



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO

**HÁBITOS ALIMENTARES DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE UMA
ACADEMIA DE NAZÁRIO, GOIÁS, BRASIL.**

Byanca Dias da Silva
Jhoicy Nunes de Carvalho

Orientadora: Prof^a. M^a. Bibiana Arantes Moraes

Trindade – GO

2018

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO

**HÁBITOS ALIMENTARES DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE UMA
ACADEMIA DE NAZÁRIO, GOIÁS, BRASIL.**

Byanca Dias da Silva
Jhoicy Nunes de Carvalho

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade União de Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

TRINDADE – GO
2018

Byanca Dias da Silva
Jhoicy Nunes de Carvalho

**HÁBITOS ALIMENTARES DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE UMA
ACADEMIA DE NAZÁRIO, GOIÁS, BRASIL.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Nutrição, aprovada pela seguinte banca
examinadora:

Prof.^a. M.^a Bibiana Arantes Moraes
Faculdade União de Goyazes

Prof.^a. M.^a Taysa Cristina dos Santos Neiva
Faculdade União de Goyazes

Bruna Márcia Póvoa Lemes Silva
Especialista em Nutrição Clínica

Trindade – GO

2018

Agradecemos primeiramente a Deus, por estar sempre ao nosso lado, e ao nosso favor, por ter permitido a realização desse trabalho.

Agradecemos a nossa família, em especial aos nossos pais, que sempre estiveram ao nosso lado dando todo apoio e incentivo necessário.

Agradecemos aos alunos da Academia, que contribuíram com a nossa pesquisa científica e a nossa orientadora.

HÁBITOS ALIMENTARES DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE UMA ACADEMIA DE NAZÁRIO, GOIÁS, BRASIL.

Byanca Dias da Silva¹
Jhoicy Nunes de Carvalho¹
Bibiana Arantes Moraes²

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo analisar os hábitos alimentares de praticantes de exercícios físicos de uma academia de Nazário, Goiás, Brasil. Tratou-se metodologia transversal de abordagem descritiva, por meio de entrevista com 60 praticantes de musculação. Aplicou-se questionário validado do Ministério da Saúde para conhecer os hábitos alimentares. Os resultados da análise da pesquisa descritiva simples demonstraram adequações quando comparado com o Guia Alimentar em relação à ingestão hídrica (28,4%), ao consumo de frutas (30%), verduras e legumes (43,3%), leguminosas (58,4%), leites e derivados (28,4%), carnes ou ovos (16,6%). Conclui-se a importância da atuação do nutricionista na adequação de grupos alimentares dos praticantes de atividade física e para promoção da saúde.

PALAVRAS-CHAVE: hábitos alimentares, exercício físico, academia, alimentação.

FOOD HABITS OF PRACTICERS OF PHYSICAL EXERCISES OF A NAZARIAN ACADEMY, GOIÁS, BRAZIL.

ABSTRACT

The present study aims to analyze the eating habits of physical exercise practitioners from a gymnasium in Nazário, Goiás, Brazil. This was a cross-sectional descriptive approach, through an interview with 60 bodybuilders. A questionnaire validated by the Ministry of Health was applied to know the eating habits. The results of the analysis of the simple descriptive research showed that, when compared to the Food Guide in relation to water intake (28.4%), fruit consumption (30%), vegetables and legumes (43.3%), legumes , 4%), milks and derivatives (28.4%), meat or eggs (16.6%). The importance of the nutritionist's role in the adequacy of food groups of physical activity practitioners and for health promotion is concluded.

KEYWORDS: eating habits, physical exercise, gym, nutrition.

1

¹ Acadêmicas do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof^a. M^a. Bibiana Arantes Moraes Faculdade União de Goyazes; outras instituições

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	07
METODOLOGIA.....	08
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	09
CONCLUSÃO.....	17
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	18
ANEXOS.....	20
APÊNDICES.....	23

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, a prática de exercício físico vem aumentando, e com isso surgem várias dúvidas aos praticantes e aos profissionais da saúde de acordo com a rotina e seus hábitos alimentares para um bom desempenho, pois a verdadeira questão é a importância da promoção e prevenção de doenças e agravos; Várias pesquisas e estudos recentes vêm sendo divulgados na mídia em alta velocidade, pois é algo que chama a atenção de quem procura por status, leem um documentário sem saber a verdadeira fonte e se sentem profissionais da saúde e entendem que fazem o bem para si mesmo com seus auto diagnósticos e auto reparos, que na realidade não são atitudes tão benéficas LOPES, *et al.* (2015).

É direito de todo ser humano ter uma alimentação de boa qualidade, saudável e adequada, atendendo assim suas necessidades biológicas, tendo uma grande variedade e dando prazer ao se alimentar, com isso ingerindo todos os nutrientes necessários, que são essenciais para uma vida de qualidade e uma boa saúde (MARCONATO; SILVA; FRASSON, 2016).

A adequada nutrição envolve e promove um equilíbrio no rendimento dos praticantes de exercício físico, necessariamente uma orientação individualizada, adequando todos macros e micronutrientes responsáveis que influenciam nesse rendimento, sendo esta realizada por um profissional da saúde na área de nutrição (UYEDA; TOLEDO, 2015).

