

## NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

### Adequação do consumo energético e de carboidrato por atletas amadores de corrida

Maria Aldilene Dantas; Marcelo de Santana Oliveira; Camila Bianca Gomes Silva de Lima; Maria Wanessa Lopes da Silva Oliveira; Bruno Henrique Góes Oliveira; Fabiana Cristina Lima da Silva Pastich Gonçalves.  
Universidade Federal de Pernambuco, Recife - PE - Brasil.

### INTRODUÇÃO

A alimentação saudável e adequada à quantidade de esforço físico é o início para alcançar bom desempenho. Observa-se na literatura que a deficiência da energia relativa ao esporte é uma inadequação na disponibilidade de energia para atender as necessidades metabólicas, que ocorre por um desequilíbrio entre o consumo e o gasto energético podendo ocorrer em atletas de alto rendimento e amadores. O objetivo deste estudo foi avaliar o consumo alimentar e adequação energética e de carboidratos dos atletas amadores de corrida.

### MÉTODOS

A amostra foi por conveniência e adesão. Cinco atletas amadores de corrida participaram da pesquisa. Os critérios de inclusão foram; ser do sexo masculino, com idade entre 20 e 55 anos, corredores há pelo menos 1 ano. Os critérios de exclusão: apresentar: algum tipo de lesão, ser portador de diabetes, cardiopatias, indivíduos que faziam uso de esteroides anabolizantes e fumantes. O consumo alimentar foi avaliado a partir de três recordatórios de 24 horas, registrados em dias não consecutivos, incluindo um dia do final de semana e os dados coletados foram analisados com auxílio do software WebDiet (versão 3.0), onde foi quantificada a ingestão energética e de carboidrato dos atletas. Para verificar a adequação do consumo energético foram realizadas estimativa das necessidades diárias e da quantidade total do gasto energético dos participantes, por meio do método fatorial. Para o gasto energético durante o exercício foram utilizados os equivalentes metabólicos do trabalho e para cálculo da taxa metabólica basal foi utilizada a equação Harris-Benedict (1984). Foram considerados inadequados o consumo alimentar quando a quantidade média de energia consumida não atingiu pelo menos 90% da necessidade energética recomendado e/ou a ingestão de carboidrato não alcançou uma taxa de consumo entre 5 e 7g/kg de peso dia. Os dados foram analisados através do software Statistical Package for the Social Sciences, versão 23. As informações das variáveis quantitativas foram condensadas através de medidas de tendência central e medidas de dispersão e intervalo de confiança. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro de Ciências da Universidade Federal de Pernambuco (CAAE 43616921.5.0000.5208).

## RESULTADOS

Verificou-se que a ingestão média nas 24h que antecediam o treino foi de 1845 Kcal  $\pm$  408 Kcal. Três atletas consumiram menos 1838 Kcal. O consumo médio de carboidratos (g) foi de 232 g  $\pm$  32 g, com mediana de 237 g. O consumo energético e de carboidratos foi inadequado em todos os momentos em que foram avaliados. Verificou-se que dois atletas consumiam apenas 38% do VET diário recomendado.

## CONCLUSÃO

Os atletas amadores avaliados apresentaram consumo energético e de carboidratos inadequados, sendo observado um consumo energético médio abaixo de 50% das necessidades diárias, dessa forma, faz-se necessária uma intervenção nutricional.

Palavras-chave: Nutrição esportiva|Consumo alimentar|Desempenho esportivo

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Atividade física e o perfil alimentar de indivíduos brasileiros durante a pandemia de covid-19.

Ingrid Silva Braucks; Isabela Oliveira Lopes; Luísa Miranda Matos; Grace Barros Sá; Alessandra Pereira; Elaine Cristina de Souza Lima.  
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro - RJ - Brasil.

### INTRODUÇÃO

A prática de atividade física de forma regular tem um papel comprovado na prevenção de doenças não transmissíveis, além de melhorar a qualidade de vida do indivíduo. Independente do tipo de atividade praticada, a atenção e cuidado com uma alimentação adequada são essenciais para o fornecimento apropriado de nutrientes, garantindo assim uma boa performance e a manutenção da saúde. Com a pandemia de covid-19, a prática de atividades físicas para a prevenção do agravamento de doenças ganhou destaque. Assim, o estudo objetiva avaliar o nível de atividade física e o perfil alimentar de indivíduos brasileiros.

### MÉTODOS

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (30994920.6.0000.5285). O questionário foi elaborado na ferramenta Google Forms, sendo então autoaplicável e composto por 25 questões baseadas no Rating of Perceived Capacity (RPC), Veteran Specific Activity Questionnaire (VSAQ) e Classification of Cardiorespiratory Fitness (CRF). A aplicação foi realizada entre março e maio de 2022. Os critérios de inclusão foram: indivíduos adultos com idade superior a 18 anos, de ambos os sexos e brasileiros. No presente estudo, as variáveis categóricas foram descritas por meio de frequências absoluta (N) e relativa (%).

### RESULTADOS

Participaram do estudo 298 participantes, sendo 82,9% (n=245) do sexo feminino; 17,1% (n=51) do sexo masculino e 0,7% (n=2) optaram por não declarar. 36,9% (n=110) dos participantes tem idade entre 18 e 25 anos; 32,9% (n=98) possuem ensino superior incompleto; 45,3% (n=130) são estudantes ou profissionais da saúde; 33,2% (n=99) possuem renda familiar de 4 a 10 salários mínimos. Em relação ao IMC, 165 indivíduos (55,4%) estão eutróficos. Quanto ao nível de atividade física no último mês, 18,1% (n=54) “evita caminhar ou se esforçar”; 19,8% (n=59) “caminha por prazer, normalmente usa escadas, às vezes se exercita a ponto de ficar ofegante e suar”; 18,8% (n=56) “praticava atividade física moderada por mais de uma hora por semana”. Já em relação à prática de atividade física antes da pandemia, 21,1% (n=63) “caminhavam por prazer, normalmente usa escadas, às vezes se exercita a ponto de ficar ofegante e suar”; 20,5% (n=61) “praticavam atividade física moderada por mais de uma hora por semana”. Em relação aos hábitos alimentares, 52% (n=155) consideravam sua alimentação saudável, 34,2%

(n=102) regular e 13,8% não saudável. Apenas 26,5% (n=79) dos participantes realizaram acompanhamento nutricional durante o período da pesquisa, 37,9% (n=113) fizeram durante algum momento e 35,6% (n=106) nunca realizaram esse acompanhamento.

## CONCLUSÃO

Em decorrência da pandemia de COVID-19 houve uma diminuição na prática de atividades físicas, devido às mudanças de rotina impostas pelo isolamento social. Além disso, percebeu-se que grande parte dos entrevistados não possuíam o acompanhamento nutricional necessário e não possuíam hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Exercício físico |Pandemia |Nutrição

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Avaliação da rotulagem de suplementos proteicos nacionais à base de *Whey Protein*

Eduarda Gomes Bogea<sup>1</sup>; Gleyzangela Muniz Gomes<sup>2</sup>; Samara Letícia Silva de Lima<sup>2</sup>.

1. Faculdade Florence, Brasil - MA - Brasil; 2. Faculdade Florence, São Luís - MA - Brasil.

### INTRODUÇÃO

O aumento do consumo de suplementos alimentares é perceptível, principalmente os produtos à base de proteína. Dentre eles, destaca-se o *Whey protein*, uma proteína extraída do soro do leite, disponibilizada no mercado uma infinidade de marcas com características distintas. A rotulagem adequada desses suplementos é direito do consumidor e otimiza a sua escolha. Tendo em vista a vulnerabilidade que o consumidor está sujeito, a identificação de irregularidades nos rótulos é fundamental, para evitar a indução do leitor a erros de interpretação do produto. Desta forma, objetivou-se avaliar a rotulagem de suplementos proteicos nacionais à base de *whey protein*.

### MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de caráter quantitativo e exploratório, envolvendo avaliação de rotulagem de diferentes marcas de *Whey Protein*. A amostra do estudo foi composta por 6 marcas de suplementos proteicos do tipo *Whey Protein Blend*, tendo como única fonte proteica o soro do leite e disponíveis no mercado nacional. A fim de garantir o anonimato das amostras, estas foram identificadas por códigos aleatórios (A, B, C, D, E e F). Inicialmente foi realizada a avaliação das especificações da embalagem de cada amostra de *Whey Protein Blend*, com o detalhamento sobre material, tipo de lacre interno, quantidade da amostra em grama e presença do dosador. Os modos de preparo, indicação de uso e de doses diárias estimadas de acordo com a recomendação do fabricante também foram avaliados. Para avaliação da adequação dos rótulos das diferentes marcas de suplemento, elaborou-se um checklist composto por 26 questões com base nas resoluções da ANVISA.

### RESULTADOS

Foram identificados dois tipos de materiais referente as embalagens dos produtos analisados, o polietileno de alta densidade (66,67%) e o polietileno tereftalato (33,33%). Todas as marcas apresentaram medidor, modo de preparo com diferença entre a quantidade de proteína ofertada por dose. Percebeu-se uma grande variedade na dose proteica diária entre as amostras, variando de 20 gramas a 62 gramas. Comparando-se a gramatura do produto com a gramatura da proteína da dose, as amostras B e D apresentaram menor proporção de proteína (25,0% e 50,0%, respectivamente) e as amostras A e C maior proporção de proteína (71,4% e 70,0%, respectivamente). Dentre as marcas avaliadas, 83,33% apresentam pelo menos um tipo de não conformidade, com destaque para a RDC nº 18 de 2010 que apresentou maior número de não conformidades,

com apenas a amostra A (16,67%) apresentando conformidade em relação aos itens avaliados.

