

**IMPACTO DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE ASPECTO ALIMENTAR**

Bárbara Mendonça Pacheco<sup>1</sup>,  
Adilson Domingos dos Reis Filho<sup>2</sup>,  
Eliana Santini<sup>3</sup>

**RESUMO**

Este estudo teve como objetivo verificar se a prática de exercício físico exerce influência sobre os aspectos nutricionais. Trata-se de um estudo descritivo transversal, com 60 indivíduos, sendo a amostra dividida em dois grupos do sexo feminino: grupo ativo (GA) e grupo sedentário (GS) ambos com 30 indivíduos cada, na faixa etária de 18 a 30 anos. Foi utilizado o questionário de frequência alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional e o questionário do nível de atividade física pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) formato reduzido. Usou-se estatística descritiva (frequência, média e desvio padrão). Os resultados revelaram que 78% do GS referiram consumir diariamente os alimentos menos saudáveis, como, frituras, embutidos, biscoitos, doces e bebidas gaseificadas, enquanto que, 52% do GA não consomem esses alimentos. Quanto ao consumo dos alimentos saudáveis como legumes, frutas frescas e saladas cruas, observou-se que somente 30% do GS consomem esses alimentos apenas dois dias da semana, enquanto que 70% do GA consomem diariamente. A partir destes resultados pode-se concluir que a prática regular de atividade física leva a uma maior preocupação com a qualidade dos alimentos a serem consumidos, porém pode não levar a preocupação quanto à quantidade de consumo alimentar.

**Palavras-chave:** Exercício Físico, Conhecimento Nutricional, Mulheres.

1-Acadêmica da Faculdade de Nutrição da Universidade de Cuiabá (UNIC).

2 - Educador Físico, Mestre em Biociências (FANUT-UFMT), Professor da Faculdade de Educação Física da Universidade de Cuiabá (UNIC), Professor do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG) e Pesquisador do Núcleo de Estudos em Aptidão Física, Informática, Metabolismo, Esporte e Saúde (NAFIMES-UFMT).

**ABSTRACT**

Impact of regular physical exercise on the food appearance

The goal of this study was to check if the physical exercise practice has influence on nutritional matters. It's a descriptive, transversal study, with 60 individuals, being the sample divided into two female groups: active group (GA) and sedentary group (GS), with 30 individuals each, 18 to 30-years old. The questionnaire of Food and Nutrition Vigilance System's food frequency was used, as well as the questionnaire regarding the level of physical activity by the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), reduced format. Descriptive statistics was used (frequency, average and standard deviation). Results revealed that 78% of GS referred to consume daily the least healthy food, such as fritter, built-ins, cookies, sweets and gasified drinks, while 52% out of GA do not consume this kind of food. As for healthy food consumption such as vegetables, dry fruit and raw salads, it was observed that only 30% of GS consume these foods only twice a week, while 70% of GA consumes them daily. By these results it can be concluded that regular practice of physical activity leads to a bigger concern with food quality to be consumed, however it may not lead to worries on amount of food consumption.

**Key words:** Exercise, Nutritional Knowledge, Women.

3-Nutricionista, Especialista em Atividade Física e suas Bases Nutricionais, Mestranda em Biociências (FANUT-UFMT), Professora da Faculdade de Nutrição da Universidade de Cuiabá (UNIC) e Pesquisadora do Núcleo de Estudos em Aptidão Física, Informática, Metabolismo, Esporte e Saúde (NAFIMES-UFMT).

**INTRODUÇÃO**

O praticante de atividade física que deseja adquirir maior rendimento e resultados satisfatórios no exercício físico tem que ter um estilo de vida que se adapte e aceite os conhecimentos voltados aos hábitos alimentares adequados, composta por nutrientes indispensáveis para a sua saúde e desempenho físico, de acordo com as suas necessidades fisiológicas (Lancha Júnior, 1999).

Raramente um indivíduo consegue obter o máximo de rendimento no esporte, sem que haja uma alimentação adequada. Assim, tanto os desportistas em geral, como, os atletas de alto rendimento, necessitariam de uma dieta que suprisse a demanda energética requerida pelo exercício, e, desta forma garantiriam a ingestão adequada de nutrientes para um melhor rendimento nos exercícios. Ainda, mais do que o rendimento esportivo, o conhecimento sobre nutrição é essencial para minimizar o risco de doenças advindas de uma rotina extenuante de treinamento (Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2003).

