

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

MAICON DOS SANTOS PENA

**ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS DE ATLETAS DE FISCULTURISMO EM *OFF-
SEASON***

**VOLTA REDONDA
2022**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS DE ATLETAS DE FISCULTURISMO EM *OFF-
SEASON***

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do UniFOA, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmico: Maicon dos Santos Pena

Orientador: Prof. Dr. Elton Bicalho de Souza

**VOLTA REDONDA
2022**

FICHA CATALOGRÁFICA

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
**ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS DE ATLETAS DE FISICULTURISMO EM OFF-
SEASON**

Elaborado por Maicon dos Santos Pena, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em xx de Novembro de 2022

Banca Avaliadora:

Professor Orientador

Elton Bicalho de Souza, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda

Professor Avaliador

Paula Alves Leoni, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

Professor Avaliador

Ivyna Spinola Caetano Jordão, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico a Deus, por ter me abençoado grandiosamente e ter permitido que eu chegasse até aqui.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter iluminado o meu caminho para que eu chegasse até aqui e não ter permitido que eu desistisse.

Aos meus pais, que me possibilitaram viver toda essa experiência e poder concluir meu sonho.

A minha namorada, por ter me auxiliado durante todo o curso e me apoiado sempre.

Ao UniFOA que ofereceu o suporte necessário ao longo destes anos do curso.

Aos meus professores que pude ter o prazer de conhecer em cada etapa do curso e foram de suma importância para o meu crescimento pessoal e profissional na área.

Ao meu orientador, pela paciência, auxílio, estar sempre presente e toda ajuda que foi dada.

“É genial festejar o sucesso, mas é mais importante aprender com as lições do fracasso”.

Bill Gates

RESUMO

A busca pelo corpo perfeito é algo que muitos brasileiros se dispõem em fazer. Mas, e se houvesse, uma forma de competição onde só os melhores corpos, dentro de algumas exigências, fossem premiados? Foi com essa ideia que nasce o fisiculturismo. Um esporte dedicado a premiar o esforço de muitas pessoas em deixar os seus corpos simétricos e com músculos bem desenvolvidos aparentes, dentro de uma série de exigências. O processo de preparação para um atleta em alto nível chegar a essas competições é duro e doloroso, mas isso não faz com que eles percam a vontade, muito pelo contrário, só os motiva mais e mais. Neste trabalho foram pesquisadas as técnicas e estratégias adotadas pelos atletas e houve um aprofundamento, principalmente nas técnicas de off-season, onde o indivíduo faz ingestão de grandes quantidades de proteínas e carboidratos, com o foco de hipertrofia, desenvolvimento muscular e aumento da massa magra, sem aumentar as taxas de gordura. Além disso, buscou-se entender como o profissional de nutrição atua no auxílio a esse atleta e como montar uma rotina de alimentação com focos variados ao longo do processo de preparação, de maneira que o indivíduo não sofra nenhum dano à sua saúde e chegue na competição no seu melhor momento.

Palavras-chave: Fisiculturismo; Nutrição; Bulking.

ABSTRACT

The search for the perfect body is something that many Brazilians are willing to do. But what if there was a form of competition where only the best bodies, within certain requirements, were awarded? It was with this idea that bodybuilding was born. A sport dedicated to rewarding the effort of many people to make their bodies symmetrical and with well-developed muscles apparent, within a series of requirements. The preparation process for a high-level athlete to reach these competitions is hard and painful, but it doesn't make them lose the will, on the contrary, it only motivates them more and more. In this work, the techniques and strategies adopted by the athletes were researched and there was a deepening, mainly in the bulking techniques, where the individual consumes large amounts of proteins and carbohydrates, with the focus on hypertrophy, muscle development and increase in lean mass, without increase fat rates. In addition, we sought to understand how the nutrition professional works to help this athlete and how to set up a diet routine with different focuses throughout the preparation process, so that the individual does not suffer any damage to his health and arrives at the competition at its best.

