

A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE ALIMENTAR PARA MELHORA DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA E HIPERTROFIA MUSCULAR



DA SILVA, Stefany Harumi Yatsu ¹
DEVES, Jessica Dayane Leske ¹
BERNARDI, Daniela Miotto ²

¹ Acadêmicas do curso de Educação física do Centro Univeristário Assis Gurgacz

² Docente do curso de Educação física do Centro Univeristário Assis Gurgacz



XVII ENCONTRO
CIENTÍFICO CULTURAL
INTERINSTITUCIONAL

INTRODUÇÃO

Aptidão física é a capacidade que o indivíduo tem para realizar atividades físicas com disposição, sem chegar à fadiga (PEREIRA et al., 2011). A musculação consiste em ultrapassar uma determinada resistência realizando repetidas contrações musculares podendo ser indicada para diferentes públicos e faixas etárias (AZEVEDO et al., 2012; CASTRO et al., 2009). O processo chamado hipertrofia, onde músculos se adaptam ao treinamento de força crescendo e se desenvolvendo (BROWN et al., 2009).

A nutrição na prática esportiva é um mecanismo que quando aproveitado de maneira adequada é essencial para o avanço do desempenho (SAPATA et al., 2006).

Nesse contexto, o objetivo do presente trabalho é realizar uma revisão de literatura sobre como a nutrição influencia na aptidão física e hipertrofia muscular.

METODOLOGIA

Este trabalho é uma revisão de literatura realizada com base em busca em artigos nas bases de dados: "SciELO", "Google acadêmico" e livros relacionados aos temas. Os artigos e livros apresentados foram publicados entre os anos de 2003 a 2019. Para a realização do trabalho foram utilizadas as seguintes palavras chaves: "aptidão física", "musculação", "hipertrofia muscular", "nutrição recomendações nutricionais nos esportes".

DESENVOLVIMENTO

A aptidão física tem a combinação da capacidade aeróbica, força, velocidade, agilidade, coordenação e flexibilidade, que determinam a capacidade individual para o desempenho físico. O indivíduo com um bom condicionamento físico tende a trabalhar de forma mais eficiente, podendo também ter uma vida ativa, a nível desportivo, simples exercício ou lazer (EUFIC, 2011).

A musculação, é uma das melhores e mais completas formas de preparação física, melhorando as condições respiratórias e cardiovasculares, e de fácil adaptação individual, podendo ser indicada para diferentes públicos e faixas etárias, por não ter movimentos intensos e desacelerações rápidas, contendo um baixo risco de lesões, quando os exercícios são executados corretamente (CASTRO et al., 2009; FLECK et al., 2006; PINTO et al., 2003). A hipertrofia muscular é o aumento volumétrico de um músculo, devido ao aumento volumétrico das fibras que o constituem (GENTIL, 2010).

O treinamento de força é uma estratégia eficiente em proporcionar o processo de hipertrofia do tecido muscular, bem como o ganho de força (BROWN et al., 2009).

A nutrição, pode ser retratada como a ação de se alimentar pelo meio de um conjunto de procedimento que se inicia desde a ingestão do alimento até sua absorção pelas células. A elaboração de um plano alimentar adequado deve levar em consideração a diversidade tanto em relação aos alimentos como em relação aos nutrientes, sendo este processo de relevância não só para atletas de alto rendimento, mas também para qualquer indivíduo com propósito de melhorar a saúde como um todo (DANIEL et al., 2009).

A maior parte dos atletas e indivíduos ativos tem a suplementação como primeira base para atingir efeitos mais rápidos quando se trata do assunto de ganho de massa muscular, tornando-se a alimentação em segundo plano. Por essa razão, a importância do conhecimento nutricional e do acompanhamento com profissionais nutricionistas (MOREIRA, 2010).



Figura 1. Nutrição e Exercício físico fatores que combinados produzem melhores resultados.

FONTE: https://www.google.com/search?q=NUTRI%C3%A7%C3%A3o+E+EXERC%C3%BDIO&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKUwJ150vzO3kAHW-K7kGH9CT0Q_AUIEig&biw=1366&bih=576#imgdii=UFH21CQ_Cc5idM:&imgsrc=Om-956D631_62M

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível concluir que a nutrição tem um papel importante para melhorar a aptidão física do praticante de musculação, e dessa forma resultar em maior hipertrofia muscular.

REFERÊNCIAS

- Pereira, C.H.; Ferreira, D.D.S.; Copetti, G.L.; Guimarães, L.C.; Barbacena, M.M.; Liggeri, N.; et al. Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 3. Num. 16. p. 223-227. 2011.
- Azevedo, M.G.; Souza, A.D.; Silva, P.A.; Curty, V.M. Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após os exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol. 6. Num. 35. p.455-464. 2012.
- Castro, D.M.S.; Ribeiro, A.M.; Cordeiro, L.L.; Cordeiro, L.L.; Alves, A.T. Exercício físico e gravidez: prescrição, benefícios e contraindicações. *Universitas: Ciências da Saúde*. Vol. 7. Num. 1. 2009. B
- BROWN, Lee. E./ CHANDLER, T. Jeff. *Treinamento de Força Para o Desempenho Humano*. 1 ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 2009
- Sapata, K.B.; Fayh, A.P.T.; Oliveira, A.R. Efeitos Do Consumo Prévio De Carboidratos Sobre A Resposta Glicêmica E Desempenho. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. Vol.12. Núm.4. 2006.
- EUFIC – The European Food Information Council. *Rastreamento sobre a aptidão física dos adolescentes na Europa*. Disponível em: <http://www.eufic.org/article/pt/artid/Rastreamento-aptidao-fisica-adolescentes-Europa>.
- FLECK, S. J; KRAEMER, W. J. *Fundamentos do treinamento de força muscular*. 3. ed. São Paulo: Artmed, 2006.
- PINTO, Liane Mattos; MEIRELLES, Vivian Ribeiro de; FARINATTI, Luísa de Tarso Veras. Paulo. Influência de programas não-formais de exercícios (doméstico e comunitário) sobre a aptidão física, pressão arterial e variáveis bioquímicas em pacientes hipertensos. *Rev Bras Med Esporte*, Niterói, v. 9, n. 5, 2003
- GENTIL, Paulo. *Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia*. 4 ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2010
- DANIEL, F.M.; NEIVA, M.C. Avaliação da Ingestão Proteica e do Balanço Nitrogenado em Universitários Praticantes de Musculação. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 8, n, 1, p. 21-39, 2009.
- MOREIRA, B. *Hipertrofia muscular e nutrição*. Monografia. Faculdade de ciências da nutrição e alimentação Universidade do Porto. 39 f, Porto. 2010.