

**PERFIL DA FREQUÊNCIA DE CONSUMO ALIMENTAR DE ATLETAS AMADORES
(corredores de rua)****PROFILE THE FREQUENCY OF ALIMENTARY CONSUMPTION OF AMATEUR ATHLETES
(street running)****Claudia de Oliveira Lima¹, Débora Machado Gropo¹,
Maria Sant'Ana Marquez¹, Vilma Panza¹****RESUMO**

Embora, em geral, não sejam submetidos a um estresse fisiológico tão acentuado quanto atletas profissionais, atletas amadores, certamente, necessitam de atenção especial com sua alimentação, visto que também há a preocupação com o desempenho. O estudo teve como objetivo avaliar a frequência do consumo alimentar de atletas corredores de rua residentes na cidade do Rio de Janeiro. Quarenta e três corredores amadores (26 homens e 17 mulheres) responderam um questionário contendo informações sobre volume e frequência do treinamento e alimentação. A maioria dos indivíduos estudados (62,8%) mostrou um insatisfatório número de refeições (3-4 refeições/dia). Aproximadamente metade do grupo apresentou adequadas frequências de consumo (4-7 vezes/semana) de frutas, vegetais e leguminosas (51,2%, 55,8%, 48,8%, respectivamente). As frequências de consumo alimentar para os grupos de cereais, carnes e ovos, e leite e derivados, foram adequadas (4-7 vezes/semana) para a maior parte dos atletas avaliados (76,7%, 67,4% e 58,1%, respectivamente). Embora o consumo hídrico tenha sido satisfatório (8 copos/dia) para a maioria dos indivíduos (65,1%), o esquema de hidratação ainda foi insuficiente para muitos indivíduos (34,9%). Os resultados sugerem que a orientação nutricional por um profissional especializado é indispensável para a adequação do padrão alimentar do atleta amador, o que pode favorecer o atendimento das demandas nutricionais em resposta ao treinamento.

Palavras-chave: consumo alimentar, qualidade de vida, atletas amadores

1- Programa de Pós Graduação Lato Sensu em Nutrição Esportiva da Universidade Gama Filho - UGF

ABSTRACT

Although, in general, they are not submitted to one stress so physiological accented how much professional athletes, amateur athletes, certainly, need special attention with its feeding, since also she has the concern with the performance. The study it had as objective to evaluate the frequency of the alimentary consumption of resident running athletes of street in the city of Rio de Janeiro. Forty and three amateur corridors (26 men and 17 women) had answered a questionnaire contend information on volume and frequency of the training and feeding. The majority of the studied individuals (62.8%) showed a unsatisfactory number of meals (3-4 meals/day). Approximately half of the group presented adequate frequencies of consumption (4-7 times/week) of fruits, vegetables and leguminous (51.2%, 55.8%, 48.8%, respectively). The frequencies of alimentary consumption for the groups of cereals, meats and eggs, and milk and derivatives, had been adjusted (4-7 times/week) for most of the evaluated athletes (76.7%, 67.4% and 58.1%, respectively). Although the hídrico consumption has been satisfactory (8 cups/day) for the majority of the individuals (65.1%), the hydratation project still was insufficient for many individuals (34.9%). The results suggest that the nutritional orientation for a specialized professional is indispensable for the adequacy of the alimentary standard of the amateur athlete, what it can favor the attendance of the nutritionist demands in reply to the training.

Key Word: alimentary consumption, amateur quality of life, athletes

Endereço para correspondência:
giovil@terra.com.br

INTRODUÇÃO

A busca de qualidade de vida tem sido uma crescente preocupação em vista da alta incidência de doenças crônico-degenerativas. Comprovadamente, a prática regular de atividade física está relacionada com menor incidência de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2, osteoporose e osteoartrose, alguns tipos de câncer, ansiedade e depressão (Carvalho, 1996). Tais evidências têm levado um grande número de indivíduos de grandes cidades urbanas à prática amadora da atividade física, embora, em muitos casos, isto ocorra sem a orientação de um profissional especializado.

