

AVALIAÇÃO SOBRE OS CONHECIMENTOS NUTRICIONAIS EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE ANÁPOLIS

DAIANE GOMES DE LIMA¹
LORENA CRISTINA CURADO LOPES¹
DÊNIS DINIZ¹
FÁBIO SANTANA¹

Orientador: IRANSÉ OLIVEIRA SILVA^{1,2}

¹UniEVANGÉLICA – Centro Universitário de Anápolis-Go. BRASIL.

²UCB-DF– Brasília-DF. BRASIL.

iranseoliveira@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A alimentação é fundamental para a manutenção da saúde corporal, estando diretamente relacionada com as funções fisiológicas e psicológicas de esportistas e não esportistas (KAMEL; KAMEL, 2001).

Neste contexto Gallardo e Moreno (2001) destacam que o fornecimento destes substratos energéticos advindos da alimentação são indispensáveis para a realização das atividades físicas bem como a capacidade de trabalho.

Em nossos dias está evidenciado que a junção da alimentação equilibrada com a prática regular de atividade física são fundamentais para a manutenção da saúde. Sendo assim Simone *et. al.* (2007) destacam o papel preponderante de se conhecer de forma básica os componentes de uma dieta, os quais facilitarão as escolhas e certamente levarão a caminhos mais saudáveis. Forjaz *et. al.* (2003) acrescenta que o tipo de exercício, de resistência ou resistido, podem influenciar nas escolhas.

Em relação aos exercícios resistidos, a alimentação balanceada, suficiente e adequada é necessária para a composição da força muscular, permitindo o treinamento intenso capaz de produzir os ganhos relacionados à hipertrofia e tamanho muscular. A alimentação pode influenciar a intensidade do treinamento e o processo de recuperação muscular (FRAGALA; KRAMER; VOLEK, 2008).

Para Katch e McArdle (1996) uma dieta balanceada é suficientemente capaz de suprir as necessidades relacionadas à manutenção, restauração e crescimento dos tecidos, em geral, os nutricionistas concordam que pessoas ativas não precisam de um suprimento de nutrientes além daquele obtido pela dieta equilibrada.

Os praticantes de esportes, profissionais ou não, e mesmo aquelas pessoas que se exercitam por recreação, sempre estão interessados em melhorar o seu desempenho no esporte que praticam. Em geral os praticantes comprometidos com o treinamento são disciplinados, observa-se que estes indivíduos procuram melhorar o seu desempenho, por isso têm grande interesse em relação alimentação adequada para que se alcancem os objetivos propostos (OLIVEIRA *et. al.*, 2009).

Entretanto Peres *et. al.* (2009) observou que entre os frequentadores de academias de ginástica a procura por informações nutricionais é, em sua maioria, por fontes que não tem respaldo científico, tornando boa parte do conhecimento por eles adquiridos através destas fontes não fidedignos. Por isto Silva (2009) afirma que é notório o desconhecimento da importância de uma alimentação equilibrada pelos praticantes de atividades físicas.

OBJETIVO

Avaliar os conhecimentos nutricionais de praticantes de musculação da cidade de Anápolis.

Avaliar as práticas alimentares evidenciando se a ingestão nutricional dos praticantes de musculação que participaram desta pesquisa está adequada ou não.

METODOLOGIA

Participaram da pesquisa 60 praticantes de musculação com idade de $30,58 \pm 8,6$ anos, 55% mulheres. A escolaridade dos participantes em sua maioria (53,3%) é formada por indivíduos que possuem nível superior incompleto ou já concluíram a formação acadêmica, os demais (46,7)% possuíam ensino médio completo.

Nesta pesquisa foram utilizados três questionários para a coleta de dados. O primeiro questionário tinha como objetivo avaliar os conhecimentos dos alunos sobre nutrição, foi baseado em Bassit e Malverdi (1998) era composto por 11 questões sobre conhecimentos nutricionais e 1 em relação à orientação nutricional.

O questionário de Pereira e Hirschbruch (1999) *apud* Nahas (2003) foi utilizado para avaliar se a alimentação dos indivíduos que compunham a amostra era saudável e possuía 20 questões sobre os hábitos alimentares.

E o último questionário avaliou o uso de suplementos alimentares e foi adaptado de Albino, Campos e Martins (2009). Era composto por 10 questões sobre o uso de suplementação.

Os participantes foram escolhidos e convidados aleatoriamente em diferentes academias da cidade de Anápolis, eles foram informados sobre os objetivos da pesquisa e sobre o sigilo das informações por eles prestadas através dos questionários. Juntamente com os questionários foi entregue um termo de consentimento livre e esclarecido o qual deveria ser assinado, condição básica para participar do estudo.

