

### AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR ANTES DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA NO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO EM DIFERENTES MODALIDADES

Cristina Eustáquio de Oliveira<sup>1</sup>, Tamara Campos Sandoval<sup>1</sup>  
 Jéssica Cristina dos Santos da Silva<sup>1</sup>, Tamara Eugenia Stulbach<sup>2</sup>  
 Rogério Eduardo Tavares Frade<sup>3</sup>

#### RESUMO

A realização da refeição pré-exercício é indicada, a fim de evitar um quadro de hipoglicemia durante a atividade física, o nutricionista é imprescindível para a orientação e conscientização dos atletas quanto à alimentação, para que se tenha um bom rendimento, principalmente em modalidades competitivas. O presente estudo teve como objetivo, avaliar o consumo alimentar antes da prática de atividade física de frequentadores de uma academia em diferentes modalidades. Foi realizado um questionário com 274 pessoas, entre 18 a 60 anos, que foram abordados antes, nas pausas e no final de suas atividades físicas, sendo selecionados de forma aleatória, não havendo restrição de modalidade esportiva. Dentre os resultados obtidos, um total de 84% se alimenta antes da atividade física, 41% se alimentam 30 minutos antes. do grupo de carboidratos 57% consomem pão, da proteína 66% consomem leite e derivados, das fruta 78%, verduras e legumes 22%, suco 68% e suplementos 68%. Os praticantes de atividade física habitualmente consomem algum alimento antes da prática de exercícios. Uma inadequação alimentação pode prejudicar a saúde e o desempenho dos praticantes, e quando bem orientada pode reduzir a fadiga. É necessária uma orientação nutricional para maior esclarecimento em relação à escolha dos alimentos corretos para comporem uma refeição pré-exercício.

**Palavras-chave:** Alimentação, Exercício, Rendimento Físico e Nutrição.

1-Discentes do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo.

2-Nutricionista Doutora em Saúde Pública e docente do Centro Universitário São Camilo na área de Nutrição Esportiva.

#### ABSTRACT

Assessment of food intake before the physical activity in different modalities of gym-goers in São Paulo

The implementation of pre-exercise meal is indicated in order to avoid hypoglycemia during physical activity. A nutritionist is the most indicated person to do the orientation and awareness of the athletes diet, in order to have a good performance, especially in competitive terms. The present study aimed to assess dietary intakes before the physical activity of gym-goers in different modalities. We conducted a survey with 274 people between 18 and 60 years old, which were interviewed before, during and at the end of their physical activities. They were selected at random, with no restriction on the sport. Among the results, a total of 84% are used to eat before exercise, 41% eat 30 minutes before. On the group of carbohydrate, 57% eat bread, on the group of protein, 66% consume milk and dairy products, fruits 78% and vegetables 22%, juice 68% and supplements 68%. The physically active regularly consume some food before the exercise. An inadequate diet can affect the health and the performance of these people, and when properly oriented can reduce fatigue. Nutritional counseling is needed for further clarification regarding the choice of the right foods to eat on a pre-exercise meal.

**Key words:** Food, Exercise, Physical Performance and Nutrition.

3-Nutricionista graduado pelo Centro Universitário São Camilo e Educador Físico graduado pela FMU. Docente dos cursos de pós graduação de Nutrição e Educação Física pela Universidade Gama Filho e FMU.

E-mail:  
 eustaquiodeoliveira@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares estão entre os aspectos mais antigos em várias culturas, exercendo forte influência no comportamento das pessoas. Esses hábitos baseiam-se na disponibilidade alimentar, na economia, nas crenças e nos significados que cada pessoa atribui aos alimentos e, em determinadas condições, podem produzir distúrbios alimentares que influenciam o rendimento (Brasil e colaboradores, 2009).

A realização da refeição pré-exercício é indicada, a fim de evitar um quadro de hipoglicemia durante a atividade física, visto que os estoques de glicogênio hepático estão depletados, restabelecer continuamente o glicogênio muscular durante o período de repouso que antecede o exercício, manter a homeostase hídrica e evitar a fome. Além disso, vale ressaltar que o consumo inadequado de alimentos antes da prática de atividade física pode ocasionar sintomas indesejáveis, tais como: vertigens, tonteira, sono, desconforto gástrico, náuseas e até mesmo desmaio, porém estes fatores podem variar de acordo com a duração e a intensidade do exercício, com as condições ambientais e com as características individuais do atleta, inclusive com seu estado de nutrição e treinamento (Brasil e colaboradores, 2009; Júnior e Cocate, 2011).

O conhecimento de hábitos alimentares de atletas e esportistas são fundamentais para uma adequada intervenção nutricional na busca de melhorar o treinamento e desempenho, porém o comportamento nutricional adotado por essas pessoas sofre influências de informações divulgadas por meios não científicos, treinadores, falta de acesso ao nutricionista e a falta de conhecimento, levando a uma inadequada escolha alimentar antes da prática de atividade física (Brasil e colaboradores, 2009).

