



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CAMPUS SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

TOMAZ EMMANOEL AQUINO SILVA

**ANÁLISE DO PERFIL NUTRICIONAL E TREINAMENTO DOS PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO: Um estudo de revisão**

Juazeiro do Norte
2019

TOMAZ EMMANOEL AQUINO SILVA

**ANÁLISE DO PERFIL NUTRICIONAL E TREINAMENTO DOS PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO: Um estudo de revisão**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. Renan Costa Vanali

Juazeiro do Norte
2019

TOMAZ EMMANOEL AQUINO SILVA

**ANÁLISE DO PERFIL NUTRICIONAL E TREINAMENTO DOS PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO: Um estudo de revisão**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^o Me. Renan Costa Vanali
Orientador

Prof^a Me. Lara Belmudes Bottcher
Examinadora

Prof^a Esp. Jenifer Kelly Pinheiro
Examinadora

Juazeiro do Norte
2019

DEDICATÓRIA

. Dedico este trabalho aos meus avós paternos e maternos, “In Memoriam”, pela existência de meus pais, Wilson pequeno e Maria da Penha, pois sem eles este trabalho e muitos dos meus sonhos não se realizariam.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que permitiu tudo isso acontecesse, ao longo de minha vida, e não somente nestes anos como universitária, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer.

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, eivado pela acendrada confiança no mérito e ética aqui presentes.

Ao Professor Me. Renan Costa Vanali pelo paciente trabalho de revisão da pesquisa.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu obrigado.

ANÁLISE DO PERFIL NUTRICIONAL E TREINAMENTO DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: Um estudo de revisão

¹Tomaz Emmanoel Aquino SILVA;

²Renan Costa VANALI;

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

A busca pelo melhor condicionamento físico e o forte apelo da forma física têm levado pessoas de todas as idades à prática de diferentes exercícios físicos em academias de musculação e ginástica, que estão se tornando um pólo de encontro de diferentes interesses por parte dos frequentadores (VIEIRA, 2011). O objetivo deste estudo foi fazer uma análise do perfil dos praticantes de musculação e tendências associadas através de busca de dados realizando um levantamento bibliográfico. Para a presente pesquisa foi levado em consideração para efeitos de critérios de inclusão, aqueles estudos publicados em língua portuguesa com publicações entre os períodos de 2007 a 2017. Já para os critérios de exclusão foram os estudos de revisão de literatura em qualquer modalidade de revisão e aqueles que fugissem dos descritores pré selecionados. Foi apresentado uma tabela descritiva dos estudos selecionados e analisados para as discussões, a tabela contém em ordem de publicação do mais atual ao mais antigo dos estudos selecionados, bem como, autores, revista na qual foi publicada, título original e sua conclusão. Conclui-se que ao analisar vários estudos para tentar traçar um perfil de praticantes de musculação. Onde se consta variados aspectos pelos quais se possam definir os critérios dos perfis traçados, encontra-se em maior evidencia a saúde e a suplementação, em seguida em tipos de treinos, objetivos e as crenças sobre a musculação.

Palavras chaves: Perfil de praticantes de musculação; Academia de ginástica; Musculação; Saúde; Objetivos nutricionais; suplementação e hipertrofia.

ABSTRACT

The search for better physical conditioning and the strong appeal of physical fitness have led people of all ages to practice different physical exercises in gym and gymnastics, which are becoming a meeting point of different interests on the part of the goers (VIEIRA, 2011). The objective of this study was to make an analysis of the profile of bodybuilders and associated trends through data search by performing a bibliographic survey. For the present study, studies published in Portuguese language with publications between 2007 and 2017 were taken into account for the

purpose of inclusion criteria. Already for the exclusion criteria were studies of literature review in any review modality and those escaping from the pre-selected descriptors. It will be presented a descriptive table of the studies selected and analyzed for the discussions, the table contains in order of publication from the most current to the oldest of the selected studies, as well as, authors, journal in which it was published, original title and its conclusion. We conclude that when analyzing several studies to try to draw a profile of bodybuilders. Where there are varied aspects by which the criteria of the traced profiles can be defined, there is a greater evidence of health and supplementation, then types of training, goals and beliefs about bodybuilding.

