

Interesse e conhecimentos básicos em nutrição dos praticantes de atividade física de uma academia da região norte do município de São Paulo

Intereses y conocimientos básicos de nutrición de practicantes de actividad física en un gimnasio de la región norte del municipio de San Pablo

*Acadêmicas do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo

**Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica

Mestre em Saúde Pública pela FSP/USP

Doutoranda em Medicina Preventiva pela FMUSP

Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo

*** Nutricionista, Especialista em Fisiologia do Exercício

Mestranda em Ciências Aplicadas à Pediatria pela UNIFESP/EPM

(Brasil)

Natália Peres*

Gisele Cristina Reis*

Camila Costa Silva*

Renata Furlan Viebig**

Raquel Bicudo Mendonça***

na_peres@hotmail.com

Resumo

A associação entre a atividade física e melhores padrões de saúde tem feito com que os indivíduos busquem uma melhor qualidade de vida. Conseqüentemente, aumentou a procura pelas academias, que oferecem a possibilidade da prática regular de exercícios. O objetivo desse trabalho foi avaliar o interesse e os conhecimentos básicos em nutrição dos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Paulo. Foram entrevistados 54 desportistas, homens e mulheres, por meio da aplicação de um questionário tipo anamnese. Das 55 pessoas entrevistadas, 73% do gênero feminino. A média de idade dos entrevistados foi de 41,1 anos. O principal objetivo para a prática de atividades físicas foi a busca pela saúde (87%). Verificamos que a maioria dos freqüentadores da academia era não fumante (91%), não ingeriam bebidas alcoólicas (93%) e não fazia uso de suplementos nutricionais (93%). Encontramos que 42% dos participantes apresentavam satisfação completa com a imagem corporal. Em relação ao tema de maior interesse em nutrição, verificamos que 87% dos alunos gostariam de saber mais sobre alimentação equilibrada. Segundo os conhecimentos sobre nutrição básica, a questão que teve mais acertos foi sobre o alimento fonte de carboidratos (96%). Pudemos observar que 55% dos entrevistados bebiam em média 2 litros de água por dia. Os desportistas avaliados se mostraram interessados no tema alimentação equilibrada, porém, a maior parte destas pessoas utilizavam fontes não confiáveis para conseguir informações sobre nutrição, como revistas (56%), sendo que somente X% já haviam procurado um nutricionista. Assim, os indivíduos entrevistados mostraram-se preocupados em adotar hábitos alimentares saudáveis, com conhecimento básico razoável sobre nutrição. Entretanto, poucos buscaram a orientação do Nutricionista para receber orientações adequadas e aprimorar seus conhecimentos.

Unitermos: Atividade física. Qualidade de vida. Academias de ginástica. Conhecimento nutricional. Desportistas

1. Introdução

A relação entre a atividade física e saúde não é recente, tendo sido mencionada em antigos textos da China, da Índia, da Grécia e de Roma. Entretanto, somente nos últimos 30 a 40 anos, pôde-se confirmar que o baixo nível de atividade física é fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não - transmissíveis, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, osteoporose e alguns tipos de câncer, como o de cólon e o de mama (RODRIGUES et al., 2008; ZAMAI; COSTA, 2008).

Atualmente, a associação entre a prática de atividade física e melhores padrões de saúde são amplamente difundidos (RODRIGUES et al., 2008). A prática de atividades físicas tem sido valorizada no avançar das décadas, fazendo com que o indivíduo busque uma melhor qualidade de vida e isso impulsiona muitas pessoas a usufruírem a potencialidade dos exercícios físicos. Isso contribui para a melhoria da saúde, qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas na infância, adolescência e fase adulta (ZAMAI; COSTA, 2008).

A busca por melhor condicionamento físico e o forte apelo da forma física, tem levado pessoas de todas as idades à prática de várias modalidades de exercícios físicos. A qualidade de vida, a recuperação e/ou manutenção da saúde, a prática regular de exercícios físicos, a estética, o ganho e a definição de massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento para competições (amadoras e profissionais), entre outros, são alguns dos motivos que vem levando as pessoas a procurar cada vez mais as academias (SILVA et al., 2005). Reduzir a quantidade de

gordura e/ou aumentar a quantidade de massa muscular estão entre os anseios de grande parte dos praticantes de exercícios físicos (COSTA et al., 2007).

