

ANÁLISE DAS ESCOLHAS ALIMENTARES DE INDIVÍDUOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA EM DIFERENTES HORÁRIOS EM UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO

Juliana Carolina Vidotti Monteiro ¹, Maysa Vieira Sousa ²

Estudante do curso de Nutrição, email: julianacarolin@yahoo.com.br ¹

Professora da Universidade de Mogi das Cruzes, email: maysavs@uol.com.br ²

Área de Conhecimento: Nutrição Esportiva

Palavras-chaves: musculação, educação nutricional, nutrição, suplementos nutricionais, antropometria

INTRODUÇÃO

Analisando o crescente índice de sobrepeso (Mendonça e Anjos, 2004) e verificando por conversar informais dentro de academias sobre hábitos alimentares incorretos, surgiu o interesse em verificar se o período em que a atividade física é realizada interfere na alimentação, assim como verificar as diferenças alimentares entre homens e mulheres.

OBJETIVOS

O objetivo do estudo foi avaliar se há diferenças entre as escolhas alimentares entre desportistas que praticam atividade física em períodos diferentes (manhã e noite).

METODOLOGIA

Foram coletados dados de 33 voluntários adultos, entre homens e mulheres, praticantes de musculação. Foi aplicado um questionário de dados gerais contendo informações como doenças atuais, hábito de fumar, consumo de bebida alcoólicas, tempo de atividade física, frequência de atividade física e utilização de suplementos. Os voluntários foram submetidos à avaliação de medidas antropométricas de altura, peso, circunferência do braço e as pregas cutâneas tricipital, subescapular, supra-ilíaca, abdominal e coxa (Frisancho, 1990; Callaway et al., 1988; Harrison et al., 1988; Jackson et al., 1980; Jackson, Pollock, 1978). O IMC foi calculado a partir do peso e altura (m)² e classificado com base nos padrões de referência da Organização Mundial de Saúde (WHO, 1998). A porcentagem de gordura corporal foi calculada através de Faulkner (1968) e comparadas aos valores de referência de Lohman (1992). Foi aplicado um questionário de frequência alimentar e um recordatório 24h para análise do consumo alimentar. As variáveis quantitativas foram expressas através de médias e desvio-padrão. As variáveis nominais e ordinais foram expressas em porcentagem. Para elaboração do banco de dados foi utilizado o software Excel do Office Microsoft (2007). As diferenças nas variáveis quantitativas foram testadas pelo teste *t student*, utilizando também o programa Microsoft Excel (2007). A probabilidade de significância considerada foi de 5%.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados um total de 33 voluntários, sendo 13 do período matutino e 20 do noturno. Do questionário de dados gerais foi possível obter informações sobre hábito de

fumar, consumo de bebida alcoólica, tempo da prática de musculação, presença de doenças e consumo de medicamentos. No período matutino 46,15% dos desportistas praticavam musculação há mais de 1 ano e, no período noturno, 40% dos voluntários praticavam também há mais de 1 ano. Nenhum desportista da manhã referiu uso de tabaco, já no período da noite 2 (10%) referiam. Consumiam bebida alcoólica no período matutino 30,77% dos desportistas, sendo a bebida mais consumida a cerveja (75%), seguida da vodka (25%) e whisky (25%), sendo a maioria (75%), na frequência de uma vez por semana, e o restante a cada 15 dias. No período noturno 60% consumiam bebida alcoólica, sendo a mais consumida também a cerveja (91,67%), seguida da vodka (25%) e vinho (16,67%), sendo que 50% consumiam-nas uma vez por semana, um desportista (8,33%) a cada 15 dias, um (8,33%) 4 vezes por semana e, o restante, de 2 a 4 vezes por mês. Quanto à antropometria, verifica-se que os voluntários dos dois períodos tiveram características semelhantes, diferenciando apenas o peso, que esteve significativamente menor para os praticantes de atividade física do período noturno ($67,12 \pm 9,61$ Kg) em relação ao matutino ($71,9 \pm 16,04$ Kg). Entre os sexos, pôde-se verificar que a maior parte dos homens (55,56%) praticam musculação há mais de um ano, sendo que a maior parte das mulheres (60%) havia iniciado essa prática de 2 a 3 meses antes do início da pesquisa. Praticavam musculação há mais de 1 ano, 26,67% das mulheres. Os dois fumantes, já relatados, eram do sexo masculino; nenhuma mulher fazia uso de tabaco. Consumiam bebida alcoólica 12 homens, sendo que a bebida mais consumida era a cerveja (83,33%), seguida da vodka (16,67%), whisky (8,33%) e vinho (8,33%), sendo que a maioria (58,33%) consumiam-nas uma vez por semana, um (8,33%) desportista 4 vezes por semana, um (8,33%) a cada 15 dias e o restante de 2 a 4 vezes por mês. Das mulheres, 4 (26,67%) consumiam bebida alcoólica, sendo que a cerveja era consumida por todas (100%), seguida da vodka (50%), whisky (25%) e vinho (25%), sendo que a metade (50%) consumiam –nas uma vez por semana, 25% duas vezes por mês, e 25% a cada 15 dias. A maioria dos homens (54,54%), faziam uso de suplementos por conta própria, seguida da indicação do educador físico (36,36%). A mulher que consumia suplemento fazia-o por indicação do educador físico. Para os desportistas que consomem Whey e Animal Pack há um aumento na quantidade de calorias ingeridas de $105 \pm 25,98$ Kcal e um aumento de proteína de $20,33 \pm 6,35$ g. Fato que aproxima a ingestão calórica do NET, porém agrava o quadro da dieta hiperproteica. Considerando-se as quantidades de calorias, os desportistas de ambos os períodos apresentaram consumo abaixo do recomendado (Tabela 1).

