

A AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE SÃO BENTO DO UNA - PEWilma Silvia da Costa¹**RESUMO**

A importância de ter uma alimentação adequada torna-se relevante no dia a dia de pessoas que praticam atividade física, o objetivo desse estudo foi investigar o estado nutricional e hábitos alimentares e consumo de suplemento alimentar por praticantes de atividade física de uma academia do Município de São Bento do Una – PE. Participaram da pesquisa 25 indivíduos de ambos os sexos, sendo a maioria do sexo feminino (32%), foi observado que 4% estavam com baixo peso, 60% eutróficos, 36% estavam com excesso de peso, sendo a maior proporção no sexo masculino, de acordo com os resultados 52% declararam fazer uso de suplemento, e o tipo mais consumido foi aminoácidos ou concentrados proteicos 72%, a maioria não buscou indicação quanto ao consumo, e em relação à ingestão alimentar percebeu-se uma ingestão diária de alimentos proteicos e de frutas e leguminosas, porém a ingestão de alimentos hipercalóricos teve uma alta ingestão. Novo estudo faz necessário a fim de contribuir com a devida alimentação dos praticantes de atividade física.

Palavras-Chave: Nutrição, Alimento, Suplemento Alimentar, Exercício Físico.

ABSTRACT

Assessment of nutritional status and food habits of students practicing physical activity of academy of the city São Bento do Una-PE.

The importance of having adequate food becomes relevant in the daily lives of people who engage in physical activity, the aim of this study was to investigate the nutritional status and dietary intake and dietary supplement by physically active for an academy in the city of São Bento do Una - PE, participants were 25 individuals of both sexes, the majority being female (32%), it was observed that 4% were underweight, 60% normal weight, 36% were overweight, and the highest proportion among males, according to the results 52% declared to make use of the supplement, and the type consumed more amino acids or protein concentrates was 72%, most sought no indication as to the consumer, and in relation to food intake was perceived a daily intake of protein foods and fruits and legumes, however calorie food intake was high ingestion. Further study is needed to help with proper nutrition physically active.

Key words: Nutrition, Food, Dietary Supplement, Exercise.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva.

E-mail:
wilma.nutri@yahoo.com.br

Endereço para correspondência:
Lot. Santo Afonso R4 Nº 43.
São Bento do Una - Pernambuco.
55370-000

INTRODUÇÃO

As doenças podem aparecer devido ao estilo de vida inadequado, mas, o estilo de vida saudável pode ser o início da manutenção da saúde e prevenção de doenças, dessa forma, acredita-se que atividade física regular, alimentação equilibrada e variada, boas relações, assim como manutenção de comportamentos preventivos e controle de estresse sejam importantes para manter um estilo de vida saudável e equilibrado (Esteves e Colaboradores, 2010).

A procura por uma vida saudável, com alimentação equilibrada unida aos exercícios físicos vem crescendo tanto entre aqueles que antes só se preocupavam com a estética, quanto em outros grupos com maior preocupação em relação a saúde (Pereira; Lajolo; Hirschbruch, 2003).

Para o bom desempenho físico com melhora do rendimento, evitar fadiga e perda da massa magra, é fundamental uma nutrição adequada, mas, muitas pessoas que não se alimentam corretamente, preferem optar por suplementos alimentares (Monteiro, 2006).

Cresce o número de pessoas nas academias de musculação que buscam resultados rápidos de melhorar o perfil estético e que fazem uso de suplementos sem a devida prescrição e orientação adequada dos profissionais especializados.

Segundo Nunes e Jesus (1998), a nutrição passa a ter um papel cada vez mais fundamental na prática de exercícios e atividade física.

O objetivo desse trabalho foi investigar o estado nutricional, hábitos alimentares e consumo de suplementos por praticantes de atividade física em uma academia do Município de São Bento do Una - PE.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, os participantes foram alunos que frequentam periodicamente uma academia do município de São Bento do Una- PE, no período de Setembro e Outubro de 2012.

Todos os indivíduos participantes da pesquisa assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, a fim de garantir sua participação voluntária no estudo e autorizando a utilização dos dados obtidos.

A população foi composta de 25 indivíduos, 8 (32%) do sexo masculino e 17 (68%) sexo feminino, com idades entre 19 e 54 anos. Destes 13 (52%) relataram fazer uso de suplemento alimentar

A avaliação do estado nutricional foi realizada por meio das medidas de peso e altura, e posteriormente calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), para classificação do estado nutricional.

