

**Título:** CARACTERIZAÇÃO DE DOIS DIAS DE DIETA, DIA ÚTIL E FINAL DE SEMANA, DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UM ESTÚDIO DA CIDADE DE TRÊS CORAÇÕES - MG \*

**Autores:** Aداgina Cynthya Gyorgia Silva FIGUEIREDO; Juliano ROCHA

A nutrição é fundamental para o funcionamento do organismo. A boa alimentação garante energia e nutrientes necessários para composição corporal, desempenho físico e saúde. A crescente busca por melhor qualidade de vida em meio a rotinas cada vez mais agitadas e sobrecarregadas faz com que muitas pessoas encontrem no esporte uma válvula de escape contra o estresse ao mesmo tempo em que o mesmo propicia melhorias na saúde e na estética. Já outras pessoas fazem do esporte sua profissão, onde se dedicam ao máximo para melhores rendimentos e performance. Porém a alimentação jamais pode ser deixada de lado ou em segundo plano, já que nutrição é fundamental para a prática de esportes. A musculação oferece inúmeros benefícios e as mulheres tem se dedicando ao máximo nesta modalidade, por questões relacionadas à saúde, mas principalmente pelo desejo de um corpo mais forte e definido, que vem sendo amplamente divulgado pela sociedade. E para alcançar este objetivo, a nutrição é indispensável. A ânsia pelo rápido alcance dos resultados desejados faz com que as pessoas se privem da busca por conhecimentos adequados na área da nutrição e passem a buscar atalhos oferecidos tanto por profissionais inadequados quanto pela mídia. Todo dia surge uma nova dieta, uma nova estratégia, com promessas para o sucesso ser alcançado mais rapidamente. A disciplina, porém, é indiscutível para o alcance dos objetivos e muitas vezes negligenciada. A rígida disciplina de treinos e dietas se faz presente diariamente na vida de atletas, mas os desportistas costumam não serem tão rigorosos no cotidiano, se regando durante a semana para minimizar os excessos cometidos nos finais de semana e feriados. O objetivo deste estudo será avaliar, de acordo com a dieta adotada, se há ou não prejuízos com o que eventualmente foi construído durante a semana para a mudança de comportamento no final de semana; com a finalidade de demonstrar como a indisciplina alimentar nos finais de semana prejudica os resultados almejados por mulheres praticantes de musculação. Deste modo, estudar como essas mudanças de comportamento de dias úteis para finais de semana podem alterar e prejudicar as conquistas e desempenho auxiliará na conscientização da importância da alimentação saudável e balanceada como hábito de vida. Metodologia: Será aplicada uma anamnese para identificar rotina e hábitos alimentares de cada participante praticante de musculação. As participantes também farão um diário alimentar, registrando tudo o que foi consumido nas 24 horas de um dia útil da semana e de um dia de final de semana. As dietas adotadas no dia útil da semana e as dietas do final de semana, após calculadas, serão comparadas entre si e de acordo com as necessidades energéticas de cada participante levando em consideração a qualidade nutricional para avaliar se houve ou não mudanças de comportamento alimentar e se essa mudança prejudicou os objetivos desejados.