

A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA

THE INFLUENCE OF HEALTHY EATING AND BODYBUILDING ON QUALITY OF LIFE

LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL CULTURISMO EN LA CALIDAD DE VIDA

Anna Paula Freitas de Sousa¹
Heliane Pereira da Silva Alvarenga²
Maria Selva Arce Natividade³
Thais de Castro Brito⁴
Uianne Pereira Santana Pimentel⁵
Vislene Barbacena Souza⁶

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo evidenciar os impactos da alimentação saudável e da musculação na qualidade de vida. Para isso, realizou-se uma revisão narrativa de caráter descritivo e exploratório, com busca de artigos na base Google Acadêmico entre abril e agosto de 2025. Dos 268 estudos inicialmente encontrados, 20 atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados. Os resultados demonstraram que a qualidade de vida está diretamente relacionada à adoção de hábitos saudáveis, destacando-se a prática regular de exercícios físicos, especialmente a musculação, e a manutenção de uma dieta equilibrada. A musculação mostrou benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais, incluindo a melhora do condicionamento físico, prevenção de doenças crônicas, fortalecimento muscular, regulação metabólica e bem-estar emocional. Já a alimentação saudável, composta por macronutrientes e micronutrientes adequados, favoreceu o desempenho nos treinos, a recuperação muscular e a saúde integral. Conclui-se que a integração entre musculação e alimentação equilibrada potencializa os resultados em saúde, configurando-se como estratégia essencial para a promoção da qualidade de vida e prevenção de agravos. Destaca-se, ainda, a importância da atuação interdisciplinar de nutricionistas e profissionais de educação física no acompanhamento dos praticantes.

408

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Musculação. Qualidade de Vida.

¹Graduanda do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

²Graduanda do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³Graduanda do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁴Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁵Graduanda do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁶Graduanda do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

ABSTRACT: This study aimed to highlight the impacts of healthy eating and strength training on quality of life. To this end, a descriptive and exploratory narrative review was conducted, searching for articles in Google Scholar between April and August 2025. Of the 268 studies initially retrieved, 20 met the inclusion criteria and were analyzed. The results demonstrated that quality of life is directly related to the adoption of healthy habits, particularly regular exercise, especially strength training, and maintaining a balanced diet. Strength training has shown physiological, psychological, and social benefits, including improved physical fitness, chronic disease prevention, muscle strengthening, metabolic regulation, and emotional well-being. A healthy diet, composed of adequate macronutrients and micronutrients, favored training performance, muscle recovery, and overall health. The conclusion is that integrating strength training with a balanced diet enhances health outcomes, constituting an essential strategy for promoting quality of life and preventing health problems. The importance of interdisciplinary work by nutritionists and physical education professionals in monitoring exercisers is also highlighted.

Keywords: Healthy Eating. Bodybuilding. Quality of Life.

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo destacar el impacto de la alimentación saludable y el entrenamiento de fuerza en la calidad de vida. Para ello, se realizó una revisión narrativa descriptiva y exploratoria, buscando artículos en Google Académico entre abril y agosto de 2025. De los 268 estudios inicialmente recuperados, 20 cumplieron los criterios de inclusión y fueron analizados. Los resultados demostraron que la calidad de vida está directamente relacionada con la adopción de hábitos saludables, en particular el ejercicio regular, especialmente el entrenamiento de fuerza, y el mantenimiento de una dieta equilibrada. El entrenamiento de fuerza ha demostrado beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, incluyendo una mejor condición física, la prevención de enfermedades crónicas, el fortalecimiento muscular, la regulación metabólica y el bienestar emocional. Una dieta saludable, compuesta por macronutrientes y micronutrientes adecuados, favoreció el rendimiento del entrenamiento, la recuperación muscular y la salud general. La conclusión es que la integración del entrenamiento de fuerza con una dieta equilibrada mejora los resultados de salud, constituyendo una estrategia esencial para promover la calidad de vida y prevenir problemas de salud. También se destaca la importancia del trabajo interdisciplinario de nutricionistas y profesionales de la educación física en el seguimiento de los deportistas.

409

Palabras clave: Alimentación saludable. Culturismo. Calidad de vida.

