

# ÍNDICE DE QUALIDADE DA DIETA DE FREQUENTADORES DE ACADEMIA

**Micheli Both<sup>1</sup>**  
**Ligia Beatriz Bento Franz<sup>2</sup>**  
**Maristela Borin Busnello<sup>3</sup>**

## Resumo

**Introdução:** um adequado consumo energético e nutricional é essencial para manter a performance, a composição corporal e a saúde dos indivíduos praticantes de atividade física. **Objetivo:** avaliar o Índice de Qualidade da Dieta, de indivíduos de ambos os sexos frequentadores de academia, relacionando com atividade física. **Método:** estudo quantitativo descritivo, avaliado conforme método Recordatório 24 Horas. Para análise dos dados coletados utilizou-se o *software* de avaliação da composição química dos alimentos Diet Pro versão 5.5i, e posteriormente avaliado conforme os escores do Índice da Qualidade da Dieta Revisado. O Índice foi obtido por uma pontuação distribuída em dez componentes que caracterizam diferentes aspectos de uma dieta saudável. **Resultados:** o valor médio do Índice de Qualidade da Dieta foi de 45, sendo 59% do sexo feminino e 41% do sexo masculino com 18% dos indivíduos apresentando dieta saudável, 57% seguindo uma dieta que necessita de modificações e 25% submetendo-se a uma dieta inadequada. **Discussão:** observa-se que o número de indivíduos do sexo feminino foi maior que do sexo masculino, devido à maior importância que as mulheres dão à prática de alguma atividade física. **Conclusão:** após a realização da pesquisa pode-se constatar que a dieta dos atletas estudados está inadequada tanto para a manutenção da saúde quanto para o seu desempenho físico. Uma dieta diversificada e balanceada pode influenciar positivamente no desempenho do praticante de atividades físicas.

**Palavras-chave:** Índice de qualidade da dieta. Nutrição. Atividade física.

## DIET QUALITY INDEX OF GYM MEMBER

### Abstract

**Introduction:** an adequate energy and nutrition is essential to maintain performance, body composition and health of individuals physically active. **Objective:** to evaluate the Diet Quality Index of individuals of both sexes for gym goers, relating to physical activity. **Method:** descriptive quantitative study, as assessed 24 hours dietary recall method. For data analysis software was used to assess the chemical composition of foods Diet Pro version 5.5i and later evaluated as the scores of the Diet Quality Index Revised (IQD-R). The index score was obtained by a distribution of the ten components that characterize different aspects of a healthy diet. **Results:** the average value of the Diet Quality Index was 45, with 59% female and 41% male with 18% of subjects with healthy diet, 57% following a diet that requires changes, and 25% following a diet inadequate. **Discussion:** it is noted that the number of females was higher than males, due to the greater importance that women give to practice any physical activity. **Conclusion:** after the research can be seen that the diet of the athletes studied is inadequate for both health maintenance and for your physical performance. A balanced and varied diet can positively affect the performance of the practitioner of physical activity.

**Keywords:** Diet quality index. Nutrition. Physical activity.

<sup>1</sup> Nutricionista, egressa do Curso de Nutrição, Departamento de Ciências da Vida, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí). michelboth@hotmail.com

<sup>2</sup> Doutora em Saúde Pública, professora do Departamento de Ciências da Vida, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí). Orientadora deste trabalho.

<sup>3</sup> Mestre em Saúde Pública, professora do Departamento de Ciências da Vida, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí).

A alimentação pode atuar tanto na prevenção de algumas doenças quanto no tratamento de outras. Segundo Martins (2008), a nutrição adequada é essencial para o bem-estar de qualquer sociedade ou indivíduo. A pouca variedade, os desequilíbrios na qualidade e na quantidade de alimentos disponíveis, assim como o padrão irregular da ingestão alimentar, podem afetar profundamente a saúde.

