

## DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL E AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS NUTRICIONAIS EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM BAGÉ

Pâmela Solari<sup>1</sup>, Ademar Fagundes<sup>2</sup>, Anitiélen Kaupe<sup>3</sup>, Carolina Santos<sup>4</sup>, Mônica Santos<sup>5</sup>

673

1- Acadêmica, Centro Universitário da Região da Campanha- URCAMP, pamela.solari.ps@gmail.com

2- Acadêmico, Centro Universitário da Região da Campanha- URCAMP

3- Acadêmica, Centro Universitário da Região da Campanha- URCAMP

4- Acadêmica, Centro Universitário da Região da Campanha- URCAMP

5- Drª Nutricionista Coordenadora Curso de Nutrição, Centro Universitário da Região da Campanha- URCAMP

A nutrição e a atividade física têm uma importante relação e através de uma alimentação saudável e da ingestão adequada de nutrientes, pode-se melhorar a capacidade de rendimento do organismo, além de contribuir para a redução da incidência de fatores de risco à saúde. O estado nutricional dos praticantes de atividade física será avaliado através de dados de consumo alimentar, que serão recolhidos através de questionário que será aplicado com múltiplas escolhas. Os resultados obtidos no presente trabalho mostraram que o sexo masculino está mais presente na academia e que a idade predominante é a de 41 a 59 anos, tendo como principal objetivo dos praticantes de atividade física o auxílio com a sua saúde. Percebemos que a alimentação da maioria dos participantes é selecionada por eles, com o auxílio de informações buscadas com terceiros. Sabemos que para obter um resultado satisfatório, necessita de uma alimentação correta e um acompanhamento nutricional, para que no decorrer da vida do atleta sejam realizadas manutenções necessárias para que sempre sejam alcançados seus objetivos. Faltam orientações para esses praticantes, alertando a importância de buscar um profissional adequado, para que assim possam atingir seus objetivos, buscando uma melhora na atividade física e uma alimentação correta.

**Palavras-chave:** Consumo alimentar; Academia; Exercício físico.

### INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso. Sua prática é fundamental em qualquer idade e tem sido considerado um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano, em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gastas com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e conseqüentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e más hábitos alimentares (GUEDES, 2012).

A nutrição e a atividade física têm uma importante relação e através de uma alimentação saudável e da ingestão adequada de nutrientes, pode-se melhorar a capacidade de rendimento do organismo, além de contribuir para a redução da incidência de fatores de risco à saúde, como o aumento do peso corporal, aumento da quantidade de gordura, elevação das taxas de colesterol, hipertensão arterial, diminuição das funções cardiovasculares, entre outros (PEREIRA e CABRAL, 2007).

As necessidades de energia e nutrientes de um esportista são diretamente proporcionais ao tipo, frequência, intensidade e duração do treinamento, influenciados também por fatores como peso, estatura, sexo, idade e metabolismo, ou seja, para que o atleta tenha seu desempenho maximizado é necessária uma alimentação balanceada que atenda todas as suas necessidades. Os macronutrientes são essenciais para a recuperação muscular, a manutenção do sistema imunológico, ao equilíbrio do sistema endócrino e a manutenção e/ou melhora do desempenho. Os micronutrientes também desempenham importantes funções, após os exercícios são necessários na construção e manutenção dos tecidos musculares.

Diante do exposto, o objetivo do estudo foi avaliar o estado nutricional dos praticantes de atividades física de uma academia pública e avaliar seu comportamento alimentar.

## **METODOLOGIA**

O estado nutricional dos praticantes de atividade física foi avaliado através de avaliação antropométrica, aferindo peso, altura, e pregas cutâneas, os dados foram analisados no Software Anthroplus, onde o IMC foi avaliado através de  $\text{Peso}/E^2$ , relacionado à idade. A ingestão de água, e as fontes onde buscam informações nutricionais, foram recolhidos através de questionário aplicado com múltiplas escolhas.