Keywords: Bodybuilding; Nutrition; Bulking.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. MÉTODOS.....	14
3. REVISÃO DA LITERATURA.....	15
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS.....	20
ANEXO.....	24

LISTA DE ABREVIATURAS

IMC – Índice de Massa Corporal

VET – Valor Energético Total

g/Kg – Grama por quilograma

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. Categorias de Fisiculturismo masculino segundo a IFBB RIO.....	24
Quadro 2. Categorias de Fisiculturismo feminino segundo a IFBB RIO.....	27

1. INTRODUÇÃO

O fisiculturismo é um esporte cujo foco é o desenvolvimento muscular dos atletas, considerando a simetria e a definição corporal que apresentarão no dia da competição. Para atingir tais objetivos esses atletas seguem uma rotina de treinamento e alimentação bem definidos (LENZI et al., 2021), além da utilização de ergogênicos farmacológicos e nutricionais a fim de auxiliar na hipertrofia e promover a manutenção de massa muscular, melhorar a força e o desempenho (SCOTT et al., 2013).

Apesar de ser um esporte considerado novo, está se popularizando em todo o mundo, e no Brasil não poderia ser diferente, atraindo muitos adeptos e admiradores, além de empresas relacionadas a nutrição e esportes, que tem interesses em investir cada vez mais no esporte, fazendo com que o nível das competições evolua cada vez mais (LÊ BRETON, 2007).

Para um melhor desempenho e evolução, alguns processos de preparação são divididos em fases – ou etapas. Em cada uma dessas fases há atividades e estratégias nutricionais específicas que irão compor o processo de preparação de cada atleta (BECKER, et al. 2021). Durante a fase *off-season* - conhecida como *bulking*, o atleta inicia o processo de preparação, com a finalidade de ganho de massa muscular e controle do percentual de gordura, utilizando a técnica de superávit calórico. É nessa fase que o indivíduo começa a ingerir grandes quantidades calóricas, mas de maneira equilibrada visando aumentar a massa muscular sem aumento da gordura corporal. Na fase de *pré-contest*, também conhecida como *cutting*, os atletas passam a restringir alguns tipos de alimentos com a finalidade de redução drástica de gordura corporal, focando apenas no ganho de massa (ALMEIDA, 2021).

Além dessas duas fases existe a etapa de finalização do processo, que ocorre, na maioria das vezes, na semana anterior a competição. Nesta fase o objetivo é deixar o atleta no seu máximo condicionamento possível antes de subir ao palco, estando com um bom volume muscular, com o mínimo possível de gordura e água subcutânea, dando ênfase apenas nos músculos (HALUCH, 2018). Durante esse período é importante o acompanhamento de equipe multiprofissional, com médico, treinador e nutricionista, para que o ganho de massa muscular seja realizado de maneira mais

saudável possível, evitando consequências negativas ao organismo (RODRIGUES, 2015).

É importante controlar o consumo de proteínas e carboidratos para não diminuir os níveis de glicogênio muscular, ou ocasionar perda da massa muscular já adquirida. Durante o *off-season* a ingestão de carboidrato pode chegar até 7g/kg de peso por dia, e a proteína entre 2 a 4g/kg (REINALDO, 2020). Já no *pré-contest* o consumo de proteína se amplifica, o que reduz a ingestão dos outros macronutrientes. Segundo Fernandes et al. (2020) a proteína nesta fase pode corresponder a mais de 50% do valor energético total (VET) da dieta dos competidores.

Por ser um processo individualizado, é importante salientar que a estratégia nutricional do atleta de fisiculturismo não segue nenhum protocolo, levando em consideração a adaptação e a aceitação do organismo de cada indivíduo, necessitando por vezes de adaptações singulares (SANTOS et al. 2021). Diante do exposto a presente pesquisa teve como objetivo descrever o planejamento nutricional do atleta de fisiculturismo durante a fase de *off-season*.

2. MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, desenvolvida entre os meses de julho a novembro de 2022. O levantamento de dados foi realizado utilizando as bases de dados do Google Acadêmico®, Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde - BVS®, Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição - SBAN® e *Scientific Electronic Library Online* - Scielo® além de livros técnicos publicados em português nos últimos 15 anos, utilizando nas buscas os termos “fisiculturismo”, “alimentação durante competições de fisiculturismo” e “alimentação e *bulking*”.

