

A NUTRIÇÃO COMO FATOR PRIMORDIAL NO DESEMPENHO DA MUSCULAÇÃO

Bruno Rafael de Melo França

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

E-mail: brunofael01@gmail.com

Nathalia Cristina Álvares Raimundo

Professora-orientadora do curso de Educação Física – FACOL

E-mail: nathyalvaress@hotmail.com

RESUMO

Sabe-se que atualmente existe uma grande demanda por academia, estando este requisito inteiramente ligado e relacionado com o visual estético, pois está atrelado na maioria dos casos, a procura pelo aumento da massa muscular, sendo este fator procurado principalmente pelos praticantes de como na maioria dos casos com o aumento de massa muscular, principalmente por praticantes de musculação. Entretanto, sabemos que existe uma crença a qual é compartilhada entre os atletas de que, a proteína (PTN) adicional realiza o aumento da força, como também auxilia na melhoria do desempenho. É importante dizer também que As refeições antes e após o treino são primordiais para evitar um quadro de hipoglicemia, como também colabora em manter e restabelecer os estoques de glicogênio hepático e muscular, evitar a fome e potencializar a recuperação muscular. Sendo assim, este trabalho teve por objetivo avaliar a nutrição como um fator primordial dentro do desempenho na musculação.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição, Musculação, Proteínas. Exercício. Esportes.

ABSTRACT

It is known that currently there is a great demand for the gym, and this requirement is fully linked and related to the aesthetic look, since it is linked in most cases, the search for the increase of muscle mass, being this factor sought mainly by the practices of as in Most cases with increased muscle mass, mainly by bodybuilders. However, we know that there is a belief that is shared among athletes that additional protein (PTN) enhances strength as well as enhances performance. It is also important to note that Meals before and after training are essential to avoid hypoglycemia, but also helps maintain and restore hepatic and muscular glycogen stores, prevent hunger and boost muscle recovery. Therefore, this study aimed to evaluate nutrition as a primary factor within the performance in bodybuilding.

KEYWORDS: Nutrition, Bodybuilding, Proteins. Exercise. Sports.

1 INTRODUÇÃO

A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos (AMARAL, 2011).

Somos o que comemos, sendo assim Monteiro e Costa (2004), afirma:

“Uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, ou seja, com osso e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de trabalhar e divertir-se, para isso se faz necessária uma dieta balanceada que contenha variados nutrientes com múltiplas funções” (MONTEIRO e COSTA, 2004, p. 76).

A nutrição é um fator essencial na manutenção da saúde. Através de refeições balanceadas constitui um dos recursos utilizados pela medicina preventiva, alicerçados a outros para determinar uma vida saudável e duradoura (AMARAL, 2011).

Por isso, é possível dizer que o presente estudo justifica-se em conhecer a necessidade da nutrição para pessoas que praticam esportes. Neste contexto, o tema escolhido baseado na nutrição esportiva é de fato primordial para qualquer esporte, já que a alimentação saudável é de suma importância para a saúde e desempenho físico do atleta.

A prática esportiva traz inúmeros benefícios, como diminuição dos riscos de doenças, melhor condicionamento na formação do corpo, redução do estresse e de ansiedade, melhor coordenação motora, fortalecimento dos ossos e das articulações, e preservação da vida saudável.

“É fundamental a prática de atividade física como também a prática de uma boa alimentação. É necessário que nossa alimentação seja variada e dividida em quatro a seis refeições diárias. Os grupos de alimentos fornecem nutrientes essenciais para o processo da vida, estoque de nutrientes no nosso corpo é como combustível para nossas atividades básicas e a prática esportiva. Ter uma boa nutrição é essencial para que possamos manter um equilíbrio físico, a alimentação diz quem somos, é através dela que conseguimos nos manter saudáveis” (AMARAL, 2011, p. 47).

Sendo assim, envolvendo a nutrição comum e a nutrição Esportiva a cada dia que passa se torna um dos fatores principais na vida de um bom atleta como na vida de um simples indivíduo que pratica atividade física. Hoje é essencial ter uma boa alimentação, pois através dela poderemos ter uma vida mais saudável.

