

## PERFIL DE CONSUMO ALIMENTAR DE MULHERES FREQUENTADORAS DE UMA ACADEMIA DE CURITIBA

Gabriela Gelbcke de Oliveira<sup>1</sup>, Rafaela Liberali<sup>2</sup>, Vanessa Fernandes Coutinho<sup>3</sup>

### RESUMO

Para um bom desempenho físico e garantia de saúde, a adequação do comportamento alimentar é imprescindível. O presente estudo teve como objetivo traçar o perfil de consumo alimentar de mulheres adultas, frequentadoras em uma academia de grande porte da cidade de Curitiba. A pesquisa caracterizou-se como descritiva. Para a coleta de dados foi aplicado um questionário adaptado, no qual as variáveis dependentes foram: perfil social, antropometria, satisfação com o peso corporal e hábito alimentar, atividade física e consumo alimentar. Na análise do perfil da prática na academia, observa-se que a grande maioria faz ginástica aeróbica, frequenta a academia de 1 a 2 anos, de 2 a 3 vezes na semana, por 1 a 2 horas por dia. No interesse para início da prática de atividade física o objetivo mais apontado foi bem-estar físico, seguido de melhora da qualidade de vida, melhor condicionamento, emagrecimento e estética. A grande maioria encontra-se satisfeita em relação ao seu hábito alimentar, faz 4 refeições por dia, come fritura 2 vezes por semana e carnes, ovos, feijões ou grãos, 2 porções ao dia, Além de beber 6 a 8 porções diárias de água. A maioria também consome frutas, vegetais, açúcares, doces e gorduras em 2 porções por dia. Leite e derivados em 3 porções por dia e pães, cereais, arroz e massas em 4 porções por dia. Assim, foi possível observar um bom perfil de consumo alimentar entre as mulheres da amostra.

**Palavras-chave:** *consumo alimentar; mulheres adultas; academia.*

### FOOD INTAKE PROFILE OF WOMEN ATTENDING TO A GYM IN CURITIBA

#### ABSTRACT

To ensure good physical performance and guarantee health, the adequacy of eating habits is essential. This descriptive study aimed to trace the food intake profile of adult women that attend to a gym in the city of Curitiba. For data collection an adapted questionnaire was administered, in which dependent variables were: social profile, anthropometry, satisfaction, physical activity and food intake. When analyzing the physical exercise routine profile at the gym, it was observed that the vast majority makes aerobic exercises and has been enrolled at the gym for 1-2 years 2-3 times a week for 1-2 hours. The main motivation given by women for starting a physical activity was physical wellness, followed by quality of life improvement, better fitness, loss of weight and aesthetics. The majority is satisfied in relation to their eating habits, makes 4 meals per day, and eats fried foods two times a week and 2 portions a day of meats, eggs, beans or grains. Besides, they drink, daily, 6 to 8 portions of water. Most consume 2 portions per day of fruits, vegetables, sugars, fats and sweets. Three servings of milk and dairy products are consumed per day and breads, cereals, rice and pasta for 4 servings per day. Thus, results show a good profile of food consumption among women in the sample.

**Keywords:** *food intake, adult women, gym.*

## INTRODUÇÃO

O consumo alimentar de uma população tem como principal influência fatores culturais, nutricionais, econômicos e sociais (1). A alteração desses fatores tem sido identificada em países em processo de desenvolvimento e

tida como responsáveis pela modificação na estrutura da dieta e saúde dessas populações (2). No Brasil, o aumento da obesidade e sobrepeso e a redução da desnutrição na população são características da transição nutricional pela qual o país vem passando (3).

<sup>1</sup>Graduação em nutrição pela Universidade Federal de Santa Catarina e Pós-Graduação Lato Sensu em Nutrição Clínica da Universidade Gama Filho.

<sup>2</sup>Professora do programa de Pós Graduação Lato Sensu em Nutrição Clínica, Educadora Física e Mestre em Engenharia de Produção pela UFSC.

<sup>3</sup>Nutricionista; Doutora em Ciências dos Alimentos; Coordenadora de curso de Nutrição Clínica da Universidade Gama Filho.

Uma alimentação inadequada afeta diretamente a saúde da população (4, 5) e o aumento da ingestão de alimentos de maior densidade energética (6), somada a redução na qualidade nutricional dos alimentos e diminuição da prática de atividade física regular traz como consequência o aumento de peso da população e uma maior predisposição para desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (7, 8, 9, 10, 11). No Brasil as mudanças no consumo alimentar contribuem negativamente para esse quadro (12).

Fatores como alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos, ausência de vícios e controle do estresse estão relacionados ao que hoje se considera como hábitos de uma vida saudável (13). A procura pela prática de atividade física resulta também do aumento da divulgação de informações sobre saúde, corpo e movimento (14). Muitas pessoas são levadas à prática de diversas modalidades não somente por motivos estéticos, mas pela busca da manutenção da saúde e melhora no condicionamento físico (15,16). A probabilidade de desenvolvimento de doenças crônicas é diminuída nas pessoas fisicamente ativas (17), sendo este, um dos fatores de proteção (18).

Entre esses fatores, a alimentação está entre os que apresentam maior impacto na saúde (19,20). Para mostrar melhoria nos indicadores de saúde, podem ser eficientes os estudos que exploram o efeito de determinados padrões alimentares de grupos populacionais (21). Bem como para promoção de ações de saúde, o conhecimento do perfil de consumo alimentar das mulheres adultas torna-se relevante não somente para a sua própria saúde, mas também de suas famílias e comunidade (22).