Associando estética, saúde e bem-estar observam-se que são fatores de extrema importância para os praticantes de exercício físico e isso faz com que levem em consideração a importância de uma boa e saudável alimentação (UYEDA; TOLEDO, 2015).

A alimentação é benéfica em todos os momentos ao longo do dia, e para se alcançar objetivos principalmente no pré-treino é de extrema importância, pois sem uma alimentação condizente o praticante de exercício físico estará mais propenso há apresentar quadros de hipoglicemia durante os treinos, diante disso não obterá um rendimento satisfatório. (UYEDA; TOLEDO, 2015).

As informações que praticantes de exercícios físicos possuem nem sempre são adequadas, o qual pode vir a resultar um consumo dietético indevido as fases

do exercício em que cada nutriente tem papel específico a executar (Pereira e Cabral, 2007).

Segundo Sá, (p.129, 2012) nos dias de hoje cada vez mais a busca por melhora na qualidade de vida está maior, a população procurando sair do sedentarismo e procurando meio de praticar exercícios físicos, sendo essencial associar a prática da atividade física com uma alimentação balanceada e adequada para garantir melhorias na saúde desses indivíduos.

Portanto, este trabalho teve como objetivo geral analisar os hábitos alimentares dos praticantes de exercício físico de uma academia de Nazário, Goiás, Brasil.

E quanto aos objetivos específicos foram: investigar os hábitos alimentares, quanto aos grupos de alimentos, dos praticantes de exercícios físicos e analisar o consumo hídrico dos praticantes de exercício físico que é de suma importância para a saúde e qualidade de vida de praticantes de exercícios físicos.

2. METODOLOGIA

Tratou-se de uma pesquisa transversal, descritiva de natureza quantitativa.

O estudo foi realizado em uma academia, pertencente ao município de Nazário, no estado de Goiás, composto por média de 8.000 habitantes, no último censo realizado, a cidade possui duas academias, sendo que somente uma foi escolhida para realização da pesquisa, devido a maior quantidade de alunos devidamente matriculados nesta academia. A Academia dispõe em média de 120 praticantes de atividade física devidamente matriculados e esperava-se a participação de todos.

Para coleta de dados foram entrevistados praticantes de exercícios físicos através de um questionário do Ministério da Saúde, Brasil (2018), com a inclusão de dados de identificação pessoal do indivíduo (nome, sexo, idade, telefone, estado civil, profissão) (ANEXO 1).

O questionário apresentava variáveis quanto a frequência alimentar de grupos alimentares (frutas, leguminosas, leite e derivados, industrializados, carnes e verduras), ingestão hídrica diária, frequência de atividade física e de ingestão de bebida alcoólica.

Os praticantes de atividade física para participar deste estudo tiveram como critério de inclusão:

- Estar devidamente matriculado na academia estudada;
- Praticar qualquer tipo de exercício físico na academia estudada e;
- Ter acima de 18 anos de idade.

Quanto aos critérios de exclusão:

- Não estar devidamente matriculado na academia estudada;
- Não apresentar idade igual ou superior a 18 anos;
- Preencher o instrumento de pesquisa de forma incorreta e/ou incompleta.

Todos os praticantes de atividade física da academia estudada foram convidados a participar do estudo, orientados quanto aos objetivos e métodos utilizados, em caso de aceite foi solicitado o aceite na pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias (APÊNDICE 1).

Os dados passaram por análise descritiva simples, disposto em frequências e teve como referencial as porções diárias dos grupos alimentares descritos no Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2006; BRASIL, 2014).

Em relação aos aspectos éticos da pesquisa, foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Faculdade União de Goyazes sob o protocolo nº 14/2018-2 (ANEXO 2), sendo que todos participantes da pesquisa concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), após ciência de riscos e benefícios ao participar da pesquisa. Todas as etapas seguem de forma específica a Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Obteve-se 60 questionários válidos, pois sete questionários foram excluídos devido ao preenchimento incompleto. Dos entrevistados 63,4% (N=38) eram do sexo feminino e 36,6% (N=22) do sexo masculino, com idade média de 18 a 57 anos.

Em relação aos hábitos alimentares dos praticantes de exercícios físicos ao serem comparados com o Guia Alimentar, foram encontradas adequações em relação à ingestão hídrica de (28,4%), sendo recomendado 6 a 8 copos de água/dia, ao consumo de frutas (30%), verduras e legumes (43,3%), sendo ambos

recomendados 3 porções/dia, leguminosas (58,4%), recomendado 1 porção/dia, leites e derivados (28,4%), 3 porções/dia, carnes ou ovos (16,6%), recomendado 1 porção/dia.

Observa um alto índice de inadequação sobre vários grupos alimentares e ingestão hídrica, conforme com Marques e cols. (2015), a base de um bom desempenho físico são os nutrientes suficientes e adequados para o funcionamento do corpo humano com uma forma individualizada, com isso o organismo obterá combustível para realização de atividades biológicas e substâncias químicas para melhor extração e uso de energia e vitamina dos alimentos com isso mostra-se a importância da orientação e do acompanhamento nutricional antes de iniciar a prática de exercícios físicos e durante.