A musculação é algo que requer muita energia, disposição, capacidade motora, entre outros. Por isso é essencial que qualquer praticante desta atividade tenha uma excelente

alimentação, sendo de tal maneira rica em proteínas. Sendo assim, a problematização está correlacionada, destacando a importância de uma boa nutrição rica em proteína, na musculação (AMARAL, 2011).

Sabe-se, que a proteína é um dos nutrientes mais importantes para o crescimento e recuperação dos músculos e o frango (sem pele) é um aliado saudável, pois também tem pouca gordura, ao contrário de outras carnes, como também a clara do ovo também tem proteína (chamada albumina), sendo útil no ganho de massa magra (MONTEIRO e COSTA, 2004).

A banana apresenta vários benefícios para a saúde, mas, para os músculos, sua importância está no auxílio na prevenção de câimbras, no fornecimento de energia, na redução do cansaço muscular e na preservação da massa durante os exercícios físicos. Já a beterraba facilita a dilatação dos vasos e facilita a oxigenação e a absorção dos nutrientes pelos músculos. Esse trabalho é importante para que eles trabalhem mais facilmente e se desenvolvam melhor (AMARAL, 2011).

O segredo da boa alimentação está no equilíbrio entre os nutrientes e o balanceamento das refeições adequadamente. A alimentação influencia na qualidade de vida das pessoas, comer inadequadamente pode comprometer a sua saúde (MONTEIRO e COSTA, 2004).

A alimentação equilibrada e balanceada é o que vai nos dar as vitaminas e minerais essenciais para a pele, as unhas e o cabelo. Ou seja, sem segredos, mas com muita verdura, legumes, frutas e carne de peixe ou frango, em especial, é possível se manter com mais beleza.

A prática do exercício físico tem se tornado cada vez mais assídua, devido aos benefícios que a mesma pode trazer para saúde. A partir disso, a musculação tem sido uma das mais procuradas por ser um exercício que aumenta a força e proporciona a hipertrofia muscular. Porém, para obter estes resultados, é necessário buscar uma alimentação adequada em macro e micronutrientes de acordo com as necessidades nutricionais individuais (SILVA, 2014).

2 PERCURSO METODOLÓGICO

A metodologia utilizada para a realização desse estudo foi uma coleta de dados obtidos através da articulação das diversas informações coletadas em livros, artigos, sites e revistas a respeito dos benefícios da nutrição para pessoas que praticam esportes.

Sendo assim, foi elaborado a partir de uma revisão bibliográfica, exploratório e descritivo, por meio de dados presentes em artigos científicos registrados no Google Acadêmico, pesquisas registradas nas bases de dados do SCIELO, BVS, utilizando os descritores: Nutrição, Musculação, Proteínas. Exercício e Esportes. Vale salientar que o levantamento de literatura esteve relacionado com artigos do idioma português.

3 NUTRIÇÃO

3.1 CONCEITO DE NUTRIÇÃO

A Nutrição é na verdade, a ingestão de alimentos, tendo em conta as necessidades alimentares do corpo. É importante dizer que uma boa nutrição, aliada a uma dieta adequada e equilibrada combinada com uma atividade física regular é o fator fundamental de uma boa saúde.

Em contrapartida, a má nutrição pode até mesmo levar à redução da imunidade, aumento da suscetibilidade a doenças, prejudicando assim de tal maneira o desenvolvimento físico e mental, como também a redução da produtividade do indivíduo.

Os Descritores em Ciências da Saúde apresentam a expressão "Ciência da Nutrição" como estudo dos processos nutricionais, bem como os componentes do alimento, suas ações, interação e equilíbrio na relação saúde e doença, onde processos nutricionais dizem respeito a ações e eventos biológicos que constituem os passos pelos quais os organismos vivos tomam e assimilam os nutrientes.

Eis, então, o cerne do conceito de Nutrição como campo científico: a dieta como meio para garantir correspondência entre a ingestão do alimento, compreendido em sua composição de nutrientes, e suas funções no interior das células do corpo humano, em estado normal ou patológico.

Conforme assinalado por BOSI (2014) "... o processo metabólico, ou seja, a utilização biológica dos nutrientes constitui o objeto central, quase exclusivo, do discurso da Nutrição... fornecendo... a base para se ver a nutrição como um processo fundamentalmente biológico.

