

BRAGA, Silvio Granda. Efeitos de uma alimentação adequada na composição corporal de praticantes de musculação. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO-CD)

## RESUMO

A nutrição e o exercício prescrito estão relacionados uma vez que o exercício físico sozinho, sem uma alimentação adequada não apresentará resultados eficientes, desta forma todas as pessoas envolvidas em um programa de treinamento sério devem estar preparadas para abdicar de velhos hábitos alimentares e dedicar muita atenção a uma nutrição adequada já que ela pode influenciar em até 60% nos resultados esperados levando-se em consideração todos os aspectos envolvidos no treino. O objetivo da pesquisa foi analisar os efeitos que uma alimentação adequada pode apresentar em praticantes de musculação, a pesquisa foi realizada em uma academia de musculação de um bairro de classe média baixa da cidade de Bragança Paulista, a amostra constituiu-se de 20 pessoas praticantes de musculação todos com mais de um ano de treino escolhidos de forma aleatória, sendo 10 pessoas para o grupo controle e 10 para o grupo pesquisa de ambos os sexos com idades entre 18 a 30 anos, para os participantes do grupo pesquisa foi montada uma dieta de acordo com suas necessidades nutricionais. Para análise de resultados foi utilizado o exame de bioimpedância sendo realizado um no início do estudo e um quatro meses depois. Conclui-se que os indivíduos praticantes de musculação estudados apresentaram um consumo alimentar inadequadas as necessidades nutricionais, o que pode ocasionar comprometimento nos resultados esperados.