

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

PERFIL DIETÉTICO, ESTADO NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DAS ACADEMIAS DE VITÓRIA DA CONQUISTA-BA

Lucimara Piauí Soares¹,
Julyane da Silva Leite Pita¹,
Sérgio Souza Magalhães²

RESUMO

Objetivo: Analisar o perfil dietético dos praticantes de exercícios físicos frequentadores de academias de ginástica. **Materiais e Métodos:** Amostra de 337 indivíduos do gênero masculino e feminino. Utilizou-se inquérito alimentar recordatório de 24 horas. Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado *software Sapaf*. O estado nutricional foi avaliado através do índice de massa corporal (IMC) e a circunferência da cintura (CC). **Resultados e discussão:** Observou-se o predomínio de indivíduos do gênero masculino, brancos, solteiros, com ensino superior incompleto, renda familiar de mais de 3 até 10 salários mínimos e que frequentam a academia em período maior que 12 meses. As médias mostraram: idade de $27,98 \pm 10,99$, IMC de $23,99 \pm 3,73$. Em relação ao consumo alimentar as médias foram: VCT de $2.618,13 \text{ kcal} \pm 1.244,20$, %PTN $18,42 \pm 6,14$, %CHO $56,55 \pm 9,74$, %LPD $24,87 \pm 8,02$. A média do gasto calórico total (Peso Ideal) foi de $2.789,51 \pm 621,92$. No estado nutricional, 69% são eutróficos, 22% sobrepesos, 6% são obesos e 3% com baixo peso. De acordo com a CC, 83,7% se encontram sem risco de obesidade associada às alterações metabólicas. A comparação de médias segundo o gênero mostrou que os homens consumiram maiores quantidades de proteínas ($p=0,012$), quando comparados às mulheres. **Conclusão:** o estudo sugere a participação do profissional nutricionista para que sejam feitas orientações nutricionais que visem uma alimentação equilibrada e segura a fim de potencializar os efeitos da prática de atividade física.

Palavras-chave: Exercício físico, Academias, Nutrição.

1-Nutricionista e Mestranda em Engenharia de Alimentos pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Itapetinga-BA

ABSTRACT

Profile dietary, nutritional status and level of physical activity in practitioners of physical exercise of academies of Vitória da Conquista-BA

Objective: To assess the dietary profile of practice exercises frequenting gyms. **Methods:** The sample included 337 individuals male and female. We used recall was 24 hours. To assess the level of physical activity were used Sapaf software. Nutritional status was measured by body mass index (BMI) and waist circumference (WC). **Results and discussion:** There was a predominance of male subjects, white, unmarried, with incomplete higher education, family income of more than 3 to 10 minimum wages, and who attend the academy in a period longer than 12 months. The average showed age of 27.98 ± 10.99 , BMI 23.99 ± 3.73 . In relation to food consumption, the averages were: VCT 2618.13 ± 1244.20 kcal, PTN $18.42\% \pm 6.14$, $56.55 \pm 9.74\%$ CHO, $24.87 \pm 8.02\%$ LPD. The average total caloric expenditure (Ideal Weight) was 2789.51 ± 621.92 . Nutritional status, 69% are eutrophic, 22% were overweight, 6% are obese and 3% underweight. According to CC, 83.7% are without risk of obesity associated with metabolic changes. The comparison of means by gender showed that men consumed higher amounts of protein ($p = 0.012$) when compared to women. **Completion:** the study suggests the involvement of dieticians for nutrition guidelines that are made to bring about balanced diet and safe in order to maximize the effects of physical activity.

Key words: Exercise, Academies, Nutrition.

2-Educador Físico e Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente pela Universidade Estadual de Santa Cruz e Doutorando em Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, UTAD, Portugal.

INTRODUÇÃO

Atualmente, a prática de atividade física moderada vem sendo muito estimulada, principalmente em função do seu impacto positivo sobre a saúde física e mental dos mais diferentes grupos populacionais.

A busca pelo melhor condicionamento físico e o forte apelo da forma física tem levado pessoas de todas as idades a prática de várias modalidades de exercícios físicos em academias.

