

COMPORTAMENTO ALIMENTAR PRÉ-TREINO DOS ALUNOS DE KARATÊ DA ASSOCIAÇÃO BLUMENAU DE KARATÊ-SCMonica Hela Berner da Silva^{1,2}
Francisco Navarro³**RESUMO**

A refeição pré-treino é importante para evitar principalmente a hipoglicemia durante o exercício. A maioria destes alunos de Karatê participa de competições a nível nacional e internacional. Deste modo torna-se relevante uma alimentação adequada visando o rendimento durante os treinos para obterem bons resultados nas competições. O presente estudo teve como objetivo verificar o comportamento alimentar pré-treino de alunos de Karatê. Foi realizado um questionário com 30 adolescentes entre 12 e 17 anos, independente do gênero. O questionário foi realizado no período na noite, quando ocorre o treino, sempre antes do exercício. Este contava com três perguntas de múltipla escolha. Dentre os resultados obtidos, um total de 90% se alimenta antes do treino, destes 33% faz uma refeição 30 minutos antes do treino. Dos 27 adolescentes que fazem uma refeição antes do treino, apenas 6 (22%) disseram que alimentavam com algum tipo de proteína, todos (100%) consomem algum tipo de carboidrato, 7 adolescentes (25,92%) se alimentaram com frutas, verduras ou legumes, 10 (37,03%) tomam suco, refrigerante ou vitamina, e apenas 1 (3,70%) faz uso de suplemento alimentar. A falta de uma refeição antes da prática de atividade física pode prejudicar no desempenho esportivo do atleta e também sua saúde. Vejo a necessidade de uma orientação nutricional em relação à importância de uma alimentação antes dos treinos bem como na escolha correta dos alimentos.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar. Adolescentes. Alimentação pré-treino. Karatê.

1-Graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil.

2-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Estácio de Sá em Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva, Brasil.

ABSTRACT

Pre-training food behavior of Karate students of the association Blumenau de karate-SC

The pre-workout meal is especially important to avoid hypoglycemia during exercise. Most of these students participate in Karate competitions at national and international level. Thus it becomes important to adequate food seeking income during practice to get good results in competitions. The present study aimed to verify the pre-workout Karate students eating behavior. A questionnaire with 30 adolescents between 12 and 17 years was conducted, regardless of gender. The questionnaire was carried out at night, when the workout, always occurs before exercise. This had three multiple-choice questions. Among the results, a total of 90% eat before training, 33% of these make a meal 30 minutes before training. Of the 27 teens who make a meal before training, only 6 (22%) said they ate him some kind of protein, all (100%) consume some type of carbohydrate, 7 adolescents (25.92%) were eat fruits, vegetables or vegetables, 10 (37.03%) take juice, soda or vitamin, and only 1 (3.70%) makes use of a dietary supplement. The lack of a meal before physical activity can impair athletic performance athlete and also your health. I see the need for nutritional guidance regarding the importance of nutrition before workouts and the correct choice of foods.

Key words: Feeding Behavior. Teens. Pre-Workout Nutrition. Karate.

3-Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício, São Paulo, Brasil.

E-mail dos autores:
monicahela@uol.com.br
francisconavarro@ul.com.br

INTRODUÇÃO

Renda familiar, disponibilidade de alimentos, crenças são aspectos que exercem forte influência no comportamento humano quando relacionamos com o hábito alimentar.

Eles são determinantes para a alimentação da população e podem resultar em problemas nutricionais que influenciam o desempenho dos atletas (Oliveira e colaboradores, 2013).

Santos e colaboradores (2011) relatam que a falta de um profissional nutricionista ou falta de conhecimento por parte dos praticantes de atividade física, faz com que estes escolham inadequadamente os alimentos nas refeições que antecedem a prática desportiva.

A alimentação equilibrada é importante e imprescindível para manter a saúde de os indivíduos independente da faixa etária. Para o atleta ela não só contribui para a boa saúde, mas também para o seu desempenho na realização dos exercícios ou em competições.

O rendimento no treino e competições está diretamente relacionado com a ingesta equilibrada de todos os nutrientes: carboidratos, lipídios, proteínas, fibras, água, vitaminas e minerais.

