

**AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UMA ACADEMIA DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO**

Susana Conzatti<sup>1</sup>  
 Aline Marcadenti<sup>2</sup>  
 Simara Rufatto Conde<sup>3</sup>

**RESUMO**

A nutrição esportiva é uma área de estudo que compreende a aplicação de princípios nutricionais para aprimorar o desempenho esportivo. A procura por um corpo perfeito e pela melhora do desempenho físico tem influenciado muitas pessoas a utilizarem recursos que satisfaçam os seus objetivos no menor tempo possível. O objetivo desse estudo foi verificar os hábitos alimentares dos praticantes de exercício físico que frequentam a academia do Centro Universitário Univates. Estudo transversal no qual, durante quatro meses foram entrevistadas aleatoriamente 205 pessoas de ambos os gêneros com faixa etária igual ou maior de 18 anos, que frequentaram a academia. Os participantes foram submetidos à verificação de peso e altura, responderam a um questionário com questões sócio-demográficas e a um recordatório alimentar de 24 horas, foram também questionados quanto ao uso de suplementação e à frequência de atividade física na academia. Dentre os 205 participantes, 52,3% (109) eram do gênero masculino e 46,8% (96) do feminino. O gênero masculino apresentou um consumo significativamente maior de calorias e proteínas quando comparado com o gênero feminino ( $p < 0,001$ ). O consumo de colesterol, potássio e ferro foram significativamente superiores no gênero masculino quando comparados ao gênero feminino ( $p < 0,001$ ). O uso de suplementos foi registrado em 23,4% (48) participantes. A ingestão de cálcio foi inadequada para ambos os gêneros. Verificou-se que os hábitos alimentares estão inadequados, com uma ingestão excessiva de alimentos proteicos e uso abusivo e sem necessidade de suplementos alimentares.

**Palavras-chave:** Hábitos Alimentares. Academia. Nutrição Esportiva.

1-Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário Univates, Brasil.

**ABSTRACT**

Evaluation of Exercise Practitioners Food Habits in a gym of a University Center

The sports nutrition is an area of study that deals with the application of nutritional principles to enhance sports performance. The pursuit for a perfect body and the improvement of physical performance has influenced many people to use resources that meet their goals in the shortest time possible. The aim of this study was to determine the dietary habits of people who attend the gym at Centro Universitário Univates. The project consisted in a cross-sectional study of 205 people of both genders of 18 years old or older. During four months, they were interviewed randomly. These people were submitted to verification of weight and height. Also, a survey was given to them with socio-demographic questions and a 24-hours food recall, in which they were asked about the intake of supplements and the frequency of physical activity in the gym. Among the 205 participants, 52.3% (109) were male and 46.8% (96) were female. The males had significantly higher consumption of calories and protein when compared to females ( $p = 0.000$ ). The cholesterol, potassium and iron were significantly higher in males compared to females ( $p = 0.000$ ). Supplement usage was recorded in 23.4% (48) participants. Calcium intake was inadequate 43.2% (39) for both genders. It was found that dietary habits are inadequate with excessive food intake of protein and abusive usage of supplements without needing them.

**Key words:** Dietary Habits. Gym. Sports Nutrition.

2-Professor Adjunto no Departamento de Nutrição na Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Brasil.

3-Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Univates, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A nutrição esportiva é uma área de estudo que compreende a aplicação de princípios nutricionais para aprimorar o desempenho esportivo. Embora pesquisadores tenham estudado as interações entre nutrição e exercício físico por mais de cem anos, somente nas últimas décadas que se fizeram pesquisas extensivas em relação a recomendações específicas aos esportistas (Williams, 2002).

Para Mcardle e colaboradores (2001), a nutrição constitui o alicerce para o desempenho físico, oferece o combustível para o trabalho biológico e as substâncias químicas para extrair e utilizar a energia potencial dos alimentos. É fonte de elementos essenciais e de blocos construtores para preservar a massa corporal magra, produzir novos tecidos, otimizar a estrutura esquelética, maximizar o transporte e utilização de oxigênio, manter o equilíbrio hidroeletrólítico e regular todos os processos metabólicos.

A dieta ideal para a saúde também é ideal para o desempenho físico. Esse é o princípio mais importante para a nutrição esportiva e se aplica em homens e mulheres fisicamente ativos de todas as idades, sendo que as necessidades específicas de nutrientes podem variar conforme idade e o sexo, e as várias formas de treinamento (Williams, 2002).

