

IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA SEGUNDO PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS NA CIDADE DE CASCAVEL-PR

IMPORTANCE OF NUTRITIONIST PROFESSIONALS ACCORDING TO ACADEMY MUSCULATION PRACTICERS IN THE CITY OF CASCAVEL-PR

Juliana Carla Assis¹, Thais Mariotto Cezar^{2*}

¹ Nutricionista, Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz (FAG). ² Nutricionista Mestre, Docente do Curso de Nutrição, Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz (FAG).

* Autor correspondente: thamariotto@hotmail.com; <https://orcid.org/0000-0001-8954-6584>

RESUMO

A musculação tem um significado de saúde, tendo em vista que a preocupação nos dias de hoje é a qualidade de vida, a população vem cultuando um corpo mais definido, e através disso o número de pessoas lotam academias, só que muitos não têm um acompanhamento nutricional. O presente estudo teve a participação de pessoas dos ambos os gêneros, sendo estes entre 18 a 60 anos, que são praticantes de musculação. A pesquisa foi desenvolvida em três academias na cidade de Cascavel-PR, sendo elas representadas por A, B e C, onde (A) é clube localizado na região oeste com um número maior de participantes, (B) é uma academia de porte pequeno também na região oeste, (C) é uma academia de porte médio localizada na mesma região das demais academias de coleta de dados desta pesquisa, os critérios de inclusão, de que estivessem matriculados e que praticasse musculação e que fossem maiores de 18 anos. 129 pessoas participaram, nas academias notou-se que 32,81% dos praticantes frequentam a academia 3 vezes na semana sendo que 35,14% são do gênero feminino, com uma faixa etária entre 30 a 49 anos pode-se notar que os entrevistados da academia (C) com 94,59% acham importante o acompanhamento nutricional para a atividade desenvolvida na academia, onde apenas 5,41% dos entrevistados relatam que não é importante, em relação a importância dada ao nutricionista, 31% consideram que a alimentação é o principal para o desempenho. Assim pode-se concluir que é importante para os praticantes de musculação o acompanhamento profissional do nutricionista para melhores resultados.

Palavras chave: Musculação, importância nutricional, nutrição esportiva.

ABSTRACT

The bodybuilding has a meaning of health, considering that today's concern is the quality of life, the population has been worshipping a more defined body, and through this the number of people populate gyms, but many do not have a follow-up nutritional. The present study had the participation of people of both genders, being these between 18 to 60 years old, who are bodybuilders. The research was developed at three academies in the city of Cascavel-PR, being represented by A, B and C, where (A) is a club located in the western region with a larger number of participants, (B) is a small gym also in the western region, (C) is a medium-sized gym located in the same region of the other data collection academies of this research, inclusion criteria, that they were enrolled and that they practiced bodybuilding and were over 18 years old. 129 people

participated in the academies it was noted that 32.81% of the practitioners attend the gym 3 times a week and 35.14% are female, with an age group between 30 to 49 years old it can be noted that the interviewees of the academy (C) with 94.59% consider nutritional monitoring important for the activity developed in the academy, where only 5.41% of the respondents report that it is not important, in relation to the importance given to the nutritionist, 31% is the primary one for performance. Thus, it can be concluded that it is important for the bodybuilders to follow the professional of the nutritionist for better results.

Keywords: *Bodybuilding, nutritional importance, sports nutrition.*

1. INTRODUÇÃO

Segundo Paes (2012), se faz importante o acompanhamento de um nutricionista para indivíduos que pratiquem musculação, onde o praticante deste esporte precisa ter um programa alimentar individual assim podendo atingir seus objetivos. Oliveira (2008), complementa que a população vem buscando um corpo mais definido, e através disso o número de pessoas lotam academias, só que muitos não têm um acompanhamento nutricional.

