

# IX ENEPEX/ XIII EPEX-UEMS E XVII ENEPE-UFGD

## CORRELAÇÃO ENTRE CONSUMO PROTEICO E FORÇA MUSCULAR EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

*Pedro Araujo Fernandes (pfernandes.jpg@gmail.com)*

*Luís Miguel Da Silva Alvarez (luismiguelsilvaalvarez@gmail.com)*

*Fernanda Rosan Fortunato Seixas (fernandaseixas@ufgd.edu.br)*

A ingestão dietética recomendada de proteínas para homens e mulheres acima de 19 anos é de 0,8g/kg/dia. Para hipertrofia muscular e manutenção de massa magra as recomendações de ingestão diária de proteínas variam entre 1,4 g a 2g/kg/dia. Assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar o consumo de proteínas de praticantes de treinamento de força e de cross training e correlacionar com a força muscular. Para tanto, foi aplicado recordatório alimentar 24 horas e os participantes foram submetidos a mensuração da força muscular do conjunto de músculos dos membros superiores e inferiores utilizando dinamômetro de tração portátil E-lastic®. Este estudo foi aprovado por um Comitê de Ética e Pesquisa, número do parecer: 40569720.7.0000.5160. A amostragem foi por conveniência, onde foram selecionados participantes de ambos os sexos, entre 27-30 anos, que praticavam treinamento de força ou Cross training por um período superior a 12 meses, com treinos de no mínimo 3 vezes por semana com duração de 1 hora. Os resultados foram expressos como médias  $\pm$  desvio padrão e a correlação verificada por meio da correlação de Pearson ( $p < 0,05$ ). Participaram um total de 18 indivíduos, 9 (4 sexo feminino e 5 masculino) praticantes de cross training e 9 (5 sexo feminino e 4 masculino) praticantes de treinamento de força. Os resultados do recordatório alimentar 24 hs aplicado por 3 dias demonstraram um consumo médio de  $2,15 \pm 0,34$  g/proteína/kg de peso e um maior consumo para praticantes de cross training ( $2,08 \pm 0,1$ ) quando comparado ao praticantes de treinamento de força ( $1,99 \pm 0,5$ ). Para os testes de força muscular um média de  $28,11 \pm 9,16$  kg foi verificado para os

# IX ENEPEX/ XIII EPEX-UEMS E XVII ENEPE-UFMG

membros inferiores e  $20,55 \pm 8,14$  kg para os membros superiores dos participantes. Maiores médias de força muscular foram observadas para praticantes de treinamento de força ( $32,3 \pm 11,9$  kg para membros inferiores e  $20,3 \pm 6,0$  kg para membros superiores) em relação a praticantes de cross training ( $28,3 \pm 12$  kg para membros inferiores e  $18,5 \pm 7,0$  kg para membros superiores). Não houve correlação significativa entre o consumo de proteína e força muscular nos praticantes das diferentes modalidades. Conclui-se que o consumo de proteína superior a 2 g/kg/dia não correlacionou-se com força muscular nos praticantes de treinamento resistido e de cross training. Assim, estudos futuros que analisem estes parâmetros são importantes para fornecer possíveis recomendações de ingestão diária de proteínas que contribuam para o processo de hipertrofia muscular e desempenho físico.