



CONSUMO ALIMENTAR E AVALIAÇÃO NUTRICIONAL EM FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE BAGÉ-RS

FOOD CONSUMPTION AND NUTRITIONAL EVALUATION IN FREQUENTERS OF AN ACADEMY OF THE MUNICIPALITY OF BAGÉ-RS

¹Elisandra da Silva Paz, ²Gabriela da Silva Schirmann

RESUMO: O presente estudo justifica-se pela importância de avaliar o estado nutricional e consumo alimentar em praticantes de atividade física de uma academia do município de Bagé-RS. E teve como objetivo analisar o estado nutricional e o consumo dietético dos praticantes de atividade física. Participaram do estudo 50 indivíduos de ambos os sexos, sendo a amostra composta por 58% (n=29) homens e 42% (n=21) mulheres. Dos quais 45% (n=13) dos homens apresentaram sobrepeso e as mulheres somente 24% (n=5%). Foi verificado um percentual de 43% (n=9) do consumo de saladas crua para o sexo feminino e 41% (n=12) para o sexo masculino, ambos consomem esses alimentos 7 vezes por semana. Quanto aos legumes cozidos 43% (n=9) das mulheres consomem de 1 a 3 vezes por semana, para 34% (n=10) dos homens. As frutas são consumidas diariamente por 62% dos homens (n=18) e por 53%(n=11) das mulheres. O feijão é consumido diariamente por 55% (n=16) dos homens e por 38% (n=8) das mulheres. O leite e iogurte também são consumidos em maior proporção pelos homens totalizando 41% (n=12) e 38% (n=8) entre as mulheres. Os salgados fritos não são consumidos por 53% (n=11) das mulheres e 34% (n=10) dos homens não consomem. O mesmo pode se verificar no consumo de embutidos, onde 38% (n=8) das mulheres não consomem, para 31% (n=9) de homens que não consomem. Quanto ao consumo de bolachas, 41% (n=12) dos homens, nunca os consomem, para 24% (n=5) de mulheres. Os doces são consumidos por 17% (n=5) dos homens, enquanto somente 5% (n=1) de mulheres consomem diariamente. Quanto ao uso dos refrigerantes ficou visível que os homens consomem com maior frequência, pois 81% (n=17) de mulheres nunca tomam refrigerantes, para 45% (n=13) dos homens que não tomam. Conclui-se que dentre os participantes da pesquisa, os homens estão sobrepeso pelo fato de não estarem aliando alimentação saudável a prática de atividade física, o que prejudica seu estado nutricional, pois os mesmos estão ingerindo alimentos saudáveis como frutas, feijões e leite diariamente, porém continuam consumindo em



quantidades excessivas os alimentos não saudáveis como embutidos, refrigerantes e frituras e doces.

Palavras-chave: Nutrição, Atividade Física, Estado Nutricional

ABSTRACT: *The present study is justified by the importance of evaluating nutritional status and dietary intake in physical activity practitioners of an academy in the city of Bagé-RS and aimed to analyze the nutritional status and dietary intake of physical activity practitioners. Fifty individuals of both genders participated in the study, 58% (n = 29) men and 42% (n = 21) women. Of these, 45% (n = 13) of the men were overweight and the women were only 24% (N = 5%). A percentage of 43% (n = 9) of the consumption of raw salads for the female sex and 41% (n = 12) for the male sex, both consume these foods 7 times a week. As for cooked vegetables, 43% (n = 9) of the women consume 1 to 3 times a week, for 34% (n = 10) men. Fruits are consumed daily by 62% of men (n = 18) and 53% (n = 11) of women. Beans are consumed daily by 55% (n = 16) of males and by 38% (n = 8) of females. Milk and yogurt are also consumed in greater proportion by males totaling 41% (n = 12) and 38% (n = 8) among females. Fried fried salads are not consumed by 53% (n = 11) of women and 34% (n = 10) of men. The same can be observed in the consumption of sausages, where 38% (n = 8) of women do not consume, for 31% (n = 9) of men who do not consume. Regarding the consumption of cookies, 41% (n = 12) of men never consume them, for 24% (n = 5) of women. Sweets are consumed by 17% (n = 5) of men while only 5% (n = 1) of women consume daily. Regarding the use of soft drinks, it was clear that men consume more frequently, since 81% (n = 17) of women never drink soda, for 45% (n = 13) of men who do not drink. It is concluded that among the participants of the research, men are overweight because they are not allaying healthy eating to practice physical activity, which impairs their nutritional status, because they are eating healthy foods such as fruits, beans and milk daily, But continue to consume in excessive amounts unhealthy foods such as sausages, soft drinks and fried foods and sweets.*

