

O CONSUMO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO QUE OBJETIVAM A HIPERTROFIA MUSCULAR EM UMA ACADEMIA EM CRUZ DAS ALMAS, BA

Iago Santos Benevides¹; Kaliane Gomes Leal Machado²

¹Graduando em Nutrição (FAMAM), FAMAM, iagosb1997@gmail.com; ²Mestra em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (FAMAM), FAMAM, kalinutri@hotmail.com

O aumento pela procura por academias de musculação está relacionado ao estereótipo do físico perfeito, com baixa composição de corporal de gordura e elevada de massa muscular. Entretanto para atingir estes objetivos, muitos praticantes de musculação acabam utilizando suplementos alimentares de forma indiscriminada, principalmente suplementos protéicos, acreditando que esta seja a melhor estratégia para a obtenção dos resultados desejados, esquecendo que a alimentação adequada possui papel fundamental neste processo. A alimentação balanceada é capaz de proporcionar ao praticante de musculação os recursos necessários para atingirem a hipertrofia muscular sem a necessidade da utilização excessiva de suplementos alimentares. Este estudo tem como objetivo geral analisar se o consumo alimentar dos praticantes de musculação atinge as recomendações necessárias para a hipertrofia muscular e como objetivos específicos, identificar as necessidades nutricionais dos praticantes de musculação; conhecer o consumo alimentar; e investigar a utilização de suplementos alimentares. Trata-se de uma pesquisa de campo transversal de abordagem quali-quantitativa e natureza observacional. A coleta de dados será realizada no período de março a maio de 2022, em uma academia de musculação no município de Cruz das Almas, do Estado da Bahia, onde participantes responderão a um questionário com questões sócio demográficas, estatura, questões relacionadas ao uso de suplementação, frequência do exercício físico na academia e um recordatório alimentar habitual. Como critério de inclusão: praticantes de musculação de ambos os gêneros com faixa etária igual ou maior a 18 anos, que tenham como objetivo principal a hipertrofia muscular, possuam uma frequência mínima de treino de três vezes por semana e já realizem musculação há no mínimo 4 semanas. Tendo como critérios de exclusão: participantes que possuam o questionário incompleto ou não efetue a entrega do registro alimentar. Através da análise dos dados espera-se que a maioria dos praticantes realizem o consumo de algum suplemento alimentar, visto que é tendência por parte dos praticantes de musculação. Quanto aos macronutrientes acredita-se que a maioria em relação aos carboidratos (CHO) apresente uma ingestão inferior a recomendação. No que se refere às proteínas (PTN) sugere-se que a maioria possua uma ingestão superior a recomendação. Com relação aos lipídios (LIP) também se sugere que estejam acima do recomendado. Acerca da ingestão calórica total se espera que encontre-se abaixo do recomendado.

Palavras-chave: Academia. Suplementos alimentares. Alimentação