



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

QUÉSEDE SILMARA SILVA SILVESTRE

**HÁBITOS ALIMENTARES, ESTILO DE VIDA E PRÁTICA DE
EXERCÍCIO FÍSICO DE INDIVÍDUOS ATENDIDOS NO PROJETO DE
EXTENSÃO “NUTRIÇÃO EM MOVIMENTO”**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2015

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

QUÉSEDE SILMARA SILVA SILVESTRE

**HÁBITOS ALIMENTARES, ESTILO DE VIDA E PRÁTICA DE
EXERCÍCIO FÍSICO DE INDIVÍDUOS ATENDIDOS NO PROJETO DE
EXTENSÃO “NUTRIÇÃO EM MOVIMENTO”**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^a. Dra. Cybelle Rolim de Lima.

Co orientadora: Prof^a. Ms. Catarine Santos da Silva.

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2015

Catálogo na Fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Jaciane Freire Santana, CRB-4: 2018

S587h Silvestre, Quésede Silmara Silva.
Hábitos alimentares, estilo de vida e prática de exercício físico de indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento”/ Quésede Silmara Silva Silvestre. – Vitória de Santo Antão: O Autor, 2015.
43 folhas.

Orientadora: Cybelle Rolim de Lima
Coorientadora: Catarine Santos da Silva
TCC (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV. Bacharelado em Nutrição, 2015.
Inclui bibliografia e anexos.

1. Hábitos alimentares. 2. Atividade motora – Nutrição. 3. Nutrição. I. Lima, Cybelle Rolim (Orientadora). II. Silva, Catarine Santos da (Coorientadora). III. Título.

613.2 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE-018/2016

QUÉSEDE SILMARA SILVA SILVESTRE

**HÁBITOS ALIMENTARES, ESTILO DE VIDA E PRÁTICA DE
EXERCÍCIO FÍSICO DE INDIVÍDUOS ATENDIDOS NO PROJETO DE
EXTENSÃO “NUTRIÇÃO EM MOVIMENTO”**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Graduação em
Nutrição da Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico de
Vitória, como requisito para a obtenção do
título de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr. Cybelle Rolim de Lima (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Ms. Catarine Santos da Silva (Co orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dr. Nathalia Paula de Souza (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida, autor de meu destino, meu guia, socorro presente na hora da angústia, a minha amada avó Maria Paulina, ao meu pai Orlando Silvestre, e a minha professora orientadora Cybelle Rolim por seus ensinamentos, paciência e confiança ao longo das orientações das minhas atividades. Dedico essa vitória especialmente àquela que mesmo ausente nunca a esquecerei: minha mãe Risoneide Maria (*in memoriam*).

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de minha vida, e não somente nestes anos como universitária, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer.

A Universidade Federal de Pernambuco, seu corpo docente pela oportunidade de fazer o curso. A minha professora orientadora Cybelle Rolim de Lima pelo empenho dedicado à elaboração deste trabalho.

A minha avó Maria Paulina da Silva heroína que me deu apoio, incentivo nas horas difíceis, de desânimo e cansaço. Ao meu pai Orlando Virginio Silvestre pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

Ao meu namorado, melhor amigo e companheiro de todas as horas Geraldo de Azevedo Maia Neto, pelo carinho, compreensão, amor e paciência. Obrigada tias Missilene Maria da Silva e Maria José da Silva Correia pela contribuição valiosa.

Aos companheiros de sala e irmãos na amizade que fizeram parte da minha formação e que vão continuar presentes em minha vida com certeza. A essa equipe linda que é o projeto Nutrição em Movimento que coletaram dados fundamentais para esta pesquisa.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

“Escolha fazer o que você gosta, não apenas o que lhe traz dinheiro, ele virá naturalmente através dos seus esforços. Seja fiel aos seus valores, faça com amor e seja o melhor naquilo que faz.” (Autor: Deivison Pedroza)

RESUMO

Os hábitos alimentares estão entre os aspectos mais antigos e profundamente intrínsecos em várias culturas, exercendo forte influência no comportamento das pessoas. Um estilo de vida pouco ativo aliado a hábitos alimentares não saudáveis pode contribuir para o aparecimento de doenças. Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi caracterizar os hábitos alimentares e o estilo de vida de indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento”. Trata-se de um estudo com delineamento do tipo transversal, com amostra por livre demanda, realizado no período de novembro de 2014 a outubro de 2015. Foi realizada entrevista, por meio de questionário (sociodemográfico / nutricional) utilizando o *software* AVANUTRI 4.0 aplicado na primeira consulta, por discentes do Curso de Graduação em Nutrição do CAV/UFPE treinados e supervisionados por professor. Identificou-se que 84% da população atendida eram estudantes, fisicamente ativos 72%, sendo o tipo de exercício físico mais relatado musculação 72,2%. Com relação ao uso de bebidas alcoólicas 48% relataram consumir. Já o uso de suplementos nutricionais 30% referiram utilizar, sendo os mais utilizados a base de proteínas, e o whey protein mais consumido em ambos os sexos. Grande parte dos indivíduos atendidos apresentou hábitos alimentares adequados e são fisicamente ativos, ainda assim é importante ações de educação alimentar e nutricional/saúde, com intuito de sensibilizá-los da importância da alimentação saudável para a prática de exercício físico/saúde, bem como dos malefícios do fumo e do álcool na saúde/qualidade de vida.

Palavras-chave: Exercício Físico. Nutrição. Saúde.

ABSTRACT

Eating habits are among the oldest aspects and deeply intrinsic in various cultures, exerting strong influence on behavior of people. Somewhat active lifestyle combined with eating habits not Healthy may contribute to the onset of disease. In this sense, objective of this study was to characterize the eating habits and lifestyle of individuals treated at the extension project "Nutrition in Motion". It is a study of cross-sectional design, with sample by demand, carried out from November 2014 to October 2015. Interview was conducted via questionnaire (sociodemographic /nutritional) using the software Avanutri 4.0 applied to the first consultation, for students of the Graduate Program in Nutrition CAV / trained and UFPE supervised by a teacher. It was identified that (84%) of the population served students were physically active (72%), and the type of exercise most reported weight (72.2%). Regarding the use of alcohol (48%) reported consuming. But the use of nutritional supplements (30%) said use being the most widely used protein-based, and whey more protein consumed in both sexes. Much of treated subjects had adequate diet and are physically active , it is still important actions for food and nutrition education / health , aiming to make them aware of the importance of healthy eating to practice physical / health exercise , as well as dangers of smoking and alcohol on health / quality of life.

Keywords: Exercise. Nutrition. Cheers.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 - Frequencia relativa ao uso dos diferentes tipos de suplementos nutricionais por indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento”, Vitória de Santo Antão – PE, 2015.