Key words: *Nutrition, Physical Activity, Nutritional Status.*

INTRODUÇÃO

Alimentação saudável é aquela que reúne todas as substâncias químicas de que o corpo precisa para funcionar corretamente, requer muita diversidade de ingredientes em todas as refeições, com equilíbrio entre carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais (BRASIL, 2006). Sendo assim, a manutenção de



bons hábitos alimentares e a regularização da prática da atividade física previnem o aparecimento de fatores de risco relacionados, como por exemplo, as doenças cardiovasculares. Portanto estimular a prática de atividade física e uma alimentação equilibrada é um mecanismo importante para os programas de prevenção e controle das cardiopatias (ARAÚJO, 2011).

A transição do perfil epidemiológico do baixo peso para a obesidade presenciada no mundo globalizado atual, decorrente principalmente das alterações na ingestão alimentar e o aumento no consumo de produtos industrializados vem despertando grande preocupação em parte da população, pois além dos fatores estéticos, a obesidade tem um papel primordial no aumento da incidência das doenças crônicas, aumentando assim a busca da saúde por meio da prática da atividade física (BATISTA FILHO et al. 2008). Nessas condições, justifica-se a importância de avaliar o estado nutricional e consumo alimentar em praticantes de atividade física da academia do município de Bagé-RS.

Deste modo, esta pesquisa tem como objetivo avaliar o estado nutricional e o consumo dietético dos frequentadores de uma academia na cidade de Bagé-RS. Verificar se os frequentadores de academia estão unindo a prática de atividade física a uma alimentação adequada. Buscou-se identificar uma possível inadequação na ingestão usual dos mesmos, e fornecer evidências científicas para que eles fiquem cientes da importância da união desta prática, orientando, alertando sobre a relevância de uma alimentação saudável aliada à prática regular de atividade física, das quais contribuem significativamente para uma qualidade de vida seguida de uma longevidade.

Por fim, esta pesquisa demonstra a ingestão alimentar habitual dos pesquisados, através de um questionário de frequência alimentar e avaliação física, onde foi classificado o estado nutricional. As tabelas contidas nesta pesquisa



demonstraram um comparativo entre os sexos, relacionando o estado nutricional com os hábitos alimentares dos indivíduos pesquisados.

MATERIAIS E MÉTODOS

A população do estudo foi composta por indivíduos adultos, selecionados de forma aleatória, com critério de inclusão, idade superior a 18 anos e o critério de exclusão, idade inferior a 18 anos, o estudo foi desenvolvido, no mês de outubro de 2016, em uma academia no Município de Bagé, localizado no interior do Rio Grande do Sul, mediante prévio consentimento dos responsáveis legais. Os instrumentos utilizados na coleta de dados foram o questionário de consumo alimentar e equipamentos para pesar e medir os praticantes, tais como balança e fita métrica.

A avaliação do estado nutricional realizou-se por meio das medidas de peso e altura, e posteriormente calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), para a classificação do estado nutricional. Os praticantes de atividades físicas foram pesados sem sapatos, vestindo roupas leves, utilizando uma balança portátil, digital, eletrônica, com capacidade de 150kg e sensibilidade de 100g. Os mesmos foram colocados sobre uma superfície rígida e pesados de pé, com os membros ao longo do corpo, posicionados no centro da balança, olhando para frente, trajando roupas leves e soltas.

A medida da circunferência da cintura não deve ser feita sobre roupas, o sujeito permanece em pé, com os pés juntos, os braços estendidos lateralmente e o abdome relaxado, a medida foi tomada em plano horizontal com fita inelástica no ponto mais estreito do tronco (ACUNÃ et al. 2004). Os questionários foram feitos em forma de entrevista com os participantes no dia da realização de suas atividades, realizada na própria academia no mês de outubro de 2016.



A análise dos dados foi obtida através do software EpiData Analysis 3.1, os resultados foram expressos sob forma de frequência acumulada (n) e frequência relativa (%).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do estudo 50 indivíduos de ambos os sexos frequentadores de uma academia do município de Bagé-RS. Sendo a amostra composta por 58% (n=29) homens e 42% (n=21) mulheres, um estudo do Ministério da Saúde, Vigitel 2014 apontou que os homens praticam mais atividade física que as mulheres.

