li>-Alimentação no pré, durante e pós treino;</li> <li>-Hidratação.</li> </ul>
Materiais Necessários (papel, caneta, frutas , <i>Datashow</i> , cavalete, pirâmide alimentar, TV, <i>notebook</i> , etc)	<i>Notebook</i> ;Papel;Caneta;Envelopes;Paçoca;Rapadura; Frutas (banana, maçã e uva);Amendoim;Plaquinhas;Ovos;Garrafa de água; <i>Folder</i> .
Pessoal necessário para realização da Ação	Todos os integrantes do grupo serão mobilizados para a realização da ação educativa.
<b>DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO</b>	24/07/2023
Local de realização da atividade	Academia Fisioform na cidade de Picos Piauí.
Tempo de duração da Atividade	1 hora
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, <i>folder</i> , cartilha, simulação, vídeo, etc)	Utilização de cartas confeccionadas e impressas em papel, que serão utilizadas para a realização de uma abordagem expositiva dialogada com as pessoas que se fizerem presentes e interessadas em participar da ação educativa.
Estratégias para Avaliação da Ação	A avaliação é somativa, onde será realizada ao final da ação educativa a aplicação de questões de múltiplas escolhas acerca da metodologia utilizada e dos conteúdos abordados na intervenção.

## EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

### Dinâmica de sensibilização/motivação

A dinâmica não foi aplicada como previsto devido a pressa dos participantes em realizarem seus treinos. Todavia, os acadêmicos repensaram uma forma para que não ficasse sem ser realizada, então embrulharam as cartas com frases motivacionais envolvendo o esporte e a nutrição, dentro de envelopes coloridos e junto de uma paçoca em cada envelope, servindo dessa forma como “mimo” , no qual foi entregue ao final da apresentação

a cada participante da intervenção.

O objetivo da dinâmica foi justamente frisar a importância da alimentação saudável aliada a atividade física. Infelizmente não funcionou como havia sido planejado inicialmente, todavia, os participantes acharam muito delicado, especialmente a frase no envelope e a paçoca junto, em que sentiram muito gratos e felizes pelo carinho e atenção dos acadêmicos para com eles. Sobre esse viés, de certa forma foi adequada ao público, pois além da motivação na frase, a paçoca forneceu energia para o treino, fixando dessa forma o que tinha sido abordado na palestra.

As principais falhas foram justamente não ter tido a participação ativa por parte dos participantes para a realização da ação, sendo que inicialmente eles teriam que escolher uma carta contendo o alimento que eles jogarem corretos para o treino e porque achavam isso. Todavia, essa parte não ocorreu em virtude do curto tempo que a maioria dos atletas e desportistas tinham para participar da dinâmica.

Desse modo, a ação educativa poderia ser melhorada destinando mais tempo para a realização da intervenção e, conseqüentemente, de uma dinâmica motivadora mais participativa. Sobre esse viés, a ação poderia ser algo mais bem elaborado, com a introdução de atividades práticas que demonstrassem os efeitos positivos da alimentação adequada e do exercício físico na saúde física e mental. Nesse sentido, pode ser citado como exemplos realizar uma atividade física leve ou medir indicadores de saúde antes e após uma refeição saudável, para mostrar os resultados imediatos. Também, haver o compartilhamento de histórias de pessoas que adotaram um estilo de vida saudável, e perceberam os benefícios, tanto externos, quanto internos para o seu bem-estar. Desse modo, isso pode motivar e inspirar os participantes a repensarem modificarem seus hábitos alimentares.

Além do mais, poderia haver uma abordagem multidimensional, enfatizando que uma abordagem de bem-estar integral envolve aspectos físicos, emocionais e sociais, destacando que a saúde não se restringe apenas à estética. A partir disso, frisar a importância do envolvimento de uma equipe multidisciplinar em saúde, contando com a presença de nutricionista, educador físico e médico, ou qualquer outro profissional que se fizer necessário, visando fornecer informações com embasamento científico e sanar dúvidas pessoais que possam existir.

Portanto, deveria haver a continuidade da intervenção, considerando a possibilidade de realizar ações educativas em formato de *workshop*, palestras ou encontros periódicos. E com isso, proporcionar um acompanhamento contínuo e reforçar as mensagens transmitidas, para que se tenha resultados na mudança de hábitos alimentares mais duradouros.

### **Estratégia (s) utilizadas para execução da ação**

As estratégias utilizadas foram pensadas na comunicação direta com o público, ou seja, uma palestra participativa, no qual o diálogo foi o principal meio de comunicação e repasse de informações, permitindo abrir espaço para perguntas sobre às dúvidas do público. Para a realização, foram frisadas as principais fontes alimentares de macronutrientes, focando

naqueles que melhoram a performance física. Os alimentos foram expostos, de forma ilustrativa para a realização da ação, dando ênfase aos alimentos no pré, durante e pós-treino, bem como na hidratação e suplementos alimentares e recursos ergogênicos. Em seguida, finalizado a palestra, foram oferecidos um lanchinho aos praticantes de exercício físico que aceitaram participar da ação educativa, juntamente com um *folder* frisando as informações repassadas.