BOSI (2014) ainda afirma que reduzindo a amplitude da questão nutricional a intervenções circunscritas ao setor saúde. Tal é o caso do lugar das recomendações para atender às necessidades nutricionais, tendo o estado nutricional de seres humanos como desfecho desse processo.

Para Canguilhem (2010):

“A Nutrição corresponde com o domínio o qual privilegia o espaço do encontro entre a Química do alimento com a Biologia das células dentro do corpo humano normal, se constituindo através de laços com a Fisiologia, a Bioquímica e a Genética. Vale dizer que estabelece ainda diálogo prioritário com a Clínica, quando olha para o indivíduo patológico, e com a Epidemiologia, quando toma a sociedade como somatório de indivíduos ou corpos, enfatizando seus aspectos biomédicos” (CANGUILHEM, 2010, p. 78):

Sendo assim, a nutrição é na verdade a ciência dos alimentos, dos nutrientes, pois implica diretamente na sua ação-interação e equilíbrio relacionado com à saúde e à doença, e inteiramente ligado ao processo pelo qual o organismo ingere, digere, absorve, transporta, utiliza, como também elimina as substâncias alimentares (AMARAL, 2011)

3.2 BENEFÍCIOS DE NUTRIÇÃO NO ESPORTE

Os macronutrientes são essenciais para a recuperação muscular, manutenção do sistema imunológico, equilíbrio do sistema endócrino e manutenção e/ou melhora da performance (Diretriz Brasileira de Medicina do Esporte, 2003).

A contribuição de carboidrato e gordura como substratos durante o exercício físico depende de uma variedade de fatores, como intensidade e duração do exercício, dieta e condições ambientais. A oxidação de aminoácidos, até mesmo em condições extremas (exercício prolongado e condição de jejum) representa uma fração relativamente pequena da utilização como substrato (JEUKENDRUP, 2003).

Sobre esta situação da duração do exercício o autor ainda define que:

A duração do exercício afeta a oxidação do substrato. A oxidação da gordura aumenta e a oxidação do carboidrato diminui com o aumento da duração do exercício. Isto ocorre provavelmente para poupar o glicogênio muscular para fases posteriores do exercício prolongado. A redução no glicogênio muscular é o principal fator da fadiga (JEUKENDRUP, 2003, p. 176).

A reserva de glicogênio muscular é a principal fonte de glicose para o exercício. Quando esta baixa, a glicogenólise e a gliconeogênese mantêm o suprimento de glicose (KRAUSE, 2002).

É importante dizer que o glicogênio muscular tem um papel importante como substrato em exercícios anaeróbicos de alta intensidade, como treinamento de força.

Haff e Whitley (2002) observaram em alguns estudos que as concentrações de glicogênio no músculo tem um papel crucial como fonte de energia durante o treinamento de força, principalmente em volumes altos de treinamento.

Costill (1991) sugeriu que quando a dieta pós-exercício for deficiente em carboidrato, pode resultar em fadiga crônica como resultado de baixas concentrações de glicogênio no músculo, principalmente em exercícios de alta intensidade.

Dietas pobres em carboidratos (40%) não são aconselháveis para atletas que executam exercícios anaeróbicos de alta intensidade (HAFF E WHITLEY, 2002).

A utilização de suplementos com proteínas e aminoácidos comerciais tem aumentado entre os atletas e esportistas, tendo como objetivo a substituição de proteínas da dieta, o uso para aumentar o valor biológico das proteínas da refeição e, ainda, por seus efeitos anticatabolizantes e anabolizantes (TIRAPEGUI, 2005)

Assim sendo, é preciso estar atento em verificar se a alimentação dos praticantes de musculação que objetivam a hipertrofia muscular é rica em proteínas (provenientes da alimentação e/ou da suplementação).

3.3 NUTRIÇÃO NA MUSCULAÇÃO

Este capítulo destaca os pontos sobre a nutrição na musculação, vale dizer que a musculação é na verdade a atividade física mais procurada pelos indivíduos que almejam ter um corpo definido e um ganho de peso saudável. Além disto, é importante salientar que se bem orientada, esta atividade é totalmente indicada para os idosos, portadores de doenças como a osteoporose e serve diretamente como uma atividade de apoio para diversas outras modalidades. Porém, vale destacar que nem sempre os resultados esperados com o programa de treinamento são sempre obtidos.