Nesta pesquisa notou-se um pequeno número de idosos de ambos os sexos. Foram constatados somente 3% dos idosos praticam atividade física, este pequeno número justifica-se porque os idosos passam por um processo de envelhecimento que vem acompanhado de mudanças na composição e no peso corporal, na redução do equilíbrio, das capacidades fisiológicas, respiratória e circulatória, modificações psicológicas como a depressão, além do aumento da morbidade (MACIEL, 2010), porém é necessária a prática constante de atividade física, com o objetivo de fortalecer a musculatura, e melhorar o equilíbrio, reduzindo os riscos de quedas (OPAS, 2003), e contribui para melhora do estado funcional desta população, proporcionando maior capacidade de realização das atividades diárias, preservando assim a independência durante o envelhecimento (NAHAS, 2006).

Segundo a pesquisa do o Ministério da Saúde Vigitel, 2014, quanto maior a escolaridade maior a prática de exercício físico no tempo livre.

A Tabela 1 descreve a média de altura, peso, circunferência da cintura (CC), índice de massa corporal (IMC) dos pesquisados.



Tabela 1. Análise das variáveis antropométricas por sexo dos praticantes de atividade física de uma academia de Bagé - RS, 2016.

Variável	Feminino (n= 21)			Masculino (n= 29)		
	Mínimo	Máximo	Média	Mínimo	Máximo	Média
ALTURA (cm)	1,52	1,77	1,64	1,63	1,88	1,75
PESO (Kg)	51,60	100,20	64,60	58,10	124,50	82,45
CC * (cm)	69	102	80,61	71	116	94,34
IMC ** (Kg/m ²)	18,97	33,87	24,07	20,53	39,77	26,91

*CC = Circunferência da Cintura

**IMC = índice de Massa Corporal

A altura representa o maior indicador do tamanho corporal geral e do comprimento dos ossos (ACUNÃ, 2004). Nesta pesquisa a média de altura para os homens foi de 1,75cm e mulheres 1,64cm.

O peso corresponde à soma de todos os componentes de cada nível da composição corporal. É uma medida aproximada das reservas totais de energia do corpo, e mudanças no peso refletem alterações no equilíbrio entre ingestão e consumo de nutrientes (ACUNÃ, 2004). A média de peso para os homens analisados foi de 82,45Kg e mulheres 64,60Kg.

A circunferência da cintura não deve ser medida sobre roupas, o sujeito permanece em pé, com os pés juntos, os braços estendidos lateralmente e o abdome relaxado, a medida deve ser tomada em plano horizontal com fita inelástica no ponto mais estreito do tronco. A Circunferência da Cintura é um indicador de adiposidade profunda (ACUNÃ, 2004). A média para os homens pesquisados foi de 94,34cm indicando risco elevado, pois segundo o OMS (2000), medidas iguais ou maiores de 94cm representam risco elevado de problemas cardiovasculares. O mesmo caso foi constatado no grupo das mulheres que tiveram a média da CC de 80,61,segundo o OMS (2000) valores acima de 80cm representam risco elevado, porém 57% (n=12) das mulheres pesquisadas estavam com circunferência abaixo de 80cm não representando risco para doenças cardiovasculares. Em contrapartida



48% (n=14) os homens apresentaram circunferência acima de 94cm representando um risco elevado para a saúde, como demonstra a Tabela 2.

Tabela 2- Percentual da CC por sexo dos praticantes de atividade física de uma academia de Bagé - RS, 2016.

Variável Circunferência da Cintura	Feminino		Masculino	
	N	%	N	%
69cm a 79cm	12	57	2	7
80cm a 93cm	6	29	10	35
94cm a 110cm	3	14	14	48
111cm a 120cm	0	0	3	10
Total	21	100	29	100

Na análise do Índice de Massa Corporal (IMC) foi constatado que 67% (n=14) das mulheres encontram-se com o IMC adequado. Porém 45% (n=13) dos homens apresentaram sobrepeso como descreve a Tabela 3, para isto justifica-se a CC elevada (Tabela 2). Este resultado também foi encontrado no estudo de Costa (2007) onde se observa maior sobrepeso e aumento da circunferência da cintura entre o público masculino.

Tabela 3- Percentual do Índice de Massa Corporal por sexo dos praticantes de atividade física de uma academia de Bagé - RS, 2016.

IMC	Feminino		Masculino	
	N	%	N	%
Adequado ($\geq 18,5$ a $24,99$)	14	67	10	35
Sobrepeso (≥ 25 a $29,99$)	5	24	13	45
Obesidade (≥ 30)	2	9	6	20
Total	21	100	29	100

Questionário de Frequência Alimentar é composto por uma lista de alimentos em que se registra o tipo de alimentos, a quantidade e a frequência em que são consumidos. Esse questionário pode se reportar a um período no passado recente (BONOMO, 2000; VASCONCELOS, 2007).