As academias são espaços representativos desse olhar da prática de exercícios físicos, oferecendo para a população a possibilidade da prática regular das atividades (ZAMAI; COSTA, 2008).

Freqüentadores de academias de ginástica são em geral indivíduos com alta escolaridade, com motivação e recursos para a prática de atividades físicas e para uma alimentação saudável e com acesso a informações sobre nutrição e atividade física. Atualmente as evidências científicas incentivam a prática de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação equilibrada (PEREIRA et al., 2003).

Assim, presume-se que os indivíduos que freqüentam academias de ginástica estejam preocupados com a saúde, nutrição e qualidade de vida (SILVA et al., 2005).

O objetivo desse trabalho foi caracterizar o interesse/conhecimento dos praticantes de atividade física de uma academia da região norte do município de São Paulo.

2. Metodologia

Esse trabalho foi realizado em uma academia de exercícios físicos, localizada na região norte do município de São Paulo. Foram entrevistados 55 alunos, maiores de 18 anos, no mês de fevereiro de 2009. A academia foi visitada duas vezes por semana e aos desportistas ali presentes foi apresentada pessoalmente a pesquisa.

Para o levantamento de dados foi aplicado um questionário aos frequentadores da academia. Essa anamnese continha questões sobre dados pessoais do indivíduo como nome, idade, data de nascimento, dados antropométricos (peso e estatura referidos), perguntas diretas sobre a prática de atividade física dentro da academia (objetivos,

modalidades praticadas, duração, frequência semanal, há quanto tempo pratica), patologias existentes, uso de medicamentos, tabagismo, ingestão de bebidas alcóolicas, uso de suplementos nutricionais, hidratação (conhecimento sobre a recomendação da ingestão de água e quanto ingere por dia), fontes consultadas para obter informações sobre alimentação e assunto de maior interesse ligado à nutrição. Os alunos foram abordados de forma aleatória, respondendo ao mesmo.

Este trabalho faz parte de um projeto maior intitulado "Avaliação Nutricional de atletas e praticantes de atividade física na região metropolitana de São Paulo", aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário São Camilo, sob o no 047/05.

3. Resultados

Foram entrevistadas 55 pessoas, sendo 27% (n=15) dos indivíduos do gênero masculino e 73% (n=40) do gênero feminino. A média de idade dos entrevistados foi de 41,1 anos.

3.1. Caracterização geral

O Gráfico 1 mostra quais são os principais objetivos para prática de atividade física dentro da academia, sendo que há uma grande busca pela saúde (87%) e estética (64%). Nenhum dos entrevistados citou competição ou outros motivos como objetivo da prática.

Gráfico 1. Distribuição (%) de frequentadores de uma academia de acordo com o objetivo para a prática de atividade física, São Paulo, 2009

No Gráfico 2, que mostra o tipo de exercício físico praticado pelos frequentadores, verificamos uma maior procura pela musculação (74%) e também pela parte de

“cardio”, que são os exercícios dirigidos em bicicletas e esteiras (71%). Adicionalmente, notamos o interesse pela natação (20%), pilates (14%), yoga (11%), alongamento (9%) e hidroginástica (5%).

Gráfico 2. Distribuição (%) de frequentadores de uma academia segundo o tipo de atividade física praticada, São Paulo, 2009

Com relação a prática esportiva na academia, observamos que os frequentadores realizavam exercícios em média por 2,9 dias/semana, com duração média de 46,8 minutos e há 3,5 anos.

Dentre os entrevistados, observamos que a maioria era não fumante (91%). Além disso, a maior parte das pessoas (93%) não fazia uso de bebidas alcóolicas e de suplementos nutricionais.

