

PERFIL DE ADULTOS JOVENS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DA CIDADE DE SÃO PAULO

Camila Anuar Cleim Rabah¹, Manoela Borges Vieira e Silva¹, Maria Luisa Ramos Braidotti¹
Renata Rissin Waiswol¹, Thaísa Lopes Rodrigues¹, Daniela Maria Alves Chaud¹

RESUMO

Introdução: A busca por um corpo padrão tem se tornado cada vez mais visível na sociedade entre os adultos jovens, principalmente em razão do fácil acesso à mídia onde há uma intensa divulgação de informações. Consequentemente, tomam medidas, como dietas, suplementos e exercícios físicos, para conseguirem o que desejam. Quando não supervisionadas por profissionais capacitados, podem se tornar prejudiciais à saúde. A prática de exercícios físicos combinada com uma alimentação saudável deve visar a saúde e não somente a imagem corporal. **Objetivo:** Avaliar o perfil de adultos jovens, praticantes de exercícios físicos e frequentadores de academias de ginástica da Cidade de São Paulo. **Materiais e métodos:** Estudo transversal, realizado em academias de ginástica da cidade de São Paulo no período de agosto a novembro de 2019. Utilizou-se questionário desenvolvido e aplicado pelos próprios pesquisadores, contendo questões sobre prática de exercícios, principais tipos de alimentos consumidos, dietas, uso de suplementos, entre outros. **Resultados:** A maior parte frequenta academias entre 3 e 5 vezes por semana, sendo a saúde e a estética os principais motivos. Quase 50% já realizou algum tipo de dieta, indicadas, em sua maioria, por nutricionistas. Além disso, 60,9% não usa suplementos alimentares e grande parte diz ter conhecimento sobre os efeitos que podem causar no organismo humano. Dentre os consumidores, 48% dizem consumir por iniciativa própria. **Conclusão:** Há uma busca por equilíbrio entre alimentação saudável e a prática de exercícios pelos participantes, notando um bom consumo de todos os grupos de alimentos, exceto o de oleaginosas e cereais integrais.

Palavras-chave: Adultos Jovens. Academias de Ginástica. Suplementos Nutricionais. Dietas da Moda.

1 - Universidade Presbiteriana Mackenzie, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Curso de Nutrição, São Paulo-SP, Brasil.

ABSTRACT

Profile of young adults practitioners of physical exercises in gymnastics academies in the city of Sao Paulo

Introduction: The search for a standard body has become increasingly visible in society among young adults, mainly due to the easy access to the media where there is an intense dissemination of information. Consequently, they take measures, such as diets, supplements and physical exercises, to get what they want. When not supervised by trained professionals, it can become harmful to health. The practice of physical exercises combined with a healthy diet should aim at health and not just body image. **Objective:** To evaluate the profile of young adults, practitioners of physical exercises and regulars in gyms in the city of Sao Paulo. **Materials and methods:** Cross-sectional study, carried out in gyms in the city of Sao Paulo from August to November 2019. A questionnaire developed and applied by the researchers themselves was used, containing questions about the practice of exercise, main types of food consumed, diets, use of supplements, among others. **Results:** Most of them attend gyms between 3 and 5 times a week, with health and aesthetics being the main reasons. Almost 50% have already eaten some type of diet, mostly indicated by nutritionists. In addition, 60.9% do not use dietary supplements and most say they are aware of the effects they can cause on the human body. Among consumers, 48% say they consume on their own initiative. **Conclusion:** There is a search for balance between healthy eating and exercise by the participants, noting a good consumption of all food groups, except oilseeds and whole grains.

Key words: Young Adult. Fitness Centers. Dietary Supplements. Diet Fads.

E-mail das autoras:

camila.rabah@gmail.com

manoelaborgesvs@gmail.com

braidottimalu@gmail.com

renar.wai@gmail.com

thaisa2000@hotmail.com

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2010), adulto jovem é aquele que tem entre 20 e 40 anos de idade e é nesta fase da vida que o indivíduo atinge o auge da sua vitalidade.

Isso posto, a classificação de adulto jovem pode ser dividida em adulez jovem inicial (20 aos 25 anos), adulez jovem plena (25 aos 35 anos), e adulez jovem final (35 aos 40 anos) (OMS, 2010).

Esta etapa da vida exige muita saúde tanto física quanto mental e social, por isso o jovem adulto deve preservar seu corpo contra os maus hábitos alimentares e comportamentais. É importante se exercitar físico e mentalmente para manter seu corpo funcionando de forma adequada (Camargo e colaboradores, 2011).

Além disso, esta fase da vida é uma época em que os esforços para ter um corpo padrão aumentam, fazendo com que as pessoas se interessem mais por ter bons hábitos alimentares e comportamentais e praticarem exercícios físicos. Assim sendo, tais atitudes são muito importantes, já que levam a uma vida mais saudável (Camargo e colaboradores, 2011).

Atualmente, muitas pessoas mostram-se insatisfeitas em relação à estética corporal (Medeiros, Caputo, Domingues, 2017), que nada mais é do que a percepção do indivíduo sobre o próprio corpo, definida como algo real ou imaginário, objetivo ou subjetivo, material ou abstrato, animado ou inanimado até a mera percepção ou sensação; integrando os níveis físico, emocional e mental e podendo receber influência de alguns fatores, tais como os históricos, culturais, sociais, individuais e biológicos. No caso desta pesquisa, assim como em Camargo e colaboradores (2011), optou-se, pelo conceito de estética como sinônimo de beleza física.

Por outro lado, existe a insatisfação corporal (autoavaliação negativa em relação ao próprio corpo), extrapolando essa autocrítica para a opinião alheia (Medeiros, Caputo, Domingues, 2017). O período mais crítico é a adolescência (grupo mais vulnerável e influenciável).

Além deles, os adultos também são fortemente afetados, dando ênfase às mulheres, pelo fato delas se tornarem obsessivas em relação à alimentação graças a um padrão de magreza imposto pela

sociedade, tornando difícil o balanceamento entre a estética e a saúde (Camargo e colaboradores, 2011).

A mídia em geral fixa uma verdadeira “ditadura da magreza”, influenciando diretamente a população, que está mais obsessiva em relação à alimentação e à prática de exercícios. Tal imposição provoca a insatisfação e o abalo de autoestima dos indivíduos que a acompanham. Com isso, a busca pelo corpo “ideal” vem se tornando cada vez mais intensa entre as pessoas (Pereira e colaboradores, 2019).

Encontrar-se fora dos padrões, para muitos, é motivo para vir a comprometer a saúde física, psíquica e social, resultando em depressão, ansiedade, desânimo, isolamento, baixa autoestima, entre outros. Em casos mais extremos, pode resultar no desenvolvimento de distúrbios de saúde mental, como o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) e Transtornos Alimentares (TA), que estão inclusos no grupo dos transtornos do espectro obsessivo-compulsivo (TEOC) (Medeiros, Caputo, Domingues, 2017).