Key-Words: Profile of bodybuilders; Fitness Center; Bodybuilding; Cheers; Nutritional objectives; supplementation and hypertrophy.

INTRODUÇÃO

A busca pelo melhor condicionamento físico e o forte apelo da forma física têm levado pessoas de todas as idades à prática de diferentes exercícios físicos em academias de musculação e ginástica, que estão se tornando um pólo de encontro de diferentes interesses por parte dos frequentadores (VIEIRA, 2011).

Apesar das evidências sobre os benefícios à saúde proporcionados pela prática de exercícios físicos, dados recentes de uma pesquisa feita pelo Ministério da Saúde apontam que apenas uma pequena parcela da população brasileira pratica exercícios físicos (LIZ, ANDRADE. 2016) apud (Brasil. Ministério da Saúde, 2011).

A prática da musculação em academias vem crescendo, conforme seu desenvolvimento as academias buscam investi cada vez mais nas salas de pesos equipamento aeróbicos. Para Teixeira, Motoyama & Gentil (2015) a musculação é uma das formas de exercício físicas mais praticadas nas academias físico-esportivas e um dos campos científicos que mais evoluiu nas últimas décadas.

Para Donatto (2007) paralelamente ao crescimento do numero de praticantes tanto para fins estéticos, competição ou força, há um aumento proporcional do uso de suplementos alimentares, dentre eles se destaca a creatina, usada por atletas que praticam musculação e priorizam treinamentos de hipertrofia e explosão.

Segundo Junior & Ribeiro (2010) o treino de força é uma pratica onde o individuo faz movimentos para resistir a força de oposição, em muitos casos usando pesos nos exercícios.

Especula-se também que a menor rigidez dos tendões contribua na diminuição da potência muscular, pela dificuldade de transferência da força do músculo à estrutura óssea (TIGGEMANN, 2013). O trabalho muscular é caracterizado por uma expressiva indução genica, proteica e metabólica. (ABREU; CARDOSO & CACATTO, 2016).

Periodizar a prescrição é importante no planejamento do programa de exercícios, com o objetivo de melhorar e manter os benefícios obtidos a curto e em longo prazo e também manter os participantes motivados com o programa de treinamento com pesos (ASSUMPÇÃO et al. 2008) apud (PETERSON; RHEA; ALVA, 2005).

Dependendo da intensidade e volume de treinamento, o exercício físico mantém a taxa metabólica aumentado por algumas horas após o exercício, podendo chegar até 24 horas (MONTENEGRO, 2014).

O importante é sempre manter um equilíbrio entre a ingestão e a queima de calorias e por isso, a importância da musculação como atividade física, pois irá suprir todas as necessidades exigidas pelo organismo para que não haja nenhum consumo exagerado e um gasto calórico compatível. (JUNIOR & RIBEIRO, 2010).

Assim, pôde-se ver que mesmo com um aumento na preocupação com a saúde e estética, ela não vem acompanhada, necessariamente, da preocupação com uma alimentação adequada, seja por falta de informação, como de orientação ou recursos financeiros (PEREA, 2015).

Entre os objetivos mais procurados estão os hipertrofia muscular, diminuição no percentual de gordura, aumento da força, recuperações de lesões, a melhora da definição muscular, controle de doenças adquiridas sendo que não transmissíveis. Para Cornelian, Moreira & Oliveira (2014) apud Willardson & Burkett (2005) Atualmente, existem vários protocolos de treinamento resistido e de alta intensidade, desenhados para diferentes objetivos, tais como desenvolver a hipertrofia muscular, resistência muscular entre outros.

