

**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE NATALENSE PARA O DESENVOLVIMENTO
DO RIO GRANDE DO NORTE**

ALINE LOUISE TORRES FERREIRA

**AVALIAÇÃO QUALITATIVA DA ALIMENTAÇÃO DE PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO DAS ACADEMIAS DA CIDADE DE NATAL/RN**

NATAL-RN

2008

ALINE LOUISE TORRES FERREIRA

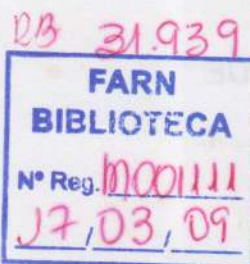
AVALIAÇÃO QUALITATIVA DA ALIMENTAÇÃO DE PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO DAS ACADEMIAS DA CIDADE DE NATAL/RN

Monografia apresentada ao curso de Nutrição
da Faculdade para o Desenvolvimento do Rio
Grande do Norte, como requisito obrigatório
para obtenção do grau de nutricionista.

Orientadora: Érika Alessandra Melo Costa,
Esp.

NATAL-RN

2008



612.39
F4398v
2008
ex 01

Catálogo na Publicação – Biblioteca da FARN
Setor de Processos Técnicos

Ferreira, Aline Louise Torres

Avaliação qualitativa da alimentação de praticantes de musculação das academias da cidade de Natal-RN / Aline Louise Torres Ferreira. – Natal: FARN, 2008.

30f.

Orientador: Érika Alessandra Melo Costa (Esp)

Monografia (Bacharelado em Nutrição) – Faculdade Natalense para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte.

1. Consumo Alimentar – Monografia. 2. Exercícios – Monografia. 3. Musculação – Monografia. I. Título.

RN/FARN/BC

CDU 612.39

ALINE LOUISE TORRES FERREIRA

**AVALIAÇÃO QUALITATIVA DA ALIMENTAÇÃO DE PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO DAS ACADEMIAS DA CIDADE DE NATAL/RN**

Monografia apresentada ao curso de Nutrição da Faculdade Natalense para o
Desenvolvimento do Rio Grande do Norte e aprovada em 05 de Dezembro de 2008
pela banca examinadora composta pelos seguintes membros.

Érika Alessandra Melo Costa, Esp.
Orientadora

Vanessa Teixeira de Lima, Msc.
Membro examinador

Bianca Arnoud Rodrigues, Msc.
Membro examinador

AGRADECIMENTOS

Consciente de que a realização deste trabalho não é exclusivamente minha, mas de todas aquelas pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este trabalho fosse concluído, e que decidi registrar na minha gratidão a todas as pessoas que me ajudaram.

Primeiramente a Deus, pela graça concedida;

Aos meus pais e minha irmã, pelo apoio e compreensão;

Aos meus professores, pela atenção, pela compreensão e todo tipo de ajuda oferecida;

E, por fim, a todos que estiveram ao meu lado, apoiando e dando força para a conclusão deste trabalho.

Agradeço também a orientadora Erika Melo, por toda ajuda oferecida, pelas sugestões e orientações dadas, pelas palavras ditas nos momentos difíceis.

Agradeço também a todos os colegas de curso que colaboraram para a construção e conclusão deste trabalho.

Agradeço também a todos os professores que de uma forma ou de outra contribuíram para a conclusão deste trabalho.

Dedico este trabalho aos meus pais e a minha irmã, que estiveram ao meu lado em todos os momentos, ajudando a vencer os obstáculos, compartilhando as metas alcançadas e acreditando na próxima etapa que estava por vir.

AGRADECIMENTOS

Consciente de que a conclusão deste trabalho não é mérito exclusivamente meu, mas de todas aquelas pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para que o mesmo fosse concluído, é que decidi registrar os meus agradecimentos a todas essas pessoas. Agradeço:

Primeiramente a Deus, pela graça concedida;

Aos meus pais e minha irmã, pelo apoio e compreensão;

Aos familiares pela atenção, pela compreensão e todo tipo de ajuda oferecida;

Aos amigos que estiveram ao meu lado, apoiando e dando força para a realização deste trabalho;

A professora e orientadora Érika Melo, por toda ajuda oferecida, pelas orientações e sugestões dadas, pelas palavras ditas nos momentos difíceis;

As instituições e alunos entrevistados que colaboraram para a construção e realização do estudo;

A professora Ana Maria, pela ajuda dada nas tabulações dos dados do trabalho e a todos os outros professores que de uma forma ou de outra contribuíram para a minha formação acadêmica.

RESUMO

A prática de atividades físicas tem sido bastante valorizada nos dias atuais, levando em consideração os diversos fatores que abalam a estrutura qualitativa da vida humana. E a partir do crescimento da população que pratica exercício, surgiu a consciência sobre a importância da nutrição adequada como aliada na manutenção da saúde e melhora do desempenho. O questionário de frequência de consumo alimentar tem sido considerado uma ferramenta simples, econômica e capaz de distinguir os diferentes padrões de consumo entre os indivíduos. Esse estudo teve como objetivo avaliar qualitativamente a alimentação dos praticantes adultos de musculação. O estudo foi do tipo transversal realizado em seis academias da cidade de Natal/RN, no período de abril a agosto de 2008, composto por 60 indivíduos (10 alunos de cada academia), com idade variando entre 20 a 59 anos, de ambos os sexos. Foi aplicado um questionário de frequência de consumo alimentar para avaliar qualitativamente a ingestão alimentar dos praticantes de musculação. Nos resultados houve uma predominância de participantes do gênero feminino, entre faixa etária de 20-29 anos de idade, apresentando estado nutricional eutrófico. Os praticantes de musculação têm como objetivo de treino o condicionamento físico e o ganho de massa muscular e não fazem acompanhamento nutricional com um profissional de nutrição. Na avaliação do consumo alimentar diário, foi visto que quanto aos macronutrientes, houve uma maior ingestão de carboidrato complexo, gordura saturada e proteína animal. Portanto, conclui-se que os entrevistados apresentaram um estado nutricional adequado e um comportamento alimentar apropriado em relação ao consumo de macronutrientes, fornecendo nutrientes necessários para o corpo.

Palavras-chave: Exercício. Consumo alimentar. Musculação.

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – Distribuição percentual da clientela segundo o gênero.....	19
GRÁFICO 2 – Distribuição percentual dos praticantes de musculação por faixa etária.....	20
GRÁFICO 3 – Classificação do estado nutricional segundo IMC de praticantes de musculação.....	20
GRÁFICO 4 – Classificação do estado nutricional, por gênero, segundo IMC dos praticantes.....	21
GRÁFICO 5 – Distribuição percentual da clientela considerando o acompanhamento com nutricionista.....	21
GRÁFICO 6 – Distribuição percentual segundo a frequência semanal de atividades físicas.....	22
GRÁFICO 7 – Objetivo do aluno com o treino.....	23

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
2 OBJETIVOS	10
2.1 Objetivo geral	10
2.2 Objetivos específicos	10
3 REFERENCIAL TEÓRICO	11
3.1 Exercício Físico e Alimentação	11
3.2 Consumo Alimentar	15
4 METODOLOGIA	18
4.1 Caracterização da pesquisa	17
4.2 Questionário de frequência do consumo alimentar	17
4.3 Antropometria	18
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
5.1 Caracterização da clientela e participação do profissional nutricionista	19
5.2 Frequência e objetivo da atividade física	22
5.3 Avaliação do consumo alimentar	24
6 CONCLUSÃO	27
REFERÊNCIAS	28
APÊNDICES	
ANEXO	

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é comprometida como qualquer movimento corporal produzido para contração da musculatura esquelética, acompanhado de gasto energético (VIEBIG; NACIF, 2006). A prática de atividades esportivas pode proporcionar benefícios à composição corporal, à saúde e a qualidade de vida.

