

**PERFIL NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE MUAY THAI**Leila Maria Alves Machado<sup>1</sup>  
Kelly Cristina Muniz de Medeiros<sup>2</sup>**RESUMO**

Os praticantes de atividade física, cada vez mais ganham enfoque nos dias atuais, além da busca do entender a atividade física e a nutrição, existe uma preocupação com a saúde, qualidade de vida e o bem-estar. Neste artigo pretende-se pesquisar o perfil nutricional de praticantes da modalidade esportiva Muay Thai, que é uma das mais requisitadas da atualidade e mostrar a sua condição. Portanto, o objetivo desta pesquisa é avaliar o estado nutricional e os hábitos alimentares de praticantes de Muay Thai, correlacionar as variáveis sócio demográficas com a composição corporal, relacionar o hábito alimentar com o estado nutricional. Esta pesquisa constitui um estudo de campo do tipo descritivo, quanto aos objetivos, observacional de levantamento, segundo os procedimentos de coleta de dados. O trabalho foi realizado em uma academia de Muay Thai, localizada no bairro do Bessa no município de João Pessoa – Paraíba, com a participação de 30 alunos matriculados que se encontravam dentro dos critérios de inclusões, tendo a aprovação pelo comitê de ética. A maioria dos indivíduos pertenciam ao gênero masculino (56,7%), solteiros (60%) com idade inferior a 30 anos (63,3%) tendo o ensino superior (61,5%), sendo estudantes (43,3%). Pode-se demonstrar que a maioria dos praticantes de Muay Thai com a composição corporal adequada estavam com estado nutricional de eutrofia (70%), não se alimentavam com fast food (62%), mas faziam a ingestão de dieta hipocalórica (83%). Portanto, conclui-se que a prática de atividade física associado a uma alimentação equilibrada influencia diretamente no estado nutricional do indivíduo sendo validado estatisticamente.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Avaliação Nutricional. Muay Thai. Nutrição.

1-Graduanda em Nutrição da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, Brasil.

2-Professora Adjunta do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, Brasil.

**ABSTRACT**

Nutritional profile of Muay Thai practicers

The persons that practice physical activities are increasingly gain focus nowadays, and beyond the pursuit of understanding physical activity and nutrition, there is a concern for the health, quality of life and well-being. In this article it was intend to research the nutritional profile of practitioners of the sport Muay Thai, which is one of the most sought after nowadays and show their condition. Therefore, the aim of this research is to assess the nutritional status and dietary habits of Muay Thai practitioners correlate the variables sociodemographic with body composition, and link their eating habits and nutritional status. This research is a descriptive field study, when considering its objectives, and an observational survey, according to the data collection procedures. The work was carried out in a Muay Thai academy, located in the Bessa neighborhood in the city of João Pessoa - Paraíba, with the participation of 30 students enrolled who were within the inclusion criteria and it was approved by the ethics committee. The majority of individuals were male (56.7%), single (60%) under the age of 30 years (63.3%) with higher education (61.5%) and students (43.3%). It can be shown that most of Muay Thai practitioners with appropriate body composition were with nutritional status of eutrophy (70%), not fed with fast food (62%), but did a low-calorie diet intake (83%). Therefore, it is concluded that the practice of physical activity associated with a balanced diet directly influences the nutritional status of the individual being validated statistically.

**Key words:** Physical Activity. Nutritional Assessment. Muay Thai. Nutrition.

E-mail do autor:

leila\_alvess@hotmail.com

kellycristinamuniz@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, cada vez mais as pessoas se preocupam com a saúde e com o corpo, aderindo à prática de atividades físicas geralmente aliada com uma alimentação saudável, para auxiliar nos resultados, o que leva a uma mudança no estilo de vida de uma grande quantidade de pessoas.

A qualidade de vida é o enfoque principal dos frequentadores de academias, os quais estão sempre em busca de conhecimento, especialmente na área de nutrição (Adam e colaboradores, 2013).

Além do interesse na busca do entender a atividade física e a nutrição, os praticantes de atividade física precisam ter a consciência da importância de um profissional da área para auxiliá-lo, podendo ter ótimos desempenhos físicos e melhora na saúde do seu corpo que, de modo direto, é influenciado pelo estilo de vida seguido.

É válido salientar que a participação em práticas físicas seja associada concomitantemente com orientação nutricional, para melhora nos hábitos alimentares, seguindo proporções balanceadas de nutrientes, ajustadas à condição nutricional de cada indivíduo, na perspectiva de uma ótima qualidade de vida.

O Mixed Martial Arts - MMA (Artes Marciais Mistas) é uma modalidade esportiva relativamente nova, que se tornou mais popular a partir da década de 90 e que atualmente é um dos esportes que mais crescem em todo mundo.

O MMA pode ser definido como um esporte que permite utilizar várias técnicas de combate, proporcionando assim uma mistura de diversas artes marciais ou modalidades de luta, dentre elas: Boxe, Judô, Muay Thai, Karatê e Jiu-jitsu (Ferreira Filho e Maccarello, 2009).