Para Filho (2015) Observou-se que há uma grande probabilidade destas procuras modelo fitness estar sendo até os dias de hoje a maior procura pelas academias, porém, atualmente parece que há uma grande variedade de objetivos entre alunos que procuram as academias atualmente, portanto, buscam-se com este estudo identificar quais são os objetivos atuais de alunos que procuraram uma academia para prática de atividade física.

O objetivo deste estudo foi fazer uma análise do perfil dos praticantes de musculação e tendências associadas através de busca de dados realizando um levantamento bibliográfico.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como de revisão, com traços narrativos baseado em pesquisa bibliográfica. Com dados analisados em visão de literatura. A pesquisa bibliográfica é meio de formação por excelência e constitui o procedimento básico para os estudos monográficos, pelos quais se buscam o domínio do *estudo da arte* sobre determinado tema (MARQUES; RAMOS, 2017).

Para a presente pesquisa foi levado em consideração para efeitos de critérios de inclusão, aqueles estudos publicados em língua portuguesa com publicações entre os períodos de 2008 a 2016. Já para os critérios de exclusão foram os estudos de revisão de literatura em qualquer modalidade de revisão e aqueles que fugissem dos descritores pré-selecionados.

As palavras-chave adotadas para a investigação e busca de estudos foram: “objetivos musculação; suplementação; creatina; academias de ginastica objetivos”. A pesquisa e levantamentos de dados ocorreu nos períodos dos meses de março a maio do ano de 2019, elas foram averiguadas junto as plataformas digitais: Google Acadêmico; Lilacs e Scielo.

Ao todo foram levantados cerca de 1.403 (um mil quatrocentos e três) estudos, mas quando foram inseridos os critérios de exclusão já explicitado, onde foram coletados 93 estudos e depois da leitura dos resumos dos periódicos, foram aproveitados um total de 11 estudos para esta presente pesquisa.

Para a análise de dados foi adotado a interpretação e compreensão das conclusões dos estudos selecionados, sendo apresentados em forma de tabela e em seguida as discussões sobre as tendências aqui encontradas.

RESULTADOS E DISCURSSÕES

Será apresentado uma tabela descritiva dos estudos selecionados e analisados para as discussões, a tabela contém em ordem de publicação do mais atual ao mais antigo dos estudos selecionados, bem como, autores, revista na qual foi publicada, título original e sua conclusão.

TABELA 01: Relação dos estudos analisados

| ANO | REVISTA | AUTORES | TÍTULO | CONCLUSÃO |
|------|--|---|---|--|
| 2016 | Ver. Bras. Med. Esporte. | ABREU P., LEAL-CARDOSO J. H., CECCATO V M. | ADAPTAÇÃO DO MÚSCULO ESQUELÉTICO AO EXERCÍCIO FÍSICO: CONSIDERAÇÕES MOLECULARES E ENERGÉTICAS | Neste trabalho, foram apresentados dezenas de marcadores moleculares obtidos em estudos recentes, sobressaindo-se evidências de que os benefícios do exercício contra as disfunções metabólicas e prevenção de doenças crônicas podem ser mediadas, pelo menos em parte, pela complexa rede molecular de vias de sinalização que regulam a transcrição e tradução de proteínas no músculo esquelético. |
| 2015 | Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício | TEIXEIRA; MOTOYAMA & GENTIL | MUSCULAÇÃO: CRENÇAS VS. EVIDÊNCIAS | Altas cargas para hipertrofia e altas repetições para definir: altas e baixas cargas, desde que se atinja a fadiga voluntária, parecem ter eficiência semelhante em promover adaptações hipertróficas; o processo de “definição muscular” ou diminuição do percentual de gordura parece não ser dependente do número de repetições, acontecendo em decorrência do treinamento de musculação em diferentes zonas de intensidade (cargas e repetições) e outras variáveis precisam ser consideradas (ex. alimentação). |
| 2015 | Ver. Bras. Med. Esporte | ZANELLI, J C S.,CORDEIRO, B A., BESERRA, B T S., MORAES, E B S. | CREATINA E TREINAMENTO RESISTIDO: EFEITO NA HIDRATAÇÃO E MASSA CORPORAL MAGRA | O nível de treinamento dos indivíduos talvez exerça influência sobre a intensidade do efeito da creatina no aumento da hidratação celular e muscular. Contudo, esse efeito não mostrou ligação com o aumento de tecido muscular em nenhum dos grupos, visto que o aumento de massa magra correspondeu aproximadamente ao aumento de água corporal total em ambos os grupos. |
| 2014 | Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício | MONTENEGRO, L P. | MUSCULAÇÃO: ASPECTOS POSITIVOS PARA O EMAGRECIMENTO | As vantagens obtidas através do exercício físico para a saúde são inegáveis, sendo muitos benefícios obtidos. Porém a prática da musculação principalmente visando o emagrecimento não tem sido amplamente recomendada.. |
| 2014 | Revista Brasileira de Nutrição Esportiva | MORAIS, A C L., SILVA, L L M., MACÊDO, E M C. | AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE CARBOIDRATOS E PROTEÍNAS NO PÓS-TREINO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO | Concluiu-se que o consumo de carboidratos e proteínas nos avaliados não atende as recomendações atuais, o que pode acarretar deficiências alimentares e comprometimento do rendimento físico. |