Segundo Ribas e cols. (2015), um planejamento alimentar adequado para treinos visando frequência e rotina de vida oferece macro e micronutrientes essenciais para um bom desempenho de recuperação muscular, manutenção no sistema imunológico, interação de equilíbrio e funcionamento do sistema endócrino e melhora no desempenho físico e estabilidade de um bom funcionamento do organismo.

Em relação à prática de atividade física 63,30% (N=38) dos participantes da pesquisa praticam atividade física todos os dias da semana, e 36,70% (N=22) praticam atividade física de 2 a 4 vezes por semana.

Para Freire e cols. (2014), a atividade física é definida por qualquer tipo de movimentos corporais que são produzidos na nossa musculatura esquelética, que tenham gasto energético elevado e que saia dos nossos níveis de repouso, sendo sua prática considerada um fator importante para melhora da qualidade de vida do ser humano. A inatividade física pode causar fatores de riscos para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como por exemplo, a diabetes mellitus e a hipertensão arterial. Os dados de frequência de atividade física foram dispostos no Gráfico 1.

No estudo realizado de Freire e cols. (2014), constataram em uma amostra de 841 adultos, com idade média de 39,5 anos, apenas 20,7% realizavam a prática de atividade física regularmente e apresentaram maior nível de qualidade de vida, e melhora nos aspectos mentais.

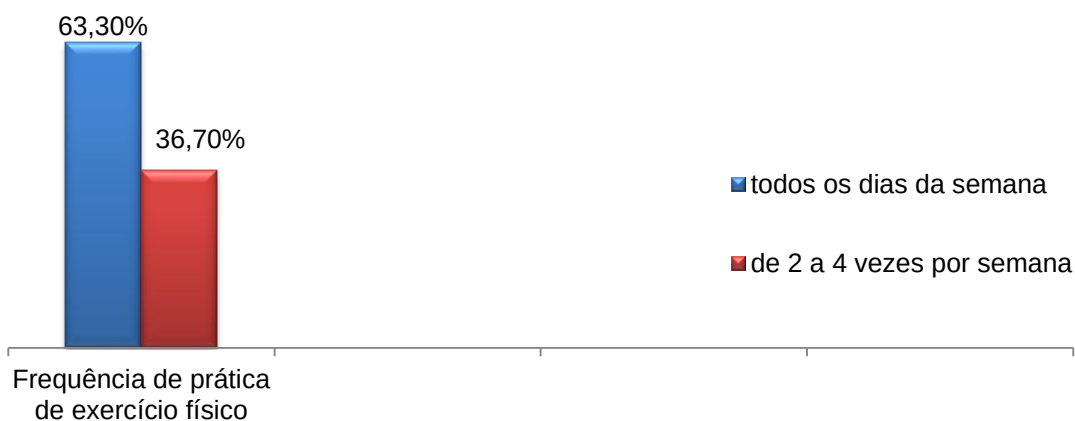
Portanto, a prática de atividade física associada á uma alimentação saudável é ideal para manter o peso saudável e diminuir os fatores de riscos de desenvolver

DCNT e a incidência de mortalidade, agindo também como uma forma de potencializar os resultados esperados (BRASIL, 2006).

Segundo as orientações do guia alimentar (2006), em relação a leitura dos rótulos dos alimentos industrializados 43,3% (N=26) dos alunos praticantes de exercícios físicos da academia estudada, responderam que quase nunca fazem a leitura dos rótulos dos alimentos industrializados, sendo classificado como um hábito inadequado, pois ao fazer a leitura dos rótulos pode-se analisar a listagem dos ingredientes contidos naquele alimento, observando principalmente a quantidade de sal, gorduras e açúcares adicionado nos alimentos industrializados na hora de adquiri-los.

Lindemann e cols. (2016), os rótulos dos alimentos são de extrema importância para escolha de alimentos saudáveis e na decisão de consumo, pois é de fácil acesso a todos os consumidores e com isso pode-se melhorar o comportamento alimentar.

Gráfico 1 - Frequência de prática de exercícios físicos. Nazário (GO), 2018.



Fonte: Dados da análise da pesquisa.

Em relação ao consumo de bebida alcóolica, 48,3% (N=29) não consomem bebidas alcóolicas, e 51,7% (N=31) consomem bebida alcóolica diversas vezes no mês. No estudo de Oliveira e cols. (2014) com frequentadores de academia de ginástica, avaliaram um total de 49 frequentadores, destes participantes da pesquisa, 74,1% (N=35) relatam o uso de álcool, corroborando com este estudo.

Quanto a adição de sal, 76,7% (N=46) dos praticantes de exercícios físicos, relata não ter o hábito de adicionar sal nos alimentos depois de já servidos no prato, sendo considerado um hábito alimentar adequado e saudável. No guia alimentar recomenda-se diminuir a quantidade de sal na comida, pois o consumo em excesso pode aumentar o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis, como por exemplo, a hipertensão arterial (BRASIL, 2006).

Quanto à ingestão hídrica, segundo o guia alimentar (BRASIL, 2006), é recomendado o consumo de 6 a 8 copos de água/dia, e observa-se que dos praticantes de exercícios físicos 28,4% (N=17) mostrando assim que há adequação na ingestão, e 71,6% (N=83) apresentaram inadequação no hábito de consumir água diariamente, uma vez que a água é importante para um melhor funcionamento do organismo. Os dados de frequência de hábitos alimentares foram dispostos na Tabela 1.

