

PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO PRÉ E PÓS TREINO

EFFECT OF CAFFEINE ON THE PHYSICAL EXERCISE HIPOTENSORA RESPONSE: A LITERATURE REVIEW

Wesley Leite Tavares¹
Edna Mori²

RESUMO

Na atualidade as pessoas estão buscando um melhor estilo de vida para um bem-estar e principalmente saúde com a prática de atividade física e melhorando a alimentação. É importante alertar os praticantes de musculação e também ao público alvo para que se tenha um bom desempenho nas atividades físicas. É necessário que se realize uma dieta pré e pós-treino adequada. O objetivo desse artigo é verificar qual a percepção dos praticantes de musculação frente a uma alimentação pré e pós-treino. Trata-se de uma pesquisa exploratória, com abordagem quantitativa, utilizando um questionário como instrumento de coleta, constando informações sobre os dados socioeconômicos, refeição pré e pós treino e riscos e benefícios realizado em uma academia de musculação, tendo como campo amostral 120 praticantes. Utilizou-se como critério de inclusão praticantes de atividade física que fazem uso de alguma refeição pré ou pós-treino, e de exclusão, praticantes que sejam profissionais da área da saúde, em particular, nutricionistas. Na amostra foi observada predominância feminina, onde a maioria faz uso de algum tipo refeição antes (70,8%) e depois (85,8%) das sessões de treinamento, mas com uma indicação de outros profissionais não habilitados pelo requisito. Conclui-se que atualmente uma boa parte dos praticantes de musculação tem alguma noção em relação à alimentação adequada no contexto geral, prévia e posterior ao exercício, mas ainda precisam buscar o auxílio de um nutricionista esportivo, profissional capacitado para tal requisito, melhorando assim a sua performance e a qualidade de vida.

Palavras chaves: Nutrição Adequada. Musculação. Pré e Pós Treino.

ABSTRACT

At present people are seeking a better lifestyle for a wellness and mainly health with the practice of physical activity and improving the diet. It is important to alert the bodybuilders and also the target public that to be having a good performance in physical activities, it is necessary to carry out an adequate pre and post-training diet. The objective of this article is to verify the perception of bodybuilders in front of a pre and post-training feeding. This is an exploratory research, with a quantitative approach, using a questionnaire as a collection instrument, containing information on socioeconomic data, pre and post-training meal and risks and benefits performed in a bodybuilding gymnasium, having as a sample field 120 practitioners. Were included as inclusion criteria physical activity practitioners who use some pre or post-training meal, and exclusion practitioners who are health professionals, in particular, nutritionists. In the sample, female predominance was observed, where most of them used some kind of meal before (70.8%) and after (85.8%) of the training sessions, but with an indication of other professionals not qualified by the requirement. It is concluded that currently a good part of the bodybuilders have some notion regarding adequate food in the general context, before and after exercise, but still accurate to seek with the aid of a sports nutritionist, qualified professional for such a requirement, thus improving performance and life's quality.

Key words: Adequate Nutrition. Bodybuilding. Pre and Post-Training.

¹ Faculdade de Juazeiro do Norte – FJN. Autor para correspondência e-mail: nutriesportivo@gmail.com

² Faculdade de Juazeiro do Norte – FJN.

INTRODUÇÃO

São infinitos os benefícios que a atividade física juntamente com uma alimentação adequada pode trazer para as pessoas: redução de peso, redução da porcentagem de gordura e tonificação muscular.

A musculação é considerada um tipo de exercício com vários níveis de carga, amplitude, tempo de contrações e velocidades controladas com recursos principalmente anaeróbicos, que, com acompanhamento adequado, é uma excelente opção para a manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida, além de lhe beneficiar em aumentos significativos na força e hipertrofia muscular (LIMA; NASCIMENTO; MACÊDO, 2013).

Há uma importante relação entre a nutrição e a atividade física. Costa, et al. (2012), acreditam que a atividade física regular, alimentação equilibrada e variada, boas relações, assim como manutenção de comportamentos preventivos e controle de estresse sejam importantes para manter um estilo de vida saudável e equilibrado.