INTRODUÇÃO

Com uma busca crescente por um corpo mais estruturado e um estilo de vida saudável, as academias têm conquistado cada vez mais adeptos nos últimos anos. A musculação, em particular, destaca-se como a modalidade mais procurada, sendo buscada principalmente para melhoria da condição física geral e para hipertrofia (SCOPPEL; KÜMPEL, 2014).

Para melhorar o desempenho em atividades físicas que envolvem peso, é essencial combinar essa prática com uma alimentação balanceada, que leve em consideração a quantidade, a qualidade e o horário das refeições. Uma boa dieta é capaz de fornecer todos os nutrientes

necessários à manutenção da saúde. Uma alimentação balanceada, composta por macronutrientes, micronutrientes e ingestão adequada de líquidos, fundamentada em princípios de educação alimentar, é eficaz para melhorar o rendimento físico e preservar a saúde (ABRANCHES, 2015).

De acordo com o Ministério da Saúde, a alimentação saudável é considerada um direito humano fundamental, abrangendo não apenas a ingestão de alimentos, mas também a combinação de diferentes alimentos saudáveis de forma equilibrada e balanceada. Esses fatores desempenham um papel crucial na promoção da saúde e bem-estar dos indivíduos (BRASIL, 2014).

Por sua vez, uma dieta eficaz deve ser personalizada, levando em conta as necessidades individuais, a frequência, a intensidade e a duração do exercício. Além disso, diversos fatores precisam ser considerados na elaboração de um plano alimentar, como a distribuição de macronutrientes, a adequação energética e a oferta de vitaminas e minerais. Tanto a nutrição quanto a prática regular de atividades físicas são essenciais para o equilíbrio nutricional, o desempenho, a composição corporal, o bem-estar psicossocial, a qualidade de vida e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (SCOPPEL; KÜMPEL, 2014).

O nutricionista tem um papel importante ao orientar os praticantes de atividades físicas sobre as necessidades nutricionais antes, durante e após o treino, evitando que mitos populares causem danos à saúde. Além disso, deve aconselhar a população em geral, independentemente de praticar exercícios ou não, sobre como selecionar e combinar alimentos de forma adequada para melhorar a saúde a longo prazo e reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas (MAXIMIANO; SANTOS, 2017).

Já a presença do profissional de educação física, é fundamental para a prática da musculação de maneira segura e eficaz. Esse profissional possui o conhecimento necessário para desenvolver treinos personalizados, levando em consideração as características físicas, os objetivos individuais e as condições de saúde de cada praticante (QUEIROZ et al., 2024).

Além de oferecer orientação técnica precisa, o profissional de educação física desempenha um papel crucial na execução correta dos exercícios, prevenindo lesões e potencializando os resultados. A personalização dos treinos, considerando a evolução contínua do indivíduo, promove um aumento significativo no desempenho, melhora a qualidade de vida e garante a realização dos exercícios de maneira segura, com acompanhamento constante e ajustes necessários ao longo do processo. Esse acompanhamento contínuo destaca a importância

desse profissional no desenvolvimento físico e na qualidade de vida, complementado por uma alimentação balanceada e orientada por um nutricionista (CAMPOS FILHO, 2024).

A relação entre alimentação saudável e prática de musculação vem sendo amplamente discutida devido aos seus impactos na qualidade de vida. A preocupação crescente com a saúde e o bem-estar tem levado cada vez mais pessoas a adotar hábitos saudáveis, buscando na alimentação equilibrada e nos exercícios físicos uma maneira de melhorar sua disposição, prevenir doenças e fortalecer a saúde mental (ANGELIM, 2021).

Com base no exposto, a pesquisa tem como objetivo evidenciar os impactos da alimentação saudável e da musculação na qualidade de vida.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de método descritivo exploratório, que relaciona e agrega resultados e contextos diversos sobre a temática. Dessa forma, busca-se descrever a realidade através de livros e artigos. Já a parte desta pesquisa listada como exploratória, visa utilizar métodos qualitativos para coletar o máximo de informações possíveis e cabíveis para a pesquisa (SOUZA et al., 2017).

Logo, a pergunta norteadora foi: “Como a associação entre a alimentação saudável e a prática regular de musculação influenciam na qualidade de vida?” Desse modo, esta revisão possibilitou uma exploração das fontes disponíveis, contribuindo para a construção de um embasamento teórico amplo.