A coleta de dados foi realizada preferencialmente antes das atividades físicas, conforme a disponibilidade dos alunos individualmente. Foi aplicado um Termo de Consentimento Livre Esclarecido aos participantes, explicando objetivo da pesquisa.

675

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados obtidos no presente trabalho mostraram que o sexo masculino está mais presente na academia e que a idade predominante é a de 41 a 59 anos, tendo como principal objetivo dos praticantes de atividade física o auxílio com a sua saúde.

Em relação à sua alimentação, percebe-se na (Tabela 1), que realizam de 4 à 6 refeições diárias, sendo que a maioria possui uma mastigação rápida e não verificam as calorias contidas nos alimentos consumidos. Conseqüentemente, não realizam a correta digestão e não conseguem ter o controle de calorias ingeridas.

Apenas 6 dos 16 participantes da pesquisa relataram que ingerem 2L ou mais de água por dia, o restante dos participantes, relataram ter um consumo de 350ml, 500ml ou 1L apenas (Gráfico 2).

As informações nutricionais (Gráfico 1) são encontradas pela maioria na internet, ou seja, pesquisam sobre o que devem consumir para auxiliar na eficácia da sua atividade física. Outros participantes relataram que encontram as informações em revistas, com amigos e apenas um com seu nutricionista.

Quando os questionamos se possuem um acompanhamento com um nutricionista, dentre os 16 participantes, apenas três responderam que sim.

Em relação ao diagnóstico nutricional, observou-se que a eutrofia é mais prevalente nos homens, enquanto a obesidade é dominante nas mulheres (Gráfico 3).

