

ANÁLISE DESCRIPTIVA QUANTO AO PERfil NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

NATALIA SCAPINI¹; BÁRBARA FREITAS²; PÂMELLA DIAS FLORES³; FABRÍCIO BOSCOLO DEL VECCHIO⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – nataliascapini@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – barbaragf.nutri@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – pamella_pd@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – fabricioboscolo@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O estabelecimento de uma alimentação saudável na infância influencia no crescimento, desenvolvimento e promoção da saúde de indivíduos (EMMETT; JONES, 2015). A manutenção desse hábito na vida adulta, quando aliado ao exercício físico, demonstra efeitos positivos na saúde, podendo auxiliar na redução da massa corporal gorda e manutenção da massa magra em indivíduos com sobrepeso ou obesidade (PHILIPPOU et al., 2012), além de normalizar a pressão sanguínea, glicemia e perfil lipídico (WING et al., 2011). Diversos estudos demonstram que a modificação do estilo de vida, com dieta adequada e a prática de atividade física pode prevenir diferentes tipos de câncer, doença arterial coronariana, acidente vascular encefálico (WILLETT, 2002), sarcopenia (MAKANAE; FUJITA, 2015) e diabetes (AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, 2016).

Diante disso, para o planejamento e avaliação de dietas adequadas, foram estabelecidas as diretrizes de Ingestão Dietética de Referência (*Dietary Reference Intakes, DRIs*), organizadas pelo *Institute of Medicine* dos Estados Unidos e a agência *Health Canada*, que constituem os valores recomendados de macro e micronutrientes para pessoas saudáveis, de acordo com estágio de vida e sexo, bem como os níveis máximos de segurança tolerados pela população em geral, visto que determinados nutrientes, se ingeridos em excesso, podem causar efeitos adversos à saúde (PADOVANI et al., 2006).

Para praticantes de atividade física, as necessidades energéticas aumentam, sendo recomendada a ingestão adequada de macronutrientes (proteínas, carboidratos e lipídeos), que contribuem na manutenção do peso corporal, reestabelecimento das reservas de glicogênio e reparo do tecido muscular. A alimentação adequada pode auxiliar no controle da glicemia, maximizar desempenho e melhorar o tempo de recuperação, sendo assim, as recomendações para atletas devem, ao mínimo, contemplar os valores preconizados pelas DRIs (RODRIGUEZ; DI MARCO; LANGLEY, 2009).

Visto isto, o objetivo do estudo foi analisar e descrever o perfil nutricional de adultos na faixa etária entre 18 e 35 anos, acerca de macronutrientes e valor calórico total de consumo autorrelatado dos praticantes de exercícios físicos.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de estudo descritivo, no qual fizeram parte 30 indivíduos voluntários, do sexo masculino, na faixa etária entre 18 e 35 anos, que praticassem exercícios físicos no mínimo três vezes por semana (Tabela 1). Para o recrutamento foram anexados banners nos diversos campi da Universidade Federal de Pelotas, foi

realizada anamnese alimentar para obtenção da rotina e hábitos dos indivíduos, para posteriormente estabelecer o perfil nutricional dos mesmos.

Tabela 1. Caracterização da amostra:

Indivíduos (n=30)	Média \pm dp
Idade (a)	27,2 \pm 5,05
Peso (kg)	80,0 \pm 12,21
Altura (cm)	176 \pm 0,06
Massa Gorda (kg)	27 \pm 0,06
Massa Livre de Gordura (kg)	67 \pm 9,0

Dados apresentados como média \pm desvio-padrão (dp). Os resultados não são estatisticamente significativos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados indicaram que a alimentação da amostra estudada foi caracterizada como normoglicídica, normolipídica e normoproteica (Tabela 2). Diante das necessidades energéticas, a média de consumo apresentou valores abaixo dos recomendados pela equação preditiva de gasto energético total da FAO/WHO/UNU (FOOD AGRICULTURE ORGANIZATION; WORLD HEALTH ORGANIZATION; UNITED NATIONS UNIVERSITY, 2004). Sendo assim, a alimentação diária não atingiu o aporte calórico necessário podendo refletir negativamente na ingestão de vitaminas e minerais (RODRIGUEZ; DI MARCO; LANGLEY, 2009), bem como em perda de massa muscular, disfunção hormonal, osteopenia, fadiga, lesões musculares e doenças infecciosas (HERNANDEZ; NAHAS, 2009).

