

**PERFIL ALIMENTAR DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NA MATURIDADE****ALIMENTARY PROFILE OF PRACTITIONERS OF RESISTANCE TRAINING IN THE MATURITY**

Isadora Coelho Pereira<sup>1</sup>;  
Ismênia Rosa Dias De Souza<sup>1</sup>;  
Maria De Fátima Lisbôa<sup>1</sup>.

**RESUMO**

A musculação é uma atividade física ainda pouco praticada nas academias por alunos da maturidade, sendo considerado um “exercício exaustivo” para iniciantes com idade superior a 45 anos. O estudo realizado com mulheres (sexo predominante, de faixa etária entre 50 e 60 anos), através de questionários e anamnese nutricional e frequência de consumo alimentar, objetivou avaliar a qualidade da alimentação concomitante à prática do exercício de força, considerando o processo natural de envelhecimento, e, conseqüentemente, incentivar pesquisas nesta área para que sejam criados projetos de melhoria de qualidade de vida por profissionais nutricionistas, através de uma alimentação balanceada e adequada às necessidades fisiológicas para praticantes de musculação na maturidade. É interessante que haja um crescimento no índice de adultos com idade superior a 50 anos nas academias de musculação, sob orientação nutricional, no pré e pós-exercício de força, promovendo a saúde e qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** maturidade; treinamento de força; alimentação; qualidade de vida.

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

**ABSTRACT**

The strength training is a physical activity still not much practiced in gyms by students in the maturity, being considered an “exhaustive exercise” for beginners with more than 45 years old. The study was carried out with women (predominant Sex, by ages between 50 and 60 years), through nutritional anamneses questionnaire and nourish frequency. The goal was to evaluate the quality of the diet with the practice of strength exercise, considering the natural process of getting old, and, consequently, motivates the research in this area in order to create projects that improve the health quality by nutrition’s specialists through a balanced and adequate diet for strength training during the maturity. It would be interesting to have more adults with 50 years old or older involved in strength training, under nutritional orientation in pre and post power exercise, increasing health and quality of life.

**KEY-WORDS:** maturity, resistance training, nourishment, life quality.

**Endereço para correspondência:**

## INTRODUÇÃO

Sistematicamente a atividade física sempre esteve ligada à imagem de pessoas saudáveis e vigoradas, existindo durante muito tempo interpretações para a associação de saúde com atividade física.

As pessoas ativas fisicamente diminuem a probabilidade de desenvolverem importantes doenças crônicas como, coronariana, hipertensão arterial, diabetes tipo II, obesidade, osteoporose, neoplasias do cólon, ansiedade e depressão, e melhoram os seus níveis de aptidão física e disposição mental.

A escolha de uma atividade física deve ser feita em bases individuais, pois alguns aspectos importantes devem ser levados em consideração, como, preferência pessoal, aptidão ao programa de condicionamento físico e risco de patologias, principalmente durante o processo de envelhecimento.

O declínio das capacidades funcionais é verificado entre 45/55 anos e 60/70 anos, ocorrendo uma redução da capacidade motora, velocidade, força, resistência, entre outros, podendo ser modificado pelo exercício, pelo controle de peso e uma dieta balanceada (Meirelles e Morgana, 1997).

O exercício físico, isoladamente, sem o acompanhamento de uma dieta equilibrada, não apresenta resultados eficientes. Nutrição e atividade física estão relacionadas, pois a capacidade de rendimento do organismo melhora com a nutrição adequada, através da ingestão equilibrada dos nutrientes, sejam carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas e minerais (Araújo e Soares, 1999).

Atualmente, a questão da participação de idosos em programas de exercícios regulares parece ser uma forma efetiva de reduzir ou prevenir o declínio funcional associado ao envelhecimento. Embora as perdas funcionais e de adaptabilidade sejam inevitáveis com o passar dos anos, a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo de envelhecimento saudável e com qualidade de vida.

Apesar da recomendação mais atual de atividade física preconizar exercícios de intensidade moderada, a prática de exercícios de força e resistência tem sido recomendada também para idosos na promoção da saúde. A treinabilidade de indivíduos idosos é evidenciada pela habilidade de se adaptar e

responder aos treinamentos de força e potência, podendo ajudar a compensar a redução na massa e na força musculares, normalmente associada ao envelhecimento normal.

Benefícios adicionais do treinamento de força para a maturidade incluem a diminuição da sobrecarga articular; melhora da saúde óssea (combate à osteoporose); da estabilidade postural, reduzindo, assim, o risco de quedas, lesões e fraturas; incremento da flexibilidade e amplitude do movimento; melhora da auto-estima, e dos estímulos neurais; aumento no tamanho das fibras musculares e na seção transversa do músculo; diminuição do percentual de gordura; redução da resistência à insulina (Mazzeo e colaboradores, 1998; Elbas e Simão, 1997; Amheim e Prentice, 2002; Cossenza e Contursi, 1998; Verkhoshanski e Oliveira, 1995; Zatsiorsky, 1999).

As diretrizes incluem a utilização de exercícios com pesos, dirigidos aos grandes grupos musculares, duas a três vezes por semana, com oito a 10 exercícios diferentes, uma série (moderada) com 10 a 15 repetições (Pollock e Evans, 1998; Evans, 1999).

Quanto à nutrição a necessidade energética é calculada segundo princípios definidos pelo Comitê de Esportes da *Food and Agricultural Organization* (FAD), Organização Mundial de Saúde (OMS) e Organização das Nações Unidas (ONU) em 1985, publicadas como informe técnico. Este, estabelece que a necessidade energética de um indivíduo é a quantidade de energia alimentar que deve ser ingerida para compensar o gasto energético quando seu tamanho, composição corporal e grau de atividade são compatíveis com o estado duradouro de boa saúde e da manutenção da atividade física.

Portanto o objetivo do nosso trabalho foi analisar o consumo alimentar, das praticantes de musculação, do sexo feminino, na faixa etária de 50 a 60 anos, pertencentes a uma Academia da cidade do Recife.

## MATERIAL E MÉTODOS

No período de 27 a 31 de outubro de 2003, foram escolhidas aleatoriamente 26 alunas praticantes de musculação, com idade

superior a 50 anos, em uma Academia da cidade do Recife, onde foram questionadas sobre a viabilidade de sua participação no estudo presente.

Foram distribuídos três questionários a cada aluna, sob orientação das pesquisadoras, sendo alguns preenchidos de imediato e outros, entregues posteriormente. Apenas 13 alunas responderam o questionário, participando do estudo.

Os dados de estatura e peso foram colhidos por meio da arguição das voluntárias, utilizando os questionários de anamnese clínica e alimentar, frequência de consumo alimentar e recordatório 24 horas (anexos I, II, III), constituídos de perguntas diretas e objetivas.

A partir das variáveis de peso e estatura, informadas pelas alunas, obteve-se o índice de massa corporal (IMC), considerando a classificação de Bray, 1987 (anexo IV), em três grupos: peso abaixo do normal (IMC < 22 Kg/m<sup>2</sup>), peso normal (IMC 20 a 27 Kg/m<sup>2</sup>) e peso acima do normal (IMC > 28 Kg/m<sup>2</sup>).

## RESULTADOS

A amostra em estudo está constituída de 13 praticantes do sexo feminino, onde 85% encontram-se ativas.

A Tabela I apresenta a distribuição do índice de massa corporal (IMC) segundo variável idade das alunas estudadas, observando-se que 61,5%, se encontravam com peso normal, 15,4% com baixo peso e 23,1% acima do normal.

**Tabela I – Índice de massa corporal (IMC)**

Faixa Etária	Total	IMC					
		<-22		20-27		>27	
	N	N	%	N	%	N	%
50-55	11	1	7,7	7	53,8	3	23,1
56-60	2	1	7,7	1	7,7	-	-
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>15,4</b>	<b>8</b>	<b>61,5</b>	<b>3</b>	<b>23,1</b>

As alunas praticantes da musculação que não apresentam patologias (46%) tem como objetivo principal a melhoria do condicionamento físico e a estética corporal e aumentar a massa muscular; os outros 54% realizam exercícios por recomendação médica e especialistas, como endocrinologista,

ortopedista, cardiologista e clínico geral, sendo as patologias classificadas em desvios posturais, hipertensão e osteoporose, onde fazem uso de medicamentos (antidepressivo, prevenção de osteoporose, anti-hipertensivo, redução de colesterol LDL).

Da amostra, 100% realiza o desjejum, onde a maioria das alunas (70%) pratica o exercício físico pela manhã, sendo considerado o tempo em que as freqüentadoras gastam na atividade entre 1 a 2h, predominando o período de 1 a 1h:30 (56%), diariamente, por mais de 1 ano (Tabela II).

**TABELA II – Duração da prática esportiva**

Tempo (minutos)	Alunas	
	N	%
30-60	7	54
61-90	5	38
>90	1	8
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100</b>

Ao analisar a freqüência diária das refeições das alunas (Figura 1), observou-se que 100% da amostra realiza as três principais refeições (desjejum, almoço e jantar), onde 39% apenas estas refeições, ou seja não fazem uso de lanches entre os intervalos; os 61% restantes lancham nos horários da manhã e tarde, variando entre frutas, sanduíches ou biscoitos ou suco de frutas.



**TABELA III – Consumo alimentar antes, durante e após treinamento.**

Treinamento	Praticantes	
	N	%
Antes	6	46
Durante	1	8
Após	6	46

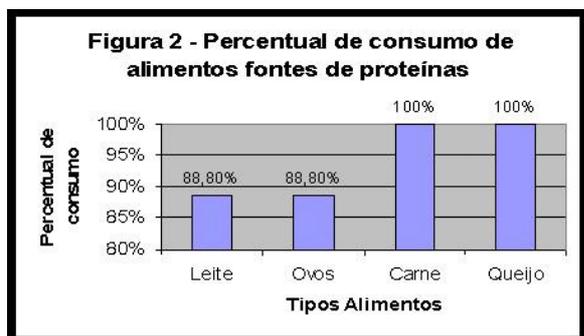
Ressalta-se que 33% das alunas fazia algum tipo de dieta alimentar e com orientação médica. Quanto ao tempo que a alimentação é feita, sendo pré ou pós-exercício, 44% das entrevistadas alimentam-se antes da aula, 44% após a prática de atividade e 12% costuma fazer a refeição antes e após o treinamento de força (tabela III).

Todas as alunas entrevistadas (100%) não utilizavam suplementos nutricionais nem são tabagistas.

No que diz respeito ao aspecto social, todas fazem as principais refeições em casa, sendo a grande maioria (78%) em companhia dos parentes, onde 56% prepara sua própria alimentação.

Analisando o consumo alimentar das alunas, apresenta-se a seguinte distribuição por ordens decrescentes de macronutrientes:

- Proteínas: carne, queijos, leite e ovos. (Figura 2, Tabela IV)

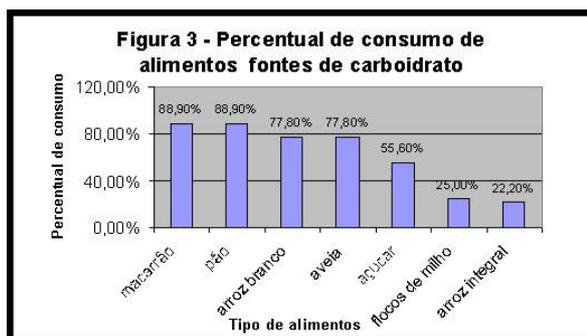


**TABELA IV – Fontes de proteínas dos alimentos.**

Fontes	Total	%	Frequência		
			Dia	Semana	
Leite	Desnatado	11	84,6	5	2
	Integral	1	7,7	1	
Ovos	Galinha	11	84,6		8
Carne	Ave	13	100		9
	Peixe	13	100		9
	Bovina	10	76,9		9
	Suína	2	15		2
	Crustáceos	3	23,1		4
Queijo	Branco	12	92,3	7	1
	Amarelo	4	30,7	4	

- Carboidratos: massas (pães e macarrão), arroz, e aveia, açúcar, flocos de milho e alimentos integrais. (Figura 3, Tabela V)

Lipídeos: gorduras e óleo utilizados em menor proporção.