| | | | | |
|-------------|---|--|---|---|
| 2013 | Revista da Biologia | TRICOLI, V. | PAPEL DAS AÇÕES MUSCULARES EXCÊNTRICAS NOS GANHOS DE FORÇA E DE MASSA MUSCULAR | Portanto, a associação entre AE, grau de tensão, dano muscular e ativação das vias de sinalização da hipertrofia oferece uma explicação plausível para o aumento da massa muscular decorrente do treinamento de força. |
| 2013 | Rev. Fis/UEM | Educ. TIGGEMANN C L., DIAS C P., NOLL M., SCHOENELL M C W., KRUEL L F M. | ENVELHECIMENTO E TREINAMENTO DE POTÊNCIA: ASPECTOS NEUROMUSCULARES E FUNCIONAIS | Podemos concluir que o TPO mostra-se efetivo na melhora da força máxima, da potência muscular e no desempenho de atividades funcionais do dia a dia. Estes aspectos impactam diretamente na qualidade de vida da população idosa, auxiliando na atenuação natural do declínio da aptidão física dos mesmos. |
| 2012 | Revista Saúde e Pesquisa | MEIRELES G S., NUNES V G S. | TREINAMENTO FÍSICO RESISTIDO PARA MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA COM OSTEOPENIA E OSTEOPOROSE | Este estudo obteve melhorias significativas na densidade mineral óssea de mulheres menopausadas na condição de osteopenia ou osteoporose, assim como no aumento dos componentes de aptidão física voltados à saúde, como flexibilidade, percentual de gordura e força que melhoram a autonomia em atividades da vida diária (AVDs). |
| 2011 | Motriz, Rio Claro | CUNHA R., MARTORELLI A S., CARREGARO R L., BOTARO M. | TREINAMENTO ISOCINÉTICO DE CURTO PRAZO PROMOVE AUMENTO DA FORÇA MUSCULAR EM INDIVÍDUOS JOVENS | Ao que parece, duas sessões de exercício resistido isocinético foram suficientes para induzir ganhos de força em indivíduos saudáveis. |
| 2010 | Ágora: R. Divulg. Cient | ROSÁRIO F R., LIBERALLI R. | Perfil de saúde e antropométrico dos indivíduos iniciantes na prática da musculação | A hipertrofia muscular é o principal objetivo buscado pelos homens (52,4%), por sua vez as mulheres (62,38%) vêm no emagrecimento sua maior prioridade. Notou-se que em relação ao índice de massa corporal dos indivíduos pesquisados, as mulheres (5,24%) estão menos obesas do que os homens (11,2 %), mas em contra partida, elas possuem um risco maior quando se trata de excesso de magreza e sobrepeso. |
| 2008 | Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento | JUNIOR P C F P., RIBEIRO A M A. | INFLUÊNCIA DA MUSCULAÇÃO NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE | O treinamento de força é bem estabelecido com um método efetivo para desenvolver a forma músculo esquelética e é correntemente prescrito por muitas organizações importantes de saúde para melhorar a saúde e os níveis de forma física. Incluindo uso regular de pesos livres, máquinas, peso corporal e outras formas de equipamento favorecem a melhora da força. |