A nutrição para a competição abrange estratégias de alimentação especiais adotadas antes, durante e após um evento e também no período de recuperação, para que se tenha um bom rendimento, principalmente em modalidades competitivas (Tirapegui, 2007; Martorelli e colaboradores, 2008).

A refeição antes do evento esportivo deve incluir alimentos ricos em carboidratos, especialmente quando os estoques corporais de carboidrato não estão adequados ou quando o evento tenha duração ou intensidade que irão interferir nesses estoques, sendo assim o nutricionista é imprescindível para a orientação e conscientização dos atletas quanto à alimentação (Tirapegui, 2007; Martorelli e colaboradores, 2008).

Este estudo tem como objetivo avaliar o consumo alimentar antes da prática de atividade física de frequentadores de uma academia em diferentes modalidades.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Essa pesquisa corresponde a um estudo transversal, através de um questionário simples, com um conjunto de perguntas objetivas para avaliar o consumo alimentar antes da prática de atividade física em frequentadores de uma academia localizada na região norte do município de São Paulo.

A pesquisa foi realizada em diferentes horários, no período de 17/04/2012 à 27/04/2012. Para a realização, os alunos concordaram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, participando voluntariamente da pesquisa. Este projeto tem aprovação no Comitê de Ética e Pesquisa com o número 047/05.

A amostra foi composta de 274 pessoas, de diferentes modalidades de atividade física, com idade variando entre 18 e 60 anos. Os frequentadores foram abordados antes, nas pausas e no final de suas atividades físicas, sendo selecionados de forma aleatória, não havendo restrição de modalidade esportiva.

O questionário era composto de cinco questões representado na figura 1.

A tabulação dos dados foi realizada através de uma planilha no Microsoft Excel, no qual as informações contidas foram transpassadas em forma de porcentagens para gráficos. Dessa forma foi possível analisar de forma descritiva e detalhada o consumo alimentar antes da prática de suas atividades.

Sexo: ( ) feminino ( ) masculino

Idade: \_\_\_\_\_

Você faz alguma refeição antes de vir para a academia?

( ) Sim

( ) Não

Quanto tempo antes da atividade física?

( ) 15 minutos

( ) 30 minutos

( ) 1 hora

( ) 2 horas ou mais

O que você geralmente come antes da atividade física?

( ) Fruta

( ) Refrigerante

( ) Leite e derivados

( ) Verdura e legumes

( ) Pão

( ) Carne / peixe / frango

( ) Lanche

( ) Arroz / massa

( ) Salgado

( ) Leguminosa

( ) Suco

( ) Suplementos

( ) Vitamina

( ) Termogênicos

( ) Cereais

( ) Fitoterápico / Chás

Adaptado por Brasil (2009).

**Figura 1** - Questionário sobre alimentação antes da atividade física

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A nutrição é uma importante ferramenta dentro da prática esportiva, sendo a soma dos processos de ingestão e conversão de substâncias alimentícias em nutrientes que podem ser utilizados para manter a função orgânica, essa função envolve os nutrientes que podem ser utilizados com finalidades energéticas, para construção e reparo dos tecidos, construção e manutenção do sistema esquelético e para regular a fisiologia corpórea (McMarry e Anderson, 2002; Sanctis, 2010).

Portanto a alimentação em atletas deve suprir a demanda energética assim como garantir o balanço hídrico, de nutrientes, vitamínico e mineral, pois uma inadequação pode prejudicar a saúde e o desempenho de atletas, e quando bem orientada pode reduzir a fadiga, o que permitirá que o atleta treine por mais tempo, ou que se recupere mais rapidamente entre as seções de exercícios (McMarry e Anderson, 2002; Lollo, Tavares e Montagner, 2004).

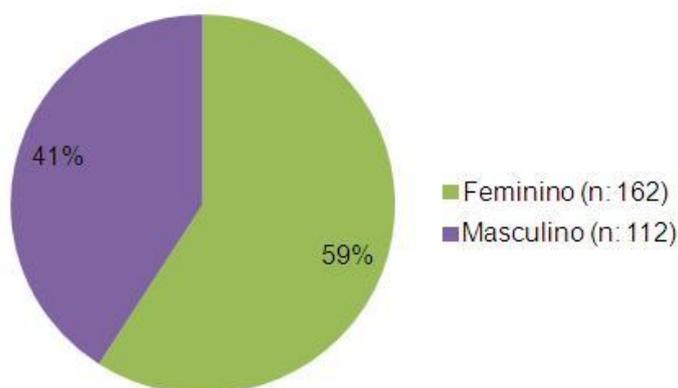
O gráfico 1 representa a população estudada segundo o gênero, onde a população masculina pesquisada representa 41% e a feminina 59%.

