

investigação do perfil antropométrico, dietético e avaliação dos conhecimentos de nutrição de uma população de capoeiristas de uma cidade do Noroeste Paulista

Autores

Roberta Aparecida Gimenes Rocha

1. Introdução

Vários projetos desenrolados no Brasil, vêm demonstrando que a capoeira não somente ajuda no desenvolvimento físico e musical como também se torna uma terapia para seus praticantes (LEAL, 2004).

Ainda de acordo com Leal, (2004), a capoeira se converte em terapêutica devido a vários efeitos benéficos produzidos, como o fortalecimento e tonificação muscular, aumento da capacidade pulmonar, melhora na frequência cardíaca e melhora no sistema circulatório.

Segundo Lancha Júnior a prática de exercícios físicos favorece a perda da gordura corporal a medida que se determina balanço energético negativo sem precisar de restrições alimentares (LANCHA JUNIOR, 1999).

Características da dieta, desequilíbrios nos nutrientes que a compõe, excesso ou déficit relativo de alguns elementos, tem conseqüências negativas nos índices de saúde do indivíduo a longo prazo (VIANA, 2002).

A falta de conhecimento no que diz respeito a alimentação equilibrada, leva os atletas a um consumo de calorias vazias em detrimento a uma alimentação equilibrada, interferindo em sua condição física e na gordura corporal (COBRAL; GUERRA; KNACKFUS, 2001).

Alimentação por si só não garante a boa forma física ou melhor prestação motora desportiva, mas se for incorreta pode arruína-las rapidamente (CAMÕES, 2004).

Apesar dos resultados científicos rejeitando estratégias nutricionais para aprimorar o rendimento, existem mitos em relação aos nutrientes na composição da dieta, além do mais os conhecimentos nutricionais podem afetar os hábitos alimentares desse grupo (BRITO; MARINS, 2005).

Estamos vivendo numa sociedade que a aparência é extremamente valorizada, o termo imagem corporal está vinculado à subjetividade de cada indivíduo, corpos que vêm fora das medidas, sentem cobrados e insatisfeitos, a busca deste corpo perfeito está gerando excessos e preocupando profissionais da área de saúde e do esporte (RUSSO, 2005).

Pesquisas demonstram que o ambiente desportivo representa uma subcultura que amplia as pressões sócio culturais pela magreza (VILARD; RIBEIRO e SOARES, 2002).

Apesar do crescente interesse da nutrição esportiva, ainda existe um elevado grau de desinformação sobre alimentação observados tanto nos atletas quanto em seus treinadores, que rotineiramente assumem a responsabilidade do controle dietético

(SOARES *et al.*, 1994). De acordo com Brito e Marins (2005), muitos atletas demonstram preocupações em se manterem informados sobre nutrição, porém, não é

raro encontrar treinadores e desportista, com idéias equivocadas sobre o tema.

Levando em consideração esses dados presentes na literatura, e associadas ao fato das escassas publicações com populações de capoeiristas, houve interesse em uma investigação dessa população, enfocando os conhecimentos sobre nutrição, bem como a influência sobre as práticas alimentares e composição corporal dos mesmos, sendo essa questão de profunda importância para a manutenção da saúde dos mesmos.

2. Objetivos

O presente trabalho teve objetivo principal investigar o perfil antropométrico e dietético e analisar os conhecimentos sobre nutrição, foram objetivos específicos; detectar possíveis inadequações nutricionais, estimar a porcentagem de gordura corporal através de técnica indireta, verificar a frequência de uso de suplementos alimentares, verificar o conhecimento de nutrição através de questionário específico, realizar um programa de educação nutricional.

3. Desenvolvimento

O trabalho seguiu com a participação de 30 capoeiristas adultos, frequentadores de academias particulares de capoeira, todos praticavam o esporte a pelo menos 1 ano. Os desportistas foram esclarecidos quando aos objetivos do presente trabalho, através de um termo de consentimento livre e esclarecido, que em seguida foi assinado pelos mesmos. O trabalho foi realizado através de duas linhas metodológicas; a primeira baseou-se em avaliar as características socioeconômicas da população (através de questionário específico), verificar o perfil antropométrico, no qual foi aferido o peso utilizando balança portátil marca Soehne® com capacidade de até 100 kg, para a altura, necessitou-se de estadiômetro portátil marca Alturaexata®, capacidade de até 2m, sensibilidade de 1mm, foram mensuradas as circunferências; CB, CC no qual utilizou fita graduada, para a aferição das dobras cutâneas, utilizou-se adipômetro da marca Lange®, calculou-se a porcentagem de gordura, através das fórmulas de Guedes (1985)

e Siri (1961). Na análise do consumo dietético (quantificado através do diário de três dias), foram avaliados os macronutrientes carboidratos, proteínas e lipídeos, (tabela 2) e os micronutrientes; cálcio, ferro, vitamina A, vitamina C, vitamina E (tabela 3), sendo todos os nutrientes com exceção da vitamina E calculados com o auxílio de um programa computadorizado Nutrisurvey, (2002). A vitamina E foi calculada com o auxílio da tabela de composição de alimentos PILIPS. Para se calcular as necessidades, verificou-se a taxa de metabolismo basal (TMB) de acordo com (FAO/OMS, 1985) somada ao nível de atividade física pra os dias que não treinavam, e para os dias de treinamento utilizou a tabela de METS AINSWORTH (1993).

