

PERFIL NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA EM CURITIBA, PR.

Aline Dobuchak

Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Positivo
aline.dobuchak@gmail.com

Dione da Rocha Camargo

Nutricionista

Thais Regina Mezzomo

Docente do curso de Nutrição da Universidade Positivo

Viviane Valle de Souza

Docente do curso de Nutrição da Universidade Positivo

INTRODUÇÃO

O consumo adequado de proteínas, juntamente com uma alimentação equilibrada é importante para o bom desempenho de indivíduos sob treinamento de resistência e para a hipertrofia muscular. Nesse contexto, observa-se a busca pelo consumo, muitas vezes excessivo, de suplementos nutricionais, os quais têm substituído refeições em família, com compartilhamento de sabores, culturas e amores, pelo consumo individual para a conquista de um corpo musculoso. Observa-se também que, aquilo que deveria ser suplementação torna-se alimentação. O estudo do consumo alimentar de uma população é capaz de gerar informações que, refletem a sua organização social e de saúde, possibilitando otimizar estratégias de melhoria nos variados aspectos. Nesse contexto, o objetivo desse estudo foi avaliar o perfil nutricional de praticantes de musculação de uma academia em Curitiba, PR.

MÉTODOS

Estudo observacional transversal, com coleta de dados sobre idade, gênero, Índice de Massa Corporal (IMC), objetivo com a prática de musculação e avaliação do consumo alimentar por meio de recordatório 24 horas.

RESULTADOS

Foram avaliados 22 indivíduos, sendo 45,5% (n=10) do sexo feminino e 54,5% (n=12) do sexo masculino. A média de idade foi de $30,6 \pm 10,3$ anos para o sexo feminino e $28,1 \pm 6,2$ anos para o sexo masculino. O IMC médio encontrado foi de $22,6 \pm 2,2$ kg/m² para o sexo feminino e $25,9 \pm 4,0$ kg/m² para o sexo masculino. Observou-se que 45% dos avaliados buscam hipertrofia muscular. A característica da dieta encontrada foi hipocalórica ($24,6 \pm 8,3$ kcal/kg/dia) no grupo feminino e normocalórica no grupo masculino ($28,3 \pm 7,4$ kcal/kg/dia), hiperlipídica ($1,7 \pm 0,8$ g/kg/dia) no grupo feminino e normolipídica ($1,2 \pm 0,2$ g/kg/dia) no grupo masculino e, em ambos os grupos hiperproteica ($1,4 \pm 0,6$ g/kg/dia no grupo feminino e $2,2 \pm 0,7$ g/kg/dia no grupo masculino) e hipoglicídica ($3,1 \pm 0,9$ g/kg/dia em mulheres e $3,0 \pm 1,2$ g/kg/dia para os homens). Verificou-se alimentação carente em micronutrientes como cálcio ($614,2 \pm 347,1$ mg/dia), selênio ($45,6 \pm 27,6$ mg/dia), vitamina A ($465,4 \pm 401,7$ mg/dia) e vitamina E ($7,0 \pm 3,3$ mg/dia) no grupo feminino. No grupo masculino evidenciou-se carência de ferro ($15,8 \pm 2,6$ mg/dia) e, em ambos os grupos observou-se consumo insuficiente de zinco ($6,3 \pm 5,4$ mg/dia para as mulheres e $9,9 \pm 5,2$ mg/dia para os homens) e vitamina C ($58,9 \pm 29,9$ mg/dia para as mulheres e $72,3 \pm 51,7$ mg/dia para os homens). Ressalta-se que 54,5% da amostra utilizavam suplemento alimentar hiperproteico.

CONCLUSÃO

Os dados desse trabalho indicam possível excesso de peso no grupo masculino e um consumo alimentar inadequado em lipídios no grupo feminino, e em micronutrientes em ambos os sexos, sugerindo a necessidade de uma intervenção focada no controle de peso e comportamentos alimentares para um bom desempenho esportivo e de saúde.