Desta forma Dourado e dos Santos (2012), ressaltam que a nutrição esportiva vem para colaborar com os atletas, não só no desempenho esportivo mais também priorizando a saúde dos indivíduos, e que sim é essencial um nutricionista incluso dentro das academias. Tendo em vista Kasutomi (2009), diz que os alimentos são uma ferramenta essencial no processo de treinamento sempre buscando melhorias do desempenho do praticante de atividade física devido o seu aporte energético ser diferenciado.

Pires (2011), salienta a procura por resultados mais rápidos, e com a tecnologia em alta, muitas pessoas tem acesso a informações que muitas vezes não é segura, onde usam sem conhecimento os suplementos ergogênicos, onde na maioria das vezes não seria preciso o uso. Hábitos alimentares estão diretamente relacionados com a disponibilidade de alimentos, bem como, a cultura, renda, e cada significado empregado pelas pessoas sobre o mesmo, no entanto para o bem-estar e um bom desempenho do praticante de musculação.

Para Limoli (2005), a musculação tem um significado de saúde, tendo em vista que a preocupação nos dias de hoje é a qualidade de vida, podendo ser considerada uma atividade completa e sistemática juntamente com um trabalho aeróbico.

Considerando que a prática de musculação faça com que tenha um fortalecimento, devido ao aumento da massa (ALMEIDA; PAVAN, 2010), pessoas não se dão conta o que vai realmente ajudar é os treinos corretos juntamente com uma alimentação completamente equilibrada, onde não haverá perda de massa magra, assim não ocorrendo depressão de proteína.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi verificar através de questionário a importância do profissional nutricionista segundo praticantes de musculação de academias na cidade de Cascavel – Paraná.

2. METODOLOGIA

O presente estudo teve a participação de pessoas dos ambos os gêneros, sendo estes entre 18 a 60 anos, que são praticantes de musculação. A pesquisa foi desenvolvida em três academias na cidade de Cascavel-PR, sendo elas representadas por A, B e C, onde (A) foi um clube localizado na região oeste com um

número maior de participantes, (B) uma academia de porte pequeno também na região oeste, (C) é uma academia de porte médio localizada na mesma região das demais academias de coleta de dados desta pesquisa, os critérios de inclusão foram de que estivessem matriculados e que praticassem musculação e fossem maiores de 18 anos.

A pesquisa pode ser realizada nas academias, através de uma carta de apresentação onde foi feito o convite para a participação nesse estudo, para que houvesse a realização da coleta de dados nos locais citados acima, havendo a aceitação. O recrutamento ocorreu por convite direto, com agendamento antecipado para as avaliações, não sendo obrigatória a participação.

Os voluntários que concordaram em participar se dispuseram a comparecer no horário marcado, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário FAG constado no número de protocolo 2.522.108, as avaliações ocorreram em sala individual nas próprias academias. A pesquisa foi feita através de questionário onde os voluntários responderam perguntas relacionadas à importância do nutricionista na prática da musculação, e se já tiveram um acompanhamento desse profissional em algum momento.

Para o análise e tabulação dos dados foi utilizada planilha da Microsoft Excel®, com os dados descritos em % e gráficos, onde foi feito um comparativo dos participantes das academias.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente estudo, 129 pessoas participaram sendo 75 mulheres e 54 homens de três academias que estão representadas por A, B e C onde na academia (A) 36 foram mulheres e 27 homens, sendo de 58,73% com uma faixa de idade de 30 a 49 anos e não se sabe exatamente quantos praticantes são ativos, pois como se trata de um clube, as pessoas fazem outras modalidades, na academia (B) 14 foram mulheres e 15 homens, sendo de 48,28%, com idade entre 18 a 29 anos e 250 praticantes ativos já na academia (C) teve 25 mulheres e 12 homens, sendo de 48,65% com uma média de idade 30 a 49 anos e 300 praticantes ativos, os resultados estão demonstrados na tabela 1.

Tabela 1: Quantidade de participantes.

