

ÍNDICE DA QUALIDADE ALIMENTAR DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA

Renata Rodrigues de Araujo¹, Renata Costa Fortes¹

RESUMO

Introdução: A alimentação tem uma relação direta na prevenção e no tratamento de doenças, assim como, na prática de atividades físicas, o que melhora a capacidade e o rendimento durante os treinos. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho foi analisar o índice da qualidade alimentar de praticantes de atividade física em academia. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo transversal descritivo, realizado em uma academia de musculação do Distrito Federal, no período de setembro a outubro de 2019. Foram avaliados 50 alunos de ambos os sexos. Foi aplicado um questionário com 5 questões, sobre a importância da alimentação saudável associada a prática de atividade física e um recordatório de 24 horas. **Resultados e Discussão:** Segundo o IASad 14 (28%) apresenta dieta de má qualidade, 17 (34%) precisando de melhorias e 19 (38%) dieta de boa qualidade. **Conclusão:** Pode-se concluir que, segundo a pesquisa realizada, o índice da alimentação dos praticantes de atividade física é adequado. Visto que a qualidade da dieta é adequada, os resultados esperados serão eminentes.

Palavras-chave: Alimentação. Nutrição. Atividade física. Academia. Musculação.

ABSTRACT

Food quality index of academy physical activity practices

Introduction: Food has a direct relationship in the prevention and treatment of diseases, as well as in the practice of physical activities, which improves capacity and performance during training. **Objective:** The objective of this study was to analyze the food quality index of physical activity practitioners in the gym. **Materials and Methods:** This is a descriptive cross-sectional study conducted at a bodybuilding academy in the Federal District from September to October 2019. Fifty students of both sexes were evaluated. A questionnaire with 5 questions about the importance of healthy eating associated with physical activity and a 24-hour record was applied. **Results and Discussion:** According to IASad 14 (28%) has poor quality diet, 17 (34%) needs improvement and 19 (38%) good quality diet. **Conclusion:** It can be concluded that, according to the research, the dietary index of the physical activity practitioners is adequate. Since the quality of the diet is adequate, the expected results will be imminent.

Key words: Food. Nutrition. Physical Activity. Gym. Bodybuilding.

1 - Universidade Paulista-UNIP, Brasília-DF, Brasil.

E-mail dos autores:
renataaraujo76@gmail.com
fortes.rc@gmail.com

INTRODUÇÃO

Devido ao processo de transição nutricional que vem ocorrendo no Brasil nos últimos anos, houve um grande aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade.

Estes aspectos estão diretamente ligados ao processo de industrialização dos alimentos, visto que esses alimentos apresentam uma baixa qualidade nutricional e um alto valor calórico em relação aos alimentos naturais (Costa e colaboradores, 2012).

Uma alimentação saudável é de suma importância para a nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. A alimentação tem uma relação direta na prevenção e no tratamento de doenças, assim como, na prática de atividades físicas, o que melhora a capacidade e o rendimento durante os treinos (Pereira e Cabral, 2007).

A análise da qualidade da ingestão alimentar auxilia na avaliação das necessidades nutricionais e na produção e promoção de programas educativos sobre a nutrição e os seus benefícios. Uma alimentação adequada é fundamental para suprir as necessidades fisiológicas, para estruturação da composição corporal, manutenção da saúde e melhora da performance durante a prática de atividade física (Both, Franz e Busnello, 2012).

O Índice da Alimentação Saudável adaptado (IASad) é um parâmetro utilizado para avaliar a qualidade da alimentação, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira. O IASad foi uma adaptação do Índice de Alimentação Saudável americano (IAS), que tem como objetivo analisar e instruir o consumo de nutrientes e de grupos de alimentos (Mota e colaboradores, 2008).

Seguindo este fundamento, torna-se cada vez mais importante avaliar os hábitos alimentares de um praticante de atividade física, a fim de adquirir o máximo de informações possíveis por meio desta (Felippe e colaboradores, 2011).