No entanto muitas pessoas não conseguem manter uma boa alimentação, de forma adequada e muito menos em horário regulares, e entre elas, estão muitos praticantes de academia que se dedicam a tal atividade física, mas não conseguem conciliar o seu treinamento com uma dieta que forneça os bons resultados (SOUZA; NAVARRO, 2011).

Uma alimentação pré-treino não adequada pode ocasionar problemas como mau desempenho na prática da atividade física, fraqueza devido o baixo nível de glicose, falta de oxigenação no cérebro que causa tonturas, às vezes levando ao desmaio, vômito, dentre outros. Uma alimentação pós-treino não adequada pode ocasionar a má reposição dos sais minerais, a não hidratação líquida corporal, a reposição inadequada dos níveis de glicose no sangue, além disso, a falta de proteínas e aminoácidos dificulta a reconstrução do tecido muscular. Um exercício com uma boa orientação e uma alimentação adequada a tal treinamento, são os componentes essenciais para um programa que visa boa saúde e prevenção de doenças.

Assim, de acordo com as informações presentes desperta-se a necessidade de verificar o conhecimento que os praticantes de musculação de academias têm sobre alimentação adequada pré e pós-treino, observando os erros mais comuns cometidos por eles, bem como, descrevendo os riscos que uma alimentação inadequada pré e pós treino podem provocar

Alguns indivíduos detêm informações sobre nutrição e musculação, sendo estas, muitas vezes transmitidas por pessoas não habilitadas em nutrição esportiva ou educador físico, podendo ser errôneas, proporcionando a criação de certos tabus, levando a um consumo dietético e a prática da atividade inadequada, enquanto a dieta deve ser prescrita por nutricionistas para oferecer quantidades de energia e nutrientes suficientes para que sejam atendidas as demandas dos organismos dos atletas e desportistas, nas diferentes fases de treinamento: no pré, durante e o pós-treino. Doenças podem ocorrer se os indivíduos não tiverem uma alimentação equilibrada e uma prática de atividade física regular, seja ela qual for.

O interesse da pesquisa surgiu a partir da observação de praticantes de musculação que não tinham hábitos de fazer

uma alimentação pré e pós treino. Como foi citado acima, é importante ter uma alimentação saudável completa e a introdução das refeições pré e pós treino, principalmente aos praticantes de atividades físicas para não apresentarem complicações com saúde, e melhorarem seu desempenho, aliado ao acompanhamento de um profissional nutricionista, para que a adequação dieta/atividade seja efetiva.

Este estudo teve por objetivo verificar a percepção dos praticantes de musculação frente a uma alimentação pré e pós treino, buscando saber os erros mais comuns em relação a uma alimentação pré e pós treino, a fim de se avaliar a qualidade da alimentação destes praticantes, procurou-se ainda, descrever os principais riscos que uma alimentação pré e pós treino inadequada pode ocasionar a eles, e, finalmente, verificar qual seria uma alimentação mais adequada para este tipo de atividade física.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa exploratória, com abordagem quantitativa, realizada em uma academia de musculação do Município de Juazeiro do Norte, localizado na região Sul do Estado do Ceará, Microrregião do Cariri. Foi selecionada uma academia pela alta procura dos serviços prestados, e feito uma estatística de 10% da quantidade total de alunos a serem entrevistados.

Foram selecionados 120 praticantes de ambos os sexos (feminino e masculino) e na faixa etária de 18 à 35 anos de idade em uma academia de musculação que estavam matriculados regularmente. Utilizou-se como critério de inclusão da pesquisa praticantes de atividade física que fazem uso de alguma refeição pré ou pós-treino, e de exclusão, praticantes que sejam profissionais da área da saúde, em particular, nutricionistas.