Gêneros	Academia (A)		Academia (B)		Academia (C)	
	N	%	N	%	N	%
Feminino	36	57,14	14	48,28	25	67,57
Masculino	27	42,86	15	51,72	12	32,43
Total	63	100	29	100	37	100

Os participantes de todas as academias responderam um questionário com perguntas relacionadas sobre a importância do profissional nutricionista para o desempenho na atividade muscular.

No estudo realizado por Pires (2011), o estudo foi constituído em 5 academias com participação de 75 voluntários onde a predominância foi do gênero masculino com 50,7% com uma média na idade de 35 anos, desses voluntários grande parte pratica a atividade a mais de 1 ano e 60% se exercita de 3 a 4 vezes na semana. Os

participantes deste estudo mostraram interesse na preocupação com a idade sendo que dos 129 participantes 51,94% estão com a idade de 30 a 49 anos estando relativamente condizendo com o estudo de Pires (2011), já no gênero o presente estudo comprova que 33,33% foi a predominância do gênero feminino.

Na Tabela 2, mostra os resultados obtidos individualmente das academias A, B e C, sobre a quantidade de vezes na semana em que praticam musculação. Nas academias notou-se que 32,81% dos praticantes frequentam a academia 3 vezes na semana sendo que 35,14% são do gênero feminino, com uma faixa etária entre 30 a 49 anos.

Alguns autores como Pereira; Cabral, (2007) encontraram resultados semelhantes com o trabalho realizado, onde os autores relatam que a frequência foi de 2 a 5 vezes, podendo ser relacionado ao tempo disponível para a prática e seus objetivos, assim podendo mostrar que os praticantes levam a sério a prática conforme a orientação do profissional da academia.

Tabela 2: Frequência diária de treinos dos praticantes de musculação em Cascavel no Paraná, 2018.

Quantas vezes por semana praticam musculação	Academia		Academia		Academia	
	Nº	%	A	B	C	%
Ate 2x	16	25,81	3	10,34	6	16,22
3x	23	37,10	12	41,48	7	18,92
4x	9	14,52	3	10,34	9	24,32
5x	9	14,52	6	20,69	9	24,32
6x	3	4,82	4	13,79	5	13,51
Todos os dias	2	3,23	1	3,45	1	2,70
TOTAL	62	100	29	100	37	100
GERAL						

Ao contrário do estudo realizado em Belo Horizonte por Hallak; Fabrini; Peluzio (2007), maior parte 48,8% declarou praticar atividade física 5 vezes onde 63,2% são do gênero masculino, segunda a literatura não tem uma quantidade específica de vezes para a prática, isso levando em consideração o objetivo do indivíduo.

Tabela 3: A importância do nutricionista segundo os praticantes de musculação das academias de Cascavel – PR.

Você acha importante um acompanhamento nutricional para seu desempenho na academia ou modalidade praticada	Academia A		Academia B		Academia C	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sim	55	87,30	27	93,10	35	94,59
Não	8	12,70	2	6,90	2	5,41
Total Geral	63	100	29	100	37	100

Alguns estudos mostram que a importância de um nutricionista para o desempenho da modalidade é extremamente importante sendo que no estudo feito por Araújo (2012) 100% dos entrevistados acreditam na importância do nutricionista já Cely (2017) mostrou em seu estudo que 98,75% consideram importante a orientação nutricional para o praticante de exercício físico, a tabela 3 mostra os resultados do presente estudo.