O TDC se caracteriza por danificar a percepção que o indivíduo possui da própria imagem corporal, levando-o a ter múltiplas preocupações irracionais sobre defeitos em alguma parte de seu corpo. Essa percepção distorcida pode ser totalmente imaginária ou estar baseada em alterações sutis da aparência, resultando numa reação exagerada a respeito. Em geral manifesta-se com mais frequência em mulheres e inicia-se normalmente na adolescência (Torres, Ferrão, Miguel, 2005).

É conceituado como um transtorno do espectro obsessivo-compulsivo a partir de evidências oriundas de estudos psicopatológicos, genéticos e terapêuticos que apontam diversas semelhanças com o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). Ambos se caracterizam por pensamentos agressivos indesejados que conduzem a comportamentos compulsivos e repetitivos, tomando tempo e causando sofrimento, vergonha, baixa autoestima e, em casos mais graves, isolamento social e total incapacidade funcional (Torres, Ferrão, Miguel, 2005).

Já os Transtornos Alimentares, de acordo com Appolinário e Claudino (2000), costumam se manifestar pelas primeiras vezes entre a infância e a adolescência. As alterações do comportamento alimentar nessa época podem se dividir em: as que ocorrem quando a

criança muda a forma como se relaciona com a alimentação, não estando associados a uma preocupação excessiva com o peso e a forma corporal (exemplo: transtorno da alimentação da primeira infância, pica e transtorno de ruminação) e as que surgem um pouco mais tarde, sendo constituídas pela anorexia nervosa (grande perda de peso, sendo esta intencional com a prática de dietas extremamente rígidas numa busca por magreza excessiva, tendo uma distorção da imagem corporal e alterações do ciclo menstrual) e bulimia nervosa (grande ingestão de alimentos de modo descompensado seguido por métodos compensatórios inapropriados para o controle de peso como vômitos auto induzidos, exercícios físicos, uso de medicamentos) (Appolinário, Claudino, 2000; Cordás, 2004).

De acordo com Pereira e colaboradores (2019), o principal meio de informação para incentivar dietas da moda é a mídia, dietas que se popularizam facilmente por prometerem benefícios em curto prazo. Notando-se uma maior frequência a exposição de dietas, depoimentos de pessoas que se encontravam acima do peso (incluindo pessoas famosas) opinando meios para se conseguir o emagrecimento, denotando que com o emagrecimento possa se conseguir a felicidade, a juventude e uma maior aceitação social. Tais conteúdos encorajam o seguimento dos chamados Modismos Alimentares (Chaud, Marchioni, 2004).

Contudo, a adoção de dietas da moda pode ser prejudicial à saúde. Alguns exemplos: Low fat: alimentação com baixos níveis de gordura, sendo os carboidratos a principal fonte de energia; Low carb: dieta com baixa ingestão de carboidratos, com exclusão de carboidratos refinados e diminuição dos ricos em amido, enquanto os vegetais, verduras e legumes de baixo amido e algumas frutas são mantidos, além de gorduras e proteínas a vontade; Dieta Paleolítica: prega um estilo de vida mais natural e saudável, com livre consumo de carne, restrição de carboidratos, açúcar e alimentos processados; Jejum intermitente: alternam-se os períodos de alimentação com períodos sem consumir nenhum tipo de alimento calórico, sendo os modos mais comuns de jejum: de 12, 16 e 24 horas (Silva, Teitelbaum, Feijó, 2019).

Tais dietas, geralmente, não são acompanhadas por profissionais da área de alimentação e nutrição. Por serem consideravelmente restritivas e monótonas,

podem causar efeitos adversos, como o efeito sanfona, que é a volta do peso perdido durante o período da dieta como uma consequência do emagrecimento rápido, uma resposta natural do corpo tentando garantir a própria sobrevivência (Silva, Teitelbaum, Feijó, 2019).

As orientações dietéticas, como as citadas anteriormente, incentivadas erroneamente pela mídia trazem malefícios para a população. Percebe-se isso com os chamados “influenciadores digitais”, que por serem envolvidos pelos meios de comunicação em massa (como os blogs pessoais, Instagram e outras redes sociais) podem influenciar as pessoas a adotarem suas práticas alimentares, o que não é recomendado uma vez que pode não ser benéfico, ou até mesmo indicado, para todos os indivíduos (Chaud, Marchioni, 2004).

Sendo assim, expor na mídia conteúdos relacionados à nutrição requer debates e estudos, com o intuito de fazer com que a população tenha acesso a conteúdo pautados em embasamentos científicos e éticos (Chaud, Marchioni, 2004).

Com a preocupação desenfreada em relação à aparência e à estética, surge um consumo indiscriminado de suplementos em academias, uma vez que nesse local existe a prática de exercícios físicos e concomitantemente uma disseminação de padrões estéticos estereotipados (Hirschbruch, Fisberg, Monchizuki, 2008).

O número de academias e o aumento do uso de suplementos por seus frequentadores têm demonstrado interesse científico, mostrado em Fernandes, Gomes e Navarro (2009).

O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados e a própria sociedade gera uma certa pressão, vinda também da mídia, em relação a ter um corpo padrão. Contribuindo para o aumento no uso de suplementos e anabolizantes (Hirschbruch, Fisberg, Mochizuki, 2008).

Por definição, os suplementos alimentares são substâncias químicas produzidas especialmente para complementar a alimentação e alguns, como é o caso da creatina por exemplo, são indicados para quem pratica algum tipo de atividade física (Hirschbruch, Fisberg, Mochizuki, 2008).

Sabe-se que os maiores consumidores desses são jovens fisicamente ativos, podendo enfrentar diversos riscos se usados de forma irresponsável, apresentando ameaças à saúde,

principalmente quando não indicadas por profissionais qualificados e em casos específicos (Chaud, Marchioni, 2004).

A maioria dessa população acredita na eficácia dos suplementos alimentares, principalmente no que diz respeito à aparência física e peso. Concomitantemente, percebe-se uma aderência pela prática de exercícios físicos pela estética (Hirschbruch, Fisberg, Monchizuki, 2008).

Nota-se que esses jovens apresentam dificuldade em aceitar orientações alimentares, se apoiando-se em propagandas ilusórias da mídia para atingir o corpo desejado (Hirschbruch, Fisberg, Monchizuki, 2008).

Isso se comprova no estudo de Rocha e Pereira (1998), no qual ao realizar uma pesquisa com frequentadores de academia que consomem suplementos notou-se uma adesão por indicação de “amigos”, ou “instrutores”, e, até mesmo, ao “ler sobre o assunto”.

De acordo com a American Dietetic Association (ADA), a melhor estratégia para a promoção da saúde é obter os nutrientes adequados através de uma alimentação variada, porém ela considera apropriado o uso de suplementos de vitaminas e minerais quando há evidências científicas seguras e orientação de profissionais qualificados para isso (Hirschbruch, Fisberg, Monchizuki, 2008).