28

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico e de estilo de vida de indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento”, Vitória de Santo Antão – PE, 2015. 23

Tabela 2 - Caracterização da prática esportiva de indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento”, Vitória de Santo Antão – PE, 2015. 25

Tabela 3 - Alimentação e comensalidade de indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento”, Vitória de Santo Antão – PE, 2015. 27

Tabela 4 - Associação entre as características sociodemográficas e de estilo de vida com o uso de suplementos nutricionais em indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento”, Vitória de Santo Antão – PE, 2015. 30

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. REVISÃO DA LITERATURA	14
2.1 A nutrição e a relação homem/alimento	14
2.2 Alimentação e nutrição no contexto atual: perspectivas e desafios.....	15
2.3 Influência midiática no comportamento alimentar.....	18
3. OBJETIVOS.....	19
3.1 Geral.....	19
3.2 Específicos	19
4. JUSTIFICATIVA.....	20
5. METODOLOGIA	21
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
8. CONCLUSÃO	31
REFERÊNCIAS.....	33
ANEXOS	37
APÊNDICE.....	42

1. INTRODUÇÃO

A alimentação e a nutrição formam requisitos fundamentais para a promoção e a proteção da saúde (PINHEIRO et al, 2005), estando a alimentação envolta nos mais diversos significados e sua relação com o homem vai desde a cultura de seu povo até as experiências pessoais (NATA, 2008). Nas práticas alimentares, que vão dos processos relacionados desde a preparação do alimento ao seu consumo propriamente dito, vários são os fatores que as influenciam, a saber: a identidade cultural, a condição social, a religião, o hábito alimentar e a mídia (GARCIA, 2000).

Os hábitos alimentares estão entre os aspectos mais antigos e profundamente intrínsecos em várias culturas, exercendo forte influência no comportamento das pessoas (NATA, 2008). Entende-se por hábito alimentar como sendo um ato, uso ou costume, modo de se comer de uma pessoa ou de uma determinada comunidade, sendo este hábito influenciado por diversos aspectos (economia, crenças, cultura, religião) (MINDERICO, TEIXEIRA, 2008).

Neste sentido, a nutrição adequada é primordial para o bem-estar de qualquer indivíduo. A pouca variedade, os desequilíbrios na qualidade e na quantidade de alimentos disponíveis, assim como o padrão de consumo alimentar irregular, podem comprometer profundamente a saúde (BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005). Uma alimentação inadequada e/ou a adoção de práticas indiscriminadas de dietas poderá resultar na ocorrência de deficiências nutricionais (DÂMASO, 2001).

Somado a isso cresce o interesse e a comercialização de produtos que prometem os mesmos benefícios de uma alimentação adequada, ou seja, os suplementos alimentares. Veículos de comunicação os mais diversos divulgam uma variedade de produtos que têm como propostas o aumento de massa muscular, redução de gordura corporal, entre outros (HATHCOCK, 2001; ORTEGA, 2004).

No entanto, segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009), a suplementação alimentar deve ficar restrita aos casos especiais, sob prescrição de profissionais competentes: médicos e nutricionistas da área esportiva. Uma dieta balanceada que atenda às recomendações dadas à população em geral, já é, na

maior parte dos casos, suficiente para os indivíduos que praticam exercício físico para promoção da saúde, recreação ou estética (SOCIEDADE..., 2009).

Ainda para a conservação da saúde já é registrada há três séculos antes de Cristo, a importância da prática de exercícios, em alguns países (BUSETTI *et al.* 1998). O exercício físico torna-se cada vez mais necessário ao homem que nos dias atuais costuma fazer a maioria de suas atividades diárias sentado como por exemplo: estudar, trabalhar, dirigir, assistir televisão, cinema, teatro (PHILIPPI, 2004).

O exercício físico, segundo Casperse *et al.* (1985, *apud* DOMINGUES *ET AL.*, 2004), é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo a melhoria e a manutenção da aptidão física. É reconhecido os inúmeros benefícios do exercício físico regular sobre a saúde como: melhora da eficiência do metabolismo com conseqüente diminuição da gordura corporal, aumento da massa muscular, desenvolvimento da densidade óssea, diminuição da frequência cardíaca, aumento da ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhora do perfil lipídico, melhora a sensibilidade a insulina, aumento da auto-estima (MACEDO *et al.*, 2012) e melhora na qualidade de vida. Entretanto, a busca imediata por resultados estéticos tem levado os esportistas muitas vezes a adotar comportamentos alimentares inadequados/não-saudáveis (ALVES, FIGUEIROA, NUNES 2007).

Para tanto, faz-se necessária à identificação de hábitos inadequados, práticas indiscriminadas de dietas, uso e abuso de suplementos nutricionais na população, visando à implementação de intervenções nutricionais eficientes e educação em saúde, bem como o conhecimento do estilo de vida da população de modo a encorajar a prática do exercício físico e o abandono do sedentarismo.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 A nutrição e a relação homem/alimento

A alimentação está envolta nos mais diversos significados, desde o âmbito cultural até as experiências pessoais. Nas práticas alimentares, que vão dos procedimentos relacionados desde a preparação do alimento ao seu consumo propriamente dito, vários são os fatores que as influenciam, a saber: a identidade cultural, a condição social, a religião, a mídia (GARCIA, 2000).

Os hábitos alimentares estão entre os aspectos mais antigos e profundamente intrínsecos em várias culturas, exercendo forte influência no comportamento das pessoas. Esses hábitos baseiam-se na disponibilidade alimentar, na economia, nas crenças e nos significados que cada pessoa atribui aos alimentos e, em determinadas condições, podem produzir distúrbios alimentares que influenciam o desempenho físico (NATA, 2008).

Entende-se por hábito alimentar como sendo um ato, uso ou costume, modo de se comer de uma pessoa ou de uma determinada comunidade. O que comemos depende dos alimentos que se encontram a nossa disposição, mas também da história, cultura e religião de um povo, tudo isso vai formar nossos hábitos alimentares que são construídos através de um aprendizado formado (MINDERICO, TEIXEIRA, 2008).

A alimentação e a nutrição formam requisitos fundamentais para a promoção e a proteção da saúde, entretanto, identifica-se alguns princípios básicos que devem gerir esta relação (PINHEIRO et al, 2005). Entende-se por alimentação saudável a oferta de alimentos de modo equilibrado, preferencialmente in natura, evitando-se o consumo de alimentos processados e ultraprocessados. O comer bem é essencial para assegurar o prazer individual, para a manutenção do peso ideal/saúde e qualidade de vida. Acresce ainda que uma alimentação saudável precisa ser acessível física e financeiramente, saborosa, variada, harmônica, segura sanitariamente e sustentável, características a que se referem os conceitos brasileiros de Direito Humano a Alimentação Adequada e Segurança Alimentar e Nutricional. Pode ser definida por 4 princípios básicos: Variedade, Equilíbrio, Prazer e Respeito a cultura e ao regionalismo (BRASIL, 2014).

Em relação ao consumo de diversos tipos de alimentos durante o dia e em cada uma das refeições, o indivíduo não deve ingerir quantidades de alimentos nem aquém nem além do que o organismo precisa, ou seja, o objetivo é o alcance das necessidades nutricionais. Acresce a esse fato que, o momento da alimentação deve nos propiciar felicidade, o ato de comer tem ligação com sentimentos de prazer e de satisfação, e ainda os nossos hábitos alimentares fazem parte da nossa cultura, do nosso dia-a-dia (BRASIL, 2014)

Um estilo de vida ativo é também um importante fator a considerar para promoção/manutenção da saúde e prevenção de agravos. No entanto, a literatura aponta que cerca de 50% das pessoas que iniciam um programa de exercícios desistem em seis meses, apesar das evidências científicas dessa prática na promoção da saúde (PHILIPPI, 2004).

A legislação brasileira (BRASIL, 1998) define atividade física, como “qualquer movimento corporal voluntário produzido por contração de músculos esqueléticos que resulte em gasto energético”. Já O exercício físico, segundo Caspersen *et al.* (1985, *apud* DOMINGUES ET AL., 2004), é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo a melhoria e a manutenção da aptidão física.