Desse modo, essas estratégias utilizadas foram adequadas ao público alvo e funcionaram adequadamente como havia sido previsto. As principais falhas detectadas na ação educativa foram que em cada mini palestra teve um quantitativo inferior de participantes ao que a equipe estava esperando, que seria de 5 ou mais pessoas e só havia cerca 2 a 3 pessoas em cada apresentação. Também, não foi possível realizar a dinâmica inicial justamente pela falta de tempo dos participantes, fazendo com que os acadêmicos tivessem que ser sucintos e claros sobre os assuntos abordados.

Em uma próxima ação educativa, seria ideal que o proprietário do local destinasse um tempo exclusivo apenas para ação educativa, e convidasse todos os alunos a participarem da ação, frisando a importância de tal intervenção para a saúde e o bem-estar no esporte e na vida dos praticantes de academias. Ademais, que os acadêmicos planejassem e executassem uma intervenção mais duradoura, dinâmica, ilustrativa e participativa com o público ao qual seria destinado à ação, justamente para não se transformar em algo chato e monótono, tendo ainda um intervalo de tempo maior para desenvolver as atividades e com mais pessoas participando.

### Avaliação de aprendizagem

A avaliação de aprendizagem foi satisfatória e executada como planejado. Nesse sentido, percebemos que foi adequada ao nosso público-alvo, pois em nenhum dos questionários preenchidos tiveram críticas ou sugestões de melhorias, pelo contrário, houveram apenas elogios por parte dos participantes. Desse modo, não foi constatado nenhuma inadequação na execução da ação e na aplicação do formulário, já que ele era simples e sucinto, não demandando muito tempo por parte do participante para responder e, conseqüentemente, não atrapalharia de forma significativa o seu treino. Não houve nenhuma falha na execução, porém, é possível repensar outras estratégias para complementar a avaliação de aprendizagem, como jogos interativos abordando os conteúdos trabalhados.

Os comentários dos participantes no item crítica ou elogio foram: “Não tenho nenhuma crítica”, “Equipe bem preparada, esclareceram as dúvidas que tínhamos”, “ótima atitude”, “Explicação excelente com abordagem bem compreensiva”, “Ação incrível, adorei, beijos de luz”, “Incentivar os alunos a uma boa educação alimentar é excelente”, “Assuntos importantes e fundamental para o dia a dia”, “A ação educativa é de grande relevância” e “Esclareceu as minhas dúvidas sobre os substitutos naturais de repositores de eletrólitos, como *gatorade* e *powerade*”. Desse modo, a partir da avaliação, ou seja, um formulário impresso, foi possível observar satisfação pela totalidade dos expectadores

quanto à qualidade da atividade e temática abordada.

### Dificuldades encontradas

A maior dificuldade encontrada foi em relação a disponibilidade de tempo pelos participantes, por se tratar de um ambiente no qual as pessoas geralmente já retiram um horário do dia para treinar. Em virtude disso, algumas pessoas optaram por não participar da ação. Partindo desse pressuposto, tivemos que abordar e convidar as pessoas a participarem da ação, no qual mesmo as que não desejava participar da ação educativa, nos tratavam cordialmente. De modo semelhante, outro empecilho foi justamente os indivíduos terem que interromper seu treino para participar da ação, podendo isso ter impactos negativos na efetividade do exercício.

Já em relação a equipe, as principais dificuldades encontradas para realização foi pensar em uma maneira rápida, didática e que trouxesse conhecimentos necessários ao público-alvo, sem que comprometesse de forma significativa o treino de cada um, bem como que tivesse a maior adesão por parte dos desportistas e atletas. Além disso, outras barreiras encontradas pela equipe, foram adquirir e organizar todo o material necessário para ação em um curto período de tempo, assim como se locomover até o local da intervenção.

### Aprendizado

A realização da ação educativa sobre alimentação adequada no pré, durante e pós-treino, hidratação e suplementos alimentares e recursos ergogênicos para adultos praticantes de academias de musculação em Picos, Piauí, certamente fez com que os elementos teóricos se tornassem mais palpáveis por meio da prática. Nessa lógica, uma atividade prática pode ajudar os acadêmicos a compreenderem e aplicar os conceitos teóricos aprendidos na disciplina de maneira mais concreta e significativa na vida das pessoas que recebem a ação educativa.

Alguns exemplos de que ação educativa proporcionou conhecimentos vistos na teoria por parte dos acadêmicos de nutrição foi justamente traçar todo um planejamento prévio, desde a escolha do público alvo, até a intervenção propriamente dita. Ainda, realizar uma aproximação com público alvo por meio do diálogo e acolhimento, e repassar informações pertinentes sobre nutrição no esporte utilizando uma linguagem simples em detrimento de uma linguagem técnica. Também, pode-se citar a questão de empregar uma abordagem consistente, a partir da utilização de elementos que prendam a atenção do público e façam com que eles gostem de participar da intervenção, sendo que no nosso caso foi o fornecimento de lanches, frases motivacionais e *folder*, a fim de haver uma melhor fixação dos conteúdos trabalhados pelos participantes.

