

INGESTÃO DE CARBOIDRATO: UMA PESQUISA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE ACADEMIAS DE APUCARANA – PR

SANTOS, E. F.¹; SILVA, A. C. F. S.²; ANDRADE, A. H. G.³

RESUMO

Objetivo: Conhecer a ingestão de carboidratos de praticantes de musculação. **Método:** Foi avaliado praticantes de musculação de 4 academias da cidade de Apucarana – PR, os dados foram coletados a partir de questionários alimentares autoaplicáveis. **Resultados:** Observou-se uma deficiência no consumo de glicídios na alimentação dos praticantes, seguido de um consumo maior de proteínas. **Conclusão:** Conclui-se que os praticantes avaliados, consomem uma alimentação desequilibrada.

Palavras-chave: Glicídios. Proteína. Musculação.

ABSTRACT

Objective: Know the carbohydrate intake of gym practitioners. **Method:** Gym practitioners from 4 gyms in the city of Apucarana – PR were evaluated. Data were collected from self-administered questionnaires. **Results:** There was a deficiency in the consumption of glycidis in the diet of the practitioners, followed by a higher consumption of proteins. **Conclusion:** It is concluded that the evaluated practitioners consume an unbalanced diet.

Keywords: Glycides. Protein. Supplements.

INTRODUÇÃO

O exercício físico periódico tem virado um aliado importante na qualidade de vida da população, melhorando a saúde de diferentes idades, auxiliando no controle e prevenção de doenças como diabetes mellitus e doenças cardiovasculares. Entretanto, vivendo em uma sociedade moderna, a vaidade faz com que as pessoas queiram um corpo perfeito procurando fórmulas mágicas como, uso de intensificadores de desempenho, cirurgias, dietas da moda, além de outras maneiras,

¹ Eduardo Fernandes dos Santos. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana - Pr. 2020. fernandesedu96@gmail.com

² Ana Carina Fazzio Soares da Silva. Orientadora da Pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020.

³ Ana Helena Gomes Andrade. Coorientadora da Pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020.

afim de conseguirem alcançar seus objetivos em um curto período de tempo (BUENO; RIBAS; BASSAN, 2016).

Uma das formas mais conhecidas para melhorar a aptidão física é a musculação, esse tipo de treinamento é predominantemente anaeróbico, e o uso de carboidratos (CHO) nesse tipo de exercício tem sido muito relevante para o desempenho dos treinos e na hipertrofia muscular (OLIVEIRA, 2014).

A adesão de uma conduta nutricional adequada para praticantes de atividade física, tem por finalidade evitar deficiências nutricionais que venham reduzir ou atrapalhar o seu desempenho e principalmente impedir a perda de massa magra (MORI et al. 2018). A dieta dos atletas deve ser equilibrada contendo todos os tipos de alimentos, para que ocorra uma ingestão nutricionalmente equilibrada, e não somente de um tipo de alimento (FONTAN; AMADIO, 2015).

O CHO é o nutriente em maior abundância em uma dieta, é também a principal fonte de energia do organismo, e são armazenados como energia reserva para elementos estruturais de células e tecidos (ROMANELLI *et al.*, 2016). Essas reservas são denominadas de glicogênio muscular, glicogênio hepático e a glicose sanguínea. Esses estoques são precursores na produção de energia utilizada pelo músculo durante os exercícios aeróbicos e anaeróbicos (explosão) (MOURA *et al.*, 2014).

Sendo assim, é importante conhecer os grupos alimentares que esta população consome, especialmente o consumo de CHO, pois é desse nutriente que obtemos a maior fonte de energia do nosso corpo, e é essencial para o desenvolvimento muscular e hipertrófico dos praticantes.

OBJETIVO

Conhecer a ingestão de carboidrato de praticantes de musculação.

MÉTODO

Este estudo teve uma abordagem descritiva-exploratória, de caráter transversal e quantitativo. A pesquisa ocorreu em 4 academias no município de Apucarana – PR.

A amostragem foi composta por 100 praticantes de musculação, adultos, de ambos os gêneros, onde foram incluídos os indivíduos que praticavam musculação

mesmo associada a atividade aeróbica como, corrida ou caminhada durante o treino, e de idade entre 20 a 59 anos, e foram excluídos os praticantes que treinavam menos de 3 vezes na semana, também os praticantes que não responderam corretamente o questionário, totalizando 77 questionários válidos para o estudo em questão.