A análise do consumo alimentar fornece subsídios para avaliação das necessidades nutricionais e para promoção de programas de educação nutricional. Poucos estudos têm sido realizados com o objetivo de se fazer a avaliação global da dieta. Os índices dietéticos estão sendo estudados como uma alternativa para realizar esta avaliação.

O Índice de Qualidade da Dieta (IQD) classifica os indivíduos em categorias de consumo alimentar, o que permite agrupá-los em segmentos semelhantes para possíveis associações com outros fatores, como sexo, idade, escolaridade, renda, consumo de bebida alcoólica e hábito de fumar. Por meio do estudo da relação entre qualidade da dieta e características socioeconômicas, demográficas e de estilo de vida, podem ser identificados os segmentos da população que possuem risco de ter a dieta deficiente em algum nutriente ou grupo de alimentos. Consequentemente torna-se possível adaptar políticas e programas de nutrição para atingir as necessidades dos segmentos da população realmente em risco (Morimoto et. al., 2008).

A prática de atividade física deve estar sempre em equilíbrio com a dieta, pois assim proporciona melhores benefícios à composição corporal, à qualidade de vida, a um melhor desempenho esportivo, a uma melhora na saúde, possibilitando ao praticante adaptar-se à escolha de horários e períodos adequados para se alimentar, tendo como objetivo final uma performance adequada. O treinamento físico regular, bem como uma alimentação adequada e balanceada pode influenciar de forma positiva no desempenho do praticante de atividade física, como também na manutenção ou aumento das reservas de glicogênio muscular (Silva; Miranda; Liberali, 2008, p. 221).

Um adequado consumo energético e nutricional é essencial para manter a performance, a composição corporal e a saúde dos indivíduos praticantes de atividade física. Ao contrário, uma baixa ingestão de energia pode resultar em fornecimento insuficiente de importantes nutrientes relacionados ao metabolismo energético, à reparação tecidual, ao sistema antioxidante e à resposta imune do indivíduo. Atualmente sabe-se que quanto mais ativa e saudável uma pessoa é, menos limitações físicas e mais chances de sobreviver ela tem.

Dentre os inúmeros benefícios que a prática de atividade física promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária (Oliveira, 2011).

O objetivo desse estudo é avaliar o índice de qualidade da dieta, de indivíduos de ambos os sexos frequentadores de academia, buscando relacionar a importância de uma alimentação diversificada e equilibrada e seus benefícios na prática de atividade física em questão.

## Métodos

O presente trabalho trata-se de um estudo quantitativo descritivo.

Participaram da pesquisa todos os alunos frequentadores da Academia Movimento, localizada no município de Humaitá/RS que atenderam aos critérios de inclusão. Foram incluídos os alunos de ambos os sexos que estiveram presentes no período da coleta de dados, sendo praticantes regulares de exercício físico na academia, ocorrendo esta prática de duas a três vezes na semana, envolvendo ginástica localizada, musculação, jump, e que possuíam, de 16 a 74 anos de idade. Foram excluídos os alunos que não se fizeram presentes no período da coleta de dados e que estavam fora da faixa etária estabelecida.

A pesquisa teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Unijuí, sob o parecer consubstanciado nº 210.1/2011.

A coleta de dados ocorreu no período de agosto a outubro de 2011. A população deste estudo constituiu-se em uma amostra de 44 alunos frequentadores da academia, de ambos os sexos, considerando que foram entregues os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para uma população de 55 alunos, porém nem todos devolveram o documento. Assim, após os termos serem assinados pelos entrevistados, ou responsáveis caso fossem menores de 18 anos de idade, aplicou-se o Recordatório de 24 Horas.

No método utilizado para estimar a ingestão de alimentos, o questionário Recordatório de 24 Horas, os alimentos relatados foram convertidos em porções, pelo valor energético, de acordo com os grupos alimentares da Pirâmide Alimentar Adaptada (Philippi et al., 1999)

O Recordatório de 24 Horas é um dos métodos de registros alimentares mais utilizados para avaliar a dieta, podendo ser retrospectivo e qualitativo (principalmente) e quantitativo. Nesse método um entrevistador treinado solicita ao entrevistado para recordar, com detalhes, todos os alimentos e as bebidas consumidas durante um período de tempo, em um passado recente. O entrevistador registra as informações para, mais tarde, codificar e analisar (Martins, 2008).

Para análise dos dados coletados utilizou-se o *software* de avaliação da composição química dos alimentos Diet Pro versão 5.5i, e posteriormente avaliado conforme os escores do Índice da Qualidade da Dieta Revisado (IQD-R) adaptado de Kennedy et al., 1995, citado por Fisberg et al., 2004.

O índice foi obtido por uma pontuação distribuída entre os dez componentes que caracterizam diferentes aspectos de uma dieta saudável. As mudanças realizadas para adaptação do índice foram: a utilização do guia alimentar proposto por Philippi et al. (1999) como parâmetro para os componentes de 1 a 5; e o componente 10 como variedade da dieta elaborada a partir dos dados obtidos neste estudo.

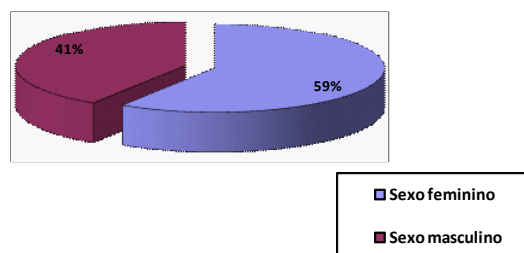
Todos os componentes foram avaliados e pontuados de zero a dez, com os valores intermediários sendo calculados proporcionalmente ao consumido.

O escore total dos indivíduos foi dividido em três categorias: abaixo ou igual a 40 pontos - dieta “inadequada”; entre 41 e 64 pontos - dieta que “necessita de modificação”; e igual ou superior a 65 pontos - dieta “saudável”. Foram descritos também os valores médios obtidos de cada componente da dieta analisada.

## RESULTADOS

A população de estudo foi constituída por 44 indivíduos frequentadores da Academia Movimento da cidade de Humaitá/RS, de ambos os sexos, sendo 26 (59%) do sexo feminino e 18 (41%) do sexo masculino (Gráfico 1).

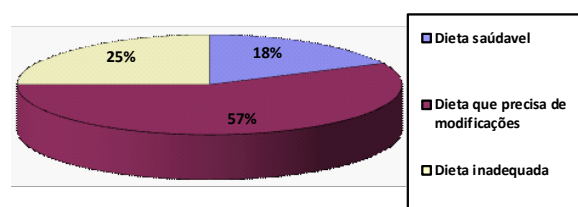
Gráfico 1 – Distribuição da população estudada segundo sexo. Humaitá, RS, 2011.



A faixa etária da população estudada ficou entre 16 e 74 anos de idade (média= 40 anos e DP= 17,7565). Deste total, 9 (20%) classificavam-se como adolescentes, 29 (66%) adultos, e 6 (14%) como idosos.

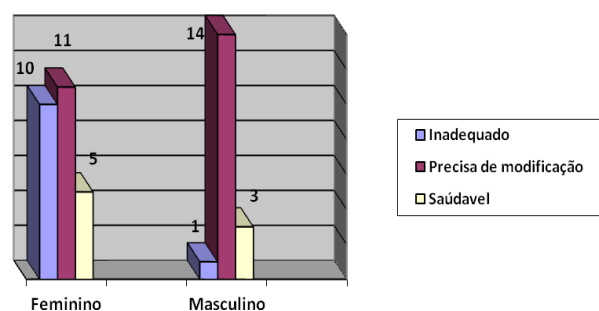
Dos indivíduos avaliados, 8 (18%) apresentam dieta saudável, 25 (57%) seguem uma dieta que necessita de modificações e 11 (25%) dieta inadequada (Gráfico 2).