Deve-se considerar que as necessidades nutricionais e o gasto energético estão aumentados durante o treino intensivo do atleta, o que não ocorre nos dias de descanso e nos dias onde treino não é tão intenso (Araújo, 2012).

Segundo Tirapegui (2012), a conduta na adequação da quantidade de cada macronutriente é generalizada, uma vez que vai depender das necessidades diferenciadas de cada esporte e da condição que o atleta se apresentar durante o treino diário.

A refeição ou lanche realizado antes do exercício deve ser suficiente na quantidade de líquidos, rica em carboidratos, pobre em fibras e gorduras facilitando o esvaziamento gástrico (Hernandez e Nahas, 2009; Araújo, 2012), ou seja, de alta digestibilidade, suprimindo as necessidades nutricionais do atleta.

Os alimentos fontes de carboidratos de baixo índice glicêmico são os mais indicados, pois estes evitam a hiperinsulinemia. Esta pode causar no atleta sintomas de tontura e náuseas durante a prática de atividade física. Os alimentos de baixo índice glicêmico são lentamente

digeridos e absorvidos pelo organismo, havendo uma liberação gradual de energia para os tecidos do atleta (Cazal, 2010).

O presente estudo teve como objetivo verificar o comportamento alimentar pré-treino de alunos de Karatê.

MATERIAIS E MÉTODOS

Essa pesquisa caracterizou-se por estudo transversal, através de um questionário simples, com um conjunto de perguntas objetivas para avaliar o consumo alimentar antes do treino de Karatê dos alunos da Associação Blumenau de Karatê, na cidade de Blumenau-SC.

O trabalho foi realizado mediante a autorização e a assinatura de uma declaração pelo professor de Karatê da Associação Blumenau de Karatê.

A pesquisa foi realizada no período da noite entre as 19 e 21 horas de segunda à quinta-feira no mês de maio/2014. O estudo foi realizado no Clube Ipiranga na cidade de Blumenau, onde treinam os alunos da Associação Blumenau de Karatê.

Foram entrevistados 30 adolescentes com idades entre 12 e 17 anos, 13 eram do gênero masculino e 17 do gênero feminino. Todos os alunos que participaram da pesquisa trouxeram uma autorização assinada pelos pais para que pudessem responder ao questionário. Apenas os alunos que quiseram participar da pesquisa retornaram voluntariamente com a autorização assinada pelos pais.

O instrumento da coleta de dados foi um questionário composto de 6 (seis) perguntas objetivas. Três perguntas se referiam à prática alimentar antes do treino do treino de Karatê.

A tabulação dos dados foi feita através da planilha do programa Microsoft Office Excel 2010. Os dados da pesquisa foram repassados para os gráficos na forma de percentagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do presente estudo participaram 30 adolescentes alunos de Karatê os quais, na maioria, treinam 6 vezes por semana. De segunda à sexta-feira no período noturno e no sábado no período vespertino.

O gráfico 1 representa a percentagem de alunos segundo o gênero, onde a população feminina pesquisada representa 57% e a masculina 43%.

O gráfico 2 representa a percentagem dos alunos de Karatê segundo a prática alimentar antes do treino. Observamos que a maioria, sendo 27 (90%), dos 30 entrevistados, ingere algum tipo de alimento antes do treino e apenas 3 (10%) dos entrevistados, não tem o hábito de se alimentar antes do treino.

Segundo Tirapegui (2012), a alimentação do atleta não é a mesma dos não atletas, pois os atletas necessitam de um maior aporte de carboidratos uma vez que este é o principal substrato necessário para o trabalho muscular.

Negrão e colaboradores (2010) referem-se à ingestão de carboidratos 3 à 4 horas antes do exercício com intuito de melhorar o desempenho durante o exercício. O consumo de carboidratos antes da prática de exercícios sugere ser importante para a manutenção da glicose sérica no término do exercício.

De acordo com Silva e colaboradores (2008), os carboidratos são importante fonte de energia para a contração muscular durante o exercício físico independente do tempo de duração e da intensidade.

Grande quantidade carboidratos ingeridos antes da atividade física visam aumentar as reservas de glicogênio hepático e muscular.