Os dados foram tabulados em uma planilha de SPSS versão 20.0 e tratados em nível de frequência e percentual.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A primeira questão que pedia que se relacionassem cada macronutriente à sua principal função do organismo, que seriam segundo Mcardle, Katch e Katch (2008): carboidratos: fonte de energia e manutenção da integridade das proteínas do corpo; proteína: fornecimento de aminoácidos para os processos anabólicos de síntese e renovação tecidual; e Gorduras: fornecimento de energia e isolamento térmico. Nesta questão obteve-se 60% de acertos, o que demonstra que ainda uma considerável parte dos praticantes de musculação (40%) não sabem as funções dos macronutrientes.

Ao serem questionados sobre o valor calórico do carboidrato em relação à gordura houve um grande percentual de erro (73,3%), o que evidencia que muitas pessoas acreditam que o carboidrato é mais calórico que as gorduras. Mas na realidade a oxidação de 1g de lipídio fornece ao organismo 9 calorias enquanto a oxidação de 1g de glicídio fornece apenas 4 calorias (KAMEL; KAMEL, 2001), isto significa que as gorduras têm mais que o dobro das calorias que a mesma quantidade de carboidrato.

A terceira questão, que está relacionada aos micronutrientes (vitaminas e minerais), pediu aos entrevistados para responder se estes nutrientes forneciam calorias ao organismo. O percentual de acerto foi ligeiramente superior aos erros, o que demonstra que ainda existem muitas pessoas que acreditam que os micronutrientes, além de exercerem funções reguladoras nas reações bioquímicas do organismo, também seriam capazes de fornecer energia ao corpo, o que não é verídico (CHAVES, 2009).

Segundo os conhecimentos sobre os alimentos fontes de macronutrientes, obtivemos apenas 21,7% de acertos com relação aos carboidratos. Com relação às proteínas houve um aumento no percentual de acerto (45%). Quando questionados sobre quais seriam os alimentos fonte de lipídeos obtivemos o maior percentual de acertos (70%). Esta dificuldade também foi percebida por Bassit e Malverdi (1998), principalmente para o grupo dos carboidratos, indo ao encontro aos achados deste estudo. Para estes autores estas questões são de fundamental importância para a manutenção da ingestão adequada de alimentos.

Vale destacar que nem todas as populações apresentam o mesmo padrão de resposta, Peres *et al.* (2009) em uma pesquisa semelhante verificou resultados diferentes, pois houve grande percentual de acertos sobre as fontes de carboidratos (96%), lipídeos (93%), proteínas (85%), este fato pode ter sido mais evidente devido a amostra utilizada ser composta por obesos que estavam querendo emagrecer.

Foi perguntado para os indivíduos da pesquisa quantas refeições diárias eles consideram ser o ideal para uma boa alimentação. Consideramos corretas as alternativas D e E, que afirmavam ser 5 e mais que 5 refeições, respectivamente, a quantidade de refeições necessárias para uma boa nutrição. De todos os participantes 36 (60%) marcaram as alternativas corretas. Os resultados foram semelhantes aos encontrados por Peres *et al.* (2009).

Ao serem questionados sobre qual deveria ser a distribuição correta dos macro nutrientes numa dieta pouco menos que a metade dos indivíduos, 29 pessoas (48,3%), escolheram a alternativa correta. Pereira e Cabral (2007) verificaram em sua pesquisa que 50% dos indivíduos responderam que a proteína é o macro nutriente que deve ser consumido em maior quantidade. Porém segundo Franceschini (2002 *apud* PEREIRA; CABRAL, 2007) que a necessidade de proteína não deve ultrapassar 15 % do total energético da dieta.

A última questão do questionário¹ perguntava se os participantes já haviam sido orientados por nutricionistas, e revela que maioria da amostra não recebeu orientação de nutricionista. Então diante do resultado da classificação da amostra segundo seus conhecimentos nutricionais corroboramos com Bassit e Malverdi (1998) quando estes autores afirmam que o grande percentual de erro, principalmente nas questões relacionadas às fontes de nutrientes na dieta, pode ser o motivo da inadequação da dieta. Assim parece ser fundamental o acompanhamento de um profissional da área de nutrição para que se estabeleçam conhecimentos nutricionais mais adequados que podem levar à hábitos alimentares mais saudáveis.

A partir dos dados coletados com o questionário sobre as práticas alimentares, de Pereira e Hirschbruch (1999 *apud* NAHAS, 2003) classificamos os participantes da pesquisa de acordo com suas práticas em relação a dieta. De acordo com cada resposta dos alunos foi dada uma pontuação, e depois seus hábitos alimentares foram classificados nas seguintes categorias: Adequado; Bom, mas pode melhorar e Precisa melhorar bastante.