Atualmente tem-se observado uma queda na qualidade de vida da maioria das pessoas, devido à falta de exercícios físicos, tempo e informação para uma alimentação saudável e ao nível de estresse em que as pessoas são submetidas diariamente. Diante de tal fato é que a prática de atividades físicas tem sido muito procurada para amenizar esses efeitos da vida moderna (OLIVEIRA; PENHA; PASCHOAL, 2006).

Segundo Viviani; Garcia Júnior (2003) a busca pelo melhor condicionamento físico e forma física tem levado pessoas de todas as idades à prática de varias modalidades de exercícios físicos em parques, academias e clubes. A qualidade de vida, a recuperação e/ou manutenção da saúde, a prática regular de exercícios físicos, a estética, o ganho e definição da massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento para competições, entre outros, são alguns dos motivos que tem levado as pessoas a procurar cada vez mais as academias.

A alimentação saudável e a atividade física regular são aliadas fundamentais para a manutenção do peso saudável, redução do risco de doenças e melhora da qualidade de vida (PHILIPPI, 2005).

A investigação do consumo alimentar mediante a aplicação de inquéritos alimentares é uma forma adequada para a caracterização dos padrões dietéticos.

O questionário de frequência de consumo alimentar (QFCA) tem como objetivo conhecer o consumo habitual de alimentos por um grupo populacional, nesse sentido, a estrutura do instrumento observa o registro da frequência de consumo de alimentos em unidades de tempo (FISBERG; MARTINI; SLATER, 2005).

Tendo em vista estas informações, o presente estudo investigou o consumo alimentar dos praticantes de musculação, com objetivo de saber se esses têm um hábito alimentar adequado para as suas necessidades diárias.

2 OBJETIVOS TEÓRICO

2.1 Objetivo geral

Avaliar qualitativamente a alimentação dos praticantes adultos de musculação das academias da cidade de Natal -RN.

2.2 Objetivos específicos

- Caracterizar a clientela quanto o gênero, faixa etária e estado nutricional;
- Investigar a participação do profissional nutricionista na sugestão de cardápios alimentares para o exercício;
- Investigar a frequência e objetivo da atividade física;
- Avaliar o consumo de alimentos através do questionário de frequência alimentar.

Atualmente, o exercício físico é uma recomendação para o homem, pois com o desenvolvimento científico e tecnológico surgiram a revolução industrial e a revolução tecnológica, pela qual a sociedade passou e que ainda passa, as pessoas se afastaram das atividades físicas, tornando-se sedentárias e afetando a saúde. A falta de atividade física é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e a redução da expectativa de vida (ANTUNES *et al.*, 2006).

A vida moderna tende a ser pouco saudável, uma vez que provoca estresse e ansiedade, apresenta uma alimentação inadequada e a não regularidade na prática de exercícios físicos. Com todos esses fatores citados, a qualidade de vida da população fica bastante afetada, sendo um nível baixo quanto psicológico. Ultimamente, cada vez mais pessoas no mundo são consideradas sedentárias, sendo estas as que mais tendem a ganhar com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor (TAHARA, SCHWARTZ, SILVA, 2003).

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Exercício físico e Alimentação

Em todos os dias se percebe o grande interesse pelo exercício físico da população, em todas as faixas etárias. O interesse não é apenas de atletas, mas também daqueles que buscam a atividade física para promoção e manutenção da saúde (PAMPLONA; KAZAPI, 2004).

Os termos atividade física e exercício físico, apesar de serem freqüentemente considerados como equivalentes, não são sinônimos. Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de repouso, enquanto que exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção da aptidão física (DOMINGUES *et al.*, 2004).

Segundo Monteiro; Sobral Filho (2004, p. 513) "o exercício físico é uma atividade realizada com repetições sistemáticas de movimentos orientados, com conseqüente aumento no consumo de oxigênio devido à solicitação muscular, gerando, portanto, trabalho".

Atualmente, o exercício físico é uma necessidade para o homem, pois com o desenvolvimento científico e tecnológico sucedido da revolução industrial e da revolução tecnológica, pela qual a sociedade passou e que ainda passa, as pessoas deparam-se com elevado nível de estresse, ansiedade e sedentarismo afetando a saúde de boa parte das populações de países desenvolvidos e em desenvolvimento (ANTUNES *et al.*, 2006).

A vida moderna tende a ser pouco saudável, uma vez que provoca estresse e estafa, apresenta uma alimentação inadequada e a não regularidade na prática de exercícios físicos. Com todos esses fatores citados, a qualidade de vida da população fica bastante abalada, tanto em nível físico quanto psicológico. Ultimamente, cada vez mais pessoas no mundo são completamente sedentárias, sendo, estas as que mais teriam a ganhar com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Para Domingues *et al.* (2004, p.204), "O sedentarismo é visto atualmente como um problema mundial de saúde" e uma das possíveis razões que levam à inatividade, é o desconhecimento sobre como se exercitar, as finalidades de cada exercício, limitações de alguns grupos populacionais e percepções alteradas em relação aos benefícios do movimento (DOMINGUES *et al.*, 2004).

Os motivos que levam ao desconhecimento vão da falta de vontade própria em buscar informações até a inexistência de programas governamentais de esclarecimento, passando pelos profissionais de saúde que, muitas vezes, também ignoram o valor do exercício físico e/ou não são efetivos no incentivo a prática regular de exercício físico (DOMINGUES *et al.*, 2004, p. 205).

A prática de atividade física tem sido considerada benéfica, pois ajuda na redução de vários fatores de risco, propiciando, por exemplo, melhora no metabolismo das gorduras e carboidratos, controle de peso corporal e controle da hipertensão. Contribui também para a manutenção de ossos, músculos e articulações mais saudáveis, reduz os sintomas de depressão e ansiedade, está associada à prevenção de enfermidades como diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, osteoporose e alguns tipos de câncer, como os de cólon e mama (BARETTA; BARETTA; PERES, 2007).

"A atividade física, além de poder contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, gera economia de recursos financeiros com tratamentos médicos" (BARETTA; BARETTA; PERES, 2007, p. 1595). A prática de atividades físicas tem sido bastante valorizada nos dias atuais, levando em consideração os diversos fatores que abalam a estrutura qualitativa da vida humana (TAHARA; SILVA, 2003).

O interesse humano na busca por qualidade de vida tem incentivado muitas pessoas a desfrutarem da potencialidade dos exercícios físicos, sejam eles realizados em instalações esportivas convencionais ou aqueles realizados em contato direto com o meio ambiente natural (TAHARA; SILVA, 2003).

O surgimento das primeiras academias ocorreu com a finalidade de atender a um público alvo que buscava aulas de ginásticas fora dos clubes. Esse público apresentava objetivos diversificados, da estética corporal à compensação ou correção de problemas físicos (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Segundo Rodrigues *et al.* (2006) a grande procura nas academias é por modalidades que promovam o aumento da massa muscular e dentre essas destacam-se a musculação.

As academias de atividades físicas são espaços representativos desse novo olhar sobre a prática de exercícios, tornaram-se uma opção para a população urbana, oferecendo a possibilidade da prática regular com o intuito de obter melhoria em seu bem-estar geral (TAHARA; SILVA, 2003). A população está cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida e dando importância ao exercício físico. Essa conscientização vem proporcionando um grande aumento de público nas academias de ginásticas.

