

NÍVEL DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADES AERÓBICAS NA CIDADE DE ANÁPOLIS-GO

Leonardo Souza e Silva, Iransé Oliveira Silva, Fabio Santana, Herbethe Ribeiro Santos, Dênis Diniz

RESUMO

O principal objetivo desta pesquisa foi verificar qual entendimento nutricional dos praticantes de atividades aeróbicas na cidade de Anápolis-GO, a pesquisa de campo com corte transversal, teve uma abordagem descritiva e enfoque quantitativo. A amostra foi composta por 100 pessoas, dentre essas, 52 homens e 48 mulheres com idade entre 14 a 78 anos, todos praticantes de atividades aeróbicas. Para a coleta de dados foram aplicados dois questionários, o primeiro, estruturado, objetivando verificar o entendimento relativo ao aspecto nutricional e aos hábitos alimentares antes das referidas atividades e, o segundo adaptado, a partir das sugestões de Nahas, no qual foram avaliados os hábitos alimentares dos participantes. Os dados foram compilados pelo programa SPSS. Os resultados obtidos demonstraram que a maioria dos praticantes das atividades aeróbicas desconhece os nutrientes que ingerem e que, apesar de se alimentarem antes e após os exercícios, o intervalo de tempo entre a refeição e os exercícios é inadequado. Este fato se confirma através do questionário adaptado por Nahas, que segundo os dados apresentados, a maioria da amostra estudada tem uma alimentação ruim. Estes resultados indicam a existência de conhecimento nutricional moderado, porém, evidenciou-se que a prática desse conhecimento não é efetuada, de forma significativa sendo necessário a realização de estudos que suscitem um maior interesse relativo aos cuidados com a alimentação antes, durante e após os exercícios físicos.

Palavras-chave: Exercício físico, alimentação, hábitos alimentares.

LEVEL OF KNOWLEDGE IN NUTRITION PRACTITIONERS OF AEROBIC ACTIVITIES IN THE CITY OF ANÁPOLIS-GO

ABSTRACT

The main objective of this research was to determine which nutritional practitioners' understanding of aerobic activities in the city of Anapolis-GO, through literature review followed by field research, a descriptive approach and quantitative approach, looking at the cross-sectional study. The sample consisted of 100 persons, among these, 52 men and 48 women aged 14 to 78 years, all practitioners of aerobic activities. To collect the data were applied two questionnaires, the first structured in order to verify the understanding on the nutritional aspects and dietary habits before these activities and the second adapted from the suggestions of Nahas, which were assessed the dietary habits of participants. The data were compiled using SPSS. The results showed that most practitioners of aerobic activities unaware of the nutrients we ingest and that while feeding before and after exercise, the time interval between meal and exercise is inadequate, and the classification of the sample second Nahas, mostly bad. These results indicate the existence of moderate nutritional knowledge, however, it became clear that the practice of this knowledge is not brought about a significant and necessary studies giving rise to an increased interest on the nutritional care before, during and after the exercise.

Keywords: Exercise, food, habits.

INTRODUÇÃO

Vários dos problemas nutricionais existentes no mundo tem relação direta com a dificuldade em conciliar a demanda energética com a alimentação, essa realidade é como uma faca de dois gumes, pois, nos países pobres a escassez de alimentos é uma das principais causas de morte, já nos países desenvolvidos a facilidade em se alimentar tem sido também uma das principais causas de morte (MAUGHAN; BURKE, 2004).

Apesar do organismo utilizar as proteínas estruturais na produção de energia quando a alimentação está escassa, ainda assim os índices glicêmicos ficam baixos sendo imprudente não se alimentar adequadamente, pois, essa atitude pode prejudicar as funções vitais do organismo (GUEDES, 2002), aí a necessidade de conhecer as entrelinhas da alimentação saudável.

A nutrição é indispensável para prática de exercícios e entre praticantes de atividades físicas disseminam várias dietas e receitas nutricionais, muitas delas sem qualquer referencial teórico sobre sua eficácia. Mesmo existindo um nutricionista na academia e/ou particular, a troca de orientação do aluno com seu professor ou *personal trainer* é significativa (GARCIA JÚNIOR; VIVIANI, 2003).