Na amostra pesquisada apenas 3 pessoas alcançaram resultado que classificou sua alimentação como adequada; 27 indivíduos foram classificados com alimentação boa, mas que poderia melhorar; e mais da metade da amostra obteve pontuação que os classificou com práticas alimentares que precisam melhorar bastante, o que significa que estes indivíduos mantêm hábitos alimentares pouco saudáveis. Em uma pesquisa realizada por Silva (2009) o resultado encontrado foi similar ao exposto acima.

De todos os participantes da amostra 22 pessoas (36,7%) fazem uso de suplementação, e 38 pessoas (63,3%) afirmaram que não utiliza nenhum tipo de suplemento ou recurso ergogênico. Outros estudos observaram resultados semelhantes, Trog e Teixeira (2009) 39% utilizam algum tipo de suplementos; Pereira e Cabral (2007) encontraram o percentual de 38,3% dos participantes da pesquisa são usuários de suplementos.

Para a maioria destes indivíduos (47,3%) não é necessário suplementar, pois eles possuem dieta balanceada. Na pesquisa de Albino, Campos e Martins (2009) 52,65% dos indivíduos entrevistados responderam que não consideram necessário, devido ao fato de terem dieta alimentar adequada. Estas respostas evidenciam que muitas pessoas têm o conhecimento de que uma alimentação balanceada e de qualidade, exceto em casos especiais, é capaz de atender às necessidades alimentares dos praticantes de exercícios físicos, incluindo até os atletas de nível competitivo, dispensando o consumo de suplementos nutricionais (CARVALHO *et al.*, 2003).

A questão que pedia para que os usuários de suplementação respondessem por qual motivos usavam suplementos nutricionais tinha 6 alternativas, as quais foram agrupadas em dois grandes grupos. O primeiro grupo era: Saúde e qualidade de vida (cujas alternativas eram: Qualidade de vida, Prevenir doenças e Compensar deficiências da alimentação). E o segundo grupo era: Melhora da *performance* esportiva (formados pelas alternativas: Aumentar a energia, *performance* atlética, Diminuir o tempo de recuperação e Otimizar resultados).

Observamos que a maioria dos participantes que afirmaram usar suplementação alimentar faz uso de tais produtos por motivos relacionados à prática de exercícios físicos. As alternativas relacionadas à saúde e qualidade de vida foram citadas por 31,8% da amostra, enquanto 68,2% afirmaram que fazem uso de suplementação por motivos que se relacionam ao aperfeiçoamento do desempenho esportivo. Albino, Campos e Martins (2009) em um estudo sobre o consumo de suplementação em academias de ginástica questionaram os usuários de suplementos sobre quais seriam os motivos pelo qual utilizam suplementos e a resposta mais citada foi o aumento da energia e *performance* atlética (48,27%).

Os dados encontrados parecem confirmar a afirmação de Carvalho *et al.* (2003) de que no Brasil os suplementos nutricionais são utilizados com finalidade esportiva (ergogênica e estética), e que este hábito tem crescido em locais de práticas esportivas como as academias de ginástica.

A maior parte dos usuários de suplementação (68,2%) consome produtos proteicos e aminoácidos, outros produtos mais citados foram as vitaminas e minerais (18,1%), enquanto carboidratos e outros compostos obtiveram apenas 9,1% e 4,1% respectivamente. Linhares e Lima (2006) também observaram a prevalências de produtos proteicos na amostra de seu estudo: 78% dos usuários consomem proteínas, 13% aproximadamente utilizam aminoácidos, 4,2% utilizam energéticos e 5% dos participantes fazem uso de complexos vitamínicos para suplementação alimentar. Assim como Albino Campos e Martins (2009) cujos valores encontrados na pesquisa são os seguintes: 30% dos consumidores mencionaram os produtos proteicos, 29% aminoácidos, do restante da amostra 15% usam hipercalóricos, 13% consomem vitaminas e minerais, 10% utilizam produtos a base de carboidratos e apenas 3% fazem uso de queimadores de gordura.

CONCLUSÃO

Os praticantes de musculação de Anápolis possuem conhecimentos razoáveis com relação à nutrição adequada, deixando à desejar principalmente em relação ao estabelecimento das fontes de nutrientes, bem como na distribuição correta dos macro nutrientes, evidenciando que algumas práticas como o exagerado consumo de proteínas ainda são consideradas como saudáveis e ideais.

O presente estudo confirma os dados encontrados na literatura sobre suplementação nutricional: observamos relativo percentual de pessoas que afirmaram utilizar suplementos nutricionais (36,7%), e dentre os produtos mais utilizados destacam-se os produtos compostos por proteínas e aminoácidos.