As academias de ginástica estão se tornando um pólo de encontro de vários interesses por parte dos frequentadores. A qualidade de vida, a recuperação e/ou manutenção da saúde, a prática de exercícios físicos, a estética, o ganho e definição da massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento para competições (amadoras ou profissionais) entre outros são alguns dos motivos que tem levado as pessoas a procurar cada vez mais as academias (Rocha e Pereira, 1998; Saba, 1999 apud Hirschbruch e Carvalho, 2000).

De acordo com a Associação Brasileira de Academias (ACAD, 2004) os Estados Unidos lidera o mercado do fitness com 20.249 academias frequentadas por 36,3 milhões de americanos (14% da população). A Inglaterra é o segundo mercado (4.050 academias, 3,4 milhões de clientes e 5,7% da população), seguindo por Alemanha (6.500 academias, 5,1 milhões de clientes e 5,6% da população), Japão (1872 academias, 2,99 milhões de clientes), França (2.000 academias, 1,5 milhões de clientes com 3% da população) e Espanha (1.500 academias, 2 milhões de clientes 5% da população). No Brasil estima-se que existem 7.000 academias em todo país. Com uma média de 400 clientes por unidade, chega-se ao total 2,8 milhões de pessoas frequentando as academias (1,6% da população) (Coelho, Camargo, 2007).

Há uma importante relação entre a nutrição e a atividade física, porque a capacidade de rendimento físico do organismo melhora por meio de uma nutrição adequada, com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes, sejam eles carboidratos, gorduras, proteínas, minerais e vitaminas (Araújo e Soares citado por Hirschbruch, Carvalho, 2008).

Nos dias atuais está evidente que a nutrição afeta o desempenho físico e que,

associado ao potencial genético e ao treinamento adequado, é um fator fundamental para o sucesso (Mcardle, Katch, Katch, 2001).

Uma dieta balanceada e equilibrada é essencial para um bom desempenho físico por proporcionar o combustível para o funcionamento ideal do organismo contribuindo na melhora de depósitos de energia para a performance atlética (Brito, citado por Isensee e Colaboradores, 2008).

Em suma, a dieta de uma pessoa fisicamente ativa deve ser rica em carboidratos complexos e proteínas de alto valor biológico, adequada em ácidos graxos essenciais e suficiente em vitaminas, minerais, água e fibras.

A necessidade de uma dieta rica em carboidratos deve-se ao fato de serem substâncias que proporcionam energia que pode ser rapidamente utilizada para compensar o gasto ocasionado pela atividade física.

É mais aconselhado que os carboidratos ingeridos sejam complexos, porque ajudam a manter, de maneira mais constante, os níveis de glicose sanguínea, sendo também mais benéficos para a saúde que os açúcares simples (Fernandez, Sainz, Garzon, 2002).

Em relação à recomendação de proteínas, estudos mostram que há uma quantidade específica para indivíduos fisicamente ativos, pois há evidências de que a atividade muscular decorrente do condicionamento físico e do treinamento aumenta a quantidade de proteína necessária para o crescimento e desenvolvimento do músculo e de outros tecidos (Buskirk, 1981; Lemon e Mullin, 1980; Lemon e colaboradores, 1982; Friedman e Lemon, 1989; Lemon e colaboradores, 1992; Lemon, 1991a; Lemon, 1991b; Lemon e Proctor, 1991; Lemon, 1994; Lemon, 1996 apud Hirschbruch e Carvalho, 2008).

Muitos autores sugerem a ingestão de proteínas seja em torno de 15% do VCT (valor calórico total), o que forneceria uma maior quantidade de proteínas além da recomendação tradicional atual pelo fato de pessoas fisicamente ativas gastarem e proporcionalmente necessitarem de mais proteínas (Hirschbruch, Carvalho, 2008).

Os lipídeos representam a maior forma de reserva energética do organismo. Os ácidos graxos constituem o principal substrato

para o músculo em repouso e durante o exercício de intensidade baixa a moderada (Lancha Junior, 2002). É importante não somente controlar a quantidade de gordura, mas também a qualidade de gordura ingerida na dieta (Kleiner, 2009).

Contudo, as recomendações dietéticas devem ser implementadas nas academias de ginástica para que evite deficiências ou excessos nutricionais, e para que haja um ajuste entre gasto energético e consumo alimentar associados às modalidades e motivações para os exercícios físicos.