3. REVISÃO DA LITERATURA

3.1 O FISCULTURISMO

De acordo com Rodrigues (2015) o fisiculturismo é um esporte individual, praticado por homens e mulheres no qual o objetivo é atingir a perfeição física por meio de treinamento e dieta rigorosos, além de suplementação que varia de acordo com a fase de treinamento. Acerca da dieta é necessário que o atleta abdique, muitas vezes, de algumas preferências durante os períodos de preparação e competição para se dedicarem e focarem em buscar o corpo ideal (SANTOS et al. 2021). Sobre os suplementos alimentares, graças ao advento da tecnologia, há sempre novos produtos e novas marcas querendo ocupar uma fatia do mercado, e por conta disso, as competições acabam ganhando muitos adeptos, e muitas empresas se associam a eventos e atletas deste esporte (SILVA, 2017).

Assim como qualquer outro esporte que é conhecido, o fisiculturismo possui diversas categorias de disputa (anexo 1), divididos entre masculino e femininos. No masculino os atletas são alocados nas categorias Fisiculturismo; Fisiculturismo Clássico; *Men's Physique*; *Fitness Coreográfico* e *Body Shape*, e no feminino nas categorias *Women's Physique*; *Body Fitness*; *Fitness Wellness*; *Fitness Coreográfico* e *Bikini Fitness* (IFBB RIO, 2019).

3.2 ETAPAS DA PREPARAÇÃO

O processo de preparação de um atleta que irá competir de qualquer competição de fisiculturismo é dividido em três fases: i) ganho de massa muscular; ii) perda de gordura e; iii) fase de finalização. A primeira fase é chamada de *off-season*, onde há uma maior ingestão calórica minuciosamente planejada pelo profissional de nutrição, na qual é pensada uma alimentação rica em proteínas e carboidratos para promoção de superávit calórico com o mínimo possível de gordura (ALMEIDA, 2021).

A segunda fase - *pre-contest* coincide com o período que antecede a competição. Diferente da *off-season* o *pre-contest* restringe o consumo alimentar de

alguns grupos alimentares, como os carboidratos, além de ocorrer a redução da intensidade dos treinos, objetivando tornar o corpo o mais preparado possível para a competição (FERNANDES JUNIOR, 2019). Esta restrição alimentar visa eliminar o máximo possível de gordura corporal por meio de lipólise, e afeta todo o organismo do atleta, modificando inclusive a ingestão de água para que se haja maior aparência da definição muscular (RODRIGUES, 2015).

A última fase é a finalização, onde o competidor antes de subir ao palco irá realizar os últimos retoques - ou ajustes finos no dia da competição. Segundo relatos de um atleta na pesquisa de Arraes (2020, p. 12), nesta fase "(...) tem a pintura e a esfoliação do corpo antes, para quando subir (ao palco) mostrar mais os cortes, os detalhes do corpo. Lá vai ter uma lâmpada especial que se você não usar aquela tinta, os árbitros não vão ver todo o detalhamento do corpo".

3.3 A NUTRIÇÃO ALIADA AOS ATLETAS

É imprescindível que o competidor passe pela avaliação de profissionais de nutrição, medicina e educação física, pois somente eles poderão indicar os métodos mais eficazes para se fazer uma evolução saudável e constante. Por esta razão deve ocorrer durante os processos o acompanhamento multiprofissional de profissionais que irão propor os exercícios, estratégias alimentares e suplementações, além dos medicamentos visando tornar a pessoa um atleta a nível de competição (FIGUEIREDO, 2010). Alguns atletas buscam profissionais médicos para fazer a utilização de hormônios (terapia hormonal) para acelerar o processo de *bulking*. Logo é necessário fazer uma avaliação completa do atleta por meio de exames laboratoriais para entender a necessidade da inclusão desses hormônios, bem como as manipulações nutricionais necessárias para promover a proteção hepática e não potencializar alterações fisiológicas, como o aumento da concentração de colesterol sanguíneo (PEREIRA, 2019).