Os principais fatores que fazem com que determinado indivíduo pratique exercícios físicos regulares são para obter benefícios para a saúde como se sentir bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o estresse (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Ainda de acordo com Tahara; Schwartz; Silva (2003) um dos principais objetivos dos indivíduos que procuram uma academia de ginástica é a estética corporal, ficando claro o interesse e a preocupação pela aceitação social no grupo, ou ainda, por fazer parte de um grupo já consagrado de culto ao corpo. A questão estética é hoje uma preocupação de grande parte da população, bem como seguir um estilo ou hábito saudável e, por consequência, melhorar a qualidade de vida.

A mídia, de certa forma, vem contribuindo para a superlotação das academias de ginástica, uma vez que são várias as fontes (revistas, jornais e televisão) que divulgam corpos perfeitos e modelados, os típicos "malhados", passando com isso o padrão da moda vigorante. A mídia em geral influencia a sociedade como um todo, despertando novos valores, sentimentos e desejos. Esse fato acaba por contribuir para que haja uma grande procura pelos centros especializados de treinamento, incluindo aí as academias.

As influências sociais da família e amigos são de extrema importância para o início e para a manutenção da prática de exercícios físicos, pois esse suporte social incentiva o praticante a manter o interesse em continuar fisicamente ativo (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

A prática de atividade física regular aliada a uma alimentação adequada resulta em um estilo de vida mais saudável e uma melhor qualidade de vida, proporcionando às pessoas melhores condições para enfrentar atual vida cotidiana,

agitada e repleta de estímulos estressantes (MARQUES, 2006; TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Ainda existe muita falta de informação confiáveis em relação à Nutrição, levando os praticantes de exercícios físicos a manterem hábitos alimentares inadequados, ou consumir incorretamente suplementos alimentares, prejudicando o alcance de seus objetivos com a prática de exercícios físicos (DURAN *et al.*, 2004).

Considerando o grande número de pessoas que frequenta academias, praticando principalmente musculação com o objetivo de aumentar a massa muscular e tendo em vista que este é um grupo de risco principalmente relacionado à alimentação e suplementação, torna-se necessário conhecer melhor os hábitos alimentares desta população, bem como as principais recomendações nutricionais (RODRIGUES *et al.*, 2006, p. 15).

Os principais fatores que fazem com que os adultos pratiquem atividades físicas são referentes ao divertimento, a sentir-se bem, ao controle de peso, à melhora da flexibilidade e redução dos níveis de estresse (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

A partir do crescimento da população que pratica exercícios, surgiu a consciência sobre a importância da nutrição adequada como aliada na manutenção da saúde e melhora do desempenho (REIS *et al.*, 2006).

A procura por uma vida saudável, com uma alimentação equilibrada junto aos exercícios físicos vem crescendo tanto nas pessoas que se preocupam com a estética, quanto naquelas que se preocupam com a saúde (DURAN *et al.*, 2004).

"A nutrição constitui o alicerce para o desempenho físico" (MCARDLE *et al. apud* CAMIÑA; KAZAPI, 2004, p. 20). O ótimo desempenho do atleta depende da sua alimentação e do seu treinamento, portanto este deve ser bem planejado e periodizado e sua alimentação deve conter quantidades adequadas e equilibradas, suprimindo assim, todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo (CAMIÑA; KAZAPI, 2004).

3.2 Consumo Alimentar

A avaliação do consumo alimentar é um instrumento tanto para ser aplicado em nível populacional como individual (CERVATO; VIEIRA, 2003).

Com relação ao consumo alimentar brasileiro atual, nota-se nas últimas décadas, que o país passou por uma transição nutricional na qual os padrões alimentares mais tradicionais, como cereais, raízes e tubérculos foram sendo progressivamente substituídos por uma alimentação mais ocidental, isto é, dietas com alta densidade energética, ricas em gordura animal, açúcares e alimentos industrializados e deficientes em fibras e carboidratos complexos (GANDIN *et al.*, 2008).

Segundo Fiore *et al.* (2007) a verificação do consumo alimentar mediante a aplicação de inquéritos é uma forma adequada para a caracterização dos padrões dietéticos.

O questionário de frequência de consumo alimentar (QFCA) é uma revisão retrospectiva da frequência dos alimentos consumidos por dia, semana ou mês. Os alimentos são organizados, no quadro de frequência alimentar, em grupos que possuem nutrientes comuns, facilitando a avaliação dos alimentos. Como o QFCA tem como objetivo a frequência do consumo dos grupos de alimentos e não de nutrientes específicos, as informações obtidas são gerais – não específicas, para certos alimentos, (HAMMOND, 2005).

O questionário de frequência alimentar é considerado como o mais prático e informativo método de avaliação da ingestão dietética e fundamentalmente importante em estudos epidemiológicos que relacionam a dieta com a ocorrência de doenças crônicas.

Desde a década de 60, o método de frequência alimentar tem sido considerado uma ferramenta simples, econômica e capaz de distinguir os diferentes padrões de consumo entre os indivíduos (SLATER *et al.*, 2003).

Para Fisberc; Martini; Slater (2005) um dos objetivos do questionário de frequência alimentar é conhecer o consumo habitual de alimentos por um grupo populacional, nesse sentido, a estrutura do instrumento observa o registro da frequência de consumo de alimentos em unidades de tempo.

O questionário de frequência alimentar tem como vantagens os seguintes pontos: rápido e simples de administrar; baixo custo; estima a ingestão habitual do indivíduo; não altera o padrão de consumo; utilizado em estudos epidemiológicos; classifica os indivíduos em categorias de consumo; minimiza a variação intrapessoal ao longo dos dias. E quanto às desvantagens, o QFA apresenta as seguintes: depende da memória dos hábitos alimentares passados; desenho do instrumento requer esforço e tempo; pode haver limitações em analfabetos e idosos; a validade deve ser testada a cada novo questionário; dificuldades para o entrevistador conforme o número e a complexidade da lista de alimentos; qualificação pouco exata (FISBERG; MARTINI; SLATER, 2005).

O estudo foi submetido e aprovado e registrado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade Regional do Alto Araguaia (ANEXO A) e os indivíduos que concordaram em participar assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (ANEXO A) visando aos objetivos, benefícios e riscos da pesquisa.

4.2 Questionário de frequência do consumo alimentar

Na pesquisa de campo foi utilizado um questionário como técnica de coleta de dados (APÊNDICE B). O questionário utilizado foi de frequência alimentar qualitativo, no qual foi aplicado com os alunos em uma única vez. Para a tabulação dos dados desse questionário foi utilizado o SPSS 13.0 for Windows e o Microsoft Office Excel 2003.

4.3 Antropometria

4 METODOLOGIA**4.1 Caracterização da pesquisa**

O presente estudo foi do tipo transversal, realizado em 6 academias da cidade de Natal-RN, no período de abril a agosto de 2008. A escolha da amostra foi determinada pela listagem das academias credenciadas no Conselho Regional de Educação Física da 10ª região (CREF 10), através de um sorteio entre as 33 academias presentes em Natal. A amostra é composta por 10 alunos de cada academiária resultando num total de 60 participantes, com escolha de forma casual e teve como critério de inclusão a faixa etária de 20 a 59 anos de idade, de ambos os sexos.

O estudo foi submetido à análise e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade Natalense para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte (ANEXO A) e os indivíduos que concordaram em participar assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (APÊNDICE A), estando ciente dos objetivos, benefícios e riscos da pesquisa.

4.2 Questionário de frequência do consumo alimentar

Na pesquisa de campo foi utilizado um questionário como técnica de coleta de dados (APÊNDICE B). O questionário utilizado foi de frequência alimentar qualitativo, no qual foi aplicado com os alunos em uma única vez. Para a tabulação dos dados desse questionário foi utilizado o SPSS 13.0 for Windows e o Microsoft Office Excel 2003.