O sucesso do atleta nessa modalidade é atingido com a associação entre alto nível de força e de condicionamento físico. Considerando que esses lutadores competem em categorias cujo limite de peso é muito abaixo de seu peso real, muitos atletas não conseguem se manter dentro do limite de peso da categoria (Assis, Silveira e Barbosa, 2015).

Devido à falta de pesquisas científicas que avaliem o estado nutricional, consumo alimentar e de suplementos de atletas e de praticantes de MMA, é notória a necessidade

de investigação sobre a ingestão alimentar e parâmetros antropométricos destes atletas, visto que a própria prática da modalidade do MMA incentiva um estilo de vida associado à ingestão adequada de alimentos.

Neste trabalho pretende-se pesquisar o perfil nutricional de praticantes da modalidade esportiva Muay Thai, que é uma das mais requisitadas na atualidade, e mostrar a sua condição.

Portanto, o objetivo desse trabalho foi avaliar o estado nutricional e os hábitos alimentares de praticantes de Muay Thai, em uma academia localizada no Bessa, no município de João Pessoa-PB.

## Referencial teórico

### A importância da prática de atividade física na saúde

A World Health Organization (2015) define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer. A atividade física de intensidade moderada – como caminhar, pedalar ou praticar esportes – traz benefícios significativos para a saúde.

Segundo Santos e Knijnik (2006), a solução para uma população fisicamente ativa seja a educação para a prática de atividade física desde a infância; incentivo para a prática durante a adolescência; facilitar a prática na vida adulta para que quando o indivíduo aí adentrar já tenha um histórico de necessidade da prática e faça atividade física por prazer ou com prazer e consciência da necessidade desta.

As intervenções nos hábitos de vida devem ser iniciadas o mais precocemente possível, já que na adolescência ocorrem mudanças importantes na personalidade do indivíduo e por isso é considerada uma fase favorável para a consolidação de hábitos que poderão trazer implicações diretas para a saúde na vida adulta (Enes e Slater, 2010).

Em concordância com Pinto Neto, Valadares e Costa-Paiva (2012) o sedentarismo é um fator de risco modificável levando à prevenção das doenças crônicas não transmissíveis e para a melhoria da qualidade de vida, enfatiza-se a importância

da conscientização de pacientes a esse respeito e do incentivo à atividade física.

A atividade física regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento.

É importante enfatizar, que tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física aeróbica, de fortalecimento muscular, do equilíbrio, as mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo são parte fundamental de um envelhecer com saúde e qualidade (Matsudo, 2009).

### **Antropometria de praticantes de atividade física**

Segundo Fernandes, Oliveira e Freitas Júnior (2006) todos os indicadores de adiposidade utilizados em um estudo apresentaram correlação significativa com o tempo despendido em atividades relacionadas ao sedentarismo, o mesmo não sendo observado para os indicadores de prática habitual de atividades físicas.

Oliveira e colaboradores (2009) utilizaram em um estudo o IMC categorizado em  $< 25\text{kg/m}^2$  (sem risco) e  $\geq 25\text{kg/m}^2$  (excesso de peso) como a categoria de risco, independentemente do sexo. Optou-se por juntar a magreza ( $< 18,5\text{kg/m}^2$ ) com a eutrófia ( $\geq 18,5$  a  $< 25\text{kg/m}^2$ ) e o sobrepeso ( $\geq 25$  a  $< 30\text{kg/m}^2$ ) com a obesidade ( $\geq 30\text{kg/m}^2$ ).

Gomes e colaboradores (2008) constataram que o percentual de gordura corporal obtido por meio do somatório das pregas cutâneas foi menor que o resultado encontrado pela bioimpedância elétrica, entretanto, apesar desta discrepância, houve concordância entre os resultados obtidos pelos métodos.

Todavia, Ronque e colaboradores (2007) afirmaram que uma das grandes dificuldades para a interpretação das informações produzidas em estudos que envolvem diferentes componentes da aptidão física, na perspectiva relacionada à saúde, tem sido definir pontos de corte que reflitam verdadeiramente condições satisfatórias ou não.

### **Hábitos alimentares de praticantes de atividade**

Alguns estudos têm reafirmado a necessidade da reeducação nutricional em diferentes grupos atléticos.

Contudo, a percepção prática tem alertado para a compreensão de que o satisfatório atendimento das demandas nutricionais de atletas requer a elaboração de um cuidadoso planejamento alimentar, que inclua manipulações dietéticas adaptadas à sua modalidade esportiva e estilo de vida.

Afinal, são inúmeros fatores, e não somente a falta de conhecimentos sobre nutrição, que podem, expressivamente, influenciar o padrão alimentar típico de um grupo atlético e, conseqüentemente, a sua performance e saúde (Panza e colaboradores, 2007).

Brasil e colaboradores (2009) recomendam analisar fatores, como horário de início do exercício, duração da atividade física, intensidade, modalidade esportiva, além de fatores individuais, como a tolerância gástrica, o tempo disponível para realizar a refeição e as preferências alimentares.

Goston (2008) constatou que a grande maioria dos indivíduos que utilizou suplementos era jovens, saudáveis, e classificou seus hábitos alimentares como bom ou ótimo.

Além disso, praticavam exercícios regularmente entre três a cinco vezes por semana, por uma a duas horas diariamente, com objetivo principal de ter hábitos saudáveis e evitar sedentarismo.