Sabe-se que a alimentação é um fator de relevância, onde com auxílio de um profissional nutricionista o indivíduo irá buscar as mudanças necessárias na rotina alimentar para conseguir desenvolver cada fase do processo de preparação (RODRIGUES, 2015).

Conforme já detalhado anteriormente, o *off-season* – também conhecido popularmente por *bulking* é o processo inicial de preparação para os competidores de fisiculturismo, tida por muitos como uma das fases mais complicadas e difíceis para o atleta. Basicamente há um aumento na ingestão de alimentos, com o intuito de aumentar o peso corporal e a massa muscular (RODRIGUES, 2015). Além da alimentação, nessa fase também são modificados os treinamentos, tanto em quantidade quanto intensidade, com exercícios voltados para a hipertrofia e qualidade muscular, moldando os treinos, de maneira individualizada para cada pessoa.

“O *bulking* trata-se de uma etapa da produção corporal onde se manipula um consumo alimentar excessivo para que os atletas possam estabelecer uma condição física nos parâmetros da modalidade. Todavia, o consumo dos ditos alimentos sujos não consiste numa estratégia utilizada por todos (...) há aqueles que preferem manter-se fiéis ao desenvolvimento corporal “limpo” e realizam seus excessos apenas com alimentos considerados saudáveis” (ARRAES, 2020, p.08).

Mesmo que as fases sejam as mesmas para todos os atletas, há diferentes estratégias que são abordadas. Algumas pessoas fazem um tipo de estratégia mais livre conhecido como "*bulking* sujo", onde a dieta não é voltada apenas para qualidade nutricional, ou seja, come-se livremente grandes quantidades de qualquer alimento. Já outros atletas optam pelo "*bulking* limpo", uma estratégia que consiste no consumo de uma quantidade maior de alimentos que contenham menos gorduras e que agreguem maior qualidade nutricional para os músculos, adiantando um pouco a fase de *pre-contest* (FERNANDES, 2018).

A analogia para “limpo” e “sujo” nada mais é do que associar o termo “limpo” a alimentos que contêm baixos teores de gordura, tais proteínas magras (peixes, frango, ovos, patinho) além de legumes (batata, batata doce e mandioca), verduras e alguns tipos de alimentos integrais (arroz e pães). Já o termo "sujo" é designado àqueles que normalmente, em outras circunstâncias, poderiam prejudicar a construção do corpo do atleta, que possuem elevado valor calórico, independente da composição nutricional. Alimentos como, pizzas, hambúrgueres, sorvetes, chocolates, batatas

fritas são ótimos para aumentar o peso corporal de uma maneira mais rápida em detrimento dos alimentos “limpos” (ARRAES, 2020).

Segundo Letieri (2022), o ideal na fase de *bulking* é priorizar os alimentos que tragam ganhos nutricionais e que não gerem um grande acúmulo de gordura corporal. Os alimentos mais utilizados por competidores e adeptos do fisiculturismo são ovo, frango (sem pele), peixes (tilápia, merluza, corvina) e carnes vermelhas magras (patinho, coxão mole, alcatra ou filé mignon), carboidratos complexos (arroz integral, batata inglesa, batata doce, mandioca, aveia, macarrão integral), gorduras saudáveis (abacate, castanhas, pasta de amendoim), laticínios e derivados (leite integral, queijos, iogurte). Entretanto é importante que alguns processos sejam respeitados e seguidos, tais como fracionar as refeições, fazendo pelo menos seis refeições por dia, não ficar mais de 3 horas sem comer; ter ao menos uma fonte de proteína em todas as refeições, evitar ao máximo frituras, controlar o excesso de sódio e temperos industrializados e ingerir água na quantidade de pelo menos 40 ml/kg corporal ao dia (HALUCH, 2018).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Existem diferentes formas de atletas de fisiculturismo prepararem seus corpos para as competições. Vale ressaltar que tudo o que foi apresentado na presente pesquisa é para atletas que buscam o melhor resultado possível, e independente da fase e da categoria, é sempre recomendado o acompanhamento de profissionais para indicar quais estratégias serão mais adequadas para alcançar o objetivo final.