A importância da nutrição na performance e saúde de atletas já se encontra suficientemente documentada na literatura (Panza e colaboradores, 2007)

Tabelas com gasto energético estimado por minuto de prática de exercícios físicos estão disponíveis em diversas publicações, sinalizando para atletas do sexo masculino, praticantes de modalidades de longa duração, consumos que vão de 3.000 a 5.000kcal por dia. As necessidades energéticas para adultos de ambos os sexos, saudáveis, leve a moderadamente ativos, é de 2.000 a 3.000kcal por dia (SBME, 2009).

Em ambientes como as academias de ginástica, a procura pela prática de exercícios físicos parece ser motivada principalmente por fatores estéticos, pela meta de se obter um corpo ideal e não apenas por seus efeitos benéficos (Oliveira e colaboradores, 2012).

Muitos adolescentes praticantes de modalidades esportivas, ou mesmo frequentadores de academias, procuram na

nutrição e na atividade física uma forma de solução para o excesso de peso, sobretudo da gordura corporal, mesmo quando não estão acima do peso. Além disso, as dietas para perda de peso também são frequentemente realizadas, assim como a utilização de recursos ergogênicos, como forma de se obter um corpo ideal e ampliar os efeitos do treinamento (Oliveira e colaboradores, 2012).

Atualmente, os suplementos nutricionais são comercializados em diferentes locais (academias, farmácias, internet e lojas especializadas), consumidos sob diversas formas (líquidos, pós, gel, cápsulas), contribuindo para o aumento do uso em todas as faixas etárias e ambos os gêneros. Além disso, a crescente pressão da sociedade e da mídia em relação ao corpo padrão faz com que a popularidade dos suplementos alimentares seja cada vez maior, tanto no meio esportivo quanto nas academias (Andrade e colaboradores 2012).

O objetivo deste estudo foi verificar os hábitos alimentares dos praticantes de exercício físico que frequentam a academia de um Centro Universitário do interior do Rio Grande do Sul.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo transversal, no qual foram entrevistadas aleatoriamente 205 pessoas de ambos os gêneros com faixa etária igual ou maior de 18 anos, que frequentaram a academia do Centro Universitário Univates da cidade de Lajeado, nos meses de junho a agosto de 2014.

Todos os indivíduos participantes da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, este estudo foi aprovado pelo Comitê de ética do Centro Universitário Univates sob parecer número 497.372.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário contendo informações como: idade, sexo, estado socioeconômico, escolaridade, presença de patologias, consumo de drogas, uso de suplementos alimentares e a frequência semanal com que frequentavam a academia.

Para verificação do peso foi utilizado uma balança digital da marca Wiso® W500 com capacidade até 150 Kg, com os participantes sem sapatos e com roupas leves, e para altura foi utilizado o estadiômetro

Wiso® com capacidade até 2 metros fixado na parede, com o indivíduo em posição ortostática. A Classificação do estado nutricional foi realizada pelo Índice de Massa Corporal (IMC).

Foram verificadas as circunferências da cintura, acima do umbigo, e do quadril na região mais protuberante do quadril estando o participante em pé, as medidas foram registradas em centímetros (cm), com o uso de uma fita métrica inelástica de 0 a 143 cm, com precisão de 1 milímetro (mm). Foi realizada a relação cintura/quadril para análise do risco cardiovascular dos participantes de acordo com valores preconizado pelas Diretrizes de Obesidade Brasileira (SBME, 2009).

Para avaliação do consumo alimentar foi utilizado o recordatório de 24 horas, o sujeito foi questionado sobre todos os alimentos e bebidas ingeridos nas últimas 24 horas. Os recordatórios foram calculados no software *Dietwin* versão 2011, no qual avaliou-se energia, macronutrientes (carboidratos, proteína e lipídeo) e os micronutrientes (fibra, potássio, sódio, ferro e cálcio).

Para comparação do potássio foi utilizado como referência a *Dietary Reference Intakes*. Para comparar os valores de sódio, colesterol e água foi utilizado Guia Alimentar da População Brasileira (Brasil, 2006) e da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME, 2009) para os macronutrientes, cálcio e ferro.

Os dados foram analisados no *Software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 17. Variáveis

contínuas foram descritas em média e desvio padrão, e as categóricas em números absolutos e percentuais. Foram utilizados os Testes t de *Student* e qui-quadrado de Pearson para comparações e correlações foram obtidas por meio de correlações de Pearson. O nível de significância adotado foi de 5% ( $p < 0,05$ ).