O consumo alimentar é um dos determinantes da saúde nutricional (23) e para um bom desempenho físico e garantia de saúde a adequação do comportamento alimentar é imprescindível (24). Portanto, o trabalho proposto tem como objetivo traçar o perfil de consumo alimentar de mulheres adultas, com idade entre 18 a 50 anos, frequentadoras em uma academia na cidade de Curitiba.

## **CASUÍSTICA E MÉTODOS**

A pesquisa caracterizou-se como uma pesquisa descritiva (25). O local pesquisado foi

uma academia de grande porte situada na cidade de Curitiba. A direção autorizou a pesquisa com a assinatura de uma declaração.

A população do estudo corresponde a 1300 frequentadores (n = 1300) da academia. Para compor a amostra foram selecionadas 40 mulheres (n = 40) que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. Para inclusão na amostra foram utilizados os seguintes critérios: assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, frequentar a academia pelo menos uma vez por semana, estar dentro da faixa etária e responder todas as questões do questionário aplicado.

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse e causasse constrangimento ao amostrado ao responder o questionário.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário adaptado de CELAFISCS (26), Cristofolletti (27), Rojas (28) e Zanette (29). As variáveis dependentes foram: perfil social (idade, sexo, estado civil, grau de instrução); antropometria (faixa de peso, faixa de estatura), satisfação (em relação ao peso a ao consumo alimentar), atividade física (motivação da prática de atividade física na academia, tipo de atividade realizada na academia, frequência) e consumo alimentar (questionário de frequência alimentar, número de refeições por dia e identificação das refeições realizadas). As porções utilizadas como referência foram adaptadas de CELAFISCS (26), e foram exemplificadas junto a cada questionamento no questionário aplicado, sendo estas para frutas: uma porção equivalente a aproximadamente 1 pedaço médio ou 1 copo pequeno de suco natural. Para vegetais: uma porção equivalente a 1 pires de vegetais crus ou ½ pires de vegetais cozidos ou 1 copo pequeno de suco de vegetais. Para carnes, ovos, feijões ou grãos: uma porção equivalente a 1 bife pequeno - carne vermelha, ave ou peixe, 1 ovo ou ainda ½ concha de grãos - feijão, lentilha, grão de bico, etc. Para leite e/ou derivados: uma porção equivalente a 1 copo de leite ou iogurte, 1 fatia média de queijo ou 1 fatia grande de queijo leve. Para pães, cereais, arroz e massas: uma porção equivalente a 1 fatia de pão, ½ copo de cereal pronto, 2 colheres cheias de cereal cozido, arroz ou massas ou 5 a 6 bolachas pequenas. Para gorduras e/ou óleos: uma porção equivalente a 2 colheres rasas de óleo ou azeite, ou ainda 1 colher cheia de manteiga, margarina ou maionese. Para açúcar e doces em geral: uma

porção equivalente a 1 colher de sopa de açúcar ou uma unidade/fatia média de doce. Para água: uma porção equivalente a 1 copo médio de água. E para bebidas alcoólicas: uma porção equivalente a 1 lata de cerveja, 1 dose de uísque ou destilados, 1 dose de cachaça ou 1 copo de vinho.

A coleta dos dados foi realizada no período inicial das aulas de ginástica (todas as modalidades), das aulas de spinning e na área de musculação com as mulheres que aceitaram participar do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Este instrumento foi respondido individualmente, sem a presença de um interlocutor, para que não houvesse interferência nas respostas.

A análise descritiva dos dados serviu para caracterizar a amostra, com a distribuição de

frequência (n,%), cálculo de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão). Para análise das variáveis categóricas utilizou-se o teste  $\chi^2$  = qui-quadrado de aderência (proporções). O nível de significância adotado foi  $p < 0,05$ . No questionário foram apresentadas diversas opções em relação à frequência nos questionamentos realizados, às opções que não foram assinaladas por nenhuma das participantes da pesquisa não foram demonstradas nas tabelas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 40 mulheres frequentadoras de academia, com idade entre 18 a 50 anos, com idades distintas, prevalecendo 30% (12 mulheres) entre 20 a 30 anos, seguido de 25% (10) entre 31 a 40 anos, 20% (08) de 41 a 50 anos, 15% (06) mais de 50 anos e 10% (04) com menos de 20 ano.

Tabela 1. Descrição do perfil da amostra - Teste qui-quadrado

	n	%	p
<b>Estado Civil</b>			<b>0,00**</b>
Solteiro	20	50,0%	
Casado	05	12,5%	
Viúva	12	30,0%	
Divorciada	03	7,5%	
<b>Grau de instrução?</b>			<b>0,05**</b>
2º grau	06	15,0%	
Superior incompleto	08	20,0%	
Superior completo	26	65,0%	
<b>Qual o seu peso?</b>			<b>0,01**</b>
de 45 a 55kg	05	12,5%	
de 56 a 65kg	08	20,0%	
de 66 a 75kg	21	52,5%	
de 76 a 85kg	05	12,5%	
de 86 a 95kg	01	2,5%	
<b>Você está satisfeito com o seu peso?</b>			<b>0,04**</b>
Sim	07	17,5%	
Não (gostaria de aumentar)	02	5,0%	
Não (gostaria de diminuir)	31	77,5%	
<b>Qual a sua estatura?</b>			<b>0,03**</b>
entre 1.51 e 1.60m	02	5,0%	
entre 1.61 e 1.70m	32	80,0%	
entre 1.71 e 1.80m	05	12,5%	
entre 1.81 e 1.90m	01	2,5%	

Fonte: Dados do autor (2012)

$\chi^2 = P \leq 0,05$  (p = \*\* resultados estatisticamente significativos)

Na análise do perfil da prática na academia, observa-se na tabela 2, que a grande maioria faz ginástica aeróbica

frequenta a academia de 1 a 2 anos, de 2 a 3 vezes na semana, por 1 à 2h.