Em um estudo, Pereira e Cabral (2007) demonstraram que os suplementos mais utilizados pelos praticantes de musculação foram produtos à base de proteínas e aminoácidos, talvez isso seja devido aos indivíduos deste estudo acreditarem que o excesso de proteína aumenta a massa muscular.

### **Recomendações nutricionais em diversas modalidades de atividades físicas**

A recomendação nutricional vai depender do tipo de atividade física desempenhada. Exercícios com inversão da posição corporal, típicos da ginástica artística ou natação sincronizada, ou mesmo a natação, por parte de sua horizontalidade,

facilita um refluxo gástrico. O exercício de corrida gera impactos no solo, com vibração em todo o sistema gastrointestinal, o que em certas pessoas pode produzir desconforto gástrico, situação está diferente do ciclismo, onde não existe vibração, permitindo um consumo de alimentos de perfil diferenciado (Brasil e colaboradores, 2009).

A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte-SBMEE (2009) afirma que o cálculo das necessidades calóricas nutricionais está entre 1,5 e 1,7 vezes a energia produzida, o que, em geral, corresponde a consumo entre 37 e 41kcal/kg de peso/dia e, dependendo dos objetivos, pode apresentar variações mais amplas, entre 30 e 50kcal/kg/dia.

Estima-se que a ingestão de carboidratos correspondente a 60 a 70% do aporte calórico diário atende à demanda de um treinamento esportivo. Em atividades de longa duração e/ou treinos intensos há necessidade de até 10g/kg de peso/dia para a adequada recuperação do glicogênio muscular e/ou aumento da massa muscular.

Segundo Campagnolo, Gama e Petkowicz (2008), independente do esporte é fundamental a elaboração de programas de educação alimentar para os atletas jovens, assim como acompanhamento nutricional individualizado.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Delineamentos do estudo**

Esta pesquisa constitui um estudo de campo do tipo descritivo, quanto aos objetivos, observacional de levantamento, segundo os procedimentos de coleta de dados, com abordagem quantitativa e utilização de questionários específicos para avaliar a frequência de consumo alimentar e os dados sócios demográficos.

### **Caracterizações do local e dos participantes**

A pesquisa foi realizada em uma academia particular de *Muay Thai*, localizada no bairro do Bessa do município de João Pessoa-Paraíba, com 30 adultos de classe média matriculados, de ambos os gêneros, na faixa etária de 18 a 44 anos.

### **Crítérios de inclusão e exclusão**

Jovens adultos com idade superior a 18 anos, que eram capazes de responder aos questionários e aceitaram participar da pesquisa e foram excluídas, pessoas que não aceitaram participar da pesquisa e aqueles que não se encaixavam nos critérios de inclusão.

### **Questões éticas**

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba (CEP/FCMPB), através da Plataforma Brasil, de acordo com as exigências da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) e do Conselho Nacional de Saúde, contidas na Resolução 466/2012, que trata de pesquisas envolvendo seres humanos.

A folha de Rosto gerada pela Plataforma Brasil foi assinada pela Coordenadora do Curso de Graduação em Nutrição da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba.

Os participantes foram esclarecidos sobre a pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### **Benefícios da pesquisa**

Os resultados trouxeram benefícios para os praticantes, por se tratar de um diagnóstico do estado nutricional, quando foi verificada alguma inadequação, orientações foram dadas para que as mesmas fossem corrigidas, estimulando assim, a adoção ou a manutenção de hábitos mais saudáveis.

### **Coletas de dados**

Para realização da coleta de dados, foi realizada uma visita na academia para o primeiro contato com os participantes; em outro momento, foram obtidas as assinaturas no TCLE e as respostas de um questionário composto de duas partes, um para avaliação da frequência de consumo alimentar e outro para avaliar os fatores sócios demográficos, o questionário foi elaborado pelas pesquisadoras todas as avaliações foram realizadas pela pesquisadora acadêmica em local privativo na própria academia, para evitar constrangimentos dos participantes, foram

utilizados equipamentos para avaliação, como: balança digital, fita métrica inelástica e adipômetro.

Para os pontos de corte, foram utilizados: Pontos de corte de IMC estabelecidos para adultos seguidos por WHO (1995) e para dobras cutâneas, seguido por Peterson e colaboradores (2003).

#### Técnicas de coleta e dados

Foi utilizado para o estado nutricional do IMC, o peso e a altura, para determinação da composição corporal, foram utilizadas prega cutânea tricipital, bicipital, subescapular e supra ilíaca.

As pregas cutâneas foram aferidas em pontos anatômicos específicos do corpo com o auxílio do adipômetro, após a aferição das quatro dobras cutâneas, estimou-se a composição corporal utilizando a somatória das quatro dobras cutâneas, para o resultado.

#### Análises de dados

Os dados obtidos através das três avaliações foram armazenados e analisados com os programas estatísticos da Microsoft Excel 2010 e SPSS para Windows versão 21.

Os resultados foram apresentados em tabelas e gráficos como frequências e médias e, para os testes de correlação, foi utilizado o teste de Pearson, considerando-se  $p < 0,05$  como grau de significância.

#### RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra do estudo é constituída por 30 indivíduos, onde 43,3% são do gênero feminino e 56,7% são do masculino, em relação a faixa etária 63,3% é  $\leq 30$  anos e 36,7% é  $> 30$  anos, ficando evidenciado que a maioria dos frequentadores são jovens adultos, a escolaridade dos indivíduos é composta por 30,8% dos que possuem o ensino médio completo, 61,5% possuem nível superior e 7,7% pós graduação, a profissão possui 36,7% de administrador/advogado, 43% estudantes, 6,7% segurança/polícia e 13,3% de comerciante/profissionais da saúde, o estado civil tem por sua maioria 60,0% solteiros, 36,7% casados e 3,3% divorciado (Tabela 1).

Silva e colaboradores (2010) afirmaram que independente de sexo, idade e profissão, ficou evidenciado que a atividade física acarreta melhoras na qualidade de vida em todos os aspectos.

**Tabela 1** - Distribuição das variáveis sócio demográficas dos praticantes de Muay Thai.

Variáveis	n	%
<b>Gênero</b>		
Feminino	13	43,3
Masculino	17	56,7
<b>Faixa etária</b>		
$\leq 30$ anos	19	63,3
$> 30$ anos	11	36,7
<b>Escolaridade</b>		
Ensino médio	12	30,8
Superior	15	61,5
Pós-graduação	03	7,7
<b>Profissão</b>		
Administrador/advogado	11	36,7
Estudante	13	43,3
Segurança/polícia	02	6,7
Comerciante/ profis. Saúde	04	13,3
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro	18	60,0
Casado	11	36,7
Divorciado	01	3,3



A Tabela 2 demonstra a distribuição do estilo de vida dos praticantes de Muay Thai, onde 6,7% praticava essa modalidade esportiva apenas uma vez na semana, 83,3% de duas a três vezes na semana e 10% de quatro a seis vezes na semana, em um estudo de Matsudo (2009), constatou que a atividade física regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento.

É importante enfatizar, que tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física aeróbica, de fortalecimento muscular, do equilíbrio, as mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo são parte fundamental de um envelhecer com saúde e qualidade.

Quando foi questionado a quanto tempo praticava Muay Thai, 10% responderam

que recentemente, que corresponde a menos de um ano, 50% pratica a um ano, 33,3% pratica de um a três anos, 6,7% pratica a mais de 3 anos, em concordância com um estudo de Vieira e Biesek (2016) que mostra a maioria dos praticantes são aqueles que frequentam academias há mais de um ano.

Outro questionamento foi o motivo de praticar Muay Thai, dos quais, 13,3% responderam que era para competição, 30% saúde, 40,0% bem-estar e 16,7% estética, corroborando com o presente estudo Tobaja e colaboradores (2007), afirmaram que a minoria (33,3%), tinha como objetivo à competição.

Dos praticantes de Muay Thai, 43,3% praticam musculação associado e 56,7% não praticam, dessa amostra que pratica musculação, 13,3% praticam duas vezes durante a semana, 23,3% de três a cinco vezes na semana e 6,7% praticam mais de cinco vezes.

**Tabela 2** - Distribuição do estilo de vida dos praticantes de Muay Thai.

<b>Variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Frequência da prática de Muay Thai</b>		
1 x semana	02	6,7
2 a 3 x semana	25	83,3
4 a 6 x semana	03	10,0
<b>Tempo da pratica de Muay Thai</b>		
Recentemente	03	10,0
até 1 ano	15	50,0
1 a 3 anos	10	33,3
Mais 3 anos	02	6,7
<b>Para que a pratica de Muay Thai</b>		
Competição	04	13,3
Saúde	09	30,0
Bem-estar	12	40,0
Estética	05	16,7
<b>Faz musculação</b>		
Sim	13	43,3
Não	17	56,7
<b>Frequência da musculação</b>		
2 x semana	04	13,3
3 a 5 x semana	07	23,3
Mais de 5 x	02	6,7
Nenhuma	17	56,7

Na distribuição das refeições ao longo do dia 16,7% se alimentavam três vezes, durante o dia, 6,7% quatro vezes, 33,3% cinco vezes e 42,4% durante seis vezes, quando perguntando a presença de *fast food* na alimentação, 3,3% afirmaram se alimentar

diariamente, 3,3% durante três vezes na semana, 10,3% uma vez na semana, 30,0% apenas nos fins de semana e 50% não faz uso desse tipo de alimentação, onde se verifica que a maioria sabe evitar esse tipo de

alimento, conhecendo seus malefícios e estando preocupados com a saúde (Tabela 3).

No que diz respeito a alimentação pré e pós atividade, 86,7% afirmam se alimentar e 13,3% não se alimentam, em um estudo feito por Feitosa e colaboradores (2010) conclui que a maioria dos praticantes de atividade física realizam uma refeição antes de seus treinamentos.

A maioria dos indivíduos (73,3%) almoçam em casa, o que auxilia ter uma alimentação mais balanceada na maioria das vezes, 16,7% almoçam em restaurantes e 10,0% no trabalho. Em relação ao uso de suplemento, 20% fazem uso e 80% não fazem, concordando novamente com Tobaja e colaboradores (2007), onde apenas 26,7% faziam uso de algum suplemento nutricional,

os indivíduos que faziam dieta hipocalórica foi igual ao uso de suplemento, os 20% fazem e 80% não fazem, quando perguntando quem prescreveu, 50% informaram que foi um Nutricionista, 16,7% outros e 33,3% internet.