Nesse sentido, na prática de exercício físico a alimentação é um fator essencial para garantir um bom desempenho, ela deve ser equilibrada e completa, permitindo que o organismo realize todas as suas funções adequadamente. Uma adequada nutrição ajuda a evitar a fadiga, aperfeiçoa o período de recuperação, diminui o risco de lesões, além de garantir a correta reposição dos estoques de energia. Por outro lado, não atingir as demandas nutricionais adequadas pode prejudicar a recuperação e comprometer a saúde dos indivíduos (VILARTA et al, 2007).

2.2 Alimentação e nutrição no contexto atual: perspectivas e desafios

Uma alimentação saudável deve respeitar os hábitos alimentares e cultura de um povo, mas estamos vivendo uma modificação nas práticas alimentares contemporânea. Os progressos na agricultura e no processamento dos alimentos os tornaram mais acessíveis e facilitaram o consumo. À primeira vista, esses avanços

no ambiente moderno deveriam resultar em melhora do estado nutricional das populações e menor nível de estresse psicológico, contribuindo para sua qualidade de vida e longevidade (FERREIRA, 2010). Entretanto, não é bem assim que está repercutindo esses avanços, estamos vivenciando uma transição epidemiológica antes o maior número era de indivíduos com desnutrição, nos dias atuais a obesidade é o problema nutricional mais preocupante e com ela o aumento das doenças crônicas.

Os abusos e o excesso de alimentação e prejuízos à saúde dos indivíduos é uma situação que é passível de escolhas. Mas, o fato de existir a liberdade de escolha, no “que” comer e no “quanto” comer, não suaviza os comportamentos indevidos. Vários fatores nos instigam a essa posição, para quem estuda/trabalha fora, a falta de tempo é um desses e faz parte do dia-a-dia. Pela comodidade e falta de tempo, tornam-se cada vez mais frequentes as refeições fora do lar ou consumo de refeições semiprontas (ORTIGOZA, 2008).

Do mesmo modo, mudanças nas práticas e hábitos alimentares em praticantes de exercício físico são observadas, um público que sofre bastante influência da mídia no que diz respeito ao corpo ideal, fazendo com que modifiquem seus hábitos e ocorram erros alimentares que podem trazer prejuízos a saúde e desempenho físico dos mesmos. Dietas alternativas, com restrição calórica, excesso proteico, deficiência de vitaminas e minerais essenciais ao organismo e uso de diversas substâncias ditas ergogênicas, os conhecidos suplementos nutricionais, são registros comuns nessa população (PHILIPPI, 2004)

Por definição, suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar com calorias e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requer suplementação (Resolução CFN nº 380/2005). Podendo ser classificados em suplemento hidroeletrólítico para atletas: produto destinado a auxiliar a hidratação; suplemento energético para atletas: produto destinado a complementar as necessidades energéticas; suplemento protéico para atletas: produto destinado a complementar as necessidades protéicas; (RDC Nº. 18, DE 27 DE ABRIL DE 2010). No entanto, segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009), a suplementação alimentar deve ficar restrita aos casos especiais,

sob prescrição de profissionais competentes: médicos e nutricionistas da área esportiva.

Ainda de acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009), uma dieta balanceada que atenda às recomendações dadas à população em geral, já é, na maior parte dos casos, suficiente para os indivíduos que praticam exercício físico para promoção da saúde, recreação ou estética. No Brasil, tem-se verificado o aumento do uso abusivo de suplementos alimentares, o que pode comprometer a saúde e o desempenho físico desses indivíduos dos praticantes de exercícios físico (SOCIEDADE..., 2009).

Somado a prática da suplementação nutricional, um novo mito se incorpora às práticas indiscriminadas nas dietas em nossos dias: substâncias diversas, shakes e medicamentos para redução de gordura corporal (RIBEIRO, 2011).

“Vive-se, atualmente, um momento do culto exagerado ao corpo e à estética. Triplicaram as cirurgias plásticas no país, observa-se um aumento dos frequentadores de academias e nunca foram vendidos tantos cosméticos e produtos para emagrecer, apesar da crise econômica. É imperativo ser bonito, musculoso, magro e saudável – o grande consumo da imagem. A tentação em ganhar músculos rapidamente leva cada vez mais jovens ao abuso dos esteroides sem orientação médica. Os efeitos colaterais, porém, podem ser devastadores.” (RIBEIRO, 2011)

Nesse contexto, destaca-se uma importante ferramenta Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que pode ser definida como um campo de conhecimento e prática multiprofissional que visa promover hábitos alimentares saudáveis. A EAN torna-se parte fundamental da educação para a saúde, visto que a maneira como o indivíduo se alimenta vai influir em seu estado de saúde (LANG et al, 2011). Aliado a EAN existe o aconselhamento nutricional que possui suas particularidades diferenciando-se por ser algo que se aplica dando uma mudança imediata das práticas alimentares dos indivíduos.

O aconselhamento nutricional é o processo pelo qual os indivíduos são auxiliados a selecionar e implementar comportamentos desejáveis de nutrição e estilo de vida a partir da representação do alimento para si, auxiliando no processo de ressignificação e o resultado desse processo é a mudança de comportamento e não somente a melhora do conhecimento sobre nutrição (CUPPARI, 2005). Aliada a essas mudanças nos hábitos alimentares podemos observar as influências midiáticas no que diz respeito à alimentação e nutrição da população, o que reforça a necessidade das atividades de EAN.

2.3 Influência midiática no comportamento alimentar

Nos dias atuais a influência da mídia e do marketing nutricional no consumo alimentar tem aumentado, e a cada dia novos produtos que incorporam algum apelo esportivo/estético são inseridos no mercado de alimentos (ALMEIDA, 2010; BOSI, 2006). Veículos de comunicação os mais diversos (cinema, as mídias impressas, as eletrônicas) possuem altos investimentos publicitários e contribuem para a construção de um modelo estético e a adoção de modismos alimentares (MÓL, 2006). A mídia televisiva faz o uso de imagens, entre outros artifícios tecnológicos, para chamar a atenção dos consumidores e desencadear uma escolha (SANTOS et al., 2012).

Os diferentes apelos seduzem os indivíduos através de imagens de corpos magros, definidos e musculosos para fazer dieta ou adotar práticas alimentares inusitadas (TRINCA, 2008). Revistas da moda também possuem uma grande influência nessa população quando se trata de alimentação. Entrevistas com artistas famosos, a imagem que eles transmitem e o estilo de vida perfeito, cria a interação com o público. Dessa forma, o público-alvo vê-se constantemente pressionado a se adequar aos padrões estereotipados de beleza (SUDO, 2007).

Nesse contexto, no mundo contemporâneo, a mídia possui fortes influências no que diz respeito à construção e desconstrução de um plano alimentar saudável e, os métodos alimentares propostos inserem-se numa lógica de mercado saturada por um padrão estético de corpo ideal, como acima explicitado.

Assim, o profissional de saúde, em especial o Nutricionista, não pode estar alheio ao que se passa no mercado midiático, para assim combater essas informações errôneas mostrando com evidências o que verdadeiramente é uma alimentação saudável e os benefícios que ela traz para a saúde/estética e bom desempenho físico (SANTOS, SERRA, 2003).