Na tabela 3 pode-se notar que os entrevistados da academia (C) com 94,59% acham importante o acompanhamento nutricional para a atividade desenvolvida na academia, tendo em vista que 90,70%, dos participantes da pesquisa consideram importante para a modalidade o profissional nutricionista, colaborando de algum modo seja em uma orientação correta, pois os próprios participantes tem a consciência que a alimentação é o principal meio de estar chegando ao objetivo de forma saudável, Cely et al (2017) em sua pesquisa relata que 55,5% buscam a orientação antes de praticar atividades físicas, onde 5,41% dos entrevistados relatam que não é importante, tendo em vista que o profissional nutricionista é capacitado para elaborar e planejar uma alimentação adequada para cada indivíduo, ajudando a alcançar seus objetivos de uma maneira saudável, pois segunda a Resolução CFN nº 600/2018 cabe ao profissional avaliar e acompanhar a composição corporal e o estado nutricional do cliente, conforme as características do indivíduo e da atividade física prescrita pelo educador físico assim estabelecendo um plano alimentar do cliente, adequando-o à modalidade esportiva ou atividade física desenvolvida (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2005).

Os que responderam que acham importante o acompanhamento do profissional nutricionista, também relatam que a alimentação é o principal fator para um melhor resultado e que trabalhar juntos, alimentação adequada e atividade física bem orientada, o resultado é melhor, resultados dos 129 entrevistados obtidos por meio da pesquisa estão expressos na figura 1.

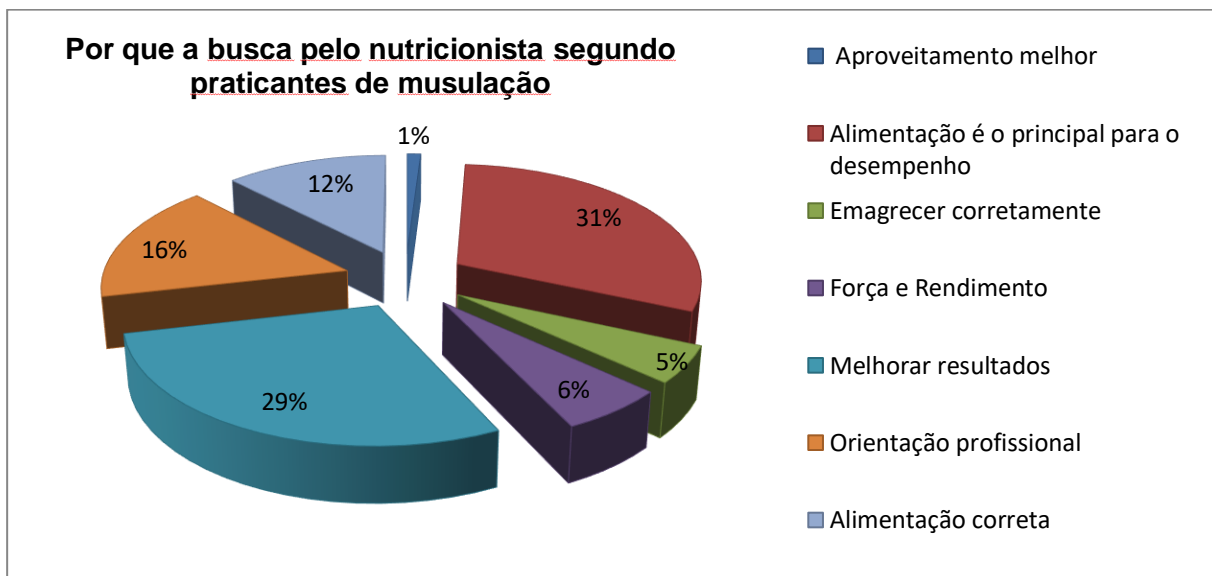


Figura 1: Por que os praticantes de musculação buscam o profissional nutricionista.

Em relação a importância dada ao nutricionista, 31% consideram que a alimentação é o principal para o desempenho, 29% para melhorar os resultados e 16% que é importante a orientação profissional. Importante ressaltar que 12% relataram a importância de uma alimentação correta. Onde 17,09% optaram por não

responder essa questão, assim respondendo somente se acham ou não importante o acompanhamento nutricional.

Pode-se notar na tabela 4 que na academia (A) 42,11% relatam que a alimentação é o fator principal para o desempenho, na academia (B) 24% e academia (C) 22,89%, sendo que para a academia (B) 36% foi para melhorar os resultados e para a academia (C) 34,39% observou que a alimentação correta é o fundamental.