**Tabela 2.** Valores do perfil da prática na academia - Teste qui-quadrado

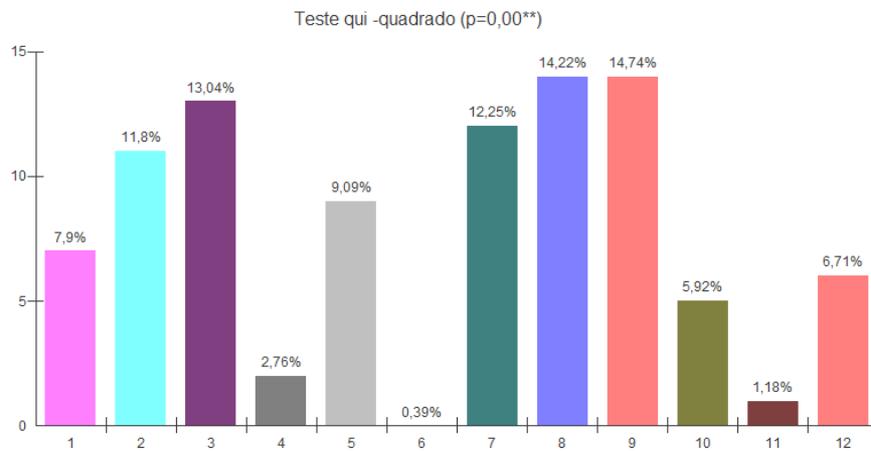
	n	%	p
<b>Há quanto tempo frequenta a academia? (n=40)</b>			<b>0,02**</b>
menos de 6 meses	05	12,5%	
de 6 meses a 1 ano	12	30,0%	
de 1 a 2 anos	17	42,5%	
de 2 a 3 anos	04	10,0%	
mais de 3 anos	02	5,0%	
<b>Que tipo de atividade (modalidades) pratica na academia? (n=90)</b>			<b>0,03**</b>
Ginástica localizada	18	20,0%	
Ginástica aeróbica	40	44,46%	
Musculação	28	31,1%	
Outros	04	4,44%	
<b>Frequência na academia? Vezes na semana?</b>			<b>0,01**</b>
de 2 a 3 vezes na semana	33	82,5%	
de 4 a 5 vezes na semana	07	17,5%	
<b>Frequência na academia? Horas semanais?</b>			<b>0,04**</b>
1 hora	10	25,0%	
de 1h a 2 horas	28	70,0%	
mais de 3 horas	02	5,0%	

Fonte: Dados do autor (2012)

X<sup>2</sup>= P≤0,05 (p = \*\* resultados estatisticamente significativos)

Na análise do perfil da amostra, o teste qui-quadrado demonstrou associação significativas entre as categorias. Mas, observa-se que a grande maioria é solteira, possuem ensino superior completo, pesam entre 66 a 75kg, não estão satisfeitas com o peso, pois gostariam de diminuir, medindo entre 1.61 e 1.70m, conforme demonstrado na Tabela 1.

Na análise dos hábitos alimentares, o teste demonstrou diferenças significativas, apontando um grupo heterogêneo. Mas observa-se na tabela 3, que a grande maioria está satisfeito com seu hábito alimentar, fazem quatro refeições por dia, comem fritura apenas 2 x por semana e carnes, ovos, feijões ou grãos 2 porções por dia e bebem água de 6 a 8 porções diárias.



**Figura 1.** Valores do questionamento “interesse por ter iniciado uma atividade física?” – Teste do qui-quadrado

Legenda: 1 → Melhorar a saúde; 2 → Estético; 3 → Melhor condicionamento; 4 → Por que gosta; 5 → Para obter definição muscular; 6 → Sair do sedentarismo; 7 → Emagrecer; 8 → Qualidade de vida; 9 → Bem-estar físico; 10 → Bem-estar mental; 11 → Evitar o estresse; 11 → Melhorar a autoestima.

Fonte: Dados do autor (2012).

**Tabela 3.** Valores do hábito alimentar - Teste qui-quadrado

	n	%	p
<b>Em relação ao seu hábito alimentar, você está?</b>			<b>0,02**</b>
Muito satisfeito	03	7,5%	
Satisfeito	22	55,0%	
Insatisfeito	15	37,5%	
<b>Quantas refeições você faz ao dia?</b>			
Três	05	12,5%	
Quatro	23	57,5%	
Cinco	09	22,5%	
Seis	03	7,5%	
<b>Quantas vezes você consome alimentos na forma de frituras?</b>			<b>0,02**</b>
1 X por dia	01	2,5%	
1X por semana	10	25,0%	
2X por semana	08	20,0%	
3X por semana	04	10,0%	
4X por semana	01	2,5%	
1X por mês	03	7,5%	<b>0,03**</b>
2X por mês	03	7,5%	
3X por mês	01	2,5%	