Segundo Moreira e cols. (2006) durante a prática de exercícios físicos existem uma perda hídrica pela sudorese, principalmente quando a prática desses exercícios é em ambientes com alta temperatura, gerando grande possibilidade de levar esses praticantes a uma desidratação, assim levando a alteração do equilíbrio hidroeletrólítico, dificultando a termo regulação vindo a provocar possíveis riscos à saúde e diminuindo o rendimento esportivo do praticante de exercícios físicos, sendo importante estimular a ingestão hídrica na população frequentadora de academias.

Tabela 1 - Classificação quanto aos hábitos alimentares de praticantes de exercícios físicos. Nazário (GO), 2018.

Leitura rótulos	Quantidade	%
Nunca	14	23,3
Quase nunca	26	43,3
Algumas vezes	12	20
Sempre	8	13,4
Consumo bebida alcoólica		
Diariamente	2	3,4
1 a 6 x semana	15	25
Eventualmente ou 4x mês	14	23,3
Não consome	29	48,3
Adição de sal nos alimentos depois de servidos		

Sim	14	23,3
Não	46	76,7
Ingestão hídrica		
Menos de 4 copos	3	5
8 copos ou mais	11	18,3
4 a 5 copos	29	48,3
6 a 8 copos	17	28,4

***Fonte:** Dados da análise da pesquisa.

*Consumo recomendado de ingestão hídrica: 6 a 8 copos de água/dia; Consumo de sal no máximo de 5g/dia, ou seja, (por pessoa, uma colher de chá rasa).

Ao analisar o consumo diário de frutas, dos praticantes de exercícios físicos, 33,3% (N=20) consomem 1 unidade/porção/dia, sendo um hábito inadequado, de acordo com o Guia Alimentar (2006).

Segundo Machado e cols. (2013), foram entrevistados 316 praticantes de atividade física, e de acordo com a análise do questionário de frequência alimentar (QFA), houve inadequação de 75% e 60% do consumo de frutas e hortaliças.

A ingestão de verduras e legumes dos praticantes de exercícios físicos, comparados as recomendações do novo guia alimentar que é o consumo de 3 porções/dia, 43,3% (N=26) dos praticantes de exercícios físicos consomem 3 ou menos colheres de sopa, demonstrando adequação. Os dados sobre o consumo de frutas, verduras, legumes e leguminosas foram dispostos na (Tabela 2).

Já em relação ao consumo de leguminosas, 58,4% (N=35) afirmaram o consumo de 2 ou mais colheres de sopa por dia, que segundo as recomendações do novo guia as leguminosas devem ser incluídas nas refeições todos os dias (BRASIL, 2014).

Tabela 2 - Consumo diário de frutas, verduras, legumes e leguminosas de praticantes de exercícios físicos. Nazário (GO), 2018.

Consumo de frutas	Quantidade	%
Não consome	10	16,7
3 ou mais unidades	18	30
2 unidades	12	20
1 unidade	20	33,3
Consumo de verduras e legumes		
Não consome	7	11,7
3 ou menos colheres de sopa	26	43,3

4 a 5 colheres de sopa	16	26,7
6 a 7 colheres de sopa	5	8,3
8 ou mais colheres de sopa	6	10
Consumo de leguminosas		
Não consome	9	15
2 ou mais colheres de sopa por dia	35	58,4
Consome menos de 5 vezes por semana	7	11,6
1 colher de sopa ou menos por dia	9	15

***Fonte:** Dados da análise da pesquisa.

*Consumo recomendado: Frutas 3 porções/dia; verduras e legumes 3 porções/dia; leguminosas 1 porção/dia.

Concordando com Bueno, Souza, Azevedo (2017), que realizou um estudo em São Paulo com 32 praticantes de atividade física, onde demonstra a relação ao consumo de proteínas com a prática de exercício físico, e nenhum dos participantes do estudo tem o consumo adequado diário de proteína para a atividade física desenvolvida, pois 56% consomem uma quantia abaixo do recomendado, podendo assim comprometer o desenvolvimento na prática esportiva e o desenvolvimento muscular.

Quanto ao consumo de leite e derivados pelos praticantes de exercícios físicos, 48,3% (N=29) consomem 2 copos de leite ou pedaço, sendo considerado um consumo insuficiente, pois de acordo com as recomendações do guia alimentar (2006) são de 3 porções/dia. Quanto ao tipo do leite o integral é mais indicado para adolescentes, e o desnatado para adultos. Dados sobre o consumo protéico dos praticantes de exercícios físicos disponíveis na (Tabela 3).

Em relação ao consumo de carnes ou ovos dos praticantes de exercícios físicos, 45% (N=27) consomem 2 pedaços ou 2 ovos por dia, apontando como um hábito adequado. Sobre o consumo de peixes 43,4% (N=26) dos praticantes de exercícios físicos consomem algumas vezes no ano, podendo-se observar inadequação.