Dessa forma, o presente trabalho justifica-se pela importância que a alimentação adequada tem sobre esses frequentadores, sendo um dos elementos fundamentais para o alcance de bons resultados. Entretanto, vale ressaltar, que ainda existe uma deficiência do profissional nutricionista nas academias das cidades do interior da Bahia para que haja uma intervenção nutricional direcionada aos frequentadores das academias de ginástica.

Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo analisar o consumo alimentar de praticantes de exercícios físicos nas academias de ginástica.

MATERIAIS E MÉTODOS

A população foi composta por frequentadores de academias do município de Vitória da Conquista no estado da Bahia. Para o estudo foram selecionadas academias registradas no Conselho Regional de Educação Física (CREF).

A amostra envolveu 337 indivíduos com idade média de 27,98 ($\pm 10,99$) entre 12 e 75 anos, praticantes de exercícios físicos das referidas academias. Este estudo foi transversal e descritivo.

Os indivíduos foram selecionados de forma acidental pelo método não-probabilístico intencional a partir da listagem de inscritos das academias. Para o cálculo da amostra foi utilizada a equação $n = N \cdot n_0 / N + n_0$ (Triola, 1998). Admite-se neste cálculo um erro amostral de 5%.

Para melhor caracterizar os participantes da pesquisa, optou-se por coletar informações sócio demográficas referentes ao nível social, perfil étnico, estado civil e escolaridade, para tanto foi utilizado um formulário semi-estruturado contendo perguntas abertas e fechadas.

Para avaliação do perfil dietético foi utilizado o inquérito alimentar recordatório de 24 horas, seguindo-se a estrutura citada por Duarte e Castellani (2002).

Esse método é utilizado para verificar a ingestão alimentar do indivíduo em um período de 24 horas; o sujeito é questionado sobre todos os alimentos e bebidas ingerido nas últimas 24 horas.

A análise estimatória desse instrumento foi processada no *software Avanutri*. Para avaliação do consumo alimentar - análise dos macronutrientes (carboidrato, proteína e lipídio) - seguiu-se as Recomendações proposta pela RDA (*Recommended Dietary Allowance*) (Hirschbruch, Carvalho, 2008).

Para verificar o nível de atividade física utilizou-se o *software Sapaf Adulto versão 4.0* e *Sapaf Jovem versão 1.0*.

Por meio dos indicadores antropométricos mensurou-se a massa corporal (MC) e a estatura (EST). Foi utilizada uma balança digital (*Tanita*, capacidade de 150 kg e sensibilidade 100 g) e um estadiômetro portátil (*Alturaexata*, escala de 35 a 213 cm e precisão de 0,1 cm).

Para avaliação do estado nutricional foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC), índice de Quetelet, calculado a partir da divisão da MC pela EST (em metros) ao quadrado. Para Classificação do IMC foram seguidos os pontos de corte propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 1997), em que: IMC inferior a 18,5kg/m² representa "baixo peso"; IMC entre 18,5 e 24,9kg/m², "eutrofia"; IMC entre 24,9 e 29,9kg/m², "sobrepeso"; e IMC superior a 30,0kg/m², "obesidade", já para os praticantes idosos foram adotados os parâmetros ideais com IMC inferior a 22 representa "magreza"; entre 22 e 27 "eutrofia"; e superior a 27, "excesso de peso. Para análise do risco de obesidade associada com complicações metabólicas optou-se por medir a circunferência abdominal em centímetros com uma fita inelástica (*Cardiomed*, precisão de 1 mm), no ponto médio entre a crista ilíaca e a face externa da última costela, proposta por Nacif e Viebig (2008).

O risco foi considerado para homens com valores superiores a 94 cm e mulheres a partir de 80 centímetros (Nacif, Viebig, 2008).

Os procedimentos para coleta de dados iniciaram-se com o contato, solicitado a

autorização da direção das academias para a realização do estudo. Em seguida, os indivíduos que participaram da pesquisa foram informados dos procedimentos, dos possíveis desconfortos e benefícios do estudo, antes de assinar um termo de consentimento livre e esclarecido, segundo as normas para realização de Pesquisa em seres Humanos e atendendo aos critérios da ética da Pesquisa em saúde, conforme determina a Resolução 196/96 (Conselho Nacional de Saúde, 1996).

