

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

HÁBITOS ALIMENTARES DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE UMA ACADEMIA PARTICULAR¹

Samara De Fátima Saggin², Natalia Santos Pereira³, Guilherme Pelicario Bonnes⁴.

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina Educação em Nutrição do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijui.

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Unijui

³ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Unijui

⁴ Aluno do Curso de Graduação em Nutrição da Unijui

Introdução

Tem se tornado cada vez mais perceptível a importância da prática de exercícios físicos regulares para a promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos; novos estudos investigando o assunto vêm sendo publicados com uma velocidade significativa. Como exemplo, a grande propagação da mídia e conseqüentemente de diferentes profissionais da saúde frisando os diferentes benefícios que ele proporciona e a importância da sua correta aderência, reforça essa ideia. Em virtude disso, a população praticante de exercícios físicos em espaços especializados, com a presença de profissionais da área, vem crescendo a cada dia. Para que a prática de exercícios seja benéfica, tanto em casos dos atletas quanto para os praticantes regulares, são necessários fundamentos básicos como uma alimentação que supra as necessidades energéticas destes indivíduos (ALTERMANN; DIAS; LUIZ; Et al, 2008).

A nutrição adequada promove uma melhora na performance e um aumento no rendimento do atleta e de praticantes de atividade física, sendo necessário uma orientação mais individualizada sobre quantidades e qualidades de alimentos que devem ser ingeridos, sendo esta realizada por um profissional da área de nutrição. A ingestão equilibrada de todos os nutrientes como carboidratos, gorduras, proteínas, minerais, vitaminas, fibras e água, influencia no rendimento físico, assim como a correta utilização, a partir da prescrição individualizada, de suplementos nutricionais (UYEDA; TOLEDO, 2015).

A alimentação ao longo do dia, em especial no momento pré-treino, é fundamental e primordial para alcançar os objetivos. No entanto, ao omitir essa refeição, o praticante estará mais propenso a apresentar quadros de hipoglicemia durante os treinos e conseqüentemente um rendimento insatisfatório, (UYEDA; TOLEDO, 2015).

O objetivo deste trabalho é apresentar o relato de uma experiência acadêmica desenvolvida em uma academia num município da região Celeiro do Rio Grande do Sul. A intervenção acadêmica propôs informar o público frequentador daquele espaço sobre os benefícios de uma alimentação de qualidade, tanto para a saúde, como para o rendimento no treino.

Metodologia

O presente trabalho é parte de um projeto desenvolvido na disciplina de Educação em Nutrição do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI, o qual integrou o processo de avaliação no primeiro semestre de 2016.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

O grupo de acadêmicos autores desta ação educativa se sentiu motivado a sensibilizar, informar e conscientizar praticantes de atividade física de uma academia por terem interesse na ciência esportiva e por já terem presenciado frequentadores de alguns espaços esportivos passando mal durante o treino, pelo fato de não terem realizado alguma refeição prévia. Para o desenvolvimento da atividade, foi estabelecido contato com uma academia privada, a qual recebeu com grande satisfação a proposta de trabalho. Foi utilizado o instrumento imagético, um álbum de fotos desenvolvido por Micali e Garcia (2014), que aborda sobre alimentação saudável e a redução na ingestão energética, para ser usado como instrumento de apoio no tratamento e prevenção da obesidade e na promoção da alimentação saudável. As imagens são impactantes e contribuem significativamente para a formação de novos hábitos e atitudes alimentares.

Outro método utilizado na atividade foi a aplicação de questionário simples, avaliando os hábitos alimentares de praticantes de atividade física, composto por perguntas sobre quais alimentos tinham sido consumidos ou costumavam ingerir antes da prática de atividade física e como o praticante sentiu-se durante a realização da atividade em relação ao conforto gástrico. A participação foi voluntária, não necessitando o preenchimento de nenhum pré-requisito.

Além disso, os estudantes elaboraram um bolo de banana preparado com ovos, banana prata, aveia, damascos, nozes e castanhas, uvas passas e fermento químico, e uma pasta de amendoim, preparada a partir do processamento do amendoim, cacau em pó e açúcar mascavo. As duas preparações foram oferecidas para degustação aos participantes da ação educativa. As receitas foram disponibilizadas em meio eletrônico nas mídias sociais da academia (página do Facebook® e grupo do Whatsapp®), e nestes canais, os participantes compartilharam fotos e informações sobre a realização das preparações em suas casas.

Resultados e Discussões

Foram sensibilizados 20 clientes da academia, sendo oito (08) homens e doze (12) mulheres, com idades entre 15 e 50 anos ou mais. Ao serem questionados quanto ao principal objetivo da prática de atividade física, 50% responderam que queriam ganhar peso, 30% desejavam perder peso e 20% manter o peso atual. Os responsáveis pela academia manifestaram satisfação ao saber destes resultados, pois mesmo sendo simples, servirão de subsídios para ações e empreendimentos futuros. De acordo com os resultados apresentados, observa-se que o número de indivíduos do sexo feminino, foi maior que o do sexo masculino, provavelmente devido à importância que as mulheres dão à busca de qualidade de vida, em praticar alguma atividade física. Quanto à idade pode-se observar que o público maior está entre adolescentes e adultos de ambos os sexos.