3. OBJETIVOS

3.1 Geral

Caracterizar os hábitos alimentares e o estilo de vida de indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento”

3.2 Específicos

- Caracterizar a população segundo variáveis sócio-demográficas;
- Verificar e caracterizar a prática de exercício físico;
- Averiguar o uso de suplementos nutricionais e práticas indiscriminadas de dietas;
- Verificar a associação do uso de suplementos nutricionais com as variáveis socio-demográficas e a prática de exercício físico;

4. JUSTIFICATIVA

Sabendo que uma alimentação saudável/equilibrada esta relacionada a promoção e proteção da saúde, bem como a prevenção de doenças, e diante do cenário atual, no qual a população está cada vez mais adepta a modismo alimentares na grande maioria das vezes não saudáveis, como o uso indiscriminado de suplementos nutricionais, a identificação de comportamentos de riscos/inadequados na dieta e no estilo de vida desses indivíduos é pertinente e relevante a implementação de estratégias de educação em alimentação e nutrição/saúde, como também o acompanhamento desses indivíduos no projeto Nutrição em Movimento para um eficaz monitoramento e orientação nutricional durante os atendimentos.

5. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo com delineamento do tipo transversal, com amostra por livre demanda, que está inserido no Projeto de Extensão “Nutrição em Movimento” que é desenvolvido no Laboratório de Avaliação Nutricional do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco (CAV/UFPE).

O estudo incluiu todos os indivíduos que por demanda espontânea procuraram atendimento nutricional no projeto de extensão no período de novembro de 2014 a outubro de 2015.

Foi realizada entrevista, por meio de questionário utilizando o *software* AVANUTRI 4.0 aplicado na primeira consulta, por discentes do Curso de Graduação em Nutrição do CAV/UFPE treinados e supervisionados por professor. O questionário reuniu informações sociodemográficas (idade, sexo e grau de instrução); de estilo de vida (hábito de fumar, hábito de ingerir bebidas alcoólicas, uso contínuo de medicamentos) e prática de exercício físico (tempo de prática, tipo de exercício realizado, frequência semanal, prática de atividade física (horas diária/semanal).

Os hábitos alimentares foram conhecidos por meio de questionamentos que avaliaram a alimentação habitual quanto ao número e à frequência da alimentação (café da manhã, colação, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) e acerca da realização de dietas indiscriminadas/modismo alimentar (emagrecimento, ganho de massa muscular, macrobiótica, vegetarianismo). Para o presente estudo foi incluído ao final do questionário, três questões relativas ao uso de suplementos.

A construção do banco de dados foi realizada no programa Microsoft Office Excel 2010 e para a análise estatística utilizou-se o *software* SPSS 20.0, sendo utilizada a estatística descritiva (frequências e porcentagens, média, desvio padrão (DP), valores máximos e mínimos) para apresentação dos resultados. Para se determinar a associação entre as variáveis uso de suplementos nutricionais e as variáveis sociodemográficas e de estilo de vida empregou-se o Teste Qui-Quadrado, tendo sido adotado o nível de significância $p < 0,05$.

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco (CEP/CCS/UFPE) UFPE (CEP/CCS/UFPE) (CAEE: 46600415.4.0000.5208). Ressaltando

que os indivíduos que concordaram em participar, receberam todas as informações sobre o estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o período de estudo foram avaliados 50 indivíduos, sendo 28 mulheres (56%) e 22 homens (44%), com média de idade de $23,42 \pm 5,17$ anos. As características sociodemográficas e de estilo de vida e sua distribuição em frequências absolutas e percentuais estão apresentadas na tabela 1. Destaca-se que 80,0% (n=40) dos indivíduos possuem ensino superior incompleto, sendo em sua maioria (84% / n=42) estudantes. Com relação ao estilo de vida, embora um pequeno percentual de indivíduos (4% / n=2) tenha relatado fazer uso do cigarro, 48% (n=24) desses ingerem bebidas alcoólicas. Quanto ao uso de medicamentos contínuo 94% (n=47) da população estudada referiu não utilizar.

Tabela 1: Perfil sociodemográfico e de estilo de vida de indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento”, Vitória de Santo Antão – PE, 2015.

Variáveis	n	%
Grau de Instrução		
Ensino Médio	04	8,0
Ensino superior incompleto	40	80,0
Ensino superior completo	06	12,0
Profissão/Ocupação		
Estudante	42	84,0
Outros	08	16,0
Tabagismo		
Sim	02	4,0
Não	48	96,0
Etilismo		
Sim	24	48,0
Não	26	52,0
Uso de Medicamentos		
Sim	03	6,0
Não	47	94,0

A literatura aponta que o hábito de fumar não é tão presente entre os estudantes como se verificou no estudo de Philippi (2004) no qual foi observado que 6,6% da sua população de estudantes universitários faziam uso do cigarro, valor aproximado ao encontrado no presente trabalho.

Embora, os estudos anteriormente citados, assim como o nosso trabalho, tenham verificado um baixo percentual de tabagismo entre os adultos jovens, esse hábito merece uma atenção especial tendo em vista os inúmeros malefícios como câncer de pulmão e outros tipos de câncer, doenças cardiovasculares e respiratórias, úlceras, redução da capacidade de aprendizado, entre outros, o que reforça a necessidade de ações de educação em saúde junto a essa população (ZANINI et al, 2006).

Já com relação ao uso de bebidas alcoólicas o mesmo autor encontrou que 51,6% dos estudantes faziam uso, sendo esse valor aproximado ao registrado neste estudo (PHILIPPI, 2004). O uso de álcool está associado a uma série de comportamentos de risco, além de aumentar a chance de envolvimento em acidentes e o desenvolvimento de várias doenças devido ao seu consumo prolongado. Doenças essas podem afetar praticamente todos os órgãos do organismo, provocando desde gastrite, pancreatite, hepatite e até cirrose hepática, que podem levar à morte (PECHANSKY et al, 2004).

Estudos mostram que esse hábito entre estudantes está fortemente associado às dificuldades de aprendizado, prejuízo no desenvolvimento e estruturação das habilidades cognitivo-comportamentais e emocionais. E ainda em indivíduos adultos acometidos por essa problemática, uma de suas consequências é o aumento da taxa de absenteísmo (GALLASSI et al, 2008), o que desperta para a necessidade de ações de educação em saúde.

No tocante a prática esportiva observa-se na tabela 2 que os indivíduos atendidos eram fisicamente ativos em sua maioria (72% / n=36), sendo o tipo de exercício mais praticado a musculação (72,2% / n=26). A maior parte dos indivíduos (75% / n=27) praticam exercício físico com uma frequência > 3 vezes na semana, sendo o horário de preferência a noite (41,6% / n=15), seguido da tarde (30,5% / n=11) e referiram se exercitar por um tempo > 60 minutos (69,4% / n=25). Diferentemente destes resultados Soar, Silva e Lira (2012) verificaram em uma

população de estudantes com idade média de 21 anos que 64% referiram não praticar atividade física. Possivelmente, a prática de exercício físico tenha sido uma realidade presente na população deste estudo, devido à presença de espaços esportivos no centro acadêmico, como também a existência do Curso de Educação Física que acabam por incentivar um estilo de vida mais ativa.

Quanto ao tipo de exercício praticado, nos achados de Fabrini, Hallak, e Peluzio (2007) a musculação também é apontada como o exercício preferido pela maioria dos entrevistados (69,4%), resultado semelhante ao encontrado no presente estudo. O exercício de força parece receber uma preferência dos esportistas em sua maioria, por estar associado a um maior ganho de massa muscular, sendo esse um dos objetivos elegidos por essa população (FERREIRA et al, 2008).