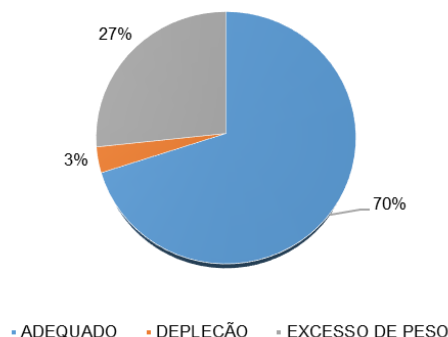
Para Bueno Júnior (2011), a dieta tem por objetivo fornecer para indivíduos ativos fisicamente recomendações nutricionais para os momentos pré, durante e após a prática de atividade física.

Analisada a distribuição do estado nutricional segundo composição corporal, mostrou que 70% estava adequado, 27% com excesso de peso e 3% com depleção.

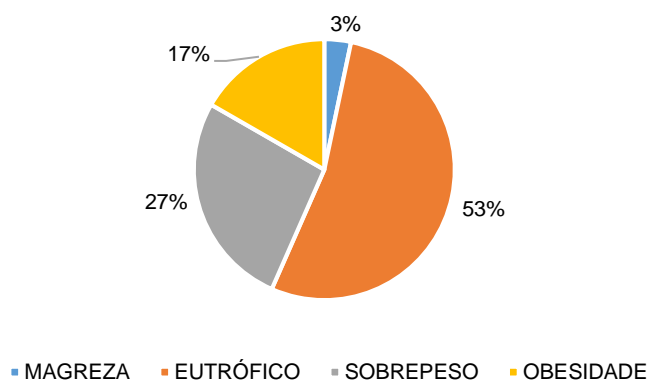
Contrariando um estudo realizado por Assis, Silveira e Barbosa (2015) identificaram que a média dos seus avaliados foram classificados com excesso de peso (Figura 1).

**Tabela 3 - Distribuição dos hábitos alimentares dos praticantes de Muay Thai.**

<b>Variáveis</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Quantas refeições/dia</b>		
3 x dia	05	16,7
4 x dia	02	6,7
5 x dia	10	33,3
Mais de 6 x	13	42,4
<b>Frequência de fast food</b>		
Diário	01	3,3
3 x semana	01	3,3
1 x semana	04	10,3
Fins de semana	09	30,0
Nenhuma	15	50,0
<b>Se alimenta antes/após atividade</b>		
Sim	26	86,7
Não	04	13,3
<b>Refeições em horários regulares</b>		
Sim	23	76,7
Não	07	23,3
<b>Aonde almoça?</b>		
Casa	22	73,3
Restaurante	05	16,7
Trabalho	03	10,0
<b>Faz uso de suplemento?</b>		
Sim	06	20,0
Não	24	80,0
<b>Faz dieta hipocalórica?</b>		
Sim	06	20,0
Não	24	80,0
<b>Quem prescreveu a dieta?</b>		
Nutricionista	03	10,0
Própria pessoa	01	3,3
Internet	02	6,7
Não faz dieta	24	80,0



**Figura 1** - Distribuição do estado nutricional segundo composição corporal.



**Figura 2** - Distribuição do estado nutricional segundo o IMC.

O estado nutricional dos indivíduos, segundo o Índice de Massa Corporal (IMC), confirmou que 53% apresentou eutrofia, 27% com sobrepeso, 17% com obesidade e 3,30% se encontram com magreza. Em um estudo realizado por Gomes e colaboradores (2014) e a maior parte dos participantes 61,5% também se encontravam com o estado nutricional adequado, sendo 35,9% com sobrepeso e obesidade e 2,6% apresentaram magreza (Figura 2).

O gráfico 1 demonstra a distribuição da composição corporal dos praticantes de Muay Thai segundo o IMC, onde pode-se observar que dos praticantes desta modalidade esportiva que estavam com a composição corporal dentro da adequação, 76% apresentaram-se eutróficos segundo o IMC e 24% com sobrepeso. Todos que apresentaram depleção estavam com magreza (100%) e dos que apresentaram com excesso de gordura corporal, 38% estavam com sobrepeso e 63% com obesidade, onde foi possível verificar associação significativa entre

as variáveis ao aplicar o teste de qui-quadrado ( $p=0,00$ ).

Correa e Navarro (2014) constataram que o IMC de atletas de Muay Thai que participaram do estudo diminuem do período pré-competição ( $27,12 \pm 2,58\text{kg}$ ) para o pós-competição ( $26,89 \pm 2,37\text{kg}$ ), a média no pré e pós competição caracteriza-se como sobrepeso.

Observa-se no gráfico 2 a relação encontrada com a composição corporal dos praticantes de Muay Thai segundo a frequência de consumo de fast food, dos quais verifica-se que dos praticantes de Muay Thai que estavam com a composição corporal dentro da adequação 62% não consumiam fast food, 29% apenas nos finais de semana e igualmente 5% tanto consumiam diariamente como três vezes durante a semana. Já os que apresentaram depleção 100% consumiam apenas nos finais de semana.