4.3 Antropometria

Em relação ao estado nutricional, foi analisado o peso e a altura dos praticantes de musculação para avaliar o índice de massa corporal (IMC) dos mesmos. Os alunos foram classificados segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde, 1998) para adultos, apresentada na tabela 1.

IMC (Kg/m ²)	Classificação
< 16	Magreza grau III
16 a 16,9	Magreza grau II
17 a 18,4	Magreza grau I
18,5 a 24,9	Eutrofia
25 a 29,9	Pré-obeso
30 a 34,9	Obesidade grau I
35 a 39,9	Obesidade grau II
≥ 40	Obesidade grau III

Tabela 1 - Classificação do estado nutricional de adultos segundo IMC
Fonte: CUPPARI *et al*, 2006, p. 92.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Caracterização da clientela e participação do profissional nutricionista

Dentre os 60 praticantes de musculação entrevistados, 58% (n=35) correspondem ao gênero feminino e 42% (n=25) ao gênero masculino (gráfico 1).

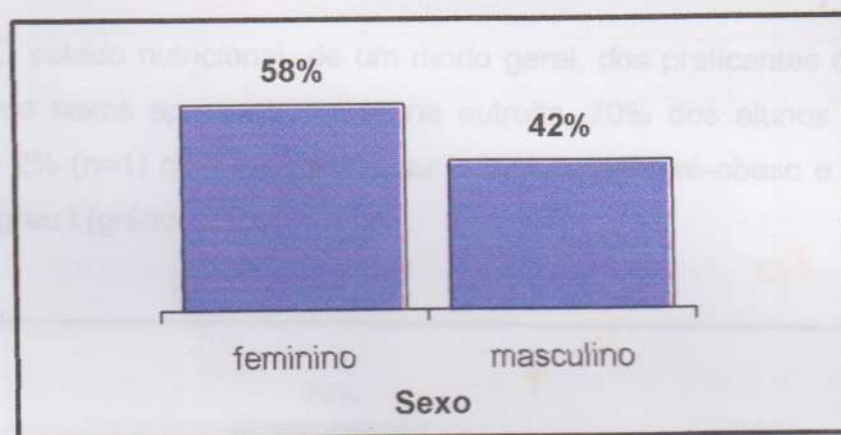


GRÁFICO 1 – Distribuição percentual da clientela segundo o gênero.
Fonte: Dados da pesquisa (2008).

Quanto à faixa etária (gráfico 2), predominaram os alunos de 20-29 anos, representando 62% (n=37), em seguida 15% (n= 9) os de 40-49 anos, 13% (n= 8) os de 30-39 anos, e 10% (n= 6) os de 50-59 anos.

Reis *et al* (2006), encontraram resultados semelhantes em sua pesquisa, mostrando que mais da metade (61,2%) dos freqüentadores de academias que participaram da sua pesquisa encontravam-se na faixa etária entre 20-29 anos de idade.

Rodrigues *et al* (2006), afirmaram que a maior parte dos freqüentadores de academias tem entre 18 e 35 anos.



GRÁFICO 2 – Distribuição percentual dos praticantes de musculação por faixa etária.
Fonte: Dados da pesquisa (2008).

O estado nutricional, de um modo geral, dos praticantes de musculação de ambos os sexos apresentaram-se na eutrofia, 70% dos alunos ($n=42$), sendo encontrado 2% ($n=1$) com magreza grau I, 25% ($n=15$) pré-obeso e 3% ($n=2$) com obesidade grau I (gráfico 3).



GRÁFICO 3 – Classificação do estado nutricional segundo IMC de praticantes de musculação.
Fonte: Dados da pesquisa (2008).

Porém, quando o estado nutricional é avaliado a partir dos gêneros (gráfico 4), observou-se que 60% ($n=15$) do gênero masculino apresentaram-se pré-obeso, 36% ($n=9$) com eutrofia e 4% ($n=1$) com obesidade grau I. O gênero feminino, manteve na sua grande maioria (94%; $n=33$) concordância com a média do estado nutricional de eutrofia.



GRÁFICO 4 – Classificação do estado nutricional, por gênero, segundo IMC dos praticantes.
Fonte: Dados da pesquisa (2008).

Ou seja, o Índice de Massa Corporal (IMC) dos praticantes de musculação demonstrou uma população dentro da faixa da normalidade, mas este método de avaliação do estado nutricional pode encontrar problemas em avaliar indivíduos ativos. A esse respeito, Duran *et al* (2004) constataram que a musculação é uma modalidade muito freqüente dentro das academias, e um alto IMC pode ser devido a uma alta porcentagem de massa magra e não necessariamente gordura corporal, como foi verificado em outros estudos com freqüentadores de academias de exercícios físicos.

Quanto ao acompanhamento com nutricionista (gráfico 5), percebeu-se que a maior parte dos alunos praticantes de musculação (87%; n=52) não fazem acompanhamento com nutricionista, enquanto 13% (n=8) recebem orientação nutricional.

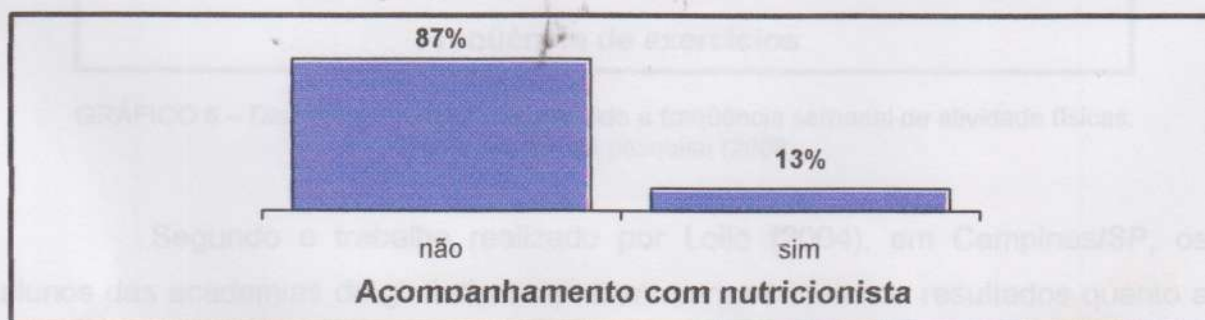


GRÁFICO 5 – Distribuição percentual da clientela considerando o acompanhamento com nutricionista

Segundo Caminã; Kazapi (2004), no seu estudo a maior parte dos atletas também não tem nenhum tipo de orientação e aqueles que têm são informações dadas pelos treinadores. O mesmo relata que, pesquisas desenvolvidas anteriormente a fim de apurar o conhecimento de nutrição dos treinadores, concluiu-se que os mesmos não possuem conhecimentos suficientes de forma a fornecer aos seus atletas uma orientação adequada.

O acompanhamento de um profissional da área de nutrição é fundamental para orientar sobre as condutas nutricionais mais adequadas a cada praticante de atividade, e para o desenvolvimento de uma educação nutricional mais efetiva.

5.2 Frequência e objetivo da atividade física

A frequência de exercícios foi relatada pelos entrevistados, onde 50% (n=30) dos alunos freqüentam a academia cinco vezes por semana, 32% (n=19) freqüentam quatro vezes por semana, 15% (n=9) freqüentam três vezes por semana e 3% (n=2) seis vezes por semana (gráfico 6).