O glicogênio hepático supre as necessidades energéticas do cérebro e de outros tecidos. Já os carboidratos ingeridos durante a atividade física mantem a glicemia sanguínea e a oxidação de substratos; e a ingestão de carboidratos após o esforço físico

e responsável pela reposição os estoques de glicogênio.

O gráfico 3 mostra o tempo do consumo alimentar antes do treino. Dos 27 alunos que se alimentam antes do treino, 9 (33%) disseram que se alimentam 30 minutos antes da atividade física, 7 (26%) se alimentam 1 hora antes do treino, 6 (22%), 2 horas ou mais e % (19%) fazem uma refeição 15 minutos antes do treino.

No gráfico 4 indica o tipo de proteína consumida pelos entrevistados. Dos 27 alunos que se alimentam antes do treino, apenas 6 (22,22%) consomem algum tipo de proteína. A metade, 3 (50%), consomem proteína do tipo leite e derivados e os outros 3 (50%), consomem algum tipo de carne antes do exercício.

A ingestão adequada de proteína favorece a formação muscular, sendo assim, a recomendação de proteína pode ser fornecida por uma dieta balanceada sendo suficiente para obter ganho muscular sendo desnecessária a suplementação (Morais e colaboradores, 2014).

Segundo Oliveira e colaboradores (2013), não é recomendado o ingestão de leite integral antes da atividade física, pois ocorre um retardo no esvaziamento gástrico podendo provocar desconforto abdominal durante o exercício. Isto já não ocorre com o leite desnatado que pode ser ingerido em até 1 hora antes do exercício físico. O esvaziamento gástrico vai depender de cada organismo.

Assim como as carnes/ frango/ peixe que são de origem animal, as leguminosas, de origem vegetal, também são boas fontes de proteína. Estas são indicadas por possuírem baixo teor de gordura e baixo valor glicêmico. (Oliveira e colaboradores, 2013).



Gráfico 1 - Distribuição em porcentagem dos alunos de Karatê, da Associação Blumenau de Karatê, segundo o gênero, Blumenau-SC, 2014.



Gráfico 2 - Distribuição em porcentagem dos alunos de Karatê, da Associação Blumenau de Karatê, segundo prática alimentar antes do treino de Karatê, Blumenau-SC, 2014.

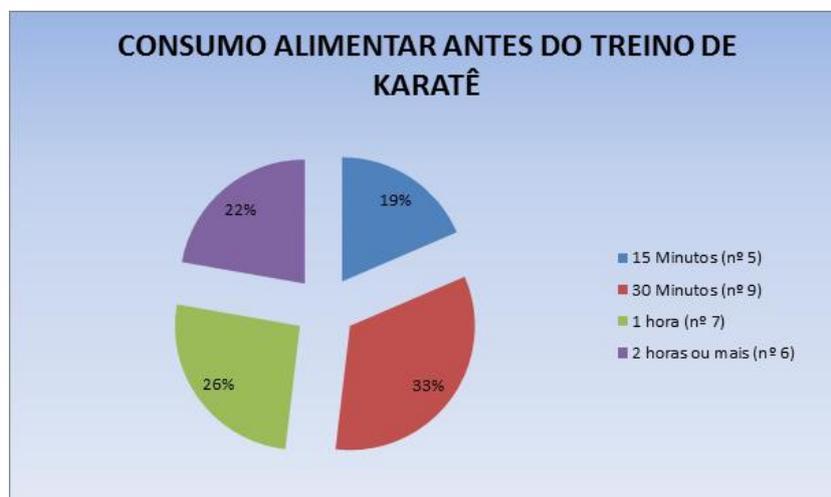


Gráfico 3 - Distribuição em número de alunos de Karatê, da Associação Blumenau de Karatê, segundo a avaliação do tempo de consumo alimentar antes do treino de Karatê, Blumenau-SC, 2014.

