

O NÍVEL DE PERCEPÇÃO DE ASPECTOS NUTRICIONAIS DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DAS ACADEMIAS DE JUAZEIRO DO NORTE, CEARÁ.

G.C. Nobre

Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará – UnED Juazeiro do Norte
Av.Plácido Castelo, s/n Bairro Planalto CEP 63.000-000 Juazeiro do Norte-CE
E-mail: Glauber_nobre@hotmail.com

T.C. Vasconcelos

Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará – UnED Juazeiro do Norte
Av.Plácido Castelo, s/n Bairro Planalto CEP 63.000-000 Juazeiro do Norte-CE
E-mail: personalcosta@yahoo.com.br

A.E.S.Pereira

Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará – UnED Juazeiro do Norte
Av.Plácido Castelo, s/n Bairro Planalto CEP 63.000-000 Juazeiro do Norte-CE
E-mail: annecefetjua@yahoo.com.br

W.L.Fernandes

Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará – UnED Juazeiro do Norte
Av.Plácido Castelo, s/n Bairro Planalto CEP 63.000-000 Juazeiro do Norte-CE
E-mail: weliton_Lacerda@hotmail.com

I. Guerra

Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará – UnED Juazeiro do Norte / Programa de Pós
Av.Plácido Castelo, s/n Bairro Planalto CEP 63.000-000 Juazeiro do Norte-CE
E-mail: ialuska@cefetce.br

RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar o nível de percepção de hábitos nutricionais dos praticantes de musculação das academias de Juazeiro do norte, Ceará. A amostra probabilística foi composta de 65 sujeitos sendo 43 homens e 22 mulheres, com média de idade de 24,2 anos (14 a 45; dp 6,4 anos) praticantes de musculação das academias de Juazeiro do Norte, Ceará. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o questionário de percepção de hábitos saudáveis (QPHAS) idealizado por Grondim et ali (2002) modificado pelos autores da pesquisa. Verificou-se que: dos praticantes que objetivam o ganho de massa muscular 74,3% acham que os alimentos a base de carboidratos e proteínas são mais adequados ao seu objetivo de treino e 25,7 % não soube responder. Na questão sobre autoclassificação do conhecimento sobre nutrição em geral, 60% da amostra afirmou ter um nível de conhecimento razoável, 29,2% pouco conhecimento, e apenas 7,7% bastante conhecimento. Na associação dos alimentos aos seus componentes nutricionais básicos, 47,7% dos investigados classificaram-se como bom, 26,2% como razoável e 18,4% outros (ruim, muito ruim, não souberam responder). Apenas 7,7% obtiveram a classificação excelente. O estudo com base na amostra permitiu concluir que: a maioria dos analisados mostrou ter um bom nível de percepção de aspectos nutricionais. Também notou-se um bom nível de conhecimento a respeito de suplementação alimentar e suas indicações para cada objetivo de treinamento.

Palavras chaves: Percepção de aspectos nutricionais; Musculação; Suplementação alimentar.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente percebe-se um aumento significativo no número de pessoas que aderem a um tipo de atividade física que pode proporcionar com maior segurança e eficácia o alcance dos mais variados objetivos, que vão desde a perda de massa gorda, até o ganho de massa muscular (hipertrofia) entre outros. A musculação por ter essas características vem se tornando cada vez mais popular, principalmente entre as camadas mais jovens da população (FLECK E KRAEMER, 1999). A idéia de se obter melhorias na estética corporal ou até mesmo na busca de um tipo de vida mais ativo como prevenção de doenças ou manutenção da saúde, impulsiona o mercado do fitness, fazendo com que mais pessoas pratiquem essa modalidade. Entretanto, para que o treinamento consiga proporcionar ao aluno o alcance dos objetivos, deve-se levar em consideração inúmeros aspectos. Os hábitos nutricionais são considerados como uma das mais importantes variáveis a serem controladas. As atividades ou exercícios físicos, como a musculação, podem ser aliados a uma dieta apropriada, de acordo com a necessidade ou objetivo dos indivíduos. O fato de “comer bastante” não significa dizer que a alimentação está adequada às necessidades individuais, pois quantidade nem sempre diz respeito à qualidade. Assim, antes de ingerir determinado tipo de alimentos, é interessante que se conheça a sua composição, ou seja os nutrientes existentes e sua funcionalidade orgânica.