Nos últimos tempos vem crescendo a prática de atividades físicas na sociedade brasileira, e este aumento advém da busca por uma boa saúde. A procura por qualidade de vida, envelhecer com saúde e a melhora da estética corporal aumenta o interesse da população pelas práticas de exercícios, principalmente aquelas que trazem eficiência juntamente com a segurança.

Para que tudo isso seja alcançado, é necessário um profissional qualificado e que saiba prescrever exercícios seguros e eficientes que irão de acordo com os objetivos do aluno (GROSSL *et al.*, 2008). Assim, relaxar, desestressar, aumentar o desempenho, melhorar a estética e a resistência cardiorrespiratória são alguns dos objetivos que estimulam as pessoas a praticar atividades físicas, principalmente as aeróbicas (MARANGON; WELKER, s/d).

A intensidade e a duração do exercício físico é um fator importante no planejamento alimentar por parte de seus praticantes. No entanto, a adaptação ao exercício que pode ser observada no gasto de energia durante o mesmo, possui um efeito no comportamento alimentar, dessa forma o organismo altera a sensação de fome com a finalidade de compensar o gasto energético causado pela prática de atividades físicas (DATTILO *et al.*, 2009).

Os atletas e até mesmo as pessoas que praticam exercícios por prazer necessitam suprir adequadamente a demanda energética do corpo e para isso é necessário uma alimentação adequada durante o exercício, além da importância na atividade física, o conhecimento nutricional é significativo também para prevenção de doenças tanto para atletas quanto para não atletas (NICASTRO *et al.*, 2008). Por esse motivo uma alimentação balanceada melhora o rendimento destes praticantes. Com esta intervenção nutricional aliada ao treinamento, procura-se aumentar a eficácia dos depósitos de energia, evitar a fadiga e reduzir lesões.

Dessa forma, com uma alimentação adequada, atletas e praticantes de atividades físicas irão potencializar os efeitos do treinamento e assim alcançar seus objetivos (BARCHET *et al.*, 2009).

Para reduzir a ingestão de calorias em excesso criou-se um padrão de quantidade de calorias a serem ingeridas por cada grupo de indivíduos, porém, se um indivíduo ingere uma quantidade de energia recomendada pelo padrão e ainda assim ganhar peso excessivo, não se deve cortar a alimentação e sim aumentar a intensidade de exercícios físicos afim de alcançar o peso desejado (POWERS; HOWLEY, 2000).

Durante exercícios prolongados a maior fonte de energia é originária dos carboidratos, com isso grande parte dos carboidratos utilizados são provenientes do glicogênio intramuscular. Dessa forma o consumo de carboidratos antes do exercício deve ser realizado entre uma a quatro horas antes da prática, e deve conter por cada quilo de peso do indivíduo cinco gramas de carboidratos. Também pode ser realizada uma ingestão de carboidratos na forma de soluções durante o exercício, isso prolonga o desempenho (POWERS; HOWLEY, 2000).

Quando o organismo está com pequenas quantidades de carboidratos disponíveis, durante o exercício aeróbico com duração de 60 a 90 minutos o corpo utiliza aminoácidos de cadeia ramificada para gerar pequenas quantidades de energia (KLEINER; 2002), aí a importância de se ingerir carboidratos na forma de líquido durante o treinamento.

A queima da gordura através de atividades físicas depende de diversos aspectos, entre eles o sexo, intensidade do exercício e a alimentação. A lipólise ocorre em maior quantidade durante exercícios intensos, nos indivíduos treinados e em mulheres, e quando a disponibilidade de carboidratos é baixa. Portanto a gordura será utilizada em exercícios prolongados poupando assim as proteínas (MARANGON; WELKER, s/d).

os lipídeos não podem ser totalmente eliminados da dieta, uma vez que são as principais fontes de vitaminas lipossolúveis e ácidos graxos essenciais, isto é, lipídios que o nosso organismo não é capaz de sintetizar e, portanto, devem ser fornecidos de forma adequada na alimentação, pois desempenham funções vitais no organismo e a melhor forma de oxidação destes nutrientes é com o

treinamento físico associado à redução alimentar, nos dois casos sempre acompanhados por pessoas qualificadas (LASER, 2005).

