

# **ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE ORLÂNDIA – SP (APOIO UNIP)**

**Aluno:** Gilmário Moreira Vinge

**Orientadora:** Profa. Mariana Pereira Nobrega

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Ribeirão Preto

O Brasil, nas últimas décadas, passou por uma transição nutricional na qual os padrões alimentares mais tradicionais como cereais, raízes e tubérculos foram sendo progressivamente substituídos por uma alimentação mais ocidental, isto é, consumo de alimentos mais ricos em gorduras e açúcares, a qual, aliada à diminuição progressiva de exercício físico, converge para o aumento do número de casos de sobrepeso e obesidade. Essas mudanças nos padrões de consumo têm colocado a população brasileira em maior risco de doenças crônicas. As relações com o corpo são amplamente influenciadas por diversos fatores socioculturais, os quais conduzem homens e mulheres a apresentarem um conjunto de preocupações e insatisfações com a imagem corporal. No entanto, as informações a respeito de nutrição e atividade física são geralmente fornecidas por pessoas nem sempre habilitadas em nutrição esportiva, criando certos tabus e, dependendo de como são interpretadas, podem levar a um consumo dietético inadequado. Este trabalho teve como objetivo avaliar a presença de práticas de dietas específicas e uso de suplementos entre os praticantes de atividade física, verificando qual a origem da orientação das dietas utilizadas e se o uso de suplementos é acompanhado ou não por profissional habilitado. Foi observado, entre os participantes, que a maioria segue orientações próprias por meio de pesquisas pela internet, sendo as informações obtidas por artigos ou vídeos. Outro ponto que deve ser ressaltado é que por mais que sejam feitas pesquisas, nem todos têm conhecimento em nutrição, apenas sabem que faz mal e qual alimento não pode ser ingerido, mas não sabem nomenclaturas, nem por que fazem isso.