O consumo de frutas, legumes e verduras tem sido associado à diminuição do risco de mortalidade e redução da ocorrência de doenças crônicas, tais como as doenças cardiovasculares, derrame e alguns tipos de câncer (NEUTZLING et al



2009). A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000) afirma que existem evidências convincentes de que o consumo de frutas, legumes e verduras também diminui o risco de diabetes e obesidade.

Resultados da Pesquisa Mundial de Saúde revelaram que o consumo diário de frutas, legumes e verduras por adultos brasileiros foi referido por apenas 1/5 dos entrevistados, sendo o consumo maior à medida que aumentava a idade, em indivíduos com maior escolaridade e maior número de bens no domicílio.

Foi observado bom consumo de alimentos *in natura*, que são melhores para a saúde e para o bom desempenho destes praticantes de atividade física como descreve a Tabela 4.

Tabela 4- Consumo alimentar por sexo dos praticantes de atividade física de uma academia de Bagé RS, 2016.

Alimentos	Feminino		Masculino	
	N	%	N	%
Salada crua				
Não comem	2	9	6	21
Comem de 1 a 3 dias	7	34	7	24
Comem de 4 a 6 dias	3	14	4	14
Comem todos os dias	9	43	12	41
Total	21	100	29	100
Legumes/verduras				
Não comem	5	24	9	31
Comem de 1 a 3 dias	9	43	10	34
Comem de 4 a 6 dias	2	9	4	14
Comem todos os dias	5	24	6	21
Total	21	100	29	100
Frutas				
Não comem	2	9	2	7
Comem de 1 a 3 dias	5	24	5	17
Comem de 4 a 6 dias	3	14	4	14
Comem todos os dias	11	53	18	62
Total	21	100	29	100
Feijão				
Não comem	4	19	2	7
Comem de 1 a 3 dias	5	24	9	31
Comem de 4 a 6 dias	4	19	2	7
Comem todos os dias	8	38	16	55
Total	21	100	29	100
Leite ou iogurte				
Não bebem	3	14,50	5	17



Bebem de 1 a 3 dias	8	38	6	21
Bebem de 4 a 6 dias	2	9,50	6	21
Bebem todos os dias	8	38	12	41
Total	21	100	29	100

Foi verificado um percentual de 43% (n=9) do consumo de saladas crua para o sexo feminino e 41% (n=12) para o sexo masculino. Ambos consomem esses alimentos 7 vezes por semana. Quanto aos legumes cozidos 43% (n=9) das mulheres consomem de 1 a 3 vezes por semana, para 34% (n=10) homens, enquanto o preconizado para a ingestão diária segundo o SISVAN (Sistema de Vigilância são de 3 porções diárias. Estudo realizado em 2008 por Figueiredo et al. em São Paulo, Brasil, concluiu que o consumo de frutas, legumes e verduras da população adulta residente em São Paulo foi maior entre as mulheres, sendo influenciado pela idade, escolaridade e dieta. Em contrapartida, nesta pesquisa se observou que os homens consomem mais frutas que as mulheres (Tabela 4).

O feijão é consumido diariamente por 55% (n=16) dos homens e diariamente e 38% (n=8) das mulheres.

O leite e iogurte também são consumidos em maior proporção pelos homens totalizando 41% (n=12) e 38% (n=8) entre as mulheres.

Sobre o consumo alimentar de produtos industrializados, podemos perceber que o sexo masculino consome mais frituras, embutidos e refrigerantes como descreve a Tabela 5.

Tabela 5- Consumo alimentar por sexo dos praticantes de atividade física de uma academia de Bagé - RS, 2016.

Alimentos Industrializados	Feminino		Masculino	
	N	%	N	%
Batata e salgados fritos				
Não comem	11	53	10	34
Comem de 1 a 3 dias	8	38	15	52
Comem de 4 a 6 dias	2	9	2	7
Comem todos os dias	0	0	2	7
Total	21	100	29	100
Hamburguer e embutidos				
Não comem	8	38	9	31



Comem de 1 a 3 dias	5	24	10	34
Comem de 4 a 6 dias	3	14	2	7
Comem todos os dias	5	24	8	28
Total	21	100	29	100
Bolachas água e sal	N	%	N	%
Não comem	5	24	12	41
Comem de 1 a 3 dias	8	38	5	17
Comem de 4 a 6 dias	3	14	4	14
Comem todos os dias	5	24	8	28
Total	21	100	29	100
Guloseimas	N	%	N	%
Não comem	7	34	9	31
Comem de 1 a 3 dias	10	47	11	38
Comem de 4 a 6 dias	3	14	4	14
Comem todos os dias	1	5	5	17
Total	21	100	29	100
Refrigerante	N	%	N	%
Não bebem	17	81	13	45
Bebem de 1 a 3 dias	3	14	12	41
Bebem de 4 a 6 dias	0	0	1	4
Bebem todos os dias	1	5	3	10
Total	21	100	29	100