Quantificar os conhecimentos sobre nutrição (através de questionário específico contendo 28 questões, que adotou o seguinte critério de acertos

Os dados obtidos no trabalho foram transferidos para o banco de dados do Programa Excel, e realizadas médias e desvio padrão.

4. Resultados

Os capoeiristas apresentaram renda per capita de 1 salário mínimo, a maioria (53,33%) apresentou tempo de prática do esporte entre 2 a 5 anos.

Foi encontrada a média de peso de $70,13 \pm 8,52$ kg, altura $1,73 \pm 0,07$ cm e IMC média $23,14 \pm 2,19$ kg (tabela 1). De acordo com Pereira (2001), um atleta excessivamente musculoso pode apresentar IMC elevado e baixíssima porcentagem de gordura corporal, levando este fato em consideração teve como estratégia metodológica realizar o cálculo da porcentagem de gordura corporal, que foi mensurada a partir do método indireto das dobras cutâneas devido a sua aproximação com a pesagem hidrostática, além de ser um método acessível e de baixo custo. A média de gordura corporal foi de $12,68 \pm 2,61$ %.

O consumo energético apresentou média de $1.664,40 \pm 396,08$ kcal, sendo significativamente baixo, alcançando 57,20% de adequação, o parâmetro considerado como adequado, foi de 90-110%. Foi expressiva a preocupação com a massa corporal entre os capoeiristas. Porém apesar do consumo alimentar ter sido consideravelmente baixo, pode-se perceber que foi suficiente para suprir a TMB dos desportistas que apresentou média de $1.568,03 \pm 103,94$ kcal.

Os macronutrientes foram apresentados em gramas, g/kg de peso e em porcentagem do VCT, os desportistas apresentaram um regime hipoglicídico, hipolipídico e quase normoproteico, o consumo de proteína representou 19% do VCT. A distribuição dos carboidratos na dieta de acordo com o VET foi de 58,83% sendo recomendado 60%. Porém os valores de carboidratos em g/kg de peso corporal estiveram excessivamente abaixo do recomendado, apesar de que este nutriente merece cuidado específico, pois é a principal fonte de energia para o exercício (CAMÕES et al, 2004). Os micronutrientes também apresentaram-se abaixo das recomendações (DRIs, 2002), com excessão do ferro. O consumo de vitamina A alcançou 38,68% de adequação, o de vitamina C 82,40% , o de vitamina E 19,20%, o cálcio 76,90%, o consumo de ferro supriu as necessidades tendo alcançado 108,34% de adequação (tabelas 2 e 3), tal fato poderá refletir na saúde dos desportistas uma vez que o estresse causado pelos exercícios, poderá necessitar de uma maior utilização tanto dos micronutrientes como dos macronutrientes.

Os capoeiristas apresentaram em média conhecimentos regular sobre nutrição, porém houveram questões com grande porcentagem de erros, sendo estas um reflexo do consumo alimentar dessa população. Pode-se perceber que 86,66% não souberam diferenciar alimento de nutriente, houve 100% de erro na questão que aborda a higiene alimentar, 86,66% não souberam quais alimentos são substituíveis entre si, 100% erraram qual é o principal nutriente para a atividade física e 50% não souberam responder quais alimentos aumentam a absorção do ferro em nosso organismo.

5. Considerações Finais

Apesar do perfil antropométrico dos capoeiristas estarem dentro dos parâmetros adequados para um desportista de luta, o consumo dietético dos mesmos não se encontram adequados, podendo causar prejuízos não apenas para o desempenho como também para a saúde. Além do fato dos conhecimentos de nutrição terem sido considerados como regular, apresentando (%) considerável de erros em questões importantes, os capoeiristas demonstraram uma preocupação considerável com a imagem corporal, podendo ter influência sobre o consumo alimentar. É interessante que o trabalho seja continuado para que se avalie o grau de eficiência, do programa de educação nutricional aplicado a essa população, e para que se certifique da presença de distúrbios relacionados com a imagem corporal.

Referências Bibliográficas

AINSWORTH, B. E.; HASKELL, W. ; LEON, A. S.; JACOBS, D. R.; MONTOYE, H. J.; SALLS, J. F.; PAFFENBARGER JR, R. S. Compêndio de atividades físicas: classificação do custo energético de atividades físicas humanas. *Medicine and Science*, Indianópolis, v. 25, n. 1, p. 71-80, 1993.