A sede não é um bom indicativo para se hidratar e conseguir um equilíbrio hídrico, por isso antes e durante o exercício, a água deve ser consumida, para que não ocorram problemas com desidratação. A reposição de água deve ser focada quando os exercícios tem duração inferior a uma hora, caso o tempo de atividades físicas seja maior, além de água as bebidas devem conter também Na⁺, Cl⁻ e carboidratos (POWERS; HOWLEY, 2000).

Ainda não existe nenhuma estratégia que substitua com eficácia os efeitos da prática de atividade física e as dietas controladas na redução e/ou controle do peso corporal. Alguns dos programas que prometem esse tipo de resultado sem qualquer tipo de mudança de hábitos alimentares e prática regular de atividades físicas, inicialmente é apresenta um resultado, porém a médio e longo prazo estes tipos de tratamentos perdem a eficácia (GUEDES, 2002).

São as considerações dos autores acima que justificam o desenvolvimento desta pesquisa. Além disso, é notório o desconhecimento do valor do equilíbrio alimentar por parte de praticantes de exercícios físicos, conduzindo à ampliação dos conhecimentos nutricionais, por meio de estudos relativos à importância de bons hábitos alimentares que aliados ao treinamento poderão proporcionar resultados satisfatórios.

Nesse sentido, o estudo tem como objetivo geral verificar qual o conhecimento nutricional dos praticantes de atividades aeróbicas. Os objetivos específicos se direcionam aos estudos e análises que possibilitem identificar a realidade nutricional de praticantes de atividades aeróbicas, avaliar se estes tem alguma noção de como alimentar-se corretamente e diagnosticar se elas estão se alimentando bem.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de corte transversal com abordagem descritiva e enfoque quantitativo, no qual participaram 100 pessoas praticantes de atividades aeróbicas, sendo 51 homens e 49 mulheres com idade compreendida entre 14 e 73 anos, a eles foram feitas perguntas referentes a dois questionários, sendo um estruturado e o outro adaptado de Pereira e Hirschbruch (1999) *apud* Nahas, 2003.

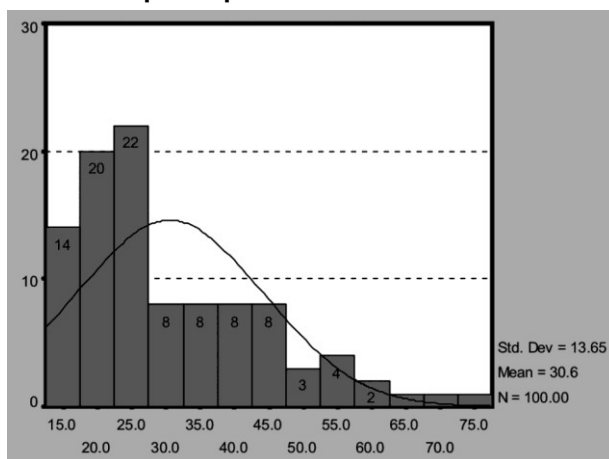
Os participantes foram convidados de forma aleatória que por sua vez assinaram um termo de consentimento. Após terem sido esclarecidos sobre os objetivos do trabalho o pesquisador realizou as perguntas e opções de respostas verbalmente e o mesmo marcando a opção desejada pela mostra. Este método foi utilizado para que não houvesse interrupção durante as atividades.

As avaliações estatísticas foram realizadas através do programa estatístico SPSS- versão 10.0 for Windows. Para todos os procedimentos adotou-se um nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

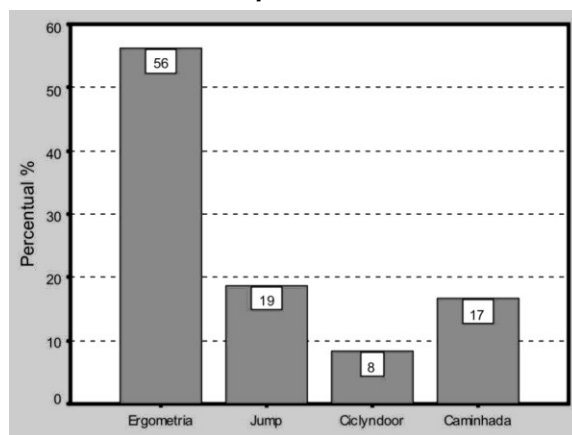
Dentre os participantes, a variação de idade é entre 14 e 78 anos, sendo que cerca de 40% se encontram na faixa etária de 20 a 29 anos, e 21% na faixa etária de 40 a 49 anos.