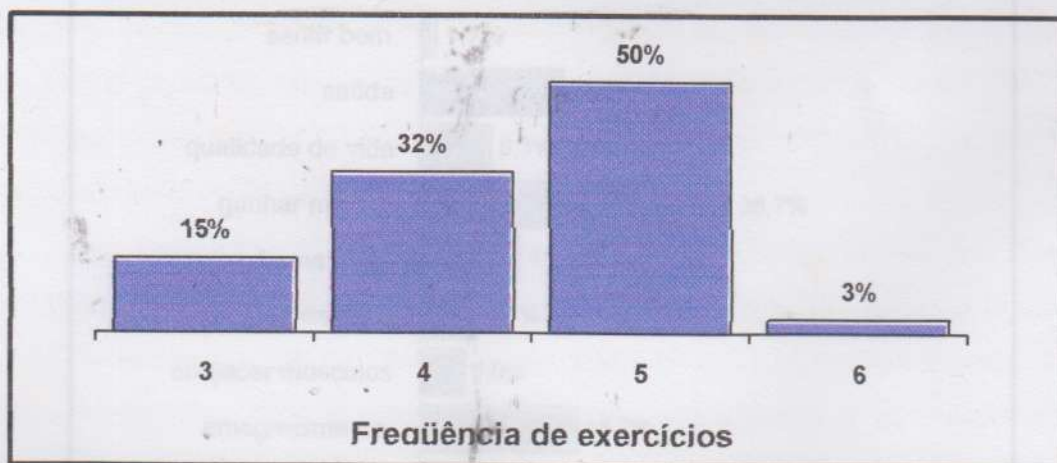


GRÁFICO 6 – Distribuição percentual segundo a frequência semanal de atividade físicas.
Fonte: Dados da pesquisa (2008).

Segundo o trabalho realizado por Lollo (2004), em Campinas/SP, os alunos das academias de ginásticas apresentaram os mesmos resultados quanto a frequência semanal: 33,66% freqüenta cinco vezes por semana, 21,74% a quatro

vezes por semana, 20,93% três vezes e 13,64% seis vezes. Sendo notória uma assiduidade concentrada em três a cinco vezes semanais.

Tahara; Schwartz; Silva (2003), encontrou resultados semelhantes em sua pesquisa, mostrando que a maioria dos alunos entrevistados tem uma frequência semanal na academia de quatro vezes, em seguida outros com frequência de cinco vezes por semana e outros de três vezes.

Fica claro como as pessoas, nos dias atuais, se preocupam com a prática de exercícios físicos regularmente.

Com relação ao objetivo do treino (gráfico 7), os alunos têm, na sua grande maioria, como finalidade o condicionamento físico (51,7%) e o ganho de massa muscular (36,7%).

A esse respeito, Rodrigues *et al* (2006) comenta que a maioria dos frequentadores de academia pretende aumentar massa muscular, adquirir condicionamento físico, perder peso e diminuir a adiposidade corporal.

Segundo Reis *et al* (2006), a busca pelo melhor condicionamento físico e o forte apelo da forma física tem levado pessoas de todas as idades a prática de exercícios físicos.

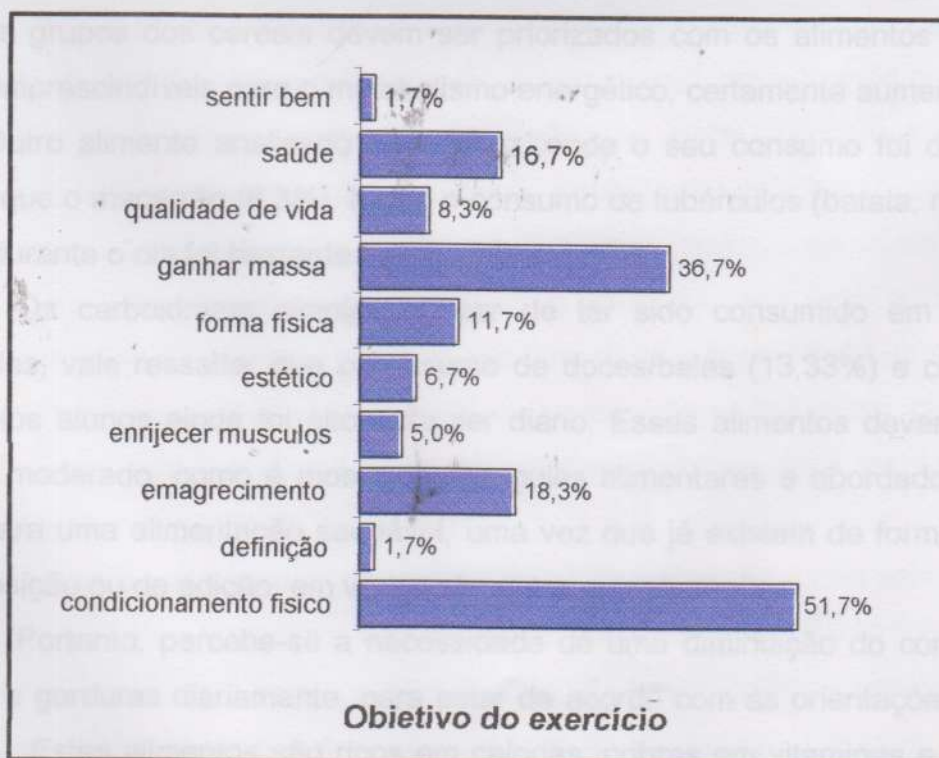


GRÁFICO 7 – Objetivo do aluno com o treino
Fonte: Dados da pesquisa (2008).

5.3 Avaliação do consumo alimentar

A avaliação de consumo de alimentos é um importante instrumento tanto para ser aplicado em nível populacional como individual (CERVATO; VIEIRA, 2003).

No presente estudo, através de um questionário de frequência alimentar foi avaliado o consumo alimentar qualitativo diário dos praticantes de musculação.

Quanto aos carboidratos, observou-se que o consumo de carboidratos complexos foi maior do que os carboidratos simples durante o dia. A esse respeito Biesek; Côte (1997) comenta que, tanto os carboidratos simples, como os complexos, fornecem energia para o trabalho muscular, porém os alimentos ricos em carboidratos complexos contêm mais nutrientes essenciais, como vitaminas do complexo B, ferro, fibras e minerais, enquanto os carboidratos simples, especialmente os encontrados em alimentos como doces e refrigerantes, podem fornecer energia, mas não fornecem vitaminas e minerais essenciais.

De acordo com os alimentos presentes no questionário foi possível fazer uma comparação entre eles sobre o consumo. Deste modo, o consumo de pão integral (26,7%) foi maior do que o pão francês (20%) diariamente. Segundo Silva (2005), os grupos dos cereais devem ser priorizados com os alimentos integrais, pois são imprescindíveis para o metabolismo energético, certamente aumentado nos atletas. Outro alimento analisado foi o arroz, onde o seu consumo foi de 26,7%, maior do que o macarrão (8,3%). E que o consumo de tubérculos (batata, mandioca, inhame) durante o dia foi bastante significativo (11,67%).

Os carboidratos simples apesar de ter sido consumido em menores quantidades, vale ressaltar que o consumo de doces/balas (13,33%) e chocolates (15%) pelos alunos ainda foi alto para ser diário. Esses alimentos devem ter seu consumo moderado, como é mostrado nos guias alimentares e abordado nos dez passos para uma alimentação saudável, uma vez que já existem de forma natural, de composição ou de adição, em vários alimentos e preparações.

Portanto, percebe-se a necessidade de uma diminuição do consumo de açúcares e gorduras diariamente, para estar de acordo com as orientações do guia alimentar. Estes alimentos são ricos em calorias, pobres em vitaminas e minerais. Sendo importante destacar que o consumo de açúcares e gorduras em demasia pode propiciar o aparecimento de doenças crônicas e cardiovasculares.

