

## Avaliação das práticas de consumo alimentar em praticantes de atividade física

**Palavras-chave:** Guia alimentar; consumo alimentar; atividade física.

João Batista da S. Neto FCA – UNICAMP (bolsista de IC)

Profª Drª Caroline Dário Capitani FCA – UNICAMP (orientadora)

### INTRODUÇÃO

As práticas alimentares realizadas de forma saudável e equilibrada são essenciais para que praticantes de atividades físicas, independentemente da modalidade ou do nível, possam garantir a nutrição adequada de seu corpo e, conseqüentemente, promover a integridade da saúde do organismo. A alimentação balanceada é indispensável para assentir que os praticantes de atividade física alcancem suas metas, sejam elas em rendimento físico, estético ou qualidade de vida (Souza e Navarro, 2011). Nesse sentido, o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) traz uma ampla orientação quanto à alimentação saudável para toda a população e deve ser usado como um instrumento para promoção de autonomia de indivíduos e populações para escolhas alimentares saudáveis (Brasil, 2014). Embora tenha suas recomendações centrais baseadas na extensão e no propósito de processamento dos alimentos, o GAPB aborda também questões relacionadas à forma como as refeições são realizadas (Brasil, 2014; Gabe e Jaime, 2020). Recentemente (Gabe e Jaime, 2020; Gabe, 2018) desenvolveram e validaram uma escala autoaplicável segundo as recomendações do Guia, a qual pode ser usada de forma virtual e que permite analisar a adequação das práticas alimentares às recomendações do GAPB (Gabe e Jaime, 2020; Gabe, 2018). Utilizando-se portanto dessa ferramenta, o **objetivo** do presente projeto foi avaliar as práticas de consumo alimentar em praticantes de atividade física à luz das recomendações do GAPB.

### METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, realizado por meio de um questionário autoaplicável on-line, utilizando GoogleForms, o qual deveria ser respondido por praticantes de atividade física, adultos. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP (parecer nº 4.522.920). O questionário foi aplicado entre os meses de janeiro a julho de 2021, após autorização do responsável pela academia em divulgar a pesquisa no local e, também por meio de banners enviados por *WhatsApp* e email. A coleta de dados foi realizada em uma Academia de Musculação da cidade de Limeira-SP, a qual foi selecionada por conveniência. Após aceite em participar da pesquisa, os voluntários receberam por e-mail o link para preenchimento de um questionário on-line, elaborado de acordo com o estudo desenvolvido por Gabe (2018). O questionário teve como objetivo principal analisar a adequação das práticas alimentares de acordo com as recomendações do GAPB (Brasil, 2014). Além disso, foram coletados dados referente à variáveis sócio-demográficas, peso e altura autorreferidos, questões pertinentes ao conhecimento do GAPB e em relação à classificação dos alimentos.

A amostra do estudo foi constituída por 40 indivíduos adultos de ambos os sexos, com idade variando entre > 18 a 54 anos. A escala respondida pelos usuários compreendia quatro dimensões do Guia – planejamento; organização doméstica; escolha dos alimentos; modos de comer – as quais estavam representadas por um conjunto de 24 itens que exemplificam práticas alimentares alinhadas ou opostas às recomendações do Guia. A cada item, os respondentes deveriam escolher uma alternativa, se endossavam ou não tal prática em seu dia a dia, por meio de uma escala estruturada do tipo Likert contendo 4 pontos: discordo fortemente; discordo; concordo; concordo fortemente. O escore na escala foi computado pela soma simples das respostas a esses itens (às quais foram atribuídos valores de 0 a 3), que poderiam variar de 0 a 72, como valor máximo. Os 13 itens alinhados às recomendações do Guia (questões de 12 a 24) foram pontuados de modo que a resposta de máxima concordância fosse a de maior valor (concordo fortemente = 3 pontos); já os 11 itens opostos às recomendações foram pontuados de maneira inversa (discordo fortemente = 3 pontos) (Tabela 1). Foram definidos dois pontos de corte, a partir de percentis (P) de pontuação, gerando três faixas de escore e conseqüentemente de classificação: < P25 (<32 pontos) - Atenção, P25 até P75 (32 a 41 pontos) - Siga em frente e > P75 (>41 pontos) - Excelente. Essa classificação foi utilizada para a elaboração de um material de cunho educativo denominado "Como está sua alimentação?" (BRASIL, 2020). Nesse material educativo, cada faixa era acompanhada de uma mensagem que destacava pontos a serem melhorados na alimentação dos indivíduos nela classificados, dialogando com as dimensões da escala. O material foi entregue aos participantes por e-mail ou via *WhatsApp*.