## CONCLUSÃO

A maioria dos rótulos avaliados apresentou não conformidade com as resoluções vigentes. Estes resultados apontam para a necessidade de fiscalização contínua dos rótulos, bem como suas especificações obrigatórias. Destaca-se a necessidade e intensificação de fiscalização contínua e eficaz dos rótulos do produto, para garantir ao consumidor acesso as informações fidedignas e ajudar nas suas escolhas no momento da compra.

Palavras-chave: Suplementos Nutricionais. |Proteínas do Soro do Leite. |Rotulagem de Alimentos

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Avaliação do comportamento alimentar, transtornos alimentares e transtorno dismórfico corporal em praticantes de musculação, outras modalidades esportivas e sedentários.

Daniilo César Paschoalino<sup>1</sup>; Maria Fernanda Laus<sup>2</sup>; Telma Maria Braga Costa<sup>2</sup>.

1. Usp, Ribeirão Preto - SP - Brasil; 2. Unaerp - Universidade de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto - SP - Brasil.

### INTRODUÇÃO

Considerando o crescente número de indivíduos que buscam de forma inadequada a melhora da imagem corporal em academias de ginástica pela prática de musculação, se observa relevância no estudo de padrões comportamentais para esta prática e também dos padrões comportamentais alimentares voltados à busca pela muscularidade. Em vista do exposto, a pesquisa teve como objetivo avaliar o comportamento alimentar, sinais de transtorno alimentar e transtorno dismórfico corporal em praticantes de musculação (GM), indivíduos insuficientemente ativos ou sedentários (GS) e indivíduos praticantes de outras modalidades (GPOM) do sexo masculino com idade entre 18 e 59 anos.

### MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, comparativo e quantitativo com Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE: 45460521.5.0000.5498), utilizando-se dos instrumentos MDDI- *Muscle Dysmorphic Disorder Inventory*; MOET- *Muscularity Oriented Eating Test* e MBCQ-*Male Body Checking Questionnaire* através da plataforma online Redcap®. A avaliação dos resultados foi realizada através de teste exato de  $X^2$  (Qui quadrado) e teste *post hoc* de Bonferroni por meio do *software* de estatística SPSS versão 26.0. O valor de  $p < 0,05$  foi adotado para determinar o nível de significância dos resultados dos testes estatísticos aplicados.

### RESULTADOS

Através das análises (nível de significância  $p \leq 0,05$ ) foram observados na amostra de  $n=124$  indivíduos que a média de escore no MOET foi de 30,99 ( $\pm 10,89$ ; mín=15,00 e máx=67) pontos; no MDDI média de 27,06 ( $\pm 7,88$ ; mín=13 e máx.=49); e MBCQ com 31,83 ( $\pm 12,67$ ; mín.=19 e máx.= 75). No Teste  $X^2$ , após testar se os grupos foram equivalentes para as variáveis preditoras foram identificadas diferenças significativas quanto aos escores totais dos instrumentos utilizados e influencia das variáveis preditoras: estado conjugal (Teste do  $X^2 = 7,73$  com valor de  $p = 0,02^*$ ) e idade (Teste  $X^2=10,63$  com valor de  $p=0,03$ ). Pelo teste *post hoc* de Bonferroni aplicado em análise do MOET foi observado diferença significativa entre os grupos, o grupo GM ( $n=50$ ) possuiu média significativamente superior aos grupos GS ( $n=21$ ) e GPOM ( $n=53$ ), onde,  $p < 0,001^*$  para ambos (que se equivalem,  $p = 1,00$ ); na análise do MDDI houve diferença significativa

entre os grupos, observou-se que o grupo GM possui média significativamente superior ao GPOM ( $p = 0,001^*$ ) e forte tendência a ser superior que o GS ( $p = 0,07$ ); Na análise do MBCQ também foi observado diferença significativa entre os grupos, e o grupo GM apresentou média significativamente superior aos grupos GS e GPOM ( $p < 0,001^*$  para ambos), que se equivalem ( $p = 1,00$ ).

## CONCLUSÃO

Quanto menor a faixa etária (18 aos 30 anos), estado conjugal solteiro e prática predominante de musculação, maiores os indicadores de risco no desenvolvimento de transtornos alimentares, transtorno dismórfico corporal e comer transtornado voltado à busca pela muscularidade, o que mostra a real necessidade de intervenção assertiva.

Palavras-chave: Comportamento alimentar|transtorno dismórfico corporal|frequentadores de academia



# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Desenvolvimento de repositor hidroeletrolítico de bocaiuva: efeito no estado de hidratação de jogadores de futebol profissionais

Fabiane La Flor Ziegler Sanches; Ana Paula Castro Schutz; Maria Ligia Rodrigues Macedo.

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - Ufms, Campo Grande - MS - Brasil.

### INTRODUÇÃO

Para a melhora dos parâmetros de saúde e desempenho esportivo, atletas de futebol dependem de uma alimentação balanceada, nutritiva e de aporte hídrico adequado. Apesar do mercado oferecer uma grande demanda de produtos para atletas e esportistas, a utilização de frutas naturais na formulação de bebidas isotônicas, agregando valor nutricional, ainda são escassos. Por apresentar compostos bioativos e vários nutrientes, os frutos do Cerrado vêm se tornando uma ótima alternativa para serem explorados e pesquisados, como o caso da bocaiuva. Nesse contexto, o objetivo desse estudo foi desenvolver um repositor hidroeletrolítico de bocaiuva e avaliar seu efeito no estado de hidratação de jogadores de futebol profissionais.

### MÉTODOS

Estudo descritivo, prospectivo de intervenção. Foram elaboradas formulações de repositores hidroeletrolíticos com diferentes concentrações de polpa de bocaiuva (2 e 4%) e outros ingredientes, considerando-se o teor de carboidrato entre 6 a 8%. Realizou-se caracterização físico-química, bem como análise microbiológica e sensorial, e posterior intervenção nutricional de 20 atletas de futebol, idade média de  $25,65 \pm 5,53$  anos, sexo masculino, em fase de pré-competição, de um clube de Mato Grosso do Sul. Na intervenção de 4 dias com uma semana de intervalo utilizou-se o repositor desenvolvido, mais aceito sensorialmente, e um repositor comercial (controle), avaliando-se o estado de hidratação e a taxa de sudorese. O presente trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética para Pesquisa em Seres Humanos de uma instituição de ensino sob o parecer nº 4.326.999/2020.

### RESULTADOS

A formulação com 2% de bocaiuva (F2) foi a mais aceita sensorialmente, com um índice de aceitabilidade de 85,0% na aceitação global e 74,8% na intenção de compra, contendo 4,48mg/100g de carboidratos. Todas formulações estavam em conformidade microbiológica com a legislação brasileira. A perda de peso dos atletas foi classificada como leve (<4%) em todos os dias de intervenção tanto com o repositor comercial, quanto para o repositor desenvolvido com bocaiuva. A taxa de sudorese variou de 3,34 a 30mL/min nos quatro dias. Destacando o 2º dia com o repositor de marca comercial a maior média (16,11mL/min), e o 2º dia com o repositor desenvolvido a menor média (13,63mL/min).

## CONCLUSÃO

As formulações desenvolvidas foram bem aceitas sensorialmente. A intervenção com o repositor de bocaiuva apresentou resultados similares ao repositor comercial, demonstrando que sua composição possibilita a reposição de líquidos, carboidratos e eletrólitos satisfatoriamente, além de inovar na composição nutricional de repositores hidroeletrólíticos destinados ao público de desportistas.

Palavras-chave: Acrocomia aculeata|nutrição esportiva|atletas|fruto do Cerrado|suplementação nutricional

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Efeito do índice glicêmico da refeição pré-exercício nos parâmetros metabólicos e desempenho de ciclistas com diferentes formas de hidratação durante a realização de exercício em cicloergômetro

Mariana de Melo Cazal<sup>1</sup>; Rita de Cássia Gonçalves Alfenas<sup>2</sup>; Maria do Carmo Gouveia Peluzio<sup>2</sup>; Paulo Roberto dos Santos Amorim<sup>2</sup>; Priscila Alvez Tomaz<sup>2</sup>; João Carlos Bouzas Marins<sup>2</sup>.

1. Universidade Federal de Juiz de Fora, Governador Valadares - MG - Brasil; 2. Universidade Federal de Viçosa, Viçosa - MG - Brasil.

### INTRODUÇÃO

O Índice Glicêmico (IG) da refeição ingerida antes do exercício pode influenciar na resposta glicêmica e insulinêmica e, assim, afetar as respostas metabólicas durante o exercício. Além disso, instituições internacionais recomendam a ingestão de carboidrato (30-60 g/hora) durante exercícios com duração superior a uma hora. Assim, a combinação de estratégias nutricionais tem sido sugerida para melhorar o desempenho em comparação com a refeição pré-exercício sozinha, embora estudos sobre o tema sejam limitados. O objetivo deste estudo foi comparar o efeito do índice glicêmico do café da manhã sobre parâmetros metabólicos e desempenho de ciclistas com diferentes tipos de hidratação (água ou bebida isotônica).

