

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO ESPORTE: QUAL A IMPORTANCIA?

Lucas Rocha De Mesquita

Bacharel em Nutrição pelas Faculdades INTA

Pós-graduando em Nutrição Clínica e Esportiva pela Faculdade Venda Nova do Imigrante (FAVENI),

Email: lucasrm.93@gmail.com

Juliana Paiva Sousa

Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física pelas Faculdades INTA

Email: julianapaiva8@hotmail.com

RESUMO

Educação alimentar e nutricional é o campo de conhecimento e pratica continua e permanente que tem por objetivo proporcionar autonomia quanto a alimentação. Nesta revisão de literatura buscou-se mostrar a importância da educação alimentar e nutricional no contexto da prática de esportes. Praticantes de atividade física possuem certo conhecimento sobre alimentação, entretanto por vezes desconhecem as reais finalidades de produtos que utilizam tais como os suplementos e fazem consumo excessivos destes produtos podendo ter efeitos adversos, como toxicidade, distúrbios e deficiências nutricionais. Assim a educação nutricional e alimentar voltada a praticantes de atividade física busca promover uma alimentação saudável, consciente e baseada em evidencias, deixando de lado tabus e mitos que por vezes podem levar a prejuízos a saúde ou queda no rendimento esportivo.

Palavras-chave: Ciências da Nutrição e do Esporte; Educação Alimentar e Nutricional; Ciências da Nutrição; Nutrição em Saúde Pública

ABSTRACT

Food and nutritional education is the field of knowledge and continuous and permanent practice that aims to provide autonomy regarding food. This literature review aimed to show the importance of food and nutrition education in the context of sports practice. Practitioners of physical activities and physical knowledge about food, however sometimes are unaware as real, products of products that use such as supplements and consumer products over our products may have adverse effects such as toxicity,

disorders and nutritional deficiencies. Thus, nutritional and food education aimed at physical activity practitioners seeks to promote a healthy, conscious and evidence-based diet, leaving aside the taboo and myths that can sometimes lead to health or not to fall in sports performance.

Keywords: Sports Nutritional Sciences; Food and Nutrition Education; Nutritional Sciences; Nutrition, Public Health

INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional (EAN) pode ser definida como um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, intersetorial e multiprofissional, que utiliza diferentes abordagens educacionais no âmbito dos conhecimentos relacionados a nutrição e alimentação. As ações de EAN envolvem indivíduos ao longo de todo o curso da vida, grupos populacionais e comunidades, considerando as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL, 2012).

A teoria e a prática em Educação Nutricional existe com uma finalidade comum, possibilitar que o indivíduo assuma com plena consciência a responsabilidade pelos seus atos relacionados à alimentação (KOPS, ZYS, RAMOS, 2013).

A Educação Nutricional deve ser uma ferramenta com finalidade conscientizadora e libertadora, por isso deve buscar justamente o oposto: a autonomia do educando. A prática da educação nutricional exige o desenvolvimento de abordagens educativas que permitam englobar as problemáticas relacionadas a alimentação em sua totalidade, tanto na dimensão biológica como na social e cultural (BOOG, 1997)

Em estudo de 2007, observou-se que praticantes de exercício apresentavam conhecimento acerca de alimentos fonte de macronutrientes e sobre jejum na perda de peso, entretanto, desconheciam a função de suplementos nutricionais (PEREIRA, CABRAL, 2007).