**Tabela 1.** Questões para análise das práticas de consumo alimentar segundo o Guia Alimentar para a população brasileira (Gabe e Jaime, 2020).

Questão	
1	Costumo comer balas, chocolate e outras guloseimas?
2	Costumo beber sucos industrializados, como de caixinhas, em pó, garrafa ou lata?
3	Costumo frequentar restaurantes fast-food ou lanchonetes ?
4	Tenho o hábito de "beliscar " no intervalo entre as refeições ?
5	Costumo beber refrigerante ?
6	Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados e/ou pizza ?
7	Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar ?
8	Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer ?
9	Costumo fazer as refeições na minha mesa de trabalho ou estudo ?
10	Costumo fazer minhas refeições sentado (a) no sofá da sala ou na cama?
11	Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e jantar) ?
12	Costumo fazer minhas refeições sentado(a) à mesa ?
13	Procuo realizar as refeições com calma?
14	Eu costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa ?
15	Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições ?
16	Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua ?
17	Quando eu faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas ?
18	Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são de produção local ?
19	Quando escolho frutas, legumes e verduras, dou preferência para aqueles que são orgânicos ?
20	Costumo levar algum alimento comigo para caso eu sinta fome ao longo do dia ?
21	Costumo planejar as refeições que farei no dia ?
22	Costumo variar o consumo de feijão por ervilhas, lentilha ou grão de bico ?
23	Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral ?
24	Costumo comer fruta no café da manhã

## RESULTADOS

O número total de participantes foi de 40 indivíduos adultos praticantes de atividade física, sendo 50% do sexo masculino e 50% do sexo feminino, com faixa etária de, 18-29 anos (50,00%), 30-39 anos (22,50%) e acima de 40 anos (27,50%). A maioria (92,50%) dos indivíduos que responderam aos questionários possuíam Ensino médio completo. O estado nutricional da maior parte dos participantes, de acordo com o Índice de Massa Corporal (OMS 2020), foi de sobrepeso (42,50%), seguido de eutrofia (37,50%) e obesidade (17,50%). A maior parte (87,50%) dos participantes praticavam atividade física há menos de cinco anos, tendo como objetivos principais hipertrofia muscular, promoção da saúde e perda de peso (Tabelas 2 e 3).

As questões referentes ao conhecimento a respeito do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) estão descritos na Tabela 1. A maioria dos entrevistados mencionou não conhecer o GAPB (85,00%) além de desconhecer a classificação dos alimentos segundo o grau de processamento (95,00%). Apesar desses achados, a maior parte dos entrevistados considerou ter uma alimentação saudável (90,00%), sendo que 92,50% afirmaram serem os responsáveis pelo preparo das refeições em casa.

**Tabela 2.** Características dos participantes, praticantes de atividade física (n=40).

Variáveis	Distribuição da amostra n (%)	Escore*		Conhecimento sobre o GAPB**	
		Média	DP	Sim (%)	Não (%)
<b>Total</b>	40 (100,00)	38,62	6,22	6 (15,00)	34 (85,00)
<b>Sexo</b>					
Masculino	20 (50,00)	37,35	6,08	2 (5,00)	18 (45,00)
Feminino	20 (50,00)	39,9	6,26	4 (10,00)	16 (40,00)
<b>Idade (anos)</b>					
18 - 29	20 (50,00)	36,4	6,39	4 (10,00)	16 (40,00)
30 - 39	9 (22,50)	39,54	5,54	2 (5,00)	7 (17,50)
> 40	11 (27,50)	42	5,07	0 (0,00)	11 (27,50)

\*Escore= Pontuação computada a partir da somatória de pontos advindas do questionário desenvolvido por Gabe e Jaime (2018)