### MÉTODOS

Doze ciclistas recreativos do sexo masculino ( $29,25 \pm 6,54$  anos;  $73,54 \pm 8,42$  kg;  $52,22 \pm 7,63$  mL.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>) participaram de quatro ensaios experimentais. Os participantes consumiam uma refeição de alto índice glicêmico (AIG) (IG = 76,60) ou de baixo índice glicêmico (BIG) (IG = 45,45), 30 minutos antes do exercício em um cicloergômetro. O exercício foi realizado a 70% do volume máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub>máx) por 90 min, seguido por um ciclo de desempenho de 6 km. Durante cada ensaio, foram fornecidos 3 mL.kg<sup>-1</sup> de massa corporal de água ou bebida isotônica. O isotônico continha 6 g de carboidrato, 45 mg de sódio e 12 mg de potássio em 100 ml de água. Foram avaliados os seguintes parâmetros: glicemia, oxidação de substrato energético, frequência cardíaca (FC), pressão arterial e estado de hidratação, além dos parâmetros subjetivos como o índice de percepção de esforço, percepção de sede, sensação de conforto térmico, sensação térmica e problemas gastrointestinais. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa - MG (parecer nº 057/2009).

### RESULTADOS

Não foi verificado efeito das refeições pré-exercício diferindo em IG e dos diferentes tipos de hidratação, sobre o estado de hidratação corporal, FC, pressão arterial, bem como sobre os parâmetros subjetivos avaliados. A resposta glicêmica pós-prandial e as áreas

formadas abaixo das curvas glicêmicas após 30 minutos do consumo das refeições de AIG foram maiores do que as verificadas depois da ingestão das refeições de BIG. A resposta glicêmica e a oxidação de carboidratos durante os ensaios com consumo de bebida isotônica foram maiores do que nos ensaios com consumo de água durante o exercício ( $p < 0,05$ ). Não houve diferença significativa no desempenho do exercício entre todos os ensaios ( $p = 0,409$ ).

## CONCLUSÃO

Este estudo demonstrou que, apesar das alterações metabólicas significativas, o IG das refeições consumidas 30 minutos antes do início do exercício em um cicloergômetro com diferentes formas de hidratação (água ou isotônico) não afetou o desempenho subsequente no ciclismo.

Palavras-chave: carboidrato|metabolismo energético|glicemia|água

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Efeitos dos treinamentos linear e polarizado sobre o consumo alimentar e a composição corporal em um modelo animal

André Dias Araujo<sup>1</sup>; Maiara Raulina de Jesus Dias<sup>1</sup>; Amanda Alves de Almeida<sup>1</sup>; Thiago Macêdo Lopes Correia<sup>1</sup>; Rafael Pereira<sup>2</sup>; Amélia Cristina Mendes de Magalhães Gusmão<sup>1</sup>.

1. Universidade Federal da Bahia, Vitória da Conquista - BA - Brasil; 2. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié - BA - Brasil.

### INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos promove diversas alterações benéficas no organismo, como a diminuição da adiposidade corporal, aumento da massa magra, dentre outros benefícios. Os efeitos de intensidades, duração e modalidades distintas nos protocolos de exercício têm sido alvo de diversos estudos na atualidade, como nas investigações sobre o treinamento linear, executado com intensidades e duração fixas, e sobre o treinamento polarizado, o qual possui oscilações entre baixa, moderada e alta intensidade e longa e curta duração. Dessa forma, o objetivo deste trabalho foi avaliar os efeitos dos treinamentos linear e polarizado sobre o peso, composição corporal e consumo alimentar de ratos Wistar machos.

### MÉTODOS

Trata-se de um estudo experimental em modelo animal no qual 18 ratos Wistar machos com 4 meses de idade foram distribuídos em 3 grupos experimentais: Grupo Sedentário (SED, n=6), grupo Treinamento Linear (TREL, n=6) e grupo Treinamento Polarizado (TREP, n=6). Os animais foram mantidos em biotério com controle de luz e temperatura e tiveram livre acesso à água e à ração. Ambos os treinamentos foram executados em esteira elétrica. O peso corporal e o consumo alimentar foram mensurados semanalmente e a eficiência energética foi estimada a partir dos dados de consumo alimentar e peso corporal. Com 16 semanas de treinamento, após 24h da última sessão de treinamento, os animais foram eutanasiados. Os depósitos de tecido adiposo visceral foram coletados e pesados, bem como a carcaça dos animais para a avaliação da massa magra total. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Uso de Animais da Universidade Federal da Bahia (Protocolo: 088/2020). Os dados foram expressos como média  $\pm$  desvio padrão e as análises entre os grupos experimentais foram realizadas com o teste ANOVA One-Way e com o teste T de Student. As diferenças foram consideradas significativas quando o valor de  $p < 0,05$ .

### RESULTADOS

Segundo a análise temporal do peso corporal, houve aumento do peso corporal dos grupos SED e TREL a partir da oitava semana de período experimental em comparação à medida inicial (tempo 0). A comparação entre os grupos, indicou que os treinamentos linear e

polarizado reduziram o peso corporal dos animais em comparação ao grupo SED, ao final das 16 semanas de experimento. Ambos os treinamentos determinaram aumento do consumo alimentar final em comparação ao grupo SED. Foi observado também que o TREL e o TREP foram eficazes em aumentar a massa magra e reduzir o peso do tecido adiposo visceral em comparação ao grupo SED. Além disso, os animais dos grupos TREL e TREP demonstraram menor eficiência energética em comparação ao grupo sedentário.

## CONCLUSÃO

Os treinamentos linear e polarizado foram eficazes em reduzir o peso corporal, bem como melhorou a composição corporal, apesar do aumento do consumo alimentar observado nos animais treinados. Além disso, ambos os treinamentos melhoraram a eficiência energética nos animais submetidos ao exercício.

Palavras-chave: Exercício físico|Consumo alimentar|Composição corporal|Treinamento linear|Treinamento polarizado

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Estado de hidratação e estratégias nutricionais utilizadas por praticantes de Muay Thai

Mariana de Melo Cazal<sup>1</sup>; Larissa Ferreira Marinho<sup>2</sup>.

1. Universidade Federal de Juiz de Fora, Governador Valadares - MG - Brasil; 2. Centro Universitário Faminas, Muriaé - MG - Brasil.

### INTRODUÇÃO

O Muay Thai é uma arte marcial resultante das táticas de guerra nos campos de batalha siameses. O estado nutricional adequado dos praticantes é fundamental para manter o bom desempenho nesse tipo de luta caracterizada pelo dinamismo e presença de movimentos contínuos. A alimentação adequada, especialmente, antes, durante e após o treino é fundamental para garantir o fornecimento de energia para o exercício, melhorar o desempenho, reduzir o cansaço e garantir recuperação rápida e eficiente. Além disso, a hidratação nestes momentos é de sua importância para repor o líquido perdido no suor durante o exercício e evitar as consequências da desidratação. O objetivo deste estudo foi avaliar o estado de hidratação e as estratégias nutricionais utilizadas antes, durante e após o treino por praticantes de Muay Thai.

### MÉTODOS

Estudo transversal realizado em dois centros de treinamento de Muay Thai situados em uma cidade da Zona da Mata mineira. A seleção dos participantes foi obtida por meio da amostragem por conveniência. Foram incluídos no estudo jovens adultos de ambos os sexos, maiores de 18 anos que treinavam Muay Thai duas ou mais vezes por semana, há pelo menos 6 meses. O instrumento de coleta de dados foi um questionário semiestruturado, composto por 22 questões. Para avaliação do estado de hidratação foi calculada a porcentagem de perda de peso ocorrida durante o treino. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CAAE 13638919.6.0000.5105).

### RESULTADOS

A amostra foi composta por 66 praticantes de Muay Thai com faixa etária entre 18 e 58 anos ( $28,77 \pm 9,25$ ), sendo 56,06% do sexo masculino. Segundo o IMC, 37,88% dos participantes estavam eutróficos, 37,88% sobrepesos e 24,24% obesos. Os participantes não consumiam alimentos durante o treino, mas a maioria consumia antes (63,67%) e após (77,27%). Os alimentos mais consumidos no pré-treino foram pão (47,62%) e fruta (38,09%). No pós-treino foi possível identificar maior consumo de arroz (39,21%) e hortaliças (32,69%). O principal motivo para a escolha dos alimentos ingeridos pré e pós-treino foi a preferência alimentar. A maioria (85,07%) não fazia uso de suplementos alimentares. Identificou-se que a maioria dos entrevistados realizava estratégias de hidratação antes, durante e após o treino, sendo que a água foi a bebida mais ingerida

nestes momentos. Quanto ao estado de hidratação, a maioria (89,39%) dos praticantes apresentou perda de peso menor que 2%, sendo considerados hidratados.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que a maioria dos participantes consumia alimentos fontes de carboidrato no pré e pós-treino, e estavam hidratados após o exercício utilizando água como principal fonte para hidratação.

Palavras-chave: água|suplementos nutricionais|ingestão de alimentos



# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Imagem corporal e comportamentos de risco para ortorexia e vigorexia em praticantes de exercício físico de duas academias de Muriaé, MG

Flávia Damas de Souza Cunha<sup>1</sup>; Naruna Pereira Rocha<sup>2</sup>; Denise Félix Quintão<sup>3</sup>.

1. Centro Universitário Unifaminas, Muriaé - MG - Brasil; 2. Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba - MG - Brasil; 3. Instituto Federal de Minas Gerais, Campus São João Evangelista, São João Evangelista - MG - Brasil.