## Continuação da Tabela 3....

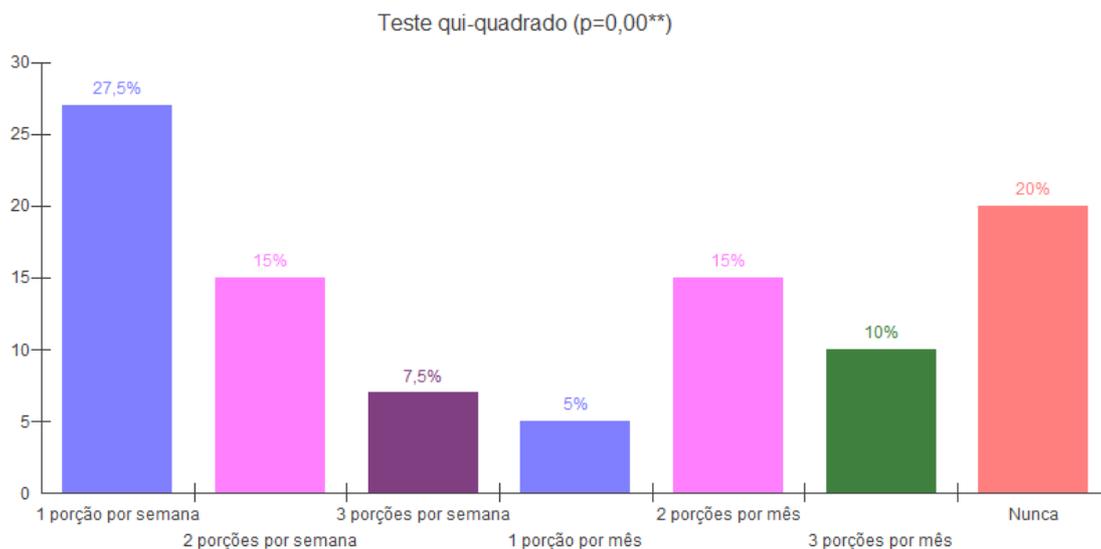
4X por mês	03	7,5%	
Nunca	06	15,0%	
<b>Qual a quantidade de carnes, ovos, feijões ou grãos que você consome?</b>			<b>0,04**</b>
1 porção por dia	16	40,0%	
2 porções por dia	21	52,5%	
3 porções por dia	01	2,5%	
6 porções por semana	01	2,5%	
2 porções por mês	01	2,5%	
<b>Qual a quantidade de água que você consome?</b>			<b>0,00**</b>
4 porções por dia	05	12,5%	
5 porções por dia	03	7,5%	
6 porções por dia	12	30%	
7 porções por dia	02	5%	
8 porções por dia	12	30%	
10 porções por dia	06	15%	

Fonte: Dados do autor (2012)

X<sup>2</sup>= P≤0,05 (p = \*\* resultados estatisticamente significativos)

O teste de qui-quadrado demonstrou diferenças significativas, no questionamento “Quantas porções de bebidas alcoólicas você

consome? (uma porção equivale a 1 lata de cerveja, 1 dose de uísque ou destilados, 1 dose de cachaça ou 1 copo de vinho)”, sendo que o mais apontado 1 porção por semana, demonstrado na figura 2.



**Figura 2.** Valores do questionamento “Quantas porções de bebidas alcoólicas você consome? (uma porção equivale a 1 lata de cerveja, 1 dose de uísque ou destilados, 1 dose de cachaça ou 1 copo de vinho)” – Teste do qui-quadrado de aderência (proporções).  
Fonte: Dados do autor (2012).

Na análise do consumo alimentar, pelo cálculo do número de porções, o teste de qui-quadrado demonstrou diferenças significativas em todos os alimentos consumidos, relatando um grupo bem heterogêneo quanto ao consumo alimentar. Mas observa-se que a

maioria consome frutas, vegetais, açúcares, doces e gorduras 2 porções por dia, leite e derivados 3 porções por dia e pães, cereais, arroz e massas 4 porções por dia, demonstrado na tabela 4.

Tabela 4. Valores descritivos do consumo alimentar por porções – Teste qui-quadrado de aderência (proporções)

	Frutas** (n) %	Vegetais** (n) %	Leite e derivados** (n) %	pães, cereais, arroz e massas** (n) %	gorduras ou óleos** (n) %	açúcar e doces** (n) %
1 porção X dia	(10) 25,0%	(18) 47,5%	(08) 20,0%	-	(07) 17,5%	(16) 40,0%
2 porções X dia	(16) 40,0%	(16) 40,0%	(14) 35,0%	(05) 12,5%	(25) 62,5%	(09) 22,5%
3 porções X dia	(9) 22,5%	(03) 7,5%	(16) 40,0%	(04) 10,0%	(05) 12,5%	(04) 10,0%
4 porções X dia	-	(01) 2,5%	(01) 2,5%	(15) 37,5%	(01) 2,5%	(01) 2,5%
5 porções X dia	(01) 2,5%	-	-	(12) 30,0%	-	-
6 porções X dia	-	-	-	(04) 10,0%	-	-
1 porção X sem	-	(01) 2,5%	-	-	-	(03) 7,5%
2 porções X sem	(03) 7,5%	-	-	-	-	(05) 12,5%
3 porções X sem	(01) 2,5%	-	(01) 2,5%	-	-	(01) 2,5%
4 porções X sem	-	(01) 2,5%	-	-	(02) 5,0%	-
6 porções X sem	-	-	--	-	-	(01) 2,5%

Fonte: Dados do autor (2012)

$\chi^2 = P \leq 0,05$  (\*\* resultados estatisticamente significativos). As opções não assinaladas por nenhuma das entrevistadas foram representadas por traços na tabela.

O teste de qui-quadrado demonstrou diferenças significativas, no questionamento “Quais refeições você faz ao dia?”, sendo que o mais apontado é Café da manhã + Almoço +

Lanche da tarde + Jantar, demonstrado na figura 3.

