

CONSUMO ALIMENTAR E AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DE PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Laurem Souza Talhaferro¹

Laurem Souza Talhaferro Marques²

Letícia Gomes Ferreira³

Josiele da Silva Prade⁴

Lana Carneiro Almeida⁵

Resumo:

Neste estudo, em face da intensiva busca por hábitos de vida saudáveis aliada a prática de atividade física, objetiva-se realizar um relato de experiência referente a uma ação de extensão universitária em que estudantes do curso de Nutrição avaliaram o estado antropométrico e o consumo alimentar de frequentadores de um centro de treinamento (CT) de artes marciais da fronteira oeste do estado do Rio Grande do Sul. Para tanto, este estudo embasou-se em um relato de experiência da atividade de diagnóstico do consumo alimentar e avaliação antropométrica desenvolvida através do Componente Curricular "Educação Alimentar e Nutricional", do curso de graduação em Nutrição, da Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA, campus Itaqui/RS. As atividades foram desenvolvidas durante do mês de maio de 2017, com praticantes de artes marciais, de ambos os sexos, com idade 18 anos. A frequência alimentar foi analisada através do questionário Marcadores de Consumo Alimentar (SISVAN, 2008). A caracterização da amostra foi realizada através de um questionário autoaplicável. Houve a aferição do peso e altura para caracterizar o estado antropométrico da população. Para analisar o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares houve a aferição da circunferência da cintura e do quadril. Foram entregues fichas com todas as medidas aferidas, bem como suas devidas classificações. O público participante das atividades foi composto por 29 praticantes de artes marciais, sendo predominante o sexo masculino (72,4%), com média de idade de 32,6 anos (20 - 52). Verificou-se que 24,1% da população apresenta risco para desenvolver doenças cardiovasculares (DCV), sendo a CC média de $84,68 \pm 20,12$ e CQ $98,61 \pm 20,22$. Quanto a frequência de consumo alimentar, foi observado que a maioria tem um baixo consumo de alimentos fundamentais como frutas, verduras, legumes, leite e feijão e um elevado consumo de alimentos industrializados, como embutidos, bebidas adoçadas e biscoitos salgados. Com este estudo foi possível verificar que a atividade de extensão se mostrou como uma forma excelente de aprendizado prático para os acadêmicos, sendo que os dados levantados possibilitaram traçar o perfil antropométrico e de consumo alimentar dos frequentadores de um CT de artes marciais. A população

estudada apresentou alguns comportamentos alimentares que são fatores de risco modificáveis, relacionados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar; Exercício; Educação Alimentar e Nutricional

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

CONSUMO ALIMENTAR E AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DE PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹ Aluno de graduação. lauremtalhaferro@gmail.com. Autor principal

² Aluno de graduação. lauremtalhaferro@gmail.com. Apresentador

³ Aluno de graduação. le.gofernutri@gmail.com. Co-autor

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

⁵ Docente. lanaalmeida@unipampa.edu.br. Orientador



CONSUMO ALIMENTAR E AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DE PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, a população tem buscado hábitos de vida saudáveis, através da prática de atividade física juntamente a uma alimentação saudável (MACHADO & DE MEDEIROS, 2017).

Os esportes de combate, onde se enquadram as artes marciais, estão recebendo muitos adeptos, em especial os adultos que apresentam a prática desse esporte devido aos objetivos de autodefesa e a manutenção da forma física (ROSSI; SILVA e TIRAPGUI, 1999).

Considera-se consenso que a alimentação pode delimitar a performance do praticante de atividade física, com isso torne-se essencial o consumo de alimentos, adequados em quantidade e qualidade, assim fornecendo vitaminas e minerais essenciais para a correto desempenho físico (SÁ et al., 2016).

Neste sentido, o presente trabalho relata uma ação de extensão universitária em que estudantes do curso de Nutrição avaliaram o estado antropométrico e o consumo alimentar de frequentadores de um centro de treinamento de artes marciais da fronteira oeste do estado do Rio Grande do Sul.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência da atividade de diagnóstico do consumo alimentar e avaliação antropométrica desenvolvida através do Componente Curricular “Educação Alimentar e Nutricional”, do curso de graduação em Nutrição, da Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA, *campus* Itaqui/RS.

As atividades foram desenvolvidas durante do mês de maio de 2017. A população participante das atividades foi composta por praticantes de artes marciais, de ambos os sexos, com idade ≥ 18 anos, matriculados e frequentando um centro de treinamento (CT) localizado na fronteira oeste do estado do Rio Grande do Sul; e que aceitaram participar do estudo assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A frequência alimentar da população foi analisada através do questionário validado pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional intitulado Marcadores de Consumo Alimentar (SISVAN, 2008). A caracterização da amostra foi realizada através de um questionário autoaplicável contendo questões abertas e fechadas referentes a dados socioeconômicos, hábitos de vida, comportamento alimentar antes e após exercício o físico.

Houve a aferição das medidas antropométricas peso e altura para caracterizar o estado antropométrico da população. A aferição do peso foi realizada com o auxílio de uma balança digital solar, capacidade de 150 Kg; e um estadiômetro portátil para aferição da estatura, seguindo as orientações de posicionamento conforme a literatura (COSTA.; VASCONCELOS e FONSECA, 2014). O estado antropométrico teve como base os valores de índice de massa corporal (IMC), onde os alunos foram classificados de acordo com os pontos de corte estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1998): baixo peso (IMC $< 18,5$ kg/m²), peso normal (IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m²) e excesso de peso (IMC ≥ 25 kg/m²). Para analisar o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares houve a aferição

da circunferência da cintura através da medida da distância ao redor da menor área abaixo da caixa torácica e acima do umbigo, com o uso de uma fita métrica não elástica; já a circunferência do quadril foi aferida através da distância ao redor da maior área maior de perímetro entre a cintura e a coxa. O risco foi analisado através da fórmula Relação Cintura-Quadril (RQC): circunferência da cintura/circunferência do quadril. Uma medida maior do que 102 cm para homens e maior do que 88 cm para mulheres foi considerado fator de risco elevado para doenças cardiovasculares (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2005).

Foram entregues, aos participantes, fichas com todas as medidas aferidas, bem como suas devidas classificações.

Todos os dados foram digitados em uma planilha de dados e analisados no programa estatístico SPSS, versão 22, sendo as variáveis expressas como frequência absoluta e relativas, média $\pm$ desvio-padrão, mediana e intervalo interquartil.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

O público participante das atividades foi composto por 29 praticantes de artes marciais, sendo predominante o sexo masculino (72,4%), com média de idade de 32,6 anos (20 - 52) e escolaridade entre ensino superior incompleto (41,4%) e ensino superior completo (41,4%).

A literatura enfatiza a importância da realização de atividade física regular, independentemente da modalidade, tendo em vista que a adoção de um estilo de vida ativo aumenta a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento e da saúde (MACHADO e DE MEDEIROS, 2017).

No presente trabalho mais de 50% assinalou receber mais de três salários mínimos, em um outro estudo realizado com 24 indivíduos dos gêneros masculino e feminino, educadores físicos e praticantes ativos em treinamento de força de duas academias de Belford Roxo – RJ, verificou-se um grande predomínio de indivíduos com o grau de escolaridade, superior completo, e a média de idade entre 28 e 31 anos (CARDOSO, 2013), resultados semelhantes aos do presente trabalho, o que demonstra um público mais maduro e possivelmente mais esclarecido de informações, facilitando o entendimento da pesquisa aplicada.

Em relação as refeições realizadas no período pré e pós treino, a literatura apresenta que a alimentação é um fator determinante para um alto desempenho físico (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2005), neste sentido a Tabela 1 demonstra as características alimentares da população estudada, sendo importante frisar que 100% do público assinalaram realizar refeições pós treino, fator este considerado positivo, visto que alimentar-se nesse período é fundamental para a reparação muscular. Dados estes que vão ao encontro dos encontrados por Machado e De Medeiros (2017), que em uma amostra composta por praticantes da arte marcial Jiu Jitsu, de ambos os sexos, encontrou a prática de alimentação pré-treino em 86,7%.

Quanto à importância de alimentar-se no período pré e pós treino, 55,2% e 65,5% responderam que é essencial para fornecer energia e para a recuperação muscular, respectivamente. Seguinte, 96% responderam que o consumo adequado de água é fundamental para a hidratação do organismo, entretanto, mais de 50% dos usuários referiram ingerir no máximo 5 copos de água ao dia. O corpo humano 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. Com isso os praticantes de exercício físico, principalmente os de artes marciais, há a necessidade de um

adequado consumo hídrico, uma vez que durante os treinos há uma elevada perda hídrica, facilitando a desidratação dos mesmos (SOUSA e TIRAPEGUI, 2005).

Tabela 1. Características alimentares dos frequentadores de um centro de treinamento de artes marciais da cidade de Itaqui/RS, 2017.

Hábitos alimentares	n (%)
Realiza refeição antes do treino	
Sim	25 (86,2)
Não	4 (13,8)
Refeição antes do treino – horário	
30 minutos antes	4 (16,0)
De 30 minutos a 1 hora antes	10 (40,0)
1 hora ou mais	11 (44,0)
Refeição depois do treino	
Sim	29 (100,0)
Não	-
Refeição depois do treino – horário	
30 minutos depois	8 (27,6)
De 30 minutos a 1 hora depois	11 (37,9)
1 hora depois ou mais	10 (34,4)
Consumo de suplementos alimentares	
Sim	13 (44,8)
Não	16 (55,2)

Quanto ao estado antropométrico da população, conforme a Imagem 1, aproximadamente 37,1% (n=13) enquadram-se na faixa de sobrepeso, porém esses dados não foram considerados relevantes, tendo em vista a limitação apresentada pelo estudo, visto que o IMC não é um bom indicador da composição corporal desses indivíduos, pois este método não diferencia quantidade de massa gordurosa de massa magra (DONATTO et al., 2008).

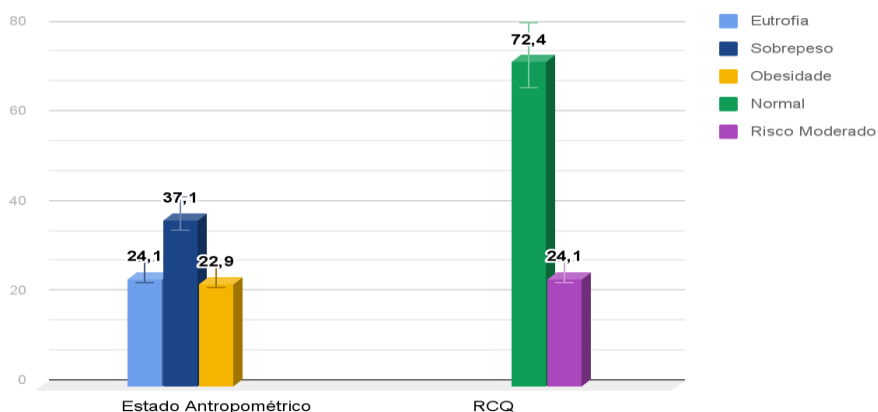


Imagem 1. Classificação do estado antropométrico e da RCQ dos frequentadores de um CT de artes marciais da cidade de Itaqui/RS, 2017.

Em um estudo composto por atletas e praticantes de Mixed Martial Arts (MMA) os autores encontraram um IMC médio de 25,3 kg/m² característico de sobrepeso, entretanto, o percentual de massa gordurosa apresentou-se em 10,8%±4,2, classificando os participantes da pesquisa como excelentes em relação a porcentagem de massa gorda (ASSIS; DA SILVEIRA e BARBOSA, 2015).

Verificou-se que 72,4% da população não apresenta risco para desenvolver doenças cardiovasculares (DCV), sendo a CC média de 84,68 ± 20,12 e CQ 98,61 ±

20,22, entretanto um elevado percentual apresentou risco moderado para DCV (24,1%). Dados estes que estão em desacordo com a literatura, visto que Rossi et al. (2011), em uma amostra composta por atletas da modalidade *Kung Fu* encontraram RCQ $0,81 \pm 0,03$ e CC $79,4 \pm 4,7$, evidenciando que, embora a presente população apresente um alto percentual de pessoas sem risco de desenvolver DCV, a média e o desvio padrão estão acima do encontrado na literatura, revelando que as modalidades de artes marciais e o grau de comprometimento dos praticantes (nível competitivo ou não) interferem diretamente nesta variável.

Quanto a frequência de consumo alimentar, foi observado que a maioria tem um baixo consumo de alimentos fundamentais como frutas, verduras, legumes, leite e feijão e um elevado consumo de alimentos industrializados (TABELA 2), como embutidos, bebidas adocicadas e biscoitos salgados.

Tabela 2. Frequência alimentar dos frequentadores de um centro de treinamento de artes marciais da cidade de Itaqui/RS, 2017.

	Nunca	1 ao mês	1 a 3x na semana	4 a 7 x na semana
Feijão	-	7 (24,1)	8 (27,5)	14 (48,3)
Frutas frescas (não considerar suco de fruta)	1 (3,4)	2 (6,9)	7 (24,1)	19 (65,5)
Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira e inhame)	-	2 (6,9)	11 (37,9)	16 (55,1)
Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha)	-	6 (20,7)	15 (51,7)	8 (27,5)
Bebidas adocicadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco em caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar)	1 (3,4)	3 (10,3)	11 (37,9)	14 (48,3)
Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados.	5 (17,2)	12 (41,4)	12 (41,4)	-
Leite e derivados	2 (6,9)	1 (3,4)	6 (20,7)	20 (68,9)

O baixo consumo de frutas nesta população é preocupante, tendo em vista que estes alimentos são responsáveis pela oferta de vitaminas, principalmente a vitamina C, pois esta atua diretamente na absorção ferro, sendo que o seu baixo consumo pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de anemias (ROSSI et al., 2011).

A alimentação deve ter como base alimentos naturais, como os alimentos in natura ou minimamente processados e os alimentos ultraprocessados devem ser evitados devido ao seu alto teor de sódio, gorduras trans e açúcares (BRASIL, 2014), o consumo frequente desses alimentos pode acarretar em uma série de danos ao organismo, como desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, a exemplo do Diabetes Mellitus tipo 2, obesidade e hipertensão arterial.

A alimentação de um atleta/praticante de exercício físico é considerada diferente dos demais indivíduos, levando em consideração o elevado gasto energético e a necessidade de nutrientes que pode apresentar uma grande variação em função da modalidade esportiva, objetivo do treinamento e fracionamento das refeições (ROSSI et al., 2011).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade de extensão se mostrou como uma forma excelente de aprendizado prático para os acadêmicos. Os dados levantados na atividade possibilitaram traçar o perfil antropométrico e de consumo alimentar dos frequentadores de um CT de artes marciais.

A população estudada apresentou alguns comportamentos alimentares que são fatores de risco modificáveis, relacionados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. O estudo demonstra que ações adicionais de avaliação e de educação nutricional são oportunas e necessárias.

5. REFERÊNCIAS

- ASSIS, L.; DA SILVEIRA, J. Q.; BARBOSA, M. R.. Avaliação antropométrica, ingestão alimentar e consumo de suplementos de atletas e praticantes de Mixed Martial Arts (MMA) do município de Araraquara. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 52, p. 307-317, 2015.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira** – 2. ed. – Brasília, 2014.
- CARDOSO, E. S. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de educadores físicos e praticantes ativos de ganho de massa muscular com treinamento de força em academias do município de Belford Roxo-RJ. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 42, 2013.
- COSTA, M. A. P.; VASCONSELOS, A. G. G.; FONSECA, M. J. M. Prevalência de Obesidade, Excesso de Peso e Obesidade Abdominal e Associação com Prática de Atividade Física em uma Universidade Federal. **Rev. Br. de Epid.** v. 17, n. 2, p. 421-436, 2014.
- DONATTO, D. K. F. et al. Perfil antropométrico e nutricional de mulheres praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. vol. 2. n. 9. p.217-221, 2008 [acesso em: 20 jun. 2017]. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/82/80>.
- MACHADO, L. M. A.; DE MEDEIROS, K. C. M. Perfil nutricional de praticantes de Muay Thai. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 558-569, 2017.
- MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. Editora Rocca, 2005.
- ROSSI, L.; SILVA, R. C.; TIRAPEGUI, J. Avaliação nutricional de atletas de karatê. **Rev APEF**, v. 14, n. 1, p. 40-9, 1999.
- ROSSI, L. et al. Perfil antropométrico e nutricional de atletas de Kung FU. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 9, n. 2, 2011.
- SÁ, C. A. et al. Consumo alimentar, ingestão hídrica e uso de suplementos proteicos por atletas de Jiu-Jitsu. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 53, p. 411-418, 2016.
- SISVAN. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. Protocolos do sistema de vigilância alimentar e nutricional. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.
- SOUSA, M. V.; TIRAPEGUI, J. Os atletas atingem as necessidades nutricionais de carboidratos em suas dietas? **Revista Nutrire**. v. 29. p.121-140, 2005.
- WHO. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura. Guia Metodológico de Comunicação Social em Nutrição. ISBN 92-5-903367-5,1999.