Como critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram considerados: estudos que abordavam a temática; redigidos em língua portuguesa; disponível para download, de acesso gratuito e publicados no intervalo de 2014 a 2024. Em contrapartida, foram excluídos os estudos que não atendiam ao objetivo da pesquisa, redigidos em línguas estrangeiras, fora do período estipulado, incompletos e que requeressem pagamento para acesso.

A pesquisa foi realizada no Google Acadêmico, durante os meses de abril e agosto de 2025. Como estratégias de buscas foram utilizadas as palavras-chave: alimentação saudável, musculação, qualidade de vida. Esses termos foram cruzados com o auxílio do operador booleano AND, utilizando o método de busca avançada a partir da categorização por título, resumo e assunto (Tabela 1).

Tabela 1. Estratégia de busca utilizada nas bases de dados.

Base de Dados	Estratégia de Busca	Estudos Encontrados
Google Acadêmico	alimentação saudável AND musculação AND qualidade de vida	268

Fonte: Autores da Pesquisa (2025).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na revisão foram inicialmente identificados 268 estudos relacionados ao tema investigado. Aplicando os critérios de seleção, foram excluídos 248 desses estudos. Assim, 20 estudos permaneceram para a análise detalhada, constituindo a base para as categorias discutidas a seguir.

Qualidade de vida e hábitos saudáveis

A qualidade de vida está diretamente relacionada à adoção de hábitos saudáveis que envolvem a prática regular de atividades físicas, alimentação equilibrada, sono adequado e o cuidado com a saúde mental. No contexto da Educação Física, compreende-se que esses fatores devem ser incorporados à rotina da população de forma consciente, progressiva e adaptada às condições individuais, contribuindo significativamente para a promoção da saúde integral (GARCIA; JÚNIOR, 2022).

A atividade física sistematizada é reconhecida como uma das ferramentas mais eficazes para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade e doenças cardiovasculares. Além disso, o movimento corporal está fortemente associado à melhora da saúde mental, promovendo a liberação de hormônios ligados ao bem-estar, como a endorfina e a serotonina, o que impacta positivamente no humor, na redução do estresse e na qualidade do sono (FECHINE, 2024).

Dentro da área da Educação Física, reforça-se a necessidade de sensibilização da população para a inclusão da prática física em seus cotidianos, valorizando-se não apenas a frequência e intensidade dos exercícios, mas também a sua regularidade e o prazer em realizá-los. A adesão à prática de atividades deve respeitar as preferências pessoais, a disponibilidade de tempo e os aspectos culturais de cada indivíduo ou comunidade.

A promoção de hábitos alimentares saudáveis também é essencial para a manutenção da saúde e da qualidade de vida. Embora a nutrição seja uma ciência autônoma, a Educação Física

pode atuar de forma interdisciplinar, reforçando a importância de escolhas alimentares equilibradas como suporte à performance física e ao funcionamento adequado do organismo. Práticas simples, como a substituição de alimentos ultraprocessados por naturais e a organização das refeições, têm impacto direto na energia, disposição e prevenção de doenças (SOUSA et al., 2024).

Ademais, os profissionais de Educação Física têm papel fundamental na orientação e acompanhamento de indivíduos na construção de uma rotina mais ativa e saudável. É importante destacar que pequenas mudanças de comportamento, como o aumento da caminhada cotidiana, o uso de escadas, ou a realização de exercícios em casa ou em espaços públicos, podem trazer melhorias significativas na saúde geral (ARAÚJO; SOUSA, 2020).

Portanto, a qualidade de vida deve ser compreendida como uma condição multifatorial que envolve, sobretudo, a educação para a saúde. A Educação Física, nesse sentido, contribui não apenas para a formação corporal e motora, mas também para a formação cidadã e consciente, promovendo escolhas que impactam positivamente na vida presente e futuro dos indivíduos.

Influência da alimentação saudável na qualidade de vida

413

A alimentação saudável exerce um papel fundamental na promoção da saúde e da qualidade de vida em todas as fases da vida, com especial relevância para a população idosa. A adoção de hábitos alimentares equilibrados contribui significativamente para a prevenção de doenças crônicas, melhora da funcionalidade corporal, manutenção da autonomia e promoção do bem-estar físico e mental (SOUSA et al., 2024).