Tabela 2: Caracterização da prática esportiva de indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento”, Vitória de Santo Antão – PE, 2015.

Variáveis	n	%
Prática de exercício físico		
Sim	36	72,0
Não	14	28,0
Tipo de exercício físico		
Musculação	26	72,2
Outros	10	27,7
Frequência		
< 3 vezes/semana	09	25,0
> 3 vezes/semana	27	75,0
Horário		
Manhã	10	27,7
Tarde	11	30,5
Noite	15	41,6
Tempo de exercício		
> 30min	11	30,5
> 60min	25	69,4

Na tabela 3 encontram-se sumarizadas as variáveis relacionadas à alimentação e comensalidade da população estudada, na qual pode-se observar que 56% (n=28) dos indivíduos compram o próprio alimento, com uma frequência de compra mensal (46% / n=23) e que o próprio indivíduo realiza o preparo dos alimentos (54%/ n=27). Destaca-se ainda o fato de que 58% (n=29) dos indivíduos relataram realizar as refeições sozinhos.

O fato de a maioria dos indivíduos comprar seu próprio alimento assim como, também preparar as suas próprias refeições, pode ser visto como um ponto positivo, tendo em vista que a maior parte da população tenha sido composta por estudantes, que se subentende ter certo grau de conhecimento, o que sinaliza a importância de ações de educação alimentar e nutricional junto a esses indivíduos. Esse comportamento pode também ser esperado nessa população de estudante, devido ao fato de muitos deles morarem sozinhos, longe de seus familiares, o que de certa forma, explica o ato de comerem sozinhos.

Entretanto, cabe ressaltar que essa prática de alimentar-se sozinho vem sendo desencorajada pelo Ministério da Saúde através do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), o qual propõe que sempre que possível, se dê preferência a comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho/escola. Procurar compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições, isto evita que se coma rapidamente e propicia um momento de prazer com a alimentação.

No que diz respeito ao número de refeições realizadas observa-se ainda na tabela 3 que 90% (n=45) dos indivíduos consomem mais que 3 refeições ao dia. Oliveira, Costa e Laus (2012) constatou na sua população de estudo valor aproximado ao encontrado em nosso trabalho 4 refeições/dia. Semelhantemente Philippi (2004) registrou em pesquisa, que 86,1% dos estudantes universitários entrevistados faziam de 3 a 4 refeições/dia.

O fracionamento das refeições é um importante aspecto a ser considerado no planejamento dietético, tendo em vista que, realizar seis refeições ao longo do dia, com intervalos de três horas entre cada uma, pode trazer diversos benefícios ao organismo, dentre eles: controle da ingestão alimentar, contribuindo assim para perda e controle do peso, melhora da sensibilidade à insulina, redução dos níveis de

colesterol (especialmente entre as mulheres) e melhora do bem estar geral, devido a mudanças no comportamento cognitivo e no humor (OLIVEIRA, SICHIERI, 2004).

Tabela 3: Alimentação e comensalidade de indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento”, Vitória de Santo Antão – PE, 2015.

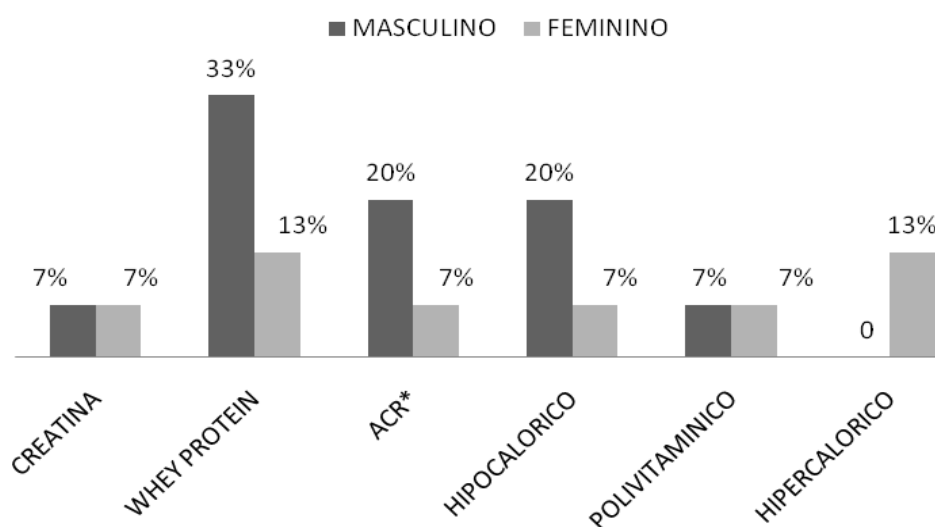
Variáveis	N	%
Quem compra os alimentos		
Pais	21	42,0
Próprio	28	56,0
Outros parentes	01	2,0
Frequência de compra dos alimentos		
Semanal	18	36,0
Quinzenal	09	18,0
Mensal	23	46,0
Quem cozinha os alimentos		
Pais	20	40,0
Próprio	27	54,0
Outros parentes	03	6,0
Com quem come		
Sozinho	29	58,0
Com familiares	12	24,0
Com amigos	09	18,0
Número de refeições realizadas		
3 refeições	05	10,0
>que 3 refeições	45	90,0

Ao analisar a frequência das refeições verificou-se que as mais realizadas foram almoço (100% / n=50), seguido do jantar (98% / n=49) e do café da manhã (96% / n=48). Das pequenas refeições o lanche da tarde (82% / n=41) foi o mais realizado.

No estudo de Alves e Boog (2007) sobre o comportamento alimentar em moradia estudantil registrou os mesmos achados que o presente estudo, sendo verificado a seguinte frequência de refeições almoço (72%), seguido do jantar (36%) e do café da manhã (13%); embora, tenha registrado um percentual bem menor para as seguintes refeições: jantar e café da manhã.

Com relação ao uso de suplementos nutricionais observa-se no gráfico 1 que whey protein foi o mais utilizado (33%) para o sexo masculino, seguido do aminoácido de cadeia ramificada (ACR) (20%) e hipocalórico (20%), já para o sexo feminino o mais utilizado foi whey protein (13%) e hipercalórico (13%).

Gráfico 1: Frequencia relativa ao uso dos diferentes tipos de suplementos nutricionais por indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento”, Vitória de Santo Antão – PE, 2015.



*Aminoácido de cadeia ramificada

Dos suplementos nutricionais os mais consumidos por ambos os sexos foram os produtos a base de proteínas; estes resultados demonstram que os suplementos proteicos ainda são o grupo de suplementos mais utilizados pelos praticantes de exercícios físicos, o que corrobora com os achados de Freitas, *et al* (2013). Esta prevalência da utilização de proteínas, provavelmente, se justifica por ser o suplemento mais conhecido como sendo capaz de aumentar a massa muscular, que

é o desejo da maioria dos usuários de suplementos. Em relação ao uso de hipercalórico somente o sexo feminino fazem uso, são mulheres abaixo do peso isso explica o consumo desse tipo de suplemento, onde buscam um aumento da composição corporal.

Quando se faz uma análise do consumo de suplementos segundo o sexo, Freitas, *et al* (2013), encontraram em sua população de estudo que a maior parte era composta por mulheres (51,8%), enquanto que em nosso estudo os homens aparecem como maioria (tabela 4).