No entanto, aliado à prática da atividade física, a alimentação apropriada torna-se fundamental para que se obtenha um adequado estado nutricional e, conseqüentemente, a promoção e manutenção da saúde e a melhora da performance. Sabe-se que o exercício leva a alterações fisiológicas e metabólicas que variam segundo diversas condições tais como volume de treinamento, intensidade do esforço, estado de treinamento e experiência atlética, o que pode representar maiores requerimentos energéticos e nutricionais para indivíduos atletas comparados a não-atletas (González-Gross, 2001).

Embora em geral não sejam submetidos a um estresse fisiológico tão acentuado quanto atletas profissionais, atletas amadores, certamente, necessitam de atenção especial com sua alimentação, uma vez que também há a preocupação com o desempenho esportivo (Carvalho, 2003).

Entretanto, estaria o atleta amador preocupado com a sua alimentação? Qual seria o perfil dos hábitos dietéticos nessa população? Estas questões evidenciam a necessidade de estudos de campo para a caracterização da prática nutricional de atletas amadores.

O propósito deste estudo foi avaliar o perfil nutricional de corredores de rua residentes na cidade do Rio de Janeiro. O conhecimento do padrão da frequência do consumo alimentar desses indivíduos talvez possa auxiliar profissionais especializados na orientação nutricional e no planejamento dietético dessa população atlética.

METODOLOGIA

A amostra foi composta por 17 mulheres e 26 homens, com idade entre 20 a 60 anos, todos corredores amadores na cidade do Rio de Janeiro. Os questionários foram aplicados no local e horário do treino, sendo respondidos no momento em que lhes foi entregue e devolvidos em seguida. Continham perguntas abertas e fechadas que envolviam informações sobre volume e frequência do treinamento e alimentação. As questões relativas à alimentação abrangiam frequência do consumo alimentar dos variados grupos de alimentos, hidratação, uso de suplementos e orientação nutricional. Para a avaliação da frequência do consumo alimentar foram destacados sete grupos de alimento: frutas; vegetais; pães, massas e cereais; leguminosas; carnes e ovos; leites e derivados; e açúcares e gorduras (guloseimas). Também foram coletadas informações sobre peso e altura, para o cálculo do IMC (Índice de massa corpórea) de cada atleta e verificação do estado nutricional a partir da classificação proposta pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1995). As respostas dos questionários foram analisadas através de estatística descritiva e as informações nutricionais comparadas com as recomendações da pirâmide alimentar adaptada a esportistas (González-Gross, 2001).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quarenta e três questionários foram respondidos e devolvidos. Todos os indivíduos da amostra assinaram um termo de consentimento de participação do estudo. Com relação à faixa etária o grupo apresentou-se bem heterogêneo. A maioria tinha até 30 anos de idade (51,2%); cerca de 30,2% apresentavam entre 30 e 40 anos. Os corredores treinavam em média há 1-2 anos (30,2%), com frequência de 3 a 5 vezes por semana (67,4%) e com duração de 30 a 45 minutos (69,8%).

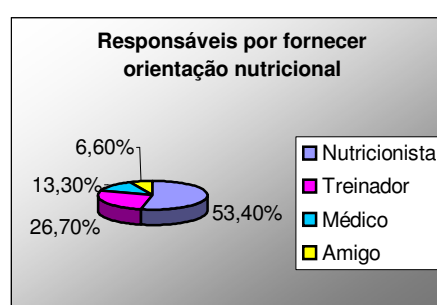
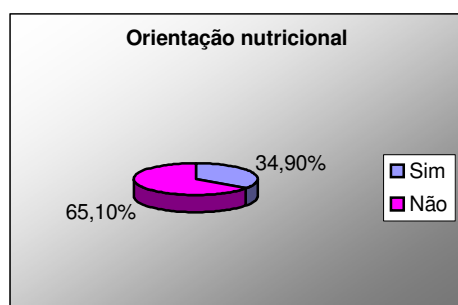
Ao avaliar o IMC dos atletas, foi verificado que a grande maioria encontrava-se dentro da faixa de normalidade (69,8%), havendo ainda aqueles que apresentavam sobrepeso (30,2%). O IMC, no entanto, refere-

se apenas á superfície de massa corpórea, não fornecendo dados da composição corporal, o que terá reflexo no desempenho esportivo.