FONTE: Dados da pesquisa (2019)

Os periódicos aqui levantados mostram-nos diferentes perfis de diversas faixas etárias de ambos os sexos. No estudo de Zanelli et al (2015) onde se tratava de ingestão de creatina, do estudo 14 voluntários adultos do sexo masculino, com idade média de $22,6 \pm 1,45$ anos.

Já no estudo realizado por Assumpção et al (2008) onde se tratava onde se analisava o efeito do treinamento de força na composição corporal Participaram da pesquisa 28 voluntárias, com idade de $65,5 \pm 3,6$ anos. Já os participante do estudo de Liz & Andrade (2016) eram de ambos os sexos, entre 23 e 55 anos.

Nota-se nos estudos aqui levantados abordam questões importantes relacionadas as variáveis de suplementação como por exemplo o consumo de carboidratos, proteínas e creatina que é um passo importante para se conseguir atingir seus objetivos, seja ele estético ou melhorar a performance. Para Júnior (2018) a nutrição e o exercício físico caminham juntos de forma que, a cada dia ambos se tornam alvo de preocupação para muitos indivíduos que praticam exercícios físicos, uma vez que a ingestão correta de nutrientes otimiza o rendimento durante o treinamento.

Por isso é importante uma avaliação da composição corporal do praticante de musculação, visando estabelecer seus objetivos, através de periodizações de treinos e dietas. O consumo de proteína e de aminoácidos é recomendado após o exercício de hipertrofia, para favorecer o aumento da massa muscular, sendo combinado com a ingestão de carboidratos, diminuindo o esvaziamento gástrico (BRITO et al 2018) apud (SBME, 2009).

A creatina suplemento mais utilizado por praticantes de musculação tanto do sexo feminino como masculino de todas as faixas etárias. Para Zanelli et al (2015) a utilização da creatina em forma de suplemento alimentar vem sendo estudada em diversos campos da saúde e com públicos diferenciados como idosos, enfermos, atletas e praticantes de atividade física.

Júnior (2018) em sua pesquisa constata que Os dados do presente estudo apontam que aproximadamente 45% dos praticantes de musculação fazem consumo contínuo de creatina.

A creatina é uma combinação polipeptídica de glicina, arginina e metionina, sendo conhecida como ácido metil guanidina – acético (DONATTO et al, 2007) apud (GREENHAFF, 1995).

Lembrando que ingerir o suplemento creatina não irar ser garantia de ter os ganhos esperados, pois existem muitas variáveis nesse processo. Donatto et al (2007) apud Wyss e Kaddurah-Daouk (2000) acreditam que Mesmo usando a creatina de forma correta, existe a possibilidade de não ocorrer os efeitos esperados, como por exemplo aumento do volume total de treino ou até mesmo o aumento de peso corporal. Isto pode ser explicado pela variabilidade individual da absorção, transporte, reserva intramuscular da creatina.

Percebe-se também uma tendência de observações voltadas aos inúmeros benefícios a saúde que o treinamento de musculação pode proporcionar, como por exemplo, os benefícios para mulheres em período de menopausa, idosos e saúde em geral. Na senescência homens e mulheres podem sofrer comprometimento do sistema nervoso central (redução da atividade neural, excitabilidade do músculo e junção mioneural), redução da capacidade aeróbia, redução das secreções hormonais, sarcopenia (perda da massa muscular) e redução da força muscular (ASSUMPÇÃO, 2008) apud (BARRY; CARSON, 2004).