### INTRODUÇÃO

A imposição feita pela mídia, pela sociedade e pelo meio esportivo são alguns fatores causais para insatisfação do indivíduo com a imagem corporal. Tais fatores têm desencadeado uma série de transtornos psíquicos, que podem gerar graves consequências à saúde. O objetivo deste estudo foi avaliar o comportamento de risco para vigorexia, ortorexia e distúrbio de imagem corporal em praticantes de exercício físico.

### MÉTODOS

Estudo transversal, com adultos frequentadores assíduos (no mínimo três vezes na semana) de duas academias de ginástica em Muriaé-MG. Os participantes responderam a um questionário para vigorexia, elaborado por Rodrigues *et al.* (2008) e ao questionário da ortorexia desenvolvido por Donini *et al.* (2004) sendo traduzido por Pontes *et al.* (2014). Além disso, responderam perguntas relacionadas à influência da mídia e duas imagens de escala corporal que foram adaptadas por Frederick *et al.* (2007). Para avaliação da satisfação corporal foi considerada a seguinte equação: aparência corporal desejada menos aparência corporal real. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, com parecer 88726218.0.0000.5105. Para análise dos dados foi realizado o teste do Qui-Quadrado de Pearson e o Qui-Quadrado de Tendência Linear. Foram divididas por categorias as idades: < 31 anos e ≥ 31 anos, a profissão entre a área da saúde e outros e o sexo em feminino e masculino. Adotou-se significância estatística de  $p \leq 0,05$ .

### RESULTADOS

Foram avaliados 80 indivíduos com média etária de  $31,9 \pm 8,1$  anos, sendo 57,5% do sexo feminino. Apresentaram comportamento de risco para ortorexia e vigorexia, 82,5% e 33,7% dos avaliados, respectivamente. Somente 6,3% estavam satisfeitos com o seu corpo e 90,0% desejavam hipertrofia. Não houve diferença estatística, ao avaliar a relação do comportamento de risco para vigorexia, ortorexia e a insatisfação da imagem corporal com a profissão, idade e sexo dos participantes. Também não houve relação com digital influencer e utilização de algo indicado pelo mesmo. O grupo que apresentou comportamento de risco para vigorexia apresentou associação com o acesso à internet para troca de informações de dietas e treinos ( $p=0,044$ ). Quando indagados sobre atitudes extremas para mudar a aparência, 21,3% dos entrevistados responderam que realizaram jejum, excesso de atividades físicas e medicações sem orientações.

## CONCLUSÃO

Houve maior prevalência de comportamento de risco para ortorexia do que para vigorexia, ambas são preocupantes devido estar associada à baixa autoestima, comportamento de risco para transtornos alimentares, podendo gerar dependência da prática de exercício físico, acarretando em mudanças na vida social desses indivíduos. A maioria apresentou insatisfação com sua imagem corporal e que pode estar relacionado à dismorfia muscular, sendo importante que os profissionais de saúde estejam atentos aos comportamentos e indicativos destes transtornos.

Palavras-chave: academias de ginástica|insatisfação corporal|transtorno alimentar

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Influência da obesidade e do treinamento de força sobre o perfil metabólico hepático em modelo de dieta hiperlipídica

Suellem Torezani Sales; Andressa Prata Leite Damiani; Amanda Rangel Madureira;  
Jóctan Pimentel Cordeiro; André Soares Leopoldo; Ana Paula Lima-Leopoldo.  
Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória - ES - Brasil.

### INTRODUÇÃO

A obesidade é considerada fator de risco independente para o desenvolvimento da doença hepática gordurosa associada à disfunção metabólica (DHGAM). A DHGAM caracteriza-se pelo acúmulo excessivo de lipídios no citoplasma dos hepatócitos (esteatose hepática), podendo estar associado à inflamação e resistência à insulina (RI). Estratégias não farmacológicas, como o treinamento de força (T), vem sendo investigadas quanto sua eficácia em atenuar a DHGAM. O presente estudo avaliou o efeito do T na condição de esteatose hepática de ratos induzidos à obesidade.

### MÉTODOS

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética no Uso de Animais (CEUA), sob o protocolo nº54/2019. Ratos *Wistar* (30 dias, ~150g) foram randomizados nos grupos: a) controle (C, n=29), alimentado com dieta padrão; e b) obeso (Ob, n=29), alimentado com dieta hiperlipídica. A oferta de água foi *ad libitum*. Após a indução e manutenção da obesidade, na 16ª semana de tratamento, o grupo Ob foi redistribuído em: a) obeso (Ob, n=9) e b) obeso submetido ao T (ObT, n=9). Os parâmetros mensurados incluíram massa corporal (MC), massa dos depósitos de gordura epididimal (GE), retroperitoneal (GR), visceral (GV) e os respectivos somatórios ( $\Sigma$ ), índice de adiposidade (IA), teste de carga máxima final (TCM): carga de T absoluta (CA), relativa (CR) e  $\Delta$  de força ( $\Delta$ ); além do teste de tolerância à glicose (GTT), parâmetros bioquímicos, hormonais e inflamatórios, e análises histológicas nos tecidos adiposos (TA), pancreático e hepático. Os dados foram expressos em média  $\pm$  desvio padrão. Para as conclusões estatísticas, utilizou-se o teste *t Student*, considerando o nível de significância de 5%.

### RESULTADOS

O grupo Ob apresentou MC superior ao C durante todo o protocolo. As variáveis GE, GR, GV,  $\Sigma$ , IA, triglicerídeo (TG), leptina, interleucina 6, GTT, glicose, insulina e RI apresentaram valores superiores no grupo Ob, em relação ao C (Ob>C). Na presença da obesidade, houve aumento da área e número de adipócitos de GR e GV (Ob>C), no entanto, ocorreu redução da área de células  $\beta$  pancreáticas (Ob<C). No TCM, o grupo ObT conduziu maior CA, CR e  $\Delta$  quando comparado ao Ob (ObT>Ob). O T promoveu redução da MC, GE, massa total e área de adipócitos de GV,  $\Sigma$ , IA, TG, colesterol total, leptina, glicose e RI (ObT<Ob). O percentual de gordura hepática foi estatisticamente

superior para o grupo Ob em relação ao C; em contrapartida, o T promoveu diminuição da gordura hepática entre os animais obesos (ObT<Ob).

## CONCLUSÃO

O T de alta intensidade foi eficaz em atenuar a esteatose hepática em modelo de obesidade induzida por dieta hiperlipídica. Estes resultados foram concomitantes à melhora da resistência insulínica e hiperleptinemia, sugerindo a participação desses biomarcadores no acúmulo de gordura no tecido hepático.

Palavras-chave: Obesidade|Esteatose Hepática|Inflamação|Resistência à Insulina|Treinamento de Força

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Influência das mídias sociais nos hábitos alimentares de praticantes de musculação

Mariana de Melo Cazal<sup>1</sup>; Juarez Otávio Lourenço Portes<sup>2</sup>.

1. Universidade Federal de Juiz de Fora, Governador Valadares - MG - Brasil; 2. Centro Universitário Redentor, Itaperuna - RJ - Brasil.

### INTRODUÇÃO

As mídias sociais são fonte de informações rápida sobre diversos temas, incluindo alimentação, dietas, exercícios e modismos, que podem induzir a população a ter mudanças comportamentais em busca de padrões de saúde e estéticos. Paralelamente, o desejo de alcançar um corpo perfeito tornam os praticantes de musculação potenciais consumidores das informações veiculadas nas mídias sociais. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi analisar a influência das mídias sociais nos hábitos alimentares de praticantes de musculação.

### MÉTODOS

Estudo transversal realizado com praticantes de musculação de uma academia situada na cidade de Carangola – MG. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa Humana do Centro Universitário Redentor (CAAE 14909219.9.0000.5648). O instrumento utilizado para coleta de dados foi um questionário semiestruturado elaborado especificamente para este estudo, composto por 22 questões. Foram incluídos na pesquisa indivíduos adultos, praticantes de musculação e usuários da rede social. Após a autorização para a realização do estudo pelo proprietário do estabelecimento, os participantes foram abordados de maneira aleatória, em diferentes horários do dia e da semana, durante a prática da musculação na academia.

### RESULTADOS

A amostra foi composta por 92 praticantes de musculação, sendo 54,35% do sexo feminino com idade de  $27,3 \pm 8,5$  anos, variando entre 18 e 56 anos. Os motivos relatados para a prática de musculação foram saúde (81,52%) e estética (64,13%). Identificou-se que a maioria usava *Instagram* (88,04%), *WhatsApp* (85,87%) e *Facebook* (73,91%), entre 4 e 8 horas por dia (56,52%). A maioria (76,09%) seguia alguma página nas redes sociais que divulgavam informações sobre alimentação, sendo que 36,96% seguiam mais de 5 páginas sobre o tema e 26,09% seguiam de 2 a 4 páginas. Quando questionados sobre se há alguém que os motivam nas redes sociais, 54,35% dos entrevistados responderam que sim, mas 40% disseram não saber se tal pessoa tem formação acadêmica e 22,86% afirmaram que não tem. O estudo verificou que por influência de pessoas/páginas das redes sociais, 45,65% já consumiram suplementos, 54,35% alimentos e 41,3 % dos praticantes de atividade física já fizeram algum tipo de dieta, destes 60,5% não mantiveram os resultados esperados após o término da dieta. As dietas mais utilizadas foram *low carb* (47,37%) e hiperproteica (28,95%). A maioria (60,5%) não conseguiu

manter o peso desejado após o término da dieta e 50% apresentaram algum sintoma devido a dieta, sendo os mais comuns: fraqueza (89,47%), irritabilidade (47,37%) e tontura (47,37%).