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

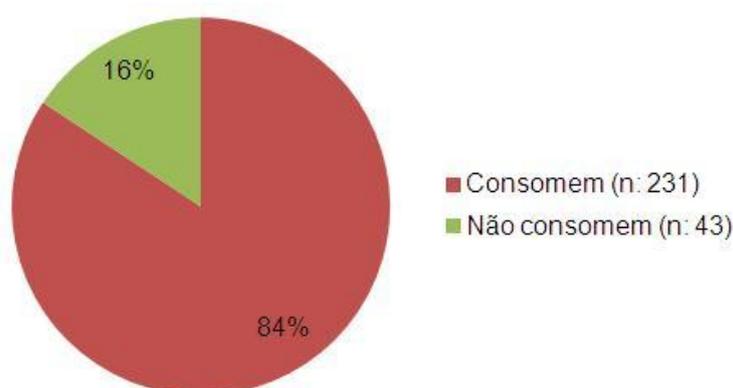
ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

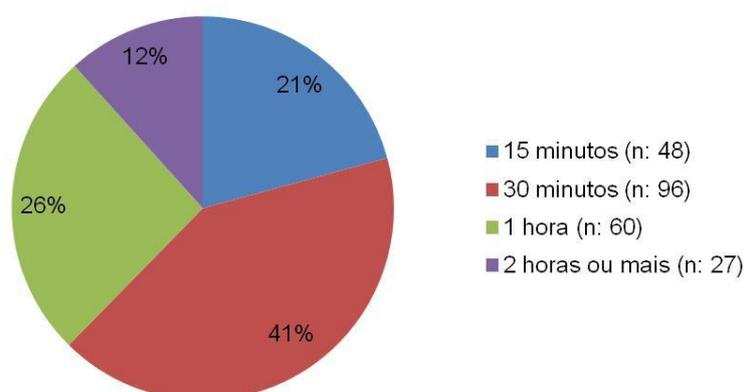
[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)



**Gráfico 1** - Distribuição em porcentagem dos frequentadores da academia da zona norte de São Paulo segundo o gênero, 2012.



**Gráfico 2** - Distribuição em porcentagem dos frequentadores da academia da zona norte de São Paulo segundo a prática alimentar antes da atividade física, 2012.



**Gráfico 3** - Distribuição em porcentagem dos frequentadores da academia da zona norte de São Paulo segundo a avaliação do tempo de consumo alimentar antes da prática de atividade física, 2012.

O gráfico 2 mostra que 84% dos pesquisados fazem algum tipo de refeição antes da prática de atividade física, sendo 231 dos entrevistados, e 16% dos pesquisados, sendo 43 pessoas, não se alimentam antes da prática de atividade física. A maior parte do grupo avaliado informou que consome algum tipo de alimento antes de iniciar a atividade física.

Segundo Brasil e colaboradores (2009), 82,2% de pessoas que consomem algum alimento antes da prática de atividade física matinal, em uma amostra de 500 indivíduos praticantes de atividade física em academia, com idade de 15 a 77 anos em 16 cidades dos estados da Federação, como Minas Gerais, Espírito Santo, Mato Grosso do Sul, Goiás, São Paulo, Rio de Janeiro e Distrito Federal.

A omissão de uma refeição pré-treino é prejudicial à saúde e rendimento do praticante de atividade física, portanto deve-se destacar que a composição da refeição pré-exercício depende de vários fatores, como horário de início do exercício, duração da atividade física, intensidade, modalidade esportiva, além de fatores individuais, como a tolerância gástrica, o tempo disponível para realizar a refeição e as preferências alimentares, por isto torna-se fácil compreender a importância da ajuda de um nutricionista para a saúde em geral do atleta (Brasil e colaboradores, 2009, McMarry e Anderson, 2002).

O gráfico 3 demonstra o tempo que precede a alimentação antes do exercício dos pesquisados que disseram consumir algum tipo de alimento antes da prática de atividade física na academia (n: 231), sendo que 41% se alimentou trinta minutos, 26% uma hora antes, 21% quinze minutos antes e 12% se alimentou duas horas antes ou mais.

O tempo da refeição que antecede a atividade física é muito importante para o rendimento do exercício, pois as escolhas dos alimentos fontes de carboidrato, assim como a preparação da refeição que antecede o evento esportivo, devem respeitar as características gastrintestinais individuais dos atletas (Carvalho e colaboradores, 2003).

É fundamental detalhar o treinamento (volume, intensidade, horário), sendo que a periodização é geralmente fornecida ao nutricionista pelo treinador, e acompanhar a planilha de treinamento com alterações

dietéticas pertinentes é fundamental para o sucesso do trabalho nutricional, já que cada fase do ciclo requer nutrientes específicos (Magrini, Hirschbruch e Carvalho, 2008).

A refeição no pré-evento deve ser ingerida aproximadamente 3 horas antes do treino, pois é o suficiente para que ocorra a digestão e a absorção, que serão beneficiada por uma refeição pré treino rica em carboidrato. Esse período permitirá que qualquer deficiência nas reservas de glicogênio seja resposta ou bastante diminuída e o estomago estará relativamente vazio no momento do treino. O prolongamento desse período em mais de 3 horas pode exercer um impacto negativo sobre o desempenho subsequente no exercício de endurance de intensidade moderada a alta (McMarry e Anderson, 2002; Costill, 2003).