Tabela 3 - Consumo de alimentos proteicos de praticantes de exercícios físicos, Nazário (GO), 2018.

Consumo leite e derivados	Quantidade	%
Não consome	3	5
3 ou mais copos	17	28,4
2 copos de leite ou pedaços	29	48,3
1 ou menos copos de leite ou pedaços	11	18,3
Tipo de leite		
Integral	38	63,4

Com baixo teor de gorduras	19	31,6
Não consome	3	5
Consumo de carnes ou ovos		
Não consome	0	0
1 pedaço ou 1 ovo	10	16,6
2 pedaços ou 2 ovos	27	45
Mais de 2 pedaços ou mais de 2 ovos	23	38,4
Consumo de peixes		
Não consome	9	15
Algumas vezes no ano	26	43,4
2 ou mais vezes por semana	13	21,6
1 a 4 vezes por mês	12	20

***Fonte:** Dados da análise da pesquisa.

* Consumo recomendado, leite e derivados 3 porções/dia, tipo de leite: integral para adolescentes, e desnatado para adultos; consumo recomendado de carnes, ovos e peixes, 1 porção/dia.

Quanto ao tipo de gordura utilizada pelos praticantes de exercícios físicos foram na sua maioria o óleo vegetal nas preparações com 56,7% (N=34). Observou-se hábito adequado de acordo com as recomendações diárias do Guia Alimentar 2006, que fala de dar preferencia na hora de usar há óleos vegetais, margarinas em gorduras trans e azeite. Quanto a retirada da gordura/pele aparente em carnes e aves 50% (N=30) tem o hábito de retirar, sendo um hábito adequado, conforme pode-se evidenciar na Tabela 4.

Ao relacionar o consumo de doces pelos praticantes de exercícios físicos foram 41,7% (N=25) pelo menos duas vezes por semana, observa-se um hábito adequado, já que o recomendado é no máximo 1 porção/dia do grupo de doces e açúcares.

Segundo Claro cols. (2013), foram entrevistados 60.202 com a utilização de PDA (personal digital assistance), computadores de mão de acordo com a disponibilidade e conveniência dos mesmos, destes (21,7%) relataram o consumo de doces em 5 vezes ou mais dias na semana.

A frequência de consumo de alimentos de alto teor calórico por praticantes de exercícios físicos encontram-se na Tabela 4.

Tabela 4 - Consumo de alimentos com alto teor calórico de praticantes de exercícios físicos, Nazário (GO), 2018.

Tipo de gordura utilizada	Quantidade	%
Banha animal ou manteiga	21	35
Óleo vegetal	34	56,7

Margarina ou gordura vegetal	5	8,3
Retirada da gordura/pele aparente em carnes e aves		
Sim	30	50
Não	30	50
Não consome carne vermelha ou frango	0	0
Consumo de doces		
Raramente ou nunca	7	11,7
Menos que 2 vezes por semana	25	41,7
De 2 a 3 vezes por semana	15	25
De 4 a 5 vezes por semana	7	11,6
Todos os dias	6	10

***Fonte:** Dados da análise da pesquisa.

*Óleos e gorduras, consumo máximo diário recomendado 1 porção; consumo de doces 1 porção/dia no grupo de doces e açúcares.

Quanto ao consumo de frituras e industrializados dos praticantes de exercícios físicos 53,3% (N=32) consomem de 2 a 3 vezes por semana. Conforme as recomendações do Guia Alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014) o consumo em excesso de frituras e industrializados mesmo que não seja um hábito diário é prejudicial a saúde, e não pode ultrapassar 1 porção/dia, por isso devem ser evitados. Dados de frequência de consumo de frituras e industrializados de praticantes de exercícios físicos encontram-se na Tabela 5.

Tabela 5 - Consumo de frituras e industrializados de praticantes de exercício físicos, Nazário (GO), 2018.

Consumo de frituras e industrializados	Quantidade	%
Raramente ou nunca	11	18,4
Todos os dias	6	10
De 2 a 3 vezes por semana	32	53,3
De 4 a 5 vezes por semana	5	8,3
Menos que 2 vezes por semana	6	10

***Fonte:** Dados da análise da pesquisa.

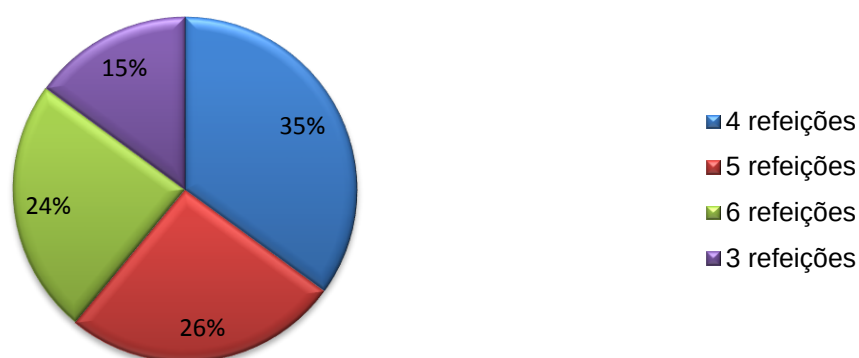
*Frituras e industrializados: menor que 15 a 30% de todas as fontes de gorduras e óleos, sendo que gorduras trans. um máximo de 2 gramas/dia, recomendação para 2000 kcal/dia, e gorduras saturadas menor que 10% do total do gasto de energia diária.