Gráfico 2 – Distribuição da população estudada segundo o Índice de Qualidade da Dieta. Humaitá, RS, 2011.



Separando-se por sexo, conforme os resultados do IQD, dos participantes do sexo feminino 10 (38,5%) apresentaram dieta inadequada, 11 (42,3%) necessitam de modificação e 5 (19,2%) com dieta saudável. Já do sexo masculino 1 (5,6%) apresentou dieta inadequada, 14 (77,8%) dieta que precisa de modificação e 3 (16,7%) com dieta saudável (Gráfico 3).

Gráfico 3 – Distribuição da população de estudo segundo o Índice de Qualidade da Dieta por sexo. Humaitá, RS, 2011.



Os valores de energia não diferiram entre as categorias de dieta saudável e inadequada, entretanto os valores observados para outros componentes, tais como porcentagem de gordura total, porcentagem de gordura saturada, colesterol e sódio, aumentaram à medida que os escores da dieta diminuíram, indicando dieta inadequada.

Quanto à atividade física observa-se na Tabela 1 que 25 (56,8%) praticam musculação, 10 (22,7%) ginástica localizada, 1 (2,3%) jump, 2 (4,5%) mus-

culação, ginástica localizada e jump, 4 (9,1%) musculação e ginástica localizada, 1 (2,3%) musculação e jump, e 1 (2,3%) ginástica localizada e jump.

Tabela 1 – Distribuição da população estudada segundo a atividade física praticada. Humaitá, RS, 2011.

ATIVIDADE FÍSICA	N	%
Musculação	25	58,6
Ginástica localizada	10	22,7
Jump	1	2,3
Musculação, ginástica localizada e jump	2	4,5
Musculação e ginástica localizada	4	9,1
Musculação e jump	1	2,3
Ginástica localizada e jump	1	2,3
Total	44	100

Relacionando o índice de qualidade da dieta com a atividade física (Tabela 2) verifica-se que dos 11 indivíduos que apresentaram dieta inadequada, 3 (27,3%) praticam musculação, 4 (36,3%) ginástica localizada, 1 (9,1%) jump, 1 (9,1%) musculação, ginástica localizada e jump e 2 (18,2%) musculação e ginástica localizada. Dos 25 que precisam modificar suas dietas 17 (68%) praticam musculação, 4 (16%) ginástica localizada, 1 (4%) musculação, ginástica localizada e jump, 1 (4%) musculação e ginástica localizada, 1 (4%) musculação e jump, e 1 (4%) ginástica localizada e jump. Dos 8 que apresentam dieta saudável 5 (62,5%) praticam musculação, 2 (25%) ginástica localizada e 1 (12,5%) musculação e ginástica localizada.

Tabela 2 – Distribuição da população estudada segundo o índice de qualidade da dieta e atividade física. Humaitá, RS, 2011.

ATIVIDADE FÍSICA	ÍNDICE DE QUALIDADE DA DIETA					
	Inadequada		Precisa de modificação		Saudável	
	N	%	N	%	N	%
Musculação	3	27,3	17	68	5	62,5
Ginástica localizada	4	36,3	4	16	2	25
Jump	1	9,1	-	-	-	-
Musculação, ginástica localizada e jump	1	9,1	1	4	-	-
Musculação e ginástica localizada	2	18,2	1	4	1	12,5
Musculação e jump	-	-	1	4	-	-
Ginástica localizada e jump	-	-	1	4	-	-
TOTAL	11	100	25	100	8	100

Neste sentido consideramos a variedade da dieta que consequentemente remete ao conceito de dieta equilibrada, na qual são consumidos os cinco grupos de alimentos básicos (cereais, frutas, hortaliças, carnes e laticínios). E é dessa forma que a variedade da dieta passa a não ser sinônimo de diversidade, pois ambas devem estar muito bem ajustadas.