Os alunos foram pesados sem sapatos, vestindo roupas leves, utilizando uma balança portátil, digital, eletrônica, com capacidade de 150kg e sensibilidade de 100g. A mesma foi colocada sobre uma superfície rígida e os alunos foram pesados de pé, com os membros ao longo do corpo, posicionados no centro da balança, olhando para frente.

Para avaliação da ingestão alimentar, foi utilizado um questionário de frequência alimentar de Geralda, Cardoso (2009), onde foram registrados os principais alimentos ingeridos pelos alunos, de acordo com cada grupo de alimentos como: cereais e massas, leguminosas, leite e derivados, frutas, ovos, hortaliças, raízes e tubérculos, carnes, doces e gorduras. O questionário está com seleção adequada dos alimentos incluídos e a frequência com que são consumidos.

Foi realizada uma pergunta que não está contida no questionário a qual se refere ao uso, o tipo e a indicação de suplemento.

Os dados coletados foram avaliados no programa Microsoft Excel e apresentados na forma de gráficos e tabelas para melhor explicação dos resultados alcançados.

RESULTADO

Quando avaliado o estado nutricional de acordo com o sexo foi encontrada uma prevalência de sobrepeso e obesidade nos alunos do sexo masculino.

Os dados da Tabela 2 indicam que, 52% (13) utilizam suplementos, enquanto 48% (12) não fazem uso. Desses 32% (08) do sexo feminino usam suplementos e, 36% (09) não usam, já no sexo masculino, 20% (05) usam suplementos, enquanto 12% (03) não fazem uso.

A distribuição de frequência de percentil referente ao tipo de suplemento mais consumido entre os alunos, a pesquisa mostra que o principal suplemento alimentar utilizado

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

são aminoácidos e concentrados proteicos, com um percentual de 72%.

Distribuição quanto à indicação ao consumo de suplemento alimentar, constatou-

se que apenas 12% dos alunos buscaram orientação nutricional, a maioria 88% buscou outro tipo de orientação.

Tabela 1 - Avaliação do estado nutricional segundo o sexo dos alunos praticantes de atividade física de uma academia no município de São Bento do Una.

IMC	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baixo Peso	0	0	1	4	1	4
Eutrófico	3	12	12	48	15	60
Sobrepeso e obesidade	5	20	4	16	9	36
Total	8	32	16	68	25	100

Tabela 2 - Utilização de suplementação nutricional, segundo sexo.

Uso da Suplementação	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sim	8	32	5	52	13	52
Não	9	36	3	48	12	48

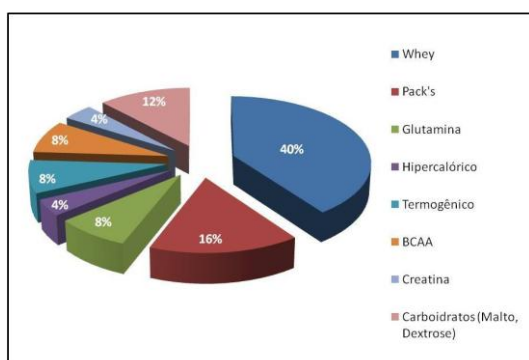


Gráfico 1 - Tipo de suplemento mais consumido.

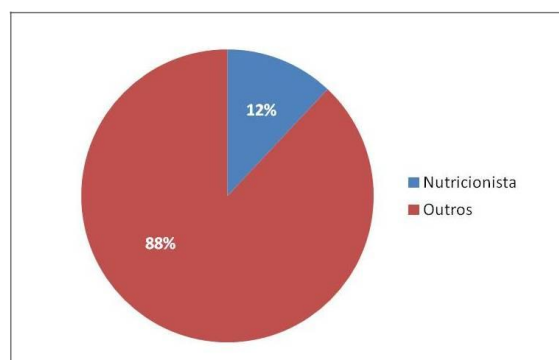


Gráfico 2 - Indicação ao consumo de suplemento alimentar.

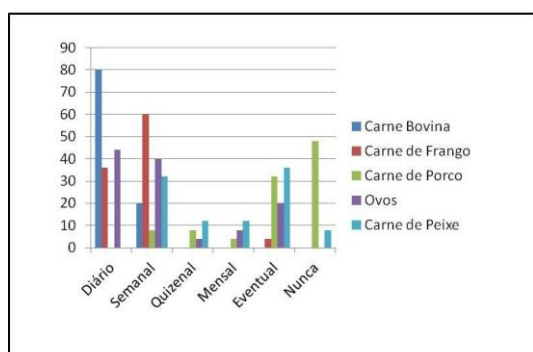


Gráfico 3 - Frequência de consumo das carnes.