Na sequência, foram respondidos os formulários e realizou-se as medidas antropométricas. As avaliações foram realizadas pelos mesmos pesquisadores, devidamente treinados, utilizando sempre os mesmos instrumentos, validados e calibrados. Para a análise dos dados foi utilizado o programa *SPSS versão 9.0* e para

organização dos resultados, o *software Excel Microsoft versão 4.0*.

RESULTADOS

A tabela 1 descreve características sociodemográficas dos frequentadores de academia estudados. Observou-se predomínio de indivíduos do gênero masculino, de predominância étnica branca, solteiros, com ensino superior incompleto e renda familiar de mais de 3 até 10 salários mínimos.

A tabela 2 apresenta o tempo que os praticantes de exercícios físicos frequentam a academia. Há alta prevalência de indivíduos que frequentam a academia em um período maior que 12 meses.

Tabela 1 - Variáveis sociodemográficas dos frequentadores de academias (n = 337), Vitória da Conquista, 2010.

Aspectos sociodemográficos	Amostra	
	n	%
Gênero		
Masculino	181	53,7
Feminino	156	46,3
'Etnia'		
Branco	182	54
Pardo	135	40,1
Negro	20	5,9
Estado Civil		
Casado	72	21,4
União conjugal estável	12	3,6
Solteiro	233	69,1
Separado	5	1,5
Divorciado	11	3,3
Viúvo	4	1,2
Escolaridade		
Analfabeto	-	-
Nunca frequentou, mas sabe ler e escrever	1	0,3
Primário Incompleto	1	0,3
Ensino Fundamental Incompleto	14	4,2
Ensino Fundamental Completo	7	2,1
Ensino Médio Incompleto	43	12,8
Ensino Médio Completo	82	24,3
Ensino Superior Incompleto	103	30,6
Ensino Superior Completo	86	25,5
Renda familiar		
Até 1 salário Mínimo	5	1,5
Mais de 1 salário até 3 salários mínimos	63	18,7
Mais de 3 até 10 salários mínimos	142	42,1
Mais de 10 até 20 salários mínimos	57	16,9
Mais de 20 salários mínimos	27	8
Não responderam	43	12,8

Tabela 2 - Tempo que os praticantes de exercício físico frequentam a academia (n = 337), Vitória da Conquista, 2010.

	n	%
Até 6 meses	141	41,8
Mais de 6 até 12 meses	40	11,9
Mais de 12 meses	156	46,3

A tabela 3 apresenta a distribuição dos valores de média, desvio padrão (DP), valores mínimos e máximos da idade, IMC, perfil dietético e nível de atividade física. Nota-se que os praticantes de exercícios físicos apresentaram IMC médio de acordo os níveis classificatórios de eutrofia (entre 18,5 e 24,9kg/m²).

Na análise descritiva do gasto calórico total de energia e macronutrientes observam-se grande variação nos valores mínimos e máximos de ambas as variáveis.

Quanto ao padrão de alimentação, a média de ingestão de proteína foi de 18,4% sendo considerada hiperprotéica. Em relação ao carboidrato a média foi de 56,5% classificado como normoglicídica e 24,8% de lipídio sendo normolipídica.

A média do Valor Calórico Total (VCT) foi de 2.618 kcal, variando entre 527 kcal e 7.994 kcal, valores mínimos e máximos, respectivamente. Em relação ao Gasto Calórico Total (GCT) com o peso atual a média foi de 2.960,76 kcal e com o peso ideal foi de 2.789,5 kcal.

A tabela 4 mostra a distribuição relativa do estado nutricional. Observa-se alta prevalência de eutrofia (69%) e em relação aos demais: sobrepeso (22%), obesidade (6%) e baixo peso (3%).

Quanto ao risco de obesidade associado a alterações metabólicas, nota-se que a maioria dos praticantes de exercícios físicos se encontra sem risco (83,7%) e uma minoria com risco (16,3%).

Tabela 3 - Variáveis de idade, IMC, consumo alimentar e nível de atividade física de frequentadores de academias (n = 337), Vitória da Conquista, 2010.