\*\*GAPB= Guia Alimentar para a População Brasileira

**Tabela 3.** Características dos participantes, praticantes de atividade física (n=40).

Variáveis	Distribuição da amostra		
	n (%)	Homens (%)	Mulheres (%)
<b>Total</b>	40 (100,00)	20 (50,00)	20 (50,00)
<b>Escolaridade</b>			
Ensino médio incompleto	3 (7,50)	1 (2,50)	2 (5,00)
Ensino médio completo	27 (67,50)	14 (35,00)	13 (32,50)
Ensino superior	10 (25,00)	4 (10,00)	6 (15,00)
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>			
<18,5 - Baixo peso ou Magreza	1 (2,50)	0	1 (2,50)
18,5 - 24,9 - Eutrofia	15(37,50)	4 (10,00)	11 (27,50)
25,0 - 29,9 - Sobrepeso	17 (42,50)	11 (27,50)	6 (15,00)
> 30 - Obesidade	7 (17,50)	5 (12,50)	2 (5,00)
<b>Período de atividade física</b>			
< 1 ano	18 (45,00)	10 (25,00)	8 (20,00)
Até 5 anos	17 (42,50)	6 (15,00)	11 (27,50)
> 5 anos	5 (12,50)	3 (7,50)	2 (5,00)
<b>Faz uso de suplementos alimentares?</b>			
Sim	7 (17,50)	4 (10,00)	3 (7,50)
Não	33 (82,50)	16 (40,00)	17 (42,50)
<b>Conhece a Classificação do GAPB?</b>			
Sim	2 (5,00)	1 (2,50)	1 (2,50)
Não	38 (95,00)	19 (47,50)	19 (47,50)
<b>Responsável pela preparação das refeições?</b>			
Sim	31 (77,50)	13 (32,50)	18 (45,00)
Não	9 (22,50)	7 (17,50)	2 (5,00)
<b>Considera ter uma alimentação saudável?</b>			
Sim	36 (90,00)	19 (47,50)	17 (42,50)
Não	4 (10,00)	1 (2,50)	3 (7,50)

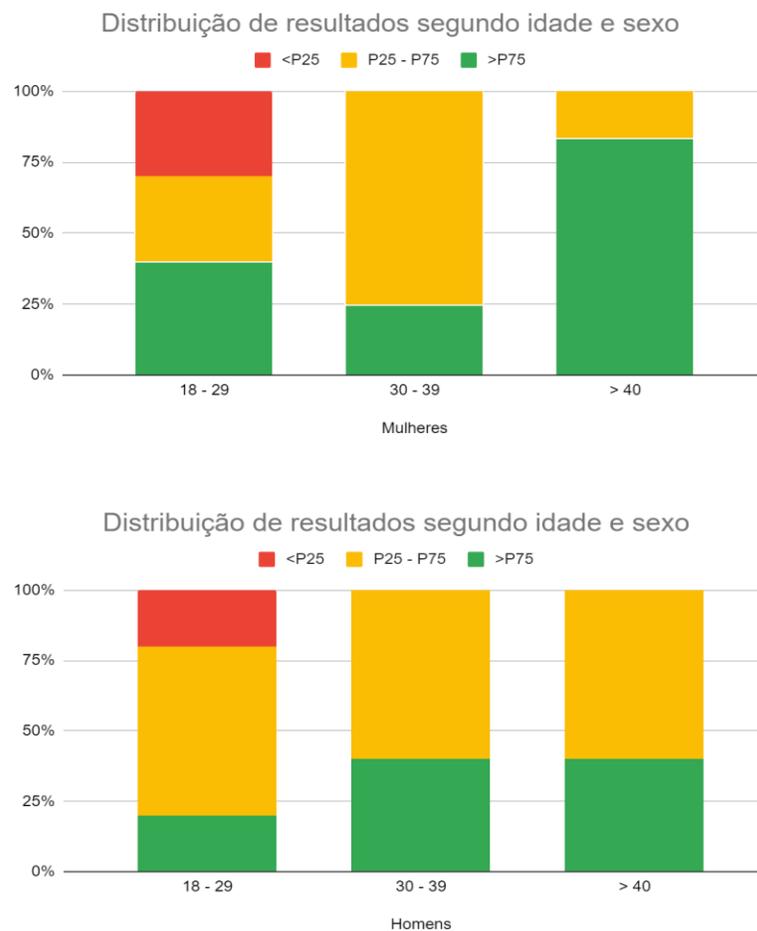
A Figura 1 ilustra a proporção de indivíduos classificados nas três faixas de escore, segundo subgrupos de idade e estratificada por sexo. A Tabela 4 apresenta o detalhamento numérico da classificação ilustrada na Figura 1, demonstrando os percentuais encontrados para cada faixa de escore, em relação as faixas de idade e também para os dois sexo. Observou-se semelhança na distribuição dos escores para sexo masculino e feminino. No entanto, com relação à idade, observou-se que quanto menor a faixa etária há maior concentração de indivíduos no percentil <25 do escore. Também observou-se que mulheres acima de 40 anos apresentaram maior adesão as práticas alimentares segundo o Guia em comparação aos homens. No entanto, até o presente momento não foi possível analisar a significância desses valores.