Já para idosos os estudos evidenciam grandes vantagens funcionais para atividades do dia a dia com a prática da musculação. Para Almeida & Alves (2018) o treinamento funcional parece ser uma alternativa de treinamento físico seguro, bastante interessante para idosos, com impacto positivo sobre a força muscular, flexibilidade e equilíbrio.

Os resultados dos estudos de Assumpção (2008) mostram a importância da periodização do treinamento de força principalmente em idosos, já que, melhorando a sua capacidade muscular, o idoso adquire maior autonomia nas suas ações diárias, diminuindo o risco de queda e fraturas.

Para alguns autores a preocupação com a estética tem evidencias para a aderência a pratica da musculação, mas, o melhoramento da qualidade de vida seria o fator mais mencionado nos estudos. Moreira; Correia & Domingues (2018) apud Pereira (2004) aponta que a valorização pelo sentimento de prazer e realização pessoal proporcionado pela prática de ginástica em academia, além do prazer advindo dos possíveis resultados adquiridos, demonstra que a ginástica é considerada uma boa opção para aqueles indivíduos, que desejam se sentir bem com seus corpos.

Há também uma grande observação relacionada aos vários métodos de treinamento usados pelos adeptos da musculação mesmo sendo comprovado ou

não cientificamente suas veracidades no treinamento resistido. É importante salientar que a má elaboração de um programa ou a execução incorreta da técnica do movimento em exercícios gerado pelo déficit de conhecimento na área do TF, poderá implicar no insucesso do programa e aumento do risco de lesões em longo prazo ao praticante de TF (OLIVEIRA, 2008).

A musculação pode ser definida como sendo uma prática de exercícios contra resistência que atua nos meios competitivos, profiláticos, terapêuticos, recreativos, estéticos e de preparação física (JUNIOR; RIBEIRO 2010).

Programas de treinamento de musculação não podem ser copiados e repassados de um indivíduo para outro como uma receita de bolo, existem muitos métodos a serem aplicados no praticante, irá depender de seus objetivos e de suas limitações. Segundo Quadros; Schwatey & Farias (2018) apud Fleck e Kraemer (2014) preconizam que não existe um modelo de programa ideal, pois, os seres humanos têm características próprias às quais os fazem ser diferentes entre si, e o que traz resultados positivos para um, pode não ter o mesmo desempenho em outro.

Em relação aos objetivos nos quais os praticantes de musculação buscam, se destaca a busca pela hipertrofia muscular, no entanto outros objetivos aparecem como, por exemplo, a busca pelo emagrecimento. Dentre as diversas modalidades, a musculação tem sido uma das mais procuradas por ser um exercício que aumenta a força e proporciona a hipertrofia muscular (MORAIS; SILVA; MACÊDO, 2014).

A musculatura desenvolvida é um sinal claro de que o método de treinamento escolhido e que vem sendo executado está surtindo um efeito, os exercícios recomendados para tal feito, são os que apresentam um grande impacto na musculatura (CORNELIAN; MOREIRA; OLIVEIRA, 2014)

A composição corporal é um aspecto importante para o nível de aptidão física dos praticantes de musculação, visto que o excesso de gordura pode diminuir substancialmente o desempenho físico (JUNIOR, 2018).

Benvenuto (2017) cita estudo realizado por Goston e Correia (2009) que 75,1% dos participantes da pesquisa praticavam atividade para manter hábitos saudáveis, seguido por hipertrofia, melhora de condicionamento físico e emagrecimento.

