

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ATLETAS NO PRÉ TREINO DE UMA CIDADE DO INTERIOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

Mari Uyeda*
Larissa Fabiane da Silva Toledo**

RESUMO

Este trabalho apresenta como objetivo demonstrar o comportamento alimentar de atletas de ambos os sexos no pré treino de uma cidade do interior do estado de São Paulo. Para esse estudo foram avaliados 34 atletas, sendo 19 do sexo feminino com idade entre 20 e 69 anos e 15 do sexo masculino com idade entre 16 e 72 anos. A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, realizada através de um recordatório de 24 horas.

Palavras-chave: Comportamento alimentar, Atletas, Recordatório de 24 horas.

* Professor Orientador. Graduado em Nutrição, pela Universidade Bandeirante de São Paulo, Pós Graduado em Saúde Coletiva, pela Universidade Católica Dom Bosco, Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade São Francisco. Docente do Curso Superior em Nutrição.

** Aluna do Curso de Nutrição do Centro Universitário Amparense.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente a procura e a adesão à prática de atividade física vêm crescendo na sociedade, pois se deseja ter uma vida mais saudável.

A saúde e a estética são considerados fatores primordiais pelos atletas e praticantes de atividade física, que se conscientizam cada vez mais da importância de uma alimentação adequada e saudável.

A nutrição esportiva envolve uma melhora na performance e um aumento no rendimento do atleta, sendo necessário uma orientação mais específica 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, influenciam no rendimento físico (Grden, Oliveira e Bortolozo, 2008).

A alimentação pré treino é fundamental e primordial para se alcançar objetivos positivos nos treinos. No entanto, ao omitir essa refeição o atleta estará mais propenso a apresentar quadros de hipoglicemia durante os treinos e conseqüentemente um rendimento insatisfatório.

Assim, os alimentos energéticos que devem ser utilizados no pré treino em quantidades específicas para cada indivíduo, levando em consideração o tipo, duração e frequência dos treinos são os carboidratos, pois nas quantidades adequadas fornecem energia necessária para a prática de atividade física mantendo um rendimento satisfatório e conseqüentemente uma performance positiva.

2 METODOLOGIA

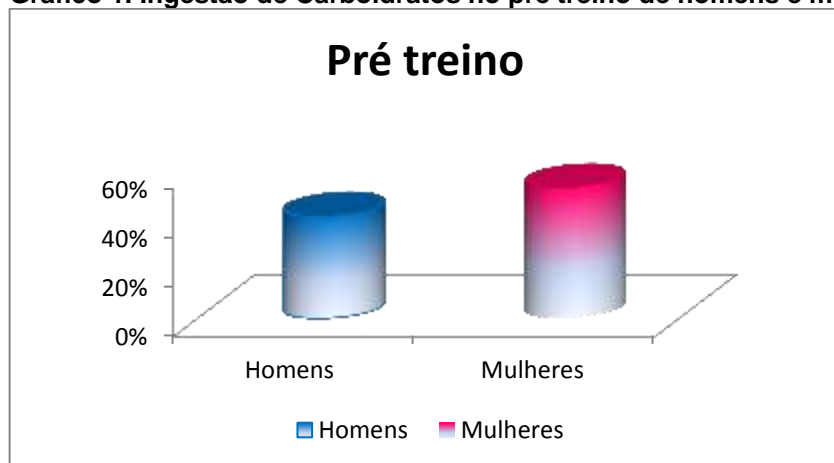
Foram avaliados 34 atletas de uma academia da cidade do interior do Estado de São Paulo, sendo 19 mulheres com idades entre 20 e 69 anos e 15 homens com idades entre 16 e 72 anos, no qual concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A avaliação foi baseada em um inquérito alimentar (IA) especificamente um recordatório de 24 horas (R24h) contendo a identificação do aluno, os horários, os nomes das refeições, as quantidades de alimentos (gramas) e bebidas (ml) e os tipos de alimentos e/ou bebidas ingeridas. O IA foi desenvolvido pela aluna do curso superior em nutrição do Centro Universitário Amparense, tendo como referência Bueno, 2010.

3 RESULTADOS

Participaram da pesquisa 34 atletas, divididos em dois grupos que representam 55,88% mulheres (19) e 44,11% homens (15).

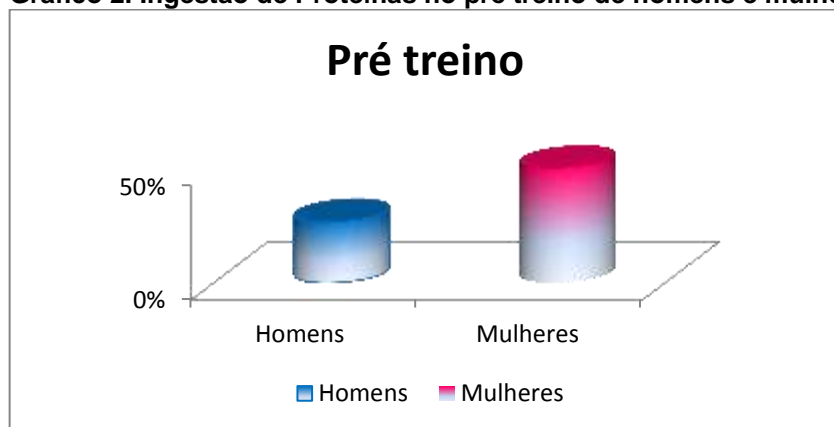
Na análise do comportamento alimentar consideramos a ingestão e o tipos de alimentos fonte de carboidratos e de proteínas no pré-treino de atletas do sexo masculino e feminino. Com relação a ingestão de carboidratos no pré-treino, podemos observar no gráfico 1 que a diferença é pequena entre homens (55%) e mulheres (60%).