Ainda na tabela 4, embora as características sociodemográficas e de estilo de vida não terem apresentado associação estatisticamente significativa, destaca-se que a variável escolaridade apresentou associação limítrofe ($p=0,069$). Dentre os indivíduos com superior incompleto a maioria (62,5% / $n=25$) referiu não usar suplemento. Possivelmente o nível de conhecimento desse seguimento pode ter contribuído positivamente para a não adesão a esta prática.

A mesma tendência para associação estatística foi observada na variável tipo de exercício físico, na qual os indivíduos que praticavam musculação a maioria (57,7% / $n=15$) não usava suplemento ($p=0,066$). Entretanto, considerando o tamanho amostral ressalta-se a importância do percentual de indivíduos que fazem uso (42,3% / $n=11$). Diferentemente dos resultados do presente trabalho, Bion e colaboradores (2003) observaram que 69,5% dos consumidores de suplementos avaliados praticavam musculação.

É importante destacar a quantidade de pessoas que não praticam exercício físico e fazem uso de suplemento (21,4% / $n=03$) isto nos leva a pensar o que leva essas pessoas possuírem essa prática, a literatura aponta que são indivíduos que não possuem uma vida fisicamente ativa, mas que mesmo assim estão determinadas a perder peso e fazem uso de termogênicos o que foi relatado pelos indivíduos deste estudo (FREITAS, *et al* 2013).

Tabela 4: Associação entre as características sociodemográficas e de estilo de vida com o uso de suplementos nutricionais em indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento”, Vitória de Santo Antão – PE, 2015.

VARIÁVEIS	USO DE SUPLEMENTO				P
	SIM		NÃO		
	n	%	N	%	
Sexo					0,136
Homem	9	40,9	13	59,1	
Mulher	6	21,4	22	78,6	
Escolaridade					0,069
Ensino médio	0	0	4	100	
Superior incompleto	15	37,5	25	62,5	
Superior completo	0	0	6	100	
Ocupação					0,172
Estudante	14	34,1	27	65,9	
Outros	1	11,1	8	88,9	
Prática regular de exercício físico					0,409
Sim	12	33,3	24	66,7	
Não	3	21,4	11	78,6	
Tipo de exercício físico*					0,066
Musculação	11	42,3	15	57,7	
Outros	1	10,0	9	90,0	

*Foram excluídos dessa variável os indivíduos que não praticavam exercício físico (n=24).

8. CONCLUSÃO

Os resultados do presente trabalho evidenciaram que a população de indivíduos atendidos no projeto de extensão “Nutrição em Movimento” no período de estudo:

- É em sua maioria estudantes, fisicamente ativos e que fazem uso de bebidas alcoólicas;
- São apreciadores da musculação, sendo o exercício mais praticado por essa população, que se exercita mais que 3 vezes por semana, por um tempo superior a 60 minutos, preferencialmente no horário noturno;
- São responsáveis pela aquisição/compra de alimentos, que o fazem mensalmente, como também pelo preparo das refeições, sendo uma prática o comer sozinho;
- Realizam mais de três refeições ao dia, sendo o café da manhã, almoço e jantar realizado por quase toda a totalidade de indivíduos estudados;
- Fazem uso de suplementos nutricionais, sendo os mais apreciados os suplementos proteicos, em especial o whey protein, por indivíduos de ambos os sexos.

Grande parte dos indivíduos atendidos apresentaram hábitos alimentares adequados, ainda assim é importante trabalhar por meio de ações de educação alimentar e nutricional a importância de uma nutrição adequada para a prática de exercício físico, na busca da promoção e manutenção da saúde, bem como na prevenção de doenças; como também o hábito de comer junto, na perspectiva de que a essência do ser humano é comer de forma coletiva, em companhia, compartilhando o prazer da alimentação.

Nesse sentido, um grande desafio é estruturar propostas educativas de valorização do estado nutricional e da saúde. Esses indivíduos precisam ainda ser sensibilizados dos malefícios do fumo e do álcool na saúde/qualidade de vida, desmotivando-os para essa prática. Além disso, deve ser discutida a real necessidade do uso de suplementos, como também a influência midiática para esse

comportamento; e que a prescrição da suplementação nutricional deve ser realizada por profissional Nutricionista, sendo este o profissional qualificado para este fim.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Resolução da diretoria colegiada-RDC nº 18, de 27 de abril de 2010.** Dispõe sobre alimentos para atletas.

ALMEIDA, PMO. **Anorexia nervosa na adolescência: estudo de caso.** Rev Argent Cienc Comport. 2010;2(2):4-17.

ALVES, H.J.; BOOG, M.C.F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista Saúde Pública**, Campinas, 2007;41(2):197-204.

BION, F.M. **Praticantes de exercício físico em academias do Recife: Perfil alimentar e consumo de suplementos nutricionais.** Nutrição Brasil, set./out.2003,n.05, p. 265-271.

BOSI MLM, LUIZ RR, MORGADO CMC, COSTA MLS, CARVALHO RJ. **Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição:** um estudo no município do Rio de Janeiro. J Bras Psiquiatr. 2006;55(2):108-13.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável.** Brasília, 2005.236p.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.156 p.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº222, de 24 de março de 1998h. **Fixa a identidade e as características mínimas de qualidade a que deverão obedecer os alimentos para praticantes de atividade física.**

BUSETTI, G.R.; PENNA, L.C.; FRANÇA, L.F.C.; PAIVA, M.J.A.; NUNES, O.F. **Saúde e qualidade de vida.** São Paulo: Peirópolis, 1998. 98 p. ISBN 85-85663-19-7.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTA. Resolução CFN N°380/2005. **Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências.** Brasília- DF.

DÂMASO, A. **Nutrição e exercício físico na prevenção de doenças.** Rio de Janeiro, RJ: Medsi, 2001. 433 p.

DOMINGUES, M.R. & ARAÚJO, C.L.P. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v.20, n.1, Rio de Janeiro, jan/fev. 2004, p. 204-215.

FERREIRA, S.R.G. **Alimentação, nutrição e saúde: avanços e conflitos da modernidade**. São Paulo, 2010.

FERREIRA, C.F.S.; BELLI, F.; RAGGIO, W.C.S.; NAVARRO, F. Uso de suplementos nutricionais por adolescentes em academias do interior de São Paulo capital. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 2, n. 10, p. 154-165, Julho/Agosto, 2008.

GALLASSI, A.D.; ALVARENGA, P.G.; ANDRADE, A.G.; COUTTOLENC, B.F. **Custos dos problemas causados pelo abuso do álcool**. Rev. Psiq. Clín 35, supl 1; 25-30, São Paulo, 2008.

GARCIA, R.W.D.; CANESQUI, A.M. **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro, editora fiocruz, 2005.

HALLAK, A.; FABRINI, S.; PELUZIO, M.C.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 1, n. 2, p. 55-60, Mar/Abril, 2007

HATHCOCK, J. Dietary supplements: how they are used and regulated. **The Journal of Nutrition**, Washington, v. 131, n. 3, p. 1114S-1117S, Mar. 2001.

MACEDO, C.S.G.; GARAVELLO, J.J.; OKU, E.C.; MIYAGUSUKU, F.H.; AGNOLL, P.D.; NOCETTI, P.M. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física; Saúde**, Londrina, v.8;n.2;p.19-27, 2012.

MARTINS, Cristina. Aconselhamento Nutricional. In: CUPPARI, L. **Nutrição clínica no adulto**. São Paulo: Manole, 2005. p. 129-145.

