

CONSUMO ALIMENTAR, CONHECIMENTO NUTRICIONAL E COMPOSIÇÃO CORPORAL EM ATLETAS VELOCISTAS E FUNDISTAS DE CUIABÁ-MT

Eliana Santini¹, Karoline Aparecida Ferreira Morini², Ludimila Soyane Maciel Mattei², Marielli Coelho², Solange Souza Almeida²

1. Orientador, Mestre em Biociências (FANUT/UFMT), Coordenador e Docente do Curso de Graduação em Nutrição do UNIVAG - Centro Universitário de Várzea Grande
2. Discente do Curso de Graduação em Nutrição. Centro Universitário de Várzea Grande

Palavras chave: Alimentação. Conhecimento. Antropometria. Atletas.

INTRODUÇÃO

A corrida está sendo cada vez mais praticada e, considerada como um fator importante para a promoção da saúde e qualidade de vida dos indivíduos (PEREIRA *et al.*, 2010). Os corredores podem apresentar um gasto calórico até quatro vezes maior que um indivíduo não atleta, portanto possuem necessidades nutricionais elevadas (JESUS *et al.*, 2012; TORMEN *et al.*, 2012). Entretanto, observa-se que determinados atletas e desportistas apresentam hábitos alimentares inadequados, desenvolvidos a partir de conhecimentos errôneos sobre alimentação e nutrição, influenciados principalmente pela mídia e por conselhos de amigos (TORMEN *et al.*, 2012). Neste sentido, a correta escolha dos alimentos para atletas é determinante para manter a saúde dos mesmos, bem como para controlar o peso e composição corporal, melhorar o rendimento e alcançar os resultados almejados nas competições (PIRES *et al.*, 2010). Para Mafra *et al.*, (2016), outro fator que apresenta importância nas adaptações e performance dos atletas é a composição corporal. Segundo Tormen *et al.*, (2012) o peso com diminuída carga corporal e percentuais de gordura baixa, podem respectivamente, beneficiar na performance, por diminuir a sobrecarga nas articulações, e na adaptação, facilitando a perda de calor para o meio.

OBJETIVO

Avaliar a ingestão alimentar, conhecimento nutricional e composição corporal de atletas velocistas e fundistas.

MÉTODOS UTILIZADOS

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e de metodologia exploratória. A amostra foi constituída por 10 indivíduos, sendo atletas velocistas e fundistas, do sexo masculino, com faixa etária entre 18 a 40 anos. Foram excluídos da pesquisa, indivíduos do sexo feminino, com idade inferior a 18 anos ou superior a 40 anos e que apresentem alguma patologia e/ou condições ortopédicas desfavoráveis à prática do exercício. Todos os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa e, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), constituíram a amostra. Avaliou-se a composição corporal dos indivíduos por meio das seguintes variáveis antropométricas: peso, estatura e dobras cutâneas, sendo: dobra cutânea suprailíaca (DCSI), dobra cutânea subescapular (DCSE), dobra cutânea tricipital (DCT) e dobra cutânea bicipital (DCB). A determinação do percentual de gordura dos indivíduos foi obtida por meio da somatória das quatro dobras proposto por Durnin e Womersley (1974) e posteriormente classificado por Jackson e Pollock (1978), Jackson *et al.*, (1980). Aplicou-se um questionário de frequência alimentar, segundo Ministério da Saúde e Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Na qual foram analisadas as frequências de consumo de dois grupos alimentares: saudáveis (feijão, carnes, leite e derivados, vegetais e frutas) e os supérfluos (industrializados, embutidos, refrigerantes, frituras e doces). Para avaliação do conhecimento sobre nutrição utilizou-se um questionário adaptado por Bassit e Malverdi (1998); Juzwiak (2001), composto por 10 questões abordando assuntos de alimentação e nutrição e se o atleta já foi ou não orientado por um nutricionista. A análise dos dados foi realizada manualmente por meio de fórmulas preditivas. E as informações digitadas em um banco de dados construído no Programa Microsoft Excel 2010.