Na área de EAN foi possível perceber que realizar uma intervenção nutricional não é uma tarefa fácil, demandando todo um planejamento prévio para que se torne algo efetivo. Contudo, é algo é algo magnífico e gratificante tanto para quem organiza quanto para quem participa. Desse modo, com essa ação educativo foi possível os acadêmicos puderam

realmente aprender como é realizado na prática uma intervenção, qual a melhor forma de trabalhar com cada público, qual a melhor maneira de repassar as informações e como fazer com que o público entenda o que está sendo dito, para que assim possam modificar seus comportamentos e hábitos alimentares.

Ademais, referente aos conhecimentos importantes na área de educação nutricional, também se cita necessidades nutricionais específicas para o exercício físico, no qual os participantes aprenderam sobre as necessidades nutricionais específicas antes, durante e após o exercício físico. Eles compreenderam a importância de nutrientes como carboidratos, proteínas, e eletrólitos para uma melhor *performance* e recuperação tecidual, bem como quais alimentos consumirem no pré, durante e pós-treino, a fim de evitar a fraqueza e/ou a fadiga.

Outrossim, os desportistas e atletas perceberam como é relevante a hidratação durante e depois do exercício, a fim de evitar a desidratação e comprometer a performance, entendendo dessa forma a diferença entre água e bebidas esportivas, e quando se deve fazer uso dessas bebidas. Por último, viu-se quando é necessário utilizar recursos ergogênicos ou suplementos alimentares na dieta. Logo, esses conhecimentos adquiridos na área de educação nutricional foram fundamentais para que os praticantes de academias de musculação possam fazer escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes, estando então em consonância com os seus objetivos de treino.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação educativa realizada na academia de musculação teve um foco relevante ao estimular a alimentação saudável e destacar a importância dos nutrientes para o desempenho físico e a saúde dos praticantes de musculação. Apesar das dificuldades encontradas, como a disponibilidade dos participantes e a agilidade na comunicação, às estratégias de diálogo e exemplificação de alimentos foram adequadas para transmitir os conhecimentos necessários. Partindo desse pressuposto, as ações educativas são fundamentais na graduação, pois permitem aos futuros profissionais da nutrição desenvolverem habilidades de comunicação, adaptação de estratégias e sensibilidade às necessidades do público-alvo. Ao promoverem a conscientização sobre a importância da alimentação saudável, essas ações contribuem para o incentivo a adoção de hábitos mais saudáveis e melhorar a qualidade de vida dos desportistas e atletas.

No que diz respeito à vida acadêmica e futuramente profissional dos estudantes de nutrição, essa experiência foi maravilhosa e positiva, uma vez que fez com que com pudessem aprender na prática como é realizado uma EAN e como se deve lidar com diferentes públicos, para que possam adaptar suas abordagens educativas de acordo com às circunstâncias. Além disso, a ação educativa demonstrou a capacidade de planejamento e organização dos estudantes voltadas para a promoção da saúde e bem-estar dos praticantes de exercício físico, sendo aspectos essenciais na atuação do profissional nutricionista. Assim, as ações educativas têm um impacto significativo na vida das pessoas,



contribuindo para uma sociedade mais saudável e informada.

## DECLARAÇÃO DE INTERESSES

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

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARROS, A. J. S.; PINHEIRO, M. T. C.; RODRIGUES, V. D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 63, p. 301- 311, 11 jun. 2017.

BRASIL. Diretrizes nacionais para a atenção integral à saúde de adolescentes e jovens na promoção, proteção e recuperação da saúde. / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção em Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, Área Técnica de Saúde do Adolescente e do Jovem. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. 132 p.

CAPARROS, D. R. *et al.* Análise da adequação do consumo de carboidratos antes, durante e após treino e do consumo de proteínas após treino em praticantes de musculação de uma academia de Santo André-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 52, p. 298- 306, 2015.

MINUZZI, L. G. **Recursos ergogênicos no esporte**. Editora Senac São Paulo, 2021.

OLIVEIRA, D.; DONÁ, J. M.; NERY, S. S. A INFLUÊNCIA DE UMA DIETA RICA EM ANTIOXIDANTES PARA ATLETAS EM OVERTRAINING. **ANAIS DO FÓRUM DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO UNIFUNEC**, Santa Fé do Sul, São Paulo, v. 10, n. 10, 2019.

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. Editora Manole, 2008.

SANTOS, A. N. *et al.* Consumo alimentar de praticantes de musculação em academias na cidade de Pesqueira-PE. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 68-78, 6 mar. 2016.

SOLARI, P. D. DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL E AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS NUTRICIONAIS EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM BAGÉ. **ANAIS CONGREGA MIC-ISBN 978-65-86471-05-2**, v. 16, p. 673-678, 2020.

## ANEXO 9

### Imagens 9:

