

**COMPARAÇÃO ALIMENTAR ENTRE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR**John Alves de Sá<sup>1</sup>**RESUMO**

**Objetivo:** Comparar os perfis alimentares de dois grupos: Praticantes (GP) e Não Praticantes (GNP) de atividade física regular, observando se o grupo que pratica atividade física regular adota uma alimentação balanceada ou se permanecem com os mesmos hábitos que os indivíduos sedentários. **Materiais e Métodos:** Os dados das dietas dos Praticantes e não esportistas foram obtidos através da aplicação do recordatório 24 horas (R24h) e então analisados segundo o Índice de Alimentação Saudável adaptada (IASad), sendo atribuídas notas de acordo com os componentes que formam uma dieta saudável. **Resultados:** Os indivíduos que participaram da pesquisa têm em média 30 anos ( $\pm 0,50$ ) na maioria mulheres (80%) que homens (30%). A média final das notas atribuídas ao grupo GP e GNP é de 74 e 71 pontos, respectivamente, sem diferença significativa. Os valores médios de pontos dos diferentes componentes do IASad apresentaram-se inadequados (abaixo de 5 pontos) para os grupos frutas, hortaliças e produtos lácteos em ambos os grupos. **Discussão:** Ao comparar a alimentação dos praticantes e não praticante de exercício físico regular foi observado que as notas obtidas pelo grupo GP e GNP não há diferença significativa. Em relação aos escores "dieta saudável", no grupo GP (13%) foi maior que no grupo GNP (8%), mostrando que a prática de exercícios físico tem levado a melhores escolhas alimentares em quantidade moderada. **Conclusão:** Os indivíduos que desejam obter saúde através dos exercícios físicos, no geral, não estão amparados p orientação nutricional apropriada para a prática, mostrando a necessidade do incentivo por parte das academias de ginástica aliados a políticas públicas de orientação nutricional ao esporte.

**Palavras-chave:** Perfil alimentar, Nutrição esportiva, Sedentarismo, IASad.

E-mail:  
[john.sa@hotmail.com](mailto:john.sa@hotmail.com)

**ABSTRACT**

Comparison of feed between Practitioners and Non-Practitioners of regular physical activity

**Objective:** Compare the profiles of two food groups, Practitioners (GP) and Non-Practitioners (GNP) of regular physical activity, noting that the group who reported regular physical activity adopts a balanced diet or stay with the same habits than sedentary individuals. **Materials and Methods:** The data in the diets of athletes and non-practitioners were obtained by applying the 24-hour recall (24HR) and then analyzed according to the adapted Healthy Eating Index (IASad) and graded according to the components that make up a healthy diet. **Results:** Individuals who participated in the survey have an average of 30 years ( $\pm 0.50$ ) in more women (80%) than men (30%). The final average of the scores assigned to the group GP and GNP is 74 and 71 points respectively. The average values of points of different components of IASad were inadequate (below 5 points) for the groups fruits, vegetables and milk products in both groups. **Discussion:** By comparing the power of practicing and non practicing regular physical exercise was observed that the marks obtained by the group GP and GNP, no significant difference. In relation to the scores "healthy diet" in the GP group (13%) was higher than GNP in the group (8%), showing that the practice of physical exercises has led to better food choices in moderate amounts. **Conclusion:** Individuals wishing to obtain health through physical exercise have been limited by lack of proper nutritional guidance, showing the need of encouragement on the part of the gym coupled with public policies oriented to sports nutrition.

**Key words:** Profile food, Sports nutrition, Sedentary lifestyle, IASad.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho Bases Nutricionais na Atividade Física: Nutrição Esportiva

**INTRODUÇÃO**

Estudos têm apontado que o sedentarismo é a principal causa do aumento de incidência de várias doenças (Amaral e colaboradores, 2004).

Em pesquisa realizada por Santos e Knijnik (2006), sobre os motivos da adesão a prática esportiva, mostrou que atualmente a permanência nas academias de ginástica tem sido na maioria por orientação médica, para a manutenção da saúde. Porém, para a prática de atividade física regular sem fins competitivos, Carvalho e colaboradores (2003), indicam importante a adoção de uma dieta balanceada e que basta aderir às recomendações dadas à população em geral, possibilitando um bom desempenho físico.

A orientação nutricional apropriada para esportistas vem da necessidade de se equilibrar a alimentação e as alterações metabólicas promovidas durante o exercício físico, evitando assim, disfunções hormonais, perda de massa magra, osteopenia entre outras condições inadequadas para uma boa saúde. (Carvalho e colaboradores, 2003).

O presente estudo traz como objetivo comparar os perfis alimentares de dois grupos: Praticantes (GP) e Não Praticantes (GNP) de atividade física regular, observando se o grupo que pratica atividade física, regular adota uma alimentação que se adéque às necessidades esportivas.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo de caráter transversal analítico, conduzido em amostra de conveniência em 30 moradores do Residencial resort Super Quadra em Brasília, 23 do sexo Feminino e 7 alunos do sexo Masculino, de faixa etária de 18 a 55 anos, sendo a amostra dividida em dois grupos: Grupo praticantes GP, 15 moradores e Grupo Não Praticantes GNP, 15 moradores. O pré-requisito necessário para a inclusão no grupo GP é a prática de exercícios de no mínimo 30 minutos por 5 vezes por semana (Carvalho e colaboradores, 2003). Todos os indivíduos participantes do projeto preencheram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os dados da dieta foram obtidos por inquérito alimentar utilizando o método, recordatório 24 horas (R24h). Na coleta de dados houve treinamento por parte do pesquisador e a aplicação do (R24h) foi conduzida segundo normas de validação do instrumento. A composição química dos alimentos componentes do recordatório de cada indivíduo foi realizada no software Ava Nutri®.

As análises estatísticas foram calculadas por análise de variância (ANOVA). Os dados foram considerados significantes para  $p < 0,05$ . As análises foram feitas no software Microsoft Excel.

**Tabela 1** - Descrição, variação da pontuação máxima e mínima de cada componente do índice de qualidade da dieta (IQD)

<b>Componente</b>	<b>Critério para a pontuação mínima (0 pontos)</b>	<b>Critério para a pontuação máxima (10 pontos)</b>
Carboidratos complexos (porções)	0	5 a 9 porções
Hortaliças	0	4 a 5 porções
Frutas	0	3 a 5 porções
Produtos lácteos	0	3 porções
Carnes	0	2 porções
Leguminosas	0	1 porção
Óleos e gorduras	0	1 a 2 porções
Açúcares e doces	0	1 a 2 porções
Gordura total	45% ou mais do total de energia proveniente de gordura	30% ou menos do total de energia proveniente de gordura
Variedade da dieta	3 ou menos alimentos que correspondam a pelo menos metade da porção do grupo alimentar correspondente	8 ou mais tipos de alimentos que correspondam a pelo menos metade da porção do grupo alimentar

Para avaliação do consumo alimentar utilizou-se o Índice de Alimentação Saudável adaptado para a população brasileira (IASad) por Mota e colaboradores (2008).

Este instrumento foi adaptado sendo obtido por uma pontuação distribuída entre: os oito grupos alimentares da pirâmide adaptada para a população brasileira, 3 nutrientes (gordura total, gordura saturada e colesterol) e variedade da dieta.

Os diferentes componentes que caracterizam aspectos de uma dieta saudável, são pontuados entre 0 e 10 pontos de acordo com o consumo analisado, via tabela 1.

As notas foram calculadas proporcionalmente pela quantidade de porções diárias, se o aluno consumir todas as porções definidas pelo guia receberá nota 10 e quando não atender a recomendação escore 0.

Em caso em que a margem de consumo se definiu entre 0 e 10, calculo-se proporcionalmente de acordo com a quantidade de porções. Por exemplo: consumo médio diário de 2 porções de cereais, equivalem a marcação de 4 pontos, de 0 a 10 pontos.

No final o aluno pode acumular até 100 pontos para inserção no grupo onde o IASad foi analisado como uma variável quantitativa contínua, tanto na classificação da dieta como na classificação de cada componente. Sendo classificados em três categorias de acordo com Mota e colaboradores (2008): abaixo de 51 pontos – dieta "inadequada"; entre 51 e 80 pontos – dieta que "necessita de modificação"; superior a 80 pontos – dieta "saudável".

**Tabela 4 - Apresentação das médias e dos escores decorridos nos dois grupos da pesquisa**

Índice	Grupo GP	Nota 0 (%)	Nota 10 (%)	Grupo GNP	Nota 0 (%)	Nota 10 (%)
Cereais	<b>9,7±0,7</b>	-	80%	<b>8,4±2,6</b>	-	72%
Hortaliças	<b>5,0±2,9</b>	13%	6%	<b>4,8±2,8</b>	16%	11%
Frutas	<b>4,8±3,3</b>	41%	16%	<b>4,1±3,7</b>	46%	26%
Produtos lácteos	<b>4,0±2,3</b>	19%	22%	<b>4,7±3,4</b>	13%	31%
Carnes e ovos	<b>10±0,0</b>	-	100%	<b>9,3±2,6</b>	8%	92%
Leguminosa	<b>9,0±3,4</b>	14%	86%	<b>8,5±3,2</b>	21%	79%
Gorduras e óleos	<b>7,5±2,7</b>	-	42%	<b>7,7±2,6</b>	-	12%
Açúcares	<b>7,6±2,0</b>	-	38%	<b>7,4±2,6</b>	-	18%
Gordura Total	<b>7,1±2,2</b>	-	19%	<b>7,8±2,5</b>	-	15%
Variedade	<b>7,2±1,3</b>	-	15%	<b>6,9±2,4</b>	-	12%

\*p<0,05: diferença significativa na comparação entre os grupos

## RESULTADOS

Os moradores que participaram da pesquisa têm em média 26 anos ( $\pm 0,50$ ) na maioria mulheres do que homens em ambos os grupos. A tabela 2 descreve o perfil de moradores

**Tabela 2 - Perfil etário de estudantes do curso de nutrição do centro universitário unieuro**

Sexo	Moradores (EF) e (SE)
Masculino	30%
Feminino	80%
Idade	Moradores (EF) e (SE)
<20 Anos	17%
20-40 Anos	70%
>40 Anos	3%

A média final das notas atribuída segundo critérios do IASad ao Grupo GP e GNP é de 74 e 71,9 pontos, respectivamente. O nível de adequação das dietas consumidas segundo pontuação está descrita na tabela 3.

**Tabela 3 - Pontuação, segundo índice de Mota e colaboradores.**

Categoria	Grupos Praticantes	Grupo Não Praticantes
<51 pontos	-	15%
51 -80 pontos	86%	76%
>80 pontos	13%	8%

<51 pontos, dieta "Inadequada", 51-80 pontos, dieta "necessita de modificação" e > 80, dieta "Saudável", grupo praticantes (GP) e não praticantes (GNP)

Na tabela 4, estão descritos os valores médios dos diferentes componentes do IASad, mostrando-se baixos (abaixo de 5 pontos) para os grupos frutas, hortaliças e produtos lácteos em ambos os grupos e isoladamente em gordura total, açúcares, óleos e variedade da dieta para o grupo GNP não acontecendo para o grupo GP que obtiveram valores intermediários (entre 5 e 8 pontos) ; valores altos (superior a 8 pontos) para o grupo cereais, leguminosas e carnes e ovos para ambos os grupos. O maior percentual de pontuações zero foi atribuído ao componente frutas (46%) no grupo GNP e 41% no grupo GP. Entretanto, as maiores notas foram atribuídas aos componentes carnes e ovos no grupo GP que atingiu 100% de notas.

## DISCUSSÃO

Ao comparar a alimentação dos praticantes e não praticante de exercício físico regular foi observado que as notas obtidas pelo grupo GP 74,0 pontos e grupo GNP 71 pontos, não obteve diferença significativa.

Resultados parecidos foram encontrados por Tiveron, Gatti e Silva (2006) que desempenharam um estudo no qual avaliaram a qualidade da dieta de praticantes de diversas modalidades esportivas pelo mesmo Índice de Alimentação Saudável IASad, obtendo também a média de 70 pontos, mostrando que a informações em nutrição estão atingindo a população em geral de forma moderada, necessitando de maior incremento. citado nas POF's 2003 por (Semíramis, 2003).

Em relação aos escores "dieta saudável", no grupo GP (13%) foi maior que no grupo GNP (8%), mostrando que a prática de exercícios físico tem levado a melhores escolhas alimentares em quantidade moderada, por maior contato com práticas saudáveis, mais não finaliza as ações de saúde como observado, uma vez que os maiores percentuais do grupo GP (76%) e no grupo GNP (62%), estando classificados como dieta que "necessitam de modificações", mostrando assim como Duran e colaboradores (2004) que analisou 150 alunos de treinam em academia, e concluiu que a alimentação desta população não se mostrou adequada.

No estudo em questão, os diferentes componentes do IQD em ambos os grupos, mantiveram a mesma margem de classificação

da dieta, segundo Bowman<sup>6</sup> obtendo nota baixa para verduras e leguminosas, frutas, leite e derivados. Resultados semelhantes foram encontrados por Quintão e colaboradores (2009) em amostra com jogadores de futebol de salão, onde foi verificada alta frequência no consumo de pães, lipídios, açúcares e refrigerante e um baixo consumo de frutas, hortaliças e leites e derivados.

O maior percentual de pontuações zero foi atribuído ao componente frutas 46% em contrapartida com 26% que obtiveram escore 10, mostrando que quando os indivíduos iniciam o consumo tendem a consumir todas as porções preconizadas e as verduras obtiveram consumo médio de 2 porções dia de (5 porções), podendo indicar que no geral, ambos os grupos consomem verduras, porém em proporções menores que as recomendadas.

As notas máximas foram encontradas para o grupo carnes, que obtiveram para o grupo GP 100% nota 10 e para o grupo GNP 92% nota 9,3, explicado pelos integrantes da pesquisa se conduzida por integrantes da classe A de Brasília mostrando a tendência de mudanças no padrão alimentar da população, citado nas POF's 2003 por (Semíramis, 2003).

## CONCLUSÃO

Os indivíduos na busca por saúde e qualidade de vida, estão saindo do sedentarismo, porém sem associar a nova demanda de exercícios físicos a uma alimentação que garanta saúde, o estudo mostrou que ambos os grupos necessitam de modificações dietéticas, podendo, em longo prazo, levar ao acometimento de doenças crônicas não transmissíveis, ou seja, indivíduos que fazem exercícios físicos regulares, com má alimentação, não estão saindo do grupo de risco para o acometimento dessas doenças.

Os indivíduos que desejam obter saúde através dos exercícios físicos, no geral, devem buscar orientação nutricional apropriada para a prática, mostrando a necessidade do incentivo por parte das academias de ginástica aliados a políticas públicas de orientação nutricional ao esporte.

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

## REFERÊNCIAS

1- Amaral, C. R.; e colaboradores. Perfil nutricional de atletas por modalidade esportiva. *Nutrição Brasil*. Vol. 3, Núm. 4, p. 232-239, 2004.

2- Carvalho, T.; e colaboradores. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Diretriz Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 9, Núm. 2, p. 1-11, 2003.

3- Duran e colaboradores, Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. *R. bras. Ci. e Mov. Brasília*. Vol. 12. Núm. 3 p. 15-19. 2004.

4- Mota, J.F.; Rinaldi, A.E.M.; Pereira, A.F.; Maestá, N.; Scarpin, M.M.; Burini, R.C. Adaptação do índice de alimentação saudável ao guia alimentar da população brasileira. *Rev. Nutr.* 2008.

5- Quintão e colaboradores. Estado nutricional e perfil alimentar de atletas de futsal de diferentes cidades do interior de Minas Gerais. *Rev Bras Futebol*. 2009.

6- Santos, S. C.; Knijnik, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. Ano 5, Núm. 1, 2006.

7- Semíramis, M.A.D.; Tendências de consumo de alimentos industrializados pela população brasileira. Faculdade de Nutrição PUC-Capminas, 2003.

8- Tiveron, R.Z.; Gatti, R.R.; Silva, R.; Análise quantitativa da ingestão alimentar de atletas de uma equipe de futsal masculino de Guarapuava-PR, *Rev. Bras. Med Esporte*, 2006.

Endereço para correspondência:  
SQB quadra 03 bloco K apt 104  
Guara 1- Distrito Federal  
CEP 71009-000

Recebido para publicação 04/02/2012  
Aceito em 31/03/2012  
Segunda versão em 28/10/2012