

AVALIAÇÃO DA DIETA DE ATLETAS DE FISCULTURISMO

TAVARES, July-Ana Souza¹; **MENDONÇA**, Danielle Miranda²; **SIMÕES**, Lidiane²; **SILVA**, Maria Sebastiana³.

Palavras-chave: ingestão alimentar, fisiculturistas, suplementos alimentares

1 INTRODUÇÃO

A dieta é considerada um alicerce para o desempenho da atividade física, visto que proporciona o “combustível” para o trabalho biológico e fornece as substâncias químicas necessárias para extrair e utilizar a energia potencial contida neste combustível. É importante ressaltar que não existe uma dieta ideal para um desempenho físico ótimo, porém o planejamento minucioso e avaliação da ingestão alimentar devem obedecer às diretrizes nutricionais preconizadas. De modo geral, o que se observa nos relatos sobre a alimentação de fisiculturistas, além da disciplina, é um comportamento alimentar inadequado, baseado no senso comum e sem fundamentação científica, o que possivelmente pode ao longo do tempo promover sérios danos à saúde e comprometer os resultados dos treinamentos físicos. Desse modo, o objetivo desse trabalho foi avaliar a ingestão alimentar desses atletas nas fases *off* e *on* de competição e compará-la com as recomendações nutricionais.

2 METODOLOGIA

2.1 - Amostragem.

A amostra foi constituída por 8 atletas goianienses de fisiculturismo, do sexo masculino que participam de campeonatos regionais e nacionais. Na fase *off* foram avaliados 8 atletas e na fase *on* somente 6 deles.

2.2 - Avaliação do consumo de macro e micronutrientes

O consumo alimentar da primeira fase (*off*) foi quantificado utilizando-se os métodos recordatório de 24 horas e registro alimentar de dois dias. O recordatório de 24 horas e o registro alimentar de um dia foram obtidos durante a semana e o outro dia de registro do final de semana (sábado ou domingo). Na segunda fase (*on*) o consumo alimentar foi avaliado apenas por recordatório de 24 horas realizado por três dias, sendo que um dia foi registrado a ingestão de alimentos do final de semana. A partir dos dados do consumo alimentar, obtidos em medidas caseiras, foram calculados os conteúdos de energia, proteína, carboidratos, lipídios, colesterol, vitamina A, vitamina C, cálcio, ferro e fibras ingeridos pelos atletas, utilizando-se o software DietPRO 2,0 e as informações nutricionais dos rótulos de alguns alimentos e suplementos alimentares. A ingestão de lipídios, carboidratos, proteína e fibras foram avaliadas considerando as recomendações preconizadas pela SBAN (VANNUCCHI *et al.*, 1990). Para o colesterol utilizou-se como referência a recomendação de Santos (2001), que é de menos de 300 mg/dia. A avaliação da ingestão de energia foi realizada considerando o gasto energético diário e os micronutrientes (vitamina A e C; cálcio e ferro) foram comparados aos valores de referência (SBAN e DRI – Dietary Reference Intake). A avaliação desses micronutrientes foi feita de acordo com os critérios e métodos descritos em ILSI BRASIL (2001).

2.3 - Avaliação do consumo e do gasto energético

O consumo de energia foi estimado através do software DietPRO 2,0. O gasto de energia total (GET) foi obtido por meio de relatos das atividades físicas realizadas diariamente (tempo de duração em horas ou minutos) durante um dia habitual da fase *on*. A partir dessas atividades obteve-se o gasto energético através do programa SAPAF Adulto 4.0.

2.4 - Avaliação do uso de suplementos alimentares

A utilização de suplementos alimentares pelos atletas foi avaliada por meio de uma anamnese onde foram questionados o tipo, a frequência e a dosagem consumida dos mesmos.

2.5 - Análise dos dados

A análise dos dados da ingestão de macro e micronutrientes foi realizada considerando os valores de recomendação (SBAN) e de referência (DRI). A avaliação da ingestão energética da fase *on* e *off*, bem como sua análise em relação ao gasto energético diário foi realizada por meio do teste t Student.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 - Avaliação do consumo de macro e micronutrientes

