

DIETAS *LOW CARB* EM PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO: UMA VISÃO DO PRATICANTE

Lays Santana Fiuza¹; Nailton Cerqueira de Souza²; Mônica da Silva Machado dos Santos³

¹Graduanda do Curso de Bacharelado em Nutrição (FAMAM), layssantanaf@hotmail.com;

²Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (FAMAM), cerqueiranailton@hotmail.com; ³Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (FAMAM), monika728@hotmail.com.

Com a inserção dos padrões de corpos magros e fortes, há uma busca constante por dietas e exercícios físicos que auxiliem na perda de peso de forma rápida e eficaz. Diante disso, houve o crescimento na busca por treinamento resistido, como colaborador na perda de peso. Concomitantemente houve uma elevação na procura por treinamentos de força, como musculação, assim como diversas dietas, como exemplo as dietas *Low Carb*, que são dietas com baixo teor de carboidrato, apresentando valor menor igual a 40% do valor energético total, ou seja, abaixo da referência estabelecida. No entanto, quando utilizada de forma errônea pelos praticantes de Treinamento Resistido, acarreta em problemas que interferem na saúde e no ganho de massa magra do indivíduo, já que o carboidrato é a principal fonte de energia do corpo humano e um grande aliado para obtenção de combustível ao longo do treino. Desta forma, o projeto tem como objetivo geral analisar o entendimento dos praticantes de treinamento resistido acerca da realização das dietas *Low Carb*, e como objetivos específicos, identificar o objetivo dos praticantes de treinamento resistido ao realizar as dietas *Low Carb*, identificar quais as dietas *Low Carb* utilizadas pelos praticantes de treinamento resistido e descrever como são realizadas por tais praticantes. Será um estudo de campo descritivo de caráter qualitativo, utilizando um formulário, aplicado com praticantes de treinamento resistido e usuários de dietas *Low Carb*, em duas academias localizadas na cidade de Cruz das Almas-BA. Para tanto, foi aplicado um formulário para praticantes de Treinamento Resistido de duas academias da cidade de Cruz das Almas-BA, com a obtenção das repostas, será utilizada a análise textual discursiva. Aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) através do parecer 20255219.8.0000.5025. Com o resultado parcial da pesquisa percebe-se que parte dos usuários da dieta não tinham a percepção de uma exclusão excessiva de carboidrato e obtiveram os resultados esperados com o uso da dieta, no entanto, quando cessaram o uso do plano, retornavam ao peso anterior ou com números superiores e a maioria dos participantes do estudo, iniciou a *Low Carb* por conta própria.

Palavras-chave: Restrição de carboidratos. Dietas da moda. Treinamento de força.