Uma refeição que contenha proteínas e fibras pode exigir mais de três horas para o esvaziamento gástrico, portanto na impossibilidade de esperar por mais de três horas para a digestão, deve-se evitar um desconforto gástrico com refeições pobres em fibras e ricas em carboidratos. Para isto, sugere-se uma preparação com consistência leve ou líquida, com adequação na quantidade de carboidratos. Assim, a refeição que antecede os treinos deve ser suficiente na quantidade de líquidos para manter hidratação, pobre em gorduras e fibras para facilitar o esvaziamento gástrico, rica em carboidratos para manter a glicemia e maximizar os estoques de glicogênio, moderada na quantidade de proteína e deve fazer parte do hábito alimentar do atleta (Carvalho e colaboradores, 2003).

O gráfico 4 representa a distribuição de consumo dos carboidratos pelos praticantes de atividade física, onde 180 pessoas disseram consumir algum tipo de carboidrato, sendo que 57% das pessoas consumiram pão, 23% cereais, 17% arroz e massa, 2% lanche e 1% pessoas consumiram salgado.

Muitos indivíduos desconhecem a importância da alimentação antes da atividade física, onde há um maior trabalho muscular necessitando de nutrientes que fornecem energia durante sua contração. Vale ressaltar a importância do carboidratos como substratos energéticos para a contração muscular durante o exercício, principalmente ao exercício prolongado alta intensidade e de alta

## Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

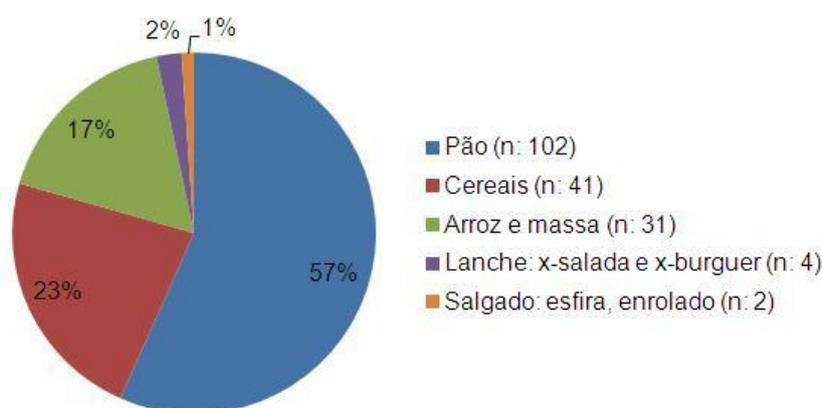
Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

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

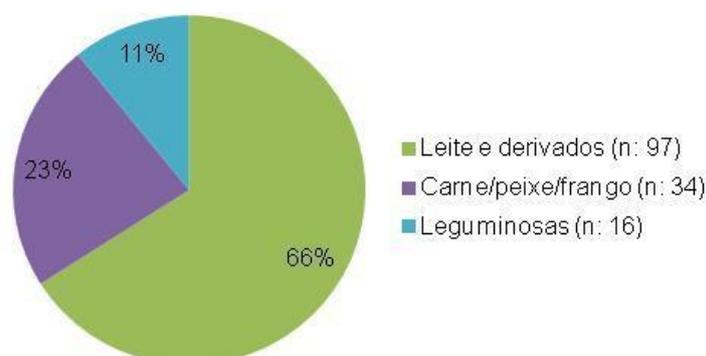
intensidade e curta duração, por isto a importância do consumo deste nutriente antes da atividade física, pois uma condição de hipoglicemia durante o exercício induzirá gradualmente a utilização máxima de combustível alternativa como gordura e proteína. E durante o exercício físico, inúmeros estímulos metabólicos e hormonais induzirão uma maior captação de glicose sanguínea pelos músculos ativos a fim de funcionar como combustível para as contrações musculares (Brouns, 2005; Pereira, Souza e Lisbôa, 2007; Sanctis e colaboradores, 2010).

O consumo de carboidratos melhora o rendimento dos atletas, no entanto, devemos lembrar da velocidade de absorção e seu índice glicêmico, pois pode ocorrer a rápida

elevação da glicose sanguínea e o efeito rebote da insulina, o que pode causar hipoglicemia no início da atividade física, portanto não é qualquer carboidrato que seria indicado para compor a refeição pré-exercício. Para que isso não ocorra são indicados, alimentos ricos em carboidratos complexos, geralmente de baixo a moderado índice glicêmico, ou, se for carboidrato simples, que seja frutose, como as frutas e seus sucos. Porém os alimentos ricos em outros carboidratos simples, como a sacarose, devem ser evitados, pois podem provocar hiperinsulinemia e conseqüentemente uma "hipoglicemia de rebote", gerando sintomas como mal-estar e desmaio (Santinoni e Soares, 2006; Brasil e colaboradores, 2009).