Assim, observa-se que o uso de dietas e a prática de exercícios teve seu principal objetivo alterado, uma vez que deveria se preocupar principalmente com a saúde e a qualidade de vida a longo prazo, preocupa-se mais com a imagem corporal, contando com a utilização de suplementos e dietas radicais para isso acontecer mais rápido (Santos, Salles, 2009).

Vale ressaltar que a prática de exercícios é imprescindível, principalmente quando visa uma melhor qualidade de vida, promove um melhor envelhecimento, diminui o risco de doenças crônicas e um melhor proveito da vida com qualidade (Thaxter-Nesbeth, Facey, 2018).

Nota-se que a prática de atividade física deve ser iniciada a partir da juventude para que se consiga chegar na fase idosa com boa disposição e corpo saudável, pois nesta idade é comum a perda de forças; o transporte de oxigênio é reduzido para os tecidos e isso não pode ser evitado. Entretanto, pode ser minimizado (Silva e colaboradores, 2019).

Assim, a existência de uma preocupação excessiva com a estética é muito

presente atualmente, não devendo ser desconsiderada, porém não deve ser o principal objetivo de vida.

Deve-se dar maior importância à adesão de dietas devidamente equilibradas e indicadas por profissionais da área, acompanhada de uma prática regular de exercícios físicos indicados e supervisionados por educadores físicos, visando reduzir impactos vindos com a idade; diminuir riscos de doenças crônicas; e viver com maior qualidade de vida (Thaxter-Nesbeth, Facey, 2018).

Sendo assim, faz-se necessário conhecer as práticas alimentares, a influência da mídia, o uso de suplementos e os motivos que levam indivíduos desta faixa etária a praticar exercícios físicos, para que haja ações mais direcionadas de conscientização sobre cuidados com a saúde baseados em evidências científicas.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho foi avaliar o perfil de adultos jovens, praticantes de exercícios físicos e frequentadores de academias de ginástica da Cidade de São Paulo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo transversal, realizado em academias de ginástica da cidade de São Paulo, entre agosto e novembro de 2019.

Foram avaliados adultos jovens, de ambos os sexos, praticantes de exercícios físicos e frequentadores de academias de ginástica da Cidade de São Paulo.

Foi aplicado um formulário desenvolvido e preenchido pelos próprios pesquisadores, contendo questões sobre prática de exercícios, principais tipos de alimentos consumidos, dietas, uso de suplementos, entre outros.

Os dados foram avaliados por meio do programa Microsoft® Office Excel, por meio do qual também foram realizados cálculos de média e desvio padrão.

Os procedimentos para o desenvolvimento deste estudo respeitaram as diretrizes e normas que regulamentam as pesquisas envolvendo humanos, aprovadas pela Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde.

Desta forma, no banco de dados da pesquisa principal estão mantidos o anonimato e a confidencialidade dos dados. Foi utilizado um termo de consentimento livre e esclarecido

que foi preenchido pelos participantes que voluntariamente decidiram participar do estudo.

Este projeto fora aprovado sob o CAAE: 50307715.7.0000.0084 do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra deste estudo foi composta por 64 adultos jovens, sendo a maior parte destes com idades entre 20 e 30 anos (90,6%), e apenas 9,4% com idades entre 30 e 40 anos. Houve maior frequência do sexo feminino (56,3%).

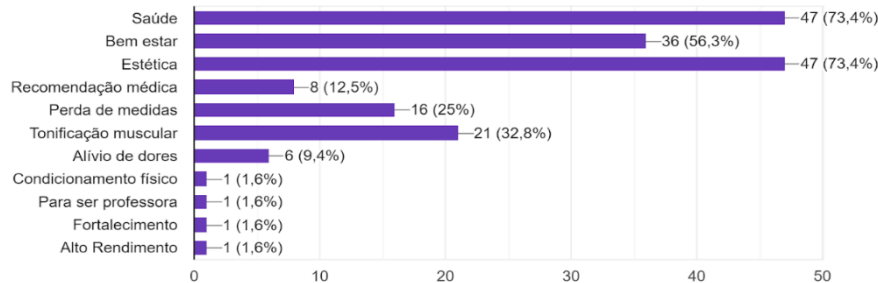


Figura 1 - Distribuição percentual das respostas sobre os motivos que levam à prática de exercícios, São Paulo, 2019.

A figura 1 mostra que saúde e estética são os principais motivos que levam à prática de exercícios físicos.

O mesmo resultado foi encontrado em Fermio, Pezzini e Reis (2010), no qual observou-se que os maiores motivos para a prática de atividade física foram saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia.

E no estudo de Tahara, Schwartz e Silva (2003), em indivíduos mais jovens (≤ 24 anos), os motivos mais encontrados foram as questões estéticas, melhoria da qualidade de vida e aptidão física.

Segundo Liz e colaboradores (2010), saúde e estética foram os motivos mais encontrados para a realização de atividades físicas seguidos de outros como resistência, condicionamento, aptidão física, entre outros.

Notou-se que a porcentagem de participantes que acompanham ou não algum tipo de digital influencer é muito semelhante, porém com uma frequência um pouco maior no grupo dos que dizem não seguir tais pessoas (51,6%). Influencer 1 (46,7%), Influencer 2 (10%) e Influencer 3 (10%) foram as influenciadoras mais citadas.

Em relação aos motivos que levam ao acompanhamento de digitais influencers, alguns dos motivos mais encontrados de acordo com os resultados da pesquisa foram dicas de exercícios (64,5%) e de alimentação saudável (61,3%) e estética (48,4%). Logo em seguida foram apresentadas razões como interesse por acompanhar o estilo de vida, viagens realizadas por tais pessoas, motivação ou até mesmo sem ter algum porquê específico, apenas por curiosidade

Segundo Carrera (2012), é comum que jovens e pessoas mais velhas se inspirem nas digitais influencers procurando maneiras de se parecerem com essas, tanto na aparência corporal, quanto na forma de se comportar e de se vestir. Assim, o que tais influencers postam em suas redes sociais constroem uma internalização de imagem em seus seguidores.

Essa internalização é vista também no estudo de Medeiros, e colaboradores (2014), em que se nota que essa é mais vista nas mulheres, estando relacionada com a valorização da magreza.

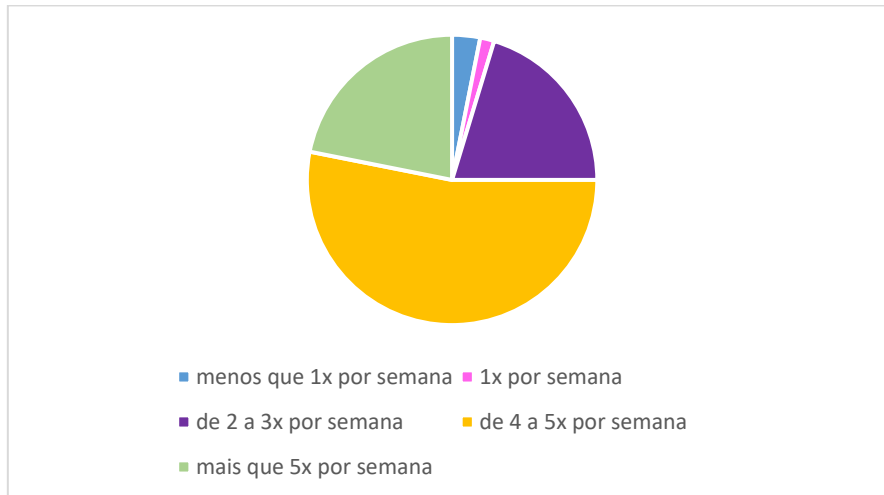


Figura 2 - Distribuição percentual segundo frequência da prática de exercícios por semana, São Paulo, 2019.