Estudos de longo prazo têm demonstrado que dietas compostas por alimentos naturais e minimamente processados, como frutas, hortaliças, cereais integrais, leguminosas, oleaginosas e laticínios com baixo teor de gordura, estão associadas a uma melhor saúde geral e maior longevidade. Por outro lado, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras trans, sódio e açúcares adicionados, tem relação direta com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2 e outros agravos à saúde (OLIVEIRA, 2024; SOUTO, 2023).

A relação entre alimentação e qualidade de vida também está fortemente associada à prática regular de atividades físicas. Quando combinados, esses dois fatores promovem melhorias no condicionamento físico, no equilíbrio emocional, na qualidade do sono, na

disposição para as atividades diárias e na autoestima. Tais benefícios são observados tanto na prevenção quanto no tratamento de enfermidades, além de contribuírem para um envelhecimento mais saudável e ativo (ALMEIDA, 2021).

Além dos benefícios físicos, uma alimentação adequada influencia diretamente o aspecto emocional e social da vida dos indivíduos. A escolha consciente dos alimentos, a organização das refeições e a construção de uma rotina alimentar saudável favorecem o bem-estar psicológico, reduzindo níveis de estresse e promovendo um estado emocional mais estável (TERRA et al., 2022).

No campo da Educação Física, compreender a alimentação como um fator determinante de saúde é essencial. O profissional da área deve atuar de forma interdisciplinar, incentivando práticas corporais associadas a orientações sobre estilo de vida saudável. A promoção da saúde vai além do movimento; ela se constrói também a partir de comportamentos alimentares conscientes, respeitando a realidade socioeconômica e cultural de cada indivíduo (NASCIMENTO, 2024).

Logo, a alimentação saudável, aliada à prática regular de exercícios físicos, é um dos pilares centrais para a melhoria da qualidade de vida. A construção de hábitos alimentares equilibrados deve ser incentivada desde a infância, pois seus efeitos se estendem por toda a vida, promovendo saúde, bem-estar e longevidade com qualidade.

Benefícios da musculação para a saúde

A musculação é uma modalidade de exercício resistido amplamente reconhecida por seus efeitos positivos na promoção da saúde, prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida. Essa prática utiliza a força da gravidade por meio de pesos como resistência, com o objetivo de desenvolver a musculatura esquelética e promover adaptações fisiológicas importantes. O treinamento de musculação deve ser estruturado com base em princípios científicos que garantem sua eficácia e segurança, como a individualidade biológica, que reconhece as particularidades de cada indivíduo, incluindo fatores como genética, idade, sexo e nível de condicionamento físico, exigindo uma prescrição personalizada e adaptada às necessidades de cada praticante (ALBERTO, 2023).

Além disso, a adaptação fisiológica é um aspecto fundamental, pois o corpo responde aos estímulos do treinamento com ganhos progressivos de força, resistência e capacidade funcional. Para que esses ganhos ocorram, é necessário aplicar o princípio da sobrecarga, o qual pressupõe

a elevação gradual das exigências impostas ao organismo, seja por meio do aumento da intensidade, do volume ou da complexidade dos exercícios. A continuidade da prática é igualmente essencial, visto que interrupções frequentes podem comprometer os resultados já alcançados e dificultar novas adaptações. Outro princípio importante é o da interdependência entre volume e intensidade, que considera a necessidade de equilíbrio entre a quantidade de exercícios e o esforço exigido em cada sessão, prevenindo assim o excesso de carga e o risco de lesões (JUNIOR; SILVA, 2020).

A musculação também segue o princípio da especificidade, que determina que os efeitos do treinamento são diretamente relacionados ao tipo de exercício praticado. Dessa forma, para obter melhorias em determinadas capacidades ou grupos musculares, é necessário aplicar estímulos direcionados a essas regiões. A variabilidade dos estímulos também é imprescindível para evitar a estagnação dos resultados, sendo importante alternar exercícios, séries, cargas e métodos de treinamento de forma estratégica. Todos esses aspectos devem sempre ser orientados considerando o princípio da saúde, que coloca o bem-estar físico e mental do praticante como prioridade, respeitando seus limites e objetivos (ARAÚJO; PEREIRA, 2024).

