

Nutrição

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Karen Rodrigues Lima - 9º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/Cnpq.

Wilson César de Abreu - Orientador DNU, UFLA. - Orientador(a)

Resumo

A prática de exercício resistido tem sido muito difundida entre mulheres por seus benefícios para estética, prevenção de doenças e condições crônicas, ganho de força e melhora da composição corporal. Sua combinação com hábitos alimentares adequados amplifica os benefícios. Porém, o consumo alimentar desse público tende a ser inadequado, assim como sua composição corporal. Também, o uso de suplementos alimentares é comum na rotina de praticantes de musculação. O objetivo deste trabalho foi avaliar o consumo alimentar e a composição corporal de mulheres praticantes de musculação. Participaram do estudo 58 mulheres com idades entre 18 e 60 anos ($26,6 \pm 8,9$ anos). Foi realizada a avaliação antropométrica das participantes (peso, altura e aferição das pregas cutâneas tricipital, abdominal, suprailíaca e da coxa). O percentual de gordura foi estimado utilizando o protocolo de quatro dobras de Jackson e Pollock (1980) e equação de Siri (1961). Também foram coletados dados sobre o consumo de suplementos esportivos. O consumo alimentar foi avaliado pelo preenchimento de um registro alimentar de três dias (dois referentes a dias de treino e um referente ao dia de descanso). O IMC ($23,4 \pm 3,6 \text{ kg/m}^2$) e o percentual de gordura ($23,7 \pm 4,5\%$) encontraram-se dentro da eutrofia. A ingestão de energia ($1664,9 \pm 391,5 \text{ Kcal/dia}$) e fibras ($17,6 \pm 8,2 \text{ g/dia}$) mostraram-se insuficientes, enquanto carboidratos ($3,3 \pm 1 \text{ g/kg/dia}$), proteínas ($1,6 \pm 0,5 \text{ g/kg/dia}$) e lipídios ($1,0 \pm 0,4 \text{ g/kg/dia}$) estavam adequados. Não houve variação significativa na ingestão pré e pós treino de energia, carboidratos e lipídios ($p > 0,05$). No entanto, o consumo proteico foi maior na refeição pós treino ($> 25 \text{ g}$) em comparação com o pré treino (10 g) ($p < 0,001$). Observou-se um alto consumo de suplementos (66,6% das participantes), principalmente os proteicos, como whey protein (65,8%), creatina (50%) e BCAAs (5,3%). Conclui-se que, apesar de uma adequada composição corporal, as mulheres apresentam um consumo alimentar parcialmente inadequado, com alto consumo de suplementos, sendo alguns deles desnecessários. Dessa forma, ações de educação alimentar e nutricional devem ser implementadas prontamente.

Palavras-Chave: Composição corporal, Consumo alimentar, Musculação.

Instituição de Fomento: Cnpq

Link do pitch: <https://youtu.be/eC9QkMIBoxc>