Gráfico 1. Ingestão de Carboidratos no pré treino de homens e mulheres



No entanto, em relação a ingestão de proteínas no pré-treino podemos observar no gráfico 2, que existe uma diferença maior entre homens (47%) e mulheres (60%), onde as mulheres são as que mais se alimentam desse nutriente.

Gráfico 2. Ingestão de Proteínas no pré treino de homens e mulheres



Com relação aos tipos de alimentos fonte de carboidratos ingeridos no pré-treino pelos atletas do sexo masculino, foram analisados três alimentos como podemos observar no gráfico 3, onde pães ou bolachas e as frutas foram consumidas na mesma proporção. Como podemos observar no gráfico 4 foram analisados três tipos de alimentos fonte de proteínas ingeridos no pré-treino pelos atletas do sexo masculino, onde leite, whey protein e ovos foram consumidos na mesma proporção.

Gráfico 3. Tipos de carboidratos consumidos no pré treino de Homens

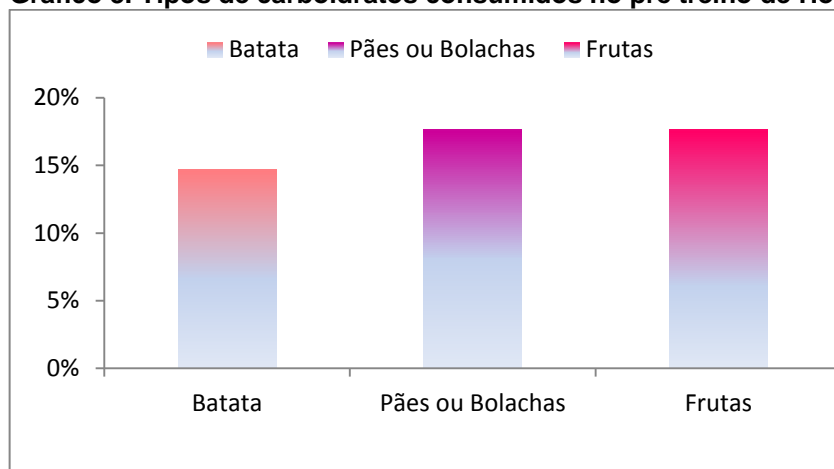
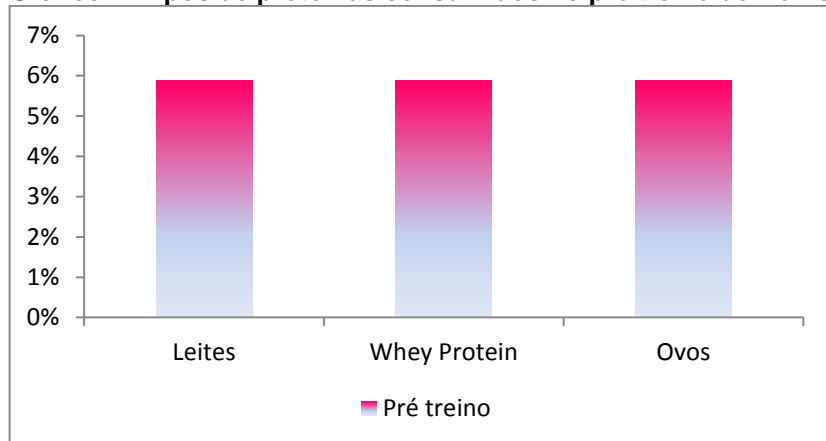


Gráfico 4. Tipos de proteínas consumidos no pré treino de Homens



Em relação aos tipos de alimentos fonte de carboidratos ingeridos no pré-treino pelos atletas do sexo feminino, foram analisados três alimentos como podemos observar no gráfico 5, onde pães ou bolachas foram os mais consumidos. Como podemos observar no gráfico 6 foram analisados três tipos de alimentos fonte de proteína ingeridos no pré-treino pelos atletas do sexo feminino, onde o leite e iogurtes foram os mais consumidos.