	Média	Moda	DP	Mínimo	Máximo
Idade	27,98	21,00	10,99	12,00	75,00
IMC	23,99	20,40	3,73	16,40	41,00
VCT	2.618,13	2.229,02	1.244,20	527,41	7.944,05
% PTN	18,43	12,51	6,14	7,70	47,11
% CHO	56,55	40,28	9,74	20,85	78,86
% LPD	24,87	17,51	8,02	2,87	57,97
GCT (PA)	2.960,76	2.836,00	759,67	1.518,00	7.036,00
GCT (PI)	2.789,51	2.440,00	621,92	1.799,00	5.669,00

Tabela 4 - Estado nutricional e risco de obesidade associado a alterações metabólicas dos frequentadores de academia, Vitória da Conquista, 2010.

Classificação	Prevalência	
	n	%
Estado nutricional		
Baixo peso	9	3
Eutrofia	232	69
Sobrepeso	75	22
Obesidade	21	6
Total	337	100
Circunferência da cintura (CC)		
Sem risco	282	83,7
Com risco	55	16,3

A tabela 5 mostra a comparação de médias segundo gênero. Verifica-se que os homens consumiram maiores quantidades de proteínas e, de acordo com o gasto calórico total com peso atual e ideal, eles também

tiveram maiores médias quando comparados às mulheres. Não houve diferença estatisticamente em relação à média de consumo de carboidrato e lipídio.

Tabela 5 - Comparação de médias segundo gênero, Vitória da Conquista, 2010.

Variável	Homens Média (DP)	Mulheres Média (DP)	p
VCT	-	-	0,07
% PTN	19,20 (6,49)	17,52 (5,58)	0,012 ^a
% CHO	55,94 (9,28)	57,25 (10,23)	0,220
% LPD	24,55 (7,83)	25,24 (8,25)	0,438
GCT (PA)	3.291,38 (741,75)	2.577,17 (579,95)	0,000 ^a
GCT (PI)	3.059,86 (445,28)	2.475,83 (651,03)	0,000 ^a

^a (p > 0,05)

A tabela 6 mostra a comparação de médias de acordo com o tempo que os praticantes de exercícios físicos frequentam a academia. Nota-se que os praticantes que frequentam a academias por mais de 6 meses consomem menos lipídios quando comparado aos que frequentam por período inferior.

Verifica-se também quanto mais tempo frequentam academia os praticantes de exercícios físicos tendem a aumentar o gasto

calórico total, tanto com peso atual, quanto com peso ideal.

A tabela 7 mostra o número de pessoas que fazem a ingestão calórica adequada, acima ou abaixo para o peso ideal de acordo com o gasto energético total. A maioria dos frequentadores de academia consome calorias abaixo do ideal de acordo com o nível de atividade física.

Tabela 6 - Comparação de médias por tempo que os praticantes de exercícios físicos frequentam a academia, Vitória da Conquista, 2010.

Variável	< 6 meses Média (DP)	> 6 a 12 meses Média (DP)	> 12 meses Média (DP)	p
VCT	-	-	-	0,372
% PTN	17,60 (5,22)	18,55 (8,25)	19,14 (6,22)	0,097
% CHO	55,89 (9,74)	58,16 (10,27)	56,76 (9,60)	0,408
% LPD	26,31 (7,72)	23,27 (7,36)	23,97 (8,29)	0,017 ^a
GCT (PA)	2.829,06 (788,31)	2.991,30 (629,26)	3.097,61 (744,46)	0,008 ^a
GCT (PI)	2.696,17 (496,22)	2.725,18 (363,78)	2.890,37 (750,68)	0,021 ^a

^a (p > 0,05)

Tabela 7 - Relação entre o gasto calórico total com o peso ideal e a ingestão calórica atual (n = 337), Vitória da Conquista, 2010.

	n	%
Abaixo	191	56,7
Ideal	33	9,8
Acima	113	33,5

DISCUSSÃO

As academias pesquisadas são frequentadas por um público de idade média de 27,98 (±10,99), onde em sua maioria têm alto grau de escolaridade e são solteiros.

Em um estudo realizado em Fortaleza com frequentadores de academia, foi

encontrado um valor próximo a esse com média de idade de 26,8 anos (Sousa, Sampaio citado por Pereira, Cabral, 2007).