## CONCLUSÃO

Conclui-se que a maioria dos participantes já foi influenciado pelas mídias sociais para o consumo de algum alimento e considerava irrelevante a formação acadêmica das pessoas que veiculam esse tipo de informação.

Palavras-chave: rede social|dieta|ingestão de alimentos

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## **Insatisfação corporal e pior sono estão associados a alimentação de risco entre indivíduos fisicamente ativos durante a pandemia**

Matheus Bezerra Santos; Marcela Larissa Costa; Maycon George Oliveira Costa;  
Raquel Simões Mendes Netto.

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão - SE - Brasil.

### INTRODUÇÃO

Há evidências que a atividade física está associada a um melhor consumo alimentar. No entanto, ainda não são claras as consequências do isolamento social no consumo de alimentar de uma população fisicamente ativa e a influência do fator protetor da atividade física sobre a alimentação durante este período. Este estudo objetivou analisar os fatores associados ao consumo alimentar de risco em uma população fisicamente ativa durante o período de isolamento social.

### MÉTODOS

Estudo transversal conduzido entre indivíduos fisicamente ativos durante o isolamento social referente a COVID-19. A amostra foi coletada por meio eletrônico entre agosto e outubro de 2020, os critérios de inclusão envolveram indivíduos fisicamente ativos entre 18 e 59 anos. Os participantes responderam perguntas sobre perfil socioeconômico, nível de isolamento social, estresse, sono e satisfação corporal. O nível de atividade física e o consumo alimentar foram avaliados pelo Questionário Internacional de Atividade Física e pelo questionário de frequência alimentar adaptado do ISACAMP-Nutri, respectivamente. A análise descritiva foi realizada com base na natureza da variável. Em seguida foi realizada uma análise de regressão logística binária para verificar a associação entre variáveis. O modelo final foi ajustado para sexo, idade e renda, as variáveis independentes foram consideradas significativas através da estatística de Wald e o modelo foi considerado significativo pelo teste de Omnibus. O nível de significância adotado foi de 5%. As análises foram realizadas pelo software Statistical Package for Social Sciences versão 25.0. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o parecer: 4.380.553.

### RESULTADOS

Responderam ao questionário 328 indivíduos, onde 246 permaneceram na amostra final por atenderem o critério de inclusão da atividade física. Destes, 68,7% demonstraram estar satisfeitos com relação ao corpo e 72,8% evidenciarem menor nível de estresse. Por outro lado, 57,3% dos indivíduos foram classificados na categoria de pior sono. Quanto à alimentação, 68,7% apresentou alimentação de risco e 45,9% relataram estar comendo mais durante o isolamento. Na análise de regressão logística binária, foram encontradas associações entre consumo alimentar de risco e insatisfação corporal (OR=2,395; p=0,006) e pior sono durante o isolamento social (OR=2,019; p=0,011).

## CONCLUSÃO

Estes resultados indicam que indivíduos fisicamente ativos que apresentaram alimentação de risco tiveram maior chances de ter pior percepção do sono e insatisfação corporal durante o isolamento social independentemente de sexo, idade ou renda. Nossos resultados sugerem que mesmo sendo um fator protetor, a prática de atividade física isolada não é garantia de hábitos de vida e alimentares adequados, reforçando a importância da nutrição para manutenção de melhores hábitos em saúde durante o isolamento social.

Palavras-chave: Atividade Física|COVID-19|Imagem Corporal|Sono



# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Perfil alimentar dos participantes do programa bolsa atleta no município de Macaé- RJ

Alessandra Alegre de Matos<sup>1</sup>; Anderson Pontes Morales<sup>1</sup>; Felipe Sampaio Jorge<sup>1</sup>; Vicente de Aguiar Adames Passos<sup>1</sup>; Everson Loureiro Pereira<sup>2</sup>; Beatriz Gonçalves Ribeiro<sup>3</sup>.

1. Universidade Federal do Rio de Janeiro - Centro Multidisciplinar Ufrj - Macaé, Rio de Janeiro - RJ - Brasil; 2. Universidade Federal do Rio de Janeiro - Centro Multidisciplinar Ufrj- Macaé, Rio de Janeiro - RJ - Brasil; 3. Universidade Federal do Rio de Janeiro - Centro Multidisciplinar Ufrj Macaé, Rio de Janeiro - RJ - Brasil.

## INTRODUÇÃO

Uma ingestão adequada de energia é a base da dieta do atleta, uma vez que, determina a capacidade de ingestão de macronutrientes e micronutrientes e auxilia na composição da estrutura corporal ideal. O Programa Bolsa Atleta, implementado desde 2006, na cidade de Macaé, com vistas a proporcionar maior apoio aos atletas nos treinamentos e competições, atualmente possibilita aos atletas locais a serem destaque a nível nacional e internacional. Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho foi identificar o perfil dietético e a composição corporal dos atletas.

## MÉTODOS

Participaram do estudo 97 atletas do sexo masculino e feminino de várias modalidades esportivas, como lutas, ciclismo, atletismo, futebol e surf. A análise da ingestão energética e de macronutrientes foi realizada utilizando o recordatório 24 horas. Para a composição corporal foram realizadas medidas de massa corporal, estatura, peso magro e percentual de gordura. Para a análise do consumo alimentar foi utilizado o Programa WebDiet. e comparado as referências vigentes na área da nutrição esportiva (American College of Sports Medicine, 2016). Os dados coletados foram catalogados em um banco de dados e aplicada a estatística descritiva, sendo utilizada a frequência absoluta e relativa para a interpretação dos resultados. O tratamento estatístico foi realizado no programa estatístico SPSS® 21.0. Todos estavam com o TCLE preenchidos, a Pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética, CAEE 30474114.8.0000.5291.

## RESULTADOS

A idade média dos atletas foi de 30+18 anos, estatura 168+ 2 metros, a média do consumo energético total do grupo foi de 2055+570 kcal; quanto a ingestão de carboidratos a média foi de 4g/kg/peso, seguidos de proteínas 2g/kg/peso e de lipídeos 1g/kg/peso. Ao analisar os dados por modalidade, observou-se que a maior ingestão de energia entre os atletas foi para os ciclistas 3645+570 kcal, assim como o consumo de carboidratos 6g/kg/peso, respectivamente. Enquanto que o consumo de proteínas esteve abaixo das recomendações para as modalidades de lutas, atletismo, futebol e surf, correspondendo 1g/kg/peso; em paralelo, o consumo de proteínas foi excessivo para corredores e ciclistas 3g/kg/peso, bem como a ingestão de lipídios foi excessiva para os ciclistas 2g/kg/peso.

## CONCLUSÃO

A ingestão de energia e carboidratos para ciclistas foram as que mais se adequaram segundo as recomendações para atletas. No entanto, faz-se necessário um acompanhamento nutricional individualizado entre as diferentes modalidades dos participantes do programa bolsa atleta, de forma periodizada entre os treinos e competições, considerando que o desequilíbrio no consumo de energia e nutrientes pode causar redução de desempenho físico, aumento no tempo de recuperação, bem como prejuízo na saúde do atleta.

Palavras-chave: Nutrição|Energia|Macronutrientes|Composição corporal|Atletas

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Perfil do consumo de macronutrientes de jogadores profissionais de futebol por diferentes inquéritos alimentares

Joyce Lucas Vale da Silva; Lethícia Barbosa Costa; Ana Paula Castro Schutz; Fabiane La Flor Ziegler Sanches.

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande - MS - Brasil.

### INTRODUÇÃO

O futebol é um esporte altamente difundido, sendo praticado mundialmente, para o qual os atletas necessitam de uma alimentação adequada, pois uma dieta satisfatória nutricionalmente fornecerá nutrientes necessários à melhora no desempenho e recuperação do organismo. Tendo em vista a importância do consumo alimentar de atletas, objetivou-se determinar o perfil do consumo alimentar de jogadores de futebol profissionais, através de diferentes inquéritos alimentares.

### MÉTODOS

Estudo observacional, transversal, com abordagem quantitativa, a partir de coleta de dados primários e com delineamento amostral não probabilístico, com amostragem por conveniência. Foram avaliados 18 atletas do sexo masculino, com idade média de  $25\pm 5,07$  anos, em fase de pré-competição, de um clube de Campo Grande – Mato Grosso do Sul, em março de 2021. Para a avaliação do consumo alimentar, foi aplicado o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) específico para atletas, Recordatório 24 horas (R24h) e Registro Alimentar (RA) de 3 dias não consecutivos, considerando a média desses valores. Para adequação de energia e dos macronutrientes, foram considerados como referência os valores da International Society of Sports Nutrition (ISSN). O presente trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética para Pesquisa em Seres Humanos de uma instituição de ensino, sob o parecer nº4.326.999/2020.

### RESULTADOS

O consumo energético médio dos jogadores obtido através do R24h, RA e QFA foi de  $22,45\pm 7,93$ ,  $22,60\pm 5,26$  e  $70,24\pm 17,49$  kcal/kg/dia, respectivamente, demonstrando que apenas o consumo estimado pelo QFA apresentou-se adequado segundo as recomendações estabelecidas pela ISSN de 40 a 70 kcal/kg/dia. O consumo de carboidratos obtido foi de  $2,71\pm 0,97$ ,  $2,74\pm 0,77$  e  $6,46\pm 0,89$  g/kg, respectivamente, sendo que apenas o consumo obtido através do QFA atende aos valores recomendados de 5 a 8 g/kg/dia. A ingestão de lipídios foi de  $29,77\pm 8,28$ ,  $27,44\pm 3,70$  e  $22,42\pm 5,80\%$  do valor energético total (VET), respectivamente, sendo o consumo de 30 a 50% do VET preconizado pela ISSN. O consumo de proteínas obtido foi de  $1,29\pm 0,60$ ,  $1,32\pm 0,39$  e  $1,84\pm 0,47$  g/kg/dia, respectivamente, estando abaixo da ingestão recomendada de 1,2 a 2,0 g/kg.