Gráfico 1. Histograma de idade dos participantes.



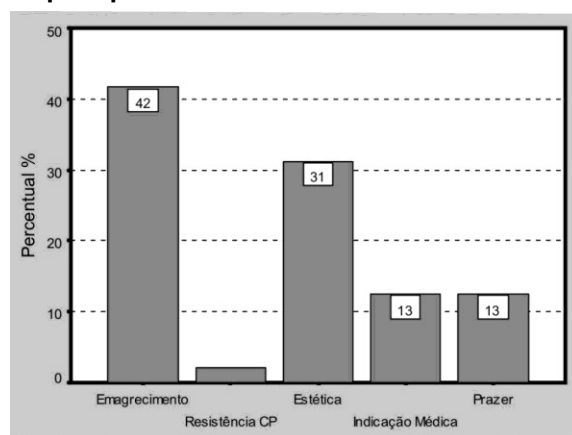
Cerca de 56% do total de pesquisados são praticantes de ergometria em academia e, 8% ou seja a minoria é praticante de *cicly indor*.

Gráfico 2. Distribuição percentual da amostra por modalidade.



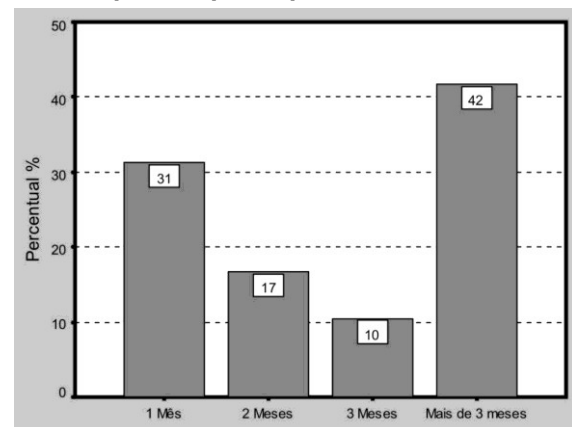
Foi possível identificar também, que a maior motivação para prática de atividades aeróbicas é o emagrecimento seguido pela estética. A minoria dos participantes, cerca de 1% respondeu como objetivo a resistência cardiopulmonar.

Gráfico 3. Principais motivos para praticar exercícios.



Na equivalência referente ao tempo de prática de exercícios o maior número de pesquisados se encontra nos dois polos do gráfico, o primeiro com 42% de pessoas fazem exercícios a mais de três meses e o segundo 31% fazem exercícios a apenas 1 mês.

Gráfico 4. Distribuição da amostra por tempo de prática.



Quando perguntados sobre alimentação antes de se exercitar no geral 75% responderam que sim, além disso, cerca de 33% destes se alimentam pelo menos 30 minutos antes do treinamento e 22% se alimentam menos de trinta minutos antes da atividade física.

Foi intensificado que tanto os homens e mulheres aproximadamente 80% de ambos sexos se alimentam antes do treinamento e, 30% dos homens se alimenta menos de 30 minutos antes e aproximadamente 23% das mulheres também se alimentam menos de 30 minutos.

Nesse sentido, segundo Powers e Howley (2000), o consumo de carboidratos antes do exercício deve ser realizado de uma a quatro horas antes da prática de atividades físicas, tendo uma somatória de cerca de 55% de indivíduos realizando sua alimentação em um intervalo de tempo muito próximo ao da prática de exercícios.

Gráfico 5. Percentual de pessoas que se alimentam antes do exercício.