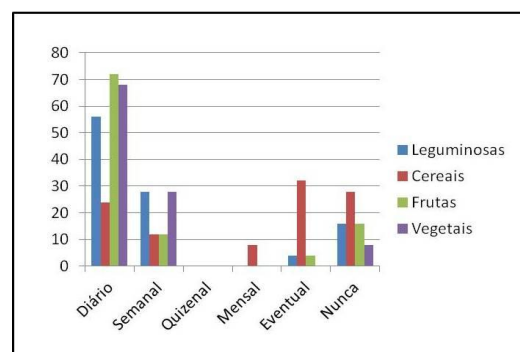


Gráfico 4 - Frequência de consumo de frutas e verduras.

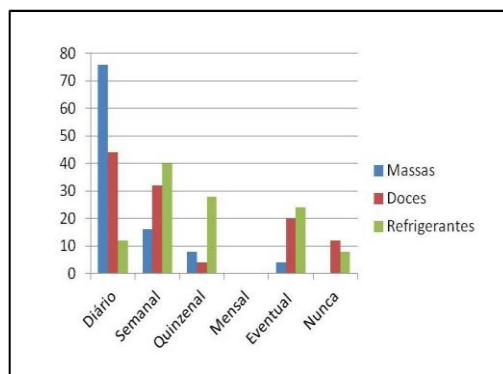


Gráfico 5 - Frequência de consumo de massas, doces e refrigerantes.

DISCUSSÃO

Verificou-se nesse estudo que o IMC médio foi de 29,48 kg/m², e segundo sua classificação, 4% dos alunos estavam abaixo do peso, 60% estavam eutróficos, e 36% estavam com excesso de peso, identificando-se uma alta prevalência de obesidade nesta população. Quando comparado o estado nutricional de acordo com o sexo foi encontrado um número maior de sobrepeso e obesidade nos alunos do sexo masculino.

Conforme Santos e colaboradores (2005), em estudo na Ilha de São Miguel, observaram que a maioria das mulheres tinham um IMC considerado normal (64,7%), enquanto cerca de metade dos homens (53,2%) tem excesso de peso.

Foi verificado que dos 25 indivíduos 52% consomem algum suplemento alimentar, desses 36% do sexo feminino e 20% do sexo masculino, diferindo do estudo realizado entre praticante de musculação, jovens, nas academias de ginásticas de São Paulo por Hirschbruch e colaboradores (2008), observou o percentual de 61,2% que utilizavam suplemento, sendo que os homens usam mais suplementos do que as mulheres.

Observa-se um grande número de mulheres que fazem uso de suplemento, isso se dá pelo treinamento com peso (musculação). Em Porto Velho, 55% dos frequentadores relataram que consomem ou já consumiram algum tipo (Pedrosa e colaboradores, 2005).

Ao investigar o suplemento mais consumido, 72% utilizam aminoácidos e concentrados proteicos, seguindo de 4% creatina, 4% termogênico, 4% hipercalórico e 12% carboidratos (malto, dextrose), comparando com o estudo em Irati realizado

por Trag e Texeira (2009), foi possível observar que com 84%, o grupo de suplemento mais citados foi proteínas e aminoácidos, também em Rondônia, estudo feito por Pedrosa e colaboradores (2005) mostram que os principais suplementos utilizados entre os frequentadores com percentual de 47% são a base de proteína, valores próximos a esse foi encontrado no estudo com praticantes de musculação em uma academia de Recife (Pereira e Cabral, 2007).

Quanto à indicação de consumo de suplemento, no presente estudo observou-se que apenas 12% dos alunos receberam orientação nutricional, já os 88% não buscaram nenhum tipo de orientação, resultado semelhante ao de Quintiliano e Martins (2009) em Guarapuava, onde 15% tiveram orientação e 85% não buscaram a devida orientação.

Na frequência alimentar dos grupos de alimentos, identificou-se que o leite é consumido 68% diariamente e 48% consomem semanalmente.

O consumo de alimentos proteicos de origem animal observou-se que 80% dos alunos fazem o consumo diário e 20% consomem semanalmente, 36% de carne de frango são ingerida diariamente, 60% semanalmente, divergindo com os achados em Caxias do Sul, estudo de Nunes e Jesus (2010), os mesmos avaliaram os aspectos nutricionais e foram identificados 80% fazem diariamente o consumo de carne de frango e 60% carne bovina. A carne de porco 48% não consome e 32% eventualmente consomem, peixe 32% consome semanalmente, enquanto os ovos 44% consomem diariamente e 40% semanalmente.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

Em relação a frutas 72%, leguminosas 56%, vegetais 68%, cereais 24%, relataram consumir semanalmente, a frequência de cereais é insatisfatória, estando abaixo do recomendado.

