

Abordagem nutricional de fisiculturistas naturais e não naturais

Rafael Rodrigues de Almeida¹; 0009-0009-2654-9679
Elton Bicalho de Souza¹; 0000-0003-0538-6435

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
elton.souza@foa.org.br (contato principal)

Resumo: A presente pesquisa traz uma revisão narrativa sobre a dieta de atletas de fisiculturismo, tendo como objetivo principal comparar a abordagem nutricional realizada com atletas naturais e não naturais. Atletas de fisiculturismo necessitam de uma nutrição restrita e balanceada associada ao treino, que é de fundamental importância na busca não somente da hipertrofia muscular, mas também para a definição corporal desses atletas. Foram realizadas leituras de artigos, revistas e trabalhos sobre o tema publicados em português e inglês, publicados nos últimos 30 anos. Os estudos apontam que na etapa que antecede a competição é comum que atletas de fisiculturismo naturais utilizem mais proteínas, mas reduzem carboidratos, lipídios e calorias totais, e necessitam de mais paciência e dedicação comparado aos atletas não naturais. A abordagem nutricional tem importância significativa no fisiculturismo, tanto para atletas naturais como não naturais, visto que a nutrição contribui com os resultados almejados, porém, por vezes, as estratégias nutricionais envolvem excessos ou restrições, além de monotonias alimentares.

Palavras-chave: Estratégia nutricional. Fisiculturismo. Atletas.

INTRODUÇÃO

Mallmann e Alves (2018) definem o fisiculturismo como um esporte de alto rendimento que enfatiza o treinamento da força objetivando desenvolver a melhor forma corporal do atleta, hipertrofia muscular e baixo nível de gordura para apresentações nas competições específicas. Dentro do fisiculturismo existem atletas naturais e atletas não naturais, ou seja, aqueles que não utilizam esteroides e/ou outras substâncias farmacológicas para aumento de força muscular, que usualmente são proibidas para as demais modalidades esportivas - mas é preciso salientar que cada categoria competitiva tem sua própria lista de substâncias proibidas. Atletas que não fazem o uso dessas substâncias ficam em desvantagem competitiva em relação àqueles que o fazem, principalmente nas categorias que privilegiam muito o volume muscular.

Os fisiculturistas dividem seu treinamento e dieta em duas fases distintas: *Off-Season* ou “fora de temporada” e *Pré-Contest* ou “pré-competição” (Tinsley et al., 2018). O principal propósito do período *Off-Season* é o ganho de massa muscular, com atletas nessa fase em balanço energético positivo, porém, com ganho de gordura corporal controlado (Ikari et al., 2019).

Já na última semana de competição os atletas utilizam um treinamento conhecido como *full body*, onde exercitam todos os músculos do corpo. Essa estratégia tem como objetivo estimular toda a musculatura de forma igualitária, reduzindo uma possível assimetria e desproporção muscular (Schoenfeld et al., 2020).

Também existem manipulações nutricionais, principalmente do carboidrato, que seguem um padrão similar à sobrecarga clássica feita em esportes de endurance, com três dias de restrição seguido por três dias de supercompensação (Balon et al., 1992). A abordagem nutricional é um conjunto de intervenções a serem realizadas na alimentação organizada pelo nutricionista para cada atleta e, para os fisiculturistas, essas ações promovem melhorias no desempenho e na aparência corporal (PNAN, 2009).

O presente trabalho apresenta um estudo sobre os aspectos envolvidos na construção da dieta dos fisiculturistas que não usam ergogênicos farmacológicos e os que usam, visto que esse acompanhamento é essencial para que atletas praticantes deste

esporte alcance o resultado almejado. Assim, o objetivo do estudo foi comparar a abordagem nutricional realizada com atletas naturais e não naturais, abordando os principais resultados apontados pela literatura que versa sobre o assunto.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura. Para busca das referências selecionadas foram utilizadas as plataformas Google Acadêmico e Scielo, bem como livros pertinentes ao tema. A pesquisa foi realizada nos idiomas português e inglês, com publicações referentes aos últimos 30 anos utilizando os descritores “fisiculturismo *OR* *Bodybuilding*” *AND* “abordagem nutricional *OR* *Nutritional strategy*”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atualmente a prática do fisiculturismo tem alcançado cada vez mais espaço e um maior número de atletas. Foram criadas categorias, federações e normas para organizar a prática esportiva, que está em constante evolução, inclusive com o desejo de que a modalidade se torne um esporte olímpico (Souza, 2012). Segundo Levy (2015) essas categorias são Fisiculturismo Tradicional, Fisiculturismo Clássico, *Men’s Physique*, *Fitness Coreográfico*, *Body Shape*, *Bikini Fitness*, *Wellness Fitness*, *Body Fitness* e *Women’s Physique*.

