

Práticas Alimentares dos Utilizadores de Ginásio do Norte de Portugal

Autores:

Catarina Alves | EsSA-IPB | a29374@alunos.ipb.pt
 António Fernandes | ESA-IPB | CETRAD-UTAD | toze@ipb.pt
 Vera Ferro Lebres | ESSA-IPB | vferrolebres@ipb.pt



2017
 V ENCONTRO
 DE JOVENS
 INVESTIGADORES

Resumo

Atualmente, sabe-se que a alimentação se relaciona com a capacidade física, podendo melhorar o rendimento e a recuperação do exercício através de estratégias nutricionais adequadas.

Objetivos

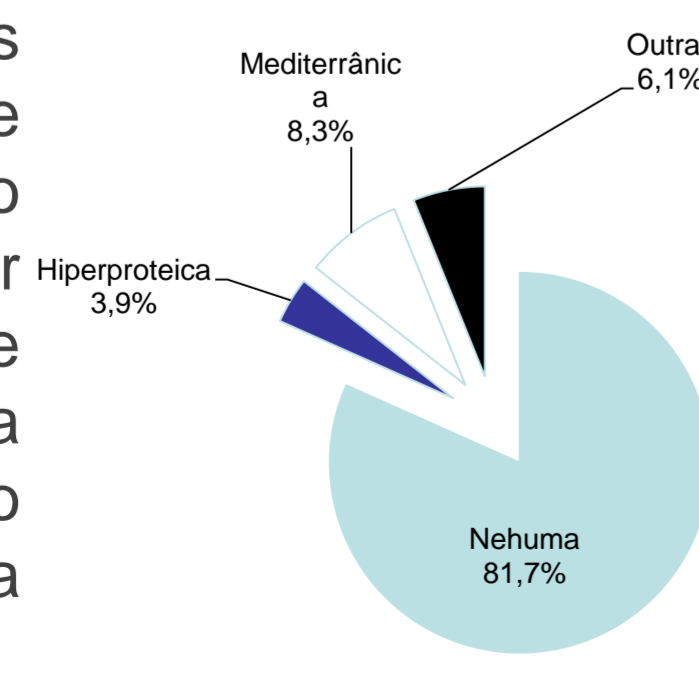
Estudar as práticas alimentares e de atividade física dos utilizadores de ginásio do Norte de Portugal, especificamente, dos distritos de Braga e Bragança.

Metodologia

Desenvolveu-se um estudo epidemiológico, transversal, baseado numa amostra de 228 utilizadores de ginásio. Para a recolha dos dados foi aplicado um questionário com questões sobre dados sociodemográficos, da(s) modalidade(s) praticada(s), da prática de padrões alimentares específicos e um recordatório alimentar das últimas 24h. Os dados antropométricos foram objetivamente medidos.

Resultados

A maioria dos utilizadores de ginásio não assumiram praticar nenhum tipo de dieta específica (81,6%), como pode ver-se na Figura 1.



Aqueles que assumiram seguir uma dieta hiperproteica apresentaram valores de Índice de Massa Corporal (IMC), inferiores ($p = 0,006$) (Tabela 1).

Tabela 1 – Antropometria segundo o tipo da dieta

Antropometria	Nenhuma	Hiperproteica	Mediterrânica	Outras	P
IMC (Média ± DP)	23,7 ± 3,30	26,9 ± 3,01	23,7 ± 3,97	26,0 ± 3,84	0,006*
CC (Média ± DP)	78,8 ± 11,33	82,8 ± 16,81	77,8 ± 8,86	88,7 ± 16,73	0,422
IMC					0,054
Baixo Peso (n;%)	4; 80,0%	0; 0,0%	1; 20,0%	0; 0,0%	
Normoponderal (n;%)	118; 84,9%	2; 1,4%	13; 9,4%	6; 4,3%	
Excesso de Peso (n;%)	37; 75,5%	4; 8,2%	3; 6,1%	5; 10,2%	
Obesidade Grau I (n;%)	8; 61,5%	2; 15,4%	0; 0,0%	3; 23,1%	
Obesidade Grau II (n;%)	1; 50,0%	0; 0,0%	1; 50,0%	0; 0,0%	
CC					0,020
Sem Risco (n;%)	102; 82,3%	4; 3,2%	12; 9,7%	6; 4,8%	
Risco Aumentado (n;%)	11; 91,7%	0; 0,0%	1; 8,3%	0; 0,0%	
Risco Muito Aumentado (n;%)	6; 50,0%	1; 8,3%	1; 8,3%	4; 33,3%	

* Existem diferenças significativas ao nível de significância de 5%.