Foi observado que 65,1% dos entrevistados não recebiam qualquer orientação nutricional (gráfico 1). Dos corredores que tinham orientação nutricional, 53,4% eram acompanhados por nutricionista;

26,7% relataram o treinador como o responsável pela orientação. Outros ainda mencionaram como orientador o médico (13,3%) ou o amigo (6,6%) (gráfico 2). Os resultados demonstram que a maioria dos atletas estudados não segue qualquer orientação dietética, no entanto, o nutricionista parece ser o profissional mais solicitado entre aqueles que já a receberam.

GRÁFICOS 1 e 2 Respostas obtidas á respeito da orientação nutricional



Analisando-se o fracionamento das refeições, foi verificado que a maioria dos atletas estudados realizavam 4 refeições diárias (34,9%); seguindo a este resultado, observou-se que 27,9% faziam um consumo de 3 refeições por dia. É recomendado que sejam realizadas 5 a 6 refeições diárias, respeitando o intervalo máximo de 4 horas a fim de que seja evitado um longo período de jejum ou estômago muito cheio, não prejudicando assim o rendimento físico (McArdle, 2003).

As principais fontes dietéticas de carboidrato pertencem aos grupos dos cereais, das leguminosas, dos vegetais e das frutas. Nestes grupos também estão presentes excelentes fontes de vitaminas e minerais envolvidos com o metabolismo energético, como a tiamina, riboflavina, niacina e o ácido pantotênico, e com a defesa antioxidante como a vitamina C, o beta-caroteno, o zinco e o cobre (González-Gros, 2001).

A oferta de carboidratos é de fundamental importância para o esportista, visto que é o principal contribuinte para o atendimento das necessidades calóricas diárias. Além disso, o carboidrato é um nutriente essencial no fornecimento de energia prontamente disponível durante atividades de intensidade moderada a alta (>60%VO₂ máx) (Carvalho, 2003 e Coelho, 2004).

As reservas corporais de carboidrato, na forma de glicogênio hepático e muscular, estão diretamente relacionadas ao bom desempenho esportivo e à melhora do processo de recuperação (Coelho, 2004).

Portanto, a ingestão insuficiente de carboidrato representa menor oferta de substrato energético, o que resulta em mobilização de proteína para esse fim e com isso menor disponibilidade deste nutriente para crescimento e reparo tecidual (Mendes-Netto, 2000).

A recomendação de carboidratos depende das características do exercício praticado, bem como do objetivo do indivíduo em relação a sua composição corporal, podendo variar entre 5 a 10g/kg/dia (ACSM, 2000).

Além de outros importantes propósitos, a ingestão adequada de vitaminas e minerais é essencial para o bom funcionamento do metabolismo energético e protéico, assim como, dos sistemas antioxidante e imunológico (González-Gross, 2001 e ACSM, 2000).

Uma vez que acompanham a elevação da demanda energética, as necessidades de vitaminas e minerais, embora aumentadas, podem ser atingidas por meio de uma alimentação variada, rica em alimentos de alto

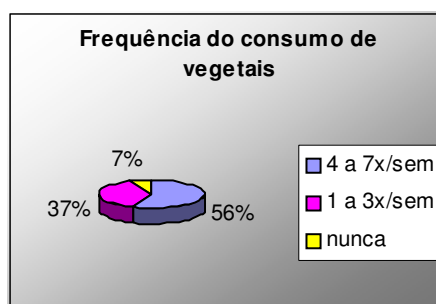
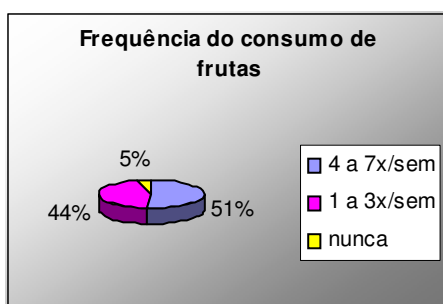
conteúdo nutricional e suficiente para manutenção do peso (Camiña, 2004).

Neste estudo, a avaliação da frequência do consumo alimentar revelou que o consumo de frutas dos indivíduos era de 4 a 7 vezes por semana em 51,2% dos indivíduos. Cerca de 44,2% dos corredores ingeriam frutas 1 a 3 vezes por semana.