De acordo com os resultados da figura 2, pode-se observar que a maior parte dos participantes da pesquisa frequenta academia de 4 a 5 vezes por semana, enquanto a minoria costuma frequentar somente 1 vez por semana, ou menos. Os resultados obtidos através do questionário realizado são semelhantes aos encontrados no estudo de Almeida e colaboradores (2017) realizado na cidade de Botucatu, interior de São Paulo. Em tal estudo,

dentre 163 pessoas participantes, 113 (69,32%) afirmam frequentar academias de 3 a 5 vezes durante a semana.

Também foi possível observar que a grande parte dos participantes (65,6%) permanece nas academias entre 1 e 2 horas por dia. Há quem permaneça até 1 hora por dia (31,3%) e a menor parte (3,1%) permanece por 3 horas diárias ou mais nas academias de ginástica.

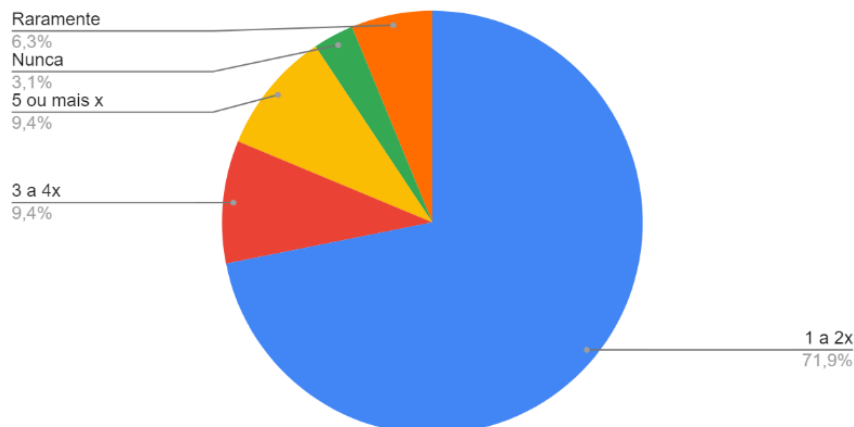


Figura 3 - Distribuição percentual da frequência de consumo de arroz, pães, batatas, massa e cereais por dia, São Paulo, 2019.

Segundo a figura 3, a maioria dos participantes da pesquisa (71,9%) consome arroz, pães, batatas, massa e cereais de uma a duas vezes por dia, 9,4% consomem esses alimentos de três a quatro vezes por dia, 9,4% consomem cinco vezes ou mais por dia, 3,1% não consome nunca e 6,3% consomem raramente.

Dados semelhantes se notam em Maciel e colaboradores (2012) no qual a frequência na ingestão de cereais entre os participantes também não alcançou o valor recomendado mínimo de 6 porções por dia, recomendado pela Pirâmide Tucunduva (1999).

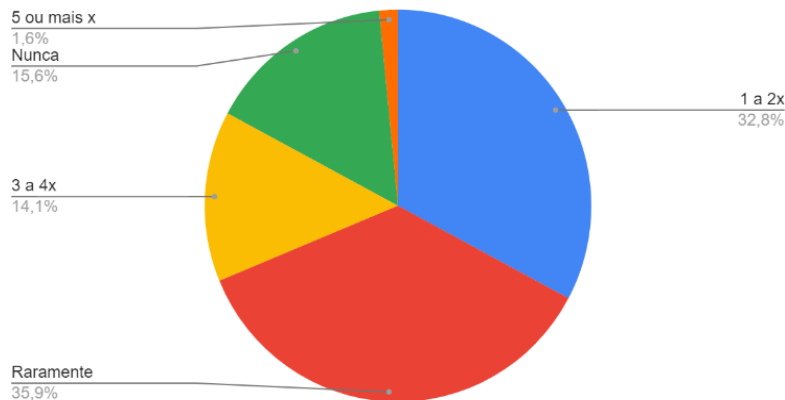


Figura 4 - Distribuição percentual da frequência de consumo de cereais integrais por dia, São Paulo, 2019.

Segundo as recomendações universais, inclusive as Dietary Guidelines dos Estados Unidos (2005), é recomendado consumir pelo menos 3 porções de cereais integrais por dia.

No entanto, como se pode observar, no estudo realizado apenas 14,1% dos participantes ingerem cereais integrais de três

a quatro vezes por dia, o que indica uma ingestão habitual de cereais integrais baixa pela maior parte dos participantes (31,8% consomem de uma a duas vezes por dia, 35,9% raramente, 15,6% nunca e apenas 1,6% deles consomem esse tipo de alimento cinco vezes ou mais por dia).

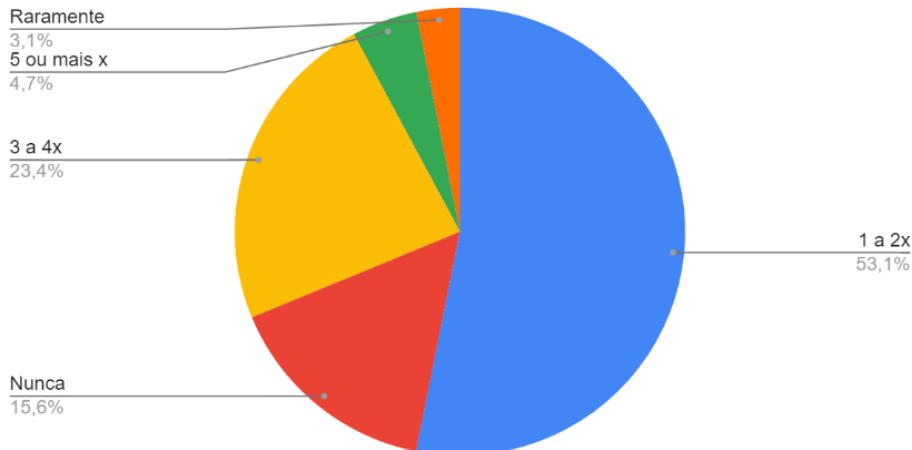


Figura 5 - Distribuição percentual da frequência de consumo de carnes por dia, São Paulo, 2019.

Segundo a figura 5, mais da metade dos participantes da pesquisa (53,1%) consomem carne de uma a duas vezes por dia enquanto 15,6% deles não consome nunca. Isso posto, no estudo de Meireles e

colaboradores (2013), os participantes que consomem carne uma vez por dia representam 69,1%, o que mostra que o consumo desses alimentos pode ter diminuído com o passar dos anos.

