

EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO ALIMENTAR EM FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE ITAQUI/RS

Leticia Gomes Ferreira ¹

Laurem Souza Talhaferro Marques ²

Elisama Lago Medeiros ³

Josiéle da Silva Prade ⁴

Luana Garcia ⁵

Lana Carneiro Almeida ⁶

Resumo:

As artes marciais são conhecidas como um esporte de luta onde seus métodos são baseados em projeções, imobilidade e finalizações. Por isso, torna-se essencial promover a educação alimentar e nutricional para este público em específico, pois contribui para a recuperação da saúde, (LIMA, W. R.; GOMES, C.C, 2010). Trata-se de uma intervenção alimentar e educacional que faz parte do componente curricular de Educação Alimentar e Nutricional do curso de Nutrição e seguiu o referencial metodológico proposto por FAO (1999). A presente intervenção foi realizada em Junho de 2017, com uma amostra composta por todos os alunos que frequentavam um Centro de Treinamento (CT) de Artes Marciais localizado na cidade de Itaquí/RS. Foram incluídos no estudo indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos e que frequentassem a academia pelo menos uma vez na semana. A frequência do consumo alimentar foi analisada através de uma adaptação do formulário de marcadores de consumo alimentar (BRASIL, 2008). Os dados foram analisados no programa Pró-estatístico SPSS. Após a análise dos resultados foi elaborada uma intervenção com enfoque no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), ao final foi entregue um questionário aos usuários afim, de verificar qual o grau de aprendizagem dos mesmos e se a intervenção contribuiu para sanar as dúvidas que eles tinham anteriormente sobre os temas abordados. A população do estudo no diagnóstico foi composta por 29 participantes, sendo 27,6% (n=8) do sexo feminino e 72,4% (n=21) do sexo masculino. No dia da intervenção estavam presente 15 pessoas, destas, 9 eram as mesmas que estavam presentes na coleta dos dados. O estudo avaliou no momento inicial (antes da intervenção educativa) e final (após a intervenção educativa) o conhecimento em nutrição dos participantes. Sobre o conhecimento dos frequentadores em relação aos macronutrientes de alguns alimentos, percebeu-se que mais de 50% classificou as balas e doces como fonte majoritária de lipídios, e ainda, quanto a batata doce e batata inglesa cerca de 31% classificou esses alimentos como fonte principal a proteína, sendo que após a intervenção ocorreu uma redução significativa no número de erros quanto a classificação desses alimentos. sendo que, antes da intervenção nutricional, o azeite de oliva foi citado como fonte de lipídio por 69% e após a intervenção este percentual aumentou para 88,9%. O conhecimento, com relação aos macronutrientes proteína e carboidratos, também aumentaram, pois, o alimento que foi assinalado como fonte de carboidrato (batata doce 55,2%) aumentou após a intervenção, alcançando percentual de 77,8%, já o alimento fonte de proteína (peixe 72,4%) apresentou um pequeno acréscimo, com resultado final de 88,9%. Diante disso, foi possível observar que a intervenção proporcionou resultados positivos quanto ao esclarecimento sobre os temas propostos. Por isso, é importante ressaltar a implementação dessas práticas para praticantes de exercício físico, uma vez que, a educação nutricional norteia a população para adotar hábitos adequados.

Palavras-chave: Artes marciais; Macronutrientes; Educação alimentar

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO ALIMENTAR EM FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE ITAQUI/RS

¹ Aluno de graduação. le.gofernutri@gmail.com. Autor principal

² Aluno de graduação. lauremtalhaferro@gmail.com. Co-autor

³ Aluno de graduação. elisamalm97@gmail.com. Co-autor

⁴ Aluno de graduação. josiele25silvaprade@gmail.com. Co-autor

⁵ Aluno de graduação. lluanna.g@gmail.com. Co-autor

⁶ Docente. lanaalmeida@unipampa.edu.br. Orientador



EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO ALIMENTAR EM FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE ITAQUI/RS

1. INTRODUÇÃO

As artes marciais são conhecidas como um esporte de luta onde seus métodos são baseados em projeções, imobilidade e finalizações. Por isso, torna-se essencial promover a educação alimentar e nutricional para este público em específico, pois contribui para a recuperação da saúde, melhora da qualidade de vida, além de propiciar conhecimentos necessários para motivar a autonomia para práticas alimentares saudáveis (LIMA, W. R.; GOMES, C.C, 2010).