Para uma melhor preparação, é necessário que haja uma combinação de dieta, suplementação, treino e medicações, sem que haja prejuízo à saúde do atleta, além de ser necessário muita determinação e disciplina, pois são processos longos, desgastantes e por vezes sacrificantes.

Fica evidenciado que para que um atleta consiga chegar no mais alto nível de competição é necessário passar por várias fases de preparação, que não são fáceis ou simples de fazer. Nesse período o atleta precisa ingerir uma maior quantidade de alimentos, e recomenda-se que o faça realizando escolhas mais saudáveis, focando em alimentos que tenham altos valores nutricionais e menos quantidades de gorduras

possíveis, com a finalidade de aumentar a quantidade de massa muscular presente em seu corpo. Porém, há algumas estratégias montadas pelos profissionais que deixam os atletas um pouco mais livres para comerem o que desejarem, uma vez que a vontade do atleta também deve ser levada em consideração.

É importante que em todo o processo de preparação, o atleta faça acompanhamento com equipe multiprofissional, avaliando as necessidades de acréscimo ou decréscimo, ou até mesmo a substituição de ingestão de algum nutriente, orientando os melhores caminhos a serem percorridos pelo atleta, até a competição.

REFERÊNCIAS

Almeida RV. **Efeitos colaterais psicológicos em atletas de fisiculturismo**. Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – UNICEPLAC. Curso de Educação Física. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/1145/1/Raphael%20Viana%20Almeida_0008584.pdf.

Arraes CT et al. Negociando limites, manejando excessos: vivências cotidianas de um grupo de fisiculturistas. **Movimento**, v. 26, e26051, 2020.

Becker JPDA et al. Ingestão proteica por fisiculturistas: confrontando a prática com as evidências científicas através de revisão sistemática. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 92, p. 196-193, 2021.

Fernandes Junior JA et al. **Influência dos recursos ergogênicos nutricionais e psicológicos em atletas de fisiculturismo na região central do Paraná**. Curso de Educação Física da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná. Faculdades do Centro do Paraná. 2019. Disponível em: <http://repositorio.ucpparana.edu.br/index.php/edfisica/article/view/59/62>>. Acesso em: 24 de agosto de 2022.

Fernandes TM et al. Consumo de macronutrientes e suplementos por fisiculturistas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 86, p. 306-317, 2020.

Fernandes NF. **Nutrição esportiva: mitos e verdades**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2018.

Figueiredo FM et al. As alterações físicas entre duas atletas de fisiculturismo em fases distintas de preparação para II Campeonato de Fisiculturismo em Campo Grande - MS. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 4, n. 23, p. 466-473, 2010.

Haluch CEF et al. **Compulsão alimentar: a relação entre dietas restritivas e transtorno de compulsão alimentar periódica.** ENVICI.

v. 4 n. 1 (2018): Caderno de Resumos. Disponível em: <<https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/4329>>. Acesso em: 15 de agosto de 2022.

Le Breton, D. **Compreender a dor.** Tradução Manuel Anta. Portugal: Estrela Polar, 2007.

Lenzi JL et al. Dietary strategies of modern bodybuilders during different phases of the competitive cycle. **The Journal of Strength and Conditioning Research.** v. 35, n .9, p. 2546-2551, 2021.

Letieri R et al. **Bulking:** o que é a dieta, como fazer e dicas de alimentos. Eu atleta. 2022. Disponível em: <<https://ge.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2022/05/25/bulking-o-que-e-a-dieta-como-fazer-e-dicas-de-alimentos.ghtml>>. Acesso em: 23 de agosto de 2022.

Lima JS. **Consumo proteico e balanço nitrogenado de atletas amadores do fisiculturismo em Cuité, Paraíba.** Trabalho de Conclusão de Curso. Monografia (Curso de Graduação em Nutrição) – Centro de Educação e Saúde / UFCG, 2016. Disponível em: <<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/7821?show=full>>. Acesso em: 24 de agosto de 2022.

Pereira IEC. **O uso de esteroides anabólicos androgênicos no fisiculturismo e seus efeitos adversos sobre o sistema cardiovascular.** 2019. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação em Educação Física. Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/28164>>. Acesso em: xx de outubro de 2022.