O consumo energético e nutricional não diferiu significativamente ($p > 0,05$) entre utilizadores que assumiam praticar diferentes tipos de dieta (Tabela 2).

Tabela 2 – Ingesta nutricional segundo o tipo da dieta

Ingesta nutricional	Dieta				P
	Nenhuma	Hiperproteica	Mediterrânica	Outras	
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	
Energia (Kcal)	1697,1 ± 784,2	1931,7 ± 929,3	1801,9 ± 832,0	1724,1 ± 747,7	0,916
Proteína (g)	101,3 ± 55,7	144,6 ± 65,7	126,4 ± 100,7	106,2 ± 56,4	0,296
Proteína AVB (g)	77,1 ± 50,6	120,7 ± 57,8	104,3 ± 101,11	84,1 ± 50,6	0,142
Gordura Total (g)	44,2 ± 25,6	68,2 ± 50,4	51,3 ± 35,15	47,9 ± 26,6	0,438
Gordura Saturada (g)	20,5 ± 11,1	24,2 ± 15,3	18,9 ± 10,64	20,2 ± 11,2	0,922
Hidratos de Carbono total (g)	196,5 ± 100,5	146,1 ± 85,7	177,1 ± 80,2	185,4 ± 94,5	0,438
Hidratos de Carbono monodissacáridos (g)	63,3 ± 39,1	55,8 ± 38,5	56,5 ± 36,01	58,7 ± 34,63	0,907
Fibra (g)	17,7 ± 8,7	20,3 ± 9,3	17,2 ± 8,32	20,0 ± 10,58	0,586
Ferro (mg)	11,3 ± 6,9	10,4 ± 3,3	10,4 ± 4,65	10,8 ± 7,27	0,969
Cálcio (mg)	668,2 ± 365,8	595,3 ± 129,7	627,6 ± 318,3	656,5 ± 365,7	0,968
Vitamina B12 (µg)	2,3 ± 1,3	2,3 ± 0,9	2,1 ± 1,17	2,2 ± 1,35	0,950
Vitamina D (µg)	8,0 ± 10,5	10,5 ± 8,2	7,0 ± 8,12	12,5 ± 11,44	0,278

Aqueles que praticavam modalidades de força, foram os que apresentaram maior consumo de proteína ($p = 0,045$) (Tabela 3). Os que frequentavam o ginásio há mais tempo apresentaram maior consumo de fibra ($p = 0,043$), enquanto que aqueles que frequentam

o ginásio há menos tempo apresentaram maior consumo de carne, peixe e ovos ($p = 0,012$) (Tabela 4).

Tabela 3 – Ingesta nutricional segundo a prática de modalidades de força

Ingesta nutricional	Modalidade de força		P
	Sim	Não	
	Média ± DP	Média ± DP	
Energia (Kcal)	1736,3 ± 825,94	1608,7 ± 530,79	0,325
Proteína (g)	108,1 ± 64,31	90,4 ± 40,41	0,045*
Proteína AVB (g)	83,8 ± 59,89	69,1 ± 38,79	0,093
Gordura Total (g)	46,3 ± 29,32	43,7 ± 20,35	0,921
Gordura Saturada (g)	20,5 ± 11,63	20,5 ± 9,05	0,997
Hidratos de Carbono total (g)	194,1 ± 103,20	182,3 ± 63,92	0,748
Monodissacáridos (g)	61,2 ± 38,53	67,4 ± 38,00	0,322
Fibra (g)	18,1 ± 9,11	16,9 ± 7,10	0,598
Ferro (mg)	11,3 ± 6,94	10,0 ± 4,58	0,17
Cálcio (mg)	660,3 ± 365,33	666,2 ± 292,08	0,575
Vitamina B12 (µg)	2,3 ± 1,35	2,1 ± 1,05	0,293
Vitamina D (µg)	8,7 ± 10,58	6,3 ± 8,80	0,209

* Existem diferenças significativas ao nível de significância de 5%.

