

Nutrição

## **Qualidade da alimentação de praticantes de musculação do município de Lavras-MG**

Larissa de Oliveira Silva - 8º módulo de Nutrição, UFLA, iniciação científica voluntária

Rafaela Corrêa Pereira - Docente do Instituto Federal de Minas Gerais

Juciane de Abreu Ribeiro Pereira - Orientador, DNU, UFLA - Orientador(a)

### **Resumo**

A musculação tem sido uma das modalidades de exercícios mais praticadas, principalmente pelos adultos, e a alimentação adequada desempenha papel importante para o bom desempenho nessa atividade. O objetivo do trabalho foi avaliar o consumo alimentar em relação aos aspectos qualitativos de praticantes de musculação de um município do sul de Minas Gerais. A coleta de dados foi realizada nas academias do município de Lavras-MG de agosto de 2019 a março de 2020 sendo a amostra definida por conveniência. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Lavras e participaram da pesquisa adultos de ambos os sexos, com idade entre 20 e 52 anos. Utilizou-se um registro alimentar habitual em que a partir deste foi analisado a qualidade da alimentação. Foram analisados os tipos de fontes alimentares consumidas de acordo com os grupos de alimentos, em porções diárias. O tamanho das porções foi definido de acordo com o valor calórico relacionado a cada grupo de alimentos contidos no Guia alimentar para a população brasileira (2008). O número total de porções consumidas de cada grupo alimentar foi comparado às recomendações diárias propostas pela “Pirâmide de Alimentos adaptada para a população brasileira” (PHILIPPI et al., 1999). A alimentação também foi avaliada em relação à frequência de consumo dos alimentos de acordo com o nível de processamento, segundo classificação proposta por Monteiro et al.(2010), sendo considerados alimentos in natura e minimamente processados juntamente, processados e ultraprocessados. A tabulação dos dados foi feita pelo programa Microsoft Office Excel 2010® e os cálculos de frequência, média, desvio padrão e correlações foram feitos pelo programa estatístico SPSS v 17.0. O consumo tanto de homens quanto de mulheres, na média geral, apresentou-se inadequado em relação a alguns grupos alimentares, destacando-se um consumo aquém das recomendações para cereais, tubérculos e raízes, hortaliças, frutas e leites e derivados. Por outro lado, observou-se um consumo excessivo do grupo das carnes e ovos. Verificou-se predomínio de alimentos in natura e minimamente processados, seguidos de processados e, por fim, ultraprocessados na alimentação dos praticantes de musculação sendo este resultado bastante satisfatório, uma vez que esses grupos de alimentos são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada e saudável.

Palavras-Chave: : Ingestão alimentar, Recomendações nutricionais, Academias.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: <https://www.youtube.com/watch?v=FgTp62fk4Mg>