Segundo Lima e cols. (2017), foram entrevistados 163 atletas em 16 clubes diferentes, através de um questionário alimentar avaliando o número de refeições realizadas pelos atletas, constatou-se que maioria dos atletas participantes da pesquisa (67,4%) responderam realizar 5 ou mais refeições diárias.

Em relação ao número de refeições diárias realizadas pelos praticantes de exercícios físicos, 35% (N=21) realizavam 4 refeições/dia, (Gráfico 2) sendo maioria mostrando um hábito adequado, pois é recomendado de acordo com o Guia alimentar (2006) fazer pelo menos três refeições como por exemplo (café da manhã, almoço e jantar) e sugere-se pelo menos dois lanches saudáveis intermediários, que são como "conexões", unidas as principais refeições diárias que garantem o fornecimento de energia e nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo humano.

Gráfico 2 - Número de refeições diárias de praticantes de exercício físicos, Nazário (GO), 2018.

Quantidade de Refeições Diárias



***Fonte:** Dados da análise da pesquisa.

***Consumo recomendado,** fazer pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

6. CONCLUSÃO

Os hábitos alimentares dos praticantes de atividade física da academia estudada apresentaram inadequações em comparação ao documento do Ministério da Saúde, Guia Alimentar para população Brasileira. Apenas o grupo de leguminosas atendeu a quantidade recomendada de ingestão diária, enquanto que as frutas, verduras, carnes e/ou ovos e laticínios tiveram consumo inferior ao recomendado para a maioria dos entrevistados. Como aspecto positivo, observou-se o baixo consumo de doces pela maioria dos entrevistados.

Notou-se também baixa ingestão hídrica entre os participantes do estudo e alto consumo de frituras e industrializados, ou seja, apesar destes indivíduos estarem em um ambiente promotor da saúde faz-se importante o papel do nutricionista, na orientação, acompanhamento nutricional e educação alimentar e nutricional para mudanças de hábitos alimentares e evitar o acometimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Sugerem-se atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) para melhora dos hábitos alimentares dos praticantes de atividade física estudados.

É válido ressaltar a importância do trabalho em conjunto dos profissionais de educação física e do nutricionista para promoção de hábitos de vida saudável, contribuir no envelhecimento ativo e na qualidade de vida da população.

7. REFERÊNCIAS

- I. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, p. 152. 2006
- II. BRASIL. Ministério da Saúde, DAB. **Como está sua alimentação?** 2018. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/teste_alimentacao>. Acesso em: 14 ago. 2018.
- III. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**, 2º edição, Brasília, 2014.
- IV. BUONO H.C.; SOUZA L.A.R.; AZEVEDO B.M Avaliação do Consumo de Proteínas em praticantes de atividade física de uma academia no interior de São Paulo, **Revista Saúde em Foco**, v. 1, n. 9, p. 726.728, São Paulo 2017.
- V. CLARO, R.M.; SANTOS M.A.S.; OLIVEIRA T.O.; PEREIRA C.A.; SZWARCOWALD C.L.; MALTA D.C.; Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013, **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24 n.2 p. 257.265, Brasília Abr/Jun, 2013.
- VI. FREIRE, R.S.; LÉLLIS, F.L.O.; FILHO, J.A.F.; NEPOMUCENO, M.O.; SILVEIRA, M.F Prática regular de atividade física: estudo de base populacional do norte de Minas Gerais, Brasil, **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 348.348, 2014.

VII. LIMA, J.; RODRIGUES, J.; CANHOLA J.; ROCHA, A. Hábitos alimentares e perfil antropométrico em atletas de remo da categoria juvenil. **Associação Portuguesa de Nutrição**, Portugal, v.11, n.03 p. 16.20, 2017.

VIII. LINDEMANN, I.L.; SILVA, M.T.; CÉSAR, J.G.; MENDOZA-SASSI, R.A. Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. **Caderno de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n.4, p 478.486, 2016.

IX. LOPES, Conhecimento sobre Nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil, **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 21, n.6, p. 452.455, 2015.

X. MACHADO C.H.; CARMO A.S.; HORTA P.M.; LOPES A.C.S.; SANTOS L.C. Efetividade de uma intervenção nutricional associada à prática de atividade física, **Cadernos de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 21, p. 148-53, 2013.

XI. MARCONATO M.S.F.; SILVA, G.M.M.; FRASSON, T.Z. Hábito Alimentar e Universitários Iniciantes e Concluintes do Curso de Nutrição de uma Universidade do Interior Paulista, **Revista Brasileira de Obesidade**, nutrição e emagrecimento, São Paulo, v.10, n. 58, p. 181-185, 2016.

XII. MOREIRA C.A.M.; GOMES A.C.V.; GARCIA E.S.; RODRIGUES L.O.C.; Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** São Paulo_ v. 12, n. 6. Nov/Dez, 2006.

XIII. OLIVEIRA D.G.; ALMAS S.P.; DUARTE L.C.; DUTRA S.C.P.; Consumo de álcool por frequentadores de academia de ginástica, **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. p.127-32, 2014.