A realização da refeição no período pré-exercício é indicada, a fim de minimizar os riscos de hipoglicemia durante a atividade física, uma vez que, os estoques de glicogênio hepático estão esgotados e recompor continuamente o glicogênio muscular durante o período de repouso antes do exercício, evitar a desidratação e a fome (DONATO et al, 2008).

Porém, muitos praticantes de exercícios físicos utilizam de uma alimentação pouco saudável e muitas vezes errônea, pela falta de informações adequadas, ou até mesmo para alcançar seus objetivos rapidamente, fazendo uso de suplementos e aderindo a dietas da moda, ato que pode gerar consequências graves ao indivíduo, como desenvolvimento de problemas no sistema renal e déficits nutricionais de macronutrientes e micronutrientes que são primordiais para a manutenção do organismo. (CASTILHO, 2013).

Desse modo, o objetivo desse trabalho foi realizar uma intervenção educativa em alimentação e nutrição com a população do Centro de Treinamento (CT) Wester Border na cidade de Itaqui/RS.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma intervenção alimentar e educacional que faz parte do componente curricular de Educação Alimentar e Nutricional do curso de Nutrição e seguiu o referencial metodológico proposto por FAO (1999). A presente intervenção foi realizada em Junho de 2017, com uma amostra composta por todos os alunos que frequentavam um Centro de Treinamento (CT) de Artes Marciais localizado na cidade de Itaqui/RS.

Para realização da intervenção, inicialmente foi realizado o convite a todos os usuários que frequentavam pelo menos uma vez na semana a academia e que aceitassem participar e assinassem o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foram incluídos no estudo indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos e que frequentassem a academia pelo menos uma vez na semana. A frequência do consumo alimentar foi analisada através de uma adaptação do formulário de marcadores de consumo alimentar (BRASIL, 2008).

O instrumento utilizado foi um questionário autoaplicável contendo questões descritivas e de múltiplas escolhas, abordando questões sociodemográficos, hábitos de vida, conhecimento e comportamento alimentar antes e após exercício físico, histórico nutricional, entre outras questões sobre saúde. As análises estatísticas foram feitas através das variáveis que foram expressas como número e percentual, média $\pm$ desvio-padrão, mediana e intervalo interquartil. Os dados foram analisados

no programa Pró-estatístico SPSS. Após a análise dos resultados foi elaborada uma intervenção com enfoque no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), através de dinâmicas, roda de conversa, vídeos, entrega de panfletos e demonstração de alimentos fontes de macronutrientes onde as acadêmicas apresentaram um feedback dos resultados obtidos através do diagnóstico da amostra, destacando-se os pontos positivos e negativos mais relevantes, ao final foi entregue um questionário aos usuários afim, de verificar qual o grau de aprendizagem dos mesmos e se a intervenção contribuiu para sanar as duvidas que eles tinham anteriormente sobre os temas abordados.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

A população do estudo no diagnóstico foi composta por 29 participantes, sendo 27,6% (n=8) do sexo feminino e 72,4% (n=21) do sexo masculino, isso se deve, pelo simples fato de haver mais mulheres que homens nessa academia, no período da coleta dos dados. E no dia da intervenção estavam presente 15 pessoas, dessas apenas 9 eram as mesmas que estavam presentes na coleta dos dados.

Trata-se de um trabalho em uma população com uma média de idade de 32,6%, resultados diferentes foram encontrados por um estudo realizado em Fortaleza com frequentadores de academia, onde a média de idade de era de 26,8 anos (PEREIRA, J. M.; CABRAL. P, 2007). Os alunos da academia praticavam no mínimo uma modalidade de luta, conforme demonstrados a seguir juntamente com a prevalência de alunos por categoria: Jiu Jitsu 58,5% (n=17), Muay Tai 34,4% (n=10), boxe 20,7% (n=6).

