

## Relação do nível de adesão à Dieta Mediterrânica com a composição corporal em frequentadores de ginásios

Barbara Mendes | Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Avenida D. Afonso V - 5300-121 Bragança, Portugal | bamendes13@hotmail.com  
 António Fernandes | Centro de Investigação da Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, Bragança, Portugal | toze@ipb.pt  
 Ana Maria Pereira | Centro de Investigação da Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, Bragança, Portugal | amgpereira@ipb.pt

### Introdução

A composição corporal desempenha um papel crucial em várias modalidades desportivas. A quantidade de massa muscular é um fator fundamental para melhorar a potência e a força dos movimentos, sendo particularmente relevante em desportos como o atletismo, natação e futebol. Este, também, é um aspeto relevante em desportos nos quais as categorias são determinadas pelo peso corporal, como judo, karaté e luta livre, bem como em modalidades nas quais a estética dos atletas e a qualidade dos movimentos são fundamentais, como a dança e o fisiculturismo (Segal, 1996).

Sendo a dieta mediterrânica um padrão alimentar saudável, assente numa base cultural e de sustentabilidade, seguir esta dieta aliada a uma rotina de atividade física é uma mais valia para a melhoria e manutenção da boa composição corporal, promovendo uma vida saudável (Davis et al., 2015).

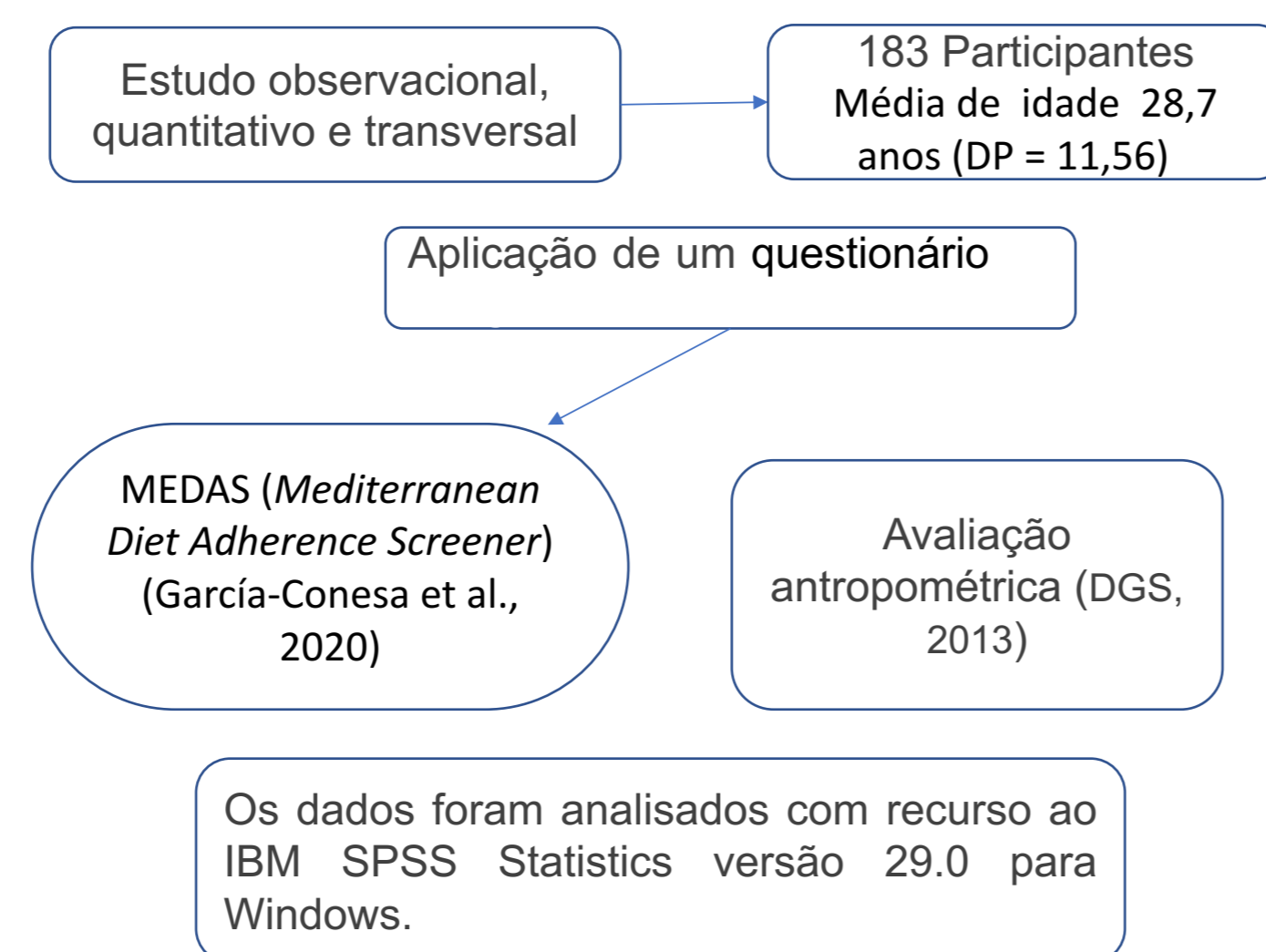
### Palavras chave

Dieta, exercício físico, composição corporal.