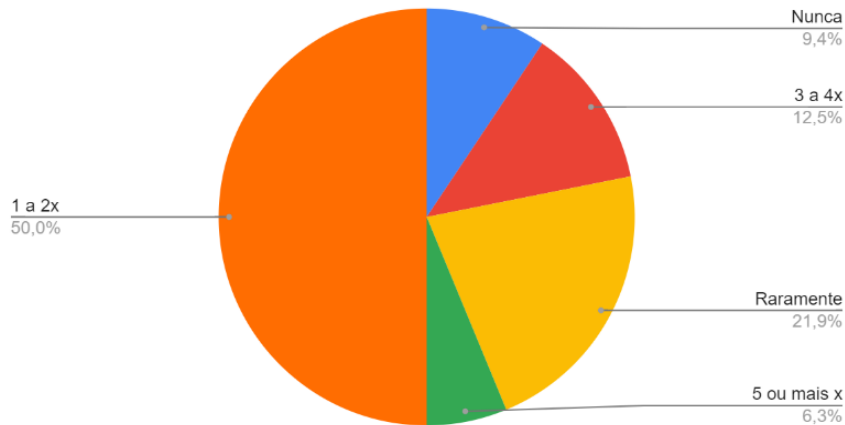


Figura 6 - Distribuição percentual da frequência de consumo de ovos por dia, São Paulo, 2019.

Como mostra a figura 6, 50% dos participantes consomem ovos de uma a duas vezes por dia. Segundo o estudo de Aguiar, Zaffari e Hubscher (2008) “1 ovo por dia não

apresenta risco para doenças cardiovasculares em homens e mulheres saudáveis”, ou seja, o consumo de ovos pode ser considerado adequado para a maioria dos participantes.

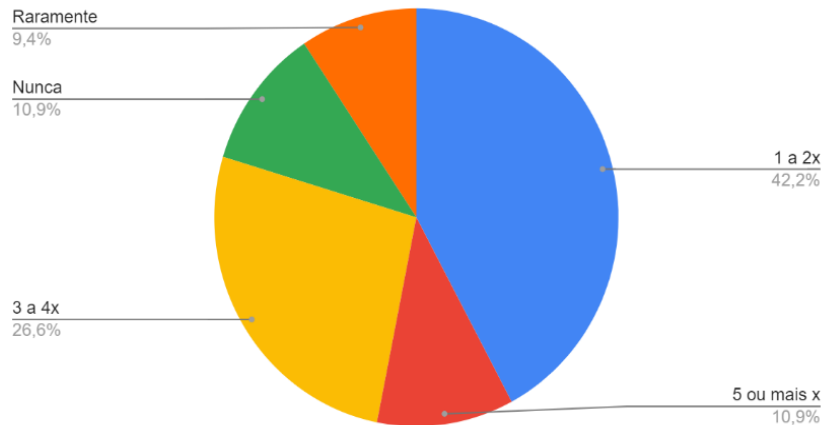


Figura 7 - Distribuição percentual da frequência de consumo de legumes por dia, São Paulo, 2019.

Segundo a figura 7, o consumo de legumes pelos participantes ocorre, em sua maioria, de uma a duas vezes por dia (42,2%). Enquanto isso, apenas 10,9% deles não consome esse tipo de alimento nunca.

A adaptação da pirâmide alimentar norte-americana para a população brasileira, realizada por Philippi e colaboradores (1999), recomenda que a população brasileira

consuma de quatro a cinco porções de hortaliças por dia.

Atualmente, a pirâmide alimentar (1999), apresenta-se muito útil como um guia de porções alimentares por grupos. Assim, conclui-se que o consumo de legumes pelos participantes da pesquisa está abaixo do recomendado.

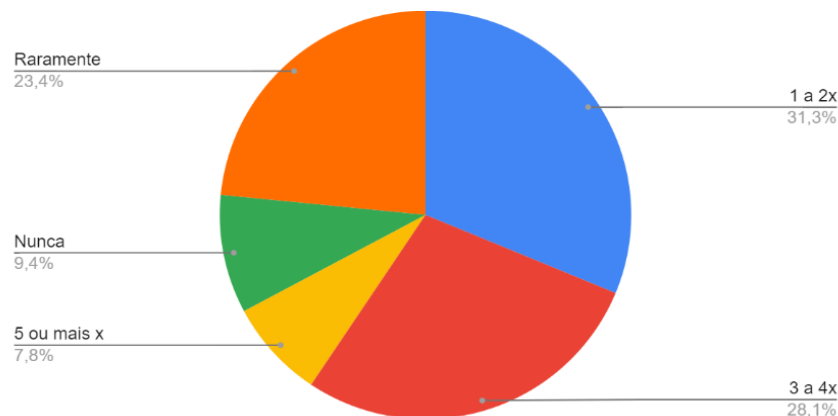


Figura 8 - Distribuição percentual da frequência de consumo de verduras folhosas por dia, São Paulo, 2019.

Segundo a figura 8, a maior parte dos participantes da pesquisa (31,3%) consome verduras folhosas de uma a duas vezes diárias e 28,1% consomem esses alimentos de três a quatro vezes por dia. Segundo Meireles e colaboradores (2013), a minoria das pessoas

(4,4%) consome verduras três vezes por dia, o que indica que com o passar dos anos, pode ter havido um aumento significativo no consumo desses alimentos, que são importantes fontes de fibras, vitaminas, entre outros.

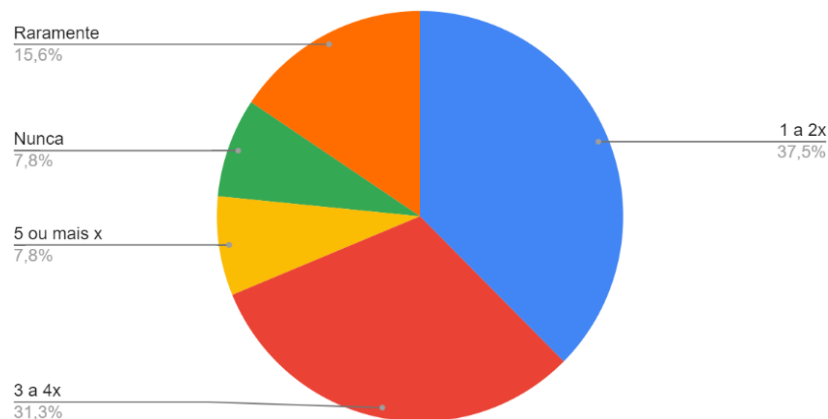


Figura 9 - Distribuição percentual da frequência de consumo de frutas por dia, São Paulo, 2019.