## RESULTADOS

A amostra desse estudo foi composta por 205 praticantes de atividade física da Academia da Univates, sendo 53,2% (109) do gênero masculino e 46,8% (96) do gênero feminino.

A amostra tinha uma média de idade de  $27,5 \pm 7,33$  anos, sendo a maioria de raça branca 95,6% (196) e assalariados 86,8% (178), apresentando um Índice de Massa Corporal com média de  $24,5 \pm 2,65$  kg/m<sup>2</sup>.

Em relação ao estilo de vida 5,4% (11) tinham hábito de fumar e 68,3% (140) faziam o uso de bebidas alcólicas socialmente.

Quanto às patologias autoreferidas as mais citadas foram Hipertensão Arterial Sistêmica 5,9% (12) e dislipidemias 11,2% (23).

O uso de suplementos foi registrado em 23,4% (48) participantes, sendo significativamente superior o consumo no gênero masculino, e os mais utilizados foram o *Whey Protein* ( $p = 0,01$ ), *Creatina* ( $p < 0,001$ ), *Maltodextrina* ( $p = 0,01$ ) e *Albumina* (0,05). Na tabela 1 são apresentadas as características da amostra de acordo com o gênero.

**Tabela 1** - Caracterização da amostra de acordo com gênero em média  $\pm$ DP, n (%).

	Gênero	N	Média	Desvio padrão	Valor P
Idade	masculino	109	27,13	5,489	0,369
	feminino	96	28,05	8,982	
IMC	masculino	109	25,502	2,5272	<0,001
	feminino	96	23,366	2,3271	
Circunferência da cintura	masculino	109	93,63	7,252	<0,001
	feminino	96	76,24	6,284	
RCQ	masculino	109	0,8404	0,05548	<0,001
	feminino	96	0,7359	0,05424	
Frequência semanal da academia	masculino	109	3,13	0,872	0,004
	feminino	96	2,79	0,794	

**Tabela 2** - Caracterização da amostra em relação ao consumo energético, de macro e micronutrientes de acordo com gênero (média  $\pm$ DP)

	Gênero	N	Média	Desvio padrão	Valor de P
VET diário, em Kcal	masculino	109	2082,50	510,589	<0,001
	feminino	96	1641,68	359,611	
kcal/kg de peso	masculino	109	25,4208	5,99427	0,893
	feminino	96	25,5380	6,51417	
CHO, em percentual	masculino	109	49,80	8,066	0,006
	feminino	96	52,75	7,016	
gramas de CHO por kg de peso	masculino	109	3,1322	0,96609	0,111
	feminino	96	3,3486	0,96752	
PTN, em percentual	masculino	109	21,50	5,090	<0,001
	feminino	96	18,52	4,482	
gramas de PTN por kg de peso	masculino	109	1,3484	0,45557	0,003
	feminino	96	1,1702	0,36968	
LIP, em percentual	masculino	109	28,61	7,798	0,925
	feminino	96	28,52	7,038	
gramas de LIP por kg de peso	masculino	109	,8044	0,29344	0,746
	feminino	96	,8181	0,31071	
colesterol dietético	masculino	109	405,49	351,956	<0,001
	feminino	96	226,59	105,377	
fibras, em gramas	masculino	109	18,4560	7,38870	0,050
	feminino	96	16,5425	6,35018	
água, em ml	masculino	109	1665,43	695,788	0,275
	feminino	96	1566,76	579,668	
cálcio, em miligramas	masculino	109	860,656	379,1502	0,984
	feminino	96	859,562	385,0082	
potássio, em miligramas	masculino	109	2518,15	829,482	<0,001
	feminino	96	2064,71	822,214	
sódio, em miligramas	masculino	109	2733,80	1247,742	0,002
	feminino	96	2249,88	926,629	
ferro, em miligramas	masculino	109	12,5549	4,22179	<0,001
	feminino	96	10,5716	3,72337	

Constatamos que o IMC, a circunferência da cintura e relação cintura quadril foram significativamente superiores no gênero masculino quando comparado ao feminino ( $p=0,000$ ), assim como a frequência à academia ( $p=0,004$ ).

A tabela 2 mostra o consumo energético, de macronutrientes e micronutrientes de acordo com o gênero.

O gênero masculino apresentou um consumo significativamente maior de calorias e proteínas quando comparado com o gênero feminino ( $p<0,001$ ).