## DISCUSSÃO

Este estudo avaliou adequação das práticas alimentares de uma amostra pequena de indivíduos adultos praticantes de atividade física (n =40), residentes no interior de São Paulo, utilizando-se questionário de acordo com as recomendações do GAPB. Observou-se, em valores absolutos que uma maior adequação às recomendações do Guia estiveram diretamente associadas à idade, sendo melhor (P > 45) em indivíduos com mais idades (42 pontos).

**Tabela 4.** Classificação dos participantes por subgrupos de faixa etária e estratificado por sexo (homens = 20; mulheres = 20)

Variável / classificação	Excelente (>P75)	Siga em Frente (P25 - P75)	Atenção (<P25)
	n (%)	n (%)	n (%)
<b>Faixa etária</b>			
18-29 anos	6 (30,00)	9 (45,00)	5 (25,00)
30-39 anos	3 (33,30)	6 (66,70)	0
40 anos	7 (63,60)	4 (33,30)	0
<b>Sexo</b>			
Masculino	6 (30,00)	12 (60,00)	2 (10,00)
Feminino	10 (50,00)	7 (35,00)	3 (15,00)



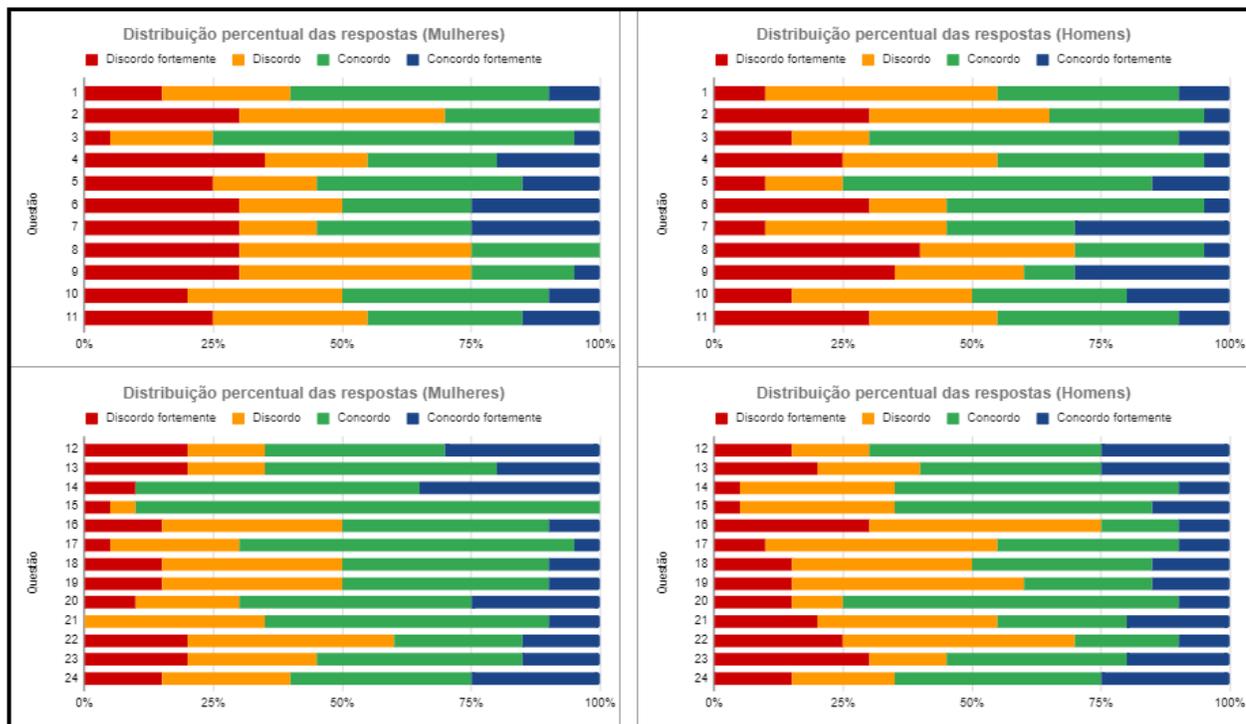
**Figura 1** – Distribuição dos indivíduos em percentis de escore de práticas alimentares segundo o GAPB, por subgrupos de faixa etária e região, estratificado por sexo (homens = 20; mulheres = 20), Brasil, 2021