Foram ainda observados indivíduos que nunca consumiam frutas (4,6%) (gráfico

3). Para o grupo dos vegetais, foi verificado um consumo de 4 a 7 vezes na semana por 55,8% dos entrevistados; 37,2% faziam uso de vegetais de 1 a 3 vezes por semana e 7% relataram não consumir alimentos deste grupo (gráfico 4). Embora esses dois grupos de alimentos (frutas e vegetais) sejam essenciais na alimentação diária de atletas, observa-se que este hábito foi ausente em alguns casos.

GRÁFICOS 3 e 4 Respostas referentes á frequência alimentar de frutas e vegetais



Com relação ao grupo das leguminosas, foi observado um equilíbrio nos resultados do consumo semanal: 48,8% consumiam de 4 a 7 vezes e 44,2% de 1 a 3 vezes por semana; porém, 7% dos entrevistados relataram que nunca as consumiam. Por outro lado, os resultados foram consideráveis para o grupo dos carboidratos (cereais, massas e pães), onde 76,7% dos entrevistados consumiam esses alimentos 4 a 7 vezes por semana, sugerindo a clara noção desses atletas quanto a importância desse nutriente tão fundamental para a performance. No entanto, deve ser destacado que ainda houve um percentual significativo (23,3%) daqueles que não incluem esse grupo de alimentos no seu cardápio diário.

As necessidades protéicas para alguns grupos atléticos encontram-se ligeiramente aumentadas devido a recuperação tecidual e muscular que ocorre após a atividade. A proteína deve contribuir com 10 a 15% das calorías totais, sendo recomendado para indivíduos ativos e atletas de endurance de 1,2 a 1,4g/kg/dia (Carvalho, 2003). Essa recomendação pode ser alcançada através da dieta, não havendo necessidade de suplementos, como é muito comumente observado (ACSM, 2000).

Assim como para grupo dos carboidratos (cereais, pães etc), a frequência do consumo de proteínas (grupos de carnes e ovos e de leites e derivados) foi de 4 a 7 vezes por semana na maioria das respostas (67,4% e 58,1%, respectivamente), sugerindo que o consumo de proteína era adequado para a maioria dos atletas estudados.

Apesar disso, houve relatos de consumo de apenas 1 a 3 vezes por semana desses grupos de alimentos (32,6% carnes e ovos; 41,9% leites e derivados), o que supõe uma ingestão de proteína, cálcio, magnésio, ferro e vitaminas do complexo B abaixo das recomendações. A observação de adequadas frequências de ingestão de alimentos dos grupos de cereais, carnes e ovos, e leite e derivados, pode estar refletindo, além de aspectos culturais, a preocupação do atleta com o consumo de fontes de carboidrato e proteína para a manutenção da performance e da massa muscular.

Por outro lado, o relativo baixo consumo de alimentos dos grupos de frutas, vegetais e leguminosas, verificado em, aproximadamente, metade do grupo estudado, pode, igualmente, refletir a falta de informação do esportista com respeito ao imprescindível papel dos micronutrientes no metabolismo energético e na síntese protéica.

As gorduras são importantes para assegurar o aporte de ácidos graxos essenciais e de vitaminas lipossolúveis, além de contribuir como substrato energético durante exercício, principalmente de baixa a moderada intensidade e com duração superior a 30 minutos (Curi, 2003). A recomendação para o consumo de lipídios para atletas não difere daquela para a população em geral, devendo ser até 30% do valor calórico total e destes, 10% proveniente de gordura saturada, 10% poliinsaturada e 10% monoinsaturada (Carvalho, 2003). Não há benefícios na performance quando a ingestão de gordura é menor que 15%, nem mesmo há evidências científicas quanto à dieta hiperlipídica e a melhora do desempenho (ACSM, 2000; Carvalho, 2003; Ravagnani, 2005).

No entanto, o consumo freqüente de alimentos ricos em gorduras como salgadinhos, biscoitos recheados, embutidos etc. pode representar uma ingestão excessiva de gorduras trans, as quais são associadas com o processo aterogênico (Franco, 2005).