O objetivo principal desse estudo foi analisar o índice da qualidade alimentar de praticantes de atividade física em uma academia de musculação, e desta forma, enfatizar a importância de associar uma

alimentação saudável e equilibrada à prática de atividade física, para que assim, venham a obter os resultados esperados.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal descritivo, que foi realizado em uma academia de musculação do Distrito Federal, no período de setembro a outubro de 2019. Os alunos foram convidados a participar de forma voluntária, cientes dos objetivos da pesquisa. Foram entregues e assinados os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), logo após, aplicou-se o questionário, com cinco questões sobre a importância da alimentação saudável associada à prática de atividade física e para avaliação do consumo alimentar, foi aplicado o recordatório 24 horas.

A avaliação por meio do recordatório 24 horas questionou quanto ao consumo de alimentos no período de 24 horas. Os dados fornecidos foram convertidos em medidas caseiras, possibilitando assim, avaliar os micros e macronutrientes e os grupos alimentares de acordo com a pirâmide alimentar (Philippi, 2016).

A amostra foi constituída por 50 alunos de ambos os sexos, que estavam presentes na academia no dia da coleta de dados.

Foram inclusos os alunos que tinham idade entre 20 e 59 anos, que praticavam atividade física na modalidade de musculação e que estão matriculados na academia no mínimo a um ano. Foram excluídos os alunos que estavam fora da faixa etária, gestantes e que praticavam outros tipos de atividades físicas.

Foram utilizados como métodos de avaliação dos dados o software Dietbox, que avaliou a composição química dos alimentos. Os alimentos que não estavam disponíveis no programa foram acrescentados com base na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), foram divididos em grupos e convertidos em porções pelo valor energético, de acordo a Pirâmide Alimentar (Quadro 1), em seguida, os dados foram enquadrados nas pontuações do Índice de Alimentação Saudável adaptado (IASad).

Quadro 1. Valor energético equivalente a uma porção dos grupos alimentares da Pirâmide Alimentar Brasileira adaptada.

Grupos alimentares da pirâmide adaptada	Valor energético (kcal)
Cereais, pães, raízes e tubérculos	150
Hortaliças	15
Frutas	70
Leguminosas e oleaginosas	55
Carnes e ovos	190
Leite e produtos lácteos	120
Óleos e gorduras	73
Açúcares e doces	110

Adaptado de Philippi¹².

O índice de alimentação saudável adaptado apresenta doze componentes, esses componentes foram pontuados de 0 - 10 e posteriormente somados caracterizando assim, a qualidade da alimentação: <71 má qualidade, 71 - 100 precisando de melhorias e >100 boa qualidade (Tabela1).

Tabela 1. Componentes do Índice de Alimentação Saudável adaptado de Kennedy² e o respectivo critério de pontuação. Botucatu, (SP), 2006.

	Pontuação*	Pontuação máxima de 10	Pontuação mínima de 0
Grupo dos cereais, pães, tubérculos e raízes	0 a 10	5 - 9 porções	0 porções
Grupo dos vegetais	0 a 10	4 - 5 porções	0 porções
Grupo das frutas	0 a 10	3 - 5 porções	0 porções
Grupo das leguminosas	0 a 10	1 porção	0 porções
Grupo das carnes	0 a 10	1 - 2 porções	0 porções
Grupo dos laticínios	0 a 10	3 porções	0 porções
Grupo dos óleos e gorduras	0 a 10	1 - 2 porções	0 porções
Grupo dos açúcares e doces	0 a 10	1 - 2 porções	0 porções
Gordura total (%)	0 a 10	≤30	≥45
Gordura saturada (%)	0 a 10	<10	≥15
Colesterol alimentar (mg)	0 a 10	≤300	≥450
Variedade	0 a 10	≥8 diferentes itens/dia	≤3 diferentes itens/dia

*Pessoas com o consumo ou a ingestão entre o limite máximo e o mínimo receberam pontuações proporcionais (regra de três).