Após aprovação do projeto pelo comitê de ética em pesquisa, sob parecer de nº 1.254.704, foi enviado um ofício ao estabelecimento informando o objetivo da pesquisa, solicitando a autorização para a realização do estudo. Após a autorização pela academia foi feita a apresentação da pesquisa, sendo o contato com os participantes da entrevista estabelecido através do instrutor (educador físico) responsável pelo horário. Os entrevistados foram levados para um lugar reservado para realização da entrevista, quando foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, fazendo os devidos esclarecimentos, solicitando a assinatura no caso da aceitação em participar da entrevista. Em seguida foi feita a aplicação do questionário.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário semiestruturado, sem identificação, com perguntas subjetivas e objetivas, com os seguintes tópicos: dados pessoais socioeconômicos, hábitos alimentares, frequências e tempo de atividade física. Os resultados obtidos nos questionários foram tabulados em planilha do Excel 2013, para determinar os percentuais de cada item constante da planilha, e dessa forma, gerar tabelas e gráficos para melhor visualização dos resultados. Os resultados foram analisados segundo os percentuais encontrados, verificando os maiores valores a fim de concluir sobre a percepção dos praticantes de musculação sobre a importância de uma alimentação pré e pós adequada.

A pesquisa seguiu todas as normas estabelecidas pela Resolução 466/12 complementada pela 510/16 – Conselho

Nacional de Saúde, que estabelecem diretrizes e normas que regulamentam pesquisas envolvendo seres humanos. Essa Resolução fundamenta-se nos principais documentos internacionais que envolvem seres humanos. Ela visa assegurar que sejam respeitados os quatro referenciais básicos da bioética, a saber: autonomia, justiça, não maleficência e beneficência, bem como os direitos e deveres que dizem respeito a comunidade científica, aos sujeitos da pesquisa e ao Estado (BRASIL, 2012; BRASIL, 2016).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a coleta dos dados obteve-se os seguintes resultados sobre informações pessoais, conforme mostra a tabela 1. De acordo com os dados da tabela a maioria dos entrevistados foram do sexo feminino, com idade entre 18 a 30 anos, com prevalência de solteiros, cursando ensino superior, a maioria com peso entre 40 a 70kg e altura entre 1,40 a 1,70m.

Os resultados deste estudo se assemelham ao de Scoppel e Kumpel (2014) realizado em uma academia da cidade de Recife, que 82,7% dos participantes da pesquisa estavam na faixa etária entre 20 a 40 anos de idade, e 54% dos entrevistados apresentavam curso superior completo, ou seja, com um nível bom de instrução, igualando-se ao resultado obtido neste estudo.

Tabela 01: Dados Socioeconômicos dos entrevistados

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	59	49,2%
Feminino	61	50,8%
Total	120	100%
Estado Civil		
Solteiro	106	88,3%
Casado	14	11,7%
Total	120	100%
Escolaridade		
Ensino Médio	44	36,6%
Ensino Superior	76	63,4%
Total	120	100%
Profissão		
Estudante	77	64,1%
Outras Profissões	43	35,9%
Total	120	100%
Peso		
40 a 70 kg	89	74,1%
71 a 100 kg	31	25,9%
Total	120	100%
Estatura		
140 a 170 cm	90	75%
171 a 200 cm	30	25%
Total	120	100%

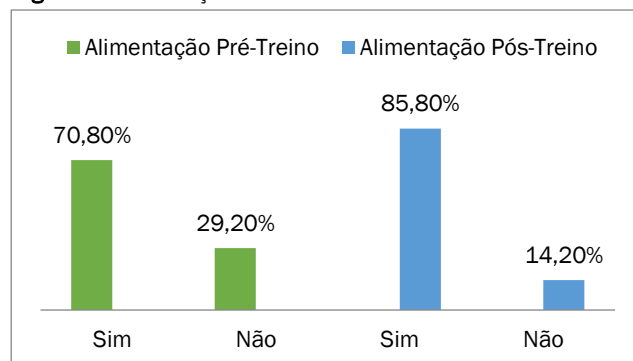
No entanto os resultados encontrados divergem de outros estudos no que se referem à prática de musculação que apresenta mais gêneros masculinos do que femininos (LIMA; NASCIMENTO; MACÊDO; 2013).