Observou-se que o consumo de hortaliças, grãos e frutas estava abaixo da recomendação na população estudada, que as escolhas alimentares não estão adequadas para melhorar o desempenho. A distribuição de refeições durante o dia também é preocupante, pois a maioria não realizada de cinco (5) a seis (6) refeições por dia.

## Discussão

De acordo com os resultados apresentados, observa-se que o número de indivíduos do sexo feminino, participantes deste estudo, foi maior que o do sexo masculino, provavelmente devido à importância que as mulheres dão à busca de qualidade de vida, em praticar alguma atividade física. Quanto à idade pode-se observar que o público maior está entre adolescentes e adultos de ambos os sexos.

O IQD (Diet Quality Index) é um instrumento adotado para avaliar a qualidade geral da dieta de grupos de indivíduos. O Índice foi utilizado em estudos para avaliar o risco de doenças crônicas relacionadas à nutrição. Foi, originalmente, publicado por Patterson et al. em 1994 citado por Martins, 2008. Em 1999, o IQD foi revisado por Haines com o objetivo de refletir os conceitos da Pirâmide de Alimentos e as novas DRIs (Martins, 2008).

Ainda segundo a mesma autora, o IQD parece identificar pessoas com dietas de alta qualidade, baseado na capacidade de alcançar as necessidades de nutrientes e de ingerir baixa quantidade de gorduras totais e saturadas. O IQD, entretanto, é considerado um índice complexo, que requer a estimativa quantitativa de nutrientes e de grupos alimentares. Também as recomendações relativas à ingestão de

gordura (total, saturada e de colesterol) tendem a ser altamente intercorrelacionadas. Com isso, elas influenciam muito no resultado total do índice.

Segundo Fisberg et al. (2004), o IQD possibilita a observação da dieta de forma geral, analisando-se vários componentes e não simplesmente variáveis dietéticas específicas. O índice agrupa os indivíduos segundo as categorias de consumo alimentar, permitindo possíveis associações com variáveis tais como: idade, renda e escolaridade, entre outras. Ele constitui uma medida global da qualidade da alimentação, representando um instrumento com amplo potencial de uso na epidemiologia nutricional, útil para a descrição e o monitoramento do padrão alimentar da população e para a avaliação das intervenções realizadas.

Dessa forma, quanto mais alto o resultado, maior é a qualidade da dieta. Assim, as pontuações mais altas do índice de qualidade da dieta associam-se de forma significativa a sua variedade, ao consumo aumentado de frutas, à adequação na ingestão de fibra dietética, ao baixo consumo de gordura total e saturada.

Da população avaliada neste estudo a maioria não segue as recomendações dietéticas preconizadas, o que pode resultar em problemas de saúde para os indivíduos em questão.

Comparando os resultados do estudo realizado com os de Fisberg et al. (2004), considerando ser 50 participantes da pesquisa também de ambos os sexos e faixa etárias variadas, 12% apresentam dieta saudável, 74% seguem uma dieta que necessita de modificações e 14% dieta inadequada; percentagens semelhantes às encontradas neste trabalho.

Da mesma forma, no estudo realizado por Mota et al. (2008), dos 502 indivíduos avaliados, 15% (n=76) apresentaram dieta de boa qualidade, 71% (n=356) precisando de melhorias e 14% (n=70) dieta de má qualidade.

Ao considerar a ligação entre a alimentação e a atividade física, há espaço para a educação nutricional, buscando sempre perfazer as políticas de saúde, considerando sempre o estado nutricional do indivíduo, além de seu aspecto biológico.