A coleta dos dados foi realizada no período de julho a agosto de 2020, por meio de questionário autoaplicável. Os dados obtidos na pesquisa, foram tabulados em planilhas utilizando o software *Microsoft Office Excel 2016*, e foram montados gráficos, para que os dados coletados pudessem ser analisados de uma melhor forma.

A pesquisa teve início após aprovação número 4.127.641 do comitê de ética da Faculdade de Apucarana (CETI – FAP), CAEE: 32889320.5.0000.5216, conforme a Resolução CNS 466/2012.

RESULTADOS

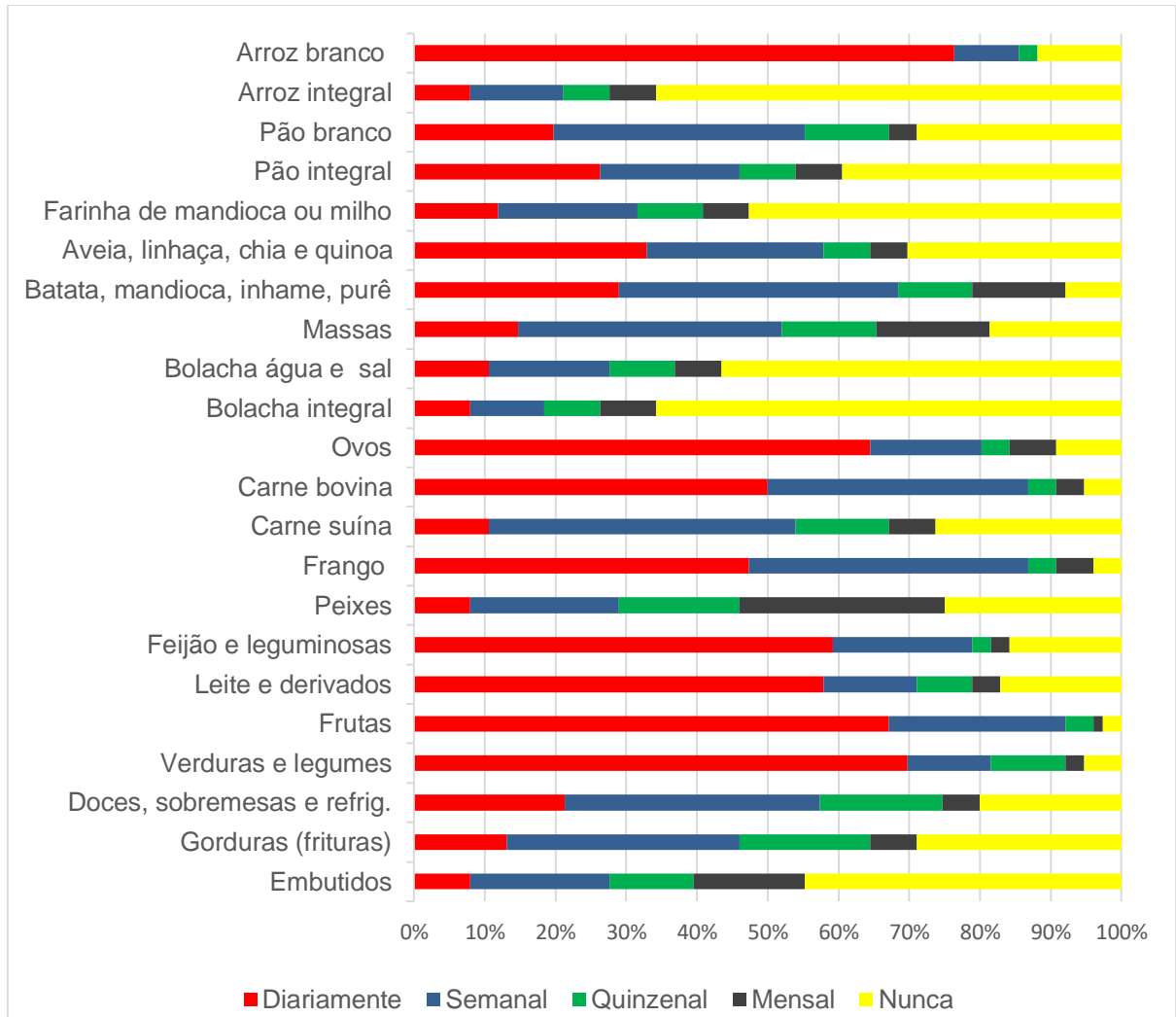
Participaram da pesquisa setenta e sete (N = 77) praticantes de musculação de 4 academias de Apucarana – PR. A amostra selecionada foi constituída de 61% (N = 47) de praticantes do sexo masculino e 39% (N = 30) de praticantes do sexo feminino, com idade mínima de 20 anos e idade máxima de 59 anos.

No gráfico 1, podemos observar a frequência alimentar dos praticantes. O arroz branco, como é um alimento típico no Brasil aparece em destaque, como o alimento mais consumido pelos praticantes diariamente, diferente do arroz integral que junto da bolacha integral, foram os alimentos menos consumidos. Em uma visão geral dos alimentos que são fonte de CHO, tiveram uma considerável rejeição na alimentação dos indivíduos avaliados.

Os grupos de verduras e legumes, frutas, feijão e leguminosas se mostraram presentes na dieta dos praticantes, com um grau de 50 a 70% de frequência diária, porém, as carnes, bovina, frango e ovos também apareceram com alto consumo, sendo em média de 55% dos praticantes com consumo diário e média de 30% com consumo semanal.

Em relação as gorduras, embutidos e doces, sobremesas e refrigerantes, obteve-se um resultado com média de 14% dos praticantes com consumo diário, e média de 28% com consumo semanal.

Gráfico 1 – Frequência alimentar dos praticantes.



Fonte: SANTOS; SILVA; ANDRADE, 2020.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME, 2009), para praticantes de esporte, é necessário um aporte calórico de 60 a 70% proveniente de CHO da alimentação diária, com recomendação da ingestão de 5 a 8g/Kg de peso/dia. Já para PTN, a demanda se estende para os praticantes de exercício de força que necessitam de uma maior reconstrução muscular, sugerindo a ingestão de 1,2 a 1,7 g/Kg de peso /dia.

Em outros estudos também pode-se observar uma certa rejeição ao CHO, e a alta ingestão proteica, como mostra o estudo de Perea *et al.* (2015), onde foram analisadas duas modalidades esportivas, a musculação e endurance, na cidade de Santo André – SP, 81% dos praticantes de musculação consumiam PTN em excesso e 92% tinham uma ingestão insatisfatória de CHO.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo, evidenciaram a alimentação diária dos praticantes de exercício de força, onde concluiu-se que os praticantes não obtêm uma alimentação adequada para o seu dia a dia de treinamento. A pesquisa mostrou que os praticantes avaliados possuem um alto consumo de proteínas e baixo consumo de carboidratos, fazendo dessa forma uma alimentação desequilibrada quando se refere aos macronutrientes, que são importantes para que os praticantes tenham energia suficiente para treinar, fazer a recuperação do glicogênio depletado e reconstrução muscular.

REFERÊNCIAS

BUENO, B. A.; RIBAS, M. R.; BASSAN, J. C. Determinação da ingestão de micro e macro nutrientes na dieta de praticantes de crossfit. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 10, n. 59, p. 579-586, set/out. 2016.

FONTAN, J. S.; AMADIO, M. B. O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 153-157, mar/abr. 2015.

MORI, E. *et al.* A influência do uso de carboidratos sobre o desempenho físico: revisão sistemática. **Revista Interfaces**, [S.l.]: vol. 5, n. 15, p. 33-38, jul. 2018.

MOURA, M. G. *et al.* Consumo de carboidratos pré-treino e pós-treino em jogadores de squash. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 8, n. 47, p. 343-350, set/out. 2014.

OLIVEIRA, R. A. Efeitos de uma dieta rica em carboidratos na hipertrofia muscular em praticantes de treinamento de força. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 8, n. 47, p. 435-444, out. 2014. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/643>>. Acesso em: 25 mar. 2020.

PEREA, C. *et al.* Adequação da dieta quanto ao objetivo do exercício. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 9, n. 50, p. 129-136, abr. 2015.

ROMANELLI, P. F. S. *et al.* Benefícios da alimentação e suplementação de carboidratos no treinamento de endurance: revisão da literatura. **Saúde**, Batatais, v. 5, n. 2, p. 57-65, jul/dez. 2016.

SBME. Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. [S.l.], v. 15, n. 3, p. 3-12, 2009.