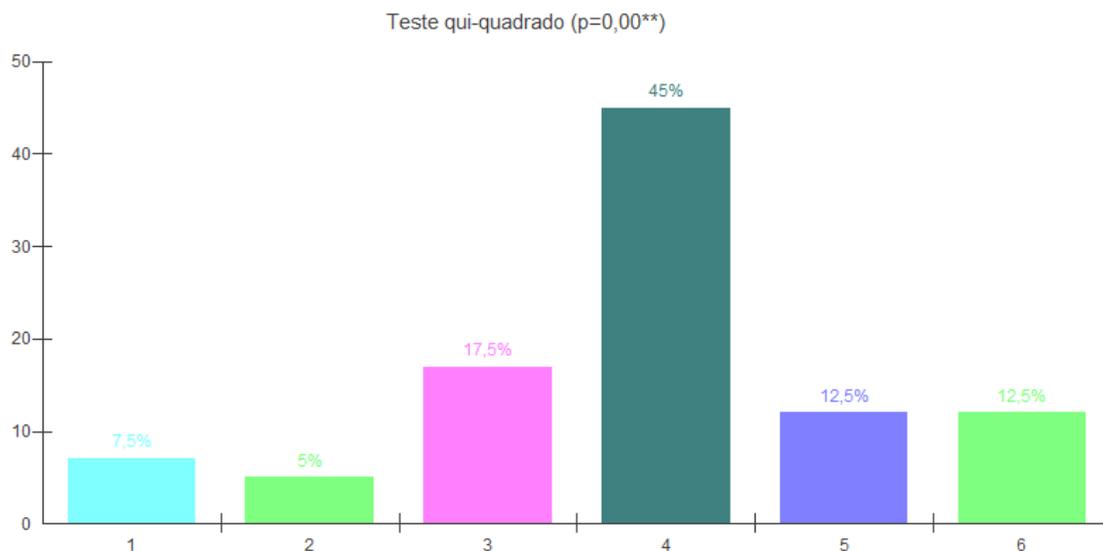


Figura 3. Valores do questionamento “Quais refeições você faz ao dia?” – Teste do qui-quadrado (Legenda: 1 → Café da manhã + Lanche da manhã + Almoço + Lanche da tarde + Jantar + Lanche da noite; 2 → Café da manhã + Almoço + Lanche da tarde + Jantar + Lanche da noite; 3 → Café da manhã + Lanche da manhã + Almoço + Lanche da tarde + Jantar; 4 → Café da manhã + Almoço + Lanche da tarde + Jantar; 5 → Café da manhã + Lanche da manhã + Almoço + Jantar; 6 → Café da manhã + Almoço + Jantar).

Fonte: Dados do autor (2012).



## DISCUSSÃO

Em vista dos diversos fatores que influenciam a estrutura qualitativa de vida, com o avançar do tempo, a prática de atividades físicas tem sido valorizada. Nessa visão, as academias devem ser consideradas espaços representativos na prática de exercícios físicos, oferecendo inclusive a possibilidade de práticas regulares à população urbana (30). Alta escolaridade, recursos e motivação para a prática de atividades físicas e alimentação saudável estão entre as características do perfil das pessoas que frequentam academias de ginástica (15).

A formação da imagem corporal pode ter seu processo influenciado pela idade, meios de comunicação, sexo, assim como pela relação do corpo com valores, atitudes e crenças relacionadas à cultura. A imagem corporal pode descrever representações internas da aparência física e da estrutura corporal em relação aos outros e a si mesmo (31). No presente estudo, destaca-se o resultado significativo quanto à insatisfação com o peso, 77,5% das mulheres entrevistadas não estavam satisfeitas e gostariam de diminuir o peso corporal.

Tal resultado também pode ser verificado no estudo realizado com 315 indivíduos frequentadores de uma academia em Pelotas, sendo 59,7% mulheres com idade entre 20 e 29 anos, no qual foi demonstrada uma maior prevalência de insatisfação corporal das mulheres em relação aos homens do mesmo estudo (32). Assim como em outros estudos, onde em um deles, dos 400 indivíduos da amostra, 53,8% eram do sexo feminino (33) e em outro onde dos 844 indivíduos, 489 eram mulheres (34) e quando questionadas quanto a satisfação com o peso corporal atual a prevalência foi de 60% de insatisfação feminina no primeiro estudo e no segundo, 55,9% das mulheres responderam estar insatisfeitas e 25,1% muito insatisfeitas com o peso corporal atual.

Quanto à escolha das práticas na academia, a maioria busca entre as atividades frequentar

as aulas de ginástica aeróbica (44,46%), seguindo pela frequência na prática de musculação (31,1%). Esta escolha também foi verificada em estudo realizado em uma academia em São Paulo com 55 frequentadores de academia maiores de 18 anos, no qual 40 (73%) eram mulheres; na amostra 74,0% escolheu a musculação e 71,0% a esteira (exercícios aeróbicos) como atividades realizadas dentro do estabelecimento, deixando para trás outras atividades (35).

No mesmo estudo (35), houve prevalência na prática de frequentar a academia há 3,5 anos, ir cerca de 2,9 vezes na semana e permanecer cerca de 46,8 minutos na academia realizando suas atividades. Os resultados foram relativamente próximos aos obtidos no presente estudo, em relação à frequência semanal de 2 a 3 vezes na semana (82,5%). O tempo disponibilizado para a prática regular de atividade física pode ser relacionada diretamente com a carga de atividade extra das mulheres, levando em consideração estudo, trabalho, filhos e família entre outras responsabilidades.

Em relação à motivação das amostradas para a prática de atividade física, observou-se a prevalência na escolha do bem-estar físico (14,74%), seguido de melhora da qualidade de vida (14,22%), melhor condicionamento (13,04%), emagrecimento (12,25%) e estética (11,8%). Em estudo realizado em uma academia exclusivamente feminina com mulheres na faixa etária de 15 a 49 anos (36) a saúde, a estética, a melhora da autoestima e a vontade de sair do sedentarismo foram às motivações mais citadas.