Mesmo partindo do pressuposto de que a maioria da população tem acesso a informações sobre nutrição devido a sua escolaridade, a alimentação de uma parte desses, não se encontra ideal do ponto de

vista nutricional, sendo então um grupo candidato a receber intervenção de um programa de orientação nutricional, para que possa atingir seus objetivos de maneira saudável, esclarecendo dúvidas e desmistificando os muitos conceitos errôneos existentes nesse meio (Duran e Colaboradores, 2004).

Para análise das proporções do consumo alimentar, optou-se por seguir as *Recommended Dietary Allowance - RDA's* - (Hirschbruch, Carvalho, 2008).

A ingestão de proteínas neste estudo apresentou moda de 12,51% e média de 18,42%. Sendo assim, apesar da maioria dos indivíduos estudados estarem dentro das recomendações da RDA que são de 10 a 15% do valor energético total, há pessoas que ingerem mais que o necessário para a sua necessidade de acordo com a média.

De acordo com Nacif e Viebig (2008), "com a finalidade de aumentar a massa muscular, muitos praticantes de atividade física aumentam substancialmente sua ingestão protéica, o que pode sobrecarregar o organismo, principalmente as funções hepáticas e renais, devido ao aumento das concentrações de uréia e de outros compostos".

Indivíduos fisicamente ativos devem consumir de 1,2 a 1,8 g de proteínas/kg de peso corporal/dia de acordo com a sua atividade física (há diferenças entre treinos de força e resistência).

Um consumo maior que 2 g de proteína/kg de peso corporal/ dia não fornece vantagens para o rendimento nos treinos e condição física do indivíduo. No cômputo final, essas quantidades devem representar de 10 a 15% do valor energético total, o que implica um aumento proporcional de energia quando se aumenta a ingestão protéica absoluta.

Se a quantidade de proteína ingerida na dieta não é acompanhada de um aumento no valor calórico total da mesma, as porcentagens protéicas podem superar 15% e, com isso, diminuir o seu aproveitamento pelo organismo (Tirapegui, 2007).

De acordo com o consumo de carboidratos a moda foi de 40,28% e média de 56,5%. Isso significa que apesar da média estar dentro do ideal há pessoas que consomem quantidade de carboidrato inferior a ingestão recomendada.

Em um estudo realizado em uma academia do município de Santo André - SP com praticantes de musculação observou-se que a ingestão de carboidratos foi inadequada pela maioria dos entrevistados, sendo que apenas 23,3% (n=7) dos frequentadores da academia tinham uma ingestão adequada (55 – 75% do VET), valor adotado pelo estudo (Caparros e Colaboradores, 2009).

Observando o consumo de lipídio, de acordo com a moda observa-se que a maior parte dos frequentadores consome gordura abaixo do recomendado (17, 51%) apresentando média de 24,8%, sendo que a diferença do valor mínimo e máximo foi significativa, apresentando 2,87% e 57,97%, respectivamente.

É recomendado que as gorduras ingeridas representem de 25 a 30% do valor calórico total (VCT), com menos de 10% do VCT na forma de gordura saturada. Sendo que, não deve consumir menos de 15% do valor calórico total por dia, pois as funções como absorção de vitaminas lipossolúveis, reserva de energia corporal, oferta de ácidos graxos essenciais, entre outras, podem ser prejudicadas (Hirschbruch, Carvalho, 2008).

A ingestão acima da recomendada também é prejudicial à saúde podendo levar a doenças cardíacas (Kleiner, 2009).

O índice de massa corporal da população pesquisada demonstrou ser esta uma população de indivíduos dentro da faixa de normalidade.

Mas segundo Duran e Colaboradores (2004), este método de avaliação do estado nutricional dos indivíduos pode encontrar problemas em avaliar indivíduos ativos. A musculação é uma modalidade muito frequente dentro das academias, e um alto IMC pode ser devido a uma alta porcentagem de massa magra e não necessariamente gordura corporal.

Assim, outros métodos antropométricos devem ser utilizados em conjunto para estimar a quantidades de massa corporal livre de gordura.

Foi avaliada também a circunferência de cintura e esta demonstrou que esta população em sua maioria se encontra sem risco de obesidade associada às doenças metabólicas.