Gráfico 5. Tipos de Carboidratos consumidos no pré treino de Mulheres

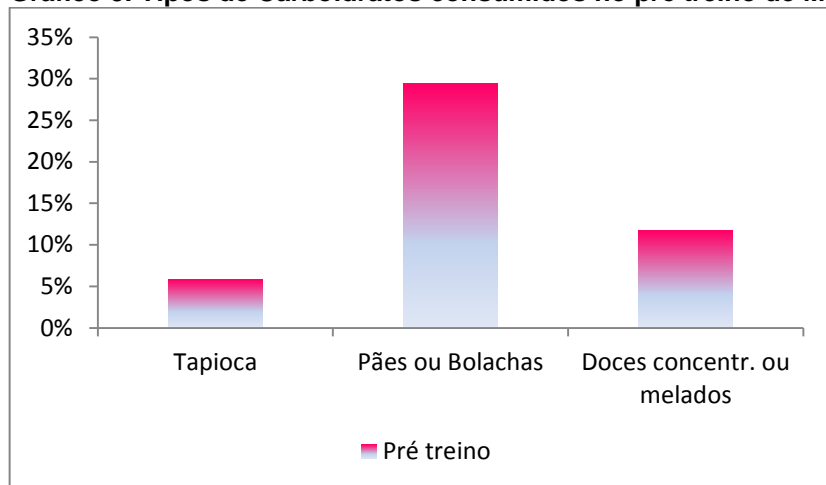
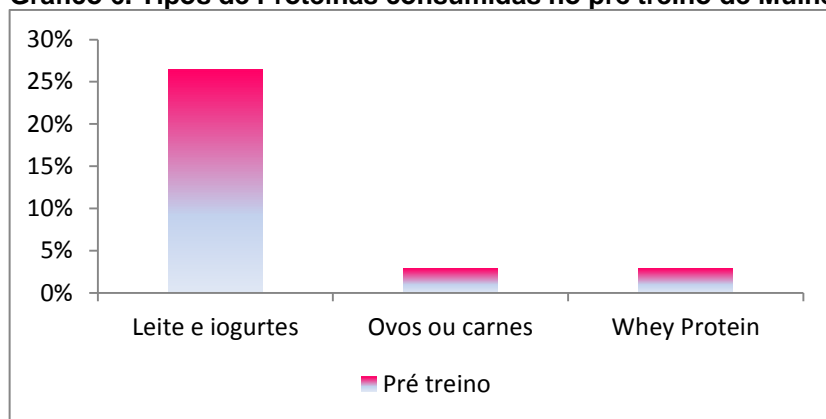


Gráfico 6. Tipos de Proteínas consumidas no pré treino de Mulheres



4 DISCUSSÃO

Os dados do presente estudo mostram que o sexo feminino foi mais predominante do que o sexo masculino em relação ao consumo de carboidratos e proteínas no pré-treino. Diante disso alguns autores consideram que a refeição pré-exercício é de extrema importância para a manutenção do estado nutricional, integridade física e saúde dos indivíduos. Sendo assim é de extrema importância se alimentar antes da prática da atividade física (OLIVEIRA *et al*,2013).

Os tipos de alimentos fonte de carboidratos que foram mais ingeridos no pré-treino pelos atletas do sexo masculino e feminino são os pães ou bolachas e frutas. No entanto as frutas são as mais ingeridas apenas pelos atletas do sexo masculino. Com relação aos tipos de alimentos fonte de proteínas que foram mais ingeridos no pré-treino de atletas do sexo masculino e feminino são o leite e iogurte, whey protein e ovos, sendo que o leite e iogurte são os mais

ingeridos pelos atletas do sexo feminino. Os estudos científicos afirmam que o tipo de carboidrato deve variar diretamente com a intensidade e o volume de exercício (SILVA, *et al*, 2008).

Segundo autores, a refeição que antecede os treinos deve ser rica em carboidratos para manter a glicemia e maximizar os estoques de glicogênio, moderada na quantidade de proteína e deve fazer parte do hábito alimentar do atleta (Carvalho e colaboradores, 2003).

5 CONCLUSÃO

Este estudo constatou que há uma diferença mínima entre homens e mulheres em relação à ingestão de carboidratos e proteínas no pré-treino. Diante disso podemos observar que a maioria dos atletas sabem da importância de se fazer uma alimentação antes da prática de atividade física.

No entanto, os tipos de alimentos fonte de carboidrato e proteína consumidos no pré-treino fazem parte de uma alimentação adequada para tal fim, portanto os atletas estão cada vez mais atualizados e informados em relação a nutrição esportiva.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bueno, A.; Czepielewski, M. **O Recordatório de 24 horas como instrumento na avaliação do consumo alimentar de cálcio, fósforo e vitamina D em crianças e adolescentes de baixa estatura.** Ver. Nutr, Campinas, 23(1): 65- 73, 2010

Oliveira, de E. Cristina, et al. **Avaliação do consumo alimentar antes da prática de atividade física de frequentadores de uma academia no município de São Paulo em diferentes modalidades.**

Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/372>

Santos, dos B.C. Elisa; et al. **Comportamento alimentar pré-treino de praticantes de exercício físico do período da manhã de uma academia de Curitiba-PR.**

Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/269/271>

Silva, da L. Anderson, et al. **A influência dos carboidratos antes, durante e após treinos de alta intensidade.**

Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/67/66>.