## CONCLUSÃO

De acordo com o apresentado, os inquéritos R24h e RA demonstraram resultados similares na estimativa do consumo alimentar dos jogadores para todos os itens avaliados. Em contrapartida, no inquérito QFA a análise do consumo alimentar mostrou-se divergente, sendo observados valores superestimados em comparativo com as médias obtidas através dos demais inquéritos. Por tanto, salienta-se a importância do uso de diferentes inquéritos na avaliação do consumo alimentar para obtenção de dados mais fidedignos e representativos da ingestão alimentar de atletas. Assim, é possível garantir uma nutrição adequada e, conseqüentemente, um melhor desempenho físico.

Palavras-chave: nutrição esportiva|ingestão alimentar|recomendações nutricionais

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Prevalência de práticas alimentares saudáveis entre atletas de vôlei

Rilla Souza Marques de Sá; Aurélio Marco Souza Dourado dos Santos; Clara Amélia Nunes de Oliveira; Pedro Silva Santos; Raquel Simões Mendes Netto; Vinícius Santana Gomes.

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão - SE - Brasil.

## INTRODUÇÃO

O Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta um conjunto de recomendações alimentares que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades da sociedade brasileira como um todo, hoje e no futuro. Em 2014, foi publicada a 2ª edição desse Guia, que recomenda preparações culinárias feitas em casa, prioriza o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e a remoção de alimentos ultraprocessados do consumo alimentar cotidiano. Em 2020, baseada nessas recomendações do Guia, foi desenvolvida e validada uma escala para avaliação de práticas alimentares. Visto que estudos mostram que uma alimentação saudável pode melhorar o desempenho e a performance em qualquer modalidade esportiva, o objetivo deste estudo foi avaliar os hábitos alimentares em atletas de vôlei, em Aracaju/SE.

## MÉTODOS

Estudo transversal, com 99 atletas de vôlei adolescentes e adultos da cidade de Aracaju/SE, no ano de 2021. A escala, aplicada através da plataforma online *Google forms*, compreende quatro dimensões do Guia (planejamento, organização doméstica, escolha dos alimentos, modos de comer) refletidas em 24 questões, que demonstram práticas alinhadas ou opostas às recomendações do Guia (em escala Likert). A classificação é apresentada em três faixas de escore, baseadas na própria escala: <32 pontos, classificada como “Atenção”; de 32 a 41 pontos, “Siga em frente”; e >41 pontos, “Excelente”. Foi utilizada estatística descritiva dos dados. Para comparação entre adolescentes e adultos, foi utilizado o teste de qui quadrado de Pearson e, para as variáveis contínuas, teste t, através do *software* SPSS v. 21. O projeto da pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Sergipe sob nº 5.101.963.

## RESULTADOS

A média de idade dos participantes foi de 22,77 anos (DP = 10,99), sendo 78,79% mulheres. O escore na escala de práticas alimentares mostrou média de 39,4 (DP = 10,11), com 62,63% dos atletas classificados com necessidade de melhorar a alimentação (“Atenção” + “Siga em frente”). Os itens que mais influenciaram na redução dessa média tratavam do costume de variar o consumo de feijão por outras leguminosas e do uso de farinha de trigo integral, do qual 70,70% e 45,45%, respectivamente, afirmou nunca fazê-lo. Na comparação por faixa etária, os atletas adolescentes apresentaram média

significativamente menor no escore global (média = 35,84; DP = 9,65) do que os adultos (média = 43,90; DP = 9,85).

## CONCLUSÃO

O atual estudo atesta que apenas um pouco mais de um terço dos atletas de vôlei avaliados possui uma alimentação adequada, tendo os adolescentes apresentado piores hábitos alimentares do que os adultos. Sendo assim, são necessárias ações de Educação Alimentar e Nutricional voltadas para esse público, principalmente para os adolescentes, a fim de estimular a adoção de boas práticas alimentares, com foco no consumo variado de leguminosas e de alimentos integrais.

Palavras-chave: Comportamento alimentar|Guias alimentares|Atividade física|Inquéritos nutricionais

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Prevalência de práticas alimentares saudáveis entre praticantes de cross-training

Rilla Souza Marques de Sá; Clara Amélia Nunes de Oliveira; Amanda Cristina Andrade de Souza Campos; Pedro Silva Santos; Raquel Simões Mendes Netto; Gabriel Pereira Vieira.

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão - SE - Brasil.

## INTRODUÇÃO

Os guias alimentares são instrumentos que traduzem recomendações nutricionais em mensagens diretas, que direcionam a população-alvo a optar por alimentos nutritivos e tradicionais que contribuem para uma vida saudável. Em 2014, o Ministério da Saúde publicou a 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, que prioriza o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, recomenda preparações culinárias feitas em casa e a remoção de alimentos ultraprocessados do consumo alimentar cotidiano. Em 2020, foi desenvolvida e validada uma escala para avaliação de práticas alimentares baseadas nessas recomendações do Guia. Uma vez que estudos mostram que uma alimentação adequada traz melhora do desempenho e da performance em qualquer modalidade esportiva, o objetivo deste estudo foi avaliar os hábitos alimentares em adultos praticantes de *cross-training*, na cidade de São Cristóvão/SE.

## MÉTODOS

Estudo transversal, com 31 indivíduos, de 19 a 35 anos, inscritos no projeto de extensão “UFS Cross Training” da Universidade Federal de Sergipe, no ano de 2022. A escala foi aplicada através da plataforma online *Google Forms* e compreende quatro dimensões do Guia - planejamento, organização doméstica, escolha dos alimentos, modos de comer -, representadas por 24 itens que exemplificam práticas alimentares alinhadas ou opostas às recomendações do Guia. A cada um desses itens, os respondentes devem indicar, por meio de uma escala Likert de concordância, se realizam ou não tal prática em seu dia a dia. O escore é computado pela soma das respostas a esses itens (às quais são atribuídos valores de 0 a 3), podendo variar de 0 a 72. Quanto à classificação, foram desenvolvidas, com base na própria escala, três faixas de escore: <32 pontos, classificada como “Atenção”; de 32 a 41 pontos, “Siga em frente”; e >41 pontos, “Excelente”. Foi utilizada estatística descritiva dos dados, através do Microsoft Excel. O projeto da pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Sergipe sob nº 5.101.963.

## RESULTADOS

A média de idade dos participantes foi de 25,7 anos (DP = 4,68), sendo 58,06% homens. O escore na escala de práticas alimentares variou de 31 a 54 pontos, com média de 40,77 (DP = 6,1). Os itens que tiveram maior influência na diminuição dessa média tratavam do uso de farinha de trigo integral, do qual 70,97% afirmou nunca fazê-lo e da adição de

açúcar em bebidas, do qual 67,74% relatou fazê-lo frequentemente. Dentre os participantes, 38,71% tiveram seus hábitos alimentares classificados como “Excelente”, 58,06% como “Siga em frente” e 3,23% como “Atenção”.

## CONCLUSÃO

O presente estudo constata que apenas um pouco mais de um terço dos atletas de *cross-training* avaliados possui práticas alimentares adequadas, sendo necessárias ações de Educação Alimentar e Nutricional voltadas para esse público, a fim de estimular boas práticas alimentares, principalmente o consumo de alimentos integrais e redução na adição de açúcar.

Palavras-chave: Comportamento alimentar|Guias alimentares|Inquéritos nutricionais|Atividade física



# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Prevalência do Consumo de Suplementos Proteicos em Desportistas de uma academia de Belém do Pará

Daniela Brasil Vasconcelos Bordalo<sup>1</sup>; Joseana Moreira Assis Ribeiro<sup>1</sup>; Josiana Kely Rodrigues Moreira da Silva<sup>2</sup>; Jamilie Suelen dos Prazeres Campos<sup>1</sup>; Flávia Pinheiro da Silva Baima<sup>1</sup>.

1. Centro Universitário do Pará, Belém - PA - Brasil; 2. Universidade Estácio de Sá, Belém - PA - Brasil.

### INTRODUÇÃO

Quando se pratica exercício físico, as necessidades nutricionais de desportistas são aumentadas. Apesar disso, os estudos comprovam que um planejamento dietético adequado para os indivíduos que praticam exercício físico sem a busca de maiores performances, torna - se suficiente para que seja obtido sucesso nos resultados, prorrogando o aparecimento da fadiga e reduzindo a perda de massa muscular. Entretanto, os suplementos ganharam fama nas academias por todos, não somente por atletas, mas também pelos desportistas, porém seu uso sem orientação adequada podem oferece r efeitos indesejados (LOPES, 2015). Suplementos são produtos que complementam a alimentação, podem apresentar diversas formas e são voltados para fins variados (NABUCO, 2016). O objetivo deste estudo foi avaliar a prevalência do consumo de suplementos proteicos em desportistas de uma academia de Belém do Pará.