A relação direta entre idade e a qualidade da alimentação tem sido descrita de maneira consistente, na literatura nacional e internacional. Em 2016, na França, os pesquisadores observaram a mesma tendência de adesão da população do país as diretrizes alimentares, sendo menor em pessoas mais jovens (Blacher et al, 2016). No Brasil, Estados Unidos e México, observou-se maior consumo de alimentos ultraprocessados entre pessoas mais jovens (Louzada et al, 2015; Baraldi et al, 2021; Marrón-Ponce et al, 2018). Da mesma maneira, Gabe e Jaime (2020), ao analisar a adequação das práticas alimentares às recomendações do GAPB em uma população de 900 brasileiros, observaram que a idade é um fator importante para adesão das práticas alimentares segundo o Guia. Ou seja, com o avançar da idade a concordância entre os preceitos instituídos no GAPB e os hábitos alimentares dos indivíduos aumentavam (Gabe e Jaime, 2020).

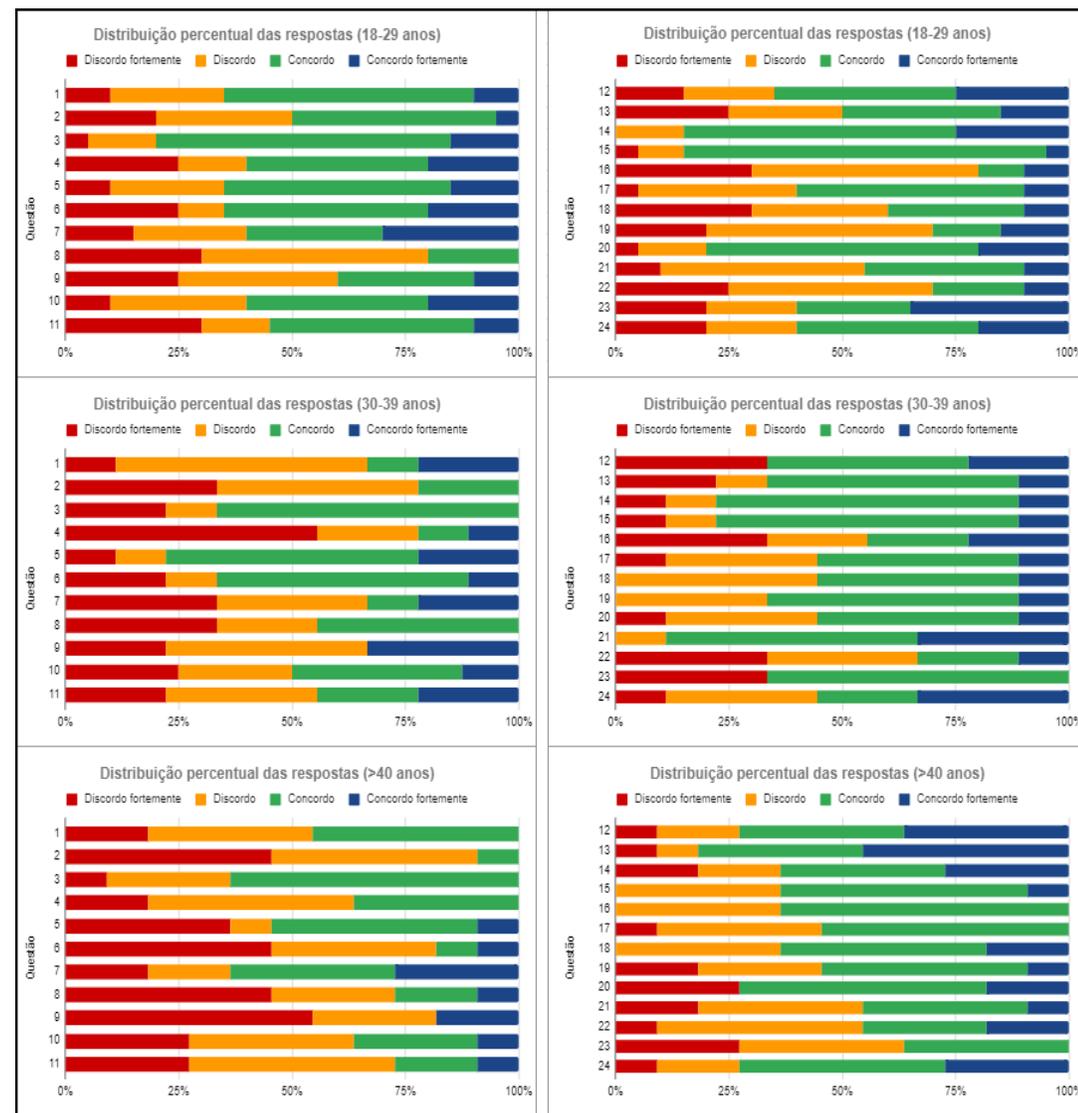
Avaliando as respostas obtidas não somente em relação às práticas alimentares mas, também aos comportamentos que envolvem a alimentação (Figuras 2 e 3), observou-se que a faixa etária mais jovem apresentou maior tendência ao "consumo de balas, chocolates e outras guloseimas" (65%), assim como o hábito de "beliscar" entre as refeições (60%) e até mesmo pular uma das refeições principais como o almoço ou o jantar (55%), além do costume de comer no sofá da sala ou na cama (60%). Ainda de acordo com aspectos de comportamento, observou-se que a maioria (70%) das mulheres costumavam optar pelo consumo de frutas e castanhas como lanche entre as refeições principais enquanto para os homens essa escolha possui menor adesão (45%). A prática de planejar suas refeições foram maiores entre mulheres (65%) comparada aos homens (45%). De acordo com Oliveira et al (2012), mulheres praticantes de atividade física demonstraram maior consumo de frutas variando, em média, em 2 - 3 porções diárias. Vale ressaltar que os resultados apresentados e as faixas de adequação para com o GAPB são reflexo de diferentes dimensões, ou seja, possuir hábitos alimentares saudáveis engloba muito mais que consumir ou não determinados grupos de alimentos (Gabe e Jaime, 2020).