Reinaldo, TS. **Análise das estratégias nutricionais, composição corporal e nível de hidratação de fisiculturistas na Peak Week.** 2020. 60 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2020. Disponível em: <<http://www.tedebc.ufma.br:8080/jspui/handle/tede/3262#preview-link0>>. Acesso em: 15 de agosto de 2022.

Rodrigues TM et al. **Uma revisão de literatura sobre a dieta de fisiculturistas.** Trabalho de Conclusão de Curso. Monografia. Curso de Graduação em Nutrição pela Pontifícia Universidade Católica – PUC, Goiânia, Goiás, 2020 – Brasil.

Rodrigues LH. **Fisiculturismo** - um esporte para poucos. Curitiba, 2015.

Santos SF et al. Estratégias alimentares utilizadas pelos atletas de fisiculturismo durante a fase de preparação – artigo de revisão. **Brazilian Journal of Health Review, Curitiba**, v. 4, n. 4, p. 16926-16936, 2021.

Scott BR, et al. A comparison of methods to quantify the in-season training load of professional soccer players. **International journal of sports physiology and performance.** v. 8, n. 2, p. 195-202, 2013.

Silva RO et al. Eu tenho a força! A popularização do consumo de suplementos alimentares e a vulnerabilidade do consumidor. **Revista ADM.MADE**, v. 21, n. 1, p. 35-50, 2017.

The International Federation of Bodybuilding and Fitness - IFBB. **Introdução às modalidades da IFBB.** Federação Fluminense de Fisiculturismo e Fitness. 2019. Disponível em: <<https://ifbbrj.com.br/modalidades/>>. Acesso em: 20 de agosto de 2022.

Zanini AF. **Pre-contest de uma atleta de fisiculturismo.** Trabalho de Conclusão de Curso. UNIJUÍ. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Departamento de Humanidades e Educação. Curso de Educação Física -

Bacharelado. 2016. Disponível em:
<<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/3845/%C3%82ngelo%20Fernandes%20Zanini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: xx
de outubro de 2022.

QUADRO 1. Categorias de Fisiculturismo masculino segundo a IFBB RIO

CATEGORIA	DESCRIÇÃO	DIVISÃO DA CATEGORIA
Fisiculturismo	<p>Nesta modalidade, os atletas treinam para desenvolver todas as partes de seu corpo e músculos a fim de obter o tamanho máximo, mas de forma equilibrada e com harmonia. Não deve haver “pontos fracos”, e nem músculos subdesenvolvidos. Aqueles que conseguirem demonstrar maior riqueza de detalhes musculares receberão as maiores pontuações nas competições. E a outra questão fundamental a ser avaliada é a linha, ou seja, a visão geral do físico, que deve ser construído de forma proporcional e simétrica.</p>	<p>SÊNIOR: Até e incluindo 65 kg; Até e incluindo 70 kg; Até e incluindo 75 kg; Até e incluindo 80 kg; Até e incluindo 85 kg; Até e incluindo 90 kg; Até e incluindo 100 kg; Acima de 100 kg.</p> <p>MASTER: Master I (40-49 anos) Até e incluindo 70 kg; Até e incluindo 80 kg; Até e incluindo 90 kg; Acima de 90 kg. Master II (50-59 anos) até e incluindo 80 kg; acima de 80 kg. Master III (Acima de 60 anos) Categoria Aberta / Única</p> <p>JUVENIL (16 aos 23 anos) Até e incluindo 75 kg; Acima de 75 kg.</p>
Fisiculturismo Clássico	<p>É uma modalidade do fisiculturismo competitivo destinada aos atletas do sexo masculino que não desejam desenvolver seus músculos ao extremo, optando por um físico mais “Clássico”. Com o propósito de criar chances iguais para eles, foi criada uma tabela de adequação onde o peso corporal dos concorrentes é limitado de acordo com sua altura, seguindo uma fórmula especial criada pela IFBB. Com o volume muscular limitado, é dada especial atenção à qualidade, e principalmente a visão geral do físico, as proporções do corpo e linhas, a forma muscular, e especialmente a condição que o atleta se apresenta no dia da competição (densidade, nível de gordura corporal, definição e detalhes).</p>	<p>SÊNIOR Até e incluindo 168 cm, Até e incluindo 171 cm, Até e incluindo 175 cm, Até e incluindo 180 cm, Acima de 180 cm.</p> <p>MASTER Master I: 40 a 44 anos; Master II: acima de 45 anos</p> <p>JUVENIL (16 aos 23 anos) Única</p>