É um esporte que prioriza o desenvolvimento corporal do atleta, tendo como objetivo alcançar o máximo de massa muscular possível diante de uma determinada estética corporal. Por essa razão, é comum que se extrapolem os limites fisiológicos humanos para conseguir tal resultado (Estevão; Bagrichevsky, 2004). Para atingir o ideal de beleza imposto nas competições, muitos atletas acabam recorrendo ao uso dos ergogênicos farmacológicos (esteroides) juntamente com exercícios físicos extenuantes e manipulações alimentares que, usualmente, envolvem monotonia e restrições (Botelho, 2015). Dentro do fisiculturismo há dois termos originados da língua inglesa que são bastante utilizados: *cutting* e *bulking* (Levy, 2015). O *cutting* se refere aos procedimentos adotados para ajudar na perda de gordura (período para perda de tecido adiposo) e o *bulking* aos procedimentos para ganho de massa

muscular (período para hipertrofia). Os procedimentos para *bulking* são adotados durante a *Off-Season* - onde não estão disputando competições. Já o *cutting* é a fase para modelação com perda de gordura, realizada no *Pré-Contest* (Levy, 2015). Cada uma dessas fases interfere na estratégia nutricional do atleta, ou seja, a nutrição possui muita importância, visto que há necessidades adequadas nas diferentes fases de treinamento e/ou durante o período para preparação de competições. Assim, compreender as necessidades nutricionais de cada atleta irá subsidiar na escolha para a melhor estratégia possível diante as diferentes etapas (Levy, 2015).

Kleiner e Greenwood-Robinson (2009) afirmam que atletas de fisiculturismo possuem uma dieta incrivelmente não saudável. Nos períodos que antecedem a competição é comum a realização de dietas monótonas, com alimentos repetidos frequentemente em todas as refeições, o que proporciona falta de variedade. Essa falta acarreta na carência de nutrientes essenciais para a saúde. Na fase *Off-Season* o aumento da massa muscular não significa somente aumento de peso corporal livre de gordura, mas também é inevitável o aumento do percentual de gordura corporal devido a elevada ingestão calórica. A ingestão de carboidratos aproxima-se de 5 a 8g/kg, proteínas 1,2 a 2 g/kg e lipídios de 1 a 2g/kg (Kleiner; Greenwood-Robinson, 2009).

Oliveira (2020) adverte para o risco de se consumir determinados alimentos tidos como pouco saudáveis, e existem competidores que escolhem realizar o que se popularizou chamar de “*off sujo*”, que diz respeito a ingestão de uma alimentação com pouco ou mesmo nenhum cuidado com a qualidade dos alimentos, ou seja, uma dieta permeada por alimentos ricamente gordurosos tais como *fast-foods*, que podem causar complicações no estado geral de saúde do fisiculturista. Assim como Oliveira (2020).

Na fase *Pré-Contest* ocorre uma diminuição da ingestão calórica total, principalmente dos carboidratos, sendo mantida a quantidade de ingestão proteica e aumento da ingestão de água devido ao aumento da produção de ureia (Helms; Aragon; Fitschen, 2014). Essa fase objetiva a finalização, ou definição, onde se busca primordialmente a redução da gordura corporal e a eliminação de líquido subcutâneo, evidenciando assim o volume muscular. Esta fase é a fase mais difícil de todo o processo, pois requer muita disciplina devido a restrições alimentares por vezes muito severas.

Também nessa fase nota-se um aumento na ingestão de suplementos, principalmente os hiperproteicos (Helms; Aragon; Fitschen, 2014).

No fisiculturismo natural os atletas não utilizam ergogênicos farmacológicos, especificamente esteroides. A ideia desse atleta é hipertrofiar priorizando uma alimentação regrada juntamente com o treinamento, onde possa se chegar aos resultados almejados sem passar por manipulação hormonal. Já os atletas não naturais utilizam essas substâncias farmacológicas que potencializam a hipertrofia e/ou contribuem para o aumento da força e redução da gordura corporal (Helms; Aragon; Fitschen, 2014).

Para um atleta natural as estratégias de distribuição de nutrientes favorecem a ingestão de proteínas e fibras, e o auto monitoramento regular do peso corporal e da ingestão calórica, a redução do tempo gasto em atividades sedentárias e a manutenção de uma estrutura de dieta com alimentos de baixa densidade energética devem ser empregadas para gerenciar com sucesso o controle alimentar. As dietas de recuperação pós-competição devem ser qualitativamente semelhantes às dietas de competição, mas levemente mais elevadas em calorias totais e macronutrientes (Melby et al., 2017; Roberts et al., 2020).