Como mostra o Gráfico 9, a maior parte dos participantes da pesquisa (37,5%) consome frutas de uma a duas vezes diárias. Enquanto isso, 31,3% dos participantes consomem esses alimentos de três a quatro vezes por dia. Isso posto, de acordo com

Meireles e colaboradores (2013), o consumo desses alimentos três vezes por dia representava apenas 6,4% dos participantes, o que indica que pode ter havido um aumento na ingestão de frutas nos últimos anos.

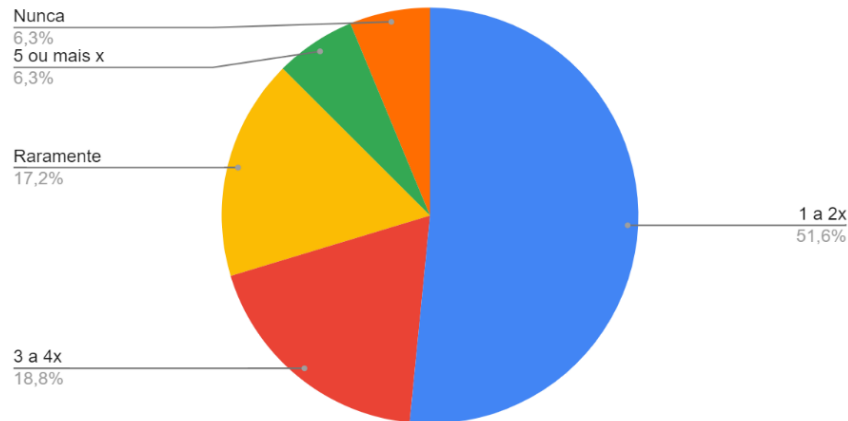


Gráfico 10 - Distribuição percentual da frequência de consumo de feijões por dia. São Paulo, 2019.

Segundo um estudo de Bonett e colaboradores (2007), o consumo diário de feijões se relaciona com a diminuição da concentração de colesterol sérico, porém, ao mesmo tempo provoca flatulência, que é

considerada um fator limitante de utilização na dieta humana, devido ao desconforto físico. Apesar disso, a figura 10 mostra que são poucas as pessoas que nunca consomem feijões e a maioria ingere de 1 a 2 vezes por dia.

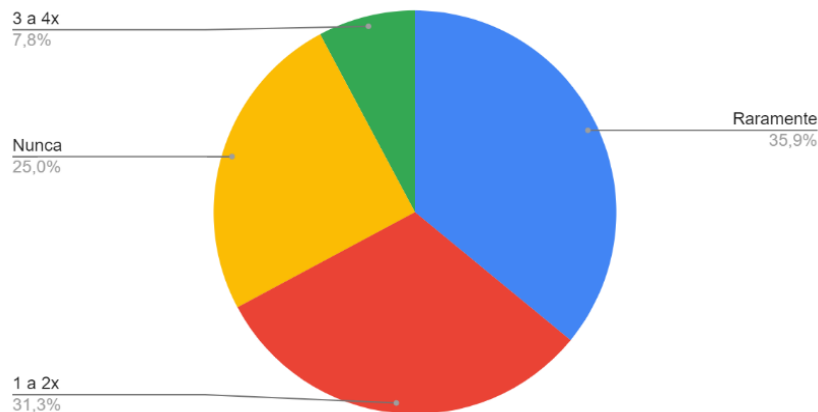


Gráfico 11 - Distribuição percentual da frequência de consumo de oleaginosas por dia, São Paulo, 2019.

Conforme a figura 11, a maioria dos participantes (35,9%) consome oleaginosas raramente. Porém, esse dado não é bom, uma vez que de acordo com o Alves e colaboradores (2014), o consumo desse tipo de alimento é de extrema importância, uma vez que eles, devido

aos seus nutrientes, auxiliam a detoxificação de toxinas, além de ajudarem na recuperação de danos celulares, e por estes mecanismos, podem atuar como importantes ferramentas na prevenção do câncer.

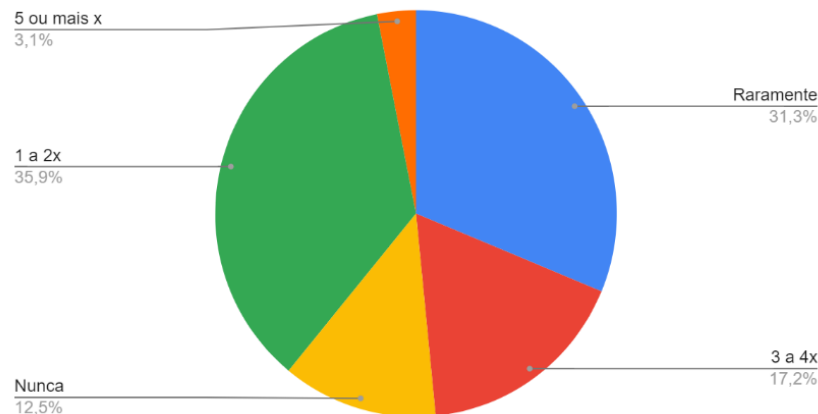


Figura 12 - Distribuição percentual da frequência de consumo de leites e derivados por dia, São Paulo, 2019.

Como mostra a figura 12, uma parte significativa dos participantes da pesquisa consome leites e derivados raramente (31,3%). No entanto, 17,2% das pessoas costumam ingerir esses alimentos de três a quatro vezes diárias, enquanto no estudo de Meireles e

colaboradores (2013), 10,7% dos participantes consomem esses alimentos nesta frequência. Sendo assim, isso indica que pode ter havido um aumento na ingestão de leites e derivados nos últimos anos.

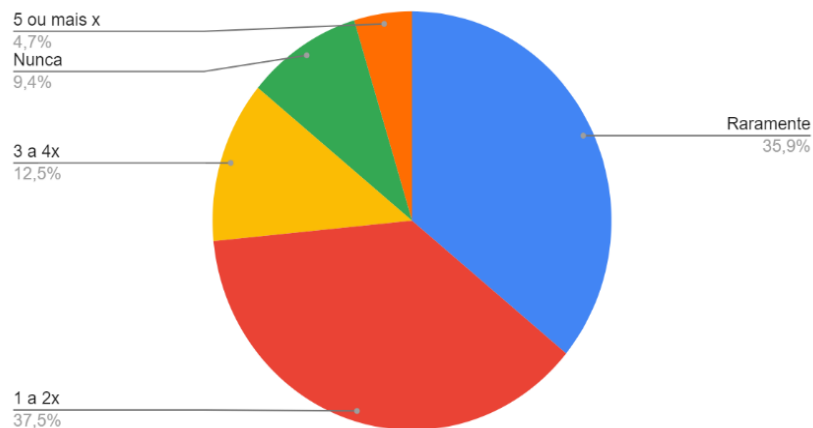


Figura 13 - Distribuição percentual da frequência de consumo de doces por dia, São Paulo, 2019.

A partir da figura 13, foi constatado que a maior parte dos participantes (37,5%) consome doces de uma a duas vezes por dia. No estudo de Carmo e colaboradores (2006), também foi observado um consumo elevado de

doces entre os entrevistados, porém ainda maior: em média, 3,8 porções diárias. Mesmo assim, é possível concluir que o consumo de doces pode ter diminuído com o passar dos anos.