Entretanto, observou-se consumo adequado de macronutrientes, visto que a média de carboidratos, proteínas e lipídeos estava de acordo com os valores estabelecidos pelas DRIs. Destaca-se que a ingestão desses macronutrientes contribui para o aumento da hipertrofia muscular (STARK et al., 2012), desempenho físico (MAUGHAN et al., 1997) e redução da fadiga muscular (ALGHANNAM et al., 2014) em praticantes de exercícios físicos.

Resultados semelhantes foram encontrados por FERREIRA, BENTO e SILVA (2015), em estudo que avaliou a adequação dietética em corredores adultos, identificando uma adequada ingestão de proteínas e lipídeos e menor consumo de carboidratos. Entretanto, ao comparar o perfil glicídico dos corredores com os parâmetros estabelecidos pelas DRIs, observa-se adequado.

Tabela 2. Valores de referência e resultados:

Variáveis	Recomendações	Média \pm dp	Classificação
Carboidratos (%)	45-65*	47,80 \pm 15,60	Adequado
Proteínas (%)	15-35*	22,00 \pm 4,6	Adequado
Lipídios (%)	20-35*	30,20 \pm 14,00	Adequado
Energia (kcal)	3.157,20 \pm 201,30**	2.577,06 \pm 588,4	Abaixo

Análise descritiva, dados apresentados em média \pm desvio-padrão(dp). *Percentuais

de acordo com as recomendações das *Dietary Reference Intakes (DRIs)*. **Kcal de acordo com as recomendações da *Food Agriculture Organization (FAO)/ World Health Organization (WHO)/ United Nations University(UNU)*, 2001.

4. CONCLUSÕES

A alimentação de praticantes de atividade física deve ser composta por quantidades adequadas de macronutrientes, distribuídas conforme as recomendações estabelecidas pelas DRIs. No entanto, houve balanço energético negativo, visto que a ingestão calórica parece estar insuficiente para atender o aporte necessário para indivíduos fisicamente ativos. Assim, aponta-se ser necessária maior atenção para que as recomendações sejam atingidas, não prejudicando o desempenho físico.

5. REFERÊNCIAS

ALGHANNAM, A. F. et al. Exploring mechanisms of fatigue during repeated exercise and the dose dependent effects of carbohydrate and protein ingestion: study protocol for a randomised controlled trial. **Trials**, v. 15, n. 95, p. 1–12, 2014.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Standards of medical care in Diabetes—2016. Abridged for Primary Care Providers. **Clinical Diabetes**, v. 34, n. 1, p. 3–21, 2016.

EMMETT, P. M.; JONES, L. R. Diet, growth, and obesity development throughout childhood in the Avon longitudinal study of parents and children. **Nutrition Reviews**, v. 73, n.53, p. 175–206, 2015.

FERREIRA, V.; BENTO, A. P. N.; SILVA, M. R. Consumo alimentar, perfil antropométrico e conhecimentos em nutrição de corredores de rua. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n.6, p. 457-461, 2015.

FAO. **Human energy requirements**. United Nations University, Roma, 24 out. 2004. Food And Nutrition Technical Report Series. Acesso em 05 out 2017. Online. Disponível em: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/007/y5686e/y5686e00.pdf>

HERNANDEZ, A. J.; NAHAS, R. M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 3, p. 3–12, 2009.

MAKANAE, Y.; FUJITA, S. Role of exercise and nutrition in the prevention of sarcopenia. **Journal of Nutritional Science and Vitaminology**, v. 61, p. S125-127, 2015.

MAUGHAN, R. J. et al. Diet composition and the performance of high-intensity exercise. **Journal of Sports Sciences**, v. 15, n. 3, p. 265–275, 1997.

PADOVANI, R. M. et al. Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 6, p. 741–760, 2006.

PHILIPPOU, C. et al. Effects of diet and exercise in 337 overweight/obese adults. **Hippokratia**, v. 16, n. 1, p. 46–50, 2012.

RODRIGUEZ, N. N. R.; DI MARCO, N.; Langley, S. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, and Dietitians of Canada joint position statement: nutrition and athletic performance. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 41, n. 3, p. 709–731, 2009.

STARK, M. et al. Protein timing and its effects on muscular hypertrophy and strength in individuals engaged in weight-training. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 9, n. 54, p. 9, 2012.

WILLETT, W. C. Balancing life-style and genomics research for disease prevention. **Science**, v. 296, n. 5568, p. 695–698, 2002.

WING, R. et al. Benefits of modest weight loss in improving cardiovascular risk factors in overweight and obese individuals with type 2 Diabetes. **Diabetes Care**, v. 34, n. 7, p. 1481–1486, 2011.