**Gráfico 4** - Distribuição em porcentagem dos frequentadores da academia da zona norte de São Paulo segundo o tipo de alimento fonte de carboidratos e lipídeos antes da prática de atividade física. São Paulo, 2012.



**Gráfico 5** - Distribuição em porcentagem dos frequentadores da academia da zona norte de São Paulo segundo a avaliação do consumo alimentar de proteínas antes da prática de atividade física. São Paulo, 2012.

Sendo assim, sabe-se que os baixos estoques e a depleção de glicogênio muscular são os principais fatores que acarretam a fadiga durante o exercício físico prolongado e/ou de alta intensidade, portanto, é importante garantir um armazenamento ótimo de glicogênio antes do exercício e um fornecimento ótimo de carboidrato durante o exercício, pois este nutriente tem como objetivo aumentar os estoques corporais tanto nos músculos quanto no fígado, melhorar o processo de recuperação, a resposta imune e prover substrato energético prontamente disponível para a utilização durante as atividades físicas (Brouns, 2005; Kazapi, Sturmer e Albiero, 2005).

De acordo com o gráfico 5, onde temos distribuição qualitativa do consumo de proteínas antes da prática de atividade física por 147 entrevistados, 66% disseram consumir leite e derivados, 23% carne/peixe/frango e 11% consumiram algum tipo de leguminosa.

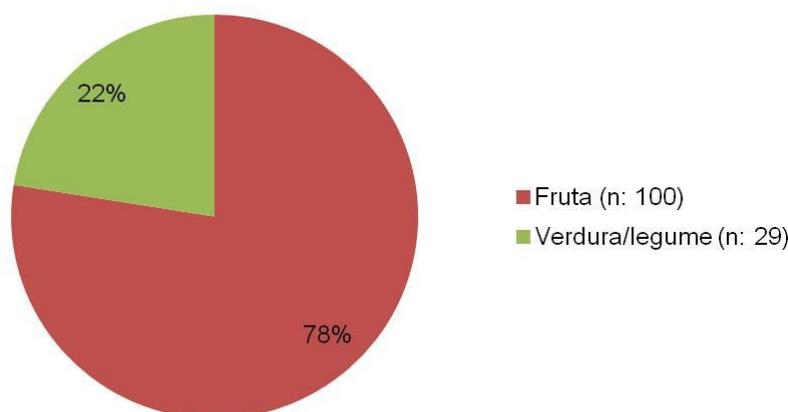
Antigamente os atletas acreditavam que a proteína estava associada com a melhor performance durante as competições, porém este conceito sofreu diversas mudanças com o passar do tempo, onde novos estudos mostraram que os carboidratos e os lipídeos

fornecem maior aporte energético durante o exercício (Santinoni e Soares, 2006).

Porém, sabe-se que é necessário um consumo suficiente de proteína para se conseguir um crescimento muscular ótimo, por isto que é de extrema importância o consumo da proteína. O exercício está associado com modificações na composição dos aminoácidos plasmáticos. Os aminoácidos de cadeia ramificada, ao serem oxidados, contribuem para a produção de energia durante o exercício (Brouns, 2005).

O consumo de leite integral antes da prática de atividade física tende a ocasionar uma diminuição do esvaziamento gástrico e um desconforto durante a atividade física por ser um alimento rico em proteína e gordura. Já o leite desnatado pode ser ingerido com um intervalo de tempo entre ingestão e início do exercício de pelo menos 60 minutos, porém este tempo costuma ser individual, dependendo da sensibilidade de cada um (Brasil e colaboradores, 2009).

As leguminosas apresentam um índice glicêmico baixo, aportam em média 25% de energia em relação ao total energético, seu teor de gordura é geralmente baixo, em torno de 5%. São ótimas fontes de micronutrientes, como: folato, ferro e zinco (Angelis, 2005).



**Gráfico 6** - Distribuição em porcentagem dos frequentadores da academia da zona norte de São Paulo segundo a avaliação do consumo alimentar de frutas, verduras e legumes, antes da prática de atividade física. São Paulo, 2012.

O gráfico 6 representa o consumo de frutas, verduras e legumes de 129 entrevistados, sendo que 78% disseram consumir frutas antes da prática de exercício e 22% verdura/legumes.

As frutas e seus sucos são de fácil digestão e fornecem energia rapidamente sem causar um elevado pico glicêmico e insulinêmico (Brasil e colaboradores, 2009).