Os resultados das Figuras 2 e 3, indicam a importância de abordagens multidimensionais para as práticas alimentares, pois, em geral, a linearidade entre adequação ao Guia e a idade é respondida muito mais pelo escore em geral do que por uma dimensão específica. Por exemplo, semelhante tendência de mudança de padrão de resposta ao longo das faixas etárias foi observada para os itens 'Costumo beber refrigerantes' (Concordância média de 65%), 'Costumo fazer minhas refeições sentado à mesa' (Concordância média de 67%), 'Procuro realizar as refeições com calma' (Concordância média de 65%) e 'Eu costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa' (Concordância média de 75%). Isso ressalta que intervenções voltadas para a promoção da alimentação adequada e saudável, provavelmente, serão mais efetivas quando abarcarem as múltiplas dimensões que, combinadas, resultem em uma prática alimentar saudável.

**Figura 2.** Distribuição percentual das respostas estratificada por sexo



**Figura 3.** Distribuição percentual das respostas estratificada por faixa etária.



Algumas limitações devem ser consideradas na interpretação desses resultados. A primeira delas reside na amostra, infelizmente, desde o início do projeto e no período de captação dos participantes (2020 a 2021) a sociedade registrava um período pandêmico devido ao COVID-19, esse fenômeno impactou tanto na presença de alunos nas Academias de musculação quanto a adesão ao projeto. Embora o trabalho tenha analisado as práticas alimentares de praticantes de atividade física e isso tenha sido realizado no momento de Pandemia, não foi possível analisar a associação dos impactos da Pandemia nos hábitos alimentares dos indivíduos, apesar de autores demonstrarem essa tendência (MALTA et al . 2020).

As evidências produzidas através dos resultados, são úteis para orientar o planejamento de futuros trabalhos envolvendo a avaliação das práticas de consumo alimentar, de maiores grupos de amostras e até mesmo de outras populações com características particulares, possibilitando assim, subsidiar futuras ações voltadas à avaliação do Guia enquanto política pública e também como material educativo a ser disseminado.