Ao responder sobre os alimentos que teriam consumido antes da realização da atividade física (entre 14:00 e 17:00 de um sábado), a maioria do público utilizou o almoço como refeição pré-atividade, citando na maioria das respostas carne e arroz, frango, saladas, frutas e iogurtes.

A prática de atividade física deve estar sempre em equilíbrio com a dieta, pois assim proporciona melhores benefícios à composição corporal, à qualidade de vida, a um melhor desempenho, a uma melhora na saúde, possibilitando ao praticante adaptar-se à escolha de horários e períodos adequados para se alimentar, tendo como objetivo final uma performance adequada. O treinamento físico regular, bem como uma alimentação adequada e balanceada pode influenciar de forma positiva no desempenho do praticante de atividade física, como também na manutenção ou aumento das reservas de glicogênio muscular. Ao contrário, uma baixa ingestão de energia pode resultar em fornecimento insuficiente de importantes nutrientes relacionados ao metabolismo energético, à

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

reparação tecidual, ao sistema antioxidante e à resposta imune do indivíduo (BOTH, FRANZ, BUSNELLO, 2012).

Em relação à saciedade, energia e conforto gástrico durante a atividade física, apenas um entrevistado relatou falta de energia, porém anteriormente ele informou ter consumido apenas duas bergamotas antes da atividade.

Uma alimentação pré e pós-treino adequada é muito importante no resultado da performance do praticante de atividade física. Ela auxilia na energização do treino, ajudando a prevenir a hipoglicemia e seus sintomas de tontura, fadiga injustificada, visão obscurecida e indecisão, que podem interferir no desempenho máximo do praticante. Dentre os nutrientes mais importantes destaca-se o carboidrato como melhor fonte energética para o praticante (BOTH, FRANZ, BUSNELLO, 2012).

A atividade educativa desenvolvida, embora simples e pontual, foi bem recebida e pode-se verificar grande repercussão positiva entre os alunos da academia. Solicitaram outras ações semelhantes a esta e alguns clientes que não estavam presentes sentiram-se “prejudicados” por não terem participado. A experiência dos estudantes possibilitou desenvolver uma prática do profissional Nutricionista, a Educação Alimentar e Nutricional, a qual é definida conforme a Resolução nº 380/2005 do Conselho Federal dos Nutricionistas como “procedimento realizado pelo Nutricionista junto a indivíduos ou grupos populacionais, considerando as interações e significados que compõem o fenômeno do comportamento alimentar, para aconselhar mudanças necessárias a uma readequação dos hábitos alimentares” (RESOLUÇÃO nº380/ 2005 p. 6).

Diversas ferramentas e recursos podem ser utilizados para a educação alimentar e nutricional. As receitas disponibilizadas foram desenvolvidas por alguns alunos e as imagens socializadas na rede social da academia com frases de motivação e orgulho. Muitas pessoas sentiram-se motivadas a novas e pequenas mudanças, as quais atingiram não apenas aqueles que estiveram presentes, pois levaram para seus familiares.

Conclusão

Os dados do presente estudo mostram que o sexo feminino foi mais predominante do que o sexo masculino em relação ao número de praticantes de atividade física. A maioria dos sujeitos respondeu ter como objetivo ganhar peso, porém, não tem acompanhamento de um profissional nutricionista e não tem conhecimento da importância da alimentação antes da atividade física, bem como, quais alimentos devem ser consumidos.

Após a realização da atividade educativa pode-se constatar que a dieta dos participantes está inadequada tanto para a manutenção da saúde quanto para o seu desempenho físico. Uma dieta diversificada e balanceada pode influenciar positivamente o desempenho do praticante de atividade física.

A refeição pré-exercício produz importantes resultados na manutenção do estado nutricional, integridade física e saúde dos indivíduos; é de extrema importância alimentar-se corretamente antes da prática da atividade física. A refeição que antecede os treinos deve ser adequada para manter a glicemia, prescrita individualmente por profissional Nutricionista com atuação na área esportiva e deve fazer parte do hábito alimentar do indivíduo.

Palavras-Chave: Consumo de alimentos; exercício físico; Prescrição Nutricional.

Referências bibliográficas

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

ALTERMANN, A. M.; DIAS, C. S.; LUIZ, M. V.; et al. A influência da cafeína como recurso ergogênico no exercício físico: sua ação e efeitos colaterais. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 2, n. 10, p. 225-239, Julho/Agosto, 2008.

UYEDA, M; TOLEDO, L. F. da Silva. Comportamento alimentar de atletas no pré treino de uma cidade do interior do estado de São Paulo. Saúde em Foco, Edição nº: 07/Ano: 2015.

MICALI, F. G; DIEZ-GARCIA, R. W. Instrumento imagético para orientação nutricional. Ribeirão Preto, 2014.

BOTH, M.; FRANZ, L. B. B.; BUSNELLO, M. B.; Índice de qualidade da dieta de frequentadores de academia. Revista Contexto & Saúde, Ijuí RS, Editora Unijuí, v. 12 n. 23, p. 2-8, jul./dez. 2012.

RESOLUÇÃO CFN nº 380/ 2005. Disponível em <
file:///C:/Users/notebook/Downloads/res380_areas_de_atua__o_do_nutricionista.pdf >. Acesso em:
20 jun. 2016.