Observou-se um alto consumo diariamente de massas 76% e doces 44%, já o refrigerante 40% consomem semanalmente, o café 60% usam diariamente, valor esse elevado que pode causar irritabilidade, tremor e inquietação.

CONCLUSÃO

O estudo conclui que os valores médios do IMC em percentual apresentaram um equilíbrio. Outros métodos antropométricos devem ser utilizados em conjunto para identificar as quantidades de massa corporal livre de gordura.

Em relação ao consumo de suplementos, percebeu-se um número elevado de mulheres que fazem uso. O suplemento mais consumido foi à base de aminoácidos ou concentrados proteicos, o consumo elevado pode acarretar problemas sérios à saúde sobrecarregando os rins. É preciso antes de fazer uso, procurar orientação de um profissional capacitado na área, dados esses encontrados em outros estudos. Programas de educação alimentar com esclarecimentos sobre o uso de suplementos são necessários.

A ingestão alimentar identificou que os alunos consomem diariamente alimentos proteicos, faz-se uma adequação alimentar, para saber ser é preciso a inclusão de suplemento à base de proteína, evitando o uso desnecessário de suplementos, de acordo com a ingestão de frutas e leguminosa os alunos tem hábitos de consumo diário, porém teve um excesso no consumo de doces, massas e refrigerantes.

Mais estudos são necessários para os hábitos alimentares dessa população, e a inclusão do nutricionista na academia é de fundamental importância para que insira estratégias de orientações nutricionais adequando consumo de nutrientes, visando contribuir no desempenho do aluno praticante de atividade física.

REFERÊNCIAS

1-Esteves, J. V. D. C.; Andreato, L. V.; Moraes, S. M. F.; Prati, A. R. C. *Estilo de Vida*

de Praticantes de Atividades Físicas em Academias da Terceira Idade de Maringá-PR. *Revista Conexões*. Vol. 8. Num.1. 2010. p. 119-129.

2-Geralda, S. T.; Cardoso, P. A. Estado Nutricional e Ingestão Alimentar de Idosos Participantes do Projeto UNIPAM Sênior, do Centro Universitário de Patos de Minas-MG. 2009.

3-Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de Suplementos por Jovens, Frequentadores de Academia de Ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. Vol. 14. Num. 6. p.539-543. 2008.

4-Monteiro, S. M. N. Glutamina e exercício: Metabolismo, Imunomodulação e Suplementação, Nutrição Saúde e Performance. *Revista Anuário de Nutrição Esportiva Funcional*. Vol.7. Num. 32. p.34-37. 2006.

5-Nunes, L. M.; Jesus, L. M. N. Aspectos Nutricionais e Alimentares de Jogadores de Futebol em um Clube Esportivo de Caxias do Sul- RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 4. Num. 22. p.314-323. 2010. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/196/190>

6-Pedrosa, O.; Qasen, F.; Silva, A.; Pinho, S. Utilização de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Musculação em Academias da Cidade de Porto Velho- Rondônia. *Revista Anais da Semana Educa*. Vol. 1. Num. 1. 2010.

7-Pereira, O. M. J.; Cabral, P. Avaliação dos Conhecimentos Básicos Sobre Nutrição de Praticantes de Musculação em uma Academia da Cidade de Recife. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1. Num. 1. p.40-47. 2007. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>

8-Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M. D. Consumo de Suplementos por Alunos de Academias de Ginástica em São Paulo. *Revista Nutrição*. Vol. 16. Num. 3. p.265-272. 2003.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

9-Quintiliano, L.E.; Martins, L.C.J. Consumo de Suplemento Alimentar por Homens Praticantes de Musculação nas Academias Centrais do Município de Guarapuava-PR. Revista polidisciplinar Eletrônica da Faculdade de Guairacá. Vol. 2. p.3-13. 2009.

10-Santos, R.; Nunes, A.; Ribeiro, C. J.; Santos,P.; Duarte, R. A. J.; Mota,J. Obesidade, Síndrome Metabólica e Atividade Física: Estudo exploratório Realizado com Adultos de Ambos os Sexos, da Ilha de S. Miguel, Região Autônoma dos Açores, Portugal. Revista Brasileira Educação Física. São Paulo. Vol. 19. Num. 4. p.317-328. 2005.

11-Trag, D. S.; Teixeira, E. Uso de Suplemento Alimentar com Proteínas e Aminoácidos de Irati-PR. Revista Cinergis. Santa Cruz do Sul. Vol. 10. Num. 1. p.43-45. 2009.

Recebido para publicação em 05/12/2012

Aceito em 28/12/2012