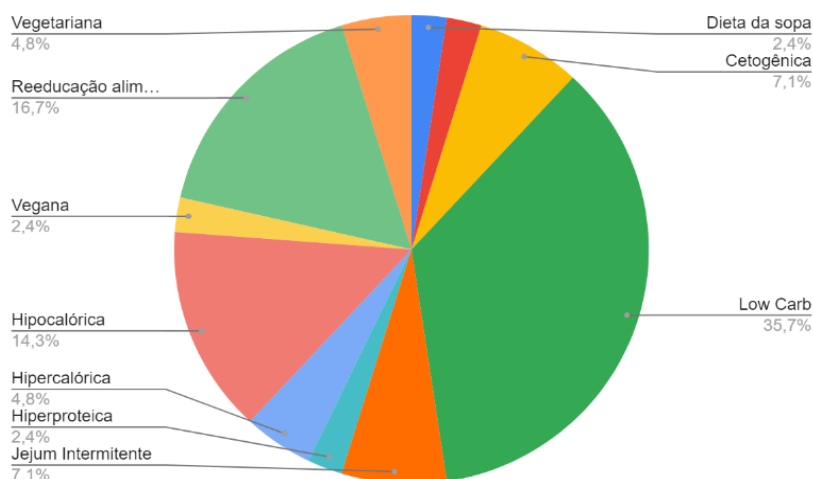


Figura 14 - Distribuição percentual de dietas efetuadas pelos participantes, São Paulo, 2019.

Foi computado que o percentual de indivíduos que já realizou algum tipo de dieta é de 46,9% dos participantes, há aqueles que realizam atualmente (26,6%) e aqueles que nunca realizaram nenhum tipo (26,6%).

Um estudo realizado por Theodoro, Ricalde e Amaro (2009) caracterizaram a população de Caxias do Sul como normoglicídica, hiperlipídica e hiperproteica, que são alguns dos tipos de dietas encontradas nesta pesquisa e expostas na figura 14, entre elas: vegetariana, vegana, hipocalórica, hiperclórica, hiperproteica, cetogênica, low carb, dieta de reeducação alimentar, o jejum intermitente e a dieta da sopa.

Analisou-se que tais dietas realizadas pelos participantes foram indicadas por: nutricionistas (70%), iniciativa própria (28%), amigos e familiares (16%), algum influenciador digital (12%), revistas (2%) e por nutrólogo (2%).

Segundo Moreira e Rodrigues (2014), o ambiente das academias favorece a utilização de suplementos alimentares, mas ainda há muita falta de informação e orientação em relação ao uso destes, o que pode acarretar efeitos prejudiciais à saúde. Porém, no presente estudo a maioria dos participantes (60,9%) não faz uso de suplementos alimentares, enquanto a minoria (39,1%) utiliza-

os como forma de obter resultados mais rapidamente. Em comparação aos resultados obtidos em um estudo feito por Fernandes, Gomes e Navarro (2009), dentre 59 participantes, apenas 34% relataram fazer o uso de suplementos, mostrando respostas muito semelhantes ao estudo em questão.

Em relação ao conhecimento sobre as consequências dos suplementos alimentares no organismo humano: 62,3% dizem ter conhecimento sobre o assunto e 37,7% disseram não, ou seja, foi possível notar que este atual estudo e o estudo de Moreira e Rodrigues (2014) tem resultados opostos, podendo-se concluir que com o passar dos anos o conhecimento sobre o uso de suplementos aumenta e a utilização destes diminui.

De acordo com a pesquisa, as indicações do uso de suplementos para estes indivíduos vieram: por iniciativa própria (48%), por um profissional da saúde (44%), por personal trainer (24%) e por amigos e familiares (12%).

Enquanto no estudo de Fernandes, Gomes, Navarro (2009) além destas indicações, também obtiveram indicações das próprias academias e de vendedor de loja de suplementos.

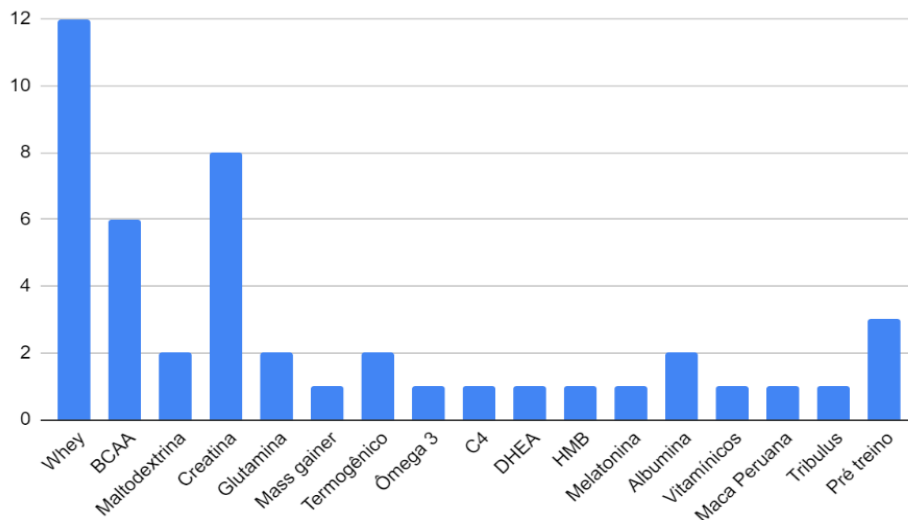


Figura 15 - Distribuição dos diferentes tipos de suplementos alimentares utilizados pelos participantes da pesquisa, São Paulo, 2019.

De acordo com um estudo realizado por Reis, Manzoni e Loureiro (2016), destacou-se o consumo de concentrados proteicos seguido de creatina, assim como exposto no Gráfico 15, sendo os mais utilizados os suplementos de proteína e a creatina.

CONCLUSÃO

A maioria dos participantes frequentam academias de 3 a 5 vezes por semana, permanecendo entre 1 e 2 horas, e os principais motivos que levam à essa prática são saúde e estética, mesmo motivo pelos quais alguns seguem digitais influencers.

Além disso, a maioria das pessoas consome de 1 a 2 vezes por dia alimentos dos grupos do arroz, pães, batatas, massa e cereais; da carne; do ovo; dos legumes; das verduras folhosas; das frutas; dos feijões; do leite; e dos doces. Enquanto o consumo de alimentos do grupo das oleaginosas e cereais integrais ocorre raramente.

Ademais, a maioria dos participantes já realizou algum tipo de dieta, mas uma pequena quantidade desses realiza atualmente. A mais relatada foi low carb, seguida de reeducação alimentar, indicada, em sua maioria, por nutricionista. Já em relação ao uso de suplementos, grande parte dos participantes que utiliza diz ter conhecimento sobre o assunto e o faz por iniciativa própria, sendo os mais consumidos os de proteínas e aminoácidos.

Assim, existe uma busca por equilíbrio entre alimentação saudável e a prática de exercícios pelos participantes, notando um bom consumo de todos os grupos alimentares, com exceção das oleaginosas e cereais integrais.

REFERÊNCIAS

- 1-Aguiar, M. S.; Zaffari, S.; Hubscher, G. H. O ovo e sua contribuição na saúde humana. *Revista Saúde e Ambiente*. Vol. 10. Num. 1. p. 47-55. 2008.
- 2-Almeida, T. N. S.; Ferreira, C. R. O.; Batista, L. D.; Ribeiro, S. M. A influência da estética corporal na prática de exercício. Orientador: Elen Fittipaldi Brasílio Carrega. Iniciação científica. Faculdades Integradas de Botucatu. Botucatu. 2017.
- 3-Alves, R. D. M.; Macedo, V. S.; Rocha, F. F.; Moreira, A. P. B.; Costa, N. M. B. Ingestão de oleaginosas e saúde humana: uma abordagem científica. *Revista Brasileira de Nutrição Funcional*. Núm. 57. Ano 14. p. 8-16. 2014.
- 4-Appolinário, J. C.; Claudino, A. M. Transtornos alimentares. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. Vol. 22. Num. 2. p. 28-31. 2000.
- 5-Bonett, L. P.; Baumgartner, M. S. T.; Klein, A. C.; Silva, L. I. Compostos nutricionais e fatores antinutricionais do feijão comum (*Phaseolus Vulgaris* L.). *Arquivo de Ciência da Saúde Unipar*. Vol. 11. Num. 3. p. 235-246. 2007.

- 6-Camargo, B. V.; Goetz, E. R.; Bousfield, A. B. S.; Justo, A. M. Representações sociais do corpo: estética e saúde. *Temas em Psicologia*. Vol.19. Num.1. p. 257-268. 2011.
- 7-Carmo, M. B.; Toral, N.; Silva, M. V.; Slater, B. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Vol. 9. Num. 1. p. 121-30. 2006.
- 8-Carrera, F. Marketing digital na versão 2.0: o que não pode ignorar. Lisboa. Edições Sílabo. 2012. p. 260.
- 9-Dietary Guidelines. Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture. Washington DC: United States Department of Agriculture. 2005.
- 10-Chaud, D. M. A.; Marchioni, D. M. L. Nutrição e Mídia: uma combinação às vezes indigesta. *Higiene Alimentar*. Vol.18. Num.116/117. p.18-22. 2004.
- 11-Cordás, T. A. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. *Revista de Psiquiatria Clínica*. São Paulo. Vol. 31. Num. 4. p. 154-157. 2004.
- 12-Fermino, R. C.; Pezzini, M. R.; Reis, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 16. Num.1. p. 18-23. 2010.
- 13-Fernandes, C.; Gomes, J. M.; Navarro, F. Utilização de suplementos por praticantes de atividade física na cidade de São Paulo e região. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 3. Num. 13. p.05-12. 2009.
- 14-Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol.14. Num. 6. p. 539-543. 2008.
- 15-Liz, C. M.; Crocetta, T.; Viana, M. S.; Brandt, R. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Revista Motriz*. Rio Claro. Vol. 16. Num.1. p.181-188. 2010.
- 16-Maciel, E. S.; Sonati, J. G.; Modeneze, D. M.; Vasconcelos, J. S.; Vilarta, R. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. *Revista de Nutrição*. Vol. 25. Num. 6. p. 707-718. 2012.
- 17-Medeiros, B.; Ladeira, R.; Lemos, M.; Brasileiro, F. Influência das mídias sociais e blogs no consumo de moda feminina. *Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia*. Rio de Janeiro. 2014.
- 18-Medeiros, T. H.; Caputo, E. L.; Domingues, M. R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 66. Num. 1. p. 38-44. 2017.
- 19-Meireles, A. L.; e colaboradores. Perfil alimentar de adolescentes e adultos jovens em Belo Horizonte segundo perfil antropométrico e contexto de moradia. *Revista Médica de Minas Gerais*. Vol. 23. Num. 2. 2013. p. 12-19. 2013.
- 20-Moreira, F. P.; Rodrigues, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Num. 5. 2014. p.370-373.
- 21-OMS. Organização Mundial da Saúde. Avaliando e tratando danos aos pacientes- um guia metodológico para hospitais carentes de dados. Rio de Janeiro: OMS. 2010.
- 22-Pereira, G. A. L.; Mota, L. G. S.; Caperuto, E. C.; Chaud, D. M. A. Adesão de dietas da moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.13. Num. 77. p.131-136. 2019.
- 23-Philippi, S. T.; Latterza, A. R.; Cruz, A. T. R.; Ribeiro, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Revista de Nutrição*. Vol.12. Num.1. p. 65-80. 1999.
- 24-Reis, M. G. A.; Manzoni, M.; Loureiro, H. M. S. Avaliação do uso de suplementos nutricionais por frequentadores de academias de ginástica em Curitiba. *Nutrição Brasil*. Vol. 5. Num. 257. p. 56-61. 2006.
- 25-Rocha, L. P.; Pereira, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Revista de Nutrição*. Vol. 11. Num. 1. p. 76-82. 1998.

26-Santos, S. F.; Salles, A. D. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Vol. 23. Num. 2. p. 87-102. 2009.

Recebido para publicação em 20/02/2020
Aceito em 21/03/2023

27-Silva, C. C.; Teitelbaum, F. P.; Feijó, L. Como, logo existo, tudo que você precisa saber para ter uma alimentação inteligente no caos do século XXI. Barueri. Manole. 2019.

28-Silva, A. B.; Silva, R. F.; Jacomini, A. M.; Monteiro, H. L.; Zago, A. S. Association between insufficient practice of physical exercise, walking and other modalities in healthy elderly. Journal of Physical Education. Vol. 29. p. 01-13. 2019.

29-Tahara, A. K.; Schwartz, G. M.; Silva, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 11. Num. 4. p. 7-12. 2003.

30-Thaxter-Nesbeth, K.; Facey, A. Exercise for Healthy, Active Ageing: A Physiological Perspective and Review of International Recommendations. West Indian Medical Journal. Vol. 67. Num. 5. p. 351-356. 2018.

31-Theodoro, H.; Ricalde, S.R.; Amaro, F.S. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul- RS. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 15. Num. 4. p. 291-294. 2009.

32-Torres, A. R.; Ferrão, Y. A.; Miguel, E. C. Transtorno dismórfico corporal: uma expressão alternativa do transtorno obsessivo-compulsivo? Revista Brasileira de Psiquiatria. Vol. 27. Num. 2. 2005. p. 95-96. 2005.

E-mail do autor:
daniela.chaud@mackenzie.br

Autor Correspondente:
Tháisa Lopes Rodrigues.
Rua Horácio Soares de Oliveira, número 100,
casa 18.
Bairro Chácara Malota, Jundiaí-SP, Brasil.