Enquanto as mulheres com a mesma média de idade buscam um melhor estilo de vida (reeducação alimentar e prática de exercício físico), provavelmente pela mudança na composição corporal e o ganho de peso progressivo à medida que a idade avança (MALLMANN; BERLEZE, 2010), os homens buscam a hipertrofia (LIMA; NASCIMENTO; MACÊDO; 2013).

A alimentação balanceada e adequada individualizada é fundamental para a prática da atividade física possibilitando a cada um alcançar o seu objetivo esperado. Para Oliveira et al. (2013), a nutrição é uma importante ferramenta dentro da prática esportiva, sendo a soma dos processos de ingestão e conversão de substâncias alimentícias em nutrientes utilizados para manter a função orgânica, com finalidades energéticas, para construção e reparo dos tecidos, construção e manutenção do sistema esquelético e para regular a fisiologia corpórea.

As figuras 1 e 2 demonstram os praticantes que tem o hábito de se alimentar ou não antes e depois dos treinamentos de musculação e de quem fez a indicação dessas refeições.

Figura 1- Alimentação Pré e Pós Treino



Observa-se que a maioria realiza uma alimentação pré e pós-treino, sendo que a principal fonte indicadora da dieta foi o próprio praticante. A omissão de uma refeição pré-treino e pós-treino é prejudicial à saúde e para o rendimento do praticante de atividade física, portanto deve-se destacar que a composição destas refeições depende de vários fatores, como horário de início do exercício, duração da atividade física, intensidade, modalidade esportiva, além de fatores individuais, como a tolerância gástrica, o tempo disponível para realizar a refeição e as preferências alimentares, por isto torna-se fácil compreender a importância da ajuda de um nutricionista para a saúde em geral do atleta (OLIVEIRA et al. 2013).

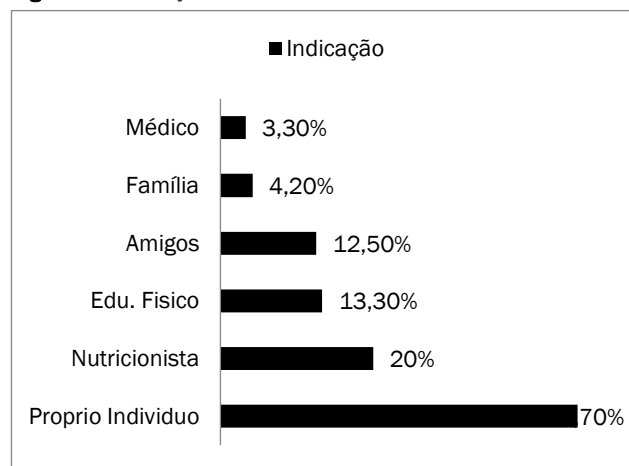
Observou-se que a maioria dos entrevistados que fazem as refeições antes e depois dos treinos estão sem nenhum tipo de orientação de um profissional responsável da área.

Segundo Cardoso (2013) ninguém melhor que um nutricionista, principalmente aqueles dedicados à nutrição esportiva, para orientar e elaborar uma dieta específica, para cada indivíduo. Como diz Paes, (2012), a musculação realizada com regularidade e acompanhada de uma alimentação adequada modifica vários sistemas do corpo de maneira

positiva, melhora o condicionamento físico, a aparência, o desempenho nos esportes e nas atividades diárias que requerem o uso da força.