Encontramos que 42% dos participantes apresentavam satisfação completa com a imagem corporal, levando-se em consideração o peso. Dentre as pessoas que não estavam satisfeitas, 81% gostariam de emagrecer, 12,5% de ganhar massa muscular, 3,6% de corrigir a postura e 2,9% de melhorar a flexibilidade.

3.2. Conhecimento básico em nutrição

Em relação ao tema de maior interesse citado pelos frequentadores da academia, verificamos que 87% gostariam de saber mais sobre alimentação equilibrada, 3% citaram interesse por suplementos e alimentação pré e pós treino e 2% citaram querer saber mais sobre outros assuntos (alimentação anti-envelhecimento).

Nota-se no Gráfico 3, que o meio mais utilizado pelos entrevistados para saber sobre nutrição foram revistas (56%), geralmente aquelas relacionadas à saúde e boa forma. Porém 35% das pessoas também já relataram ter procurado uma nutricionista.

24% dos entrevistados faziam uso da internet para obter informações de nutrição, principalmente em sites de busca. Além disso, 20% citaram buscar informações com o educador físico.

Gráfico 3. Distribuição (%) dos praticantes de atividade física segundo os meios utilizados para obtenção de informações sobre nutrição, São Paulo, 2009

No Gráfico 4 verificamos que a maior parte dos entrevistados faz de 3 a 4 refeições por dia (65%) e que nenhum deles citou fazer somente 1 ou 2 refeições por dia.

Gráfico 4. Distribuição (%) dos frequentadores da academia de acordo com o número de refeições diárias realizadas, São Paulo, 2009.

Segundo os conhecimentos sobre nutrição básica, obtivemos 96% de acertos com relação ao alimento fonte de carboidrato (batata), porém 2% dos indivíduos citaram manteiga e 2% agrião como fontes desse macronutriente. Houve 85% de acerto em relação ao alimento fonte de proteínas (ovo), porém 11% dos indivíduos citaram a cenoura e 4% o milho como fontes protéicas. Por fim, 93% das pessoas acertaram o alimento fonte de lipídeos (margarina), sendo que 5% citaram manga e 2% lentilha como fontes lipídicas.

Com relação à quantidade de água que se deve ingerir por dia, obtivemos que 16% que acham correto ingerir 1,5 litros por dia, 75% referiram 2 litros por dia, 7% apontaram mais de 2 dois litros por dia e 2% acreditavam que devem ser ingeridos líquidos conforme a sede.

De acordo com a quantidade diária de água ingerida pelos entrevistados, pudemos observar os seguintes dados: 55% bebiam em média 2 litros de água, 18% bebiam 1,5 litros, 16% bebiam mais de 2 litros, e 11% bebiam menos de 1,5 litro.

4. Discussão

Na academia estudada foram entrevistadas 55 pessoas, sendo 15 indivíduos do gênero masculino, representando 27%, e 40 indivíduos do sexo feminino, representando 73%. Dentre os objetivos que levaram à prática de atividade física, encontramos a saúde como o principal, sendo citado por 87% dos desportistas. Como meios utilizados para obtenção de informação sobre nutrição, destacou-se como fonte as revistas, sendo a escolha de 56% dos entrevistados. Ao abordarmos o volume de hidratação diário, pudemos observar que 71% dos entrevistados ingeriam em média 2 litros ou mais de água, sendo que dentre os 29% dos indivíduos restantes, haviam relatos de ingestão menor que 500 mililitros.

Sabe-se que a procura por uma vida saudável vem crescendo tanto entre aqueles que antes só se preocupavam com a estética, quanto em outros grupos com maior preocupação em relação à saúde (DURAN et al., 2004). Pudemos notar este fato em nossa pesquisa, que mostrou que a grande maioria das pessoas estavam preocupadas em fazer exercícios físicos para melhoria da saúde e aumento da qualidade de vida. Porém, no estudo feito por Alvarez et al. (2008), dos 78 indivíduos entrevistados, apenas 26,7% tinham como objetivo a qualidade de vida e saúde, sendo que 56% estavam preocupados em emagrecer. Este último estudo foi feito somente com mulheres e a imagem da mulher continua associada à da beleza, havendo cada vez menos tolerância para os desvios dos padrões estéticos socialmente estabelecidos (ALVAREZ et al., 2008).