DESCRIÇÃO DE RESULTADOS

Com relação à avaliação da frequência do consumo alimentar, os dados obtidos pelo presente estudo demonstram que 48% dos indivíduos apresentam ingestão dos alimentos saudáveis (salada crua, legumes, frutas frescas, feijão e leite e derivados) entre 4 a 7 vezes por semana (Apêndice A). Dentre os alimentos básicos, a salada crua mostra elevado consumo, representado por 50% dos indivíduos, sendo componente das refeições entre 4 a 7 dias na semana (Apêndice B). Quanto ao consumo de legumes e verduras cozidas, observou-se inadequação, pois somente 20% dos indivíduos consumiam esse grupo alimentar entre 4 a 7 dias semanais. O consumo do feijão apresentou-se satisfatório, demonstrando elevado consumo entre 4 a 7 dias semanais por 80% dos avaliados. A avaliação do consumo dos alimentos supérfluos mostrou que grande parcela (46%) dos atletas não ingeriam esses alimentos durante a semana, sendo um resultado positivo, entretanto, esse parâmetro encontra-se quase na proporção da ingestão entre 1 a 3 dias na semana (40%). Em relação aos dados obtidos com o questionário de conhecimento nutricional, a maioria dos corredores mostrou satisfatório conhecimento sobre nutrição. Observou-se um baixo percentual de acertos nas questões 4, 5 e 10 (Apêndice C). Sendo que apenas 30% dos indivíduos responderam que o carboidrato deve ser o macronutriente em maior concentração na dieta. O percentual de gordura corporal médio encontrado nos atletas fundistas foi de 10,3% sendo classificados como “bom” e, em atletas velocistas foi de 4,5% sendo classificados como “excelente” (Apêndice D) conforme Jackson e Pollock (1978), Jackson et al., (1980).

CONCLUSÃO

A equipe de atletas fundistas e velocistas analisados demonstraram composição corporal adequada para ambas às modalidades, apresentando satisfatório conhecimento sobre alimentação e nutrição e algumas inadequações em relação ao consumo alimentar, a qual pode contribuir de forma negativa no desempenho dos esportistas. Destacando-se, desta forma, a importância da atuação do profissional nutricionista para indivíduos fisicamente ativos, objetivando auxiliar os atletas a atingir suas metas e eliminar atitudes alimentares errôneas que influenciam negativamente no rendimento dos mesmos, garantindo a manutenção da saúde e melhor performance. Portanto, a educação alimentar e nutricional torna-se uma medida indispensável para expandir conhecimentos adequados acerca da alimentação e na adoção de hábitos alimentares saudáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- JESUS, S. B.; FILHO, A. D. R., SANTINI, E. **Consumo alimentar e o uso de suplemento nutricional em atletas de um time de voleibol masculino.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 6, n. 34, p. 310-314, 2012.
- MAFRA, R.; ARAÚJO, D. G.; SILVA, F. R.; BENFORD, R. E.; FERREIRA, C. E. S.; SOTERO, R. C. **Características antropométricas de corredores jovens do instituto joaquim cruz de Brasília-DF.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.10, n. 60, p. 511-518, 2016.
- PEREIRA, E. R.; ASSIS, F. R.; NAVARRO, F. **Perfil e hábitos de hidratação dos corredores de rua de Curitiba, categoria amador.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 4, n. 22, p. 336-344, 2010.
- PIRES, D. L.; ABRAHÃO, E. R.; GARCIA, F. R.; NAVARRO, F. **Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais de futebol.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 4, n. 22, p. 297-302, 2010.
- TORMEN, C. C. D.; DIAS, R. L.; SOUZA, C. G. **Avaliação da ingestão alimentar, perfil antropométrico e conhecimento nutricional de corredores de rua de porto alegre.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 6, n. 31, p. 4-11, 2012.