### MÉTODOS

Estudo transversal descritivo e quantitativo, o qual relata numericamente os resultados que mostram o estado atual da população alvo da pesquisa, envolvendo uma amostra de 277 desportistas, considerando - se 95% de confiança e um erro de 5%, escolhidas de forma aleatória, de ambos os sexos. A amostra foi composta por indivíduos que aceitaram participar do estudo mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os quais responderam um questionário com perguntas fechadas. O projeto deste estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa dos Centro Universitário do Pará (protocolo número 4.50.387).

### RESULTADOS

Foram entrevistados 277 indivíduos, dos quais 49% relataram uso atual de suplementos. Percebeu - se que as mulheres (57%) consomem mais suplementos do que os homens. Quando questionado quanto ao tipo de suplemento proteico mais consumido, observou - se uma predominância no uso de whey protein (65%), seguido pelo uso de creatina (20%). Destes suplementos utilizados pelos desportistas, um percentual significativo (31%) foi indicado por educadores físicos e por autoprescrição (39%). Apenas 19% dos suplementos foram indicados por Nutricionistas.

## CONCLUSÃO

Foi possível observar um número significativo de pessoas que relataram consumir suplementos nutricionais. Apesar das mulheres serem mais preocupadas com a saúde, portanto mais cautelosas com os produtos que ingerem, nossos achados mostraram que mulheres utilizam mais suplementos alimentares quando comparados com os homens. Dentre os suplementos mais consumidos, whey protein não é um resultado que surpreende, pois este resultado corrobora com diversos estudos, porém o aumento da quantidade de proteínas na dieta, além das recomendações previstas para pessoas fisicamente ativas, não leva ao aumento adicional da massa magra, podendo a proteína ser utilizada como combustível energético. Quanto a questão da indicação, o Nutricionistas, que é o profissional habilitado para tal indicação, não é a principal fonte de prescrição.

Palavras-chave: Proteínas|Suplementação|Nutrição|Desportistas

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Relação entre estratégias nutricionais e perfil de humor dos fisiculturistas de elite em fase de competição.

Wilson Serrão Araujo Filho; Isabela Leal Calado; Helma Jane Ferreira Veloso; Thiago Sousa Reinaldo.

Universidade Federal do Maranhão, São Luís - MA - Brasil.

### INTRODUÇÃO

O fisiculturismo é julgado por padrões estéticos pré-determinados por suas categorias, que são pautadas em músculos hipertrofiados, baixo percentual de gordura e simetria corporal. Para alcançar esses padrões, durante a preparação os atletas usam estratégias que frequentemente envolvem diminuição da ingestão calórica, treinamento de força rigoroso e exercícios aeróbicos. Para competir o fisiculturista é preparado em dois momentos principais: “Off-season” (fora de temporada) que se destina a aumentar a massa muscular com ganho mínimo de gordura corporal; o “pré-contest” (pré-competição), caracterizado pela redução drástica da ingestão calórica com o objetivo principal de gerar maior oxidação de gordura corporal e manutenção da massa muscular. Na semana anterior à competição ocorre a “peak week” (semana de pico) (PKW), cujo objetivo principal é atingir a máxima estética corporal através de estratégias nutricionais e de treinamento.

### OBJETIVOS

O objetivo deste estudo foi avaliar as estratégias nutricionais e hídricas de fisiculturistas de elite durante a “peak week” e no período pós competição e averiguar se existe uma correlação entre seus estados de humor.

### MÉTODOS

O presente estudo faz parte de um projeto maior denominado “Análise da espessura muscular de fisiculturistas na semana de finalização”, que foi aprovado Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão (CEP-UFMA) sob o N<sup>o</sup> 25604119.5.0000.5087. Trata-se de um estudo observacional realizado com 11 fisiculturistas de elite. A coleta foi realizada por meio de recordatórios nutricionais e questionários de humor em quatro momentos diferentes da fase de competição: antes da preparação, na pesagem, no dia do campeonato e após o término do evento. O consumo alimentar foi analisado considerando o valor calórico total, macronutrientes, micronutrientes, minerais e água e o questionário para avaliação do humor utilizado foi a Escala de Humor de Brunel (BRUMS).

### RESULTADOS

A tensão esteve associada com a porcentagem de carboidratos ( $r= 0.3113$ ) ( $p= 0.0167$ ) e com o consumo de água ( $r= -0.6076$ ) ( $p= 0.0000$ ). A raiva foi associada com o percentual

de proteína ( $r= 0.4384$ ) ( $p=0.0029$ ) e o percentual de carboidrato ( $r= -0.3293$ ) ( $p=0.0290$ ). O vigor foi associado com calorias por peso ( $r= 0.3390$ ) ( $p= 0.0244$ ), percentual de gordura ( $r= 0.4362$ ) ( $p= 0.0031$ ), gordura por peso ( $r= 0.3076$ ) ( $p= 0.0031$ ), percentual de proteína ( $r= -0.3450$ ) ( $p= 0.0218$ ), proteína por peso ( $r= 0.3060$ ) ( $p= 0.0434$ ) e consumo de fibras ( $r= 0.3591$ ) ( $p= 0.0167$ ).

## CONCLUSÃO

Os dados indicam que as estratégias nutricionais realizadas pelos atletas podem interferir no perfil de humor dos mesmos durante a preparação, possivelmente pela restrição imposta, porém ainda não está claro o grau desta influência tendo em vista que a tensão pré-competição e os outros fatores nutricionais atuam como fator de confusão para a interpretação dos resultados.

Palavras-chave: Fisiculturismo; | Dieta; | Humor; | Estratégias nutricionais; | Peak week

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Suplementação de Creatina por desportistas em uma academia de Belém do Pará

Joseana Moreira Assis Ribeiro<sup>1</sup>; Daniela Brasil Vasconcelos Bordalo<sup>1</sup>; Josiana Kely Rodrigues Moreira da Silva<sup>2</sup>; Maysa Carvalho Cavalcante de Souza<sup>1</sup>; Jamilye Suelen dos Prazeres Campos<sup>1</sup>.

1. Centro Universitário do Estado do Pará, Belém - PA - Brasil; 2. Universidade Estácio de Sá, Belém - PA - Brasil.

### INTRODUÇÃO

No decorrer dos últimos anos, é notável o grande número de pessoas praticantes de atividades físicas, devido a descoberta de benefícios, o grande pico de novos praticantes eclodiu em meados da década de 80, com a instauração social e midiática do que seria diretamente ligados com práticas alimentares saudáveis, com o objetivo de beneficiar o corpo, além da melhoria do perfil estético (EUROBAROMETER, 2010). É sabido que a alimentação equilibrada, ajustada de acordo com o treino e objetivo do desportista, é crucial para que o organismo desenvolva-se saudavelmente, contribuindo com precauções como por exemplo do aparecimento de lesões bem como a perda de massa magra sendo evitada. Cresce o interesse deste público em procurar substâncias que possam suprir as necessidades do organismo as quais não conseguem com o alimento, por diversos fatores, e tendem-se ao uso de suplementos alimentares (NABUCO, 2016). O objetivo deste estudo foi verificar a finalidade do uso de creatina, bem como o tempo de uso e a frequência deste suplemento pelos desportistas de uma academia de Belém do Pará.

### MÉTODOS

Estudo transversal descritivo e quantitativo, o qual relata numericamente os resultados que mostram o estado atual da população alvo da pesquisa, envolvendo uma amostra de 277 desportistas, considerando - se 95% de confiança e um erro de 5%, escolhidas de forma aleatória, de ambos os sexos. A amostra foi composta por indivíduos que aceitaram participar do estudo mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os quais responderam um questionário com perguntas fechadas. O projeto deste estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa dos Centro Universitário do Pará (protocolo número 4.50.387).

### RESULTADOS

Foram entrevistados 277 indivíduos, dos quais 49% relataram uso atual de suplementos. Quando questionado quanto ao finalidade no consumo de creatina, observou - se uma predominância no ganho de massa muscular (64%), seguido de suprir nutrientes (19%). Pode - se notar que 70% dos entrevistados utilizam creatina diariamente, os demais apresentam uma quebra de ciclo ao uso, por exemplo, usam de duas a três vezes na semana (17%). Em relação ao tempo de uso deste suplemento, 28% dos entrevistados fazem uso da creatina há mais de dois anos e percebeu - se no período da pesquisa que, 22% começaram a usar há aproximadamente um mês.

## CONCLUSÃO

Foi possível observar um número significativo de pessoas que relataram consumir creatina com o objetivo de ganho de massa muscular, porém nem sempre o objetivo é alcançado senão prescrito e ajustado a alimentação, por um profissional da habilitado. No que compete ao tempo e frequência de uso da creatina, destaca - se um percentual significativo que faz uso diariamente, tendo em vista uma melhor performance durante a prática física. Além de já fazerem o uso do suplemento em período igual ao tempo que pratica exercício físico.

Palavras-chave: Creatina|Suplementação|Desportistas

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Uma abordagem sobre práticas relacionadas a alimentação e exercício físico no sudeste goiano

Nathália de Oliveira<sup>1</sup>; Mirella de Paiva Lopes<sup>2</sup>; Jéssika Martins Siqueira<sup>3</sup>; Alisson de Carvalho Gonçalves<sup>4</sup>; Danielle Godinho de Araújo Perfeito<sup>5</sup>; Ana Paula Silva Siqueira<sup>4</sup>.

1. Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Campus Urutaígoiano, Urutaí - GO - Brasil; 2. Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Nutrição, Goiânia - GO - Brasil; 3. Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Nutrição, Goiânia - GO - Brasil; 4. Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Goiano Campus Urutaí, Urutaí - GO - Brasil; 5. Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Goiano Campus Urutaí, Urutaí - GO - Brasil.