MINDERICO, Cláudia. Nutrição e alimentação saudável. In: TEIXEIRA, P. **Nutrição, exercício e saúde**. Lisboa: Lidel, Setembro de 2008. p. 1-81.

MÓL MC, PIRES GL. **Feliz na contemporaneidade: saúde e estética no discurso de Veja**. Arquivo do Núcleo de Estudos Pedagógicos em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina; 2006.

National Athletic Trainers' Association (NATA). **Position statement: preventing, detecting, and managing disordered eating in athletes**. J Athl Train. 2008;43(1):80-108.

NUNES, M.M.A.; FIGUEIROA, J.N.; ALVES, J.G.B. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). **Rev Assoc Med Bras**. 2007;53:130-4.

OLIVEIRA, C.C.; COSTA, T.M.B.; LAUS, M.F. **Hábitos alimentares e comportamentos inadequados para controle de peso em adolescentes frequentadores de academias de ginástica.** Adolescência & Saúde, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 47-55, jul/set 2012.

OLIVEIRA, M.C.; SICHIERI, R. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. **Revista de Nutrição. Campinas**, 17(4):449-459, out./dez., 2004.

ORTEGA, J. O. **Physician perspective: sport nutrition.** Athletic Therapy Today, Alabama, v. 9, n. 5, p. 68-70, Sept. 2004.

ORTIGOZA, S.A.G. **Alimentação e saúde: As novas relações espaço-tempo e suas implicações nos hábitos de consumo de alimentos**, Curitiba, n. 15, p. 83-93, 2008. Editora UFP E.

PECHANSKY, F.; SZOBOT, C.M.; SCIVOLETTO, S. **Uso de álcool entre adolescentes: conceitos, características epidemiológicas e fatores etiopatogênicos.** São Paulo, 2004.

PHILIPPI, J.M.S. **O uso de suplementos alimentares e hábitos de vida de universitários: O caso da UFSC.** Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Florianópolis, 2004.

PINHEIRO, ANELISE; RECINE, ELISABETTA. CARVALHO, MARIA DE FATIMA. **O que é uma alimentação saudável:** considerações sobre o conceito, princípios e características : uma abordagem ampliada. Ministério da Saúde, Brasília, 2005.

RIBAS, Maria. O Nutricionista e as ações de nutrição em saúde. In: LANG, R. **Nutrição em saúde pública.** Rio de Janeiro: Rubio, 2011. p. 437-453.

RIBEIRO, P.C.P.; OLIVEIRA, P.B.R. **Culto ao corpo: beleza ou doença?** Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 63-69, jul/set 2011.

SANTOS, H.V.D.; OLIVEIRA, C.C.P.; FREITAS, A.K.C.; NAVARRO, A.C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academias de bairro nobre da cidade do Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 40. p.204-211. Jul/Ago. 2013.

SANTOS CC, STUCHI RAG, SENA CA, PINTO NAVD. **A influência da Televisão nos Hábitos, Costumes e Comportamento Alimentar.** Cogitare Enferm. 2012 Jan/Mar;17(1):65-71.

SERRA, G.M.A.; SANTOS, E.M. **Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito**. Rio de Janeiro, 2003.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos à saúde. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.15, n.3, p. 1-13, 2009.

SOAR, C.; SILVA, S.P.; LIRA, J.G. Consumo alimentar e atividade física de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Univap**, São José dos Campos-SP, v. 18, n. 31, jun.2012.

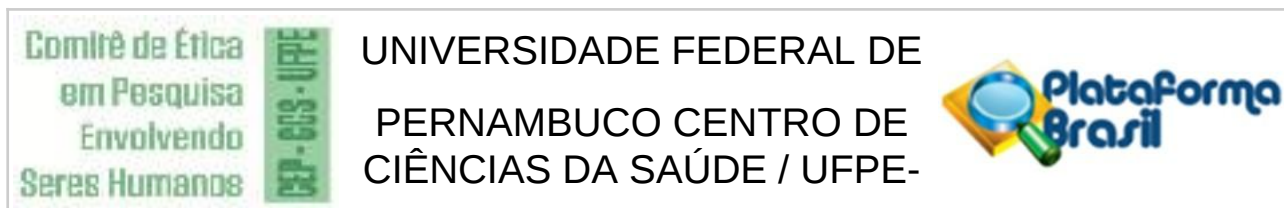
SUDO N, LUZ MT. **O gordo em pauta: representações do ser gordo em revistas semanais**. Ciênc Saúde Col. 2007;12(4):1033-40.

TRINCA, T.P. **O corpo-imagem na “cultura do consumo”: uma análise histórico-social sobre a supremacia da aparência no capitalismo avançado**. Marília, 2008. 154p. ; 30 cm Dissertação de Mestrado – Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Filosofia e Ciências, 2008.

VILARTA, R. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida**. Campinas, IPES Editorial, 2007. 229p.: il.

ZANINI, R.R.; MORAES, A.B.; TRINDADE, A.C.A.; RIBOLDI, J.; MEDEIROS, L.R. **Prevalência e fatores associados ao consumo de cigarros entre estudantes de escolas estaduais do ensino médio de Santa Maria**, Rio Grande do Sul, Brasil, 2002. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 22(8):1619-1627, ago, 2006.

ANEXO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: NUTRIÇÃO EM MOVIMENTO: PERFIL ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA DE GINÁSTICA DE CENTRO UNIVERSITÁRIO

Pesquisadr: Cybelle Rolim de Lima

Área Temática:

Versão:2

CAAE:46600415.4.0000.5208

Instituição Proponente:Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.238.601

Apresentação do Projeto:

Trata-se de Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Nutrição do CAV da acadêmica Allyna Rafaela Sampaio de Moura e Quésede Silmara Silva Silvestre, sob orientação da Profª Drª Cybelle Rolim.

Objetivo da Pesquisa:

PRIMÁRIO:

-Avaliar o perfil alimentar e nutricional de praticantes de exercícios físicos em academia de ginástica de Centro Universitário.

SECUNDÁRIO:

1. Caracterizar a população segundo variáveis sócio-demográficas;
2. Caracterizar a prática de exercício físico;

3. Verificar o perfil de saúde dos esportistas;
4. Caracterizar os hábitos alimentares dos praticantes de exercícios físico;
5. Verificar o conhecimento da população em estudo sobre alimentação saudável;
6. Averiguar o uso de suplementos nutricionais pelos esportistas;
7. Avaliar principais erros alimentares entre os esportistas;

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS	
Bairro: Cidade Universitária	CEP: 50.740-600
UF: PE	Município: RECIFE
Telefone: (81)2126-8588	E-mail: cepccs@ufpe.br

8. Desenvolver atividade de educação alimentar e nutricional com os esportistas;
9. Averiguar a composição corporal da população em estudo.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

RISCOS - É possível ocorrer constrangimento ao responder algumas questões do questionário sociodemográfico/estruturado e/ou desconforto na avaliação antropométrica (medidas corporais). Como forma de minimizar os possíveis riscos a entrevista, assim como a avaliação antropométrica será realizada em local reservado. Se persistir o problema/risco a pesquisa será interrompida.