Os valores de colesterol, potássio e ferro foram significativamente superiores no

gênero masculino quando comparados ao gênero feminino ( $p= <0,001$ ).

O consumo de carboidratos ficou abaixo das recomendações para a maioria dos participantes e foi significativamente inferior no gênero masculino ( $p=0,002$ ), as proteínas tiveram um consumo elevado, somente os lipídeos foram consumidos de acordo com as recomendações.

Podemos observar que o consumo de macronutrientes em g/kg de peso ficaram abaixo do recomendado pela SMBE para a maioria dos participantes, apresentando diferença significativa somente as proteínas ( $p=0,007$ ) entre os gêneros.

**Tabela 3** - Adequação do consumo de macronutrientes em relação às recomendações, de acordo com gênero [n (%)].

Adequação do consumo de CHO em % (60-70%)	Gênero Masculino N=109	Gênero Feminino N=96	Valor de p
Abaixo do recomendado SBME	103	77	0,002
%	57,2%	42,8%	
Consumo adequado SBME	6	19	0,002
%	24,0%	76,0%	
Adequação do consumo de CHO em g/kg peso (5-8g) * gênero	Gênero Masculino	Gênero Feminino	Valor de p
Abaixo do recomendado SBME	105	90	0,4
%	53,8%	46,2%	
Consumo adequado SBME	4	6	0,4
%	40,0%	60,0%	
Adequação do consumo de PTN em % (10-15%)	Gênero Masculino	Gênero Feminino	Valor de p
Abaixo do recomendado pelo GAPB	0	3	0,1
%	,0%	100,0%	
Adequado de acordo com o GAPB	13	15	
%	46,4%	53,6%	0,1
Acima do recomendado pelo GAPB	96	78	
%	55,2%	44,8%	
Adequação do consumo de PTN em g/kg peso (1,2-1,8g)	Gênero Masculino	Gênero Feminino	Valor de p
Abaixo do recomendado SBME	50	57	0,007
%	46,7%	53,3%	
Consumo adequado SBME	40	35	
%	53,3%	46,7%	0,007
Consumo acima do recomendado SBME	19	4	
%	82,6%	17,4%	
Adequação do consumo de LIP em % (15-30%)	Gênero Masculino	Gênero Feminino	Valor de p
Abaixo do recomendado GAPB e SBME	2	3	0,8
%	40,0%	60,0%	
adequado de acordo com GAPB e SBME	65	58	
%	52,8%	47,2%	0,8
acima do recomendado pelo GAPB e SBME	42	35	
%	54,5%	45,5%	
Adequação do consumo de LIP em g/kg peso (0,8-1,2g)	Gênero Masculino	Gênero Feminino	Valor de p
Abaixo do recomendado SBME	61	45	0,2
%	57,5%	42,5%	
Consumo adequado SBME	37	45	
%	45,1%	54,9%	0,2
Consumo acima do recomendado SBME	11	6	
%	64,7%	35,3%	

**Tabela 4** - Adequação do consumo de macro e micronutrientes em relação às recomendações, de acordo com gênero [n (%)].

Adequação de fibras (<=25g)	Gênero Masculino	Gênero Feminino	Valor de p
Adequado GAPB	13 54,2%	11 45,8%	0,9
Abaixo do recomendado GAPB	96 53,0%	85 47,0%	
Adequação de água (2000ml)	Gênero Masculino	Gênero Feminino	Valor de p
Adequado GAPB	25 51,0%	24 49,0%	0,7
Abaixo do recomendado GAPB	84 53,8%	72 46,2%	
Adequação de cálcio (1000mg)	Gênero Masculino	Gênero Feminino	Valor de p
Adequado GAPB	39 53,4%	39 53,4%	0,2
Abaixo do recomendado GAPB	57 43,2%	57 43,2%	
Adequação de potássio (4700mg)	Gênero Masculino	Gênero Feminino	Valor de P
Adequado DRI	2 66,7%	1 33,3%	0,6
Abaixo do recomendado DRI	107 53,0%	95 47,0%	
Adequação sódio (2000mg)	Gênero Masculino	Gênero Feminino	Valor de p
Adequado GAPB	31 41,3%	44 58,7%	0,01
Acima do recomendado GAPB	78 60,0%	52 40,0%	
Adequação de ferro (h 10mg; m 15mg)	Gênero Masculino	Gênero Feminino	Valor de p
Adequado SBME	79 87,8%	11 12,2%	<0,001
Abaixo do recomendado SBME	30 26,1%	85 73,9%	
Adequado GAPB	31 41,3%	44 58,7%	0,01

A ingestão de cálcio foi abaixo do recomendado para ambos os gêneros, porém o gênero masculino em relação ao gênero feminino obteve um consumo significativamente superior ao do recomendado de sódio ( $p=0,01$ ) e consumo adequado ferro ( $p<0,001$ ).