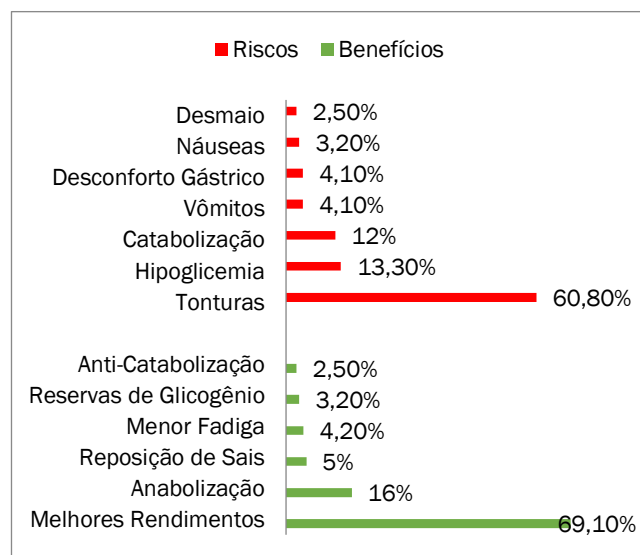
A grande maioria dos praticantes faz uma alimentação pré e pós-treino, mas em contrapartida quase 50% deles o fazem por conta própria, sem indicação de um profissional capacitado. Acredita-se que possa haver o risco dessa alimentação não ser adequada, e talvez a curto prazo isso não traga problemas, mas a longo possa acarretar.

Figura 2 - Indicação



A figura 3 mostra os prejuízos dos praticantes em relação ao risco e benefício, de ter ou não uma alimentação adequada para a prática dos treinamentos de musculação.

Figura 3 - Benefícios e Risco Alimentação Adequada.



Em relação aos riscos de uma alimentação inadequada, observou-se que os relatos maiores foram de tonturas, pelo os praticantes.

Em relação aos benefícios de uma alimentação, grande parte acredita em melhorias do rendimento esportivo sem depleção de massa muscular durante treinamentos intensos. Com o aumento da prática da musculação, uma dieta adequada com todos os macros nutrientes, com ênfase de carboidratos nas ingestão pré-treino apresenta papel

fundamental para que tais fins sejam alcançados, ressaltando a importância da aquisição de hábitos alimentares saudáveis capazes de suprir as necessidades energéticas diárias e conceder aporte energético durante o treino (LIMA; NASCIMENTO; MACÊDO, 2013).

Embora a maioria dos praticantes tenha relatado que o maior risco seria uma tontura, a hipoglicemia será a maior das complicações que poderá desencadear não apenas tontura, mas os outros problemas em decorrência da baixa de glicose no sangue. Em relação ao benefício os mesmos acreditam que uma alimentação adequada é responsável por um melhor desempenho, quando uma alimentação adequada pode proporcionar um aumento nas reservas de glicogênio levando ao praticante um melhor rendimento na prática dos exercícios.

O conhecimento dos tipos de alimentos que os praticantes entrevistados consideram ser adequado para o consumo no pré-treino e para o pós-treino pode ser observado na figura 4 apresenta:

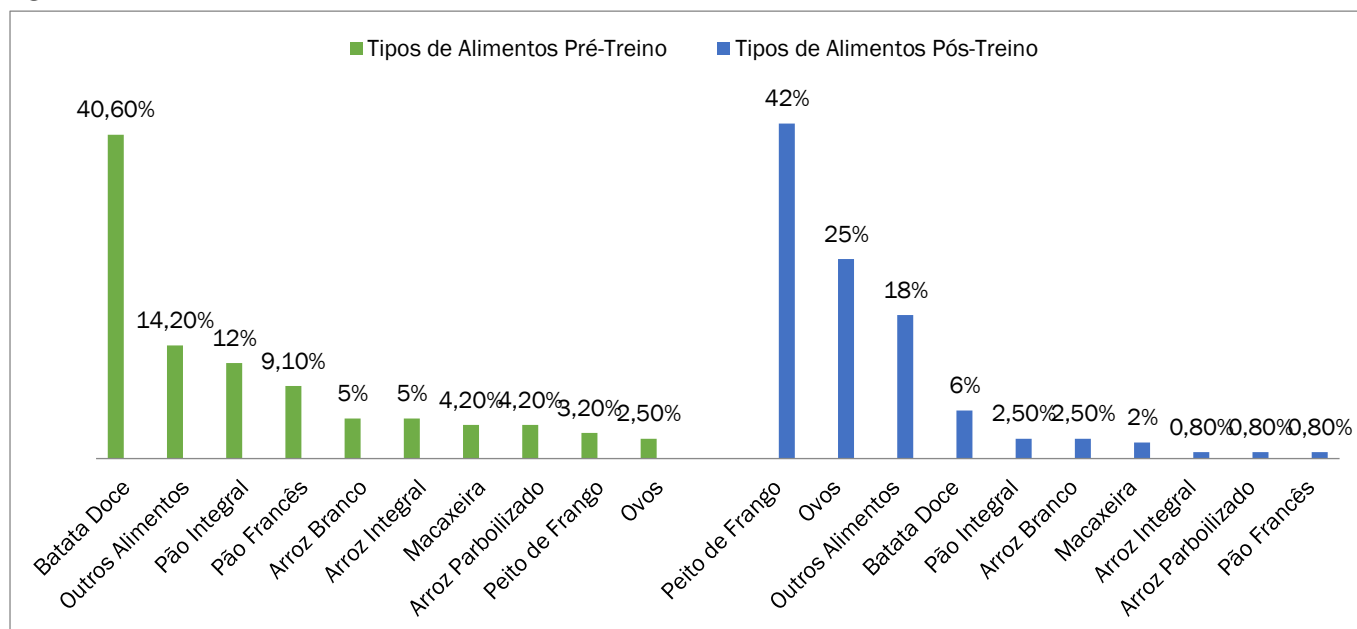
Em relação aos alimentos escolhidos para o pré-treino, verifica-se que 11 praticantes optam por pão francês (9,1%), 49 por batata Doce (40,6%), 5 (4,2%) por macaxeira, 14 (12%) por pão integral, 5 (4,2%) por arroz parboilizado, 6 (5%) por arroz branco, 6 (5%) por arroz integral, 4 (3,2%) por peito de frango, 3 (2,5%) por ovos e 17 (14,2%) praticantes por outros tipos de alimentos.

Para os tipos de alimentos escolhidos para o pós-treino, 1 (0,8%) praticante optou por pão francês, 7 (6%) por batata doce, 2 (2%) por macaxeira, 3 (2,5%) por pão integral, 1 (0,8%) por arroz parboilizado, 3 (2,5%) por arroz branco, 1 (0,8%) por arroz integral, 50 (42%) por peito de frango, 30 (25%) por ovos e 22 (18%) praticantes por outros tipos de alimentos não citados no questionário. Outros alimentos como: carne vermelha, atum, sardinha e peixes, citados no questionário não foram escolhidos por nenhum dos praticantes de musculação.

A maioria dos praticantes de musculação assinalou que o alimento ideal para se consumir antes dos treinos seria a batata doce, a qual não deixa de ser uma excelente escolha, por ser um tipo de carboidrato de baixo Índice Glicêmico - IG. Contudo, a não agregação de proteína pode desencadear complicações, e a escolha de pão branco é ruim por não ser um carboidrato adequado. Em relação ao pós-treino, o peito de frango que foi o mais citado, representa uma ótima escolha dos praticantes pelo seu teor baixo de gorduras e alto de proteínas de alto valor biológico, mas ficou deficiente/ruim sem apresentar muita escolha de carboidratos, visto que eles são necessários ao término dos exercícios para reposição energética.

Segundo Flores e Mattos (2011) os carboidratos de IG baixo das refeições pode otimizar a disponibilidade de carboidratos para o exercício, principalmente em exercícios de moderada e prolongada intensidade. O IG das refeições pode ser influenciado pela composição de macro nutriente e teor de fibras dos alimentos. O baixo IG consumido na refeição pré-treino é recomendado, pois a ingestão de alimentos de baixo índice glicêmico no pré-exercício tem sido associada à melhoria na performance, por resultar na elevação glicêmica mais lenta e prolongada, favorecendo a manutenção da glicemia durante o exercício, contribuindo para o melhor desempenho. Os mesmos autores, sugeriram que um consumo de baixo IG pré-

Figura 04 - Alimentos consideráveis Pré-Treino e Pós-Treino



exercício pode afetar positivamente o desempenho máximo, sendo que o baixo IG mantém os níveis plasmáticos de glicose maior no final de 2 horas de exercício físico intenso do que os carboidratos de alto IG, o que pode melhorar o esforço físico e consequentemente melhorar o desempenho.