<p>Men's Phisique</p>	<p>Essa categoria é destinada a homens que realizam o treinamento com pesos a fim de manter a forma, e que praticam uma dieta saudável e equilibrada, mas que preferem desenvolver um físico menos musculoso, com aspecto atlético e esteticamente agradável. Os concorrentes procuram mostrar forma e simetria adequada, combinada com alguma musculosidade e principalmente um bom estado geral. Os atletas devem ter presença de palco e postura a fim de demonstrar sua personalidade, e a capacidade de apresentar-se no palco com confiança deve ser visível a todos.</p>	<p>SÊNIOR Até 170 cm; Até 173 cm; Até 176 cm; Até 179 cm; Até 182 cm; Acima 182 cm. MASTER (a partir de 40 anos) Master I: de 40 a 44 anos; Master II: acima de 45 anos JUVENIL (16 aos 23 anos) Até e incluindo 174 cm; Até e incluindo 178 cm; Acima de 178 cm.</p>
<p>Fitness Coreográfico</p>	<p>Esta modalidade esportiva masculina é semelhante ao <i>fitness</i> feminino, e o concurso também inclui 2 rodadas, uma de físico e uma rodada coreográfica com a rotina da apresentação artística. Na rodada final os concorrentes vestem sunga e os árbitros vão avaliar a linha geral do atleta, procurando um físico masculino atlético, talhado pelos duros treinamentos os quais os atletas dessas categorias se submetem. Na rotina coreográfica o atleta deve incluir força e flexibilidade em seus movimentos, assim como movimentos de ginástica, ou de outras formas de exibição de seu talento e capacidade atlética.</p>	<p>SÊNIOR Única JUVENIL (16 aos 23 anos) Única INFANTIL (7 aos 15 anos) Única</p>

Body Shape	Essa categoria exige pouco volume e definição muscular, sem separações musculares profundas, apresentando um físico atlético, natural e harmônico. O atleta deve apresentar um aspecto saudável, possuir beleza, carisma, presença de palco, músculos firmes e baixo percentual de gordura. A vestimenta é sunga no modelo de praia, lisa ou estampada.	Até 174 cm; Até 178 cm; Acima 178 cm.
-------------------	---	---

Fonte: IFBB (2019)

QUADRO 2. Categorias de Fisiculturismo feminino segundo a IFBB RIO

CATEGORIA	DESCRIÇÃO	DIVISÃO DA CATEGORIA
Women's Physique	<p>A categoria Feminina <i>Women's Physique</i> foi oficialmente reconhecida como uma nova categoria da IFBB Amadora pelo Comitê Executivo da IFBB e Congresso Mundial da IFBB em 11 de novembro de 2012 (Guayaquil, Equador).</p> <p>É destinada a mulheres que querem elevar o seu nível de massa muscular e condicionamento ao máximo possível através de treinamento e dieta, porém respeitando-se a anatomia, volume e silhueta feminina. Desta forma, acabam por desenvolver um físico menos musculoso, ainda atlético e esteticamente agradável, ao contrário das antigas atletas do fisiculturismo feminino, que acabaram por perder a feminilidade nos últimos anos.</p>	<p>SÊNIOR Até e incluindo 163 cm; Acima de 163 cm; MASTER (a partir de 35 anos) Única</p>
Body Fitness	<p>A categoria é voltada para mulheres que desejam competir por possuir um físico bem torneado e atlético, mas que não desejam realizar as apresentações do round coreográfico da categoria <i>Fitness</i> Coreográfico. Esta categoria caiu rapidamente no gosto das atletas do sexo feminino e o número de participantes aumenta a cada ano, no entanto, ainda é discutido como criar-lhes a possibilidade de mostrar a sua figura em movimento.</p>	<p>SÊNIOR Até e incluindo 158 cm; Até e incluindo 163 cm; Até e incluindo 168 cm; Acima 168 cm. MASTER Master I: 35 a 44 anos; Master II: acima de 45 anos JUVENIL (16 aos 23 anos) Até e incluindo 163 cm; Acima de 163 cm</p>