Tabela 4: A busca pelo profissional segundo praticantes de cada academia.

Por que pela busca do profissional nutricionista	Academia (A)		Academia (B)		Academia (C)	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Aproveitamento melhor	1	2,63	-	-	-	-
Alimentação é o principal para o Desempenho	16	42,11	6	24	8	22,86
Emagrecimento correto	-	-	3	12	-	-
Força e Rendimento	4	10,53	2	8	-	-
Melhorar resultados	12	31,58	9	36	7	20
Orientação profissional	5	13,16	5	20	6	17,14
Alimentação correta	-	-	-	-	12	34,29
Total Geral	38	100	25	100	35	100

Karkle (2015) relata que o equilíbrio entre macro e micronutrientes é uma ferramenta fundamental para um resultado melhor sem lesões e riscos tornando-se muito melhor os resultados, ou seja, uma alimentação balanceada resulta em melhor desempenho e resultados melhores.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na pesquisa observou-se uma notável importância do nutricionista para os praticantes de musculação, onde grande parte tem noção que a alimentação é um dos principais meios pra resultados melhores, ou seja, uma balança constante com equilíbrio de ambas as partes a alimentação e o exercício.

Verificou-se a necessidade de mais estudos sobre a importância do profissional nutricionista em praticantes de musculação, bem como a inclusão de profissionais nutricionistas nas academias assim contribuindo com a saúde individual e coletiva também orientações individuais.

5. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B. DE; PAVAN, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 2, n. 2, p. 9–17, 2010.

ARAÚJO, M. P. S. Nível De Conhecimento Nutricional De Praticantes De Corrida Do Grupo Endorfina Assessoria Esportiva Do Município De Araguari, Minas Gerais. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 32, p. 97–104, 2012.

CELY, R. et al. Avaliação do nível de conhecimento nutricional de praticantes de exercício físico de academias do distrito de Belém Evaluation of the nutritional knowledge level of practicers of physical exercise of academies of the district of Belém Evaluación de los pr. p. 203–209, 2017.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN nº 600/2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do Nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. **Resolução Cfn N° 600/2018**, n. 61, p. 45, 2018.

DOURADO, C. P. et al. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. p. 1–10, 2012.

HALLAK, A.; FABRINI, S.; PELUZIO, M. DO C. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da Zona Sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 2, p. 55–60, 2007.

KARKLE, M. B. Uso de Suplemento Alimentar por Praticantes de Musculação e Sua Visão Sobre o Profissional Nutricionista na Area de Nutrição Esportiva em uma Academia no Municipio de Braço do Norte - SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 53, p. 447–453, 2015.

KATSUTOMI, E. Nutrição desportiva e recursos ergogênicos nutricionais. **Unicamp**, n. São paulo, p. 0–35, 2009.

LIMOLI, C. CLEMENTE. MUSCULAÇÃO COMO MANIFESTAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E PRODUTO. **Unicamp**, p. 56, 2005.

OLIVEIRA, E. R. M.; TORRES, Z. M. C.; VIEIRA, R. C. S. Importância dada aos nutricionistas na prática do exercício físico pelos praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, p. 381–389, 2008.

PAES, S. R. Conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da secretaria de estado de esporte do distrito federal. **Revista brasileira de nutrição esportiva ISSN 1981-9927**, p. 105–110, 2012.

PEREIRA, J. M. DE O.; CABRAL, P. Evaluation of the basic nutritional knowledge of strength practitioner' from gyms of the city of Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 1, p. 40–47, 2007.

PIRES, A. NUNES. Avaliação do uso de suplementos esportivos e conhecimento de nutrição por praticantes de ciclismo INDOOR em academias de cinco regiões da cidade de Belo Horizonte - MG. **Revista brasileira de nutrição esportiva ISSN 1981-9927**, p. 1–10, 2011.