XIV. PEREIRA, J.M.O.; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 1. n. 1, 2007

XV. RIBAS, M.R.; MACHADO F.; FILHO, J.S.; BASSAN, J.C. Ingestão de macro e micronutrientes de praticantes de musculação em ambos os sexos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9. n. 49. p. 91-99. Jan./Fev, 2015.

XVI. SÁ, J.A, Comparação alimentar entre praticantes e não praticantes de atividade física regular, **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 6. n. 32, p. 126-130. Março/Abril, 2012.

XVII. UYEDA, M; TOLEDO, L. F. da Silva. Comportamento alimentar de atletas no pré-treino de uma cidade do interior do estado de São Paulo. **Saúde em Foco**, São Paulo n. 7, 2015.

8. ANEXOS

ANEXO 1

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____
 Sexo: () F () M
 Data de Nascimento: _____ Idade: _____
 Estado Civil: _____
 Profissão: _____
 Telefone para contato: () _____

QUESTIONÁRIO ALIMENTAR INVESTIGATIVO

Como está sua alimentação?

- Se você achar que mais de uma resposta está certa escolha a que você mais costuma fazer quando se alimenta.
- Lembre-se: responda o que você realmente come, e não o que gostaria ou acha que seria melhor.
- Se você tiver alguma dificuldade para responder, peça ajuda a alguém próximo da família, amigo ou vizinho.
- Escolha apenas UMA resposta. Vamos começar!

1) Qual é, em média, a quantidade de frutas (unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural) que você ingere por dia?

- () Não como frutas nem tomo suco de frutas natural todos os dias
 () 3 ou mais unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural
 () 2 unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural
 () 1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural

2) Qual é, em média, a quantidade legumes e verduras que você come por dia?

Atenção! Não considerem nesse grupo os tubérculos e as raízes (veja pergunta 4).

- () Não como legumes nem verduras todos os dias
 () 3 ou menos colheres de sopa
 () 4 - 5 colheres de sopa
 () 6 -7 colheres de sopa
 () 8 ou mais colheres de sopa

3) Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão (de qualquer tipo ou cor), lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas?

- () Não consumo
 () 2 ou mais colheres de sopa por dia
 () Consumo menos de 5 vezes por semana
 () 1 colher de sopa ou menos por dia

4) Qual a quantidade, em média, que você consome por dia dos alimentos listados abaixo?

a) Arroz, milho e outros cereais (inclusive os matinais); mandioca/macaxeira/aipim, cará ou inhame; macarrão e outras massas; batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha. _____ colheres de sopa.

b) Pães. _____ unidades/fatias.

c) Bolos sem cobertura e/ou recheio. _____ fatias.

d) Biscoito ou bolacha sem recheio. _____ unidades.

5) Qual é, em média, a quantidade de carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos que você come por dia?

- ☐) Não consumo nenhum tipo de carne
- ☐) 1 pedaço/fatia/colher de sopa ou 1 ovo
- ☐) 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou 2 ovos
- ☐) Mais de 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou mais de 2 ovos

6) Você costuma tirar a gordura aparente das carnes, a pele frango ou outro tipo de ave?

- ☐) Sim
- ☐) Não
- ☐) Não como carne vermelha ou frango

7) Você costuma comer peixes com qual frequência?

- ☐) Não consumo
- ☐) Somente algumas vezes no ano
- ☐) 2 ou mais vezes por semana
- ☐) De 1 a 4 vezes por mês

8) Qual é, em média, a quantidade de leite e seus derivados (iogurtes, bebidas lácteas, coalhada, requeijão, queijos e outros) que você come por dia?

Pense na quantidade usual que você consome: pedaço, fatia ou porções em colheres de sopa ou copo grande (tamanho do copo de requeijão) ou xícara grande, quando for o caso.

- ☐) Não consumo leite nem derivados
- ☐) 3 ou mais copos de leite ou pedaços/fatias/porções
- ☐) 2 copos de leite ou pedaços/fatias/porções
- ☐) 1 ou menos copo de leite ou pedaços/fatias/porções

9) Que tipo de leite e seus derivados você habitualmente consome?

- ☐) Integral
- ☐) Com baixo teor de gorduras (semi-desnatado, desnatado ou light)

10) Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros). Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

- ☐) Raramente ou nunca
- ☐) Todos os dias
- ☐) De 2 a 3 vezes por semana
- ☐) De 4 a 5 vezes por semana
- ☐) Menos que 2 vezes por semana

11) Pense nos seguintes alimentos: doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados. Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

- ☐) Raramente ou nunca
- ☐) Menos que 2 vezes por semana
- ☐) De 2 a 3 vezes por semana
- ☐) De 4 a 5 vezes por semana
- ☐) Todos os dias

12) Qual tipo de gordura é mais usada na sua casa para cozinhar os alimentos?

- ☐) Banha animal ou manteiga
- ☐) Óleo vegetal (soja, girassol, milho, algodão ou canola)
- ☐) Margarina ou gordura vegetal

13) Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?

- ☐) Sim

() Não

14) Pense na sua rotina semanal: quais refeições você costuma fazer habitualmente?