Também foi avaliado por meio do questionário, a quantidade de alunos que associam uma alimentação saudável com a prática de atividade física, os benefícios que a alimentação saudável juntamente com a prática de atividade física trouxe para o indivíduo e o conhecimento que eles apresentam sobre a importância de obter hábitos alimentares saudáveis.

A análise de dados foi realizada por meio de estatísticas e apresentada em gráficos e tabelas (Microsoft Excel® 2016).

A pesquisa teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Unip, sob o parecer nº 3.602.927.

RESULTADOS

O IAS pontuou os componentes de 0 a 10 de acordo com o porcionamento de cada grupo alimentar, as porções que ficaram entre o limite máximo e o mínimo receberam a pontuação proporcional por meio da regra de três (Mota e colaboradores, 2008).

A população do estudo foi constituída por 50 alunos praticantes de atividade física em uma academia de musculação, de ambos os sexos, sendo que 35 (70%) do sexo feminino e 15 (30%) do sexo masculino (Figura 1).

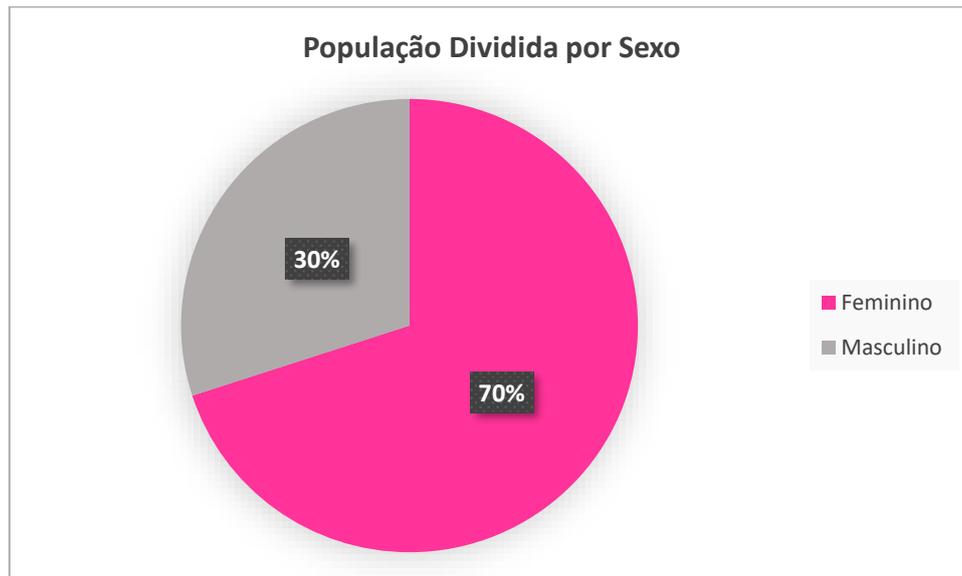


Figura 1 - População do estudo dividida por sexo.

Dos praticantes de atividade física, avaliados por meio do IASad, 14 (28%) apresentam dieta de má qualidade, 17 (34%)

precisando de melhorias e 19 (38%) boa qualidade (Figura 2).

