

A Influência da Alimentação na Composição Corporal de Praticantes de Musculação

Eixo Temático - Construção de identidades profissionais e dimensão investigativa do saber e das práticas.

Introdução: A composição corporal é determinante no bem-estar individual e coletivo. Uma dessas evidências é o aumento da prevalência de obesidade em todo o mundo ter coincido com o diagnóstico quadruplicado de diabetes tipo 2 nos últimos 30 anos (Forouhi & Wareham, 2019). **Objetivos:** Analisar a composição corporal de indivíduos que praticam musculação e sua percepção sobre hábitos alimentares e rotinas de treino. **Métodos:** 38 indivíduos (23 masculinos e 15 femininos), inscritos e praticantes de musculação no mesmo *health club*, com idade igual ou superior a 18 anos. Para a recolha de dados foi utilizado um questionário composto por 24 questões de escolha múltipla e respostas abertas, sendo também utilizada uma balança de bioimpedância para avaliação da composição corporal. **Resultados:** 28 indivíduos tinham % massa gorda acima do recomendável, e globalmente, a maioria apresentava % massa muscular acima dos 60%. **Referências:** Forouhi, N.G. & N.J. Wareham, N.J. (2019). Epidemiology of diabetes, *Medicine*, 47, 22-27(United Kingdom). Elsevier Ltd. **Palavras-Chave:** Alimentação; Treino; Musculação; Composição Corporal; *Health club*.

Adriana Freitas¹, Ana Peralta², Ivo Aranha², Cátia Ferreira^{2,3},
Fernando Santos^{2,4,5,6} Teresa Figueiredo^{2,4,6} & Mário Espada^{2,4,6,7}

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), Brasil.

² Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Portugal.

³ Grupo de Investigación de Optimización del Entrenamiento y Rendimiento Deportivo. Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres, Universidad de Extremadura, Espanha.

⁴ Centro de Investigação em Qualidade de Vida. Rio Maior, Santarém, Portugal.

⁵ Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa. Portugal.

⁶ Centro de Investigação em Educação e Formação. Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal.

⁷ Centro de Desenvolvimento de Produto e Transferência de Tecnologia Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal.