

ALIMENTAÇÃO: CONSUMO E CONHECIMENTO POR PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UMA CIDADE NO INTERIOR DO RSRenata Machado Sommer¹Fernanda Aline de Moura¹Rodrigo Martins da Silva¹Fabiana Copês Cesario¹**RESUMO**

A nutrição equilibrada, variada e com quantidades adequadas de nutrientes, quando associada à prática de exercício físico, proporciona uma melhora na qualidade de vida do ser humano, pois auxilia na movimentação do corpo, melhora o rendimento e potencializa o efeito dos treinos. Esse estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar e o conhecimento sobre a alimentação por praticantes de exercício físico em uma cidade no interior do RS. Participaram da pesquisa 43 indivíduos, de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 54 anos. A coleta de dados se deu através da aplicação de um questionário em três academias localizadas no município de Uruguaiana. Em relação ao consumo alimentar, em ambos os sexos, o consumo de carboidratos encontrou-se abaixo da recomendação diária da AMDR (65,1%). A maioria (97,7%) dos praticantes estava com consumo adequado de proteínas, sendo que apenas um participante apresentou consumo abaixo da recomendação. Quanto aos lipídios, grande parte dos indivíduos consumiam quantidades adequadas, mas observou-se que 23,2% deles consumiam dieta hiperlipídica. A autoavaliação do conhecimento acerca da alimentação saudável mostrou que grande parte dos participantes classifica seus conhecimentos em "suficiente" (62,8%) e "muito bom" (25,6%). No entanto, quando questionados acerca do nutriente de maior consumo diário, grande parte respondeu que a proteína deve ser o macronutriente mais consumido. A partir do exposto, reforça-se a importância de um profissional nutricionista na assistência à praticantes de exercício físico, para garantir a qualidade alimentar e o alcance dos objetivos desejados.

Palavras-chave: Alimentação. Conhecimento. Consumo alimentar.

1-Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), Itaqui-RS, Brasil.

ABSTRACT

Food: consumption and knowledge by physical activity practitioners in a city in the interior of RS

Balanced nutrition, varied and with adequate amounts of nutrients, when associated with the practice of physical exercise, provides an improvement in the quality of life of the human being, as it assists in the movement of the body, improves the performance and potentiates the effect of the training. The objective of this study was to evaluate dietary intake and knowledge about diet by physical exercise practitioners in a city within RS. A total of 43 individuals of both genders, aged between 18 and 54 years, participated in the study. The data collection was done through the application of a questionnaire in three academies located in the municipality of Uruguaiana. Regarding dietary intake, in both sexes, the consumption of carbohydrates was below the daily recommendation of the AMDR (65.1%). The majority (97.7%) of the practitioners had adequate protein intake, and only one participant presented consumption below the recommendation. As for lipids, a large part of the individuals consumed adequate amounts, but 23.2% of them consumed a hyperlipidic diet. The self-evaluation of the knowledge about healthy eating showed that most of the participants classified their knowledge as "sufficient" (62.8%) and "very good" (25.6%). However, when questioned about the nutrient of higher daily consumption, much of it answered that the protein should be the most consumed macronutrient. From the foregoing, the importance of a nutritionist in assisting physical exercise practitioners is strengthened to ensure the quality of food and the achievement of the desired goals.

Key words: Food. Knowledge. Food consumption.

INTRODUÇÃO

Alimentar-se de maneira saudável garante ao homem nutrientes essenciais para o funcionamento do seu organismo (Unesp, 2015).

A nutrição equilibrada, variada e com quantidades adequadas de nutrientes, quando associada à prática de exercício físico, proporciona uma melhora na qualidade de vida do ser humano, pois auxilia na movimentação do corpo, melhora o rendimento e potencializa o efeito dos treinos (Zilch e colaboradores, 2012).

Sabe-se que para praticantes de exercício físico, a alimentação é ainda mais importante, pois o gasto calórico/energético é maior, fazendo-se necessária a reposição dos nutrientes de maneira correta.

No entanto, Costa (2012) e a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME) afirmam que para praticantes de exercício físico sem maiores preocupações com o desempenho, uma dieta adequada é suficiente para a manutenção da saúde e para suprir as necessidades nutricionais (Costa, 2012; SBME, 2009).

No entanto, a falta de informações e carência na procura por profissionais capacitados para este tipo de orientação, acarreta no consumo inadequado de macronutrientes (carboidratos, proteínas, lipídios) e micronutrientes (vitaminas e sais minerais), que são de fundamental importância para o funcionamento do organismo e desempenho no esporte (Bacurau, Navarro e Uchida, 2009; Pontes, 2013).

Atualmente, poucos praticantes de exercícios físicos procuram orientação nutricional adequada, além de esperarem resultados estéticos em curto prazo, o que pode levar a prejuízos à saúde (Adam e colaboradores, 2013).

No lugar de uma dieta adequada a cada tipo de treino, a utilização de suplementos alimentares se tornou comum entre os praticantes de exercício físico, principalmente de forma exagerada, desnecessária e sem orientação de um profissional capacitado, como o nutricionista (Domingues e Marins, 2007; Karkle, 2015; Quintiliano e Martins, 2009).

Entre os principais objetivos do uso estão o aumento e definição de massa muscular, e o ganho de força (Sussmann, 2013).

Contudo, enfatiza-se que é por meio de uma nutrição adequada que se obtém os elementos essenciais para preservar a massa corporal magra, produzir novos tecidos, otimizar a estrutura esquelética, maximizar o transporte e utilização de oxigênio, manter o equilíbrio hidroeletrolítico e regular todos os processos metabólicos (Mcardle, Katch e Katch, 2001).

Neste contexto, considerando as preocupações a respeito do consumo e do conhecimento alimentar por praticantes de exercício físico, o presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar e o conhecimento sobre a alimentação por praticantes de exercício físico em academias em uma cidade no interior do RS.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), em conformidade com a resolução CNS 466/12, sob o parecer 3.051.334. O consentimento em participar foi estabelecido e esclarecido por meio da leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido junto ao praticante voluntário e, posteriormente, obtida sua assinatura. O termo foi entregue em duas vias, uma ficou com o pesquisador e outra com o participante.

Tratou-se de um estudo transversal, com análise descritiva e quantitativa, realizado em três academias localizadas no município de Uruguaiana-RS, no período de julho a setembro de 2018.

A amostra foi composta por 43 praticantes de exercício físico de ambos os sexos, que praticavam musculação ou qualquer outra modalidade de exercício físico. Foram incluídos praticantes de exercício físico caracterizados como adultos segundo a OMS, com faixa etária > 18 e < 60 anos incompletos (WHO, 2002), que tiveram interesse em participar da pesquisa. Gestantes, lactantes e participantes com difícil aceitação e entendimento do questionário foram excluídos do estudo.

Para a coleta de dados, os entrevistadores abordavam os participantes de forma aleatória, informando os objetivos da pesquisa e fazendo o convite para a participação. O encontro foi realizado nas próprias academias onde os participantes realizavam seus treinos, em uma sala individualizada.

A extração dos dados foi realizada através do questionário adaptado de Zamin e Schimanoski (2010), contemplando perguntas relacionadas a questões sociodemográficas e socioeconômicas como idade (anos), sexo (masculino e feminino), escolaridade (ensino fundamental, médio e superior) e raça/cor da pele (branca e não branca). Demais questionamentos foram acerca do conhecimento sobre alimentação, prática de exercício físico e consumo alimentar.

Para identificar o conhecimento sobre alimentação, foi questionada a classificação dos conhecimentos sobre uma alimentação saudável e a importância que a alimentação adequada possui na prática de exercício físico.

O conhecimento sobre fontes alimentares, baseou-se na citação de três alimentos fonte de cada macronutriente pelos participantes. Além disso, foi averiguado se o indivíduo já teria recebido orientação nutricional sobre alimentação adequada e qual deveria ser o macronutriente, sendo, carboidrato (CHO), proteína (PTN) e lipídio (LIP) de maior consumo diário.

Para avaliação do consumo alimentar, foi utilizado o protocolo de inquérito alimentar recordatório 24 horas. Este método consiste em definir e quantificar todos os alimentos e bebidas ingeridas no período anterior à entrevista, podendo ser as 24 horas precedentes ou, mais comumente, o dia anterior (Colucci, Marchioni e Fisberg, 2009).

Através deste, também foram coletadas informações como o número de refeições diárias, o horário e local onde as mesmas foram realizadas e, posteriormente, foram feitas análises quantitativas sobre o consumo dos praticantes. Para a quantificação dos macronutrientes, foi utilizado o software Calcnut®.

Os macronutrientes foram quantificados e suas porcentagens de ingestão diária calculadas, verificando-se os níveis de adequação conforme as recomendações da distribuição da Acceptable Macronutrient Distribution Range (AMDR), sendo 55-75% CHO; 10-35% de PTN e 20-35% LIP, conforme o Institute of Medicine (2002).

Para a prática de exercício físico, foi identificada a modalidade da atividade, a frequência na semana e a duração da atividade praticada.

Os dados antropométricos (peso e altura) para avaliação do estado nutricional foram auto referidos pelos indivíduos no questionário. Assim, para o procedimento de

diagnóstico do estado nutricional, foi utilizado como critério de classificação o Índice de Massa Corporal - IMC segundo pontos de corte propostos pela Organização Mundial da Saúde (1995) para adultos: Baixo peso: IMC < 18,5 kg/m²; Peso Adequado ou Eutrofia: IMC 18,5-24,9 kg/m²; Sobrepeso: IMC 25-29,9 kg/m²; Obesidade grau I: IMC 30-34,9 kg/m²; Obesidade grau II: IMC 35-39,9 kg/m²; Obesidade grau III IMC ≥ 40 kg/m² (WHO, 1995).

Os dados foram avaliados através de variáveis categóricas utilizando o teste de qui-quadrado de Pearson. Para variáveis quantitativas foi realizada média, desvio padrão, mediana, número mínimo e máximo. Para avaliar diferença estatística entre os sexos utilizou-se o teste t de student. Os dados foram avaliados no programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 21. Foram considerados significativamente estatísticos quando p≤0,05.

RESULTADOS

Participaram do estudo 43 praticantes de exercício físico, de ambos os sexos, de modo que não houve perda amostral. A idade variou de 18 a 54 anos, com média de 27 anos. Observou-se que a maioria dos praticantes de exercício físico eram do sexo masculino, de cor da pele/raça branca. Em relação ao nível de escolaridade, mais da metade dos avaliados tinham o Ensino Médio completo. Os dados podem ser observados conforme a Tabela 1.

Tabela 1 - Características sociodemográficas e socioeconômicas dos praticantes de exercício físico em academias no Município de Uruguaiana-RS (n=43).

Características Gerais da Amostra	Frequência	
	n	%
Sexo		
Feminino	13	30,2
Masculino	30	69,8
Escolaridade		
Ens. Fundamental	2	4,7
Ens. Médio	26	60,5
Ens. Superior	15	34,8

Ao avaliar o consumo alimentar, identificou-se uma superioridade do sexo masculino em relação ao feminino, porém, não apresentou diferença significativa entre os sexos quanto ao consumo energético (p=0,685), bem como proteínas (p=0,851),

carboidratos (0,574) e lipídios (p=922). As variáveis foram apresentadas em média, desvio padrão, mediana, mínimo e máximo e separadas por sexo. Os dados encontrados podem ser observados na Tabela 2.

De acordo com a Tabela 3, em ambos os sexos, o consumo de carboidratos encontrou-se abaixo da recomendação diária

da AMDR (55-75%). Avaliando as proteínas, a maioria dos praticantes estava com consumo adequado, sendo que apenas um participante apresentou consumo abaixo da recomendação. A maioria dos indivíduos consumia quantidades adequadas de lipídios, mas observou-se que boa parte deles consumia dieta hiperlipídica.

Tabela 2 - Variáveis de consumo alimentar (energia e macronutrientes) em praticantes de exercício físico em academias no Município de Uruguaiana-RS, 2018, (n=43).

Variáveis	Sexo Feminino		Sexo Masculino		Total	
	Média ± DP	Mediana (Mín- Máx)	Média ± DP	Mediana (Min- Max)	Média ± DP	Mediana (Min- Max)
Energia (Kcal)	1907,38 ± 289,9	1916 (1437-2439)	1976,96 ± 568,36	1856,5 (1053-3452)	1942,17 ± 500,79	1872 (1053-3452)
Carboidrato						
(g)	236,4 ± 53,4	231,48 (140-331,9)	250,85 ± 82,20	258,9 (117,5-420,5)	243,62 ± 67,8	251,9 (117,5-420,5)
(%)	50,6 ± 8,4	52 (30-63)	50,63 ± 10,15	51 (30-73)	50,62 ± 9,6	51 (30-73)
Lipídio						
(g)	66,7 ± 16,3	64,7 (27,2-91,8)	67,21 ± 28,31	62,7 (22-170,9)	66,95 ± 22,3	63,2 (22-170,9)
(%)	31,2 ± 5,6	28 (24-44)	29,86 ± 6,88	31 (18-45)	30,27 ± 6,5	30 (18-45)
Proteína						
(g)	90,24 ± 20,02	84,19 (62,6-130,1)	92,13 ± 32,67	91,4 (29,6-185,3)	91,18 ± 26,3	90,8 (29,6-185,3)
(%)	18,30 ± 4,30	18 (12-26)	19,13 ± 5,30	19 (8-29)	18,88 ± 5,0	19 (8-29)

Legenda: DP = desvio-padrão.

Tabela 3 - Adequação de macronutrientes do consumo alimentar dos praticantes de exercício físico em academias no Município de Uruguaiana-RS, 2018, (n=43).

Macronutriente	Sexo feminino % (n)	Sexo masculino % (n)	Total % (n)
Carboidrato			
Adequado	30,76% (4)	36,66% (11)	34,89% (15)
Abaixo do recomendado	69,23% (9)	63,33% (19)	65,11% (28)
Acima do recomendado			
AMDR	55-75% do VCT	55-75% do VCT	55-75% do VCT
Proteína			
Adequado	100% (13)	96,66% (29)	97,68% (42)
Abaixo do recomendado		3,33% (1)	2,32% (1)
Acima do recomendado			
AMDR	10-35% do VCT	10-35% do VCT	10-35% do VCT
Lipídio			
Adequado	69,23% (9)	73,33% (22)	72,09% (31)
Abaixo do recomendado		6,66% (2)	4,66% (2)
Acima do recomendado	30,76% (4)	20% (6)	23,25% (10)
AMDR	20-35% do VCT	20-35% do VCT	20-35% do VCT

Legenda: VCT: valor calórico total; AMDR: Acceptable Macronutrient Distribution Range.

Além da análise consumo alimentar, via R24h, uma autoavaliação sobre o nível de conhecimento acerca da alimentação saudável foi realizada através de questionário. Assim, pode-se observar que a maioria dos participantes referiu ter conhecimento "suficiente" seguido por "muito bom". Estes dados podem ser observados na Tabela 4.

As perguntas contemplavam conhecimentos como composição dos alimentos (fontes), importância dos nutrientes e meios de informação.

entre os achados, observou-se que a internet foi pronunciada pela maior parte dos entrevistados como fonte para tirar as dúvidas sobre alimentação.

Quanto à importância da alimentação adequada, aliada a prática de exercício físico, 55,8% dos participantes afirmaram que a alimentação é indispensável. Quando questionados sobre a composição da dieta, com relação à distribuição de macronutrientes, mais da metade dos participantes assinalou a proteína como sendo o macronutriente que

deve ser mais consumido no dia, seguido dos carboidratos.

Ao verificar o conhecimento dos participantes, no que diz respeito à citação das três fontes alimentares de carboidrato, mais de 80% responderam de maneira correta, os demais erraram ou não souberam responder.

Com relação às fontes de proteína, a maioria acertou. Já, para as fontes alimentares de lipídios, 53% responderam corretamente e 35% não souberam citar nenhum alimento.

Tabela 4 - Conhecimento sobre alimentação saudável por praticantes de exercício físico em academias no município de Uruguaiana-RS, 2018, (n=43).

Variáveis	Frequência	
	n (43)	% (100)
Como classifica seus conhecimentos sobre alimentação saudável		
Excelente	3	7,0
Muito Bom	11	25,6
Suficiente	27	62,8
Insuficiente	2	4,7
Com quem tira dúvidas sobre alimentação		
Nutricionista	17	39,5
Educador Físico	3	7,0
Treinador	5	11,6
Busca na internet	18	41,9
Como julga a importância da alimentação adequada aliada a prática de Ativ. Física		
Indispensável	24	55,8
Importante	14	32,6
Necessária	5	11,6
Qual macronutriente deve ser mais consumido no dia		
Carboidrato	21	48,8
Proteína	22	51,2
Lipídio	0	0,0
Fontes de Carboidratos		
Acertou	35	81,4
Errou	3	7,0
Não sabe	5	11,6
Fontes de Proteínas		
Acertou	25	58,1
Errou	15	34,9
Não sabe	3	7,0
Fontes de Lipídios		
Acertou	23	53,5
Errou	5	11,6
Não sabe	15	34,9

O perfil de exercício físico e os dados como periodicidade de treino, tipos de treinos e estado nutricional podem ser observados na Tabela 5.

A periodicidade dos treinos, aliado ao comportamento alimentar, também têm sido avaliados como um fator importante para

atingir os objetivos esportivos. Desta forma, identificou-se que mais de $\frac{3}{4}$ dos praticantes de exercício físico frequentam academias para praticar exercícios físicos do tipo musculação, representando assim a maioria.

Além da prática escolhida, o período ou frequência de treinos também é um fator importante. Dessa maneira, neste estudo identificou-se que a maior frequência foi de 5 a 7 vezes por semana, com duração do exercício de 60 minutos.

A grande maioria dos praticantes de exercício físico buscam os exercícios a fim de garantir uma satisfação corporal. Desta forma, ao avaliar o índice de massa corporal (IMC) dos indivíduos, pode-se encontrar que um pouco mais da metade apresentaram estado nutricional classificado em Eutrofia e os demais variaram entre Sobrepeso ou Obesidade.

Tabela 5 - Perfil de exercício físico dos praticantes de academias no município de Uruguaiana-RS, 2018, (n=43).

Variáveis	Frequência	
	n	%
Atividade que pratica	43	100
Musculação	33	76,7
Funcional	3	7
Ambos	7	16,4
Dias por semana		
Até 3 dias	9	20,9
Até 5 dias	17	39,5
Até 7 dias	17	39,5
Duração do exercício		
Até 30 min	4	9,3
Até 60 min	24	55,8
Até 90 min	15	34,9
IMC		
Baixo peso	0	0
Eutrofia	22	51,2
Sobrepeso/Obesidade	21	48,8

DISCUSSÃO

O exercício físico tem sido associado como fator de proteção para a saúde desde a década de 1950, e desde então, estudos têm associado seus benefícios à redução de doenças (Harati e colaboradores, 2010; Shiroma e Lee, 2010).

A busca pelo melhor condicionamento físico e pela melhora na qualidade de vida tem levado muitas pessoas à prática de várias modalidades de exercícios físicos em academias. Algumas vezes, a procura de

meios rápidos, para alcançar seus objetivos, faz com que os praticantes de atividades físicas mudem o seu comportamento alimentar, e desta forma, o conhecimento e consumo de alimentos vêm sendo um dos pilares desta busca.

A alimentação é de extrema importância quando associada à prática de exercícios físicos, desta forma a distribuição de macronutrientes, os hábitos e conhecimentos alimentares desta população foram avaliados e identificou-se que grande parte dos participantes classifica seus conhecimentos sobre alimentação saudável em “suficiente” e “muito bom”. Entretanto, quando questionados acerca do nutriente de maior consumo diário, a maioria respondeu erroneamente, onde a proteína foi o macronutriente mais citado para o maior consumo na dieta, o que demonstra conhecimento insuficiente em relação à alimentação e nutrição.

Estudo de Lopes e colaboradores (2015) que avaliou consumo alimentar identificou que 66% dos participantes responderam erroneamente que a proteína deve ser o macronutriente mais consumido da dieta. Este é um erro cometido não só por praticantes de exercício físico como também por atletas profissionais, e talvez possa ser justificado pela associação do elevado consumo de proteína com o aumento de massa muscular, que prevalece como senso comum entre a população, erroneamente.

Segundo a SBME (2009), o consumo adequado de proteína evita a depleção muscular. Porém, o consumo excessivo não contribui para o aumento da massa muscular, podendo causar sobrecarga renal e hepática (Morais, Silva e Macedo, 2014), hipercalcúria, desidratação e ganho de peso (Mahan, Escott-Stump e Raymond, 2013).

Apesar dos praticantes acreditarem que a proteína é o macronutriente de maior consumo diário, percebeu-se, após analisar o recordatório alimentar 24 horas dos entrevistados, que a grande maioria possuía o carboidrato como base de sua dieta.

Em contrapartida, Alaunyte, Perry e Aubrey (2015), ao avaliar os conhecimentos sobre alimentação e nutrição por atletas de Rugby da Super Liga Inglesa, constataram que mesmo apresentando um bom conhecimento, os atletas consumiam fontes de carboidratos ocasionalmente, demonstrando um certo receio quanto ao consumo deste macronutriente. Estes achados podem ser

justificados pela valorização que os suplementos à base de proteína têm nas academias, o que leva a crença que seu consumo elevado proporcione o aumento da massa muscular.

Entretanto, mesmo sendo o carboidrato o macronutriente mais consumido na dieta, o consumo deste nutriente em ambos os sexos se encontrou abaixo da recomendação diária da AMDR (IOM, 2002). Estes valores corroboram com os resultados encontrados do estudo de Oliveira e colaboradores (2009), em que a maioria dos indivíduos avaliados (90,9%) também apresentou dieta hipoglicêmica.

Essa é uma prática preocupante, já que os carboidratos possuem papel crucial no suprimento de energia para o exercício físico, sendo armazenados no organismo sob a forma de glicogênio muscular e hepático. Além disso, sua falta pode ocasionar fadiga, cansaço e consumo de proteína como substrato energético, indesejável para o praticante de exercício físico (Menon e Santos, 2012).

Nesse contexto, ressalta-se que os carboidratos representam a principal fonte energética do organismo, tanto para os praticantes de exercício físico quanto para os indivíduos sedentários. Quando consumido em quantidades adequadas, esse nutriente ajuda a preservar as proteínas teciduais e maximiza os resultados do treinamento (Paes, 2012).

Carvalho e colaboradores (2009) reafirmam que a ingestão proteica só favorece o aumento de massa muscular quando combinada a ingestão de carboidratos. Pela análise de recordatório 24h, a maioria dos indivíduos consumia quantidades adequadas de lipídios, entretanto, uma parcela significativa da amostra consumia dieta hiperlipídica.

Tais achados foram semelhantes aos encontrados no estudo de Duran e colaboradores (2004), no qual 37,5% dos indivíduos avaliados consumiam dieta rica em lipídios. Esse é um resultado preocupante, uma vez que o consumo elevado desse nutriente está fortemente relacionado ao surgimento de doenças crônicas na população em geral (Mahan e Escott-Stump, 2011).

Através do observado quanto a orientação sobre alimentação adequada, a internet mostrou-se como um dos recursos mais utilizados para os esclarecimentos de dúvidas frente à alimentação. Contudo, pressupõe-se que a utilização da internet

como principal meio de informação justifica as fontes de macronutrientes citadas erroneamente pelos praticantes, visto que este meio de informação não é o mais adequado.

Em contrapartida, no estudo de Barros, Pinheiro e Rodrigues (2017), a maioria dos participantes relatou receber orientação adequada, porém, quando questionados acerca das fontes alimentares, não responderam corretamente.

Reforça-se que é atribuição do nutricionista promover a educação e orientação nutricional do praticante de exercício físico, bem como elaborar o plano alimentar, adequando-o à modalidade esportiva ou exercício físico desenvolvido, considerando as diversas fases (manutenção, competição e recuperação) (CFN, 2018).

Em relação à importância do binômio alimentação e prática de exercício físico, 55,8% dos participantes citaram como ponto indispensável. Acredita-se que isso deve-se principalmente a busca por melhor desempenho e qualidade de vida.

Alves e Lima (2009) confirmam em seu estudo que através de uma alimentação adequada e equilibrada é possível conquistar um bom rendimento físico, desde que aliado às diversas práticas específicas de exercício físico.

Nesse contexto, Rique, Soares e Meirelles (2002), ressaltam que a alimentação equilibrada e a prática de exercício físico regular são fatores fundamentais neste processo, auxiliando na diminuição dos fatores de risco de dislipidemias, obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, entre outros.

Relativo ao tipo de atividade praticada entre os participantes da pesquisa, a musculação é a atividade predominante. No que se refere a frequência que pratica, 39,5% realizavam semanalmente (cinco a sete vezes), e para 55,8% dos participantes o tempo destinado a prática dos exercícios é de sessenta minutos por dia.

De acordo com os autores Lollo e Tavares (2004) e Gomes e colaboradores (2008), a frequência das atividades é superior a três vezes por semana, possivelmente pelo fato de que esteja associada a busca por resultados a curto prazo de tempo, bem como o aumento de massa muscular.

O estado nutricional adequado e a composição corporal são os principais fatores de busca pela prática de exercícios dos praticantes do presente estudo. Os achados

mostram que, pelo IMC, o excesso de peso está presente em grande parte dos participantes, o que corrobora com resultados obtidos na pesquisa realizada por Mallmann e Berleze (2010), envolvendo 34 indivíduos praticantes de exercícios físicos em academias, no município de Lajeado, Rio Grande do Sul, onde observaram que 53% dos indivíduos apresentavam excesso de peso.

Porém, o uso isolado do IMC para praticantes de exercícios físicos não pode ser utilizado como único método para se avaliar a presença ou não do excesso de peso ou obesidade, de forma que este não discrimina os componentes corporais, não identifica o quanto de massa corporal corresponde à gordura ou à massa magra, sendo assim, importante se avaliar a composição corporal (Ferreira e colaboradores, 2013).

CONCLUSÃO

A nutrição esportiva e alimentação saudável tem sido temática de grande interesse entre as pessoas, uma vez que a adoção da alimentação adequada e equilibrada pode atender as necessidades individuais, ao melhor estado geral de saúde, e também contribui significativamente com o maior e melhor rendimento físico.

Em relação ao consumo alimentar, verificou-se que deve ser dada uma atenção especial ao consumo de carboidratos, devido as suas inúmeras vantagens na prática esportiva.

A deficiência de conhecimento sobre alimentação saudável indica a necessidade de um profissional nutricionista na assistência à praticantes de exercício físico, para garantir a qualidade alimentar e o alcance dos objetivos desejados.

REFERÊNCIAS

- 1-Adam, B. O.; Fanelli, C.; Souza, E.; Stulbach, T.; Monomi, P. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*. Vol. 2. Num. 2. 2013. p.24-36.
- 2-Alaunyte I, Perry JL, Aubrey T. Nutritional knowledge and eating habits of professional rugby league layers: does knowledge translate into practice? *J Int Soc Sports Nutr*. Vol. 12. Num. 18. 2015. p. 1-7.

- 3-Alves, C.; Lima, R.V.B. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. *Jornal de Pediatria*. Vol. 85. Num 4. 2009. p. 287-294.
- 4-Bacurau, F. R.; Navarro, F.; Uchida, M. C. Hipertrofia, Hiperplasia: Fisiologia, Nutrição e Treinamento do Crescimento Muscular. 3ª edição. São Paulo. Phorte. 2009.
- 5-Barros, A.J.S.; Pinheiro, M.T.C.; Rodrigues, V.D. Conhecimento acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 63. 2017. p. 301-311. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/799>>
- 6-Carvalho, T.; Rodrigues, T.; Meyer, F.; Zogaib, P.; Lazzoli, J.K.; Magni, J.R.T.; Marins, J.C.B.; Drummond, F.A.; Daher, S.S. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina no Esporte*. Vol. 15. Num. 3. 2009.
- 7-Colucci, A.C.A.; Marchioni, D.M.L.; Fisberg, R.M. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. São Paulo, 2009.
- 8-Conselho Federal de Nutricionistas - CFN. Resolução CFN nº600, de 25 de fevereiro de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. 20 abr. 2018. Seção 1, nº76, p. 157.
- 9-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 UNO-PE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 36. 2012. p. 464-469. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/344>>
- 10-Domingues, S. F.; Marins, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. *Revista Fitness e Performance*. Vol. 6. Num. 4. 2007. p.218-226.
- 11-Ferreira, L.; Horonato, D.; Stulback, T.; Narciso, P. Avaliação do IMC como indicativo de gordura corporal e comparação de indicadores antropométricos para determinação de risco cardiovascular em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 42. 2013. p.324-332. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/412>>
- 12-Gomes, G. S.; Degiovanne, G. C.; Garlipp, M. R.; Chiarello, P. G.; Jordão, A. A. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. *Medicina*. Vol. 41. Num. 3. 2008. p.327-333.
- 13-Harati, H.; Hadaegh, F.; Momenan, A.A.; Ghanei, L.; Bozorgmanesh, M.R.; Ghanbarian, A., et al. Reduction in incidence of type 2 diabetes by lifestyle intervention in a middle eastern community. *Am J Prev Med*. Vol. 6. Num. 38. 2010. p. 628-636.
- 14-Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary references intakes of energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and aminoacids (macronutrients). Washington: National Academy Press, 2002.
- 15-Karkle, M. B. Uso de suplemento alimentar por praticantes de musculação e sua visão sobre o profissional nutricionista na área de nutrição esportiva em uma academia no município de Braço do Norte-SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Num. 53. 2015. p.447-453. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/570>>
- 16-Lollo, P.C.B.; Tavares, C.F. Perfil dos consumidores de suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas, SP. *Revista Digital*. Buenos Aires. Ano. 10. Num. 76. Set, 2004.
- 17-Lopes, F. G.; Mendes, L. L.; Binoti, M. L.; Oliveira, N. P.; Percegoni, N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 21. Núm. 6. 2015. p.451-456.

- 18-Mahan, L. K.; Escott-Stump, S. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. Editora Elsevier. Vol. 3. 2011. <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/350>>
- 19-Mahan, L. K.; Escott-Stump, S.; Raymond, J. L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro. Elsevier. 2013.
- 20-Mallmann, J.A.; Berleze, K.J. Perfil dietético e antropométrico de adultos praticantes de exercícios físicos em academias do município de Lajeado-RS que não estão em reeducação alimentar. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 4. Num. 21. 2010. p. 231-241. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/184/180>>
- 21-Mcardle, W. D.; Katch, F. I.; Katch, V. L. Nutrição: para o desporto e exercício. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2001.
- 22-Menon, D.; Santos, J.S. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 18. Num. 1. 2012.
- 23-Morais, A. C. L.; Silva, L. L. M.; Macêdo, E. M. C. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 8. Num. 46. 2014. p.247-253. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/455>>
- 24-Oliveira, A. F.; Fatel, E. C.; Soares, B. M.; Círico, D. Avaliação Nutricional de praticantes de musculação com objetivo de hipertrofia muscular do município de Cascavel, PR. Colloquium Vitae. Vol. 1. 2009. p.44-52.
- 25-Paes, S. R. Conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Num. 32. 2012. p.105-111. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/285>>
- 26-Pontes, M. C. F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa-PB. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 9-27. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/366>>
- 27-Quintiliano, E. L.; Martins, J. C. L. Consumo de suplemento alimentar por homens praticantes de musculação, nas academias centrais do município de Guarapuava-PR. Revista Eletrônica Polidisciplinar Vãos. Vol. 2. 2009. p. 3-13.
- 28-Rique, A.B.R.; Soares, E.A.; Meirelles, C.M. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 8. Num. 6. 2002. p. 244-254.
- 29-SBME. Sociedade Brasileira De Medicina Do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 15. Num. 2. 2009. p. 3-12.
- 30-Shiroma, E.J.; Lee, I.M. Physical activity and cardiovascular health: lessons learned from epidemiological studies across age, gender, and race/ethnicity. Circulation. Vol. 7. Num. 122. 2010. p. 743-752.
- 31-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. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 35-42. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/366>>
- 32-Unesp. Ciência esporte e saúde. Jornal biosferas. Edição especial. 2015.
- 33-WHO. World Health Organization. Active ageing: a policy framework. Geneva. World Health Organization; 2002.
- 34-WHO. World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: World Health Organization; 1995 (WHO Technical Report Series 854).
- 38-Zamin, T. V.; Schimanoski, V. M. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. Revista Brasileira de Nutrição

Esportiva. Vol. 4. Núm. 23. p. 410-419. 2010.
Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/207>>

36-Zilch, M. C.; Soares, B. M.; Bennemann, G. D.; Sanches, F. L. F. Z.; Cavazzotto, T. G.; Santos, E. F. Análise da ingestão de proteínas e suplementação por praticantes de musculação nas academias centrais da cidade de Guarapuava-PR. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Num. 35. 2012. p.381-388. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/338>>

Conflito de interesse

Os autores declaram não possuir nenhum conflito de interesse.

E-mails dos autores:

renataasommer@gmail.com

fernandamoura_nut@yahoo.com.br

rod.martinss@gmail.com

fabianacopes@unipampa.edu.br

Autor para correspondência:

Fabiana Copês Cesario

Rua Luiz Joaquim de Sá Brito, S/N, Bairro

Promorar, Itaqui-RS.

CEP: 97650-000.

Recebido para publicação em 20/05/2019

Aceito em 19/08/2019