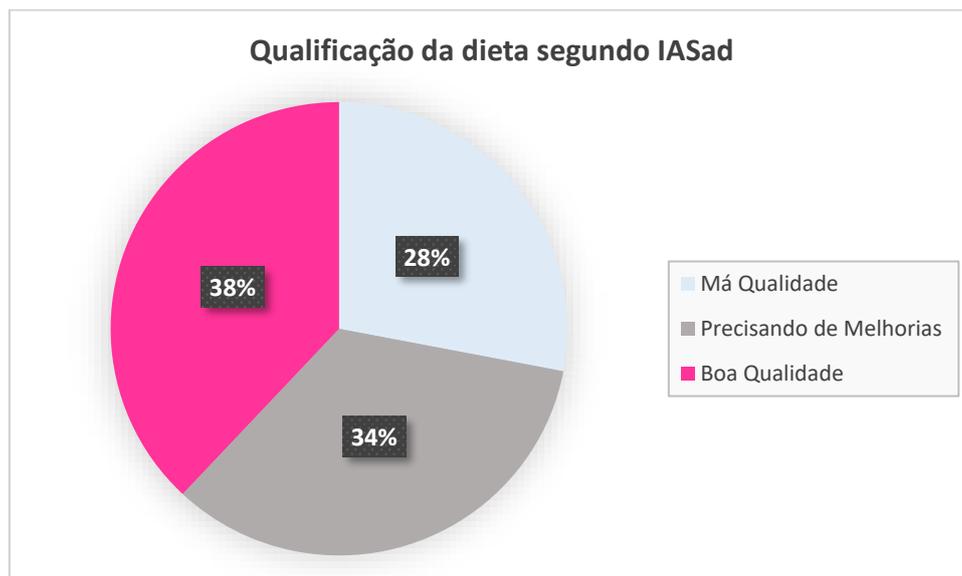


Figura 2 - Qualificação da dieta segundo o IASad.

Segundo o IAS, que avaliou o consumo dos alimentos, pode-se observar que o consumo de gorduras e óleos, percentual de gordura total e gordura saturada, na maioria dos casos estavam acima da média recomendada, o que vem a ser preocupante devido à relação que as gorduras apresentam

no aumento de doença cardiovascular e, segundo a OMS, a doença cardiovascular é a principal causa de morte no mundo (Santos e colaboradores, 2013).

O questionário sobre atividade física e alimentação saudável, que questionou o motivo pelo qual as pessoas buscam a academia,

mostraram que 32 (64%) são por estética, 13 (26%) qualidade de vida, 4 (8%) melhoras de patologias e 1 (2%) outros motivos.

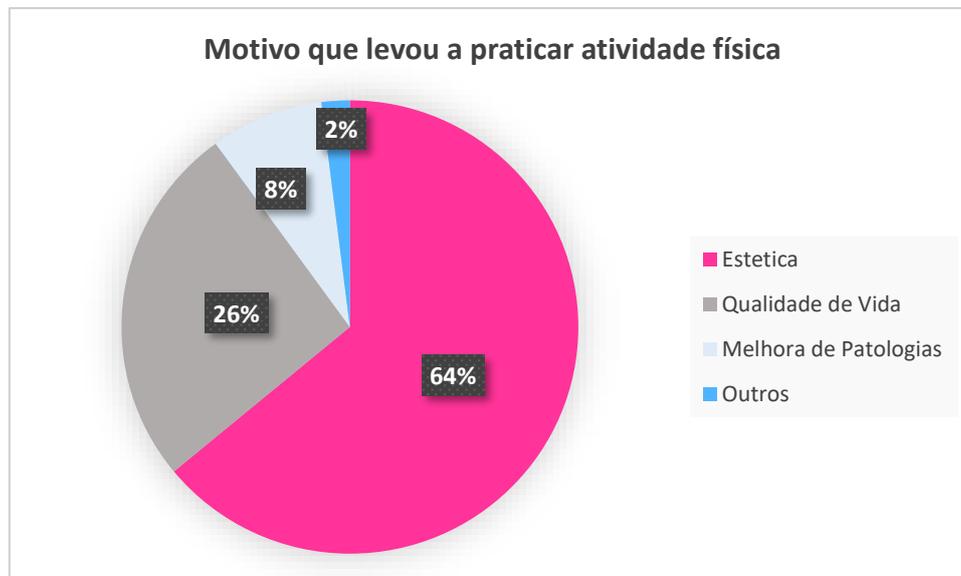


Figura 3 - Motivo que levou a praticar atividade física.

Quanto a associação de alimentação saudável e prática de atividade física, pode-se observar que os benefícios adquiridos foram: redução do percentual de gordura corporal, definição e hipertrofia muscular, condicionamento físico, disposição para desenvolver as atividades diárias, qualidade do sono e redução do estresse.

Sobre os conhecimentos que os alunos apresentam a respeito da alimentação saudável, observou-se que a alimentação é fundamental para o desempenho físico durante e após os treinos, que ela auxilia na manutenção e na construção da musculatura corporal, melhora a saúde como um todo, acelera a perda do percentual de gordura e aumenta o ganho de massa magra.

DISCUSSÃO

Verificou-se nesse estudo, que 19 (38%) da população estudada apresenta uma alimentação saudável, porém, os demais 31 (62%) da população que ficaram entre precisando de melhorias e má qualidade, obtiveram uma prevalência maior, fazendo-se necessário uma intervenção nutricional para corrigir possíveis erros.

Segundo os resultados que foram apresentados, pode-se observar que o número de praticantes de atividade física do sexo

masculino foi inferior comparado com o do sexo feminino, podendo levar em consideração que nos últimos anos as mulheres têm buscado cada vez mais um cuidado com o corpo e com a saúde. Da população avaliada, cerca de 90% relataram que entraram na academia e aderiram hábitos alimentares saudáveis por causa da estética e qualidade de vida.

Segundo Both, Franz e Busnello (2012) o número de indivíduos do sexo feminino que participaram do estudo, também foi maior que o do sexo masculino, esse estudo também relatou que as mulheres estão buscando cada vez mais um cuidado com a saúde, por meio de uma alimentação saudável e prática de atividade física.

Ainda segundo a mesma autora, que avaliou a qualidade da dieta por meio do IQD (Índice de Qualidade da Dieta), pode-se observar que apenas 18% da amostra de 44 indivíduos apresentou uma dieta de boa qualidade, e os 82% necessitando de melhorias ou com dieta inadequada (Both, Franz e Busnello, 2012).

Tanto o IAS como o IQD, são instrumentos utilizados para avaliar a qualidade da dieta, por meio deles é possível avaliar a ingestão de nutrientes, porções dos grupos alimentares, monitorar os aspectos do consumo alimentar e por fim, auxiliar nas intervenções nutricionais. Podendo ser usados

para avaliar a ingestão alimentar, tanto individual como populacional (Conceição e colaboradores, 2018).

Assim, quanto maior a pontuação, melhor é a qualidade da alimentação do indivíduo. Desta forma, a pontuação indica a qualidade por se tratar da sua variedade nutricional, porcionamento adequado de cada grupo alimentar, baixo teor de açúcares, gordura total e saturada (Volp e colaboradores, 2010).

A pesquisa alcançou um número relevante de pessoas que possuem hábitos alimentares saudáveis, porém o número de pessoas que precisam melhorar e que apresentam uma alimentação de péssima qualidade ainda é muito alto, o que vem a ser preocupante, pois o número de doenças relacionadas a má alimentação vem crescendo cada vez mais no Brasil e no mundo.

Desta forma, faz-se necessário o incentivo da prática de atividade física, juntamente com uma alimentação saudável, pois os dois caminham lado a lado, proporcionando benefícios a saúde de modo geral.

Diante disso, é importante ressaltar que praticantes de atividade física devem adequar sua alimentação, para que ela possa auxiliar na obtenção dos seus resultados e ou objetivos, ressaltando a importância de haver um pré e pós-treino, com o intuito de obter o fornecimento adequado de energia e prevenir a hipoglicemia, que é um dos fatores que interferem no rendimento do treino, e posteriormente reabastecer o estoque de energia e auxiliar na regeneração da fibra muscular.

Neste contexto se destaca o consumo carboidrato, por se tratar da principal fonte de energia para esses indivíduos e a proteína, que é fundamental para recompor a massa muscular (Both, Franz e Busnello, 2012).

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que, segundo a pesquisa realizada, o índice da alimentação dos praticantes de atividade física é adequado para a manutenção e promoção da saúde e para o desempenho físico. Visto que a qualidade da dieta é adequada, os resultados esperados serão eminentes.

Os dados obtidos nesse estudo permitiram traçar o perfil das dietas dos alunos de uma academia no Distrito Federal. Observa-

se que, apesar dos resultados serem positivos no contexto geral, se olharmos de outras formas, podemos observar que ainda a muito o que melhorar.

Mediante aos resultados obtidos, pode-se observar que o consumo de gorduras no geral, esteve acima do recomendado segundo a OMS, o que impediu que os resultados das dietas fossem mais positivos, o açúcar também não ficou atrás, permitindo enxergar a realidade da alimentação dos brasileiros, que vem se caracterizando pelo alto consumo de doces e comidas gordurosas.

Por fim, é importante ressaltar que a alimentação é a base para a vida, uma alimentação saudável tem o papel de desenvolver adequadamente os processos fisiológicos, promover, manter e recuperar a saúde do indivíduo e ainda acelerar o processo de obtenção dos resultados daqueles que associam alimentação saudável e equilibrada juntamente a prática de atividade física.

Sugere-se que mais estudos nesse contexto sejam realizados, a fim de reforçar a importância de hábitos alimentares saudáveis e prática de atividade física, objetivando qualidade de vida, estética, melhora da qualidade de vida e outros.

REFERÊNCIAS

- 1-Both, M.; Franz, L.B.B.; Busnello, M. B. Índice de Qualidade da Dieta de Frequentadores de Academia. *Revista Contexto & Saúde*. Vol. 12. Num. 23. p. 2-8. 2012.
- 2-Conceição, S.I.O.; Oliveira, B.R.; Rizzin, M.; Silva, A.A.M. Índice de Alimentação Saudável: adaptação para crianças de 1 a 2 anos. *SciELO: Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 23. Num 12. p. 4095-4106. 2018.
- 3-Costa, D.; Reis, B.Z.; Vieira, D.A.S.; Costa, J.O.; Teixeira, P.D.S.; Raposo, O.F.F.; Lima, F.E.L.; Mendes, R.S. Índice de Qualidade da Dieta de Mulheres Usuárias de um Programa de Atividade Física Regular 'Academia da Cidade', Aracajú-SE. *Revista Nutri*. Vol. 25. Num. 6. p. 731-741. 2012.
- 4-Felippe, F.; Balestrin, L.; Silva, F.M.; Schneider, A.P. Qualidade da Dieta de Indivíduos Expostos e não Expostos a um Programa de Reeducação Alimentar. *Rev. Nutr*. Vol. 24. Num. 6. p. 833-844. 2011.

5-Mota, J.F.; Rinaldi, A.E.M.; Pereira, A.F.; Maestá, N.; Scarpin, M.M.; Burini, R.C. Adaptação do Índice de Alimentação Saudável ao Guia Alimentar da População Brasileira. Rev. Nutr. Vol. 21. Num. 5. p. 545-552. 2008.

6-Pereira, J.M.O.; Cabral, P. Avaliação dos Conhecimentos Básicos sobre Nutrição de Praticantes de Musculação em uma Academia da Cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 1. p. 40-47. 2007.

7-Philippi, S.T. Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma Alimentação Saudável, 2013. Boletim Técnico IFTM. Uberaba-MG. Vol. 2. Num. 3. p.10-15. 2016.

8-Santos, R.D.; Gagliardi, A.C.M.; Xavier, H.T. Magnoni, C.D.; Cassani, R.; Lottenberg, A.M.P.; Filho, A.C. I Diretriz sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq. Bras. Cardiol. Vol. 100. Num. 1. p. 1-40. 2013.

9-Volp, A.C.P.; Alfenas, R.C.G.; Costa, N.M.B.; Minim, V.P.R.; Stringueta, P.C.; Bressan, J. Índices Dietéticos para Avaliação da Qualidade de Dietas. Rev. Nutr. Vol. 23. Num. 3. p. 281-295. 2010.

Recebido para publicação em 16/12/2019

Aceito em 20/03/2023