Segundo Biesek; Côrte (1997), entre os nutrientes, os carboidratos são a melhor escolha como fonte de energia. São eles que abastecem os músculos com a energia necessária para o exercício. Os carboidratos são armazenados no músculo sob a forma de glicogênio, sendo eles combustíveis para a atividade física. Eles também são estocados no fígado, sendo o glicogênio a reserva de açúcar para a manutenção do nível normal de glicemia.

E existem evidências que o consumo de dieta rica em carboidrato, em período de treinamento intenso, pode favorecer não somente o desempenho como o estado de humor do atleta (PANZA *et al*, 2007).

Quanto aos lipídeos, o consumo de gorduras saturadas foi maior do que a insaturada. No entanto, as gorduras saturadas são menos saudáveis que as insaturadas e fazem mal, principalmente, para o coração. Esse tipo de gordura tem um grande efeito no aumento dos níveis de colesterol do sangue, especialmente no LDL, conhecido como o "mau" colesterol (BIESEK; CÔRTE, 1997).

Quando comparado os alimentos de acordo com o teor de gordura foi visto que, o consumo diário de leite desnatado (21,7%) é maior do que o leite integral (13,3%), para o queijo branco e o amarelo o consumo diário foi o mesmo (15%), entre as carnes observou-se que a carne vermelha (13,33%) foi mais consumida do que a branca (6,67%) e o ovo frito (18,3%) foi mais consumido do que o ovo cozido (3,3%). Ou seja, predomina os alimentos com maior teor de gordura.

Os produtos de origem animal são, no geral, ricos em gorduras, principalmente as gorduras saturadas. Uma alimentação rica em gordura total, saturada e colesterol pode ser responsável pela alta incidência de várias doenças crônicas, como doença do coração, câncer e diabetes. Por isso é importante consumir alimentos pobres em gorduras, dar importância à variedade de alimentos. São estratégias que ajudam no consumo adequado de carboidratos, proteínas e outros nutrientes, obtendo somente as calorias necessárias para manter o peso corporal saudável (BIESEK; CÔRTE, 1997).

As gorduras devem ser consumidas com moderação e não ser cortada da alimentação, pois de acordo com Biesek; Côrte (1997) durante o exercício, as duas maiores fontes de energia para a produção de ATP (energia) são os carboidratos, na forma de glicogênio muscular, e as gorduras, na forma de ácidos graxos. A mistura de ambas as fonte de energia é usada durante o exercício.

Os lipídeos além de apresentarem função energética são utilizados na síntese de hormônios, na estrutura das membranas celulares e são veiculadores de vitaminas lipossolúveis (PAMPLONA; KAZAPI, 2004).

Com relação às proteínas, foi possível observar que o consumo de proteína animal (de alto valor biológico) foi maior do que o de proteína vegetal (baixo valor biológico) durante o dia. O consumo do feijão diariamente é de 38,3%, em compensação várias fontes de proteína animal foram consumidas durante o dia, como: carne de boi (13,33%), frango (6,67%), ovo frito (18,33%), leite integral (13,3%).

As proteínas são utilizadas para a síntese de massa muscular e de novos compostos protéicos induzidos pelo treinamento físico e para o reparo e a recuperação dos tecidos após a atividade (VIEBIG; NACIF, 2006).

Muitos atletas e praticantes de atividade física aumentam substancialmente sua ingestão protéica com a finalidade de aumentar a massa muscular, o que pode sobrecarregar o organismo. O excesso na ingestão de proteínas acima das necessidades diárias pode implicar sobrecarga do organismo, especialmente para as funções hepática e renal, pelo aumento das concentrações de uréia e de outros compostos (VIEBIG; NACIF, 2006).

O ideal é consumir uma alimentação balanceada e bem diversificada, incluindo uma quantidade adequada de proteínas. Essa alimentação não deve ser excessiva, para não tornar deficiente o consumo dos carboidratos, que são necessários para abastecer os músculos e nem insuficiente, porque, se for, ela acaba limitando o desenvolvimento muscular (BIESEK; CÔRTE, 1997).

A melhor dieta no exercício é a que fornece ao nosso corpo todos os nutrientes necessários e nas quantidades corretas.

6 CONCLUSÃO

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Hanna K. M. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. *Rev. Bras. Med. Esporte*, v. 11, n. 1, p. 1-10, jan./mar. 2007.

De acordo com os resultados obtidos, percebeu-se que a maior parte dos participantes pertence ao gênero feminino, já com relação à faixa etária foi visto que os entrevistados estão compreendidos entre 20-29 anos de idade.

No tocante ao estado nutricional, percebeu-se que os mesmos apresentaram diagnóstico eutrófico e tiveram como objetivo no treino, o condicionamento físico e o ganho de massa muscular. É válido ressaltar que a maioria desses participantes relata realizar atividade física com uma frequência de cinco dias por semana.

Com relação ao acompanhamento nutricional, foi visto que a maioria dos praticantes de musculação não costuma buscar um atendimento com um nutricionista, o que pode acarretar na falta de uma orientação nutricional adequada.

Quanto ao consumo alimentar, conclui-se que os entrevistados apresentaram um comportamento alimentar adequado em relação ao consumo de macronutrientes (carboidratos, lipídeos e proteínas), uma alimentação diversificada e de boa qualidade.

Portanto, é válido ressaltar que a prática de atividade física regular aliada a uma alimentação adequada resulta em um estilo de vida mais saudável e em uma melhor qualidade de vida.

DOMINGUES, Marco Rodrigues et al. Condicionamento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 204-215, jan./v. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n1/27.pdf>. Acesso em: 09 out. 2007.

DURAN, Ana Clara de Fonseca Leão et al. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. *Rev. Bras. CL e Mov.*, Brasília, v. 12, n. 3, p. 15-19, set. 2004. Disponível em: http://www.cob.brasmastradoes/rbcm/12/12%20-%203/c_12_3_2.pdf. Acesso em: 21 ago. 2007.

FIGORE, Elaine Gomes et al. Perfil de indivíduos com diferentes níveis de sobrepeso e avaliação do consumo alimentar frente às diretrizes de guia alimentar para a população brasileira. *Nutrição em pauta*, São Paulo, ano 15, n. 87, nov./dez. 2007.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Hanna K. M. *et al.* Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 12, n. 2, p. 108-114, mar./abr. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v12n2/v12n2a11.pdf>>. Acesso em: 09 out. 2007.
- BARETTA, Elisabeth; BARETTA, Marly; PERES, Karen Glazer. Nível de Atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, p. 1595-1602, jul. 2007. <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n7/10.pdf>>. Acesso em: 06 out. 2007.
- BIESEK, Simone; CÔRTE, Simone. **Nutrição: um caminho para a vitória**. Curitiba, Nutroclinica, 1997.
- CAMIÑA, Sarita Martins; KAZAPI, Ileana Arminda Mourão. Avaliação do Perfil Nutricional e Conhecimentos de Nutrição de Atletas de Voleibol. **Nutrição em pauta**, São Paulo, ano 12, n. 69, p. 20-24, nov./dez. 2004.
- CERVATO, Ana Maria; VIEIRA, Viviane Laudelino. Consumo alimentar: como avaliar a qualidade. **Nutrição em pauta**, São Paulo, ano 11, n. 62, p. 12-16, set./out. 2003.
- CUPPARI, Lílian. *et al.* Avaliação Nutricional. In: CUPPARI, Lílian. **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 2. ed. Barueri: Manole, 2005. p. 92.
- DOMINGUES, Marlos Rodrigues *et al.* Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 204-215, jan./fev. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n1/37.pdf>>. Acesso em: 09 out. 2007.
- DURAN, Ana Clara da Fonseca Leitão *et al.* Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. **R. Bras. Ci. e Mov.**, Brasília, v. 12, n. 3, p. 15-19, set. 2004. Disponível em: <http://www.ucb.br/mestradoef/rbcm/12/12%20-%203/c_12_3_2.pdf>. Acesso em: 21 ago. 2007.
- FIORE, Elaine Gomes *et al.* Perfil de indivíduos com diferentes níveis de sobrepeso e avaliação do consumo alimentar frente às diretrizes do guia alimentar para a população brasileira. **Nutrição em pauta**, São Paulo, ano 15, n. 87, nov./dez. 2007.