Os benefícios da musculação são amplamente comprovados, tanto em aspectos físicos quanto psicológicos. A prática regular contribui significativamente para a melhora da qualidade do sono, auxiliando na regulação dos ritmos biológicos e no combate a distúrbios relacionados ao descanso inadequado. Também promove efeitos positivos sobre as funções cognitivas, estimulando áreas cerebrais associadas à memória, à atenção e à aprendizagem, o que resulta em um melhor desempenho intelectual. A atividade física, especialmente a musculação, está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer o equilíbrio emocional e o aumento da autoestima. Essa modalidade de exercício também induz alterações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que auxiliam no tratamento de diversos distúrbios, configurando-se como uma intervenção não medicamentosa eficaz (FIGUEIREDO; OLIVEIRA; SOUZA, 2019).

No que se refere à prevenção e ao controle de doenças crônicas não transmissíveis, a musculação desempenha um papel essencial. A redução da gordura corporal, promovida pelo treinamento de força, é um fator determinante na prevenção de diversas comorbidades, como doenças cardiovasculares e metabólicas. Além disso, a prática contribui para a melhora do perfil lipídico e para o aumento da sensibilidade à insulina, sendo eficaz no controle de condições como dislipidemias e diabetes tipo 2 (SANTOS, 2023).

O fortalecimento muscular, por sua vez, é indispensável para a manutenção da funcionalidade e da autonomia, sobretudo entre idosos, prevenindo incapacidades e reduzindo o risco de quedas. Embora tradicionalmente associada ao desenvolvimento da força, a musculação também colabora com a saúde cardiovascular, demonstrando benefícios complementares aos exercícios aeróbicos.

Para otimizar os resultados, recomenda-se a integração entre o treinamento de força e as atividades aeróbicas, bem como a inclusão de exercícios voltados à flexibilidade e ao equilíbrio, especialmente para populações mais vulneráveis, como os idosos ou indivíduos com comorbidades. Dessa maneira, é possível garantir um desenvolvimento físico completo, promovendo não apenas a melhora do desempenho funcional, mas também a prevenção de doenças e o aumento da expectativa e da qualidade de vida (MARTINS, 2022).

Ressalta-se, ainda, que a prática da musculação deve ser orientada por profissionais qualificados, a fim de assegurar a correta aplicação dos princípios do treinamento e prevenir riscos à saúde do praticante. Quando bem conduzida, a musculação representa uma ferramenta poderosa na construção de um estilo de vida ativo e saudável.

Relação entre nutrição e desempenho na musculação

416

A nutrição exerce um papel fundamental no desempenho esportivo, especialmente no contexto da musculação, uma vez que os macronutrientes influenciam diretamente a recuperação muscular, o fornecimento de energia e os processos de adaptação fisiológica decorrentes do treinamento de força. A ingestão adequada e equilibrada de carboidratos, proteínas e gorduras é essencial para otimizar os resultados tanto na performance quanto no desenvolvimento muscular (COSTA, 2019).

Os carboidratos constituem a principal fonte de energia durante exercícios intensos e prolongados, como os treinos resistidos. Durante a prática, o organismo utiliza o glicogênio armazenado nos músculos e no fígado como combustível primário. Manter uma ingestão adequada de carboidratos, especialmente antes e após os treinos, é crucial para garantir a reposição dessas reservas energéticas, prevenir a fadiga precoce e permitir que o praticante mantenha a intensidade e a qualidade do treinamento ao longo das sessões (ALMEIDA; CAMPBELL; CRUZ, 2023).

As proteínas, por sua vez, são indispensáveis para os processos de reparação e crescimento dos tecidos musculares. Elas fornecem os aminoácidos necessários para a síntese

proteica, processo responsável pelo aumento da massa muscular e pela regeneração das microlesões induzidas pelo esforço físico. A ingestão de proteínas de alta qualidade, provenientes de fontes como carnes magras, ovos, laticínios e leguminosas, deve ser distribuída de forma equilibrada ao longo do dia, com atenção especial para o período pós-treino, momento em que a síntese proteica se encontra mais ativa e a recuperação é favorecida (ALMEIDA; CAMPBELL; CRUZ, 2023).

Embora muitas vezes menos destacadas, as gorduras também desempenham funções essenciais na regulação hormonal e na saúde geral do organismo. Lipídios saudáveis contribuem para a produção de hormônios anabólicos, como a testosterona, que está diretamente relacionada ao ganho de força e à hipertrofia muscular. Fontes como abacate, oleaginosas, azeite de oliva e peixes ricos em ômega-3 devem compor uma dieta equilibrada, fornecendo os ácidos graxos necessários para o bom funcionamento do organismo.