Tabela 1: Tabela de calorias

	Matutino Média ± DP	Noturno Média ± DP	Feminino Média ± DP	Masculino Média ± DP
NET¹	2507±374	2403±349	2129± 113	2707 ± 263
Consumo energético	1938±691	2072±886	1716± 634	2272 ± 862
% NET	77,30±0,26	86,22±0,35	80 ± 29,79	85,42± 33,7
Kcal/kg de peso	28±11	31±13	28,5± 11,8	31,44± 13

¹ Necessidade Energética Total

Com relação aos macronutrientes, houve diferença significativa entre os períodos apenas no consumo de proteínas sendo maior no noturno ($126 \pm 59\%$ da necessidade diária) em relação ao período da manhã ($115,79 \pm 29\%$). Analisando o consumo alimentar entre os desportistas de ambos os períodos, observou-se baixa ingestão de carboidratos por parte dos desportistas de ambos os períodos; assim como entre os sexos

(72,82±27%, matutino; 82±38%, noturno; 81,72±37%, masculino; 75±30%, feminino). Fato, este, observado até mesmo entre atletas, segundo estudo de Sousa e Tirapegui (2005). Verificando os dados antropométricos pode-se focar na porcentagem de gordura corporal que apresentou os seguintes valores: 15,59±3,09%, manhã e, 15,97±2,38%, noturno, e, 17±2,23%, feminino, e 14,8±2,54%, masculino, sendo considerado na média, para homens (até 15%) ou abaixo da média, para mulheres (até 23%) (Lohman 1992). Devido à influência da mídia, cria-se um medo exagerado de engordar, podendo resultar em transtornos alimentares entre os desportistas fato que justifica esse consumo insuficiente de carboidrato (Panza, Coelho et.al. 2007). Ainda quanto aos macronutrientes, é relevante analisar a dieta hiperproteica dos desportistas de ambos os períodos. Sabe-se que uma dieta rica em proteínas pode sobrecarregar o fígado, que é o órgão metabolizador de aminoácidos, e os rins, uma vez que os subprodutos do metabolismo protéico são eliminados pela via urinária (Katch & Mcardle, 2001). A maior parte dos suplementos relatados pelos desportistas entrevistados são protéicos, como Whey, BCAA, Animal Pack (complexo de vitaminas, minerais e aminoácidos), e creatina. Esses dados são semelhantes aos estudos realizados com a população americana e australiana (Burke e Read, 1993). Com relação à ingestão de micronutrientes, a baixa ingestão de cálcio é de grande relevância, uma vez que este mineral é de suma importância para manter a densidade mineral óssea. As fraturas ocorrem mais comumente em atletas com baixa densidade mineral óssea, além de irregularidades menstruais (Ribeiro e Soares, 2002). Em ambos os períodos o cálcio esteve abaixo da recomendação, porém os desportistas do período da manhã apresentaram consumo maior provavelmente devido à maior frequência de ingestão de alimentos fontes de cálcio, como leite e queijos. Nos dois períodos a recomendação de fibras esteve abaixo do recomendado (de 15g a 30g/dia), sendo discretamente melhor apenas entre as mulheres que tiveram ingestão de 13,02 ± 25,6g. O baixo consumo de fibras nos dois períodos também é preocupante. As fibras são importantes para aumentar a sensação de saciedade, melhorar o trânsito intestinal e até reduzir a taxa de LDL, sendo, portanto, fundamentais na alimentação (Guia Alimentar da População Brasileira, Ministério da Saúde, 2005).

CONCLUSÃO

Conclui-se que os desportistas do período matutino têm hábitos alimentares discretamente melhores que os indivíduos do período noturno. Porém ambos encontram-se inadequados. Tal comportamento foi semelhante quando analisados os sexos. Devido à esse fato é de grande importância a presença de nutricionistas em academias para melhora da qualidade de vida e da *performance* física desses desportistas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, A.C.M , SOARES, Y.N.G. , Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará., **Revista de Nutrição**, Campinas, v.12, n.1, p.5-19, jan/abr.1999.

FAULKNER, J. A. **Physiology of swimming and diving**. Baltimore: Academic Press, 1968. p.415-446.

LOHMAN, T.G., ROCHE, A. F. **Anthropometric Standardization Reference Manual**. United States of America: Abridged, 1992. 90p.

RIBEIRO, B. G., SOARES, E.A., Avaliação do estado nutricional de atletas de ginástica olímpica do Rio de Janeiro e São Paulo, **Revista de Nutrição**, v.15, n.2, p.181-191, maio/ago,2002.

SOUSA,M.V., TIRAPEGUI, J. Os atletas atingem as necessidades nutricionais de carboidratos em suas dietas? **Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Nutrição e Alimentação, São Paulo**, v.29, p.121-140,jun.2005