Ao avaliar o conhecimento sobre nutrição e suplementos por praticantes de atividade física LOPES *et al.* (2015) observaram um elevado consumo de suplementos, insatisfação corporal e equívocos sobre conceitos básicos em nutrição, sendo 41,5% afirmaram que os micronutrientes são fornecedores de calorias; 79% conheciam a função dos macronutrientes, porém desconheciam as principais fontes alimentares dos mesmos. A proteína citada por mais da metade dos entrevistados como o nutriente que deveria estar em maior proporção na dieta (LOPES *et al.*, 2015), o perfil alimentar deste grupo é pautado por dieta hipoglicídica, hiperproteica e hiperlipídica (MOREIRA, RODRIGUES, 2014). Desta forma, o objetivo deste artigo é apresentar a partir de revisão bibliográfica a importância da educação alimentar e nutricional para praticantes de exercício físico.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho se trata de uma revisão bibliográfica a partir de artigos disponíveis nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde – BVS, Scientific Electronic Library Online – SciELO, Google Acadêmico e nos sites legislação específica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os suplementos são definidos como alimentos que tem por finalidade complementar com calorias e ou nutrientes a dieta, nos casos em que sua ingestão a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta além das necessidades, requerendo suplementação (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2005).

O uso de suplementos entre atletas e praticantes de atividade física objetiva manter a saúde e a forma física, aumentar a força e a massa muscular e melhorar a performance, entretanto observou-se que muitas vezes o uso de suplementos é feito de forma inadequada, sem respeitar as necessidades individuais de cada esporte ou praticante de atividade física (POSSEBON, DE OLIVEIRA, 2006).

Diversos estudos mostram o consumo de suplementos por grande parcela dos praticantes de atividade física, objetiva o alcance de resultados rápidos sem no entanto conhecer de fato as funções destes suplementos e/ou sem orientação de profissional competente (PEREIRA, LAJOLO, HIRSCHBRUCH, 2003; HALLAK, FABRINI, PELUZIO, 2007; JOST, POLL, 2014; DE SOUSA, SCHNEIDER, 2016).

É consenso que as necessidades nutricionais de atletas e praticantes de atividades físicas são aumentadas em relação aos não praticantes, porém essa maior necessidade pode ser suprida por meio dos alimentos desde que seja mantida uma alimentação equilibrada, balanceada e variada e seja dadas condições de ingerir todos os alimentos necessários em quantidades e qualidade conforme demanda física, neste sentido o consumo adicional de suplementos proteicos além necessidades diárias, que podem ser obtidas por meio de uma alimentação saudável e balanceada, não determina ganho adicional de massa muscular, nem tampouco aumento do desempenho. Os suplementos ficariam então reservados aquelas condições em que não é possível a adequada ingestão alimentar, seja pela própria prática esportiva que promove um estilo de vida que inviabiliza essa ingestão alimentar adequada ou pelos casos em que se busca superação, desempenho e máxima performance competitiva (CARVALHO *et al.*, 2003; BRAGGION, 2008).

Em estudo de 2009, Alves e Lima, observaram que por vezes a utilização de suplementos por adolescentes se dá sem que haja uma necessidade específica ou orientação para sua utilização, tendo finalidade estética ou a obtenção mais rápida de resultados (ALVES, LIMA, 2009).

Em determinados casos a suplementação é capaz de causar desequilíbrios fisiológicos, induzir à toxicidade de determinado nutriente, ou levar a deficiência de determinado nutriente dado as interações que podem ocorrer entre o nutriente suplementado em níveis acima das necessidades e os demais nutrientes (LINHARES, LIMA, 2006).

Neste contexto, faz-se importante a implementação de estratégias de educação alimentar e nutricional a fim de se melhorar o nível de informação acerca do consumo de suplementos e informações relacionadas a promoção da saúde e hábitos alimentares saudáveis, alimentação no esporte e atividade física (PEREIRA, LAJOLO, HIRSCHBRUCH, 2003; PEREIRA, CABRAL, 2007; HALLAK, FABRINI, PELUZIO, 2007).

A importância da educação alimentar nos praticantes de atividade física está baseada no fato de que as informações a respeito de nutrição e atividade física são geralmente fornecidas por pessoas nem sempre possuem competências em relação a nutrição e atividade física, criando tabus e podendo até levar a um consumo dietético inadequado. (ADAM *et al.*, 2013).