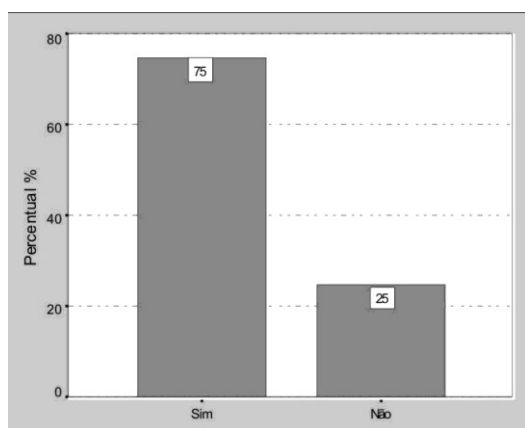
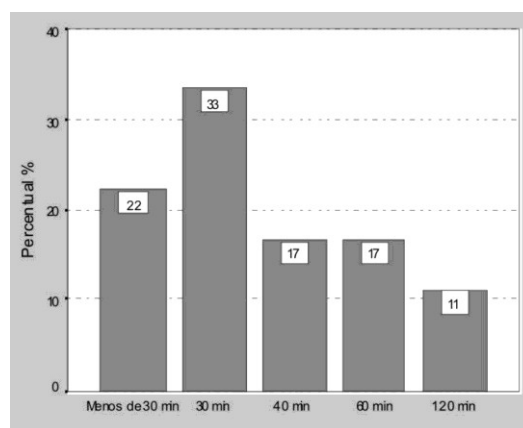


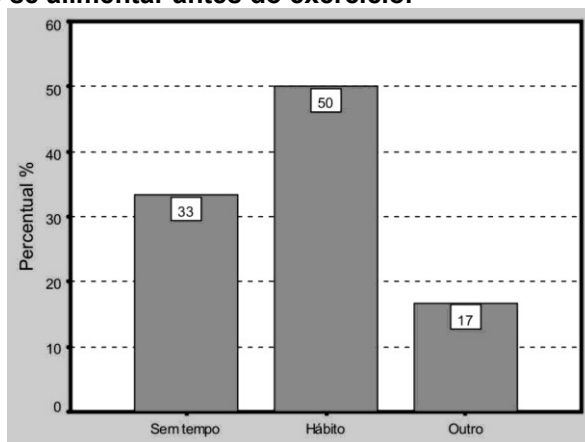
Gráfico 6. Tempo médio para alimentação antes do exercício.



Metade dos participantes respondeu que não se alimentam antes de se exercitar, enfatizando que não o fazem simplesmente por hábito. Isso comprova que essa porcentagem de indivíduos não tem uma boa orientação nutricional ou não se importam muito com sua alimentação.

É importante destacar que ao deixar de se alimentar antes da prática física o indivíduo reduz a disponibilidade de carboidratos para serem utilizados durante o exercício. Caso a duração da sessão de atividade física seja entre 60 e 90 minutos, o organismo passará a utilizar aminoácidos provindos da massa magra para gerar a energia necessária (KLEINER, 2002).

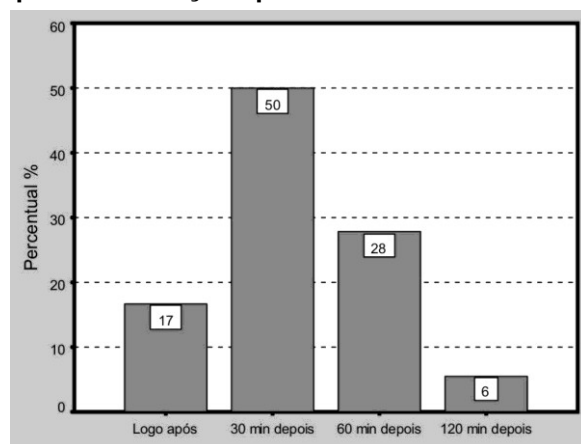
Gráfico 7. Motivos de não se alimentar antes do exercício.



Com relação à alimentação após o exercício, 80% responderam que se alimentam após a prática de atividades físicas sendo que destes, 49% o faz 30 minutos depois de se exercitar e apenas 23% se alimentam logo após os exercícios.

Entretanto há um número significativo de participantes que não se alimentam (20%), destes aproximadamente 78% deixam de se alimentar pelo simples hábito. Ao compararmos homens e mulheres, aproximadamente 30% dos homens e 19% das mulheres se alimentam logo após a prática de exercícios. Neste aspecto Ribeiro (2005) afirma que a alimentação deve ser realizada logo após a prática das atividades físicas para que se obtenha uma completa reposição do glicogênio muscular e não afete na recuperação do praticante.

Gráfico 8. Média de tempo para alimentação após o exercício.