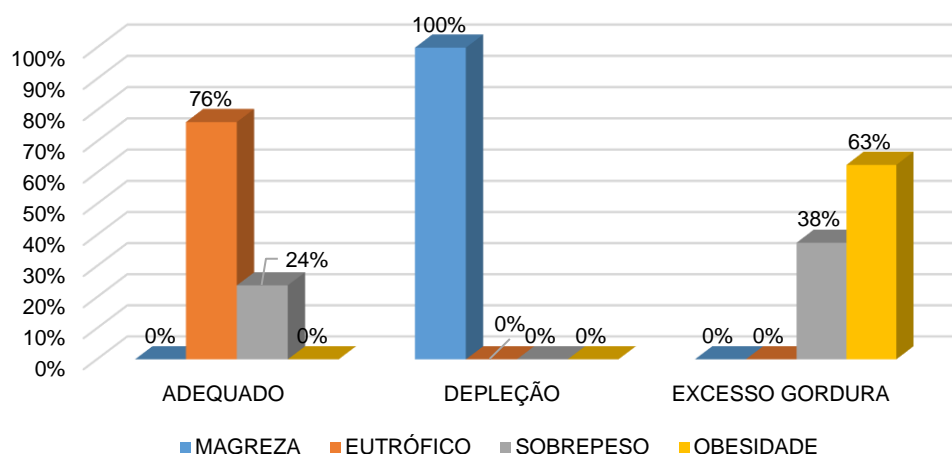
Dos que apresentaram com excesso de gordura, 50% relataram consumir uma vez durante a semana e homogeneamente 25%



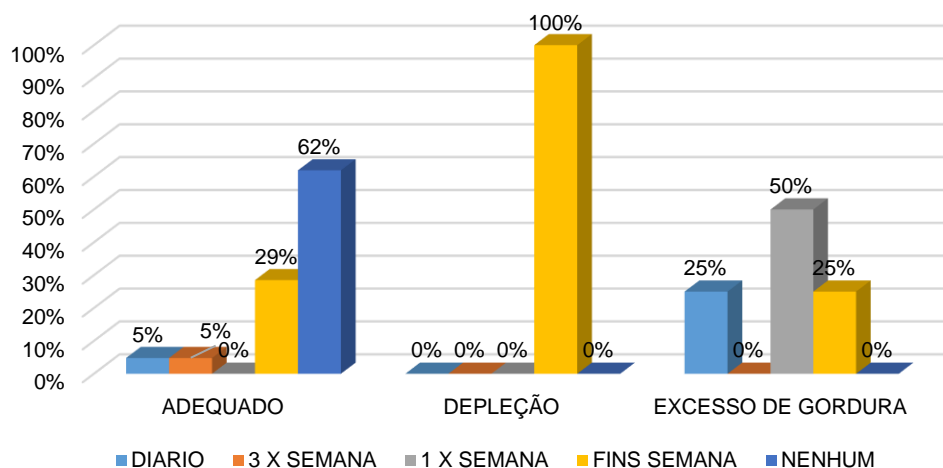
afirmaram consumir apenas nos fins de semana e os outros não consumiam. Esses resultados foram validados significativamente uma vez que  $p < 0,05$ .

Segundo Bezerra e Sichieri (2010) achados do estudo somados a indisponibilidade de se alimentar em casa,

apontam a prática de uma dieta que pode favorecer o surgimento da obesidade e outras doenças crônicas; essas dimensões devem ser consideradas em termos de estratégias voltadas para promoção de alimentação saudável.



**Gráfico 1** - Distribuição da composição corporal dos praticantes de Muay Thai segundo o IMC, ( $P < 0,05$ ).



**Gráfico 2** - Distribuição da composição corporal dos praticantes de Muay Thai segundo a frequência de consumo de fast food,  $P = 0,047$ .

A composição corporal e a relação do consumo de dieta hipocalórica demonstram que nos indivíduos que fazem dieta, 83% apresentam a composição corporal adequada e 17% com excesso de peso, já os não fazem dieta, 67% estão adequados, 4% com depleção e 29% com excesso de gordura corporal. Não foi possível validar

estatisticamente uma vez que o teste de Person foi maior do que 0,05.

Os praticantes que seguem dieta têm maior prevalência da composição nutricional adequada, quando comparada aos que não seguem, também menor prevalência de excesso de peso, quando comparada aos que não fazem e não possui prevalência de depleção, só os que não seguem dieta.