Diversos são os nutrientes encontrados nos mais variados tipos de alimentos como os carboidratos, lipídios, proteínas, entre outros. (MCARDLE, KATCH, KATCH, 1998). Estes três podem, através de complexos processos metabólicos, gerar energia ao organismo, devendo ser utilizados como um suporte importante na otimização do treinamento físico (BOMPA e HORNACHIA, 2002). No intuito de se obter uma melhor performance, alguns atletas e treinadores costumam realizar uma infinidade de manipulações dietéticas, sendo que na maioria dos casos, há a preocupação demasiada com a quantidade ingerida em relação à qualidade. Em pessoas não atletas, mas que realizam atividade física, essa tendência à manipulação dietética também está presente, sendo que muitos tentam de diversas maneiras apropriar-se de cardápios que possam sanar as suas necessidades ou ir de encontro aos seus objetivos. Tais manipulações baseiam-se geralmente em testemunhos de atletas bem sucedidos, propagandas comerciais sem a devida validade e pesquisas nutricionais com erros de interpretação. (WILMORE E COSTILL 2001).

A mídia fornece dados sobre dietas que seriam mais adequados a determinadas situações sem, no entanto, instruir adequadamente quanto aos riscos de adesão ou tempo de uso e principalmente quase que desprezam o auxílio de um nutricionista. No entanto, o público que incorpora essas informações, quase sempre as usam de forma inadequada, seja pela mudança radical e instantânea dos hábitos alimentares ou da ingestão de determinados alimentos, ou até mesmo pela ação de manter-se em um jejum prolongado ou inanição, o que pode acarretar sérios danos físicos ou psicológicos a estes (MCARDLE/ KATCH/KATCH, 1998). Os erros de interpretação de dados técnicos sobre manipulações dietéticas que são sugeridas pelos canais de divulgação podem levar as pessoas a uma administração de uma ingestão alimentar equivocada, o que poderia ser evitado se estas pudessem estabelecer um contato direto com um profissional especialista.

Na cidade de Juazeiro do Norte, no sul do estado do Ceará, nota-se um aumento significativo no número de academias de musculação, acompanhado pela quantidade de praticantes desta modalidade. Deste modo se faz pertinente levantar dados a respeito desta população, principalmente relacionados a aspectos como conhecimento nutricional e fontes de informação sobre nutrição, entre outros. Assim, este estudo tem como objetivo verificar o nível de percepção de hábitos nutricionais dos praticantes de musculação das academias de Juazeiro do Norte, Ceará.

2. MATERIAIS E METODOS

Esta pesquisa decorre de um estudo de caráter descritivo, transversal e de campo. A população é de praticantes de musculação. A amostra, probabilística, composta de 65 sujeitos sendo 43 homens e 22 mulheres com média de idade de $24,2 \pm 6,4$ dp (14 a 45 anos) praticantes de musculação das academias de Juazeiro do Norte, Ceará. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o questionário de percepção de hábitos saudáveis (QPHAS) idealizado por Grondim et al (2002) modificado pelos autores da pesquisa, com perguntas a respeito do objetivo de treino, fontes de pesquisa sobre nutrição, conhecimento a respeito de suplementação alimentar, associação dos alimentos aos seus componentes nutricionais básicos e aos objetivos de treinamento e autoclassificação do nível de conhecimento nutricional, entre outros. Foram visitadas as quatro maiores academias desta cidade tendo como referência as academias com número de praticantes inscritos superior a 200 alunos. As pessoas foram então convidadas a participar da pesquisa assinando termo de consentimento livre e esclarecido - TCLE conforme o Conselho Nacional da Saúde Lei 196/96 (BRASIL, 2001) para a participação voluntária da pesquisa. Imediatamente após, foram feitas recomendações referentes aos procedimentos regulares da coleta.

Para a classificação da percepção sobre o controle de peso corporal, utilização de recursos e produtos emagrecedores, transmissibilidade genética da gordura corporal, produção de energia mediante ingestão alimentar, prejuízos causados pela gordura animal e vegetal ao organismo, atividade física e alimentação saudável, entre outras se utilizou as dez questões contidas no QPHS sobre nutrição e atividade física. As opções de resposta seguiam o grau de concordância assim descrito: Concordo totalmente, concordo parcialmente, discordo totalmente, discordo parcialmente, na tenho opinião formada. Cada questão apresentou alternativas de respostas equivalentes a pontuação entre 0 e 4,

sendo possível portanto alcançar pontuação máxima de 40 pontos (10 X 4 pontos). O valor 4 corresponde à maior percepção e o valor 1 à menor percepção. O valor 0 (zero) foi atribuído às questões sobre as quais os sujeitos respondiam não ter opinião formada com relação ao conhecimento apresentado. Para a questão sobre suplementação alimentar utilizou-se do seguinte ponto de corte para classificação: as pessoas que conseguiam aliar o conteúdo nutricional do suplemento com o objetivo de treino foram classificadas como tendo um conhecimento satisfatório, já as que não conseguiram, obtiveram uma classificação como sendo não-satisfatória. Na questão sobre a associação dos alimentos aos seus componentes nutricionais básicos, utilizou-se o seguinte critério: de acordo com a quantidade de acertos os indivíduos foram classificados como sendo: excelente - 13 acertos; bom - 10 a 12 acertos; razoável - 7 a 9 acertos; ruim- 4 a 6 acertos; muito ruim-menos de 4 acertos. Após a coleta confeccionou-se um banco de dados em pacote estatístico Statiscal Package For Science Social (SPSS) versão 13.00 para estatística descritiva de medidas de media, desvio padrão, valores máximos, mínimos, percentuais e distribuição de freqüência e a apresentação ocorreu a partir da construção de gráficos com os dados obtidos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo verificou-se que 60% da amostra têm como objetivo de treino o ganho de massa muscular, enquanto que 24,6% pretendem melhorar as capacidades físicas e 15,4% buscam outros objetivos (perder peso, melhorar as capacidades orgânicas) conforme ilustra a figura 01. Dos participantes do estudo que objetivam o ganho de massa muscular 74,3% acham que os alimentos a base de carboidratos e proteínas são mais adequados ao seu objetivo de treino e 25,7 % não soube responder.

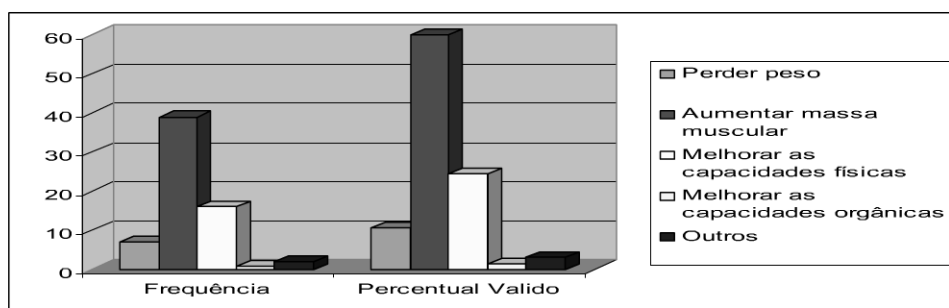


Figura 01- Freqüência e percentual válido sobre os objetivos de treinamento

Os carboidratos são fontes importantes de fornecimento de energia para o organismo principalmente no treino e pós-treino. Durante o exercício há uma produção de energia oriunda dos carboidratos (glicose) para que se possa acarear subsídios energéticos (ATP) para a contração muscular entre outros. No pós-treino, a necessidade de reposição de nutrientes se faz importante, principalmente para a reposição do glicogênio muscular e hepático e para restauração das fibras musculares (POWERS e HOWLEY, 2000). As proteínas também têm função essencial no treinamento. Segundo Dantas (2003) “as proteínas possuem papel imprescindível na formação do tecido muscular, razão pela qual sua ingestão deve ser aumentada quando se realizam trabalhos visando obter a hipertrofia muscular”.

Dos que tem como meta perder peso, 71,4% responderam que a ingesta de alimentos como peixes e mariscos são os mais adequados aos seus objetivos e apenas quando questionados sobre os alimentos que são menos indicados aos seus objetivos, 56,9% da amostra optaram pelos alimentos que contem grandes concentrações de óleos e gorduras. Destes 70,2% tem como objetivo o ganho de massa muscular e, nenhum, a pretensão de perder peso. Daqueles que querem perder peso, nenhum respondeu que alimentos ricos em óleos e gorduras são menos indicados ao seu objetivo de treino, o que denota certa falta de informação neste sentido, já que dois deles citaram as massas e cinco não souberam responder. Apesar de as massas, quando ingeridas em excesso, interferir negativamente no peso corporal, aumentando-o, há a necessidade de controlar também o conteúdo lipídico ingerido, pois as células adiposas têm grande capacidade de hipertrofia e hiperplasia, aumentando assim, não só o peso corporal, mas também o percentual de gordura, o que pode acarretar sérios danos à saúde por isso sua ingestão deve se limitar ao mínimo indispensável (DANTAS, 2003, p. 347)

Quanto ao acompanhamento nutricional, 78% dos praticantes afirmaram não possuí-lo enquanto que 13,8% disseram que aderem esporadicamente aos serviços desse profissional, e apenas 7,7% afirmaram que possuem o acompanhamento nutricional constante Esses dados estão representados na figura 02. O nutricionista pode elaborar uma dieta de acordo com o objetivo de treinamento, direcionando as quantidades de calorias ingeridas, selecionando os nutrientes de acordo com as necessidades específicas, bem como a aplicação de cardápios contendo alimentos mais saudáveis, proporcionando ao aluno uma reeducação alimentar. Com essa orientação mais especializada, pode-se chegar ao objetivo de treino com mais eficácia e segurança. (FOSS E KETEVIAN, 2000).

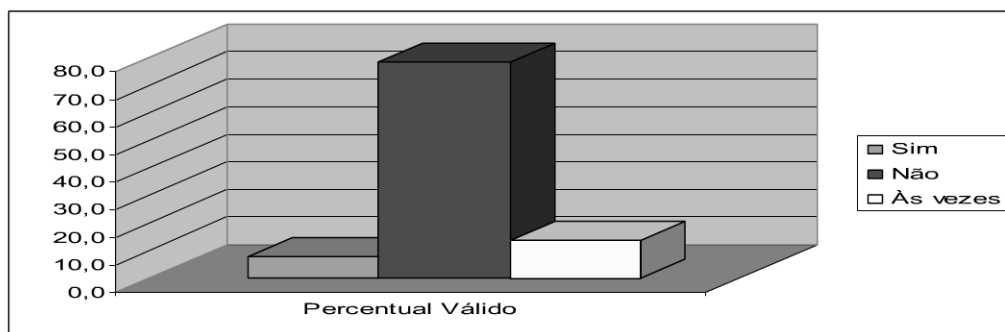


Figura 02 - Percentual de praticantes que possuem acompanhamento nutricional

Na questão sobre a autoclassificação do conhecimento sobre nutrição em geral, 60% da amostra afirmou ter um nível de conhecimento razoável, 29,2% pouco conhecimento, e apenas 7,7% bastante conhecimento conforme a figura 03. Nesse sentido o estudo sugere que o aumento no número de praticantes com acompanhamento nutricional constante, também aumentariam os escores sobre a autoclassificação do conhecimento sobre nutrição em geral, pois as orientações dadas por estes facilitariam o aumento do nível de conhecimento do público investigado. Este fato pode se estender ao desempenho dos investigados na questão sobre a associação dos alimentos aos seus componentes nutricionais básicos, já que 47,7% dos destes classificaram-se como bom, 26,2% como razoável e 18,4% outros (ruim, muito, ruim, não souberam responder). Apenas 7,7% obtiveram a classificação excelente. O intuito de se verificar a forma como os alunos relacionam o alimento ao seu nutriente predominante diz respeito ao modo com que eles poderiam administrar a manipulação de sua dieta condizente com o treino e o seu cotidiano, bem como o que ingerir antes, durante e depois do exercício.

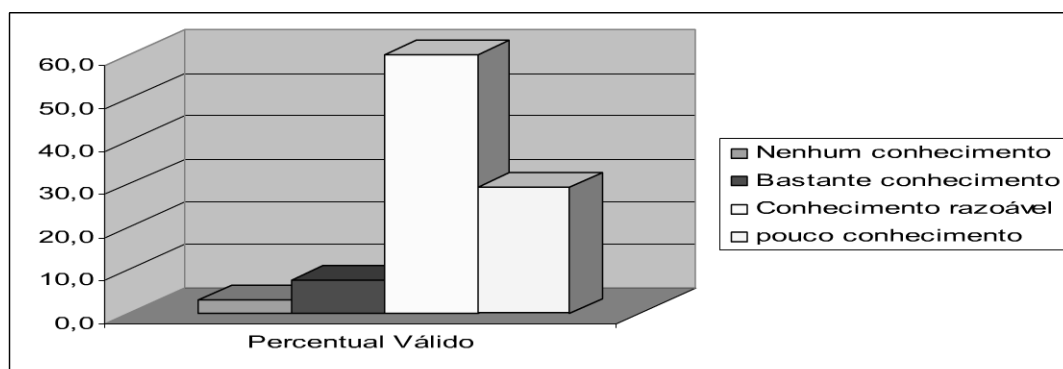


FIGURA 03 - AUTOCLASSIFICAÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO EM GERAL

As maiores fontes de informação sobre nutrição as quais os alunos afirmam ter advém de livros (20%), do professor de educação física (15,4%), dos amigos (13,8%) de outras fontes (livros, internet, nutricionista, revistas) 26,2%. 24,6% não responderam a este quesito. O fato é que as informações adquiridas nos livros, podem ser interpretadas de maneira errônea ou utilizadas de forma inadequada, desprezando dados técnicos não assimilados por estes (WILMORE e COSTILL, 2001).

Na maioria dos cursos de nível superior na área de educação física, existe pelo menos uma disciplina relacionada à nutrição aplicada ao exercício, fato esse que demonstra que os educadores físicos devam possuir subsídios teóricos a respeito da nutrição e exercício ou suplementação alimentar aliado ao treinamento, podendo estes, orientarem os alunos quanto às informações básicas sobre hábitos alimentares, entre outros. Entretanto, as orientações sobre as diversas estratégias de manipulação nutricional com ou sem suplementação alimentar, bem como a prescrição de dietas, ficam a cargo dos nutricionistas.

Nota-se também que uma parcela dos praticantes investigados busca informações através de amigos, podendo estes, indicarem dietas ou suplementos alimentares não condizentes com a realidade física e de treinamento dos praticantes, ou propagando informações equivocadas, advindas da internet ou de revistas, já que a maioria afirmou não

ter acompanhamento nutricional constante ou não buscar conhecimento através deste. Isto, porém, não quer dizer que todas as informações serão errôneas, mas apenas sugere-se que possa haver um equívoco quanto à manipulação destas.

Quando questionados sobre o conhecimento a respeito de suplementação alimentar 21,5% mostrou ter conhecimento não satisfatório e 78,5% um conhecimento satisfatório. A suplementação alimentar faz parte das várias estratégias utilizadas para otimizar o treinamento. (FETT E FETT apud DANTAS, 2000). Notou-se que a maioria dos sujeitos analisados conseguiu, de forma coerente, aliar os suplementos aos objetivos de treino, o que demonstra certo conhecimento a respeito do tema.

4. CONCLUSÕES

O estudo com base na amostra permitiu concluir que: a maioria dos analisados mostrou ter um bom nível de percepção de aspectos nutricionais. Também notou-se um bom nível de conhecimento a respeito de suplementação alimentar e suas indicações para cada objetivo de treinamento, principalmente daqueles que objetivam o aumento de massa muscular. No entanto percebe-se ainda a ocorrência de equívocos, em especial quanto ao acesso as informações que ocorrem via mídia, livros ou informações através de amigos, estando a busca por profissionais especialistas, no caso o nutricionista, ainda pouco disseminada entre os praticantes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARROS, A. J. P.; LEHFELD, N. A. S.. **Fundamentos de Metodologia**: um guia para a iniciação científica. São Paulo: Me-Graw-Hill, 1986.
- BOMPA, Tudor O.; CORNACCHIA, Lorenzo J.. **Treinamento de Força Consciente**: estratégias para ganho de massa muscular. São Paulo: Phorte Editora, 2000.
- DANTAS, Estélio Henrique Martins. **A Prática da preparação física**. Shape editora, Rio de Janeiro – 5ª edição: 2003
- FLECK, Steven J; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Trad. Cecy Ramires Maduro. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- FOSS, Merle L.; KETEVIAN, Steven J. **Fox: Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. Guanabara, Rio de Janeiro – 6ª edição: 2000.
- GUEDES, Dartagnan Pinto; GRONDIN, Lina Maria Viezzer. **Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal**. Revista brasileira de ciências do esporte, v. 24, n. 1, setembro 2002
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de Pesquisa**: Planejamento e Execução de Pesquisas, Amostras e Técnicas de Pesquisas, Elaboração, Análise e Interpretação de Dados. 5ª Edição. São Paulo: Atlas, 2002.
- MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do Exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 3ª Edição. Rio de Janeiro: Guanabara, 1998.