Os micronutrientes desempenham papel fundamental na produção de energia, na

## Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

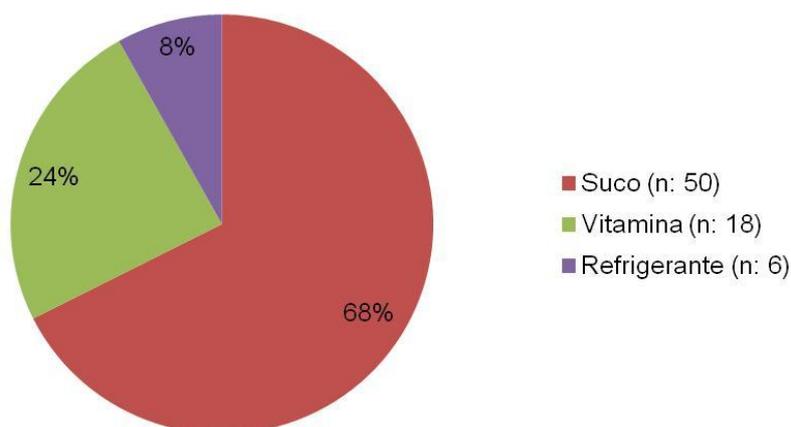
[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

saúde óssea, na função imunológica, imunocompetência, prevenção de lesões musculares, na proteção de tecidos corporais em relação aos danos oxidativos e na síntese de hemoglobina. A atividade física aumenta a necessidade desses micronutrientes, o que pode ser facilmente atingida com uma dieta balanceada e adequada. A ingestão alimentar variada e colorida, na quantidade que acompanha as necessidades calóricas aumentadas de atletas e esportistas parece suprir as necessidades de micronutrientes, não havendo justificativa para a

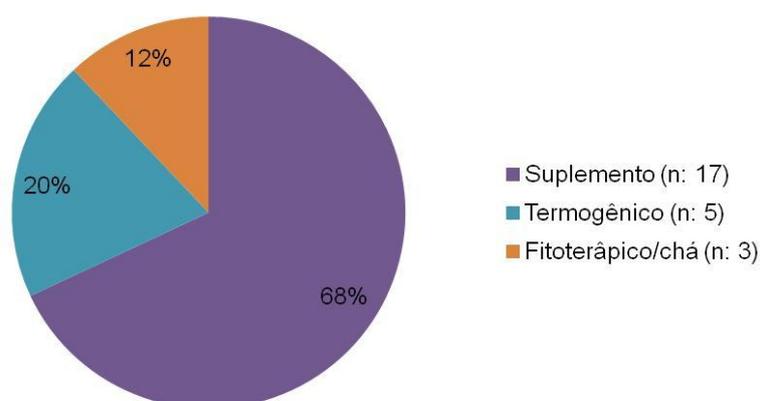
suplementação (Rogerio e colaboradores, 2005; Magrini, Hirschbruch e Carvalho, 2008).

O gráfico 7 apresenta o consumo de bebidas de 74 pesquisados antes da prática de atividade física, onde 68% disseram consumir suco, 24% vitamina e 8% refrigerante.

O suco de frutas é o mais indicado para ser consumido antes da prática de atividade física, pois o consumo de frutose não causa aumento na glicose sanguínea nem na insulina, podendo assim ser uma excelente opção pré-exercício (Brasil e colaboradores, 2009).



**Gráfico 7** - Distribuição em porcentagem dos frequentadores da academia da zona norte de São Paulo segundo a avaliação segundo o consumo alimentar de bebidas antes da prática de atividade física. São Paulo, 2012.



**Gráfico 8** - Distribuição em porcentagem dos frequentadores da academia da zona norte de São Paulo segundo a avaliação do consumo alimentar de suplementos, termogênico e fitoterápico/chá, antes da prática de atividade física. São Paulo, 2012.

O valor calórico dos refrigerantes, que possui alta concentração de açúcar, contribui para a obesidade, e os seus aditivos, como acidulantes, conservantes e corantes artificiais são substâncias que podem causar danos à saúde, como câncer, processos alérgicos, hiperatividade, dentre outros. Outros problemas que podem ser devido ao uso de refrigerantes são as celulites subcutâneas, estrias, alterações gastrointestinais, porém não possuem comprovação científica (Oliveira e colaboradores, 2011).

O gráfico 8 mostra o consumo de suplementos, termogênicos, fitoterápicos e chás antes da prática de exercício por 25 entrevistados, dentre eles, 68% fazem o uso de suplemento antes da prática de atividade física, 20% de termogênico e 12% de fitoterápico/chá.

Verificando alguns estudos sobre o consumo de suplementos em academias, observou-se em Curitiba que 50,61% dos frequentadores utilizavam algum tipo de suplemento, em Petrópolis-RJ 75%, já em Campo Grande-MS 56%, destacando-se a creatina entre os mais consumidos, após carboidratos e proteínas (Reis, Manzoni e Simonard-Loureiro, 2006; Ravagnani, Ravagnani e Camargo, 2007; Oliveira, 2007).

Os suplementos são definidos como sendo produtos feitos de vitaminas, minerais, produtos herbais, extratos de tecidos, proteínas e aminoácidos e outros produtos, consumidos com o objetivo de melhorar a saúde e prevenir doenças. Nos últimos anos houve um aumento do consumo de suplementos em academias, onde cada dia mais pessoas acreditam que a saúde seja comprável, sendo assim crescente a venda de suplementos dietéticos. No entanto, a busca por suplementos nutricionais, especialmente pelos energético-protéicos, está tornando-se cada vez mais comum entre os frequentadores de academias de ginástica, particularmente entre aqueles que praticam musculação, motivados pelo desejo do ganho de massa muscular (Peres e colaboradores, 2009; Manzur, Motta e Fernandes, 2011).