No gênero masculino, o consumo de proteínas associou-se significativamente e de forma positiva com IMC ( $p=0,004$ ) e circunferência da cintura ( $p=0,02$ ), e o consumo de gorduras associou-se positivamente com a RCQ ( $p=0,003$ ).

**Tabela 5 - Correlação (r) entre o consumo energético, de macro e micronutrientes e indicadores antropométricos no gênero masculino.**

Gênero masculino		IMC	Circunferência da cintura	RCQ
VET diário, em Kcal	Pearson Correlation	0,16	0,17	0,18
	Valor de P	0,08	0,08	0,07
	N	109	109	109
CHO, em gramas	Pearson Correlation	0,15	0,12	0,05
	Valor de P	0,1	0,2	0,6
	N	109	109	109
PTN, em gramas	Pearson Correlation	0,27**	0,22*	0,07
	Valor de P	0,004	0,02	0,5
	N	109	109	109
LIP, em gramas	Pearson Correlation	-0,03	0,08	0,29**
	Valor de P	0,8	0,4	0,003
	N	109	109	109
colesterol dietético	Pearson Correlation	0,17	0,18	0,14
	Valor de P	0,08	0,07	0,15
	N	109	109	109
fibras, em gramas	Pearson Correlation	0,16	0,12	-0,11
	Valor de P	0,1	0,2	0,2
	N	109	109	109
cálcio, em miligramas	Pearson Correlation	-0,10	-0,08	0,10
	Valor de P	0,3	0,4	0,3
	N	109	109	109

**Tabela 6 - Correlação (r) entre o consumo energético, de macro e micronutrientes e indicadores antropométricos no gênero feminino.**

Gênero feminino		IMC	Circunferência da cintura	RCQ
VET diário, em Kcal	Correlação de Pearson	-0,26**	-0,17	-0,10
	Valor de P	0,01	0,1	0,3
	N	96	96	96
CHO, em gramas	Correlação de Pearson	-0,21*	-0,11	-0,17
	Valor de P	0,04	0,3	0,1
	N	96	96	96
PTN, em gramas	Correlação de Pearson	-0,08	-0,14	-0,13
	Valor de P	0,4	0,2	0,2
	N	96	96	96
LIP, em gramas	Correlação de Pearson	-0,27**	-0,19	0,03
	Valor de P	0,007	0,07	0,8
	N	96	96	96
colesterol dietético	Correlação de Pearson	-0,003	0,02	0,02
	Valor de P	0,9	0,9	0,9
	N	96	96	96
fibras, em gramas	Correlação de Pearson	0,06	0,16	-0,03
	Valor de P	0,6	0,1	0,8
	N	96	96	96
cálcio, em miligramas	Correlação de Pearson	-0,28**	-0,21*	-0,006
	Valor de P	0,007	0,04	0,9
	N	96	96	96

No gênero feminino, o consumo de calorias ( $p=0,01$ ), carboidratos ( $p=0,04$ ), gorduras ( $p=0,007$ ) e cálcio ( $p=0,007$ ) associaram-se significativamente e de forma negativa com IMC; cálcio associou-se negativamente com a circunferência da cintura ( $p=0,04$ ).

## DISCUSSÃO

Pereira (2014), Oliveira (2013), Andrade e colaboradores (2012) encontraram maior utilização de suplementos no gênero masculino. No estudo realizado por Sussman (2013), no qual avaliou 50 praticantes de uma academia no Rio de Janeiro verificou que 30 consumiam algum tipo de suplemento, sendo a maioria do gênero masculino e o suplemento mais utilizado foi *Whey Protein*, resultados semelhantes ao presente estudo.

Já no estudo de Costa (2012) verificou que dos 25 indivíduos estudados, 52% consumiam algum suplemento alimentar, desses 36% eram do gênero feminino e 20% do gênero masculino, diferindo dos resultados do presente estudo no qual o gênero feminino consumiu menor quantidade de suplementos.

