



INFLUÊNCIA DA PRÁTICA EM TREINAMENTO RESISTIDO NO CONHECIMENTO NUTRICIONAL

Luiza Tonini Rizzon

Rafael Dana Bozza

Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani (Orientadora)

Resumo

Uma alimentação adequada é indispensável para completar a demanda energética diária e para ter resultados positivos na prática da atividade física. O conhecimento sobre nutrição é fundamental para a população obter melhores resultados nos esportes e prevenção de doenças, ele pode favorecer o consumo de alimentos saudáveis e promover mudanças adequadas nos hábitos alimentares. O objetivo deste trabalho foi avaliar a influência da prática de treinamento resistido no conhecimento nutricional por meio da aplicação de uma escala validada no Brasil. A amostra foi composta por 129 indivíduos, sendo 51 praticantes e 55 não praticantes de treinamento resistido de 18 a 50 anos de idade, foram excluídos nutricionistas, estudantes de nutrição e praticantes a menos de seis meses. Dos indivíduos que praticam o treinamento resistido, 35,29% foram classificados com um alto nível de conhecimento nutricional, 11,66% a mais comparado aos não praticantes. É importante investigar se existe maior conhecimento nutricional pelas pessoas que praticam musculação, considerando que alguns destes indivíduos estão envolvidos com a busca de um corpo definido esteticamente ou melhora na saúde global. Essa discussão é relevante, tendo em vista que o nível desse conhecimento pode estar relacionado com o comportamento alimentar das pessoas envolvidas na prática de musculação, podendo influenciar na mudança de um padrão inadequado, bem como promover alterações no estado nutricional. Conclui-se que indivíduos que estão envolvidos com o treinamento resistido, podem estar mais propensos a buscar informações científicas sobre todos os aspectos que envolvem a saúde, especialmente sobre a nutrição, uma vez que, um bom conhecimento nutricional por parte dos praticantes poderia aprimorar o desempenho esportivo.

Palavras-chave: nutrição; conhecimento nutricional; treinamento resistido.