**TABELA V – Frequência de alimentos fonte de carboidratos.**

Fontes	Total	%	Frequência		
			Dia	Semana	
Pão	Branco	8	61	4	
	Integral	4	31	4	
Açúcar	Refinado	5	38	5	
Arroz	Branco	9	69	5	2
	Integral	4	31	2	
Aveia		7	54	3	4
Flocos de Milho		2	15	2	
Macarrão		8	61		8

Quanto aos micronutrientes, frutas e vegetais não apresentam uma maior variedade no consumo diário, sendo as frutas presentes em 100% dos desjejuns, 22% nos lanches entre as principais refeições e 12% como sobremesa do almoço; quanto aos vegetais (legumes e folhados), 89%, faz uso (apenas no almoço) (Figura 4, Tabela VI).

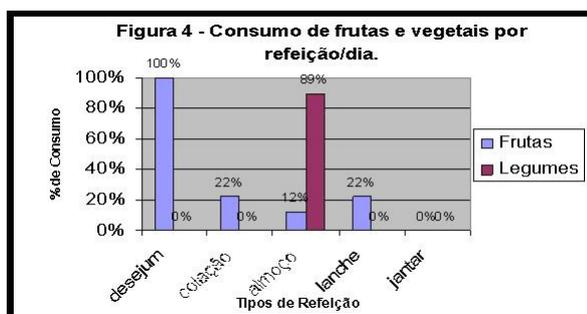
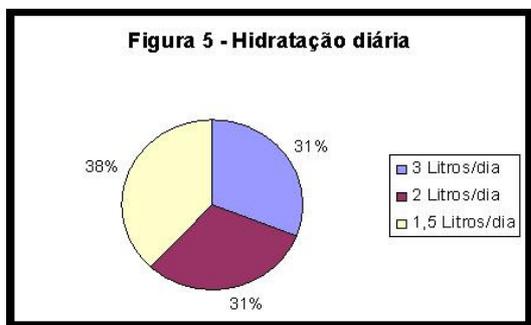
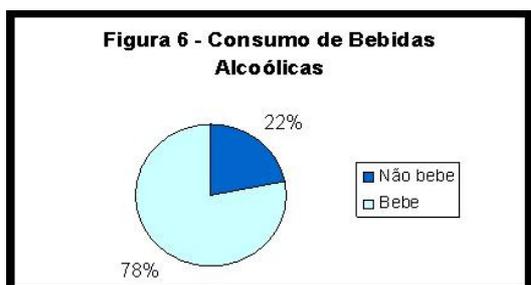


TABELA VI – Tipos de frutas e vegetais consumidos.		
ALIMENTOS	N	%
FRUTAS		
Mamão	7	54
Banana	4	31
Maçã	4	31
Laranja	3	23
Melão	3	23
Abacaxi	3	23
Melancia	2	15
Ameixa	1	8
Manga	1	8
Tomate	1	8
LEGUMES/ FOLHOSOS		
Cenoura	8	61
Chuchu	6	46
Alface	6	46
Vagem	3	23
Acelga	2	15
Repolho	2	15
Couve-folha	1	8

Em relação à hidratação, 38% apresenta o hábito de consumir diariamente no mínimo 1,5 l de água, 31% consome 2l e 31%, 3l (Figura 5).



Quanto ao consumo de bebidas alcoólicas, 78% faz uso moderado e apenas nos finais de semana, sendo as mais consumidas, vinho, whisky, cerveja, chopp e licor (Figura 6).



## DISCUSSÃO

A prática da musculação na maturidade ainda não é comum em academias e conseqüentemente, a carência de estudos nessa área em Pernambuco tornou pertinente o desenvolvimento desta pesquisa, visando contribuir para o aprofundamento do tema em estudos futuros.

No presente trabalho, o primeiro aspecto considerado foi a demanda das alunas encontradas com idade superior a 50 anos na academia em estudo, representando 6,8% dos indivíduos praticantes do treinamento de força, e apenas 35% contribuíram para pesquisa do perfil alimentar.

Um outro aspecto importante e satisfatório é que 56% das alunas praticam a musculação por prazer, visando a melhoria da qualidade de vida, seja no aspecto social ou físico, não apresentando patologias.

Aquelas que apresentam patologias (hipertensão, osteoporose e desvios posturais), foram indicados por médicos especialistas e apenas 34% faz uso de medicamentos, onde se destaca a importância da recomendação de atividades físicas, nesta fase da vida como tratamento concomitante a uma alimentação saudável.