<p><i>Fitness</i> Coreográfico</p>	<p>Nesta categoria, a ênfase é colocada em um físico bem torneado e esculpido, e com um visual atlético, que é avaliado através da comparação dos quatro quartos de volta, e a capacidade atlética é avaliada durante rotina de fitness que deve muito atraente e dinâmica.</p> <p>Como é um esporte físico, também existem duas rodadas de avaliação física e logo em seguida a apresentação da rotina artística. Nas rodadas de físico as concorrentes irão realizar os quartos de volta, durante o qual os árbitros irão avaliar a sua silhueta e contornos do corpo, as formas anatômicas, nível de gordura corporal, a firmeza do corpo e tônus muscular, apresentação geral palco (autoconfiança, equilíbrio, coordenação de movimentos), bem como o cabelo facial e beleza.</p>	<p>SÊNIOR Única JUVENIL (16 aos 23 anos) Única INFANTIL (7 aos 15 anos) Única</p>
<p><i>Wellness Fitness</i></p>	<p>A categoria <i>Wellness</i> foi criada pela IFBB Brasil em 2005 com o objetivo de agregar e levar aos palcos uma boa parcela das mulheres brasileiras frequentadoras das academias que tinham o desejo de competir, porém, não se enquadravam em nenhuma das outras categorias existentes na IFBB, por possuírem uma certa desproporção de volume dos membros inferiores (coxas e glúteos) em relação a membros superiores (tronco e braços), e isso ocorre principalmente devido ao fato de boa parte delas treinarem seguindo o próprio padrão de beleza que é naturalmente encontrado e admirado no Brasil inteiro. São atletas que possuem os glúteos e coxas mais volumosos, porém desenvolvidos segundo a forma feminina natural, deixando o físico voluptuoso, mas que em nada lembre as atletas das outras categorias que exibem maior volume, mas, com mais densidade, separação e definição ente os grupos musculares. A categoria se expandiu rapidamente e, atualmente, é observada no cenário internacional, pelas federações afiliadas a IFBB.</p>	<p>SÊNIOR Até e incluindo 158 cm; Até e incluindo 163 cm; Até e incluindo 168 cm; Acima de 168 cm. MASTER Única JUVENIL Única</p>

<p>Bikini Fitness</p>	<p>As atletas dessa categoria mais se parecem uma modelo <i>fitness</i>: magras, belas e demonstrando um leve aspecto de treinamento com pesos. Representam aquela figura da atleta que poderia ser contratada tanto para estar com o rosto estampado na capa de uma revista somente pela sua beleza facial, como também desfilarem e fotografar para uma coleção de, como o nome já diz, biquínis, por exibir além da beleza, um corpo treinado, tendendo para o atlético, porém esteticamente agradável aos olhares, por enfatizar ainda mais os formatos e as curvas femininas, mas sempre preservando a magreza natural e a linha de cintura. Além da cintura fina, as atletas devem possuir os braços e ombros levemente destacados.</p> <p>Os glúteos devem ser redondos e firmes, e o percentual de gordura deve ser baixo, mas sem aspectos de desidratação. O julgamento das atletas não ocorre somente pelo físico, mas também pela beleza facial, cabelos, e até mesmo a harmonia da maquiagem em relação ao conjunto corporal, cabelos, cor do biquíni etc.</p>	<p>SÊNIOR Até e incluindo 158 cm; Até e incluindo 160 cm; Até e incluindo 162 cm; Até e incluindo 164 cm; Até e incluindo 166 cm; Até e incluindo 169 cm; Até e incluindo 172; Acima de 172 cm;</p> <p>MASTER Master I (35 a 39 anos): Até e incluindo 163 cm; Acima de 163 cm. Master II (40 a 44 anos): Única Master III (acima 45 anos): Única</p>
------------------------------	---	---

Fonte: IFBB (2019)