Acredita-se que o que têm levado muitas pessoas às academias para a prática de diversas modalidades de exercícios físicos, são além de motivos estéticos, a manutenção da saúde e a melhora do condicionamento físico (37). Em relação a maior prevalência das motivações citadas como o bem-estar físico e a melhora na qualidade de vida, os benefícios relacionados à prática da atividade física para a saúde e o bem-estar já foram amplamente discutidos na literatura (38). Já o

emagrecimento citado como motivação e antes avaliado na prevalência de insatisfação com o peso corporal na amostra do atual estudo; pode ser comparado ao resultado obtido em um estudo realizado com alunos iniciantes de programas de exercícios em uma academia de Curitiba (39), no período de agosto de 1998 a setembro de 1999. O estudo teve 89 mulheres na amostra, em faixas etárias distintas. Nos resultados pôde-se verificar a prevalência do objetivo na prática da atividade física na academia para redução de peso, com 53,4% das mulheres na faixa etária dos 20 a 30 anos.

A combinação de atividade física, temperatura do ambiente e corporal elevada, e ingestão inadequada de líquidos pode prejudicar o desempenho da pessoa fisicamente ativa (40). Além da hidratação durante a atividade física, deve-se priorizar sempre a ingestão adequada de líquidos entre as refeições, buscando suprir as necessidades do organismo para seu correto funcionamento. Em estudo realizado em uma academia de São Paulo verificou-se que a maioria dos entrevistados (65% da amostra) realizava de 3 a 4 refeições por dia e bebia 2 litros de água ou mais de água por dia (71,0%) (35). Resultados equivalentes foram encontrados no presente estudo demonstrados na Tabela 3, sendo a prevalência da realização de 4 refeições diárias (57,5%) e também da ingestão de 8 (30,0%) a 6 (30,0%) porções diárias de água, porções equivalentes à 1,5 a 2 litros de água por dia.

Para a hidratação diária, a recomendação de forma geral é de 8 copos de líquidos por dia, dando preferência à água por sua necessidade e importância ao organismo. Como são diversos os fatores que podem aumentar as necessidades de consumo, como baixa umidade relativa do ar, temperatura do ambiente elevada e prática de atividade física (41).

O consumo de uma dieta equilibrada, que forneça a nutrição adequada para a restauração, crescimento e manutenção dos tecidos, associada à prática regular de exercícios físicos, são incentivadas

considerando as evidências científicas sobre o assunto (15). Com isso uma alimentação adequada deve ser priorizada àqueles que buscam a manutenção e melhora na saúde. No estudo, deve-se destacar que 87,5% das mulheres entrevistadas realizam 4 ou mais refeições ao dia, podendo este ser considerado um indicador positivo relacionado ao hábito alimentar da amostra.

Considerando a alimentação, em relação ao consumo de frituras, a prevalência foi do consumo de 2X na semana (20,0%). Esse dado pode ser relacionado com os cuidados à ingestão dessa variedade de alimento, pois possuem em sua maioria maior densidade calórica e gordura saturada, sendo fatores esses prejudiciais à saúde e a boa forma, além de contribuírem negativamente com os objetivos da prática de atividade física regular da amostra.

A prevalência no consumo de 2 porções diárias do grupo das carnes, ovos, feijões ou grãos, seguida do consumo de 1 porção diária pelos indivíduos da amostra evidencia a importância do consumo de fontes de proteína e a sua relação na construção muscular e melhor desempenho nas atividades geralmente realizadas dentro das academias. Para carnes, ovos, feijões ou grãos: uma porção equivalente a 1 bife pequeno - carne vermelha, ave ou peixe, 1 ovo ou ainda ½ concha de grãos - feijão, lentilha, grão de bico, etc.

Na figura 2 verifica-se o consumo de 1 porção de bebida alcoólica por semana teve prevalência com 27,5% na amostra, se contrapondo com os 20,0% que responderam não ingerir bebida alcoólica nunca. Já no estudo realizado em Portugal onde foram analisados os fatores associados à atividade física nessa população baseado no Inquérito Nacional de Saúde, 1998-99 (42) foi encontrada um relação entre o maior consumo de álcool entre as mulheres que não realizavam exercício físico do que aquelas que realizavam. Com isso pode-se destacar que indivíduos comprometidos com uma atividade física regular tendem a adotar um estilo de vida mais adequado com aquele objetivo que

se pretende alcançar, seja em relação a saúde ou à estética.

Em um estudo com 83 mulheres adeptas à prática de atividade física moderada a altamente ativas, frequentadoras de academias do município de São Paulo (43), o consumo de frutas variou de 0 a 7 porções diárias, vegetais (hortaliças) de 0 a 8 porções diárias, açúcares 0 a 4 porções diárias, gorduras 0 a 5 porções diárias, leite e derivados 0 a 5 porções, pães, cereais e massas de 1 a 12 porções. Já no presente estudo, o consumo verificado e demonstrado na Tabela 4, apresentou menor variação na amostra, sendo que a grande maioria das mulheres relatou consumir frutas, vegetais, açúcares, doces e gorduras 2 porções por dia, leite e derivados 3 porções por dia e pães, cereais, arroz e massas 4 porções por dia.

Na Figura 3, o questionamento sobre as refeições realizadas no dia, a maior prevalência foi do grupo do Café da manhã + Almoço + Lanche da tarde + Jantar. O mesmo resultado pôde ser verificado no estudo feito com praticantes de musculação de um clube da cidade de São Paulo (44) no qual as refeições Café da Manhã (90%), Almoço (100%) e Jantar (100%) são realizados por quase todos os praticantes, ficando a variação maior por conta do Lanche da Manhã (60%) e Lanche da Tarde (55%).