## INTRODUÇÃO

A busca por um corpo esteticamente aceito tem levado as pessoas a praticarem exercícios físicos cada vez mais. Uma alimentação saudável e equilibrada, assim como a prática de exercício físico deve fazer parte da vida das pessoas que buscam qualidade de vida, melhora no seu condicionamento físico e composição corporal. Fazer esse planejamento alimentar bem como os exercícios físicos com o acompanhamento de profissionais é imprescindível para evitar deficiências nutricionais, lesões e problemas de saúde a longo prazo. Dessa forma, o objetivo desse trabalho foi observar a frequência de acompanhamento profissional (no exercício e planejamento alimentar), suplementação nutricional e da realização de dietas da moda em praticantes de exercícios físicos saudáveis do sudeste goiano.

## MÉTODOS

O estudo é do tipo observacional, analítico, transversal, com aplicação de questionário online. A população inclui indivíduos praticantes de exercício físico entre 18 e 50 anos de idade, de qualquer gênero, residentes em municípios da Mesorregião Sul Goiana (Urutaí, Pires do Rio, Ipameri ou Orizona). A amostragem foi realizada por conveniência, o recrutamento realizado por meio de ferramentas digitais de informação e o questionário aplicado foi elaborado a partir da ferramenta “Formulários” do Google, composto por questões de natureza subjetiva e objetiva relativas à prática de exercício físico (tempo, nível e modalidade), à adesão a dietas da moda e ao consumo de suplementos alimentares, acompanhamento profissional para prática de exercício e para planejamento alimentar. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do IF Goiano Campus Urutaí nº 52854121.7.0000.0036. Os dados foram avaliados por meio de estatística descritiva.

## RESULTADOS

Participaram do estudo 130 indivíduos, sendo a maioria (60%) mulheres. Houve participação de praticantes de exercício físico de todos os municípios. Em relação à

intensidade do exercício, 30% relataram ser leve, 33% moderada e 37% intensa. A maior adesão das modalidades praticadas foi em exercícios de musculação (n=75) e o tempo médio de atividade semanal variou de 50 a 30 minutos. Cerca de 60% dos participantes declararam fazer acompanhamento com educadores físicos, 21% declararam fazer acompanhamento com nutricionista para planejamento alimentar e 22% acompanhamento nutricional e/ou médico com foco em suplementação. O uso de suplemento foi relatado por 65% dos participantes, em algum momento nos últimos 5 anos, sendo que a maioria utilizou alimentos proteicos (n=73) ou repositores energéticos (n=45). Sobre a dieta, 47% declararam já ter feito, nos últimos 5 anos, dietas do tipo *Low Carb* e em menores proporções, dietas do tipo glúten free e jejum intermitente.

## CONCLUSÃO

É possível perceber que, dentre as pessoas avaliadas, a prática de auto suplementação e adesão às dietas da moda é elevada. Em contrapartida, há uma baixa adesão à orientação profissional de um(a) nutricionista.

Palavras-chave: Treinamento físico|Suplementação|Tendências na alimentação



# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Utilização de concentrado proteico (whey protein) por praticantes de musculação

Gabriel Vendruscolo Pizo; Telma Maria Braga Costa; Andresa de Toledo Triffoni-Melo.

Universidade de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto - SP - Brasil.

### INTRODUÇÃO

A musculação é um dos esportes mais praticados no Brasil. Nota-se uma utilização indiscriminada de recursos ergogênicos. A hipertrofia é dada pelo elevado consumo de proteína combinado com treinamento resistido. O *whey protein* (WP) é a proteína extraída do soro do leite de vaca. Diante do uso indiscriminado de suplementos alimentares, torna-se importante estudar o consumo e os efeitos deste suplemento. O objetivo do presente estudo foi investigar o uso de concentrado proteico como recurso ergogênico e os seus efeitos em indivíduos praticantes de musculação.

### MÉTODOS

Este estudo é parte do projeto intitulado “Utilização de recursos ergogênicos por frequentadores de academia”, CAAE: 01742818.2.0000.5498, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP). Os dados foram coletados por meio de questionário *online*, feito por meio da plataforma *Google Forms*, com recrutamento realizado em redes sociais. Participaram do estudo 200 indivíduos adultos, de ambos os sexos, praticantes de musculação. O instrumento utilizado para a caracterização da amostra foi um questionário sociodemográfico e para a avaliação da utilização de suplementos e do uso do concentrado proteico foi aplicado um questionário sobre utilização de recursos ergogênicos por praticantes de musculação, sendo este autoaplicável, com 24 questões sobre o uso de suplementos nutricionais e o uso de concentrado proteico (*whey protein*). Foram realizadas análises descritivas dos dados sob a forma de médias, desvios-padrão e cálculos percentuais de frequência.

### RESULTADOS

Dos 200 respondentes, 48% (n=96) eram homens e 52% (n=104) mulheres. O recurso ergogênico mais utilizado foi o WP (91,5%; n=183), seguido de creatina (51%; n=102), e de BCAA (45%; n=90). A maioria dos participantes encontra-se na faixa etária de 26 a 30 anos de idade (n=70) e 92% (n=183) dos 200 participantes alegaram utilizar o WP, sendo 95% (n=91) dos homens e 89% (n=92) das mulheres. O principal responsável pela indicação do suplemento foi o nutricionista, dito por 20,2% (n=37) dos homens e 19,7% (n=36) das mulheres. O principal motivo de consumo foi hipertrofia muscular, relatado por 24% (n=44) dos homens e 14,5% (n=26) das mulheres. Além disso, a hipertrofia foi o principal efeito obtido, o qual foi referido por 25,1% (n=46) dos homens e 20% (n=37) das mulheres.

## CONCLUSÃO

O WP é o suplemento mais conhecido e consumido por praticantes de musculação. O principal resultado obtido com a suplementação foi hipertrofia. Conclui-se que o WP apresenta efeitos relevantes em relação ao aumento de massa muscular, porém, ainda são necessárias mais pesquisas para comprovar os efeitos ergogênicos e os sintomas adversos com a sua suplementação em longo prazo. Destaca-se a importância do nutricionista, profissional mais capacitado à indicação de uso desse suplemento.

Palavras-chave: Proteína do soro do leite|Musculação|Suplementos nutricionais|Hipertrofia do músculo esquelético

# NUTRIÇÃO EM ESPORTES E EXERCÍCIO FÍSICO

## Utilização de dietas restritivas por praticantes de atividade física do Município de Dourados -MS

Roberto Quinhone Veiga Durais<sup>1</sup>; Gianfranco Sganzerla<sup>2</sup>; Bruna Menegassi<sup>2</sup>; Fernanda Rosan Fortunato Seixas<sup>2</sup>.

1. Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados - MS - Brasil; 2. Universidade Federal da Grande Dourados (Ufgd), Dourados - MS - Brasil.

### INTRODUÇÃO

O panorama sociocultural ocidental, de crescente importância atribuída à aparência corporal, com a pressão para o emagrecimento interagindo com outros fatores biológicos, psicológicos e familiares, geraram uma proliferação de técnicas de cuidado e gerenciamento dos corpos, tais como cirurgias estéticas, práticas esportivas e das mais variadas dietas restritivas. O conceito de dietas restritivas pode ser entendido como aquelas que incentivam a restrição calórica ou de macronutrientes e grupamentos alimentares. No entanto, a conduta em busca de um corpo magro, com intenso controle alimentar e restrição alimentar severa, é o fator mais significativo para a insatisfação das pessoas com seus corpos e aparecimento de quadros de anorexia e/ou bulimia nervosas. Assim, o objetivo deste trabalho foi verificar a frequência da utilização de dietas restritivas para fins de emagrecimento em praticantes de atividade física do município de Dourados-MS.

### MÉTODOS

Estudo transversal aprovado pelo CEP (40569720.7.0000.5160), onde praticantes de atividade física, de ambos os sexos, maiores de 18 anos responderam, em entrevistas individuais, a um questionário aplicado por pesquisadores treinados, em diferentes academias de musculação do município de Dourados-MS, no período de março a maio de 2022. O questionário continha perguntas objetivas relacionadas ao perfil sócio demográfico, hábitos alimentares e prática esportiva. Os resultados foram analisados através da estatística descritiva e inferencial, na qual a associação entre as variáveis qualitativas sexo feminino e masculino foram verificadas através da aplicação do teste qui-quadrado, adotando o nível de significância de 5% ( $p \leq 0,05$ ).

### RESULTADOS

A amostra foi composta por 58 indivíduos, sendo 19 (32,8%) do sexo masculino e 39 (67,2%) do sexo feminino, com média etária de  $26,41 \pm 6$ . Os resultados demonstraram que 14 (77,8%) das mulheres e 4 (22,2%) dos homens realizam dietas restritivas para fins

de emagrecimento. Observou-se que mulheres utilizam, na ordem de, 55% a mais dietas restritivas quando comparado ao sexo masculino, porém essa diferença não foi significativa ( $p=0,251$ ).

## CONCLUSÃO

A utilização de dietas restritivas para fins de emagrecimento pode ser observada em praticantes de atividade física de ambos os sexos no município de Dourados-MS, no entanto o sexo feminino apresentou uma maior frequência, corroborando com outros estudos que evidenciam a pressão por um corpo magro, principalmente, com as mulheres para quem a aparência física é relacionada a um valor pessoal.

Palavras-chave: Esportes|Nutrição|Restrição