No que tange aos conhecimentos relativos aos nutrientes ficou evidenciado que, apenas 20% responderam que sabem quais são os nutrientes, sendo que destes apenas 11% souberam citar as seis classes de nutrientes, 1% destes não citou nenhum e para os que citaram entre 2 e 5 nutrientes a água não foi destacada como um nutriente alimentar, sendo que a mesma é o principal nutriente essencial para a vida, pois o corpo não suporta longos períodos sem se hidratar (POWERS; HOWLEY, 2000).

Gráfico 9. Resposta da questão conhece outros nutrientes?

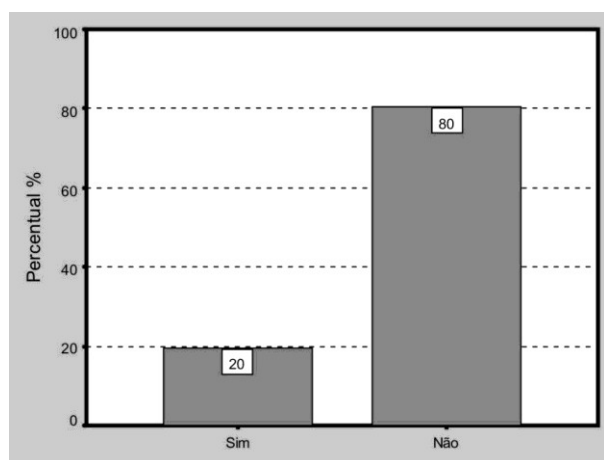
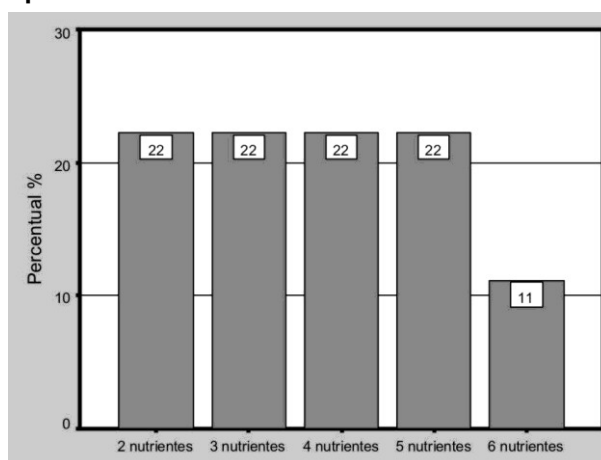


Gráfico 10. Qual a quantidade de nutrientes que conhece?



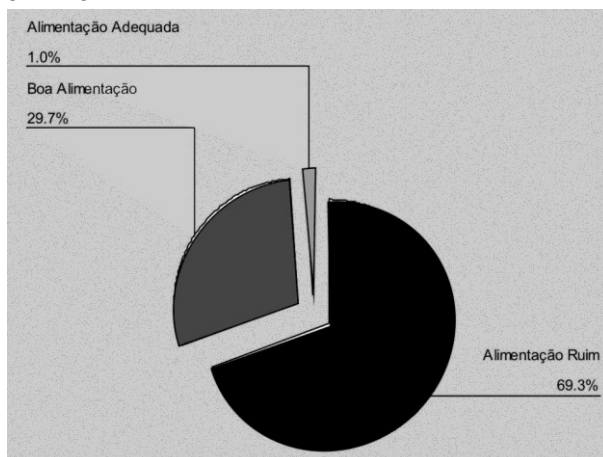
Quando questionados sobre a quantidade de refeições que são considera ideal para uma boa alimentação, cerca de 38% responderam que 4 refeições, 20% responderam que apenas 3 refeições e, aproximadamente 23% responderam que 5 refeições.

Com relação ao intervalo de tempo entre essas refeições, a grande maioria, ou seja, 65% afirmaram que deve ser de 3 horas, 9% responderam que o intervalo que o tempo entre as refeições

devem ser de 4 horas. No entanto, não se deve ficar sem se alimentar mais de três horas e meia, desta forma, a quantidade de refeições diárias devem variar entre 6 e 7.

Quanto a classificação dos hábitos alimentares, da amostra de acordo com o questionário adaptado por Nahas (2003) do original de Raquel F. Pereira e Márcia D. Hirschbruch (1999), 1% da amostra se encontra com alimentação adequada, 29,7% tem uma boa alimentação, devendo ser melhorada e, a maioria, cerca de 69,3% participantes admitiram ter uma alimentação ruim, ou seja, precisando realizar uma grande mudança em seus hábitos alimentares.

Gráfico 11. Classificação pelo questionário de Nahas.



É oportuno destacar que um estudo parecido realizado por Duran *et al* (2004) destacou a existência de uma maior preocupação com a beleza, em detrimento da manutenção da saúde, bem como com os fatores alimentares adequados para prática de exercícios, talvez pela falta de informação, de orientação ou de recursos financeiros.

CONCLUSÃO

Através do presente estudo foi possível observar que os praticantes de atividades aeróbicas em Anápolis têm um conhecimento nutricional moderado, tendo em vista que a maioria dos pesquisados desconhecem os nutrientes, apesar de fazer uso deles todos os dias, como também um conhecimento básico em se tratando de quantidade e tempo de refeições diárias, neste aspecto conhecem apenas os valores mínimos recomendados.

Com relação à realidade nutricional está claro que a maioria dos participantes se alimentam antes e após o exercício, porém, ainda sim o intervalo entre alimentação e exercício antes da prática para os que se alimentam é muito curto, já a minoria dos que não se alimenta tem como principal motivo o hábito, notando assim um desinteresse por parte destes em uma alimentação saudável.

É importante lembrar que apenas 1% dos pesquisado foram classificados como tendo uma alimentação ideal e o restante ainda precisa melhorá-la, com isso sugere-se mais pesquisas nessa área para que desperte o interesse e uma maior compreensão mais ampla da população, da importância da necessidade de ter uma alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

BARCHET, G. V.; MATTOS, K. M.; LIMA, L.; MESQUITA, M. O.; ROCHA, T.; BENETTI, U. A atuação de nutricionistas em academias de ginástica. **Lectures Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, ano 14, n. 134, jul. 2009.

DATTILO, M. MEDEIROS R. SAAD M. Aspectos fisiológicos do comportamento alimentar e sua relação com o exercício físico. **Lectures Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, v. 14, n. 134, jul. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/comportamento-alimentar-e-sua-relacao-com-exercicio->

fisico.htm>. Acesso em: 10 de novembro de 2009.

DURAN, A. C. F. L.; LATORRE, M. R. D. O.; FLORINDO, A. A.; JAIME, P. C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academias. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. São Paulo, v.12, n. 3, set. 2004.

GARCIA JÚNIOR, J. R.; VIVIANI, M. T. Análise dos conhecimentos sobre nutrição básica e aplicada de profissionais de educação física e nutrição. **Nutrição em Pauta**, Nov./dez. 2003. Disponível em: <http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=60>. Acesso em: 15 out. 2009.

GROSSL, T.; GUGLIELMO, L. G. A.; CARMINATTI, L. J.; SILVA, J. F. Determinação da intensidade da aula de Power Jump por meio da frequência cardíaca. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Santa Catarina, v. 10, n. 2, 2008.

GUEDES, D. P. Programas de controle de peso corporal: atividade física e nutrição. **R. Min. Educ. Fís. Viçosa**, v.10, n. 1, 2002.

KLEINER, S. M. **Nutrição para o treinamento de força**. São Paulo: Manole, 2002.

LASER, S. Os lipídios no exercício. In: BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. São Paulo: Manole, 2005.

MARANGON, A. F. C.; WELKER, A. F. Otimizando a perda de gordura corporal durante os exercícios. **Universitas Ciências da Saúde**. v. 1, n. 2, s/d.

MAUGHAN, R. J.; BURKE, L. M. **Nutrição esportiva**. São Paulo: Artmed, 2004.

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

NICASTRO, H.; DANTILLO, M.; SANTOS, T. R.; PADILHA, H. V. G; ZIMBERG, L. Z.; CRISPIM, C.A.; STULBACH, T. E. Aplicação da escala d e conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 14, n. 3, maio/jun. 2008.

RIBEIRO, B. G. Os carboidratos no exercício. In: BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. São Paulo: Manole, 2005.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do Exercício**. 3 ed. Barueri: Manole, 2000.