### Problema e questões de investigação | Objetivos

Estudar a relação entre a adesão à dieta mediterrânica e a composição corporal em frequentadores de um ginásio.

### Metodologia



### Apresentação dos resultados

Tabela 1- Caracterização da amostra

Variável	Categorias	Frequências	
		Absolutas (N)	Relativas (%)
Género	Masculino	89	48,6
	Feminino	94	51,4
Habilitações Académicas	1º Ciclo	2	1,1
	2º Ciclo	5	2,7
	3º Ciclo	13	7,1
	Ensino Secundário	73	39,9
Ocupação	Ensino Universitário	90	49,2
	Trabalhador	111	60,7
	Estudante	49	26,8
	Desempregado	14	7,7
	Outros	6	3,3
	Trabalhador / Estudante	3	1,6

Tabela 2-Nível de adesão à dieta Mediterrânica

Adesão	Masculino		Feminino	
	Absolutas (N)	Relativas (%)	Absolutas (N)	Relativas (%)
Má adesão	55	61,8	41	43,6
Adesão Razoável	18	20,2	29	30,9
Boa Adesão	16	18,0	24	25,5

Tabela 3 - Correlação da adesão à dieta mediterrânica com a Massa Gorda(%)

Medidas Antropométricas	Categorias	Masculino		Feminino	
		Media / Mediana	p-value	Media / Mediana	p-value
MG (%)	Boa adesão	14.40		26.85	
	Adesão Razoável	14.35	0.013*	26.20	0.792
	Má Adesão	18.83		26.70	

Diferenças estatisticamente significativas na percentagem de massa gorda em homens, sendo esta mais baixa para quem tem uma boa adesão à dieta.

Tabela 4 - Correlação da adesão à dieta mediterrânica com o Perímetro da Perna( cm)

Medidas Antropométricas	Categorias	Masculino		Feminino	
		Media / Mediana	p-value	Media / Mediana	p-value
PP (cm)	Boa adesão	51.50		51.00	
	Adesão Razoável	51.00	0.543	54.00	0.015*
	Má Adesão	52.41		55.00	

Diferenças estatisticamente significativas no perímetro da coxa era das mulheres, sendo maior para quem tem uma boa adesão à dieta mediterrânica

Tabela 5 - Correlação da adesão à dieta mediterrânica com o Peso, Massa Muscular, Perímetro de Braço, Perímetro da Cintura e IMC

	Masculino	Feminino
<b>Medidas Antropométricas</b>		
<b>Peso(Kg)</b>	0,746	0,099
<b>Massa Muscular (Kg)</b>	0,713	0,914
<b>Perímetro do Braço</b>	0,160	0,350
<b>Perímetro da cintura</b>	0,663	0,984
<b>IMC (Kg/m2)</b>	0,112	0,706

Não se observaram correlações estatisticamente significativa

### Conclusão

Os resultados deste estudo revelam uma associação entre o nível de adesão à dieta mediterrânica e a massa gorda e perímetro da perna, nos indivíduos do sexo masculino e feminino, respetivamente.

A investigação nesta área é crucial para fornecer informações mais abrangentes sobre os efeitos desta dieta na composição corporal, podendo ajudar os atletas a otimizar as suas escolhas alimentares e melhorar o seu rendimento de forma saudável.

### Referências

Davis, C., Bryan, J., Hodgson, J., & Murphy, K. (2015). Definition of the Mediterranean Diet: A Literature Review. <https://doi.org/10.3390/nu7115459>

Direção geral de Saúde ( DGS) ( 2013). Avaliação Antropométrica no Adulto. <https://www.dgs.pt/directizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0172013-de-05122013-pdf.aspx>

García-Conesa, M. T., Philippou, E., Pafilas, C., Massaro, M., Quarta, S., Andrade, V., Jorge, R., Chervenkov, M., Ivanova, T., Dimitrova, D., Maksimova, V., Smilkov, K., Ackova, D. G., Miloseva, L., Ruskovska, T., Deligiannidou, G. E., Kontogiorgis, C. A., & Pinto, P. (2020). Exploring the validity of the 14-item mediterranean diet adherence screener (Medas): A cross-national study in seven european countries around the mediterranean region. *Nutrients*, 12(10), 1-18. <https://doi.org/10.3390/nu12102960>

Segal, K. R. (1996). Use of bioelectrical impedance analysis measurements as an evaluation for participating in sports. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 64(3), 469S-471S. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/ajcn/64.3.469S>