

ANÁLISE DAS ESTRATÉGIAS DIETÉTICAS, FUNDAMENTAÇÕES TEÓRICAS E FONTES EDUCACIONAIS DE ATLETAS DE FISCULTURISMO NATURAL (APOIO UNIP)

Aluno: Yuri Souza Rodrigues

Orientador: Prof. Dr. Vitor de Salles Painelli

Curso: Nutrição

Campus: Vergueiro

Introdução: O fisiculturismo é um esporte estético, no qual o atleta é avaliado em três critérios: volume, proporção e porcentual de gordura. Para atingir esses objetivos, a maioria dos atletas de fisiculturismo faz uso de hormônios; entretanto, há uma minoria que não faz uso de hormônios, os chamados “fisiculturistas naturais”. A diferença é que esses fisiculturistas “naturais” precisarão se submeter às práticas e ao ciclo competitivo sem o auxílio de anabolizantes esteroides e outros recursos, uma vez que todo atleta “natural” deve seguir a lista de antidopagem da World Anti-Doping Agency (WADA). No fisiculturismo natural, são adotadas diferentes estratégias dietéticas para atingir os três objetivos que o esporte requer. Dessa forma, esta pesquisa tem como objetivos analisar essas estratégias dietéticas adotadas ao longo do ciclo competitivo. **Metodologia:** Até o presente momento da elaboração deste resumo, 12 atletas de fisiculturismo natural do sexo masculino, com idade entre 17 a 49 anos, se comprometeram a fornecer seus dados de dieta, como consumo de calorias, carboidratos, proteínas, lipídeos, sais minerais e vitaminas, para a elaboração da pesquisa. Esses dados foram coletados seguindo um recordatório alimentar e comparados em diferentes fases da competição. **Resultados:** As análises mostraram que as estratégias dietéticas adotadas pelos atletas de fisiculturismo natural estavam de acordo com a fase que o atleta se encontrava. Na fase de *bulking*, que visa o ganho de massa magra, os atletas aderem uma dieta de superávit calórico que varia de 1.800 kcal a 5.000 kcal. Em contrapartida, na fase de *cutting*, na qual os atletas querem diminuir o porcentual de gordura, eles se submetem a uma dieta de déficit calórico, com um consumo

que varia de 1.200 kcal a 2.000 kcal. Além disso, foi identificado o uso de suplementos alimentares. **Conclusão:** Até o presente momento, a pesquisa permite concluir que nessas estratégias dietéticas, principalmente na fase de *cutting*, os atletas têm uma baixa na qualidade do sono, sofrem transtornos alimentares, têm uma baixa nas vitaminas e sais minerais, além de se queixarem de dores dos treinamentos. A pesquisa ainda segue em andamento.