

NUTRIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA VOLTADA AO TREINAMENTO RESISTIDO

INTRODUÇÃO:

A musculação é uma atividade muito praticada atualmente nas primeiras horas da manhã. Acontece que muitos não dispõem de um horário anterior a essa prática para uma ingestão dietética favorável a um melhor rendimento. (Wellington Gomes Feitosa, Tiago de Moura Gonçalves, Bráulio Nogueira de Oliveira, 2010).

Uma alimentação saudável deve apresentar as seguintes características: ter qualidade, o que não significa que precisa ser dispendiosa (pois pode ser preparada com alimentos naturais, produzidos na região em que se vive); ser saborosa, bem como colorida e composta por alimentos variados que devem ser consumidos na quantidade correta; e segura para o consumo (livre de contaminação), segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2008). (Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 67. Suplementar 1. p.898-909. Jan./Dez. 2017. ISSN 1981-9927.)

Uma alimentação equilibrada aliada à prática de atividades físicas assegura o trabalho metabólico normal, conduzindo o indivíduo ao peso ideal ou corpo idealizado (Witt e Schneider, 2011).

Dentre os exercícios físicos, a prática de treinamento resistido, devido às características predominantemente estéticas, é considerada maior fator de risco para o desenvolvimento de comportamentos alimentares pouco saudáveis. (Fortes e Ferreira, 2011)

A alimentação e nutrição constituem direitos humanos fundamentais consignados na Declaração Universal dos Direitos Humanos e são requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania. O direito à alimentação é um direito do cidadão, portanto, dever do Estado e responsabilidade da sociedade. Nesse sentido, a busca em garantir o direito à alimentação de qualidade para todos os indivíduos, passa pela construção de um novo paradigma de sociedade, que tenha como eixo central a qualidade de vida do ser humano. (Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 23(7):1674-1681, jul, 2007)

JUSTIFICATIVA:

A sociedade atualmente tem mostrado um aumento com relação à prática da atividade física, seja devido aos veículos de comunicação (principalmente televisão e internet), aos médicos que prescrevem atividade física como profilaxia para várias doenças que antes eram combatidas apenas com tratamento medicamentoso, bem como devido aos profissionais da saúde em geral, que desenvolvem e demonstram os mais variados benefícios que a atividade física pode proporcionar. Foram avaliadas as atitudes alimentares de praticantes de treinamento resistido. Na pesquisa utilizamos três artigos sobre atitudes alimentares com relação ao exercício físico.

OBJETIVO GERAL:

Assim, as pessoas buscam sempre realizar atividades físicas de sua preferência e um grande número opta por fazer treinamento resistido (musculação), que é um método de treinamento muito estudado atualmente. Este tipo de prática vem sendo realizada por um número considerável de indivíduos que disponibilizam um determinado tempo do seu dia. O objetivo do estudo foi comparar as atitudes alimentares relacionados aos praticantes de treinamento resistido.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Analisar as atitudes alimentares de praticantes de treinamento resistido e compará-los entre os sexos, faixa etária, imagem corporal e status dos pesos dos participantes.

MÉTODO:

O método utilizado nos artigos foi através de várias coletas de dados, aplicando questionários mistos. Os dados foram analisados de maneira qualitativa e quantitativa relacionadas aos hábitos nutricionais para aqueles que praticam o treinamento resistido, com relação a percepção subjetiva de esforço.

DISCUSSÕES:

Foram coletados artigos relacionados a hábitos alimentares e o exercício físico. Analisamos e debatemos as pesquisas, observando seus métodos e resultados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Conclui-se que a maioria dos indivíduos das pesquisas tem como objetivo a qualidade de vida, tem hábitos alimentares pouco transtornadas. Entretanto, o número de casos de pessoas insatisfeitas com a imagem corporal tiveram piores atitudes alimentares, o que pode ter relação ao sexo do indivíduo, onde o maior número de insatisfeitos foram o público feminino. Observamos a proposta de promoção da saúde aponta perspectivas, mas também desafios ao campo da alimentação e nutrição. Em linhas gerais, novas exigências relacionadas à formação acadêmica e ao modelo de atenção tendem a fortalecer a busca de parcerias, inovação das práticas alimentares à educação nutricional voltada à construção da cidadania alimentar.

REFERÊNCIAS:

FERREIRA, Vanessa A. and MAGALHÃES, Rosana. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. *Cad. Saúde Pública* [online]. 2007, vol.23, n.7

FEITOSA, Wellington Gomes, GONÇALVES, Tiago de Moura and DE OLIVEIRA, Braulio Nogueira. Análise dos hábitos nutricionais de praticantes de musculação: relação entre a nutrição pré treino e o desempenho no exercício. In: III Congresso Nordeste de Ciências do Esporte. 2010

CLAUMANN, Gaia Salvador, KLEN Juliana Araujo, DIAS Duana Torquato, GONZAGA, Isadora, PINTO, André de Araújo and PELEGRINI Andreia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 11. n. 67. Suplementar 1. P.898-909. Jan./Dez. 2017. ISSN 1981-9927