## CONCLUSÃO

Os resultados apresentados demonstram que a adequação das práticas alimentares às recomendações do Guia alimentar para um grupo de indivíduos adultos praticantes de atividade física, podem estar associadas à idade. A menor faixa de idade (18-29 anos) analisada apresentou uma média de escore de 36,40 pontos, a menor revelada , além do mais, foi somente nessa faixa de idade que indivíduos foram classificados em percentil <25. Avaliando as respostas obtidas não somente em relação aos hábitos alimentares mas também aos comportamentos que envolvem a alimentação, observou-se que a faixa etária mais jovem respondeu consumir mais "balas, chocolates e outras guloseimas" (65%), assim como o hábito de "beliscar" entre as refeições (60%) e até mesmo pular uma das refeições principais como o almoço ou o jantar (55%), além do costume de comer no sofá da sala ou na cama (60%).

Mesmo a maioria dos participantes desconhecendo o GAPB, a classificação geral dos indivíduos segundo o escore foi positiva e o mapeamento das tendências majoritárias para cada questão levantada no questionário desenvolvido por Gabe e Jaime (2018) ajudou a fortalecer a necessidade de planejamento de ações de disseminação multidisciplinares que abordem as quatro dimensões do Guia – planejamento; organização doméstica; escolha dos alimentos; modos de comer.

## BIBLIOGRAFIA

- Souza, V.M.; Navarro, A.C. A educação alimentar dos frequentadores de academias de ginástica em Salvador-BA: alimentação associada ao exercício físico. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol.5.Num.25.p.51-61.2011.
- GABE KT, JAIME PC. Development and testing of a scale to evaluate diet according to the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian population. Public Health Nutr [Internet]. 2018 Apr [cited 2020 Jan 9];22(5):785-96.
- Gabe, Kamila Tiemann e Jaime, Patricia Constante. Práticas alimentares segundo o Guia alimentar para a população brasileira: fatores associados entre brasileiros adultos, 2018\*. Programa de Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública, da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, em 2018.
- BRASIL, Ministério da Saúde (BR). Como está sua alimentação? [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2018
- Lelong H, Blacher J, Menai M, Galan P, Fezeu L, Hercberg S, et al. Association between blood pressure and adherence to french dietary guidelines. Am J Hypertens [Internet]. 2016 Aug [cited 2020 Jan 9];29(8):948- 58. Available from: <https://academic.oup.com/ajh/article/29/8/948/2622250>. doi: 10.1093/ajh/hpw017
- Louzada MLC, Baraldi LG, Steele EM, Martins APB, Canella DS, Moubarac JC, et al. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. Prev Med [Internet]. 2015 Dec [cited 2020 Jan 9];81:9–15. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743515002340?via%3Dihub>. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.07.018
- Baraldi LG, Martinez Steele E, Canella DS, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods and associated sociodemographic factors in the USA between 2007 and 2012: evidence from a nationally representative cross-sectional study. BMJ Open [Internet]. 2018 Mar [cited 2020 Jan 9];8(3):e020574. Available from: <https://bmjopen.bmj.com/content/8/3/e020574.long>. doi: 10.1136/bmjopen-2017-02057 27.
- Marrón-Ponce JA, Sánchez-Pimienta TG, Louzada MLC, Batis C. Energy contribution of NOVA food groups and sociodemographic determinants of ultra-processed food consumption in the Mexican population. Public Health Nutr [Internet]. 2018 Jan [cited 2020 Jan 9];21(1):87-93. Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/energy-contribution-of-nov-a-food-groups-and-sociodemographic-determinants-of-ultraprocessed-food-consumption-in-the-mexican-population/A120C6F14FF2F167B5936F056C081BE2>. doi: 10.1017/S1368980017002129
- Oliveira, G. G. de, Liberali, R., & Coutinho, V. F. (2012). PERFIL DE CONSUMO ALIMENTAR DE MULHERES FREQUENTADORAS DE UMA ACADEMIA DE CURITIBA. *SaBios-Revista De Saúde E Biologia*, 7(3). Disponível em: <http://revista2.grupointegrado.br/revista/index.php/sabios/article/view/1290>