Assim conjuga-se dizer que não é raro que os praticantes se deparem com alguns tipos de avaliações físicas, que mostrando pouco ou nenhum aumento da massa magra após um tempo de dedicação ao exercício. Tal situação pode-se levar necessariamente ao praticante a querer abandonar a atividade, como também perder a motivação para a prática ou até mesmo tentar alguns tipos de recursos como anabolizantes, o que implica em colocar em risco a própria saúde.

É importante dizer então que a Nutrição e atividade física têm na verdade uma fundamental relação, em que estando de tal modo correlacionado a partir de uma nutrição

adequada, a qual esteja aliada com uma ingestão equilibrada de todos os nutrientes pode-se melhorar a capacidade de rendimento do organismo (ARAÚJO E SOARES, 1999).

Além disso, vale salientar que existe a contribuição para a redução da incidência de fatores de risco à saúde, tais como: aumento de peso corporal e quantidade de gordura, elevadas taxas de colesterol, hipertensão, diminuição das funções cardiovasculares, estresse entre outros, que vêm aumentando a cada dia (Nery e colaboradores, 1994).

Um novo estereótipo tem sido ditado principalmente pela mídia sobre a imagem corporal, o que tem naturalmente conseguir levar alguns indivíduos, a estarem cada vez mais buscando corpos de modo escultural.

A partir disso, optam por até muitas vezes realizar dietas utilizadas de modo informal e generalizadas. É possível dizer ainda que o aumento das doenças crônicas não transmissíveis também tem propulsionado algumas pessoas a realizarem uma verdadeira mudança em seu estilo de vida, focando muito mais no quesito saúde do que necessariamente na estética.

Segundo Santos, Ribeiro e Liberali (2011) complementam que essa busca pela excelência em ter um corpo perfeito e uma vida saudável, precisa estar inteiramente relacionada com uma alimentação balanceada, que a mesma esteja de tal forma associada à prática de exercício físico. Tudo isso, vem de tal modo exercendo uma forte e importante influência diretamente no comportamento das pessoas, tanto naquelas pessoas que estão preocupadas com a sua estética, como também nas que buscam e se preocupam com a sua qualidade de vida. É importante também ressaltar que é preciso uma intervenção nutricional, para que haja uma grande melhoria no desempenho físico nas diversas modalidades esportivas.

De acordo com Lima, Nascimento e Macêdo (2013), a musculação vem sendo constituída como uma das modalidades esportivas que são mais procuradas por toda a população, sendo um tipo de exercício o qual exige que exista o uso de diferentes tipos de treinamento, sendo de modo diversificado, execução dos movimentos, entre outros, que sob supervisão adequada, são eficientes para modificar favoravelmente de modo geral, toda a composição corporal, isso tudo contribui no aumento da muscular, como também na diminuição do percentual de gordura, ganho significativo em força e densidade óssea, além de ser uma excelente forma em contribuir na melhoria da qualidade de vida, como também colaborando na manutenção da saúde.

Por isso, é importante dizer que a alimentação adequada é primordial, pois contribui para melhorar ou até mesmo consiga manter o treinamento e a performance. No entanto,

pode-se dizer que muitos praticantes de exercício físico alteram na verdade o seu comportamento dietético sem a devida orientação do profissional, que esteja habilitado e sim sob influência de treinadores ou professores de educação física, amigos ou mídia que não são habilitados para prescrever dietas, podendo assim resultar em uma escolha alimentar inadequada principalmente no momento anterior e posterior ao treino (OLIVEIRA et al., 2013).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É notável o interesse por dietas hiperproteicas entre os esportistas que precisam de muita força e ganho de massa muscular. Assim, o consumo de proteínas pela maioria dos atletas é tipicamente bem acima do recomendado aos que não se exercitam, podendo dobrar de quantidade, suprindo adequadamente as necessidades do organismo nos exercícios físicos e nos treinos.