## CONCLUSÃO

Pelo presente estudo pôde-se concluir que apesar do grupo ser bastante heterogêneo, a maioria das mulheres das entrevistas possui bons hábitos relacionados a uma alimentação saudável. Apesar disso, pode ser verificada a possibilidade de uma potencial melhora em vários aspectos relacionados aos hábitos analisados, objetivando desta maneira a potencialização dos resultados a serem obtidos com a prática regular do exercício físico dentro da academia.

Vale ressaltar que são muitos os fatores que interferem no hábito alimentar dos indivíduos, sendo eles frequentadores ou não de academia, do sexo feminino ou masculino, ou de qualquer faixa etária, ou condição socioeconômica. Observa-se a necessidade de um estudo mais abrangente, incluindo fatores emocionais, econômicos e também registros de consumo alimentar mais específicos e representativos quanto à quantidade, qualidade e métodos de preparo dos alimentos, objetivando um resultado mais fidedigno do consumo alimentar habitual do grupo escolhido para a amostra.

Gabriela Gelbcke de Oliveira, Rafaela Liberali, Vanessa Fernandes Coutinho

*Endereço para correspondência: Universidade Gama Filho*

*E-mail: vanessafcoutinho@hotmail.com*

*Recebido em 17/02/2012*

*Revisado em 15/06/2012*

*Aceito em 31/08/2012*

## REFERÊNCIAS

- (1) OLIVEIRA, S. P.; THÉBAUD-MON, A. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. **Revista de Saúde Pública**, v.31, n.2, p.201- 208, 1997.
- (2) SARTOLLI, D. S.; FRANCO, L. J. Tendências do diabetes mellitus no Brasil: o papel da transição nutricional. **Cadernos de Saúde Pública**, v.19, Sup1, p.29-36, 2003.
- (3) FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADE-WARTH, E. R. S.; MARCELLINI, P. S.; MENDES-NETTO, R. S. Hábitos Alimentares de Estudantes de uma Universidade Pública no Nordeste, Brasil. **Alimentos e Nutrição**, v.21, n.2, p.225-230, Abr/Jun, 2010.
- (4) BONOMO, É.; CAIAFF, W .T.; CÉSAR, C. C.; LOPES, A. C. S.; LIMA-COSTA, M. F. Consumo alimentar da população adulta segundo perfil socioeconômico e demográfico: Projeto Bambuí. **Cadernos de Saúde Pública**, v.19, n.5, p.1461-1471, Set/Out, 2003.
- (5) ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C. B. D.; QUAIOT, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Revista de Saúde Pública**, v.36, n.3, p.353-355, jun, 2002.
- (6) MADRIGAL-FRITSCH, H.; IRALA-ESTÉVEZ, J.; MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M. A.; KEARNEY, J.; GIBNEY, M.; MARTÍNEZ-HERNÁNDEZ, J. A. Percepción de la imagen corporal como aproximación cualitativa al estado de nutrición. **Salud Pública de México**, v.41, n.6, p.479-486, nov/dez, 1999.
- (7) BARRETO, A. G. S.; SILVA, M. I.; GABRIEL, N. V. A.; SUZANA, S. M. G. Hábitos obesogênicos e prevalência de obesidade em população adulta na Bahia. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.3, n.14, p.165-174, mar/abr, 2009.
- (8) MARIATH, A. B.; GRILLO, L. P.; SILVA, R. O.; SCHMITZ, P.; CAMPOS, I. C.; MEDINA, J. R. P.; KRUGER, R. M. Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidade de alimentação e nutrição. **Cadernos de Saúde Pública**, v.23, n.4, p.897-905, abr, 2007.
- (9) YOKOTA, R. T. C.; VASCONCELOS, T. F.; PINHEIRO, A. R. O.; SCHMITZ, B. A. S.; COUTINHO, D. S.; RODRIGUES, M. L. C. F. Projeto "A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Revista de Nutrição**, v.23, n.1, p.37-47, jan/fev, 2010.
- (10) BRANDÃO, M. P.; PIMENTEL, F. L.; CARDOSO, M. F. Impact of academic exposure on health status of university student. **Revista de Saúde Pública**, v.45, n.1, p.49-58, 2011.
- (11) RUIDAVETS, J. B.; BONGARD, V.; BATAILLE, V.; GOURDY, P.; FERRIÈRES, J. Eating frequency and body fatness in middle-aged men. **International Journal of Obesity**, v.26, p.1476-1483, Nov, 2002.
- (12) FERREIRA, S. R. G. Alimentação, nutrição e saúde: avanços e conflitos da modernidade. *Ciência e Cultura*, v.62, n.4, p.31-33, out, 2010.