BRITO, C. J; MARINS, J. C.B. Caracterização das práticas sobre hidratação em atletas da modalidade judô no estado de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 2, p. 59-71, 2005.

CAMÕES, M. J.; TEIXEIRA, H. V.; VALENTE, M. M. Avaliação da ingestão nutricional em atletas de elite na modalidade de hóquei em patins. **Revista portuguesa de ciências do desporto**, Porto, v. 4, n. 3, p.34-41, 2004.

COBRAL, S. M.; GUERRA, M. M de.; KNACKFUSS, M. I. Alimentação e a performance atlética no esporte de rendimento. **Revista Saúde**, Natal, v. 15, n. 1, p.41-46, julh/dez, 2001.

GUEDES, D. P. Estudo da gordura corporal através da mensuração dos valores de densidade corporal e da espessura de dobras cutâneas em universitários . Santa Maria, Universidade Federal de Santa Maria , 1985. Dissertação de Mestrado.

LANCHA JR. Laboratório de Nutrição e Metabolismo aplicado à atividade Motora. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 13, p. 74-77, dez, 1999.

LEAL, V. C. La discapacidad las practica de las artes marciales: la capoeira un deporte para todos. **Revista la palestra**, Bogotá, ano I, n.2, junio, 2004.

PEREIRA, C. F. Perfil corporal de tenistas participantes de campeonato Brasileiro de Tenis, ambos os sexos, categoria 16 anos: um relato cineantropométrico. **Revista Treinamento Desportivo**, Curitiba, v. 6, n. 1, p. 53-71, 2001.

RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento e Percepção**, Espírito

SIRI, W. E. Body composition from fluid spaces and density: analysis of methods. In: BROZEK, J.; HENSCHER, A Techniques for measuring body composition. Washington, National Academy of Sciences, 1961.

SOARES, A. E.; ISHII, M.; BURINI, C. R. Estudo antropométrico e dietético de nadadores competitivos de áreas metropolitanas da região sudeste do Brasil. **Revista Saúde Pública, São Paulo**, v. 28, n. 1, p.9-19, fev,1994.

VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise psicológica**, Lisboa, v. 20, n. 4 p.611-624, nov, 2002.

VILARD, C. C. T.; RIBEIRO, G. B.; SOARES, A. E. Distúrbios nutricionais em atletas femininas e suas inter-relações. **Revista de Nutrição**, Campinas, n. 14, n. 1 ,p.61-69, jan/abr, 2001.

Anexos

Tabela 2- Consumo de macronutrientes dos capoeiristas

Nutrientes	Média	DP	Mínimo	Máximo	Recomendações	Adq%
Consumo energético	1.664,40	393,08	1.259,0	2.526,10	2.850,85	57,20
Proteína(g)	68,55	23,06	46,0	114,9	85,52	80,12
Proteína g/kp	0,98	0,34	0,7	1,5	1,2	81,88
Proteína%	19,81	3,49	12	28	12	165,08
Carboidrato(g)	238,37	62,9	120,0	357,4	427,62	55,73
Carboidrato g/kp	3,44	1,01	1,9	6,2	6,0	57,36
Carboidratos%	58,33	11,18	47	69	60	97,21
Lpídeos(g)	51,08	26,01	33	69,7	88,69	57,60
Lipídeos g/kp	0,74	0,44	0,41	1,26	-	-
Lipídeos%	24,53	4,21	19	33	28	87,60

Tabela 1- medidas antropométricas dos capoeiristas

Variáveis	Média	DP	Mínimo	Máximo
Peso(kg)	70,13	8,52	58,2	85,6
Altura(m)	1,73	0,07	1,62	1,88
IMC	23,14	2,19	19,0	25,3
CB(cm)	28,35	3,06	24	39
CC(cm)	76,56	6,43	61	87
PCT(mm)	11,25	2,96	6	18
PCB(mm)	6,30	2,35	4	16
Subsc(mm)	11,13	2,92	6	18
Supraí(mm)	9,13	3,41	5	18
Abd(mm)	14,06	4,64	5	18

Tabela 3- Tabela de micronutrientes dos capoeiristas

Micronutriente	Média	DP	Mínimo	Máximo	Recomendações	Adq%
Cálcio (mg)	761	242,94	371,0	1.994,2	1000	76,90
Ferro (mg)	12,03	13,84	8,0	18,5	10	108,34
Vit A (mcg)	392,88	161,0	231,4	824,5	1000	41,5
Vit E (mg)	1,92	0,83	0,5	5,0	15	19,20
Vit C (mg)	74,45	59,50	11,8	132,0	90	82,40