As necessidades energéticas (macronutrientes) e de micronutrientes, para um praticante de atividade física são diretamente proporcionais ao tipo, à frequência, à intensidade e à duração do treinamento. Além disso, fatores como a massa corporal, a altura, o sexo, a idade e o metabolismo também poderão exercer influências tanto positivas quanto negativas (Ada Reports, 1993; ACSM, 2000).

Para Panza e colaboradores (2007) a inadequação da ingestão energética e de micronutrientes predomina em vários grupos de esportistas, demonstrando assim, que, a prática alimentar destes, ainda destoa das recomendações nutricionais adequadas.

Destarte, o presente estudo objetivou relacionar o impacto da prática regular de

atividade física sobre o padrão alimentar de praticantes de atividades físicas.

**MATERIAS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo descritivo transversal, com a participação de 60 voluntárias atendidas na Clínica de Nutrição da Universidade de Cuiabá (UNIC), com faixa etária entre 18 a 30 anos de idade, separadas em dois grupos com 30 sujeitos cada: um ativo (GA) e outro sedentário (GS).

Os dados do consumo alimentar foram obtidos por meio de questionário qualitativo de frequência alimentar utilizando-se os dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Para classificação das voluntárias em ativas e sedentárias, foi aplicado o questionário internacional de atividade física (IPAQ) versão curta.

Todas as voluntárias foram informadas sobre a proposta do estudo e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do Hospital Geral Universitário (HGU/UNIC) sob o protocolo nº 2011-165, de acordo com o que rege a resolução do Conselho Nacional de Saúde 196/96, concordando em colaborar com a presente pesquisa.

**Análise estatística**

Os dados foram analisados mediante o pacote estatístico BioEstat<sup>®</sup> 5.0 (Brasil) e expressos em frequências absolutas e relativas, bem como, em média  $\pm$  desvio padrão. Foi utilizado o teste t de Student não pareado. O nível de significância foi pré-estabelecido em 5%.

**RESULTADOS**

Observam-se na tabela 1 diferenças estatisticamente significativa apenas para a idade, as demais variáveis não apresentaram diferenças importantes.

**Tabela 1** - Características gerais e diferenças entre mulheres sedentárias e fisicamente ativas.

Variáveis	Sedentárias (n=30)	Ativas (n=30)	p-valor
Idade (anos)	21,8 $\pm$ 2,3	27,6 $\pm$ 5,9	<0,0001
Massa Corporal (kg)	61,6 $\pm$ 6,7	64,1 $\pm$ 9,7	0,25
Estatuta (m)	1,66 $\pm$ 0,1	1,64 $\pm$ 0,1	0,47
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	22,5 $\pm$ 2,3	23,7 $\pm$ 3,5	0,11
Ccin (cm)	80,2 $\pm$ 6,1	79,1 $\pm$ 10,1	0,60

IMC (Índice de massa corporal); Ccin (Circunferência da cintura). Teste t de Student não pareado. Nível de significância p<0,05.

Quanto ao consumo alimentar dos últimos sete dias da semana referentes à data da entrevista, verificou-se que 78% do grupo sedentário referiram consumir diariamente os alimentos menos saudáveis, como, frituras, embutidos, biscoitos, doces e bebidas gaseificadas, enquanto que 52% do grupo ativo não consomem esses alimentos.

Quanto ao consumo dos alimentos saudáveis como legumes, frutas frescas e saladas cruas, observou-se que somente 30% do grupo sedentário consomem esses alimentos apenas dois dias na semana, enquanto que 70% do grupo ativo consomem diariamente.

Verificou-se que 50% do grupo sedentário tem um consumo frequente de alimentos embutidos, refrigerantes e doces, enquanto 50% do grupo ativo não consumiam tais alimentos.