O jejum é um hábito alimentar comum aos 100% da amostra estudada, apesar de 56% alimentar-se apenas 3 (três) vezes ao dia, nas principais refeições, pois acreditam que os lanches consumidos entre os intervalos irão aumentar o peso corporal.

Muitos indivíduos desconhecem a importância da alimentação antes de qualquer tipo de atividade física, favorecendo a hipoglicemia, os exercícios de alta intensidade e longa duração, onde há um maior trabalho muscular necessitando de nutrientes que fornecem energia (Glicogênio) durante sua contração.

A maioria das alunas que apresentaram peso normal, segundo IMC e fracionavam a alimentação em cinco vezes ao dia, distribuindo em desjejum, colação, almoço, lanche e jantar. As alunas que apresentaram baixo peso, caracterizaram alimentação hipocalórica (cereais integrais, produtos light e baixo consumo de carboidratos); já as alunas com sobrepeso fazem uso excessivo de doces, massas e molhos durante as refeições (almoço e jantar),

não apresentando o hábito de consumir vegetais e frutas, não toma lanches entre as refeições principais.

Muitas praticantes da musculação em estudo têm consciência da importância de uma boa nutrição para um melhor desempenho físico, entretanto, os dados obtidos na pesquisa comprovaram que é preciso contar com a orientação de um especialista (Nutricionista) que elabore uma dieta balanceada e adequada ao tipo de exercício praticado.

O consumo de alimentos fontes de proteínas, carboidratos e lipídeos precisa ser ajustado conforme necessidades energéticas individuais e os micro-nutrientes, fontes ricas em vitaminas e minerais, estão deficientes na alimentação apresentada pelas alunas que participaram do estudo.

## CONCLUSÃO

A prática regular de exercícios físicos durante o processo de envelhecimento traz grandes benefícios físicos, sociais e psíquicos, fazendo com que o indivíduo se relacione de uma forma melhor, melhorando suas funções cognitivas, a auto-estima e a imagem corporal. Concomitante à prática dos exercícios, a alimentação qualitativa e quantitativamente balanceada, contribui para melhoria na duração e na qualidade de vida do indivíduo.

Através da análise da amostra estudada, foi possível evidenciar que todas as praticantes não apresentam uma alimentação adequada, em se tratando da variedade e quantidade dos alimentos, assim como da ingestão dos mesmos no pré e pós-exercícios, uma vez que uma dieta desequilibrada pode acarretar deficiências alimentares, levando a um comprometimento da saúde, e, conseqüentemente, a uma perda da qualidade de vida.

A atuação de um profissional nutricionista em academias ou clubes esportivos, é de suma importância para o acompanhamento de quaisquer exercícios físicos, pois o início de atividades físicas impõem sobrecargas físicas e necessita de uma revisão da dieta para que não haja uma redução dos níveis básicos diários com relação ao consumo energético.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Araùjo, A.C.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de Utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. *Rev. Nut* 1999; 12(1):81-9.
- 2- Arnheim, D.D.; Prentice, W.E. Princípios de treinamento atlético. Rio de Janeiro: Guanabara & Koogan, 2002.
- 3- Cossenza, C.E.; Contursi, E.B. Manual do personal trainer. Rio de Janeiro. Sprint, 1998. Elbas, M.; Simão, R. Em busca do corpo. Ed Shape 1997.
- 4- Evans, W.J. Exercise training guidelines for the elderly. *Medicine and science sports exercise*, 21(1): 12-17, 1999.
- 5- Mazzeo, R.S.; Cavanagh. P.; Evans, W.J.; Fiatarone, M.; Hagberg, J.; Mcauley, E.; Startzell, J. Position stand on exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in sports and exercise* 1998; 30(6): 992-1008.
- 6- Meirelles, C.; Morgana E.A. Atividade física na terceira idade: uma abordagem sistêmica. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.
- 7- Pollock, M.L.; Evans, W.J. Resistance training for health and disease. Introduction. *Medicine and science in sports exercise*, 1998.
- 8- Verkhoshanski, I.V.; Oliveira, P.R. Preparação de força especial. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1995.
- 9- Zatsiorsky, V.M. Ciência e prática do treinamento de força. Guarulhos: Phorte Editora, 1999.