- (13) GREGORY, M.; BERLEZE, K. L. A Influência do acompanhamento nutricional individualizado sobre o estado nutricional dos pacientes freqüentadores do ambulatório de nutrição de um centro universitário do interior do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.3, n.15, p.216-224, mai/jun, 2009.
- (14) SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.5, n.1, p.23-34, 2006.
- (15) PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P. 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.40-47, Jan/Fev, 2007.
- (16) DURAN, A. C. F. L.; LATORRE, M. R. D. O.; FLORINDO, A. A.; JAIME, P. C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.12, n.3, p.15-19, set, 2004.
- (17) PEREIRA, I. C.; SOUZA, I. R. D.; LISBÔA, M. F. Perfil Alimentar de Praticantes de Musculação na Maturidade. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.1, n.1, p.54-59, Jan/Fev, 2007.
- (18) SUZUKI, C. S.; MORAES, A. S.; FREITAS, I. C. M. Atividade física e fatores associados em adultos residentes em Ribeirão Preto, SP. **Revista de Saúde Pública**, v.45, n.2, p.311-320, 2011.
- (19) VIANA, V. Psicologia, Saúde e Nutrição. Contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise Psicológica**, v.4, n.20, p.611-624, nov, 2002.
- (20) ARNAIZ, M. G. La emergencia de las sociedades obesogénicas o de la obesidad como problema social. **Revista de Nutrição**, v.22, n.1, p.5-18, Jan/Fev, 2009.
- (21) ALVES, A. L. S.; OLINTO, M. T. A.; COSTA, J. S. D.; BAIRROS, F. S.; BALBINOTTI, M. A. A. Padrões alimentares de mulheres adultas residentes em área urbana no sul do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v.40, n.5, p.865-73, 2006.
- (22) REBOLLEDO, A. A.; VASQUEZ, C. M.; DEL CANTO, B. P.; RUZ, M. O. Evaluación de la calidad y suficiencia de la alimentación de um grupo de mujeres de la región metropolitana de Chile. **Revista chilena de nutrición**, v.32, n.2, p.118-125, ago, 2005.
- (23) NAVARRO, A. I. N.; MONCAD, R. O. Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. **Nutricion Hospitalaria**, v.26, n.2, p.330-33, 2011.
- (24) VALLE, V. S.; BIEHL, C.; MELLO, D. B.; FORTES, M. S. R.; DANTAS, E. H. M. Efeito da dieta hipoenergética sobre a composição corporal e nível sérico lipídico de mulheres adultas com sobrepeso. **Revista de Nutrição**, v.23, n.6, p.959-967, nov/dez, 2010.
- (25) LIBERALI, R. **Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação**. 2ª ed rev ampl, Florianópolis: Postmix, 2011.
- (26) CELAFISCS - Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul. **Questionário sobre Hábito Alimentar**. Disponível online: <<http://www.celafiscs.institucional.ws/65/questionarios.html>>. Acesso em 01 de agosto de 2011.
- (27) CRISTOFOLETTI, M. F. **Avaliação do estado nutricional de operadores de telemarketing submetidos a três turnos fixos de trabalho**. (Dissertação) Mestrado em Saúde Pública, Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo; 2003. 114p.
- (28) ROJAS, P. N. C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR**. (Dissertação) Mestrado em educação Física, Programa de Pós graduação em educação física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis 2003. 127p.
- (29) ZANETTE, E. T. **Análise do perfil dos clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico**. (dissertação) Mestrado em Engenharia, Curso de mestrado profissionalizante em Engenharia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003. 154p.
- (30) ZAMAI, C. A.; COSTA, M. S. Prática de exercícios físicos entre mulheres

freqüentadoras de academias na cidade de Campinas (SP). **Movimento e Percepção**, v.9, n.13, p.266-285, jul/dez, 2008.

(31) DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R. P.; VIANNA, J. M.; VIANNA, V. R. A.; NOVAES, J. S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.11, n.3, p.181-186, mai/jun, 2005.

(32) TESSMER, C. S.; SILVA, M. C.; PINHO, M. N.; GAZALLE, F. K.; FASSA, A. G. Insatisfação corporal em freqüentadores de academia. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.14, n.1, p.7-12, 2006.

(33) ALMEIDA, A. M. Insatisfação com o peso corporal. **Revista Portuguesa de Clínica Geral**, v.20, p.651-656, 2004.

(34) ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Autopercepção e insatisfação com peso corporal independem da frequência de atividade física. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v.80, n. 3, p.235-242, 2003.

(35) PERES, N.; REIS, G. C.; SILVA, C. C.; VIEBIG, R. F.; MENDONÇA, R. B. Interesse e conhecimentos básicos em nutrição dos praticantes de atividade física de uma academia da região norte do município de São Paulo. **Revista Digital efdeportes.com**, ano14, n.134, julho, 2009.

(36) LIMA, A. A.; MARIA, R. M. Motivos de adesão à prática de atividades físicas em academias femininas. **Revista Digital efdeportes.com**, ano15, n.153, abril, 2010.

(37) PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P. Nível de atividade física em praticantes de musculação de um clube da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.1, n.1, p.40-47, jan/fev, 2001.

(38) GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.7, n.6, p.187-199, nov/dez, 2001.

(39) FILARDO, R. D.; LEITE, N. Perfil dos indivíduos que iniciam programas de exercícios em academias, quanto à composição corporal e aos objetivos em relação a faixa etária e sexo. **Revista**

**Brasileira de Medicina do Esporte**, v.7, n.12, p.57-61, mar/abr, 2001.

(40) CRUZ, M. A. E.; CABRAL, C. A. C.; MARINS, J. C. B. Nível de conhecimento e hábitos de hidratação dos atletas de mountain bike. **Fitness & Performance Journal**, v.8, n.2, p.79-89, mar/abr, 2009.

(41) VITOLLO, M. R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.

(42) CAMÕES, M.; LOPES, C. Fatores associados à atividade física na população portuguesa. **Revista de Saúde Pública**, v.42, n.2, p.208-216, 2008.

(43) ROSSI, L.; HAYASHI, A. P. T.; SOLIS, M. Y.; LUGARESI, R.; ALMENIDA, N.; SZARFAC, S. C.; PHILIPPI, S. T. Avaliação qualitativa e quantitativa do consumo alimentar de mulheres fisicamente ativas. **O Mundo da Saúde**, v.35, n.2, p.179-184, 2011.

(44) OLIVEIRA, A. L. G.; SILVA, C. L.; NACIF, M. Nível de atividade física em praticantes de musculação de um clube da cidade de São Paulo. **Revista Digital efdeportes.com**, ano 14, n.142, mar, 2010.