A ingestão de açúcares e gorduras (guloseimas), que deveria ser apenas eventual, ocorreu em 62,8% para a freqüência de 1 a 3 vezes na semana, e em 30,2% para um consumo semanal de 4 a 7 vezes.

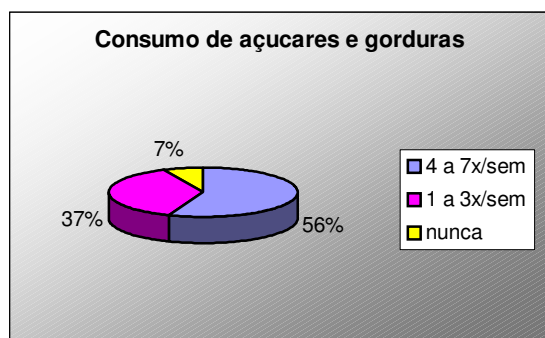


GRÁFICO 5 Respostas referentes à freqüência do consumo de açúcares e gorduras

A hipohidratação além ser um fator limitante da performance por levar à fadiga, câibras e exaustão pelo calor, coloca o atleta em risco de saúde podendo atingir um grau tão acentuado levando à morte (Oppliger, 2002). Quando o indivíduo se apresenta hipohidratado em torno de 3% do seu peso

corporal, já há comprometimento no desempenho físico (Carvalho, 2003).

No que diz respeito ao esquema de hidratação realizado pelo grupo estudado, foi verificado que 34,9% dos atletas ingeriam apenas de 4 a 6 copos de água por dia, o que sugere que estes atletas possam estar em constante balanço hídrico negativo. A recomendação de ingestão hídrica diária é de no mínimo 8 copos por dia podendo ocorrer necessidades ainda maiores de acordo com o grau de sudorese (Gonzáles-Gross, 2001; McArdle, 2003).

Com o exercício, a reposição de fluidos deve ser feita de forma constante, ou seja, antes, durante e após a atividade, com o objetivo de manter o equilíbrio dos fluidos corporais. Nas horas que antecedem a atividade o indivíduo deve se hidratar de forma que inicie o exercício bem hidratado reduzindo as chances de hipohidratação, não se esquecendo da adequada ingestão de fluidos também durante a atividade (Carvalho, 2003).

Após a atividade o atleta deve beber volumes adequados para a reposição das perdas durante a atividade, devendo ser de 450 a 675 ml para cada 0,5 kg perdido (Coyle, 1994). No presente estudo, cerca de 48,8% dos atletas entrevistados ingeriam de 8 a 10 copos de água por dia e apenas 16,3% ingeriam acima de 12 copos de água por dia (gráfico 6).

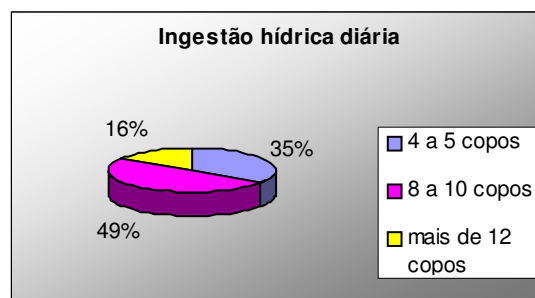


GRÁFICO 6 Respostas referentes a ingestão diária de água

Com exceção dos suplementos de carboidratos, uso de suplementos nutricionais só se faz necessário em casos específicos tais como: deficiência de algum micronutriente em especial, dieta severa para perda de peso, dietas vegetarianas, gravidez, doença ou recuperação de doença (ACSM, 2000; Gonzáles-Gros, 2001; Carvalho, 2003). Tanto

as bebidas esportivas quanto o carboidrato em gel devem ser consumidos antes ou durante o treino e sua necessidade se faz de acordo com a planilha de treinamento bem como com sua alimentação habitual (Ryan, 1999). O uso de suplementos nutricionais foi relatado por apenas 11,6% dos corredores. Destes, 40% usavam bebidas esportivas, 40% carboidrato em gel e 20% suplemento vitamínico.