Dentre as atividades físicas praticadas pelos entrevistados, verificamos uma proximidade no número de pessoas que faziam musculação e "cardio", tendo os outros exercícios um número bem menor de praticantes. No estudo de Lollo (2004), em Campinas (SP), também observou-se essa preferência pela musculação, sendo que das 500 pessoas pesquisadas, 484 praticavam essa modalidade. Na musculação,

os exercícios são realizados com utilização de sobrecarga externa - como aparelhos, halteres, caneleiras, bastões ou o peso do próprio corpo. Quando bem elaborados e realizados corretamente, trazem inúmeros benefícios ao organismo, como, por exemplo, aumento da massa magra e conseqüente perda da massa gorda, redução dos níveis de triglicerídeos e LDL colesterol, aumento do nível do HDL colesterol, aumento da sensibilidade das células à ação da insulina. Outro fator relevante é a melhora subjetiva que esses exercícios proporcionam, como: aumento da auto-estima, melhora da qualidade do sono, autoconfiança, sensação de bem-estar e autovalia (LESSA et al., 2007).

Em relação ao tabagismo, os dados obtidos foram bastante satisfatórios, pois 91% dos entrevistados não fumavam. O exercício físico é considerado fator protetor contra o início do hábito tabagístico e a redução do tabagismo diminui a incidência de doenças (RODRIGUES et al., 2008).

É importante ressaltar nesse estudo, o pequeno número de pessoas que usam suplementos nutricionais (7%), o que destoa da atual realidade das academias hoje em dia, pois segundo Pereira et al. (2003), cada dia mais pessoas acreditam que a saúde seja comprável, sendo a venda de suplementos dietéticos crescente.

Duran et al. (2004) acreditam que ainda há muita falta de informações confiáveis em relação à nutrição, levando os praticantes de exercícios físicos a consumir erroneamente suplementos alimentares, prejudicando o alcance de seus objetivos com a prática de exercícios físicos.

A imagem corporal é uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros. O processo de formação da imagem corporal pode ser influenciado pelo sexo, idade, meios de comunicação, bem como pela relação do

corpo com os processos cognitivos como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura (DAMASCENO et al., 2005). Neste trabalho notamos que mais da metade dos entrevistados (58%) não estavam satisfeitos com a imagem corporal, sendo que desses, 81% gostariam de emagrecer. A insatisfação com o próprio corpo, ou melhor, com a imagem que se tem dele, talvez seja um dos motivos principais que levem as pessoas a iniciar um programa de atividade física (DAMASCENO et al., 2005). No estudo de Alvarez et al. (2008), que indagaram a 78 mulheres que praticavam atividade aeróbia sobre como se sentiam sobre sua própria imagem, 59% das entrevistadas responderam que se sentiam normais, dentro do peso considerado normal; 26,9% se sentiam acima desse índice; 12,8% se sentiam magras; e apenas 1,2% consideravam-se obesas.

O conhecimento nutricional pode ser definido como um construto científico criado por educadores nutricionais para representar o processo cognitivo individual relacionado a informação sobre alimentação e nutrição (NICASTRO et al., 2008). Tanto para esportistas como para atletas, uma alimentação adequada é necessária para suprir a demanda energética requerida pelo exercício, pois a mesma fornece uma ingestão ideal de nutrientes importantes para o rendimento físico. Porém, muito mais do que o rendimento no esporte, o conhecimento sobre nutrição para prevenção de doenças é fundamental para ambas as populações (NICASTRO et al., 2008). Encontramos um maior conhecimento sobre saúde, nutrição e estética dentre o público feminino, refletido nos resultados do nosso estudo, no qual o grau de informação foi mais elevado uma vez que o gênero feminino representou a maioria dos entrevistados.