- a) () Café da manhã
- b) () Lanche da manhã
- c) () Almoço
- d) () Lanche ou café da tarde
- e) () Jantar ou café da noite
- f) () Lanche antes de dormir

15) Quantos copos de água você bebe por dia? Inclua no seu cálculo sucos de frutas naturais ou chás (exceto café, chá preto e chá mate).

- () Menos de 4 copos
- () 8 copos ou mais
- () 4 a 5 copos
- () 6 a 8 copos

16) Você costuma consumir bebidas alcoólicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque, etc) com qual frequência?

- () Diariamente
- () De 1 a 6 vezes na semana
- () Eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês)
- () Não consome

17) Com qual frequência você pratica atividade física?

- () todos os dias da semana
- () 2 a 4 vezes por semana

18) Você costuma ler a informação nutricional que está presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los?

- () Nunca
- () Quase nunca
- () Algumas vezes, para alguns produtos
- () Sempre ou quase sempre para todos os produtos

ANEXO 2

GOYAZES
CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE DE GOYAZES
CEP-FUG

USO EXCLUSIVO DA COMISSÃO
PROTOCOLO N. 14/2018-2
RECEBIDO EM: 14/09/2018

PARECER FINAL

1. Título do projeto de pesquisa

Hábitos Alimentares de Praticantes de Exercícios Físicos de uma Academia de Nazário - Goiás.

2. Proponentes

Bynna Dias da Silva; Roney Nunes de Carvalho; Prof. Msc. Bibiana Arantes Moraes.

4.8. Parecer do coordenador do CEP-FUG

Considerando as observações feitas pelo parecer no sentido do dia 02/09/2018, constantes em seu Parecer Consultativo, e a observação apresentada pelos membros, o presente projeto de pesquisa foi considerado:

Pendências: Reorganizar os critérios de inclusão e exclusão no item exclusão.

As Pendências foram feitas conforme acima citadas.

APROVADO

CEP - FUG APROVADO

Assinatura do Coordenador do CEP-FUG
Bynna Dias da Silva

Declaro haver recebido o Parecer do CEP-FUG e respeitarei seu resultado, atendendo as modificações e/ou recomendações que forem feitas. Qualquer descumprimento aos princípios éticos a que vier acontecer será de minha inteira responsabilidade. Comprometo-me, ao final da pesquisa, entregar o Relatório Final a CEP-FUG no prazo estabelecido pela mesma.

Trabalhada, 17.09.18

Visto do Secretário Executivo

Assinatura do Secretário Executivo

9. APÊNDICES

APÊNDICE 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO Nº 466/2012

Prezado (a) Participante,

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário de uma pesquisa universitária. Após o esclarecimento sobre as informações a seguir da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo você também terá a devolutiva do resultado de sua participação, assinando no final deste documento, que contém duas vias. Uma delas ficará com você e a outra é dos pesquisadores responsáveis.

Desde então fica garantido o sigilo das informações em todas as fases da pesquisa. Em caso de recusa você não será penalizado (a) de nenhuma forma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Tema do Projeto: **Hábitos Alimentares de Praticantes de Exercícios Físicos de uma Academia de Nazário, Goiás, Brasil.**

O propósito dessa pesquisa é analisar dados, através de questionários investigativos, quanto aos hábitos alimentares de praticantes de exercício físico de uma academia de Nazário, Goiás, Brasil. O questionário utilizado contém 18 questões, sendo questões de natureza quantitativas referentes à frequência do consumo de porções de frutas, leguminosas, carnes (frango, boi, peixes e ovos) e verduras. Já as questões qualitativas referem-se ao comportamento alimentar dos praticantes de exercício físico como: frequência de consumo de doces, leites e derivados, frituras e alguns industrializados, se retiram a gordura aparentemente da carne vermelha ou do frango, a quantidade de ingestão hídrica diária, frequência de atividade física e bebida alcoólica, para classificar se o consumo desses alimentos é adequado ou inadequado, utilizam-se os critérios que foram estabelecidos no Guia Alimentar para População Brasileira. Participam da pesquisa pessoas de ambos os sexos, maiores de 18 anos, e que estejam devidamente matriculados na academia escolhida, a participação na pesquisa não será obrigatória, não trará nenhum gasto ao participante e é garantido ao participante que danos previsíveis serão evitados, porém caso ocorrer algum dano causado pela pesquisa o participante será indenizado através de uma cobertura material para reparação do dano, poderá haver desistência de participação da pesquisa a qualquer momento e isso não ocorrerá nenhum prejuízo ou penalidade ao participante. Terão a garantia de sigilo e direito de retirar o consentimento a qualquer tempo durante a pesquisa.

- Telefones para contato: (64) 9 9921-2069 ou (64) 9 9995-3001
- Nome e assinatura das pesquisadoras responsáveis e orientadora:

BYANCA DIAS DA SILVA

JHOICY NUNES DE CARVALHO

BIBIANA ARANTES MORAES

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Considerando, que fui informado (a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Estou ciente que receberei uma via desse documento.

Nome: _____

CPF OU RG: _____

Telefone para contato: () _____

Local e data: Nazário – GO _____/_____/_____

Assinatura do sujeito: _____