O estudo avaliou no momento inicial (antes da intervenção educativa) e final (após a intervenção educativa) o conhecimento em nutrição das participantes. A Tabela 1 apresenta a comparação das porcentagens entre os resultados dos questionários antes e depois da intervenção nutricional, onde foi possível observar que o conhecimento com relação aos macronutrientes e os tipos de processamentos aumentaram substancialmente. Sobre o conhecimento dos frequentadores em relação aos macronutrientes de alguns alimentos, percebeu-se que mais de 50% classificou as balas e doces como fonte majoritária de lipídios, e ainda, quanto a batata doce e batata inglesa cerca de 31% classificou esses alimentos como fonte principal a proteína, sendo que após a intervenção ocorreu uma redução significativa no numero de erros quanto a classificação desses alimentos. Os indivíduos devem ser bem orientados quanto a composição dos alimentos, pois é importante para promover a autonomia de escolhas alimentares dos mesmos, também é importante que os indivíduos conheçam a importância de cada macronutrientes, pois cada um exerce sua função no organismo, as proteínas por exemplo são constituintes fundamentais das células de todos os seres vivos e tem como principal função a reconstrução dos tecidos, por isso um consumo adequado de proteínas aliado a um treinamento de força apropriado é indispensável para o ganho de massa e força muscular (MARAGON.; MELO, 2004). A dinâmica realizada com apresentação do pôdio contendo os tipos de processamento dos alimentos proporcionou aos frequentadores do CT situações que os despertassem para a importância de pensar todos os tipos de alimentos que são consumidos no dia a dia, sendo possível constatar que os participantes foram capazes de discernir quais alimentos correspondiam adequadamente aos seus tipos de processamentos.

As mudanças encontradas podem ter ocorrido devido ao estímulo prático conseguido com as dinâmicas. Os autores Castro et al. (2007) também obtiveram resultados positivos com este tipo de metodologia, com relação ao envolvimento do

público com as dinâmicas e experimentação prática. Neste sentido, foi possível observar um aumento no conhecimento dos participantes com relação aos macronutrientes (TABELA 1), sendo que, antes da intervenção nutricional, o azeite de oliva foi citado como fonte de lipídio por 69% e após a intervenção este percentual aumentou para 88,9%. O conhecimento, com relação aos macronutrientes proteína e carboidratos, também aumentaram, pois, o alimento que foi assinalado como fonte de carboidrato (batata doce 55,2%) aumentou após a intervenção, alcançando percentual de 77,8%, já o alimento fonte de proteína (peixe 72,4%) apresentou um pequeno acréscimo, com resultado final de 88,9%. A pesquisa de Bezerra & Macêdo (2013) explanam que os frequentadores de CTs apresentam baixo conhecimento sobre os alimentos que contêm proteína, o que corrobora com o presente estudo, pois além do ovo e da carne vermelha que estão corretos, houve um grande percentual (31,2%) que citou a batata doce como fonte de proteína, sendo que esta é um alimento rico em carboidrato, vitaminas e não proteína.

Tabela 1. Conhecimento, antes e após uma intervenção, sobre alimentos fonte de macronutrientes e tipos de processamento dos alimentos dos frequentadores de um centro de treinamento de artes marciais da cidade de Itaquí/RS, 2017.

Conhecimento sobre tipos de processamento dos alimentos*	Antes N (%)	Depois N (%)
Classificação – frutas		
In natura	24 (82,8)	9 (100,0)
Minimamente processado	1 (3,4)	-
Processado	1 (3,4)	-
Ultra processado	1 (3,4)	-
Não sabe	2 (6,9)	-
Classificação – leite pasteurizado		
In natura	4 (13,8)	1 (11,1)
Minimamente processado	10 (34,5)	7 (77,8)
Processado	10 (34,5)	-
Ultra processado	3 (10,3)	-
Não sabe	2 (6,9)	1 (11,1)
Classificação – refrigerante		
In natura	1 (3,4)	-
Minimamente processado	1 (3,4)	-
Processado	7 (24,1)	2 (22,2)
Ultra processado	18 (62,1)	7 (77,8)
Não sabe	2 (6,9)	-
Conhecimento sobre fonte de macronutrientes	Antes N (%)	Depois N (%)
Azeite de oliva – fonte		
Carboidrato	2 (6,9)	-
Proteína	3 (10,3)	-
Lipídio	20 (69,0)	8 (88,9)
Não assinalado	4 (13,8)	1 (11,1)
Batata doce – fonte		
Carboidrato	16 (55,2)	7 (77,8)
Proteína	9 (31,0)	2 (22,2)
Lipídio	1 (3,4)	-
Não assinalado	3 (10,3)	-

Peixe – fonte		
Carboidrato	4 (13,8)	1 (11,1)
Proteína	21 (72,4)	8 (88,9)
Lipídio	1 (3,4)	-
Não assinalado	3 (10,3)	-

*Variáveis categóricas expressas como n (%).

A roda de conversa possibilitou uma aproximação das acadêmicas com os frequentadores do CT, sendo apresentada as principais ideias de reposição hídrica, alcançando-se um percentual de 78% dos frequentadores que reconhecem a necessidade de consumir entre 1 e 2 litros de água por dia. Nas avaliações do conhecimento da importância do consumo de alimentos pré e pós-treino, os frequentadores do CT demonstraram percentual de 89% (n=8) de acerto, sendo respondido que no pré-treino é ideal comer para fornecer energia e pós-treino reposição de energia. O nosso corpo necessita de uma quantidade de água suficiente para suprir as suas necessidades básicas, além disso, o nosso corpo é composto por aproximadamente 70% de água, e esta é distribuída em todos os órgãos do corpo, por isso principalmente os lutadores precisam fazer a ingestão adequada de água, uma vez que durante os treinos há bastante perda hídrica, facilitando a desidratação dos mesmos (SOUZA.; TIRAPEGUI, 2005).

A dinâmica desenvolvida através da exposição da quantidade de carboidrato e lipídio presentes nos principais alimentos industrializados consumidos pelos frequentadores do CT possibilitou a visualização das quantidades reais ingeridas desses macronutrientes através de alimentos industrializados. Pesquisas que utilizaram educação nutricional com praticantes de exercício físico como uma das estratégias de intervenção relatam melhora nos conhecimentos nutricionais, atitudes e comportamento alimentar, influenciando também no desempenho esportivo (GABRIEL.; SANTOS.; VASCONCELOS, 2008).

4. Considerações finais

Diante disso, foi possível observar que a intervenção proporcionou resultados positivos quanto ao esclarecimento sobre os temas propostos. Por isso, é importante ressaltar a implementação dessas práticas para praticantes de exercício físico, uma vez que, a educação nutricional norteia a população para adotar hábitos adequados e proporcionar melhor qualidade de vida dos mesmos.

5. REFERÊNCIAS

BEZERRA, C. C., MACÊDO, E. M. C. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos proteicos por praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 7. Num. 40. p.224-232. 2013.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira** – 2. ed. – Brasília, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica

[recurso eletrônico] / **Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

CASTRO, I.R.R. et al. A Culinária na Promoção da Alimentação Saudável: Delineamento e Experimentação de Método Educativo Dirigido a Adolescentes e a Profissionais das Redes De Saúde e de Educação. **Rev. Nutr.** 2007; 20(6):571-588.

CASTILHO, A. C.; Suplementos e Orientação Nutricional: O Perfil dos Esportistas. Disponível em <<http://www.nutricaoclinica.com.br/20050808226/esporte-e-dicas/suplementos>>, 2013.

DONATTO, D. K. F. et al. Perfil antropométrico e nutricional de mulheres praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.** Vol. 2. Num. 9. p.217-221. 2008. Disponível em:<<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/82/80>> Acesso em: Jun., 2017.

FAO. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura. Guia Metodológico de Comunicação Social em Nutrição. ISBN 92-5-903367-5,1999.

GABRIEL, C. G.; SANTOS, M. V.; VASCONCELOS, F. A. G. Avaliação de um Programa para Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis em Escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.**, Recife , v. 8, n. 3, p. 299-308, Sept. 2008.

LIMA, W. R.; GOMES, C.C. Avaliação do Estado Nutricional dos nadadores da associação dos deficientes visuais de belo horizonte (ADEVIBEL) – MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.** São Paulo. Vol. 4. Num. 21. 2010. p. 209-216. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/181/178>>

MARAGON A. F. C.; Melo, R. A. Consumo de Proteínas e Ganho de Massa Muscular. Universidade Ciências da Saúde. Vol. 2. Num. 2. p. 281-290. 2004.

PEREIRA, J. M.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Rev Bras de Nutrição Esportiva.** São Paulo. Vol. 1. Núm. 1. p. 40-47. 2007.

SOUSA, M. V.; Tirapegui, J. Os atletas atingem as necessidades nutricionais de carboidratos em suas dietas? **Revista Nutrire.** Vol. 29. p.121-140, 2005.