Ainda existem muitas crenças em relação ao treinamento resistido e métodos que possa angariar resultados mais rápidos. Um exemplo claro desse contexto é tido

quando se observa a evolução da prescrição do exercício físico para o emagrecimento (TEIXEIRA, MOYOTA, GENTIL, 2015).

Com o passar dos anos e com o aumento de estudos lançados sobre a musculação tem se evidenciado cada vez mais a diminuição de algumas crenças antes defendida por praticantes da musculação. No campo do exercício físico, as verdades parecem ser transitórias, pois a dinâmica de evolução da ciência é acelerada, estabelecendo novos paradigmas de tempos em tempos (TEIXEIRA, MOYOTA, GENTIL, 2015).

CONCLUSÃO

Conclui-se que ao analisar vários estudos para tentar traçar um perfil de praticantes de musculação e nutricional. Encontramos na literatura estudo que apontaram indivíduos de ambos os sexos e de variadas faixas etárias, que vão desde jovens que buscam obter a estética rotulada como ideal ate idosos que apenas procuram hábitos saudáveis para melhorar a qualidade de vida e assim envelhecer com mais saúde, e encontra-se em maior evidencia a busca pela a saúde e a suplementação, em seguida em tipos de treinos, objetivos e as crenças sobre a musculação.

Não podemos deixar de relatar que os exercícios paulatinamente sofrem mudanças e com isso cresce o numero de adeptos a sua pratica, sejam por motivos de melhorar a qualidade de vida, estéticos ou melhoramento de valências como (força, agilidade, resistência, flexibilidade, etc.).

Esperamos que mais estudos sejam publicados e que venham somar positivamente para essa área das pesquisas da educação física. Secchi, Camargo & Bertoldo (2009) apud Jodelet (1984) enfatiza a importância do estudo do corpo a partir da perspectiva das representações sociais, pois estas nos permitem identificar o caráter social da dimensão individual.

REFERÊNCIAS

ABREU, P., LEAL-CARDOSO, J.H., CECCATTO, V.M., **Adaptação do músculo esquelético ao exercício físico: considerações moleculares e energéticas.** *Rev Bras Med Esporte* – Vol. 23, No 1 – Jan/Fev, 2017.

ASSUMPÇÃO, C.O., PRESTES, J., LEITE, R.D., URTADO, C.B., NETO, J.B., PELLEGRINOTTI, I.L., **Efeito do treinamento de força periodizado sobre a composição corporal e aptidão física em mulheres idosas.** *Revista da Educação Física/UEM Maringá*, v. 19, n. 4, p. 581-590, 2008.

BRITO, C.L., SANTOS, A.K.M., GALVÃO, F.G.R., MOURA, S.S., VIEIRA, P.D., **Consumo alimentar de indivíduos que frequentam academia de musculação.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 12. n. 75. Suplementar 1. p.929-935. Jan./Dez. 2018.

BENVENUTO, H.D., VIVIAN, T.A.B., MARQUES, L., **Motivos para consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias de ginástica.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 11. n. 65. p.577-583. Set./Out. 2017.

CORNELIAN, B.R., MOREIRA, J., OLIVEIRA, H.G., **Intensidade do treinamento para ganho de massa magra: revisão de métodos para orientação prática.** *Revista UNINGÁ Review*, Vol.18,n.3,pp.37-43 (Abr - Jun 2014).

CUNHA, R., MARTORELLI, A.S., CARREGARO, R.L., BOTTARO, M., **Treinamento isocinético de curto prazo promove aumento da força muscular em indivíduos jovens.** *Motriz*, Rio Claro, v.17 n.1, p.138-144, jan./mar. 2011.

DONATTO, F., PRESTES, J., SILVA, F.G., CAPRA, E., NAVARRO, F., **Efeito da suplementação aguda de creatina sobre os parâmetros de força e composição corporal de praticantes de musculação.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo v. 1, n. 2, p. 38-44, Mar/Abril, 2007.