Deve ser ressaltado que o questionário utilizado para o estudo permitiu a avaliação do consumo desses atletas apenas de forma generalizada, o que representa uma limitação do trabalho uma vez que não é possível uma avaliação mais detalhada quanto à quantidade e distribuição dos nutrientes bem como no momento em que são consumidos.

CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou a necessidade da atuação do profissional de nutrição no âmbito do esporte amador, afim de esclarecer aos atletas e treinadores a importância da adesão a um planejamento alimentar ajustado ao treinamento. Embora a maioria dos corredores estudados esteja incluída na faixa de adequação para o IMC, muitos desses atletas não apresentam hábitos alimentares satisfatórios com relação ao fracionamento das refeições, qualidade e variedade dos alimentos e consumo hídrico. A observação do uso de suplementos nutricionais por este grupo foi restrita, porém o esclarecimento quanto à sua necessidade, segurança e eficácia é sempre importante. O presente trabalho reforça a idéia de que a decisão mais acertada e segura para esse atleta é a busca da orientação nutricional de um profissional especializado que vise não somente a prescrição dietética e obtenção de resultados, mas também a palavra informativa servindo de base para a reeducação alimentar. É sugerido que mais estudos sejam realizados afim de que sejam conhecidos outros aspectos do padrão alimentar de atletas amadores.

REFERÊNCIAS

1- American College of Sports Nutrition, American Dietetic Association, Dietitians of

Canada. Joint Position Statement: nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2000; 32:2130-2145.

2- Camiña, S.M.; Kazapi, I.A.M. Avaliação do perfil nutricional e conhecimento de nutrição de atletas de voleibol. *Nutrição em Pauta* 2004; 69:20-24.

3- Carvalho, T.; Nóbrega, A.C.L.; Lazzoli, J.K.; Magni, J.R.T.; Rezende, L.; Drummond, F.A.; e colaboradores. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Medicina Esportiva* 1996; 2(4):79-81.

4- Carvalho, T. 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. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 2003; 9(2): 43-56.

5- Coelho, C.F.; Sakzenian, V.M.; Burini, R.C. Ingestão de carboidratos e desempenho físico. *Nutrição em Pauta* 2004; 67:51-56.

6- Coyle, E.E. Fluid and carbohydrate replacement during exercise: how much and why?. *Gatorade Sports Science Institute* 1994; 50 (7), n.3.

7- Curi, R.; Lagranha, C.J.; Rodrigues, J.G.J.; Pithon-Curi, T.C.; Lancha, A.H.J.; Pellegrinotti, I.L.; e colaboradores. Ciclo de Krebs como fator limitante na utilização de ácidos graxos durante o exercício aeróbico. *Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo* 2003; 47(2): 135-143.

8- Franco, V.M.F.; Manfroi, W.C. Ácidos graxos trans e a saúde cardiovascular. *Nutrição em pauta* 2005; 71: 37-43.

9- Gonzáles-Gross, M.; Guitiérrez, A.; Mesa, J.L.; Ruiz-Ruiz, J.; Castillo, M.J. La nutrición en la practica deportiva: Adaptación da la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 2001; 51(4)

10- Marquezi, M.L.; Lancha, A.H.J. Estratégias de reposição hídrica: revisão e

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

recomendações aplicadas. Revista Paulista de Educação física, 1998; 12 (2):219-227.

11- McArdle, W.D.; Katch, F.I.; Katch, V.L. Nutrição Ideal para o exercício. In: Fisiologia do exercício. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003: 83-106.

12- Mendes-Netto, R.S.; Burini, R.C. Efeito da oferta e do balanço de energia sobre o balanço protéico. Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição 2000, 19/20: 129-144.

13- Oppligre, R.A.; Bartok, C. Hydration Testing of Athletes. Sports Medicine 2002; 32 (15):959-971.

14- Ravagnani, C.C.; Bastos, J.M.; Carolina, F.S.; Burini, R.C. Ergogênese nutricional dos lipídios e seus facilitadores metabólicos em exercícios prolongados.

15- Ryan, M. Complete guide to sports nutrition. Colorado: Velopress, 1999. 326p.

16- World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 1995, 854.

Recebido para publicação em 10/05/2007

Aceito em 30/08/2007