



## **FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA DOS PROFESSORES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE CRUZ ALTA/RS EM RELAÇÃO NUTRIÇÃO ESPORTIVA E HIPERTROFIA MUSCULAR**

LOPES, Rodrigo Varones<sup>1</sup>; KRUG, Rodrigo de Rosso<sup>2</sup>

Esse estudo teve como objetivo analisar a formação inicial e continuada dos professores de musculação de Cruz alta/RS em relação a nutrição esportiva e hipertrofia muscular. Pesquisa qualitativa descritiva com cinco professores de quatro academias de musculação da referida cidade. Aplicou-se um questionário interpretado por análise de conteúdo. Evidenciou-se neste estudo: que durante a formação inicial três dos professores relataram ter recebido informações sobre nutrição esportiva; dois relataram já ter realizado cursos sobre nutrição esportiva; três disseram ter cursado disciplinas que tratavam sobre hipertrofia muscular; e os mesmos três relataram ter realizado cursos específicos sobre hipertrofia; quatro professores acreditavam ser necessário um aprofundamento destas temáticas na formação inicial de Educação Física; além disso, quando indagados sobre a relação entre a nutrição esportiva e a hipertrofia muscular, todos os professores relataram acreditar que ela existe. Concluiu-se que a maioria dos profissionais pesquisados tem conhecimento sobre as temáticas abordadas e sabem que nutrição esportiva está atrelada a hipertrofia muscular. Este estudo pode contribuir para influenciar professores de musculação a buscar maior conhecimento sobre hipertrofia muscular e sua relação com nutrição esportiva, melhorando sua formação continuada nesta área.

Palavras-chave: Nutrição. Hipertrofia. Educação Física. Musculação.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta – rodrigo00047@hotmail.com

<sup>2</sup> Professor Doutor do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - rkrug@unicruz.edu.br