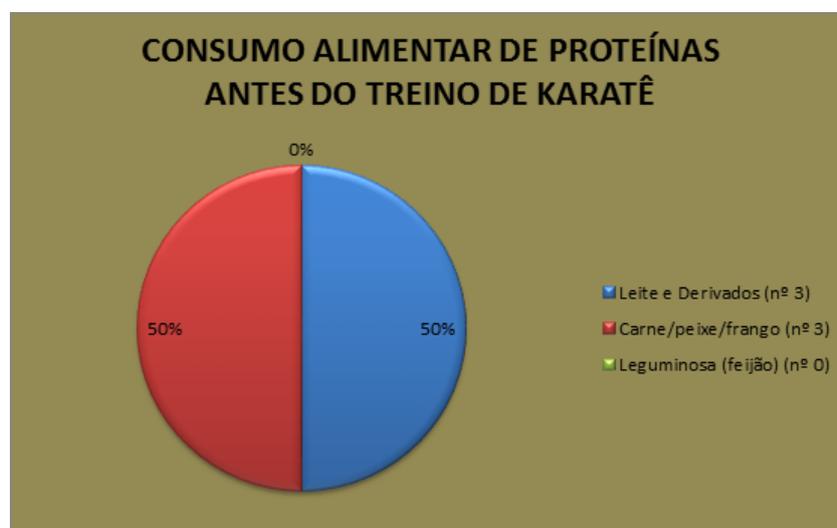


Gráfico 4 - Distribuição em porcentagem dos alunos de Karatê, da Associação Blumenau de Karatê, segundo a avaliação do consumo alimentar de proteínas antes do treino de Karatê, Blumenau-SC, 2014.

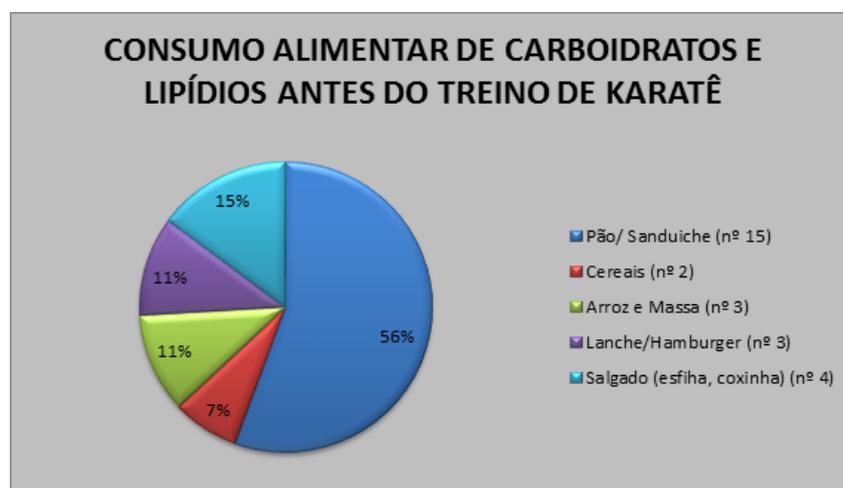


Gráfico 5 - Distribuição em porcentagem dos alunos de Karatê, da Associação Blumenau de Karatê, segundo ao tipo de alimento fonte de carboidratos e lipídeos antes do treino de Karatê, Blumenau-SC, 2014.



Gráfico 6 - Distribuição em porcentagem dos alunos de Karatê, da Associação Blumenau de Karatê, segundo a avaliação do consumo de frutas, verduras e legumes antes do treino de Karatê, Blumenau-SC, 2014.

No gráfico 5 observamos que 56% (n. 27) tem o hábito de ingerir como fonte de carboidrato o pão/ sanduiche. 15% dos entrevistados se alimentam com um salgado (coxinha/esfiha), empatados com 11%, os alunos que ingerem arroz/ massa ou lanche/ hambúrguer, e apenas 2%, os que se alimentam com cereais.

No gráfico 6, representa a porcentagem de alunos que ingerem frutas e verduras. Verificamos que dos 27 alunos que responderam que se alimentam antes do treino, apenas 7 (25,92%) se alimentam com frutas (81%) e verduras (19%).