A comparação de médias segundo gênero evidenciou relações significativas do alto consumo de proteínas pelos homens

quando comparados as mulheres. Fato relacionado à busca do ganho de massa muscular desejado pelos homens, em sua maioria.

Já a comparação de médias de acordo com o tempo que os praticantes de exercícios físicos frequentam a academia demonstrou que quanto mais tempo frequentam academia os praticantes de exercícios físicos tendem a aumentar o gasto calórico total, tanto com peso atual, quanto com peso ideal, isso se deve, provavelmente, ao aumento da massa muscular magra, a qual, conseqüentemente, contribui para um maior incremento do gasto energético.

De acordo com o gasto calórico para o peso ideal e o valor calórico total consumido, 56,7% dos indivíduos consomem menos calorias do que o necessário para o peso ideal, 33,5 % ingerem acima do recomendado e apenas 9,8% fazem uma ingestão adequada para o seu gasto energético no peso atual.

É sabido que uma quantidade insuficiente de calorias não contém todas as vitaminas e os minerais para preservar a saúde, evitar doenças e garantir boa disposição.

Além disso, dietas muito hipocalóricas seguidas por mais de duas semanas não fornecem a ingestão diária recomendada de nutrientes (Kleiner, 2009).

Assim, uma alimentação deficiente ou excessiva do ponto de vista energético, pode corroborar para um estado nutricional inadequado e conseqüentemente, para redução do desempenho físico.

Dessa forma, os frequentadores devem-se atentar na escolha de uma dieta apropriada ao esforço de cada modalidade de exercício físico.

CONCLUSÃO

Considerando o perfil dietético, os praticantes de exercícios físicos devem ser orientados sobre a importância da adequação nutricional para melhora do desempenho físico, fato relacionado com a análise das proporções de macronutrientes encontradas neste estudo, que evidenciaram elevada ingestão de proteína, ultrapassando os valores recomendados pela RDA e apesar das médias da ingestão de carboidrato e de lipídeo estarem adequadas, há pessoas que consomem abaixo do recomendado.

Em relação ao estado nutricional a maioria dos resultados apresentou dentro do valor desejado, mas uma significativa parcela que representa 31% dos entrevistados está fora do padrão considerado ideal. Analisando o VCT e GCT (PI) a maioria dos frequentadores de academia consome calorias abaixo do recomendado de acordo com o nível de atividade física com o peso ideal. Dessa forma, o bom desempenho das pessoas ativas depende de diversos fatores, dentre eles o benefício da nutrição.

O acompanhamento da alimentação para este público específico visa suprir as necessidades energéticas, evitar a perda de massa muscular e minimizar desgastes físicos para manter a saúde e melhorar o desempenho.

Contudo, este estudo sugere a participação do profissional nutricionista cuja função é modificar o hábito alimentar dos indivíduos para prevenir doenças, manter a saúde e melhorar o desempenho e o rendimento na prática de exercícios físicos.

Dessa forma, é fundamental haver orientações nutricionais para uma alimentação equilibrada e segura, respeitando a individualidade de cada sujeito, na perspectiva da melhora da qualidade de vida dessa população.

REFERÊNCIAS

- 1-Associação Brasileira de Academias. 2004. Disponível em: http://www.acadbrasil.com.br/portal/revista/pdf/revista_18.pdf. Acesso em: 02/03/2010.
- 2-Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução CNS nº 196/1996. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Disponível em: http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/reso_96.htm. Acesso em: 05/06/2011.
- 3-Caparrós, D. R.; Stulbach, T. E.; Nunes, D. C.; Del Doltore, C. P.; Rodrigues, V. C. J.; Barros, A. Z. Ingestão proteica de praticantes de musculação de uma academia do município de Santo André. Rev Digital Efdeportes. Buenos Aires. Ano 14. Núm. 132. 2009.
- 4-Coelho, C. F. C.; Camargo, V. R.; Ravagnani, F. C. P. Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Musculação em