Em comparação aos não naturais, os atletas naturais apresentaram um consumo proteico excessivo, porém, com consumo reduzido de carboidratos, lipídios e calorias. Quando se compara os resultados, é notável que para conseguir uma forma corporal semelhante serão necessárias práticas regulares de exercícios físicos de resistência progressiva, dieta ajustada e o auxílio dos suplementos alimentares para ganho de massa e energia permitidos dentro do fisiculturismo natural (Schwarzenegger, 2001).

Vale ressaltar que comparando o fisiculturista natural com o não natural, o primeiro terá mais dificuldade para hipertrofiar, visto que não estará fazendo uso de qualquer tipo de manipulação hormonal. Ou seja, haverá desvantagem competitiva em comparação entre atletas que fazem ou não o uso dos esteroides, visto que todo o processo de hipertrofia será mais lento em atletas naturais (Helms; Aragon; Fitschen, 2014).

CONCLUSÕES

Tornar-se um fisiculturista natural é viável, desde que o atleta compreenda e respeite as suas próprias limitações genéticas, bem como sua saúde para que seus objetivos físicos sejam alcançáveis. E ainda que seu programa de treinamento, nutrição, suplementação e recuperação devem refletir suas metas.

Os atletas naturais priorizam a abordagem nutricional com um consumo proteico excessivo, reduzindo carboidratos, lipídios e calorias totais. Faz-se relevante que pesquisadores continuem trabalhando e realizando mais estudos nesta área do conhecimento científico, a fim de possibilitar a criação de recomendações nutricionais mais precisas, adequadas e individualizadas para os fisiculturistas, levando em conta as particularidades de alimentação, suas rotinas de treino e preparação para competições.

REFERÊNCIAS

BALON, T.W. et al. Effects of carbohydrate loading and weight-lifting on muscle girth. **Int. J. Sport Nutr**, v. 2, n. 4, p. 328-34, 1992.

BOTELHO, F.M. Corpo, risco e consumo: uma etnografia das atletas de fisiculturismo. **Revista Habitus**, v. 7, n. 1, 2015.

ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. Cultura da “corpolatria” e bodybuilding: notas para reflexão. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p. 13-25, 2004.

HELMS, E.R.; ARAGON, A.A.; FITSCHEN, P.J. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 11, n. 1, p. 20, 2014.

IKARI, J. et al. Nutrition Recommendations for Bodybuilders in the Off-Season: A Narrative Review. **Sports Nutrition**, v. 26, n. 7, p. 154, 2019.

KLEINER, S. M.; GREENWOOD-ROBINSON, M. **Nutrição para o treinamento de força**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2009.

LEVY, M. et al. Uso de esteróides anabólicos sintéticos e adequação de zinco, magnésio e B6 em zma para redução de danos sobre a viabilidade espermática em fisiculturistas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 54, p. 597-606, 2015.

MALLMANN, L.B.; ALVES, F.D. Avaliação do consumo alimentar de fisiculturistas em período fora de competição. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 70, p. 204-212. 2018.

MELBY, C.L. et al. Attenuating the Biologic Drive for Weight Regain Following Weight Loss: Must What Goes Down Always Go Back Up? **Nutrients**, v. 9, n. 5, p. 468, 2017.

NÓBREGA, A. **Bulking**: o que é, como fazer e cuidados. 2023. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/dieta-cutting/> Acesso em: 01/05/2024.

OLIVEIRA, V.H.R.F. Bulking: Como fazer, Dieta e Treino. [Ficha Montada]. 2020. Disponível em: <https://treinomestre.com.br/como-funciona-o-bulking-na-musculacao-8-coisas-que-voce-precisa-saber/> Acesso em: 01/05/2024.

SCHOENFELD, B. et al. Alterations in Body Composition, Resting Metabolic Rate, Muscular Strength, and Eating Behavior in Response to Natural Bodybuilding Competition Preparation: A Case Study. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 34, n. 11, p. 3124-3138, 2020.

SCHWARZENEGGER, A. **Enciclopédia de fisiculturismo e musculação**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

SOUZA, A.C. A representação do corpo: um estudo mediado por atletas fisiculturistas do estado de Sergipe. São Cristóvão -SE. **VI Colóquio Internacional: Educação e Contemporaneidade**. 2012.

TINSLEY, G. et al. Changes in body composition and neuromuscular performance through preparation, 2 competitions, and a recovery period in an experienced female physique athlete. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 3, n. 7, p. 1823-1839, 2018.