APÊNDICE A

Tabela 1. Avaliação da frequência do consumo de grupos alimentares dos atletas velocistas e fundistas, Cuiabá-MT.

| Grupos Alimentares | Frequência do consumo semanal (%) | | |
|----------------------|-----------------------------------|--------|--------|
| | Nunca | 1 a 3x | 4 a 7x |
| Alimentos saudáveis | 16 | 26 | 48 |
| Alimentos supérfluos | 46 | 40 | 14 |

Fonte: Elaborado pelas autoras

APÊNDICE B

Tabela 1. Avaliação da frequência do consumo de alimentos dos atletas velocistas e fundistas, Cuiabá-MT.

| Alimentos | Frequência do consumo semanal (%) | | |
|----------------------------|-----------------------------------|--------|--------|
| | Nunca | 1 a 3x | 4 a 7x |
| Salada crua | 20 | 30 | 50 |
| Legumes e verduras cozidas | 30 | 50 | 20 |
| Frutas frescas | 10 | 50 | 40 |
| Feijão | 0 | 20 | 80 |
| Leite e derivados | 20 | 30 | 50 |
| Frituras | 50 | 40 | 10 |
| Embutidos | 40 | 50 | 10 |
| Biscoitos salgados | 40 | 40 | 20 |
| Doces | 40 | 40 | 20 |
| Refrigerantes | 60 | 30 | 10 |

Fonte: Elaborado pelas autoras

APÊNDICE C

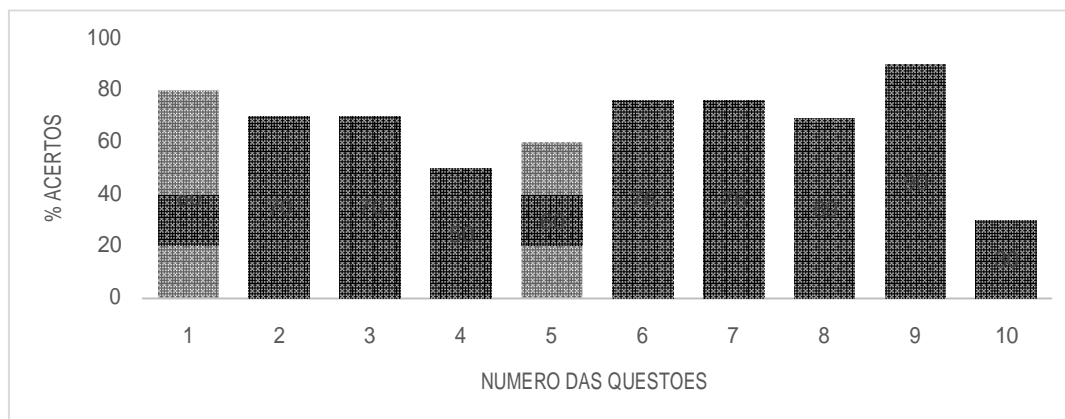


Figura 1. Conhecimento nutricional dos atletas velocistas e fundistas.

APÊNDICE D

Tabela 3. Características da composição corporal dos atletas velocistas e fundistas, Cuiabá-MT.

| Variáveis | Fundistas (n=7) | | | Velocistas (n=3) | | |
|-----------|-----------------|------|------------|------------------|------|------------|
| | Mín | Máx | Média ± DP | Mín | Máx | Média ± DP |
| Peso (Kg) | 54,1 | 74,2 | 66,5±6,6 | 62,2 | 92,3 | 73,1±16,6 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|------|------|----------|------|------|----------|
| IMC (Kg/m²) | 21,7 | 23,7 | 21,5±1,2 | 20,6 | 27,2 | 23,2±3,5 |
| MG (%) | 4,1 | 19,2 | 10,3±6,5 | 2,7 | 7,8 | 4,5±2,8 |

IMC (Índice de Massa Corporal), MG (Massa Gorda), DP (Desvio Padrão).

Fonte: Elaborado pelas autoras