Além do equilíbrio entre os macronutrientes, estratégias nutricionais específicas podem potencializar os efeitos do treinamento de força. A refeição pré-treino deve conter uma combinação eficiente de carboidratos e proteínas, sendo idealmente realizada entre uma e duas horas antes da atividade, para garantir energia e reduzir a degradação muscular. No período pós-treino, a ingestão de proteínas de rápida absorção, como o whey protein, associada a fontes de carboidratos, contribui para a reposição do glicogênio muscular e para a maximização da recuperação e do crescimento muscular (SIMÕES et al., 2024).

417

A hidratação é outro fator crucial que influencia diretamente o desempenho e a recuperação. A ingestão adequada de líquidos antes, durante e após os treinos é essencial para manter o equilíbrio hidroeletrólítico e evitar a desidratação, que pode comprometer a função muscular e a performance global. Em determinados casos, especialmente entre atletas avançados ou em fases intensas de treinamento, o uso de suplementos nutricionais pode ser uma alternativa viável para atender às demandas específicas. Suplementos como a creatina, os aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs) e a proteína whey têm sido utilizados com o objetivo de melhorar a performance, reduzir o tempo de recuperação e estimular a síntese proteica (PINTO, 2014).

É importante ressaltar que a personalização do plano alimentar é fundamental para alcançar melhores resultados. O nutricionista esportivo, em conjunto com o profissional de Educação Física, deve considerar fatores como o objetivo do praticante (hipertrofia, emagrecimento ou melhora da performance), a rotina de treinos, o metabolismo individual e as

preferências alimentares. Quando bem planejada e individualizada, a nutrição esportiva torna-se uma aliada poderosa na maximização dos ganhos obtidos através da musculação, contribuindo para a saúde, o rendimento e a qualidade de vida do praticante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão evidenciou que a associação entre uma alimentação saudável e a prática regular da musculação desempenha um papel central na promoção da qualidade de vida, prevenindo doenças crônicas não transmissíveis e favorecendo o bem-estar físico, mental e social. Os estudos analisados apontam que tanto a nutrição equilibrada quanto o exercício resistido contribuem de forma significativa para a melhoria do desempenho funcional, o fortalecimento muscular, a regulação metabólica, a manutenção da autonomia e o equilíbrio emocional.

Observou-se, ainda, que a qualidade de vida é influenciada por múltiplos fatores, sendo a integração entre hábitos alimentares saudáveis e prática de atividades físicas um dos pilares fundamentais para a saúde integral. Nesse contexto, destaca-se o papel interdisciplinar dos profissionais de nutrição e educação física, cuja atuação conjunta possibilita orientações mais eficazes, personalizadas e seguras, potencializando os resultados alcançados pelos praticantes.

418

Conclui-se, portanto, que a musculação, quando aliada a um plano alimentar balanceado e individualizado, vai além de seus benefícios estéticos, configurando-se como estratégia essencial de promoção da saúde, prevenção de agravos e melhoria da qualidade de vida em diferentes faixas etárias. Dessa forma, reforça-se a necessidade de maior conscientização e incentivo à adoção desses hábitos, tanto no âmbito individual quanto coletivo, de modo a construir uma sociedade mais saudável, ativa e com melhores perspectivas de longevidade com qualidade.

REFERÊNCIAS

ABRANCHES, Monise Viana. **Nutrição aplicada ao esporte**: Estratégias nutricionais que favorecem o desempenho em diferentes modalidades. AS Sistemas, 2015.

ALBERTO, Tatiane Gomes. **Modalidade Mista de Treinamento (MMT) e Treinamento Resistido (TR)**: impacto nas alterações do sono, humor, fadiga e cronotipo. 2023.

ALMEIDA, Elyane Meira de; NASCIMENTO, Ritieni Rita. **Qualidade de vida e atividade física no ambiente de trabalho**: um estudo de caso em uma corretora de seguros. 2021.

ALMEIDA, Lyara Rios; CAMPBELL, Giovanni Rocha; DE AMORIM CRUZ, Michele Ferro. Estratégias e recomendações nutricionais de carboidratos para performance esportiva. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 6, p. e21012642253-e21012642253, 2023.

ANGELIM, Rafael. **Novos hábitos de vida com Dr. Rafael Angelim**. Viseu, 2021.