## DISCUSSÃO

Ao comparar a alimentação do grupo ativo a do grupo sedentário foi observado que a prática regular de atividade física tem uma relação muito importante com os hábitos alimentares, levando a maior preocupação com a qualidade dos alimentos a serem consumidos, no entanto, não foi observada a preocupação quanto à quantidade do consumo alimentar.

Segundo a pirâmide alimentar adaptada para a população brasileira, devemos consumir um determinado número de porções de diversos grupos alimentares por dia, no entanto, o presente estudo identificou que o grupo ativo consumia diariamente hortaliças, frutas, cereais e tubérculos, enquanto que o grupo sedentário consumia frequentemente mais produtos que continham gorduras e açúcares.

O padrão alimentar apresentado pelas mulheres sedentárias no presente estudo foi caracterizado por um elevado consumo de gorduras e açúcares e baixa ingestão de frutas e hortaliças, parece apresentar o hábito alimentar dos brasileiros, cuja transformação observada nas últimas décadas indicou redução no consumo de cereais, leguminosas, raízes e tubérculos e aumento no consumo de gorduras, além do consumo insuficiente de frutas e hortaliças (Mondini, Monteiro, 1994).

Para modificar o hábito alimentar de um indivíduo é necessário uma intervenção

nutricional gradativo e a longo prazo, para que se mude também o estilo de vida do indivíduo, sendo as mulheres o grupo chave, uma vez que geralmente elas são responsáveis por controlar a alimentação de toda a família (Assis, Nahas, 1999).

A pirâmide alimentar adaptada pode servir de guia para orientação nutricional de indivíduos e grupos populacionais, considerando-se os hábitos alimentares e as diferentes realidades regionais e institucionais. É essencial que a pirâmide alimentar seja avaliada e adequada de acordo com os objetivos a que se destina (Philippi e colaboradores, 1999).

Assim, tal pirâmide poderia contribuir para uma melhor distribuição de alimentos tanto para o grupo de mulheres ativas quanto para as sedentárias.

Analisou-se o consumo alimentar de alguns alimentos da pirâmide onde os dois grupos apresentaram-se semelhantes, porém o grupo ativo demonstrou-se mais preocupado com a qualidade dos alimentos ingeridos do que o grupo sedentário.

O hábito alimentar adequado é essencial para suprir às demandas energéticas do exercício físico, sendo de suma importância a determinação para o desempenho físico.

Sakzenian e colaboradores (2009) avaliaram a qualidade da dieta de praticantes de diversas modalidades esportivas por meio do Índice de Alimentação Saudável (IAS) e verificaram que a dieta dos atletas em geral, foi classificada como precisando de melhorias, corroborando assim, com os resultados desta pesquisa, sendo os grupos alimentares que mais colaboraram para a inadequação alimentar, os laticínios, açúcares, doces, óleos, gorduras e fibras.

A nutrição balanceada e equilibrada é primordial para favorecer ao praticante de atividade física um suprimento adequado de nutrientes na dieta não apenas por fornecer a energia necessária, mas também para garantir o metabolismo ideal do substrato energético (Williams, 2002).

Por isso o conhecimento sobre uma alimentação saudável, resulta na qualidade de vida e melhoria no desempenho do atleta, logo o grupo ativo apresentou uma preocupação por uma orientação nutricional.

Independente do tipo de atividade física realizada, o indivíduo que as pratica de

forma adequada apresenta melhor qualidade na alimentação, podendo dizer que qualquer atividade física melhora imediatamente a qualidade da dieta, bem como o estilo de vida e o bem-estar físico e mental (Silverthorn, 2003).

Kotulán, Reznicková, Placheta (1980) afirmam que a atividade física praticada na forma regular traz muitos benefícios a saúde, entre eles o aumento da massa magra e com isso a diminuição da gordura corporal, melhora da resistência muscular e do condicionamento físico ajudando o aparelho cardiorrespiratório.

Uma dieta deficiente em determinados grupos alimentares pode acarretar perda de massa muscular durante o exercício, porém, quando o consumo de determinado grupo alimentar estiver em excesso pode levar ao aumento de gordura abdominal, além de propiciar o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis associadas à má alimentação. A adequação do consumo alimentar associado ao nível de atividade física, é uma excelente combinação para o controle do excesso de peso (Organização Mundial de Saúde, 2004).