Os salgados fritos não são consumidos por 53% (n=11) das mulheres para 34% (n=10) dos homens que não consomem. O mesmo pode se verificar no consumo de embutidos, onde 38% (n=8) das mulheres não consomem para 31% (n=9) de homens que não consomem. Quanto ao consumo de bolachas, 41% (n=12) dos homens, nunca os consomem, para 24% (n=5) de mulheres. Os doces são consumidos por 17% (n=5) dos homens, enquanto somente 5% (n=1) de mulheres consomem diariamente. Quanto ao uso dos refrigerantes ficou visível que os homens consomem com maior frequência, pois 81% (n=17) de mulheres nunca tomam refrigerantes, para 45% (n=13) dos homens.

CONCLUSÃO

Verificou-se que mais da metade dos praticantes de atividade física do sexo feminino estão com IMC (Índice de Massa Corporal) adequado e CC (Circunferência da Cintura) fora do percentil de risco para doenças cardiovasculares. Pode-se



atribuir estes resultados ao fato das mulheres consumirem mais saladas cruas, verduras e legumes, e também por consumirem menos refrigerantes e embutidos, o que garante uma alimentação saudável, com menor percentual de calorias desnecessárias à saúde. Em contrapartida os homens estão com o IMC e CC elevados, pois ao contrário das mulheres eles consomem refrigerantes e embutidos frequentemente.

Portanto, conclui-se que os dentre os participantes da pesquisa, os homens não estão aliando alimentação saudável a prática de atividade física, o que prejudica seu estado nutricional, pois os mesmos estão ingerindo alimentos saudáveis como frutas, feijões e leite diariamente, porém continuam consumindo em quantidades excessivas os alimentos não saudáveis como embutidos, refrigerantes e frituras.

REFERÊNCIAS

ACUNÃ, K. et al. **Avaliação do Estado Nutricional de Adultos e Idosos e Situação Nutricional da População Brasileira.** Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, 2004.

ARAÚJO, S. M. L. **Níveis de atividade física de usuários do suplemento alimentar Herbalife,** 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura de Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2011.

BATISTA FILHO, M. et al. Anemia e obesidade: um paradoxo da transição nutricional brasileira. **Cad. Saúde Pública,** Rio de Janeiro, v. 24, sup 2, p. 247-257, 2008.



BONOMO, E. Como medir a ingestão alimentar? In: DUTRA DE OLIVEIRA, J.E. (Coord). **Obesidade e anemia carencial na adolescência**. São Paulo: Instituto Danone, p.117-125, 2000.

BRASIL, Ministério da Saúde. **SISVAN: Formulário de marcadores de consumo alimentar**. Brasília, Jan. 2008. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/nutricao.htm>>.

BRASIL, Ministério da Saúde. Vigitel Brasil. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, 2014.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília – DF: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em:<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf>.

COSTA, R. F. DA; GUISELINI, M.; FISBERG, M. **Correlação entre porcentagem de gordura e índice de massa corporal de frequentadores de academia de ginástica**. R. bras. Ci e Mov. 15(4): 39-46, 2007.

FIGUEIREDO I.C, JAIME P.C, MONTEIRO C.A. Factors associated with fruit and vegetable intake among adults of the city of Sao Paulo, Southeastern Brazil. Rev Saúde Pública, 42:777-85, 2008.



MACIEL, M.G – **Revista Rio Claro: Atividade física e funcionalidade do idoso.** Ed. Motriz. 16ºvolume, Págs 1024-1032, 2010.

NAHAS, M. V.**Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida.** 3.ed., Londrina: Midiograf, 2006.

NEUTZLING, M. B, et al **Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos de uma cidade no Sul do Brasil,** 2009.

OPAS, Organização Panamericana de Saúde. **Doenças crônico degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde.** – Brasília, 2003.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Manejo da desnutrição grave: um manual para profissionais de saúde de nível superior e suas equipes auxiliares.** Genebra, 2000.

VASCONCELOS, F.A.G. Tendências históricas dos estudos dietéticos no Brasil. **História Ciência e Saúde.**14(1): 197-219, 2007.