Filho, JNS. **Objetivos de alunos que iniciaram a prática de exercícios físicos numa academia de porto velho – ro: estudo transversal.** *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* | Vol. 7 | Nº. 1 | Ano 2015 | p. 2.

JÚNIOR, P.C.F.; RIBEIRO, A.M.A. **Influência da musculação na prevenção da obesidade**. *Ágora: R. Divulg. Cient.*, ISSN 2237-9010, Mafra, v. 17, n. 2, 2010

JÚNIOR, E.G.C., SÁ, F.L., LEÃO, L.L., SILVA, N.S.S., TOLENTINO, G.P., **Perfil dos usuários de creatina frequentadores de academias de musculação.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 12. n. 76. Suplementar 2. p.980-984. Jan./Dez. 2018.

JÚNIOR, R.S., ABREU, W.C., SILVA, R.F., **Composição corporal, consumo alimentar e hidratação de praticantes de musculação.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 11. n. 68. Suplementar 2. p.936-946. Jan./Dez. 2017.

LIZ, C.M.; ANDRADE, A. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias.** *Revista Brasileira Ciência Esporte.* 2016 ;38(3):267-274.

MEIRELES, G.S., NUNES, V.G.S., **Treinamento físico resistido para mulheres na pós-menopausa com osteopenia e osteoporose.** *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 5, n. 1, p. 67-74, jan./abr. 2012.

MORAIS, .C.L., SILVA, L.L.M., MACÊDO, E.M.C., **Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 8. n. 46. p.247-253. Jul./Ago. 2014.

MOREIRA, M.L., CORRÊA, A.A.M., DOMINGUES, S.F., **Satisfação da imagem corporal em jovens praticantes de ginástica em grupo.** *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo. v.12. n.71. p.400-405. Maio/Jun. 2018.

QUADROS, A.M., SCHWATEY, G.M., FARIAS, D. A., **Conhecimento da manipulação das variáveis metodológicas do treinamento de força entre os profissionais de educação física.** *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.12. n.75. Suplementar 1. p.426-436. Jan./Jun. 2018.

RAMOS, E.A., SANDOVAL, R. A., **Análise da força muscular, flexibilidade e equilíbrio de idosos praticantes de treinamento funcional.** *Revista Ciência Escola Estadual Saúde Pública Cândido Santiago-RESAP.* 2018;4(1):46-53

ROSÁRIO,F.R., LÍBERALI R. **Perfil de saúde e antropométrico dos indivíduos iniciantes na prática da musculação.** *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo v.2, n. 7, p. 64-78, Jan/Fev. 2008.

SECCHI, K., CAMARGO, B.V., BERTOLDO, R.B., **Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo.** *Psic.: Teor. e Pesq.*, Brasília, Abr-Jun 2009.

TEIXEIRA, C.V.S., MOTOYAMA, Y., GENTIL. P., **Musculação: crenças vs. Evidências.** *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.9. n.55. p.562-571. Set./Out. 2015.

TIGGEMANN, C.L., DIAS, C.P., NOLL, M., SCHOENELL, M.C.W., KRUEL, L.F.M., **Envelhecimento e treinamento de potência: aspectos neuromusculares e funcionais.** *Rev. Educ. Fis/UEM*, v. 24, n. 2, p. 295-304, 2. trim. 2013.

TRICOLI, V. **Papel das ações musculares excêntricas nos ganhos de força e de massa muscular.** *Revista da Biologia* (2013).

VIEIRA, PA. Uso de suplemento alimentar por praticantes de diferentes atividades nas academias de ginástica e musculação da zona central da cidade de criciúma-sc. UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE – UNESC. CRICIÚMA, Novembro de 2011.

ZANELLI, J.C.S., CORDEIRO, B.A., BESERRA, B.T.S., TRINDADE, E.B.S.M., Creatina e treinamento resistido: efeito na hidratação e massa corporal magra. Rev Bras Med Esporte – Vol. 21, No 1 – Jan/Fev, 2015.