

## **PERFIL ALIMENTAR E DE GORDURA CORPORAL DE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA.**

Maria Luisa BELLOTTO; Diego José YALY; Amanda Maiara GUIMARÃES  
Faculdade de Nutrição - Veris-Metrocamp, Campinas, São Paulo, Brasil  
E-mail: [info@mlbellotto.com](mailto:info@mlbellotto.com), [malubs@hotmail.com](mailto:malubs@hotmail.com)

**Introdução:** As boas praticas nutricionais e a prática de atividade física fazem parte dos objetivos que mobilizam os frequentadores de academia de ginásticas preocupados com a saúde e com a estética corporal. Parte desta população procura informações nutricionais consultando especialistas em nutrição e atividade física, o nutricionista esportivo. **Objetivo:** Buscamos conhecer o perfil dos usuários que procuram os serviços de nutrição de academias: suas práticas nutricionais, perfil de gordura corporal, modalidades de prática, tempo dedicado a atividade física, uso de suplementos esportivos e frequência dos retornos as consultas de nutrição, afim de melhor atender esta população. **Metodologia:** A amostra foi composta de 102 indivíduos, sendo 54 do sexo feminino e 48 do sexo masculino, frequentadores de academias de ginástica localizadas nas cidades de Campinas, Paulínia e Americana no interior de São Paulo. Todos os indivíduos foram atendidos pela mesma nutricionista que para conhecer o perfil alimentar aplicou Registros Alimentares de 24 horas, os dados registrados foram analisados de modo semi quantitativo. Para análises da composição da gordura corporal foram empregados os protocolos de Jackson & Pollock (1978) para homens e Jackson, Pollock & Ward (1980) para mulheres. Todos os resultados foram tratados através de estatística descritiva (média, moda e desvio padrão). **Resultados:** A média de idade foi de 33.3 ( $\pm$  12.8) anos para mulheres e de 33.2 ( $\pm$  9.9) anos para homens. As modalidades mais praticadas são o spinning, esteira (corrida ou caminhada), dança, natação, luta, musculação, yoga, pilates e alongamento. A maior parte das mulheres (27) e dos homens (25) treinam entre 1 hora à 1 hora e meia de 3 a 5 vezes por semana. O perfil nutricional das mulheres apresentou baixo consumo de verduras/legumes cozidos e frutas, alto consumo de alimentos protéicos e adicionais energéticos e consumo adequado de carboidratos, verduras/legumes crus e leite e derivados. O perfil nutricional dos homens indicou baixo consumo de verduras cozidas e frutas, alto consumo de carboidratos, alimentos protéicos, adicionais energéticos e consumo adequado apenas de verduras cruas e leite e derivados. A ingestão diária de líquidos evidencia o baixo consumo de água, entre as mulheres 25% não tomam água e a média do consumo das que tomam é de três copos/dia; entre os homens, 16.6% não tomam água e a média do consumo é de 4.7 copos/dia, consumo insuficiente em ambos os sexos. Quanto à percentual de gordura, o valor médio encontrado não esta dentro dos parâmetros considerados saudáveis para as mulheres 29.22 ( $\pm$  8.41) e para os homens o valor encontrado esta mais próximo ao considerável saudável 18.84 ( $\pm$  7.68). No referente aos suplementos esportivos os homens tendem a consumir mais do que as mulheres (37.5% contra 27.7%) e os mesmos compareceram as consultas nutricionais de retorno em maior proporção do que as mulheres (50% contra 38.8%). **Conclusões:** Os resultados apontam desvios nutricionais desta população, elevada taxa de gordura corporal entre as mulheres, maior consumo de suplementos entre os homens e uma baixa taxa de adesão aos retornos das consultas de nutrição pelos sujeitos investigados. Concluimos que o campo esta aberto para o profissional de nutrição esportiva que saiba aproveitar esta oportunidade sabendo vender seu serviço com sucesso ao conhecer bem as características e as necessidades de seus clientes.

**Palavras Chaves:** Nutrição Esportiva, Academias, Perfil alimentar.