Adam et al. (2013) sugerem a escolha de uma preparação com consistência leve, e explicam que a refeição que antecede os treinos deve ser pobre em gorduras, além de conter uma moderada quantidade de proteína para facilitar o esvaziamento gástrico, rica em carboidratos para manter a glicemia e maximizar os estoques de glicogênio, e deve fazer parte do hábito alimentar do praticante.

No estudo de Maestá et al. (2008) a oferta de proteína do soro do leite, imediatamente antes do exercício com pesos, elevou significativamente a concentração de insulina com efeito positivo sobre o balanço proteico pelo estímulo da síntese de proteína e também pela maior disponibilidade de aminoácidos. O treinamento com pesos estimula, preferencialmente, as fibras musculares tipo II, e é nelas que ocorrem reduções significativas das concentrações de aminoácidos essenciais pós-exercício.

Segundo Scoppel e Kumpel (2014), o consumo adequado de proteína, reduz a perda de massa magra e ajuda na redução da gordura corporal.

CONCLUSÃO

No presente estudo foi observado que os praticantes de musculação demonstraram não fazer uma alimentação pré e pós treino adequada, contudo observa-se que a maioria possui algum conhecimento sobre a necessidade da ingestão de nutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) para praticar os exercícios.

Faz-se necessário uma melhor orientação em relação à alimentação adequada prévia e posterior ao exercício, com o auxílio de um nutricionista esportivo, profissional capacitado para atender de forma adequada essas praticantes de musculação, contribuindo para melhorar assim a performance

e a qualidade de vida e de atividade realizada pelos praticantes.

REFERÊNCIAS

ADAM, B. O; FANELLI, C; SOUZA, E. S; STULBACH, T. E; MONOME, P. Y. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo; **Brazilian Journal of Sports Nutrition**, São Paulo. Vol. 2, No. 2, Março, 2013.

CARDOSO, E.S. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de educadores físicos e praticantes ativos de ganho de massa muscular com treinamento de força em academias do município de Belford Roxo-RJ; **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 42. p.314-323. Nov/Dez. 2013.

COSTA, W.S; A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de são bento do UNA – PE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6, n. 36, p.464-469. Nov/Dez. 2012.

FLORES, T.G; MATTOS, K.M; Análise de macronutrientes e índice glicêmico consumidos nas refeições antes, durante e após o treino por atletas de futebol profissional de Camaquã-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 5, n. 29, p. 394-401. Setembro/Outubro, 2011.

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.

MAESTÁ, N; CYRINO, E.S; ANGELELI, A.Y.O; BURINI, R.C. Efeito da oferta dietética de proteína sobre o ganho muscular, balanço nitrogenado e cinética da 15n-glicina de atletas em treinamento de musculação; **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** – Vol. 14, Nº 3 – Mai/Jun, 2008.

MALLMANN, J.A; BERLEZE, K.J perfil dietético e antropométrico de adultos praticantes de exercícios físicos em academias do município de lajeado-rs que não estão em reeducação alimentar; **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 4. n. 21. p. 231-241. Maio/Junho. 2010.

OLIVEIRA, C.E; SANDOVAL, T.C; SILVA, J.C.S; STULBACH, T.E; FRADE, R.E.T. Avaliação do consumo alimentar antes da prática de atividade física de frequentadores de uma academia no município de são paulo em diferentes modalidades. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7, n. 37, p.57-67. Jan/Fev. 2013.

PAES, S.R. Conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da secretaria de estado de esporte do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo**. v. 6. n. 32. p. 105-111. Março/Abril. 2012.

SOUZA, V.M; NAVARRO, A.C; A educação alimentar dos frequentadores de academias de ginástica em Salvador-BA: alimentação associada ao exercício físico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 5, n. 25, p. 51-61. Janeiro/Fevereiro, 2011.

SCOPPEL, P.; KUMPEL, D. A. Percepção nutricional de praticantes de musculação em uma academia; **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 8. n. 48. p.385-391. Nov./Dez. 2014.