BENEFÍCIOS: Como benefícios o participante receberá sua avaliação nutricional e as devidas orientações nutricionais necessárias.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de um estudo de intervenção não controlada, do tipo antes e depois, de caráter longitudinal e descritivo com duração de quatro meses, que será desenvolvido com praticantes de exercícios físicos em academia de ginástica do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco (CAV/UFPE). Os atendimentos nutricionais serão realizados por acadêmicos do Curso de Graduação em Nutrição do CAV/UFPE treinados e supervisionados por professor com duração de, aproximadamente, uma hora. Os dados serão obtidos com o uso de um questionário estruturado aplicado na primeira consulta abrangendo informações sociodemográficas (idade, sexo, estado civil e grau de instrução); de estilo de vida (hábito de fumar, hábito de ingerir bebidas alcoólicas, uso contínuo de medicamentos); de medidas corpóreas/antropométricas (estatura; massa corporal (gorda e magra); índice de massa

corporal(IMC); dobras cutâneas (peito,axial,tríceps,subescapular,suprailíaca,abdominal e coxa);prática de exercício físico (tempo de prática,tipo de exercício realizado,freqüência semanal,prática de atividade física(horas diária/semanal) e do perfil de saúde dos praticantes(autorrelato de morbidades:Hipertensão Arterial Sistêmica(HAS), Diabetes Mellitus(DM) e Dislipidemias). Após o período de quatro meses de intervenção nutricional as medidas corpóreas/antropométricas e as dobras cutâneas serão reavaliadas.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos foram apresentados e estão adequados.

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 50.740-600

UF:PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)2126-8588

E-mail: cepccs@ufpe.br

Recomendações

: Nenhuma.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações: Nenhuma.

Considerações Finais a critério do CEP:

As exigências foram atendidas e o protocolo está APROVADO, sendo liberado para o início da coleta de dados. Informamos que a APROVAÇÃO DEFINITIVA do projeto só será dada após o envio do Relatório Final da pesquisa. O pesquisador deverá fazer o download do modelo de Relatório Final para enviá-lo via “Notificação”, pela Plataforma Brasil. Siga as instruções do link “Para enviar Relatório Final”, disponível no site do CEP/CCS/UFPE. Após apreciação desse relatório, o CEP emitirá novo Parecer Consubstanciado definitivo pelo sistema Plataforma Brasil.

Informamos, ainda, que o (a) pesquisador (a) deve desenvolver a pesquisa conforme delineada neste protocolo aprovado, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao voluntário participante (item V.3., da Resolução CNS/MSNº466/12).

Eventuais modificações nesta pesquisa devem ser solicitadas através de EMENDA ao projeto, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

Para projetos com mais de uma no de execução, é obrigatório que o pesquisador responsável pelo Protocolo de Pesquisa apresente a este Comitê de Ética relatórios parciais das atividades desenvolvidas no período de 12 meses a contar da data de sua aprovação (item X.1.3.b., da Resolução CNS/MSNº 466/12). OCEP/CCS/UFPE deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo (item V.5., da Resolução CNS/MSNº 466/12). É papel do/a pesquisador/a assegurar todas as medidas imediatas e adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e ainda, enviar notificação à ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, junto com seu posicionamento.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Outros	CartaResposta.pdf	11/09/2015	Cybelle Rolim de	Aceito
Outros	Anuência e uso de dados.pdf	11/09/2015	Cybelle Rolim de	Aceito

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 50.740-600

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81) 2126-8588

E-mail: cepccs@ufpe.br

Continuação do Parecer: 1.238.601

Folha de Rosto	Folhaderosto.pdf	11/09/2015	Cybelle Rolim de	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	Projetodetalhado.doc	11/09/2015	Cybelle Rolim de Lima	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento	TCLE.doc	11/09/2015 09:32:1	Cybelle Rolim de Lima	Aceito
Informações Básicas	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_P	11/09/2015		Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RECIFE, 22 de Setembro de
2015

**Assinado
por:**

**LUCIANO TAVARES
MONTENEGRO (Coordenador)**

APÊNDICE

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa **“NUTRIÇÃO EM MOVIMENTO: PERFIL ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA DE GINÁSTICA DE CENTRO UNIVERSITÁRIO”**, que está sob a responsabilidade da Professora: Cybelle Rolim de Lima. Telefones para contato: (081.91332177), e-mail: cybellerolim@yahoo.com.br com endereço: Rua Alto do Reservatório, S/N, – Bela Vista - CEP: 55608-680, Vitória de Santo Antão – PE. Colaborou na pesquisa a graduanda Allyna Rafaela Sampaio de Moura e Quésede Silmara Silva Silvestre.

Este Termo de Consentimento pode conter alguns tópicos que o/a senhor/a não entenda. Caso haja alguma dúvida, pergunte à pessoa a quem está lhe entrevistando, para que o/a senhor/a esteja bem esclarecido (a) sobre tudo que está respondendo. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, caso aceite em fazer parte do estudo, rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa o (a) Sr. (a) não será penalizado (a) de forma alguma. Também garantimos que o (a) Senhor (a) tem o direito de retirar o consentimento da sua participação em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

- O objetivo deste estudo é avaliar o perfil alimentar e nutricional de praticantes de exercícios físicos em academia de ginástica de Centro Universitário.
- Sua participação nesta pesquisa consistirá em participar de entrevista com questionário estruturado e da avaliação antropométrica (medidas corporais), ambas serão realizadas no Laboratório de Cirúrgica / Avaliação Nutricional do Centro Acadêmico de Vitória/UFPE;
- Serão coletados seus dados antropométricos: peso, altura, e dobras cutâneas (Peito, Biceps, Axial, Tríceps, Subescapular, Suprailíaca, Abdominal, Coxa e Perna - para determinação do percentual de gordura corporal). No questionário que você responderá haverá também perguntas sobre sua alimentação;
- A sua participação nesta pesquisa será no máximo de quatro encontros;
- Você receberá respostas a perguntas ou esclarecimentos a qualquer dúvida relacionada com os objetivos da pesquisa, e esteja ciente de que esse banco de dados servirá para o planejamento de ações de educação nutricional.
- Será mantido o anonimato e salvaguardada a confidencialidade, sigilo e privacidade.
- Após ler o questionário, você poderá se recusar a participar, ou até mesmo depois de preenchido, poderá voltar atrás e não entregá-lo aos pesquisadores.
- Sua participação estará contribuindo para o esclarecimento de questões relacionadas ao estado nutricional de praticantes de exercício físico;
- Como riscos diretos de sua participação na pesquisa poderá ocorrer constrangimento ao responder algumas questões do questionário estruturado e/ou desconforto na avaliação antropométrica (medidas corporais). Para tanto a mesma será realizada em local reservado. Se persistir o problema/risco a pesquisa será interrompida.
- Como benefícios você receberá sua avaliação nutricional e as devidas orientações nutricionais necessárias.
- Solicito a sua autorização para publicação dos resultados deste projeto.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa (entrevistas através de questionário), ficarão armazenados em (computador pessoal), sob a responsabilidade do (pesquisador), no endereço acima informado, pelo período mínimo 5 anos.

O (a) senhor (a) não pagará nada para participar desta pesquisa. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de transporte e alimentação). Fica também garantida indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial.

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: **(Avenida da Engenharia s/n – 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: cepccs@ufpe.br).**

(assinatura do pesquisador)

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Eu, _____, CPF _____, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo **“NUTRIÇÃO EM MOVIMENTO: PERFIL ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA DE GINÁSTICA DE CENTRO UNIVERSITÁRIO”**, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento).

Local e data _____

Assinatura do participante: _____

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar. (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores)

Nome:
Assinatura:

Nome:
Assinatura: