

## **A IMPORTÂNCIA DE UMA DIETA SAUDÁVEL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA ACADEMIA ALFA FITNESS NA CIDADE DO CRATO-CE**

GIOVANY JUSTINO DA SILVA ALMEIDA, PEDRO SALES PEREIRA JUNIOR, ARIZA MARIA ROCHA

Atualmente a musculação não é só mais um meio de obter-se saúde, se tornou também um caminho para aquelas pessoas que estão em busca do tão desejado corpo ideal. A maioria dos praticantes de musculação não tem um conhecimento aprofundando ou mesmo superficial sobre uma boa dieta alimentar e os benefícios que esta pode lhes trazer, pois existe uma escassez de profissionais qualificados para instruir adequadamente seus alunos. Há uma necessidade de praticar exercícios físicos devido à importância tanto na prevenção de doenças como na manutenção da saúde. Objetivou-se conhecer os benefícios de uma boa alimentação em praticantes de musculação como também o perfil dos praticantes de musculação da academia Alfa Fitness. Para tanto, utilizou-se um questionário, direcionado aos praticantes de musculação da academia, com abordagem descritiva qualitativa, onde o mesmo indagava uma relação sobre a prática de atividades físicas e a alimentação dos praticantes. De acordo com os resultados obtidos, em relação a frequência de exercícios físicos praticados, 35% dos entrevistados praticam exercícios cinco vezes por semana, 67% dos participantes possui intervalo regular de três horas entre uma refeição e outra. Em relação a quantidade de refeições feitas diariamente, 62% dos entrevistados faz de três a seis refeições por dia, onde de acordo com a auto avaliação dos participantes sobre sua alimentação, 46% se auto avaliou com uma boa alimentação e por outro lado 78% atribuíram a falta de uma boa alimentação devido à falta de tempo. Portanto, grande parte dos participantes pratica exercícios físicos regularmente, possuem uma certa frequência na prática desses exercícios e mantém uma boa alimentação. Apesar da maioria ter noção de que deve alimentar-se corretamente, suprindo suas necessidades fisiológicas de acordo com o seu exercício físico, outras, alegam a falta de tempo como motivo principal por não terem uma alimentação adequada.

**PALAVRAS-CHAVE:** ATIVIDADES FÍSICAS. SAÚDE. ALIMENTAÇÃO.

**ÁREA TEMÁTICA:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**FORMA DE APRESENTAÇÃO:** PÔSTER