A prescrição do suplemento deveria ser feita e acompanhada por um profissional, pois a orientação que muitas vezes é tomada não é feita de maneira certa, talvez devido ao fácil acesso a estes produtos, que muitas vezes são comercializados no próprio local da prática de exercícios, e também a não

exigência de receita médica e/ ou de nutricionistas para sua aquisição. Além disso, a grande disponibilidade de informações veiculadas pela mídia, não necessariamente de qualidade comprovada, também influencia na importância de iniciativas educacionais visando esse público consumo de produtos que muitas vezes não terão efeito algum sobre a performance esportiva e que, se utilizados sem a devida orientação de profissionais capacitados, poderão estar associados a efeitos adversos à saúde (Garrido e colaboradores, 2009; Goston, 2009; Quintiliano e Martins, 2009).

Os fitoterápicos são vistos pelos consumidores uma alternativa terapêutica tão eficaz e com a mesma qualidade dos medicamentos sintéticos, devido isto, muitas empresas estão conscientes das tendências de consumos e buscam novos ingredientes para incorporar aos produtos já existentes e aos que poderão ser desenvolvidos no futuro. Uma tendência que está se destacando é o aumento na procura por parte da população de produtos funcionais baseados em princípios ativos vegetais (Hubinger, Salgado e Moreira, 2009).

Os medicamentos chamados termogênicos atuam em vários sistemas do organismo, com o intuito de aumentar o gasto energético como a cafeína, hormônios da tireóide e efedrina. Os efeitos colaterais mais graves são: perda muscular e complicações cardíacas (Massuia, Bruno e Silva, 2008).

Portanto ao fazer o planejamento alimentar para atletas, as recomendações dietéticas devem se basear nos objetivos, nas preferências dietéticas individuais, nas exigências e na fase do treinamento. Devido as altíssimas demandas energéticas a que são submetidos, estes indivíduos podem necessitar receber nutrientes não só por meio da alimentação, mas também por meio da ingestão de suplementos nutricionais. Isto porque podem necessitar complementar a alimentação diária com calorias e nutrientes rapidamente perdidos e oxidados num treino/competição como, por exemplo, carboidratos e eletrólitos, vale ressaltar que os suplementos são produtos que visam complementar a alimentação e não devem ser utilizados como substitutos de refeições ou como única fonte alimentar (Costill, 2003; Brasil, 2008; Goston, 2009).

**CONCLUSÃO**

A refeição pré-exercício é de extrema importância para a manutenção do estado nutricional, integridade física e saúde dos indivíduos. Sendo assim é de extrema importância se alimentar antes da prática da atividade física, de maneira adequada não omitindo refeições.

Este estudo constatou que a maioria das pessoas faz alguma refeição antes da prática de atividade física, porém de maneira incorreta, para isso é necessário procurar um profissional nutricionista para realizar a prescrição dietética individualizada, detalhada, levando em consideração os hábitos alimentares, aversões, modalidade de exercício, tempo de atividade, horário das atividades, dentre outros, aconselhando e orientando da melhor maneira, utilizando o uso de suplementos dietéticos quando necessário, lembrando que o suplemento, é utilizado para complementar uma dieta quando os valores nutricionais não são atingidos pela mesma, nunca sendo substituído por uma refeição.