ARAÚJO, Gustavo Gomes de; SOUSA, Felipe Antônio de Passos. **Atividade física, exercício e esporte no contexto da pandemia decorrente da Covid-19: reflexões, prognósticos** acerca da prática em diferentes contextos de saúde e desempenho humano. 2020.

ARAÚJO, Ícaro Cavalcante Dias; DE JESUS PEREIRA, Danillo. **Guia de Medicina do Exercício e do Esporte**. Editora Dialética, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CAMPOS FILHO, Marçal Guerreiro do Amaral. **Musculação: Bases Teóricas**. Freitas Bastos, 2024.

COSTA, Carlos Eduardo da Silva et al. **Análise do consumo alimentar e do balanço nitrogenado de atletas corredores de rua em Cuité-PB**. 2019.

FECHINE, Amanda Macêdo et al. **Temas livres: o foco é na saúde II**. Pimenta Cultural, 2024.

FIGUEIREDO, José Gabriel Ribeiro; DE OLIVEIRA, Cristiane Pereira; DE SOUZA, Marco José Mendonça. A influência dos Jogos de Integração dos Servidores do Instituto Federal de Roraima (JINTS-IFRR) na melhoria da qualidade de vida dos participantes. **Fórum de Integração Ensino, Pesquisa, Extensão e Inovação Tecnológica do IFRR-e-ISSN 2447-1208**, v. 6, n. 1, 2019.

GARCIA, Alessandro Barreta; JUNIOR, Aylton Figueira. **Prevenção e Controle das Doenças Crônicas: Perspectivas para a Educação Física**. Paco e Littera, 2022.

JUNIOR, José Cassidori; DA SILVA, Jackson José. **Treinamento Esportivo**. Editora Intersaberes, 2020.

MALACRIDA, Amanda Milena et al. Anais do Congresso Científico da Fasipe 2024. In: **Congresso Científico da Fasipe - CONCIPE**. 2024.

MARTINS, Raquel de Melo. **Bem-estar e qualidade de vida no envelhecimento**. Paco e Littera, 2022.

MAXIMIANO, Cíntia Monteiro Bastos Fayer; SANTOS, Lana Claudinez. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginásticas da cidade de Sete Lagoas-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 61, p. 93-101, 2017.

NASCIMENTO, Stefanne Santos Sousa. **Educação física escolar e promoção da saúde: uma revisão integrativa**. 2024.

OLIVEIRA, Mariana Cassani de. **Dietoterapia na Prática Clínica**. Freitas Bastos, 2024.

PINTO, Ana Patrícia. **Avaliação do estado de hidratação e rehidratação em atletas de futebol de ambos os sexos, de acordo com a ingestão de líquidos ad libitum, água simples e água com sal**. 2014. Dissertação de Mestrado. Universidade de Coimbra (Portugal).

QUEIROZ, Kaio Almeida de et al. A importância do personal trainer na visão do aluno de musculação. **Revista Multidisciplinar do Sertão**, v. 6, n. 4, p. 502-515, 2024.

SANTOS, Clarkson Plácido C dos. **Mecanismos moleculares das doenças e atividade física: dos conceitos básicos à prescrição de exercícios físicos**. Editora Dialética, 2023.

SCOPPEL, Priscila; KÜMPPEL, Daiana Argenta. Percepção nutricional de praticantes de musculação em uma academia. **Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 48, p. 385-391.

SIMÕES, Carolina Batista et al. **Respostas agudas da temperatura da pele à ingestão de refeições ricas em diferentes macronutrientes em paratletas: um estudo cruzado e randomizado utilizando termografia infravermelha**. 2024.

SOUSA, Francisco Alex Azevedo de; MARTINS, Roberto Poton. Educação física escolar e papel do professor de educação física como instrumentos na luta contra a obesidade infantil: uma revisão integrativa da literatura. **Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333**, v. 6, n. 1, p. 1-15, 2024.

SOUSA, Luís Manuel Mota de et al. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. **Revista investigação em enfermagem**, v. 21, n. 2, p. 17-26, 2017.

SOUTO, José Carlos. **Uma dieta além da moda: Uma abordagem científica para a perda de peso e a manutenção da saúde**. WMF Martins Fontes, 2023.

TERRA, Newton Luiz et al. **Temas para um envelhecimento com qualidade de vida**. Editora da PUCRS, 2022.