Os carboidratos fornecem energia suficiente para manter as funções vitais do

organismo tanto em repouso quanto no esforço muscular, uma vez que são fontes primárias de energia para a contração muscular durante os exercícios aeróbicos e anaeróbicos. Eles ficam estocados sob forma de glicogênio hepático e muscular e ainda glicose sanguínea e são liberados quando do esforço muscular (Moura e colaboradores, 2014).

A fadiga muscular durante a prática desportiva intensa e/ou prolongada normalmente ocorre devido a baixo estoque e a depleção do glicogênio muscular. Para que isto não ocorra é necessária a ingestão adequada de carboidratos antes do exercício, garantindo assim um estoque adequado de

glicogênio no organismo. Para isto se recomenda a ingestão de alimentos com baixo índice glicêmico, alimentos carboidratos em polissacarídeos e, dissacarídeos como a frutose.

Deve-se ter cuidado na ingestão de Monossacarídeos como a sacarose, 3 – 60 minutos antes da atividade física devido à hiperinsulinemia. Este efeito reduz as concentrações de glicose sanguínea resultando na “hipoglicemia de efeito rebote” que pode resultar no aumento da utilização das reservas de glicogênio muscular durante o início da atividade física, levando o atleta a sentir mal-estar e desmaio (Oliveira e colaboradores, 2013; Silva e colaboradores, 2008).

As vitaminas desempenham papel fundamental nas reações químicas do organismo por isso são essenciais ao bom desempenho do atleta. Existem controvérsias quanto ao uso de vitaminas como suplementos alimentares. O que se tem observado é uma ingestão excessiva de suplementos vitamínicos pelos atletas e praticantes de atividade física. Chegou-se a um consenso de que geralmente não seria necessária a suplementação de vitaminas/minerais se estes tivessem uma alimentação adequada às suas necessidades de acordo com a atividade física (Tirapegui, 2012).

Sucos e frutas são os mais indicados por serem de fácil digestão e de baixo índice glicêmico (Oliveira e colaboradores, 2013).

O gráfico 7 mostra o consumo de sucos, vitaminas e refrigerantes pelos alunos entrevistados. Dos 27 alunos que responderam que se alimentam antes da atividade física, 10 ingerem algum líquido. Destes 80% (nº8) tomam suco e empatados 10% (nº1) tomava refrigerante e o outro, vitamina. Vale a pena ressaltar que alguns relatavam verbalmente que tomavam água, opção que não estava no questionário.

O uso de refrigerantes não é indicado, pois apresenta alto teor de açúcar além de conservantes e aditivos químicos que são prejudiciais à saúde. Dentre a população em geral verifica-se o consumo de refrigerantes, entre outros fatores, associado à obesidade.

O uso de refrigerantes não é indicado, pois apresenta alto teor de açúcar além de conservantes e aditivos químicos que são prejudiciais à saúde. Dentre a população em geral verifica-se o consumo de refrigerantes, entre outros fatores, associado à obesidade.

No gráfico 8 observamos que apenas 1 aluno (3,7%) faz uso de suplemento alimentar antes da atividade física. Nenhum dos entrevistados consome termogênicos ou fitoterápicos para suplementar a alimentação.

Embora alguns estudos mostrassem que o uso de suplementos alimentares vem aumentando entre os praticantes de atividade física, independente da faixa etária, isto não foi encontrado neste estudo (Oliveira e colaboradores, 2013).



Gráfico 7 - Distribuição em porcentagem dos alunos de Karatê, da Associação Blumenau de Karatê, segundo a avaliação do consumo de suco, vitamina e refrigerante antes do treino de Karatê, Blumenau-SC, 2014.