Lima (2012) que verificou o consumo alimentar de 114 praticantes de musculação em duas academias de Pernambuco mostrou que a maioria 82,4% (94) não utilizava nenhum tipo de suplementação, diferindo do presente estudo que obteve utilização de suplementos em 23,4% dos participantes.

Em relação à ingestão hídrica a maioria dos participantes consumiu abaixo da recomendação, semelhante ao resultado encontrado Uchoas e colaboradores (2011) no qual encontraram um consumo entre 1 litro a 1,5 litros por dia entre os 50 participantes entrevistados.

As diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (2009), a respeito de modificações dietéticas e reposição hidroeletrolítica, recomendam de forma geral que o indivíduo inicie a hidratação com 250 a 500ml de água duas horas antes do exercício e mantenha a ingestão de líquido a cada 15 a 20 minutos durante o exercício. O volume a ser ingerido varia conforme a taxa de sudorese, que pode variar de 500 a 2.000ml/h.

A ingestão de proteínas nesse estudo foi maior no gênero masculino, semelhante ao estudo de Soares e colaboradores (2012) que

verificaram que os homens consumiram maiores quantidades de proteínas quando comparados às mulheres.

Johann e Berleze (2010) analisaram a ingestão de proteína frente às recomendações da SBME (2009), observaram que a maioria dos indivíduos, não consumidores e consumidores de suplementos, consomem proteína acima do proposto pela diretriz, corroborando com os achados do presente estudo.

O consumo de carboidratos foi abaixo da recomendação para ambos os gêneros, semelhante ao estudo de Moreira e Rodrigues (2014), que encontraram em 89, 47% dos 60 entrevistados uma dieta hipoglicídica, sendo que os carboidratos constituem a base da alimentação.

Quanto ao consumo de lipídios, o presente estudo mostrou adequação de acordo com a SBME e GAPB (Brasil, 2006), para maioria dos participantes, resultado semelhante apresentado por Freitas e colaboradores, (2013) mas Moreira e Rodrigues (2014) que obtiveram alto percentual de dietas hiperlipídicas no estudo feito com frequentadores de uma academia de Pelotas-RS.

Em relação aos micronutrientes, o cálcio apresentou um consumo abaixo da recomendação para ambos os gêneros, mesmo resultado encontrado por Johann e Berleze (2010), o qual constatou também a ingestão inadequada de ferro para a maioria dos participantes, que diferiu deste estudo no qual obtivemos consumo adequado de ferro para o gênero masculino.

Segundo a SMBE (2009), a baixa ingestão de ferro, que ocorre em cerca de 15% da população mundial, causa fadiga e anemia, afetando o desempenho atlético e o sistema imunológico.

Soares (2012) avaliou a circunferência de cintura em seu estudo com 337 frequentadores de uma academia da Bahia e constatou que esta população em sua maioria não apresentava risco de obesidade associada às doenças metabólicas, semelhante ao presente estudo, que avaliou o risco de obesidade através da RCQ.

Weschenfelder e conde (2012), avaliaram o consumo de bebidas isotônicas em praticantes de musculação, encontraram o consumo de sódio superior ao valor de referência de 1500 miligramas, semelhante ao



encontrado no presente estudo que mostrou a ingestão acima de 2000 miligramas de sódio ao dia para maioria dos participantes.

O consumo de potássio desse estudo ficou abaixo do recomendado para grande maioria dos participantes, semelhante ao estudo de Weschenfelder e conde (2012), os quais constataram baixa ingestão de potássio comparando com as recomendações das DRIs.

As limitações do estudo consistem em não poder generalizar os resultados encontrados, pois o estudo foi feito em uma única academia. O inquérito utilizado foi o recordatório 24 horas que pode sub ou superestimar a ingesta alimentar. Outra limitação foi a utilização das diretrizes da SBME em função das recomendações serem semelhantes ao Guia Alimentar da População Brasileira, e por termos alguns desportistas com atividades mais vigorosas que necessitariam de necessidades especiais.

Apesar de a amostra estudada pertencer a classes sociais com recursos suficientes para o consumo de uma dieta balanceada, os hábitos alimentares mostraram-se inadequado. Por isso a inclusão do nutricionista na academia é de fundamental importância para que modifique os hábitos alimentares através de orientações nutricionais adequando consumo de nutrientes, visando contribuir no desempenho do aluno praticante de atividade física.

## CONCLUSÃO

Verificou-se que os hábitos alimentares da amostra estudada estavam inadequados, com uma ingestão excessiva de alimentos proteicos, assim como um consumo abusivo e sem necessidade de suplementos alimentares que podem acarretar problemas de saúde.

O gênero masculino teve um consumo maior de calorias, sódio, colesterol e ferro em relação ao gênero feminino. Porém ambos os gêneros apresentaram baixa ingestão de cálcio, potássio, fibras e água.

## REFERENCIAS

1-Andrade, L. A.; Braz, V. G.; Nunes, A. P. O.; Velutto, J. N.; Mendes, R. R. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma Clínica de Nutrição Esportiva de São Paulo.

Revista Brasileira Ciência e Movimento. São Paulo. Vol. 20. Num. 3. p.27-36. 2012.

2-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília. Ministério da Saúde. 2006.

3-Costa, W. S. A Avaliação do Estado Nutricional e Hábitos Alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento Do Uma-PE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Num. 36. p.464-469. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/344/348>>

4-Freitas, L. K. P.; Maia, M. M. O.; Medeiros, H. J.; Andrade, M. L. L.; Cunha Júnior, A. T.; Knackfuss, M. I. Consumo de macronutrientes por usuários de academias de ginástica. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 7. Num. 37. p.43-50. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/367/359>>

5-Johann, J.; Berleze, K. J. Estado nutricional e perfil antropométrico de frequentadores de academias de ginástica, usuários ou não de suplementos de cinco municípios do interior do rio grande do sul. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 4. Num. 21. p.197-208. 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/180/177>>

6-Lima, C. C.; Nascimento, S. P.; Macêdo E. M. C.; Avaliação do Consumo Alimentar no Pré-Treino em praticantes de musculação. Revista Brasileira De Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. p.13-18. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/349/355>>

7-Mcardle, W. D.; Katch, F. I.; Katch, V. L. Nutrição para o desporto e o exercício. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

8-Moreira, F. P.; Rodrigues, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação

alimentar por praticantes de exercícios físicos. Rev Bras Med Esporte, Vol. 20. Num. 5. p.370-373. 2014

9-Oliveira, C. C.; Costa, T. M. B.; Laus, M. F.; Hábitos alimentares e comportamentos inadequados para controle de peso em adolescentes frequentadores de academias de ginástica. Adolesc. Saude. Rio de Janeiro. Vol 9. Num 3. p.47-55. 2012.

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

11-Pereira, L. P.; Utilização de Recursos Ergogênicos Nutricionais E/Ou Farmacológicos em uma Academia da cidade de Barra Do Piraí, RJ. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 8. Num. 43. p.58-64. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/428/401>>

12-SBME. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações Dietéticas, Reposição Hidrica, Suplementos Alimentares e Drogas: Comprovação de Ação ergogênica e Potenciais Riscos para à Saúde. Rev Bras Med Esporte. Vol. 15. Num. 3. p.2-12. 2009.

13-Soares, L. P.; Pita J. S. L.; Magalhães S. S. Perfil Dietético, Estado Nutricional e Nível de Atividade Física em praticantes de exercícios físicos das Academias de Vitória da Conquista-BA. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Num. 35. p.343-352. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/314/322>>

14-Sussmann, K. Avaliação do Consumo de Suplementos Nutricionais por praticantes de Exercício Físico em Academia na Zona Sul do Rio de Janeiro. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. p.35-42. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/366/358>>

15-Uchoas, G. D. S.; Pires, C. R.; Marin, T. Hábitos Alimentares de frequentadores de Academias em Apucarana-PR. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 5. Num. 30. p.530-540. 2011. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/363/342>>

16-Weschenfelder, D.; Conde, S. R. Consumo de bebidas isotônicas em praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 6. Num. 36. p.458-463. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/343/347>>

17-Williams M. H.; Bidutte, S. Nutrição para saúde, condicionamento físico e desempenho esportivo. 5. ed. Barueri: Manole, 2002.

E-mail dos autores:  
xu\_conzatti@hotmail.com  
marcadenti@yahoo.com.br  
simararufatto@terra.com.br

Endereço para correspondência:  
Simara Rufatto Conde.  
Avenida Avelino Tallini, 171.  
Bairro: Universitário  
Lajeado, RS, Brasil.  
CEP: 91900-000.

Recebido para publicação em 17/12/2014  
Aceito em 12/03/2015