No estudo, verificamos que o conhecimento nutricional dos indivíduos pesquisados é satisfatório, principalmente em relação à fonte de carboidratos (96% de acertos). Em relação aos lipídeos, também houve um grande número de acertos (93%), sendo

a questão das proteínas e que menos teve acertos (85%). Isso deve – se também à grande importância, e também preocupação, que as pessoas tem em relação aos carboidratos, principalmente aquelas que querem emagrecer. Nicastro et al. (2008) estudou o conhecimento nutricional de profissionais e amadores e classificou – o como alto, moderado e baixo. Mais da metade do entrevistados, entre profissionais e amadores, teve um conhecimento moderado. Notamos que um baixo conhecimento nutricional é mais frequente em atletas profissionais, ao contrário do observado no alto conhecimento nutricional.

Sabe-se que a hidratação é necessária para a prática de qualquer atividade física, porque a água é indispensável para múltiplas funções fisiológicas e o corpo perda a água mais rapidamente do que produz (CUNHA; VIEBIG, 2008). Em nossa pesquisa, notamos que 71% dos alunos entrevistados bebiam 2 ou mais litros de água por dia, porém 29% não atingiam esse volume diário.

5. Conclusão

Em nosso estudo, observamos uma grande procura dos desportistas da academia por uma vida saudável através da prática de atividade física. Os mesmos mostraram interesse, embora limitado, por uma alimentação equilibrada, o qual foi demonstrado pelos seus conhecimentos básicos razoáveis em nutrição.

Por outro lado, o que deve ser considerado neste público são as fontes escolhidas para conseguir informações sobre nutrição, que em sua maioria são estudos obtidos sem uma base científica para comprovação, tornando-se dados não fidedignos.

Embora não tenha sido avaliado o consumo hídrico dos desportistas na atividade física, o consumo de água se faz pouco presente no cotidiano dos praticantes da academia, podendo ser trabalhado o incentivo a ingestão desse líquido, para evitar os

efeitos deletérios da desidratação.

Referências bibliográficas

ALVAREZ FGG, REIS JCF, ENNES MG. Avaliação da prática de atividade aeróbia e nível de conhecimento de seus praticantes. Revista de Educação Física 2008, 140(1):13-19.

COSTA RF, 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. 2007, 15(4):39-46.

CUNHA LSA, VIEBIG RF. Perda hídrica e taxa de sudorese de adultos e idosos praticantes de hidroginástica observando – se a hidratação voluntária e realizando – se a hidratação monitorada com água e bebida esportiva. EFDeportes.com, Revista Digital, 2008, 117.
<http://www.efdeportes.com/efd117/adultos-e-idosos-praticantes-de-hidroginastica.htm>

DAMASCENO VO, LIMA JRP, VIANNA JM, VIANNA VRA, NOVAES JS. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. Rev Bras Med Esporte 2005, 11(3):181-6.

DURAN ACFL, LATORRE MRDO, FLORINDO AA, JAIME PC. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. R. Bras. Ci. E Mov. 2004, 12(3):15-19.

LESSA P, OSHITA TAD, VALEZZI M. Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. Iniciação Científica CESUMAR 2007, 9(2):109-117.

LOLLO PCB. Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP. EFDeportes.com, Revista Digital, 2004, 76(1). <http://www.efdeportes.com/efd76/acad.htm>

NICASTRO H, DATTILO M, SANTOS TR, PADILHA HVG, ZIMBERG IZ, CRISPIM CA, STULBACH TE. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. Rev Bras Med Esporte 2008, 14(3):205-208.

PEREIRA RF, LAJOLO FM, HIRSCHBRUCH MD. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Rev. Nutr. 2003, 16(3):265-272.

RODRIGUES ESR, CHEIK NC, MAYER AF. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. Rev Saúde Pública 2008, 42(4):672-8.

SILVA AM, GIAVONI A, MELO GF. Análise da importância atribuída aos nutricionistas desportivos pelos administradores de academias de ginástica do distrito federal. Revista Digital 2005, 90(1).

ZAMAI CA, COSTA MS. Prática de exercícios físicos entre mulheres frequentadoras de academias na cidade de Campinas (SP). Movimento & Percepção 2008, 9(13):266-286.