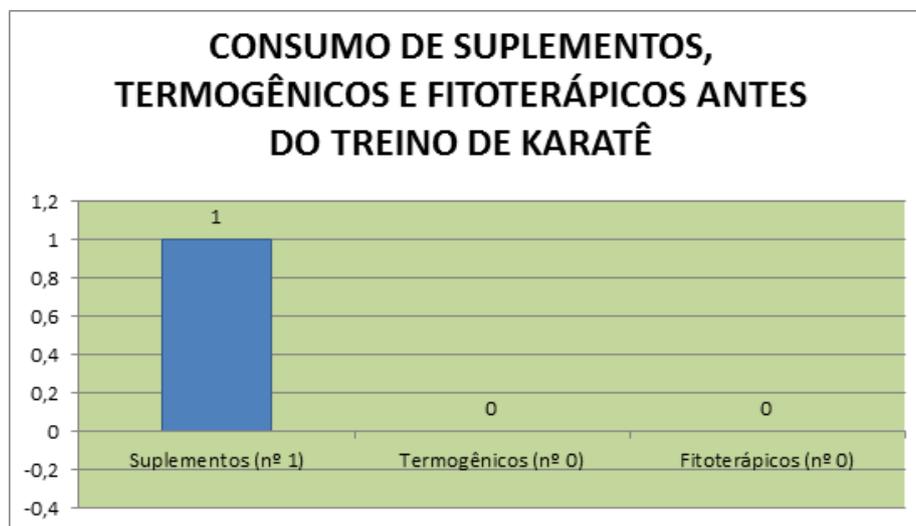


Gráfico 8 - Distribuição em porcentagem dos alunos de Karatê, da Associação Blumenau de Karatê, segundo a avaliação do consumo de suplementos, termogênicos e fitoterápicos antes do treino de Karatê, Blumenau-SC, 2014.

CONCLUSÃO

A alimentação pré-treino é de suma importância para manter a saúde e o estado nutricional do atleta. O bom desempenho e o rendimento do praticante de atividade física estão diretamente relacionados com uma refeição nutricionalmente equilibrada antes do treino.

O estudo mostrou que de 30 alunos de Karatê, 27 se alimentam antes do treino, porém a maioria de maneira incorreta.

Recomenda-se a necessidade de uma orientação sobre bons hábitos alimentares, a importância de uma refeição pré-treino, importância da hidratação do praticante de atividade física, além de um acompanhamento individualizado para alunos com treino mais intenso.

REFERÊNCIAS

1-Araújo, M. M. Avaliação Nutricional de Atletas de Esportes Coletivos: perfil alimentar e características antropométricas. Projeto apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos da Faculdade de Nutrição/UFPel. Pelotas. 2012.

2-Cazal, M. M. Práticas Alimentares, Efeito do Índice Glicêmico e da Hidratação no Desempenho dos Ciclistas. Dissertação de

Mestrado. Universidade Federal de Viçosa-MG. 2010.

3-Hernandez, A. J.; Nahas, R. M. Modificações Dietéticas, Reposição Hídrica, Suplementos Alimentares e Drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira Med. Esporte. Vol. 15. Núm. 3. 2009.

4-Morais, A. C. L.; Silva, L. L. M.; Macêdo, E. M. C. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 8. Núm. 46. p.247-253. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/455/427>>

5-Moura, M. G.; Perea, C.; Stulbach, T.; Caparros, D. R. Consumo de carboidratos pré-treino e pós-treino em jogadores de squash. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 8. Núm. 47. p.343-350. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/475/437>>

6-Negrão, C. E.; Barreto, A.C.P. Cardiologia do Exercício. 3ª edição. Manole. 2010.

7-Oliveira, C. E.; Sandoval, T. C.; Silva, J. C. S.; Stulbach, T. E.; Frade, R. E. T. Avaliação do consumo alimentar antes da prática de

atividade física de frequentadores de uma academia no município de São Paulo em diferentes modalidades. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol 7. Núm. 37. p.57-67. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/372/362>>

8-Santos, E. C. B.; Ribeiro, F. E. O.; Liberali, R. Comportamento alimentar pré-treino de praticantes de exercício físico do período da manhã de uma academia de Curitiba-PR. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 5. Núm. 28. p.305-316. 2011. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/269/271>>

9-Silva, A. L.; Miranda, G. D. F.; Liberali, R. A influência dos carboidratos antes, durante e após-treinos de alta intensidade. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 2. Núm. 10. p.211-224. 2008. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/67/66>>

10-Tirapegui, J. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física. 2ª Edição. Atheneu. 2012.

Endereço para correspondência:

Rua: Gustavo Persuhn 269.

Bairro: Itoupava Seca, Blumenau - SC.

CEP: 89030-150.

Recebido para publicação em 25/01/2016

Aceito em 21/02/2016