FISBERC, Regina Mara; MARTINI, Lélia Araújo; SLATER, Betzabeth. Métodos de inquéritos alimentares. In: FISBERC, Regina Mara *et al.* **Inquéritos Alimentares: métodos e bases científicas**. Barueri: Manole, 2005. p. 1-31.

GANDIN, Milena Moscon *et al.*, Estado nutricional e presença de fatores de risco para doenças cardiovasculares em colaboradores de uma indústria em Santa Catarina. **Nutrição em pauta**, São Paulo, ano 16, n. 90, maio./jun. 2008.

HAMMOND, Kathleen A. Avaliação Dietética e Clínica. In: MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 11 ed. São Paulo: Roca, 2005. p. 391-418.

LOLLO, Pablo Christiano. Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP. **EF y Deportes: revista Digital**, Buenos Aires, ano 10, n. 76, set. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd76/ativo.htm>>. Acesso em: 24 ago. 2007.

MARQUES, Natália Cristina Ferreira Ramos. Alimentação Funcional na Atividade Física. **Nutrição, Saúde e Performance**, ano 7, n. 32, p. 19-23, 2006.

MONTEIRO, Maria de Fátima; SOBRAL FILHO, Dário C. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 10, n. 8, p. 513-516, nov./dez. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n6/a08v10n6.pdf>>. Acesso em: 09 out. 2007.

OLIVEIRA, Rafaela; PENHA, Melissa; PASCHOAL, Valéria. Atendimento nutricional esportivo funcional na companhia atlética unidade Morumbi. **Nutrição, Saúde e Performance**, ano 7, n. 32, p. 9-11, 2006.

PAMPLONA, Annelise Poli; KAZAPI, Ileana Arminda Mourão. Avaliação Dietética de Praticantes de Atividade Física em Diferentes Modalidades Esportivas: Um Estudo Comparativo. **Nutrição em pauta**, São Paulo, ano 12, n. 66, p. 61-65, maio/jun. 2004.

PANZA, Vilma Pereira; COELHO, Mara Ségria Pacheco Honório; PIETRO, Patrícia Faria Di; ASSIS, Maria Alice Altenburg de; VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 6, p. 681-692, nov./dez. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v20n6/a10v20n6.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2008.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Qualidade de vida e a nova pirâmide alimentar brasileira. **Nutrição em pauta**, São Paulo, ano 13, n. 75, nov./dez. 2005.

REIS, Gabriela Arimura *et al.* Avaliação do uso de suplementos nutricionais por freqüentadores de academias de ginástica em Curitiba. **Nutrição Brasil**, v. 5, n. 5, p. 256-261, set./out. 2006.

RIBEIRO, Aída Calvão *et al.* Validação de um questionário de freqüência de consumo alimentar para população adulta. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 19, n. 5, p. 553-562, set./out. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v19n5/a03v19n5.pdf>. Acesso em: 23 out. 2007.

RODRIGUES, Tânia *et al.* Principais recomendações nutricionais para as atividades esportivas praticadas em academias. **Nutrição, Saúde e Performance**, ano 4, n. 20, p. 15-17, maio/ ago. 2006.

SLATER, Betzabeth *et al.* Validação de questionário de freqüência alimentar – QFA: considerações metodológicas. **Rev. Bras. Epidemiol.**, v. 6, n. 3, p. 200-208, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v6n3/03.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2008.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. Bras. Ci. e Mov.**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-11, out./dez. 2003. Disponível em: http://www.ucb.br/mestradoef/rbcm/11/11%20-%204/c_11_4_1.pdf. Acesso em: 23 ago. 2007.

TAHARA, Alexander Klein; SILVA, Karina Acerra. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. **EF y Deportes: revista Digital**, Buenos Aires, ano 9, n. 61, jun. 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd61/ativo.htm>. Acesso em: 23 ago. 2007.

VIEBIG, Renata Furlan; NACIF, Márcia de Araújo Leite. Recomendações nutricionais para a atividade física e o esporte. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, v. 1, n. 1, p. 2-14, mar. 2006. Disponível em: http://www.refeld.com.br/pdf/31.03/recomendações_completo.pdf. Acesso em: 10 nov. 2008.

VIVIANI, Maira Tatiana; GARCIA JÚNIOR, Jair R. Análise dos Conhecimentos sobre Nutrição Básica e Aplicada de Profissionais de Educação Física e Nutrição. **Nutrição em pauta**, São Paulo, ano 11, n. 63, nov./dez. 2003.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TÍTULO DA PESQUISA

Avaliação quantitativa da alimentação de praticantes de musculação das academias da cidade de Natal/RN.

OBJETIVO

Esse estudo envolve pesquisa, tendo como objetivo avaliar o consumo alimentar dos praticantes de musculação em academias. Eu estou convidando você a participar da minha pesquisa, porque você é um praticante de musculação. A minha pesquisa com você será de apenas um dia, no qual consiste na sua participação para responder um questionário de frequência alimentar. Esse questionário servirá de anexo para um trabalho de conclusão de curso de Nutrição - FARN.

PROCEDIMENTO

Para a realização da pesquisa será aplicado um questionário de frequência alimentar. **APÊNDICES** Este questionário servirá de anexo para um trabalho de conclusão de curso de Nutrição - FARN.

RISCOS

Por se tratar de um estudo que apenas visa obter as informações dos praticantes de musculação através de um questionário, o estudo não deve causar riscos aos indivíduos que se inscreverem e participar de mesmo. Todos os riscos são mínimos.

BENEFÍCIOS

Os benefícios em participar deste estudo são coletivos, nos quais as suas respostas dadas para o questionário, juntamente com de outros participantes, que também são praticantes de musculação, serão informações que são possibilitar a análise da frequência alimentar. Finalmente, espera-se que os resultados desse estudo sirvam, como um esboço, para uma melhor visão de como está o consumo alimentar dos indivíduos que praticam musculação.

CONFIDENCIALIDADE DO ESTUDO

Todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. A identidade do indivíduo não será revelada. Somente a pesquisadora e o orientador terão conhecimento dos dados.

PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA

APÊNDICE A - TERMO DE CONSETIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TÍTULO DA PESQUISA

Avaliação qualitativa da alimentação de praticantes de musculação das academias da cidade de Natal/RN.

OBJETIVO

Esse estudo envolve pesquisa, tendo como objetivo avaliar o consumo alimentar dos praticantes de musculação em academias. Eu estou convidando você a participar da minha pesquisa, porque você é um praticante de musculação. A minha pesquisa com você será de apenas um dia, no qual consiste na sua participação para responder um questionário de frequência alimentar. Esse questionário servirá de anexo para um trabalho de conclusão de curso de Nutrição – FARN.

PROCEDIMENTO

Para a realização da pesquisa será aplicado um questionário de frequência alimentar qualitativo. Os resultados serão tabulados, analisados e interpretados para a conclusão da pesquisa. Será garantido sigilo em relação à privacidade do participante quanto aos dados confidenciais.

RISCOS

Por se tratar de um estudo que apenas visa obter as informações dos praticantes de musculação através de um questionário, o estudo não demonstra causar riscos aos indivíduos que se dispuserem a participar de mesmo. Todos os riscos são mínimos.