A avaliação da ingestão de carboidratos indicou que na fase *off* aproximadamente 87% dos fisiculturistas consumiram quantidades inferiores ao recomendado (60-70% do VET). Na fase *on* o consumo de carboidrato continuou deficiente, com exceção de um atleta. Considerando as recomendações da SBAN (1990) para proteína, 37% dos fisiculturistas na fase *off* e todos na fase *on* consumiram quantidades excessivas desse nutriente. Segundo Durnin *et al.* (1999), os efeitos danosos do consumo excessivo (2-3g/kg de peso corporal /dia) de proteínas e aminoácidos envolvem o aumento da acidez corporal, hipercalcúria, toxicidade dos aminoácidos, aumento da incidência de câncer, insuficiência renal e diminuição da expectativa de vida. Quanto aos lipídios, 50% dos atletas ingeriram quantidades adequadas desse nutriente em pelo menos dois dias de avaliação da fase *off*. Enquanto que na fase *on*, 67% dos atletas ingeriram quantidades baixas. O consumo de fibras foi excedente para 100% dos atletas da fase *off* e para 83% dos participantes da segunda fase de coleta de dados. Em relação ao colesterol, seu consumo foi detectado excedente para 50% dos atletas da fase *off*, sendo que para os outros 50% foi considerado insuficiente. Considerando os valores do índice de adequação (IA) de vitamina A na primeira fase de treinamento (*off*), foi observada ingestão excessiva por aproximadamente 43% dos fisiculturistas. Os demais atletas do grupo ingeriram quantidades baixas (14%) e insuficientes (43%) desse micronutriente. Na fase *on* aproximadamente 67% dos atletas consumiram quantidades excedentes desse nutriente, sendo que o restante do grupo consumiu quantidades baixas (17%) e insuficientes (17%). Na fase *off* seis atletas (75%) ingeriram quantidades adequadas de vitamina C, com 98% de confiabilidade de que esta conclusão está correta, 12,5% ingeriram quantidades inadequadas com um nível de confiabilidade de 70%. Os outros 12,5% não ingeriram nenhuma quantidade de vitamina C. Na fase *on* de competição a ingestão de vitamina C foi adequada para todos os atletas pesquisados, com 98% de confiabilidade. No entanto, para um dos fisiculturistas o consumo de vitamina C foi acima da UL (nível máximo de ingestão tolerável) para esse nutriente. Quanto ao consumo de cálcio a avaliação indicou que 100% dos atletas possuem ingestão adequada desse mineral, sendo que na fase *off* o consumo de três participantes foi

classificada com 98% de probabilidade de estar correta. Na primeira fase de treinamento um atleta consumiu quantidades acima da UL para esse nutriente. O ferro foi ingerido adequadamente por 100% dos participantes da pesquisa tanto na fase *off* como na fase *on* de treinamento.

3.2 – Avaliação do consumo e do gasto energético

Os atletas ingeriram significativamente ($p=0,0158$) mais energia na fase *off* do que na fase *on*. A análise estatística da relação entre o consumo e o gasto de energia da fase *on* revela que não houve diferença estatística ($p=0,9565$) entre os mesmos. Isso significa que os praticantes de fisiculturismo ingeriram quantidades de energia compatíveis com o gasto na fase *on* de treinamento.

3.3 – Avaliação do uso de suplementos alimentares

Foi detectado um alto consumo de suplementos alimentares, principalmente, à base de proteína. Quanto aos suplementos polivitamínicos e minerais esses foram utilizados em ambas as fases de competição, sendo utilizados por 37% dos atletas da fase *off* e 33% dos atletas da fase *on*. Observou-se também que alguns tipos de suplementos não foram utilizados na fase *on* de competição (creatina e energéticos)

4 CONCLUSÃO

Os dados obtidos no trabalho são insuficientes para caracterizar a dieta habitual dos fisiculturistas, o que faz necessário uma continuidade da pesquisa, no sentido de se avaliar mais dias de ingestão alimentar. Esses resultados mostram também a falta de conhecimento dos atletas sobre alimentação adequada e a necessidade de um trabalho de conscientização sobre a importância da nutrição para a “performance” e a manutenção da saúde.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DURNIN, J. V. G. A; GARLICK, P.; JACKSON, A. A.; SCHÜRCH, B.; SHETTY, P.S.; WATERLOW, J. C. Report of the IDECG Wording Group on lower limits of energy and protein and upper limits of protein intakes, **European Journal Clinical Nutrition**, n. 53 (Suppl.1), p.S174-S176, 1999.

GUEDES, D. P., GUEDES, J. E. R. P. **O SAPAF Adulto 4.0** - Sistema de Avaliação e Prescrição da Atividade Física. Londrina. 2003

ILSI BRASIL. **Usos e aplicações das “Dietary Reference Intakes” DRIs**. São Paulo: SBAN, 2001. Disponível em: http://www.unb.br/fs/dri/ils_i_dri.pdf. Acesso em 02/02/2005.

MONTEIRO, J. B. R; ESTEVES, E. A; MAFFIA, V. C. C. **DietPRO 2.0**: tecnologia para o profissional de nutrição e saúde. Viçosa: Agromídia, 2000.

SANTOS, R. D. *et al.* III Diretrizes brasileiras sobre Dislipidemias e Diretriz de prevenção da aterosclerose do Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Hipertensão. **Arquivos brasileiros de cardiologia**. São Paulo. v. 77, supl. 3, 2001

VANNUCCHI, H., MENEZES, E. W. De, CAMPANA, A. O., LAJOLO, F. M. **Aplicações das recomendações nutricionais adaptadas à população brasileira**. São Paulo: Legis Suma, 1990. 156p

FONTE DE FINANCIAMENTO – CNPq/PIBIC

¹ Bolsista de iniciação científica. Faculdade de Nutrição – FANUT, july-ana.nutri@pop.com.br

² Alunos da Faculdade de Nutrição/UFG participantes da pesquisa.

³Orientador/Faculdade de Educação Física /UFG, mssilva@fanut.ufg.br.