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

- Academias de Campo-Grande - MS. Nutrição em Pauta. São Paulo. Vol. 15. Núm. 87. p. 41-45. 2007.
- 5-Duarte, A. C. G. D.; Castellani, F. R. Seminologia Nutricional. Rio de Janeiro. Axccl Books. 2002.
- 6-Duran, A. C.; Latorre, M. R. D. O.; Florindo, A. A.; Jaime, P. C. Correlação entre o consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. Rev Bras Ci. e Mov. Brasília. Vol. 12. Núm. 3. p. 15-19. 2004.
- 7-Fernandez, M. D.; Sainz, A. G.; Garzon, M. J. C. Treinamento físico-desportivo e alimentação: da infância à idade adulta. 2ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2002.
- 8-Friedman, J. E.; Lemon, P. W. R. Effect of chronic endurance exercise on retention of dietary protein. Int. J. Sports Med. Vol. 10. p.118-123.1989.
- 9-Hirschbruch, M. D.; Carvalho, J. R. (Org.). Nutrição esportiva: uma visão prática. 2ª edição. São Paulo. Manole. 2008.
- 10-Isensee, M.; Riciardi, P. M.; Testa, P.; Kasapi, I. M. O que Ciclistas Devem e Podem Consumir Antes, Durante e Após Atividade Física: Sugerindo Preparações. Nutrição em Pauta. São Paulo. Vol. 16. Núm. 89. p. 49-52. 2008.
- 11-Kleiner, S. M.; Greenwood-Robinson, M. Nutrição para treinamento de força. 3ª edição. Barueri. São Paulo. Manole. 2009.
- 12-Lancha Junior, A. H. Nutrição e metabolismo aplicados a atividade motora. São Paulo: Atheneu, 2002.
- 13-Lemon, P. W. R. Effect of exercise on protein requirements. J. Sports Sci. Vol. 9. p. 53-70. 1991a.
- 14-Lemon. P. W. R. Protein and amino acid needs of the strength athlete. Int J Sport Nutr. Vol. 1. p. 127-145. 1991b.
- 15-Lemon, P. W. R. Protein requeriment of soccer. Journal of Sports Science, London, Vol. 12. p.S17-S22. 1994.
- 16-Lemon, P. W. R.; Mullin, J. P. Effect of initial muscle glycogen levels on protein catabolism during exercise. Journal of Physiology. Vol. 48. p. 624-629.1980.
- 17-Lemon. P. W. R.; Proctor, D. N. Protein intake and athletes performance. Sports Med. Vol. 12. p. 313-325. 1991.
- 18-Lemon, P. W. R.; Tarnopolsky, M. A.; MacDougall, J. D.; Atkinson, S.A. Protein requirements and muscle mass/ strenght changes during intensive training in novice bodybuilders. J. Appl. Physiol. Vol. 73. p. 767-775. 1992.
- 19-Lemon, P. W. R.; Nagle, F. J.; Mullin, J. P.; Benevenga, N. J. In vivo leucine oxidation at rest and during two intensities of exercise. J Appl Physiol.Vol. 53. p.947-954. 1982.
- 20-Mcardle, W. D.; Katch, F. I.; Katch, V. L. Nutrição Para o Desporto e o Exercício. Rio de janeiro: Guanabara, 2001.
- 21-Nacif, M.; Viebig, R. F. Avaliação Antropométrica nos Ciclos de Vida: uma visão prática. São Paulo: Metha, 2008. 137 p.
- 22-Organização Mundial da Saúde - OMS. Obesidade. Impedindo e controlando a epidemia global. Genebra. 1997. p. 107-158.
- 23-Pereira, J. M.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. Rev Bras de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Núm. 1. p. 40-47. 2007.
- 24-Rocha, L. P. da; Pereira, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. Rev Nutr. Vol. 11. Núm. 1. p. 76-81. 1998.
- 25-Tirapegui, J. Recomendações para a prática esportiva. Rev Nestlé Bio Nutrição e Saúde. São Paulo. ano 2. Núm. 3. 2007.
- 26-Triola, M. F. Introdução à Estatística. 7ª edição. Rio de Janeiro. LTC. 1998.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

27-World Health Organization. Obesity. Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva. World Health Organization. 1997. p. 107-158.

E-mail:

marapiaui@yahoo.com.br

julyane007@hotmail.com

smagalhaes.vic@gmail.com

Endereço para correspondência:

Lucimara Piauí Soares

Residente no Caminho J, Urbis I, nº 10, Bairro

Candeias.

Vitória da Conquista-BA

CEP: 45028-295

Recebido para publicação em 21/08/2012

Aceito em 07/09/2012