É fundamental uma intervenção nutricional propondo adequação alimentar condizente com o objetivo do praticante de musculação, culminando em melhor condicionamento físico e bem estar, levando em consideração a quantidade e os horários das refeições consumidas pré e pós-treino, objetivo desejado e o hábito alimentar do atleta.

5 REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A.M.; SOARES, Y.N.G. **Perfil de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará.** Revista de Nutrição da PUCCAMP; v. 12, n. 1, p. 81-89, 1999.

BOSI, MLM. **Face oculta da nutrição: ciência e ideologia.** Rio de Janeiro: Espaço e Tempo; 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria n.º 710, de 10 de junho de 1999. **Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 11 jun. 1999.

CANGUILHEM G. **O normal e o patológico.** Rio de Janeiro: Forense Universitária; 2010.

COSTILL, D.L. **Carboidratos para treinamento e desempenho atlético.** Bol. Assoc. Med. P. R. 83: 350 – 353, 1991.

CONSEA. **Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches.** In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: <www.fomezero.gov.br/conferencia> Acesso em 29 de Março de 2017.

CUNHA, Luana Francieli da. **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil.** Disponível em: <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3507/1/MD_ENSCIE_IV_2014_57.pdf.> Acesso em 22 de Março de 2017.

DARTORA, N., VALDUGA, A.T., VENQUIARUTO, L. **Alimentos e saúde: uma questão de educação.** Vivências, Erechim. V. 01, ano 2, nº. 3 p.201-212 – Outubro de 2006. Disponível em: <www.reitoria.uni.br> Acesso em 14 de Março de 2017.

Descritores em Ciências da Saúde. Disponível em: < <http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/decserver/>> Acesso em 26 de Março de 2017.

Diretriz Da Sociedade Brasileira De Medicina Do Esporte. **Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas:** comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev. Bras. Med. Esporte. v. 9 (2): 43 – 55, 2003.

HAFF, G.G.; Whitley, A. **Dietas de baixo teor de carboidratos e exercício anaeróbico de alta intensidade.** Jornal de força e condicionamento. v. 24, n. 4, p. 42 – 53, august, 2002.

JEUKENDRUP, A.E. **Modulação da utilização de carboidratos e gorduras por dieta, exercício e ambiente.** Transações da Sociedade Bioquímica.V. 31, part. 6, p. 1270 – 1273, 2003.

KRAUSE. In: **Alimentos, nutrição & dietoterapia.** 10 ed. Roca: São Paulo, 2002.

LIMA, C. C.; NASCIMENTO, S. P.; MACÊDO, E. M. C. **Avaliação do consumo alimentar no pré-treino em praticantes de musculação.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 7. n. 37. p. 13-18, Jan/Fev. 2013.

PRADO *et al* MARTINS. **Alimentação e nutrição como campo científico autônomo no Brasil: conceitos, domínios e projetos políticos.** Rev. Nutr. vol.24 no.6 Campinas Nov./Dec. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732011000600013.> Acesso em 11 de Março de 2017.

PIAIA, Cyntia Cristina; ROCHA, Fernanda Yakubiu; VALE, Giovanna D. B. F. Gomes do. **Nutrição no exercício físico e controle de peso corporal.** Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/37/36>.> Acesso em 20 de Março de 2017.

NERY, H.J.; OLIVEIRA A.A.B.; LANDI, D. **O controle da intensidade durante a atividade física através da frequência cardíaca.** Revista de Educação Física/UEM; v. 5, n. 1, p. 51-54, 1994.

RODRIGUES, A. L. P.; CHAVES, R. F. **Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação em uma academia de Fortaleza - CE.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 10. n. 60. p. 596-602, Nov./Dez. 2016.

SANTOS, E. C, B.; RIBEIRO, F. E. O.; LIBERALI, R. **Comportamento alimentar pré-treino de praticantes de exercício físico do período da manhã de uma academia de Curitiba - PR.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 5. n. 28. p. 305- 316, Julho/Agosto 2011.

SILVA, R. S. **Atividade física e qualidade de vida.** Revista Ciência e Saúde Coletiva. Vol. 15. Núm. 1. p. 115-120. 2014.

TIRAPÉGUI, J. **Nutrição, Metabolismo e Suplementação na atividade física.** São Paulo: Atheneu, 2005.