Logo a intervenção nutricional é sempre importante e útil para produzir mudanças no padrão e hábitos alimentares dos praticantes de atividade física, pois só o exercício físico provavelmente não obterá resultados satisfatórios.

## CONCLUSÃO

A preocupação com a saúde e bem estar vem crescendo a cada dia, a prática de exercício físico associada ao consumo alimentar adequado e equilibrado pode levar a resultados significantes, podendo contribuir com o desempenho e a qualidade de vida.

O estudo mostrou que ambos os grupos necessitam de modificações dietéticas, a deficiência de conhecimento sobre a alimentação correta sobre a prática de atividade física pode levar o surgimento de doenças metabólicas, assim, destaca-se a necessidade de acompanhamento nutricional adequado.

## REFERÊNCIAS

1-American College Of Sports Medicine; American Dietetic Association; Dietitians Of Canada. Joint Position Stand: Nutrition &

Athletic Performance. Med. Sci. Sports Exerc. Vol.32. p.2130-2145. 2000.

2-American Dietetic Association Reports. Position of the American Dietetic Association and the Canadian Dietetic Association: Nutrition for physical fitness and athletic performance for adults. J. Am. Diet. Assoc. Vol.93. p.691-696. 1993.

3-Assis, M.A.A.; Nahas, M.V. Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar. Rev Nutr. Vol. 12. p.33-41. 1999.

4-Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev Bras Med Esporte. Vol. 9. p.43-56. 2003.

5-Kotulán, J.; Reznicková, M.; Placheta, Z. Exercise and growth. Medicaç Faculty, 1980.

6-Lancha Júnior, A. H. Nutrição aplicada às atividades física e esportiva. In: Nabil, G.; Turíbio, L. B. N. (Org.). O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo. Atheneu. p.75-86. 1999.

7-Mondini, L.; Monteiro, C.A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988). Rev Saúde Pública. Vol. 28. p.433-9. 1994.

8-Organização Mundial da Saúde. Estratégia global em alimentação saudável, atividade física e saúde. Genebra. Organização Mundial da Saúde. 2004.

9-Panza, V.P.; Coelho, M.S.P.H.; Pietro, P.F.D.; Assis, M.A.A.; Vasconcelos, F.A.G. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. Rev. Nutr. Vol. 20. 6. p. 681-692. 2007.

10-Philippi, S.T.; Latterza, A.R.; Cruz, A.T.R.; Ribeiro, L.C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para a escolha dos alimentos. Rev. Nutr. Campinas. Vol. 12. Núm. 1. p. 65-80. 1999.

# 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](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

11-Sakzenian, V.M.; Medeiros, O.L.; Maestá, N.; Buscariolo, F.F.; Rocio, L.T.; Grespan, C.P. Avaliação da qualidade da ingestão alimentar de atletas por meio do Índice de Alimentação Saudável (IAS). [s.d.]. Acessado 28/07/2009. Disponível em: [http://74.125.47.132/search?q=cache:iYBB4H\\_w4bIJ:www.cemenutri.fmb.unesp.br/resumos%2520cong/31-Resumo%2520CELAFISCS%2520V](http://74.125.47.132/search?q=cache:iYBB4H_w4bIJ:www.cemenutri.fmb.unesp.br/resumos%2520cong/31-Resumo%2520CELAFISCS%2520V).

12-Silverthorn, A. Fisiologia humana, uma abordagem integrada. 2ª edição. Manole. São Paulo. 2003.

13-Williams, M. H. Nutrição para saúde, condicionamento físico e desempenho esportivo. São Paulo. Manole. 2002.

E-mail:

[babypacheco4@hotmail.com](mailto:babypacheco4@hotmail.com)

[reisfilho.adilson@gmail.com](mailto:reisfilho.adilson@gmail.com)

[eliananutri@msn.com](mailto:eliananutri@msn.com)

Endereço para correspondência:

Rua República da Argentina, n.559, apto 104,

bloco 05, Residencial San Martin

Bairro Jardim Tropical

Cuiabá-MT

CEP: 78065-198

Recebido para publicação em 20/11/2012

Aceito em 28/12/2012