REFERÊNCIAS

- ALBINO, C. S.; CAMPOS, P. E.; MARTINS, R. L. Avaliação do Consumo de Suplementos em Academia de Lages, SC. **Revista Digital**. Buenos Aires, ano 14, n. 134, 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd134/consumo-de-suplementos-nutricionais-em-academias.htm>>. Acesso em: 25 ago. 2011.
- BASSIT, R. A.; MALVERDI, M. A. Avaliação Nutricional de Triatletas. **Rev. Paul. Educação Física**. São Paulo: jan./jun. 1998. p. 42-53. Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/biblioteca/avaliacao-nutricional-de-triatletas>>. Acesso em: 15 jun. 2011.

CHAVES, Cliff P. **Nutrição e Desporto: Estudo Comparativo dos Valores de Ingestão Nutricional em Jovem Futebolistas**. 2009. 72 f. Monografia - Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra. Coimbra: 2009. Disponível em: <<https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/12029>>. Acesso em: 23 abr. 2011.

ESPÍNOLA, H. E. F.; COSTA, M. A. R. A.; NAVARRO, F. Consumo de Suplementos por Usuários de Academias de Ginástica da Cidade de João Pessoa – PB. **Rev. Bras. de Nutr. Esportiva**. São Paulo. v.1, n.7, 2008. p.01-10. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/48/47>>. Acesso em: 10 mar. 2011.

FORJAZ, C. L. M. *et al.* Exercícios Resistidos para o Paciente Hipertenso: Indicação ou Contra Indicação. **Rev. Bras. De Hipertensão**. V. 10, abr./jun, 2003. Disponível em:<<http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/10-2/exercicio1.pdf> > . Acesso em: 15 abr. 2012.

FRAGALA, M. S.; KRAMER, W. J.; VOLEK, Jeff S. **Nutrição para o Desenvolvimento Muscular**. In: BROWN, Lee E. Treinamento de Força. Barueri: Manole, 2008. p. 75-96.

GALLARDO, D. H.; MORENO, R. E. Mecanismos Energéticos e Incorporación de Alimentos. **Revista Digital**. Buenos Ayres, ano 7, n. 35, 2001. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd35/energ.htm>>. Acesso em: 25 ago. 2011.

KAMEL, D.; KAMEL J. G. N. **Nutrição e Atividade Física**. 3º Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

KATCH, F. I.; MCARDLE, W. D. **Nutrição, Exercício e Saúde**. 4º Ed. Rio de Janeiro. MEDSI, 1996.

LINHARES T. C.; LIMA R. M. Prevalência do Uso de Suplementos Alimentares por Praticantes de Musculação nas Academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. **Vértices**. v. 8, n. 1/3, jan./dez. 2006. Disponível em: <<http://www.essentiaeditora.iff.edu.br/index.php/vertices/article/viewArticle/66> >. Acesso em: 23 abr. 2012.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

OLIVEIRA, A. F.; *et al.* **Avaliação Nutricional de praticantes de Musculação com objetivo de Hipertrofia Muscular do Município de Cascavel, PR**. Colloquium Vitae. 2009. p. 44-52. Disponível em: <http://www.sumarios.org/sites/default/files/pdfs/33339_4249.PDF>. Acesso em: 23 abr. 2011

PEREIRA, J. M.; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.1, n.1,2007.p. 40-47. Disponível em: <<http://www.zanuto.com/blog/wpcontent/plugins/downloadmonitor/download.php?id=49>>. Acesso em: 23 abr. 2011.

PERES, N.; *et al.* **Interesse e Conhecimentos Básicos em Nutrição dos Praticantes de Atividade Física de uma Academia da Região Norte do Município de São Paulo**. Revista Digital. Buenos Aires, ano 14, n. 134,jul. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd134/conhecimentos-basicos-em-nutricao.htm>>. Acesso em: 23 abr. 2011.

SILVA, L. S. **Nível de Conhecimento nutricional em Praticantes de Atividades Aeróbicas em Anápolis**. 2009. 51 f. Monografia- Faculdade de Educação Física. UniEvangélica, 2009.

SIMONE, M. F.; *et al.* **Avaliação do Impacto da Dieta e do Exercícios Físico nas Concentrações dos Lipídios Séricos**. Re. Bras. Nutrição Esportiva. São Paulo, v. 1, n. 4,Jul./ago. 2007. p. 32-39. Disponível em:<http://www.rbne.com.br/wpcontent/uploads/2008/10/ne_53_n6v1_23_31.pdf>.Acesso em: 23 Abr. 2011.

TROG, S. D.; TEIXEIRA, E. **Uso de Suplementação Alimentar com Proteínas e Aminoácidos por Praticantes de Musculação do Município de Irati-PR**. Cinergis. v. 10, n. 1, jan./jun. 2009. p. 43-53. Disponível em: <<http://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/1238/944>>. Acesso em: 25 ago. 2011.

Iransé Oliveira Silva
Rua AV6 Q-8 L-6 Residencial Anaville,
CEP-75102-030 Anápolis-GO