As atividades de educação alimentar e nutricional neste grupo tem por finalidade auxiliar o praticante a atingir seus objetivos, esclarecendo dúvidas e desmistificando os muitos conceitos errôneos reproduzidos em ambientes de treinamento, visando melhorar o desempenho esportivo com os benefícios de uma alimentação adequada (MOREIRA, RODRIGUES, 2014), as atividades devem ainda esclarecer que existem diferenças quanto a alimentação nas diferentes fases do exercício, onde cada nutriente presente desempenhar uma função específica, bem como da importância dos macronutrientes, micronutrientes e líquidos no exercício, garantindo informações que proporcionem condições adequadas para preservar a saúde e melhorar seu rendimento (ADAM *et al.*, 2013).

CONCLUSÃO

A importância do desenvolvimento de atividades de educação alimentar e nutricional no contexto dos esportistas e praticantes de atividade física reside na prevalência de alto consumo de suplementos sem que haja prescrição por parte de profissional capacitado ou sem o conhecimento real de sua função, sendo estes produtos utilizados objetivando o alcance de resultados de forma rápida, assim, devem ser implementadas estratégias que visem a promoção de uma alimentação saudável, consciente e baseada

em evidências, deixando de lado tabus e mitos que por vezes podem levar a prejuízos a saúde ou queda no rendimento esportivo.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, Brasília, DF, 2012

PEREIRA, Juliana Maria De Oliveira; CABRAL, Poliana. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. *Revista Brasileira de nutrição esportiva*, v. 1, n. 1, p. 5, 2007.

LOPES, Fernanda Gargiulo et al. CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO E CONSUMO DE SUPLEMENTOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE JUIZ DE FORA, BRASIL. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 21, n. 6, p. 451-456, 2015.

KOPS, Natália Luiza; ZYS, Júlia; RAMOS, Maurem. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. *Ciência & Saúde*, v. 6, n. 2, p. 135-140, 2013.

BOOG, Maria Cristina Faber. Educação Nutricional: presente, passado e futuro. *R. Nutr. PUCCAMP*, Campinas, 10(1): 5-19, jan./jun., 1997

JOST, Patrícia Andréia; POLL, Fabiana Assmann. Consumo de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de Santa Cruz do Sul–RS. *Cinergis*, v. 15, n. 1, 2014.

PEREIRA, Raquel Franzini; LAJOLO, Franco Maria; HIRSCHBRUCH, Márcia Daskal. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Revista de Nutrição*, 2003.

HALLAK, Amanda; FABRINI, Sabrina Pinheiro; PELUZIO, Maria do C. Gouveia. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 1, n. 2, p. 7, 2007.

DE SOUZA, Ana Lúcia Nunes; SCHNEIDER, Cláudia Dornelles. Avaliação do conhecimento sobre suplementação alimentar dos praticantes de academia de Novo Cruzeiro-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 10, n. 55, p. 87-92, 2016.

POSSEBON, Janaina; DE OLIVEIRA, Viviani Rufo. Consumo de suplementos na atividade física: uma revisão. *Disciplinarum Scientia| Saúde*, v. 7, n. 1, p. 71-82, 2006.

CARVALHO, Tales de et al. Guidelines of the Brazilian Society of Sports Medicine: dietary changes, fluid replacement, food supplements and drugs: demonstration of ergogenic action and potential health risks. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 9, p. 57-68, 2003.

BRAGGION, Glaucia Figueiredo. Suplementação alimentar na atividade física e no esporte-aspectos legais na conduta do nutricionista. *Nutrição Profissional*, v. 4, n. 17, p. 40-50, 2008.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTA. Resolução CFN nº380/2005. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. Brasília – DF, 2005.

ADAM, Bruna O. et al. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*, v. 2, n. 2, p. 24-36, 2013.

LINHARES, Tatiana C.; LIMA, Rodrigo Maciel. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. *Vértices*, v. 8, n. 1, p. 101-122, 2006.

MOREIRA, Fernanda Pedrotti; RODRIGUES, Kelly Lameiro. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 20, n. 5, p. 370-373, 2014.