BENEFÍCIOS

Os benefícios em participar deste estudo são coletivos, nos quais as suas respostas dadas para o questionário, juntamente com de outros participantes, que também são praticantes de musculação trarão informações que irão possibilitar a análise da frequência alimentar. Finalmente, espera-se que os resultados desse estudo sirvam, como um esboço, para uma melhor visão de como está o consumo alimentar dos indivíduos que praticam musculação.

CONFIDENCIALIDADE DO ESTUDO

Todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. A identificação do indivíduo não será revelada. Somente a pesquisadora e a orientadora terão conhecimento dos dados.

PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA

CONSENTIMENTO PARA PARTICIPAÇÃO

Foram garantidos esclarecimentos que venham a solicitar durante o curso da pesquisa e o direito de desistir da participação em qualquer momento, sem que minha desistência implique em qualquer prejuízo a minha pessoa.

Nome do participante da pesquisa (Letra de forma): _____

Assinatura do participante: _____

COMPROMISSO DO INVESTIGADOR

Eu discuti as questões acima apresentadas com o indivíduo participante. É minha opinião que o indivíduo entenda os riscos, benefícios e obrigações relacionadas a este projeto.

Assinatura do pesquisador: _____

Data: / /

Em caso de dúvidas ou para obter mais informações sobre esse estudo o Sr. (a) poderá entrar em contato com:

Nila Patrícia Freire Pequeno – Coordenadora do Curso de Nutrição (Fonte: 84 215-2917).

Comitê de Ética em Pesquisa da FARN (Fone: 84 3215-2917).

APÊNDICE B - FICHA DE ANAMNESE

Nome da academia:		Data: / /	
Nome do aluno (a):			
Sexo:		Data de nascimento: / /	
Peso:	Altura:	IMC:	
Frequência do exercício:			

- Qual o seu objetivo na atividade física?

- Você considera sua alimentação saudável?

() Sim () Não

- Você faz acompanhamento com nutricionista?

() Sim () Não Outros: _____

- Preferências alimentares:

() Cereais () Frutas () Hortaliças () Leite () Carnes e ovos

() Leguminosas () Açúcares () Óleos e gorduras

Obs.: _____

- Têm história clínica de:

() Hipertensão () Diabetes () Câncer () Cardiopatia

() Obesidade () Outros _____

QUESTIONÁRIO DE FREQUENCIA DE CONSUMO ALIMENTAR (QFA)

Produtos	Frequência						
	1 vez por dia	2 ou mais vezes por dia	5 a 6 vezes por semana	2 a 4 vezes por semana	1 vez por semana	1 a 3 vezes por mês	Raro/ Nunca
LEITE E DERIVADOS							
Leite desnatado ou semi-desnatado							
Leite integral							
Iogurte							
Queijo branco (minas/frescal)							
Queijo amarelo (prato/mussarela)							
Requeijão							
CARNES E OVOS							
Ovo frito							
Ovo cozido							
Carne de boi							
Carne de porco							
Frango							
Peixe fresco							
Peixe enlatado (sardinha/atum)							
Embutidos (salsicha, lingüiça, fiambre, salame, presunto, mortadela)							

Produtos	Frequência						
	1 vez por dia	2 ou mais vezes por dia	5 a 6 vezes por semana	2 a 4 vezes por semana	1 vez por semana	1 a 3 vezes por mês	Raro/ Nunca
Carne conservada no sal (bacalhau, carne seca/ sol, pertences de feijoada)							
Visceras (fígado, rim, coração)							
ÓLEOS							
Azeite							
Molho para salada							
Bacon e toucinho							
Manteiga							
Margarina							
Maionese							
PETISCOS E ENLATADOS							
Snacks (batata-frita)							
Sanduíches, pizza, esfiha, salgadinhos, cheetos, amendoim							
Enlatados (milho, ervilha, palmito, azeitona)							
CEREAIS/ LEGUMINOSAS							
Arroz integral							
Arroz polido							
Pão integral							
Pão francês/ forma							
Biscoito salgado							
Biscoito doce							
Bolos							
Macarrão							
Feijão							
HORTALIÇAS E FRUTAS							
Folha crua							
Folha refogada/ cozida							
Hortaliça crua							
Hortaliça cozida							
Tubérculos (cará, mandioca, batata, inhame)							
Frutas							
SOBREMESAS E DOCES							
Sorvete							
Tortas							
Geléia							
Doces/ balas							
Chocolates/ achocolatados / bombom							
BEBIDAS							
Café com açúcar							
Café sem açúcar							
Suco natural com açúcar							
Suco natural sem açúcar							

Produtos	Frequência						
	1 vez por dia	2 ou mais vezes por dia	5 a 6 vezes por semana	2 a 4 vezes por semana	1 vez Por semana	1 a 3 vezes por mês	Raro/ Nunca
Suco artificial com açúcar							
Suco artificial sem açúcar							
Refrigerante normal							
PRODUTOS DIET E LIGHT							
Adoçantes							
Margarina							
Requeijão/ iogurte							
Refrigerante							

Fonte: Ribeiro *et al.* (2006).

ANEXO

ANEXO - PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA DA FARN



LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE FACULDADE NACIONAL PARA O DESENVOLVIMENTO DO RIO GRANDE DO NORTE

Projeto submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa nº 412

Registro no CEP-FARN	412 / 2008
Professor Responsável	Edna Maria
Título do Projeto	Ações educativas de conscientização sobre a prevenção da dengue
Pesquisador Responsável	Alma Leal de Torres Figueira Rua Dr. Mário Medeiros - 35 - Colônia, Pernambuco
Instituição	FARN
Endereço de Contato	Natal

PARECER

Considerando que as informações foram satisfatoriamente atendidas, e que de acordo com a legislação em vigor, o projeto em questão, submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa nº 412-CNS, o CEP-FARN, encontra-se em conformidade com a legislação vigente.

ANEXO

Portanto, considerando que o projeto em questão atende a todas as exigências legais, o Comitê de Ética de Pesquisa do CEP-FARN, por unanimidade, aprova o projeto, observando-se as seguintes condições:

1. O projeto deve ser submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa do CEP-FARN para aprovação. O pesquisador deverá observar rigorosamente as normas éticas e regulamentar os procedimentos de registro e finalização do projeto.

[Assinatura]
Coordenadora do CEP

[Assinatura]
Márcia Patrícia Freire Pereira
Pesquisadora

ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA DA FARN



LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE FACULDADE NATALENSE PARA O DESENVOLVIMENTO DO RIO GRANDE DO NORTE

Parecer consubstanciado do Projeto de Pesquisa: nº 47

Registro no CEP-FARN	47 /2008
Professora Responsável	Érika Melo
Projeto de Pesquisa	Alimentação de praticantes de musculação: uma alimentação saudável?
Pesquisador Responsável	Aline Louise Torres Ferreira Rua Dr. Mário Medeiros – 55 – Cohabinal, Parnamirim
Instituição	FARN
Área de Conhecimento	Nutrição

PARECER

Considerando que as recomendações foram adequadamente atendidas, e estando o protocolo de acordo com os itens propostos pela Resolução 196/96-CNS, o CEP-FARN manifesta-se pela aprovação do protocolo registro CEP-FARN nº.

Lembramos que qualquer modificação referente a aspectos metodológicos deverá ser encaminhada ao CEP-FARN para avaliação. O pesquisador deverá observar sugestões em anexo e encaminhar relatórios semestral e final, após sua conclusão.

Natal, 19 de março de 2008

Profª Dra. Vânia de Vasconcelos Gico
Coordenadora do CEP

Nila Patrícia Freire Pequeno
Parecerista