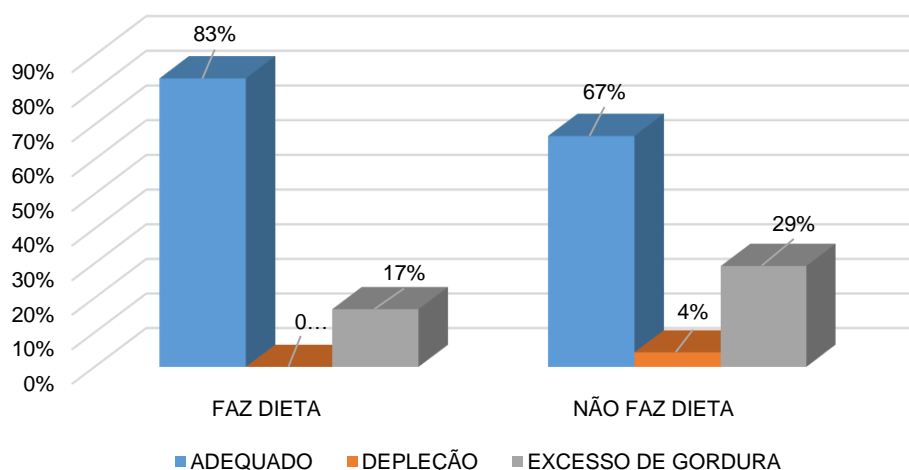
Costa e colaboradores (2012) constataram a importância de constantes estratégias educacionais voltadas à nutrição na efetivação de uma vida mais saudável para toda a população, principalmente as praticantes de atividade física regular, já que buscam no exercício físico benefícios para a obtenção de hábitos saudáveis, manutenção do peso corporal ideal (Gráfico 3).

O gráfico 4 apresenta a distribuição da composição corporal dos praticantes de Muay Thai segundo o gênero, onde observa-se resultados semelhantes entre os gêneros, uma

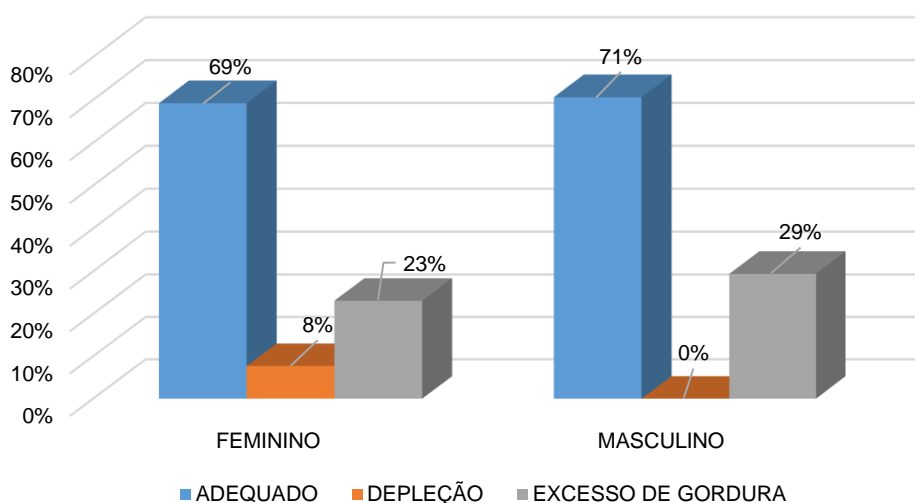
vez que a maioria estava adequada (69% - feminino e 71% - masculino).

O mesmo foi constatado no excesso de gordura, onde 23% pertencia ao feminino e 29% ao masculino. Não foi possível validar estatisticamente ( $p=0,492$ ).

Quando comparado o gênero feminino com o masculino, observa-se que o no gênero masculino, encontra-se a maior quantidade de praticantes adequados, também tem maior prevalência quando comparado ao excesso de peso, porém quando associado a depleção não existe prevalência, só no gênero feminino.



**Gráfico 3** - Distribuição da composição corporal dos praticantes de Muay Thai segundo o consumo de dieta hipocalórica,  $P=0,697$ .



**Gráfico 4** - Distribuição da composição corporal dos praticantes de Muay Thai segundo o gênero,  $P=0,492$ .

**CONCLUSÃO**

De acordo com os dados encontrados, ficou evidenciado que a maioria, 70% dos praticantes está com a composição corporal adequada, mais da metade 53% também estão com o estado nutricional segundo IMC, eutrófico, quanto ao consumo de fast food, 62% não consomem, mas fazem uso de dieta hipocalórica 83%, esses praticantes possuem o entendimento, da necessidade da prática de atividade física frequente associada a uma alimentação equilibrada influencia diretamente no estado nutricional do indivíduo sendo validado estatisticamente.