Tabela 4 – Consumo alimentar (porções) segundo o tempo de prática de Exercício Físico

Grupo de alimentos	Tem de prática de exercício físico				P
	< 3 m	3 - 6 meses	6 - 12 meses	> 1 ano	
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	
Hortícolas	0,3 ± 0,44	0,5 ± 0,79	0,3 ± 0,56	0,5 ± 0,71	0,235
Fruta	0,5 ± 0,79	0,8 ± 0,86	0,9 ± 1,15	0,8 ± 1,10	0,178
Carne, Peixe e Ovos	8,4 ± 5,84	12,4 ± 4,18	13,0 ± 10,62	11,8 ± 10,15	0,012*
Laticínios	1,4 ± 0,89	1,6 ± 1,61	1,1 ± 1,00	1,4 ± 1,32	0,393
Leguminosas	0,2 ± 0,60	0,0 ± 0,00	0,0 ± 0,17	0,1 ± 0,35	0,592
Cereais Não Açucarados	1,6 ± 1,25	1,5 ± 1,09	1,9 ± 1,42	1,9 ± 1,48	0,687
Snacks Doces	0,2 ± 0,72	0,3 ± 0,72	0,5 ± 0,91	0,1 ± 0,42	0,170
Snacks Salgados	0,0 ± 0,21	0,0 ± 0,00	0,0 ± 0,00	0,0 ± 0,11	0,178

* Existem diferenças significativas ao nível de significância de 5%.

Discussão dos resultados

De acordo com vários estudos, os utilizadores de ginásio apresentam dietas hipoglicídicas e hiperproteicas^(1,2).

Os valores elevados de IMC devem-se, possivelmente, à alta percentagem de massa muscular e não de percentagem de massa gorda, como o verificado em outros estudos^(3,4).

Os atletas que praticam exercício físico de alta intensidade consomem menos proteína do que os praticantes de exercício físico comum⁽⁵⁾.

Os praticantes de exercício físico que frequentam o ginásio há menos tempo, acreditam de que grandes quantidades de ingesta de proteína ajudam no aumento da massa muscular e para atingirem rapidamente os objetivos de aumento da massa muscular, aumento o consumo deste alimentos que fornecem altos valores de proteína de AVB⁽⁶⁾.

Conclusão

Apesar de alguns dos utilizadores de ginásio assumirem seguir determinada dieta específica, não se verificaram diferenças significativas na ingesta. Há, ainda, falta de acompanhamento por nutricionistas e baixo conhecimento nutricional dos utilizadores de ginásio no Norte de Portugal, o que conduz a escolhas alimentares e nutricionais sem evidência científica.

Os resultados obtidos neste estudo mostram a importância da inclusão dos nutricionistas nos ginásios, de forma a existir um acompanhamento dos praticantes de exercício físico, contribuindo para potencializar o rendimento desportivo, esclarecer possíveis dúvidas e corrigir comportamentos erróneos relativos à alimentação.

Bibliografia

- Freitas, L., Andrade, M., Maia, M., Júnior, A., Medeiros, H. & Knackfuss, M. (2013). Consumo de macronutrientes por usuários de academias de ginástica. Revista brasileira de nutrição esportiva. 7 (37): 43-50.
- Oliveira, A., Fatel, E., Soares, B. & Cirico, D. (2009). Avaliação Nutricional de Praticantes de Musculação com Objetivo de Hipertrofia Muscular do Município de Cascavel, PR. Colloquium Vitae. 1 (1): 44-52.
- Conzatti, S., Marcadenti, A. & Rufatto, S. (2015). Avaliação dos hábitos alimentares de praticantes de exercício físico em uma academia de um centro universitário. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. 9 (54): 534-543.
- Lopes, F., Mendes, L., Binotti, M., Oliveira, N., & Percegoni, N. (2015). Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 21 (6): 451-456.
- Pereira, R., Lajolo, F. & Hirschbruch, M. (2003). Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Rev Nutr. 16 (3): 265-272.
- Menon, D. & Santos, J. (2012). Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. Rev Bras Med do Esporte. 18(1): 8-12.