**REFERÊNCIAS**

- 1-Angelis, R. C. Leguminosas: valor nutricional e produção de gases intestinais. IN: Angelis, R. C. A importância dos alimentos vegetais na proteção da saúde. 2ª edição. Atheneu. 2005. 317 p.
- 2-Brasil, T. A. Avaliação do Hábito Alimentar de Praticantes de Atividade Física Matinal. *Fit Perf J.* Vol. 8. Núm. 3. p.153-163. 2009.
- 3-Brasil, 2008. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Consulta Pública nº 60, de 13 de novembro de 2008. Regulamento técnico de Alimentos para atletas. Disponível em: <http://www4.anvisa.gov.br/base/visadoc/CP/CP%5B24416-1-0%5D.PDF>. Acesso em: 16/05/2012.
- 4-Brouns, F. Fundamentos de Nutrição para os Desportos. 2ª edição. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2005. 151 p.
- 5-Carvalho, T.; e colaboradores. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Rev Bras Med Esporte.* Vol. 9. Núm. 2. p.43-56. 2003.
- 6-Costill, D. L. Nutrição: a base para o desempenho humano. In: McArdle, W. D.; Katch, F. I.; Katch, V. L. Fisiologia do exercício. 5ª edição. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2003. 1113 p.
- 7-Garrido, G. R.; e colaboradores. Suplementação de Creatina por Praticantes de Musculação de Vitória da Conquista/BA. Faculdade de Tecnologia e Ciências, Vitória da Conquista, Maio, 2009. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/848/906>. Acesso em: 17/05/2012.
- 8-Goston, L. J. Suplementos Nutricionais: Histórico, Classificação, Legislação e Uso em Ambiente Esportivo. *Rev. Nutrição em pauta.* 2009.
- 9-Hubinger, S. Z.; Salgado, H. R. N.; Moreira, R. R. D. Controles físico, físico-químico, químico e microbiológico dos frutos de *Dimorphandra mollis* Benth., Fabaceae. *Revista Brasileira de Farmacognosia.* Vol. 19. Núm. 3. p. 690-696. 2009.
- 10-Junior, C. A. dos S.; Cocate, P. G. Hábitos alimentares antes das aulas de Educação Física no período matutino. *EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, Año 15. Núm. 154.* 2011.
- 11-Kazapi, A. P. I.; Sturmer, K.; Albiero, K. A. Aspectos para minimizar os efeitos adversos da prática esportiva no calor. *Nutrição em Pauta.* Vol. 13. p. 19-24. 2005.
- 12-Lollo, P. C. B.; Tavares, M. Da C. G. C. F.; Montagner, P. C. Educação Física e nutrição. *EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires. Año 10. Núm. 79.* 2004.
- 13-Magrini, J. E.; Hirschbruch, M. D.; Carvalho, J. R. Prescrevendo uma dieta. IN: Hirschbruch, M. D.; Carvalho, J. R. *Nutrição esportiva: uma visão prática.* 2ª edição. Manole. 2008. 430 p.
- 14-Martorelli, D. C.; e colaboradores. Consumo de alimentos, antes, durante e após treinos de handebolistas. *EFDeportes.com,*

# 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)

Revista Digital, Buenos Aires. Año 13. Núm. 127. 2008.

15-Massuia, G. R.; Bruno, T. L. B.; Silva, V. L. Regime de emagrecimento X utilização de drogas. Revista Científica do UNIFAE. Vol. 2. Núm. 1. p. 5-9, 2008.

16-Manzur, C. E.; Motta, C. C.; Fernandes, M. D. Perfil nutricional, clínico e uso de suplementação entre praticantes de uma academia. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires. Año 16. Núm. 163. 2011.

17-McMarry, G. R.; Anderson, J. B. Introdução á Nutrição no Exercício e no Esporte. In: Wolinsky, Ira; Hickson Junior, James F. Nutrição no Exercício e no Esporte. 2ª edição. Roca. 2002. 646 p.

18-Oliveira, A. A. A.; Santos, P. S. O consumo de proteína isolada da soja por praticantes de musculação. Nutrição Brasil. Vol. 6. Núm. 4. p. 216-221. 2007.

19-Oliveira, A. C. S. A.; e colaboradores. O impacto do consumo de refrigerantes na saúde de escolares do colégio Gissoni. Revista Eletrônica Novo Enfoque. Vol. 12. Núm. 12. p. 68-79. 2011.

20-Pereira, C. I.; Souza, D. R. I.; Lisbôa, F. M. Perfil alimentar de praticantes de musculação na maturidade. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 1. Núm. 1. p. 54-59. 2007. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/77>

21-Peres, N.; e colaboradores. Interesse e conhecimentos básicos em nutrição dos praticantes de atividade física de uma academia da região norte do município de São Paulo. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires. Año 14. Núm. 134. 2009.

22-Quintiliano, L. E.; Martins, J. C. L. Consumo de suplementos alimentar por homens praticantes de musculação, nas academias centrais do município de Garapuava/PR. Revista polidisciplinar eletrônica da faculdade de Guairacá. Vol. 2. p.3-13. 2009.

23-Ravagnani, C. C.; Ravagnani, F. C. De P.; Camargo, V. R. Consumo de suplementos

nutricionais por praticantes de musculação em academias de Campo Grande-MS. Nutrição em Pauta. Vol. 15. Núm. 87. p. 41-45. 2007.

24-Rogero, M. M.; e colaboradores. Vitaminas e atividade física. In: Tirapegui, J. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física. Atheneu. 2005. 351 p.

25-Reis, M. G. A.; Manzoni, M.; Simonard-Loureiro, H. M. Avaliação do uso de suplementos nutricionais por frequentadores de academias de ginástica em Curitiba. Nutrição Brasil. Vol. 5. Núm. 5. p. 256-261. 2006.

26-Sanctis, F.; e colaboradores. Carboidratos e sua importância no desempenho físico. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, Año 14. Núm. 141. 2010.

27-Santinoni, E.; Soares, E. A. Avaliação nutricional de remadores competitivos. Rev. Nutr. Vol. 19. Núm. 2. p. 203-214. 2006.

28-Tirapegui, J. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física. In: Maugham, Ronald J.; Burke, Louise M. Nutrição Esportiva: Manual da Ciência e Medicina do Esporte. Artemed, 2007. 351 p.

Recebido para publicação em 17/02/2013  
Aceito em 31/03/2013