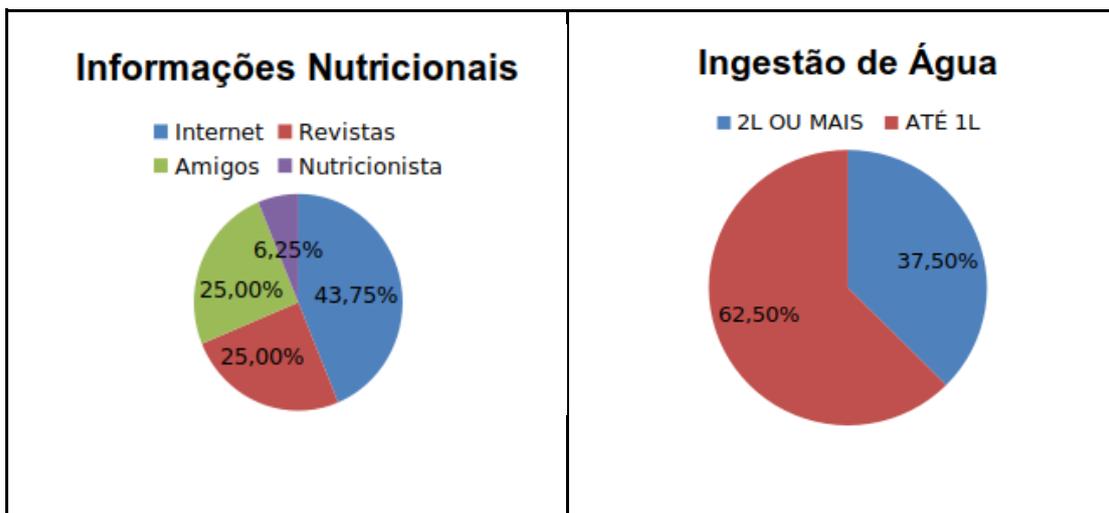


Gráfico 1: Fontes de Informação Nutricional

Gráfico 2: Níveis de Ingestão de Água

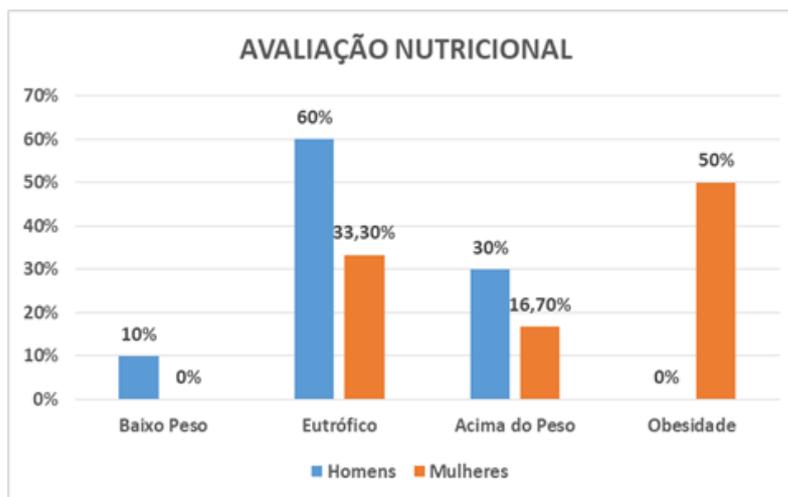


Gráfico 3: Diagnóstico Nutricional

Tabela 1: Índices Predominantes

Gênero Prevalente	Idade Prevalente	Refeições /dia	Mastigação	Controle de Calorias
Masculino	41 á 50 anos	4 á 6	Rápida	Sem controle

A adequação do consumo energético e nutricional é essencial para a manutenção do desempenho, da composição corporal e da saúde desses indivíduos. A baixa ingestão de energia pode resultar em fornecimento insuficiente de importantes nutrientes relacionados ao metabolismo energético, à reparação

tecidual, ao sistema antioxidante e à resposta imunológica. (REVISTA DE NUTRIÇÃO, 2007).

A água é um nutriente essencial à vida. Nenhum outro nutriente tem tantas funções no organismo como a água, sendo sua ingestão diária crucial para a saúde humana. Todos os sistemas e órgãos do corpo humano utilizam água. Ela desempenha papel fundamental na regulação de muitas funções vitais do organismo, incluindo a regulação da temperatura, participa do transporte de nutrientes e da eliminação de substâncias tóxicas (ou não mais utilizadas pelo organismo), dos processos digestivo, respiratório, cardiovascular e renal (PHILIPPI, 2008).

As recomendações de ingestão de água variam de acordo com diferentes órgãos de saúde. No Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) indica-se um método prático para calcular a necessidade de água para indivíduos adultos, que consiste em considerar o consumo de 1 mL/kcal de energia gasta em condições moderadas de gasto energético e temperaturas ambientais não muito elevadas.

Percebemos que a alimentação da maioria dos participantes é selecionada por eles, com o auxílio de informações buscadas com terceiros. Sabemos que para obter um resultado satisfatório, necessita de uma alimentação correta e um acompanhamento nutricional, para que no decorrer da vida do atleta sejam realizadas manutenções necessárias para que sempre sejam alcançados seus objetivos.

## **CONCLUSÃO**

Como analisado, vários participantes praticam atividade física para ter uma melhor qualidade de vida, com saúde, porém observou-se uma minoria dos que participaram da pesquisa, buscaram um profissional habilitado para ajudá-los, ou seja, um nutricionista. A maioria busca informações através de revistas ou recomendações de amigos, o que preocupa, já que a pessoa precisa ser avaliada e seus gastos energéticos precisam ser calculados. Faltam orientações para esses praticantes, alertando a importância de buscar um profissional adequado,

para que assim possam atingir seus objetivos, buscando uma melhora na atividade física e uma alimentação correta.

## REFERÊNCIAS

678

BRASIL. **Guia Alimentar para População Brasileira**, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

GUEDES, Pinto Dartagnan et al; Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 2012. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922012000200001](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922012000200001)

PANZA, Pereira Vilma et al; Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, 2007. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732007000600010](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732007000600010)

PEREIRA, Juliana Maria; CABRAL, Poliana; Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia de cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 2007. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5>

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. Barueri: Manole, 2008.