**REFERÊNCIAS**

- 1-Adam, B. O.; Fanelli, C.; Souza, E. S.; Stulbach, T. E.; Monomi, P. Y. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*. Vol. 2. Num. 2. p.24-36. 2013.
- 2-Assis, L. F.; Silveira, J. Q.; Barbosa, M. R. Avaliação antropométrica, ingestão alimentar e consumo de suplementos em atletas e praticantes de Mixed Martial Arts (MMA) do município de Araraquara. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Num. 51. p.307-317. 2015. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/543/485>>
- 3-Bezerra, I. N.; Sichieri, R. Características e gastos com alimentação fora do domicílio no Brasil. *Rev. Saúde Pública*. Vol. 44. Num. 2. p.221-229. 2010.
- 4-Bueno Júnior, C. R. Recomendações nutricionais para praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 5. Num. 27. p.179-181. 2011. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/261/245>>
- 5-Brasil, T. A.; Pinto J. A.; Cocate, P. G.; Chácara, R. P.; Marins, J. C. B. Avaliação do hábito alimentar de praticantes de atividade física matinal. *Fitness & Performance Journal*. Vol. 8. Num. 3. p.153-163. 2009.
- 6-Campagnolo, P. D. B.; Gama, C. M.; Petkowicz, R. Adequação da ingestão dietética de atletas adolescentes de 4 modalidades esportivas. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Vol. 16. Num. 2. p.33-40. 2008.
- 7-Correa, D. B.; Navarro, A. C. Distribuição de resposta dos praticantes de atividade física com relação à utilização de suplementos alimentares e o acompanhamento nutricional em uma academia de Natal/RN. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 8. Num. 43. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/419/399>>
- 8-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-Netto, R. S. Índice de qualidade da dieta de mulheres usuárias de um programa de atividade física regular "Academia da Cidade", Aracajú, SE. *Revista de Nutrição*. Vol. 25. Num. 6. p.731-741. 2012.
- 9-Enes, C. C.; Slater, E. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Vol. 13. Num. 1. p.163-171. 2010.
- 10-Feitosa, W. G.; Gonçalves, T. M.; Oliveira, B. N. Análise dos hábitos nutricionais de praticantes de musculação: relação entre a nutrição pré-treino e o desempenho no exercício. *III Congresso Nordeste de Ciências do Esporte*, Fortaleza, 2010.
- 11-Fernandes, R. A.; Oliveira, A. R.; Freitas Júnior, I. F. Correlação entre diferentes indicadores de adiposidade corporal e atividade física habitual em jovens do sexo masculino. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. Vol. 4. Num. 8. p.32-38. 2006.
- 12-Ferreira Filho, R. A.; Maccariello, C. A preparação psicológica no esporte de alto nível. Sua importância no desempenho competitivo de lutadores de Mixed Martial Arts (MMA). *EFDportes*. Vol. 13. Num. 129. 2009.
- 13-Gomes, C. B. V.; Barreto, A. F. C. S.; Almeida, M. M.; Mello, A. O. T.; Ide, B. N.; Santos, C. P. C. Uso de suplementos termogênicos à base de cafeína e fatores

associados a qualidade de vida relacionada à saúde em praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol. 8. Num. 49. p.695-704. 2014. Disponível em: <<http://www.rbpex.com.br/index.php/rbpex/article/view/685/644>>

14-Gomes, G. S.; Degiovanni, G. C.; Garlipp, M. R.; Chiarello, P. G.; Jordão Júnior, A. A. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academia. *Revista da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto*. Vol. 3. Num. 41. p.327-331. 2008.

15-Goston, J. L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós Graduação em Ciência de Alimentos da Faculdade de Farmácia. Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.

16-Matsudo, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. *Boletim do Instituto de Saúde*. Num. 47. 2009.

17-Oliveira, L. P. M.; Assis, A. M. O.; Silva, M. D. C. M. D.; Santana, M. L. P. D.; Santos, N. S. D.; Pinheiro, S. M. C.; Barreto, M. L.; Souza, C. D. O. Fatores associados a excesso de peso e concentração de gordura abdominal em adultos na cidade de Salvador, Bahia, Brasil. *Caderno de Saúde Pública*. Vol. 3. Num. 25. p.570-582. 2009.

18-Panza, V. P.; Coelho, M. S. P. H.; Di Pietro, P. F.; 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. *Revista de Nutrição*. Vol. 20. Num. 6. p.681-692. 2007.

19-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*. Vol. 1. Num. 1. p.40-47. 2007.

20-Peterson, M.J.; Czerwinski, S.A.; Siervogem, R.M. Development and validation

of skinfold-thickness prediction equations with a 4-compartment model. *American Society for Clinical Nutrition*. Vol. 77. p.1186-1191. 2003.

21-Pinto Neto, A. M.; Valadares, A. L. R.; Costa-Paiva, L. Atividade física em mulheres brasileiras. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. Vol. 34. Num. 10. 2012.

22-Ronque, E. R. V.; Cyrino, E. S.; Dórea, V.; Serassuelo Júnior, H.; Galdi, E. H. G.; Arruda, M. D. Diagnóstico da aptidão física em escolares de alto nível socioeconômico: avaliação referenciada por critérios de saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 13. Num. 2. 2007.

23-Santos, S. C.; Knijnik, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. Vol. 5. Num. 1. p.23-34. 2006.

24-Silva, R. S.; Silva, I.; Silva, R. A.; Souza, L.; Tomasi, E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 15. Num. 1. p.115-120. 2010.

25-Vieira, A. C. S.; Biesek, S. Avaliação do consumo de recursos ergogênicos nutricionais por praticantes de Artes Marciais e uma academia da cidade de Curitiba-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Num. 53. p.454-462. 2016.

26-Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE). Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Num. 3. 2009.

27-Tobaja, D. M.; Ferraz, R. N.; Sesso, A. C.; Christofolletti, K. Avaliação dos lutadores de Muay Thai. 5º Simpósio de Ensino de Graduação UNIMEP, Piracicaba, 2007.

28-World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: WHO. Technical Report series, 854. 1995.

Recebido para publicação em 08/11/2016  
Aceito em 02/02/2017