Segundo Coyle (2004), os atletas e os não atletas se interessam por informações sobre alimentação que sejam simples, práticas e fáceis para que consigam atingir seus objetivos físicos. Muitos livros e artigos populares descrevem assuntos contraditórios a respeito de como deve ser a ingestão de carboidratos na prática de atividade física, deixando os praticantes confusos. Os estudos científicos afirmam que a quantidade e o tipo de carboidratos devem variar proporcionalmente com a intensidade e o volume de exercício.

O incentivo à prática de atividade física como um meio de promoção da saúde deve ser adotado em todos os setores educacionais, em qualquer âmbito populacional que busca melhoria na qualidade de vida. A prática regular de atividade melhora a saúde, adiando o aparecimento de patologias como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, dentre outras, buscando sempre afastar o sedentarismo, que está bastante presente nos dias atuais. Também a prática de atividade física juntamente com uma alimentação adequada e equilibrada afasta os radicais livres, precursores de envelhecimento precoce.

Diante disso, uma alimentação pré e pós-treino adequada é muito importante no resultado da performance do praticante de atividade física. Ela auxilia na energização do treino, ajudando a prevenir a hipoglicemia e seus sintomas de tontura, fadiga injustificada, visão obscurecida e indecisão, que podem interferir no desempenho máximo do praticante. Dentre os nutrientes mais importantes destaca-se o carboidrato como melhor fonte energética para o praticante.

No pré-treino é recomendado ingerir alimentos com um índice glicêmico baixo, pois alimentos com índice glicêmico alto aumentam a concentração de glicose sanguínea, resultando numa maior liberação de insulina pelo pâncreas, e assim causando um rápido declínio na glicose plasmática devido ao rápido transporte deste nutriente para os músculos, podendo resultar em fadiga e baixo rendimento.

Já no pós-treino a prioridade máxima deve ser em repor os fluidos e eletrólitos que se perderam na transpiração, de forma que o corpo possa retornar ao seu equilíbrio hídrico, pois a sudorese é uma resposta do corpo ao aquecimento central do organismo como forma de controle da temperatura. Logo, a dieta após treino deve ter enfoque na reidratação, reposição de glicogênio e restauração do equilíbrio eletrolítico (Clark, 2009).

Dessa forma, para indivíduos que praticam algum tipo de atividade física de natureza não competitiva, uma dieta balanceada, equilibrada e adequada é suficiente para a manutenção da saúde e capaz de potencializar um ótimo desempenho físico.

## Conclusão

Após a realização da pesquisa pode-se constatar que a dieta da população avaliada está inadequada tanto para a manutenção da saúde quanto para o seu desempenho físico. Uma dieta diversificada e balanceada pode influenciar positivamente no aumento das reservas de glicogênio muscular, ou seja, no ótimo desempenho do praticante de atividade física.

O IQD avalia a qualidade de uma forma global da alimentação dos indivíduos e, ainda, verifica quais são as escolhas alimentares mais frequentes de cada sujeito e seu hábito alimentar regular.

Enfim, a nutrição é a base por onde se desenvolvem todos os processos fisiológicos e patológicos, em que o papel primordial da nutrição é o da promoção, manutenção e recuperação da saúde e é neste elo que se enquadra o nutricionista, principal idealizador da melhora dos hábitos alimentares, da dieta saudável. Cabe a ele orientar e realizar a prescrição da dieta de indivíduos, em especial os praticantes de atividades físicas e atletas, para que possam por meio da dieta equilibrada diminuir a fadiga no momento do exercício e aumentar a resistência e performance na prática de atividade física.

## Referências

- CLARK, Nancy. *Guia de nutrição desportiva: alimentação para uma vida ativa*. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.352p.
- COYLE E.F. Altos e baixos das dietas à base de carboidratos. *Sports Science Exchange*, Gatorade Sports Science Institute, v. 17, n. 2, set./out./nov. 2004. Disponível em: <<http://www.gssi.com.br/>>. Acesso em: 1º ago. 2011.
- FISBERG Regina Mara et al. Índice de qualidade da dieta: avaliação da adaptação e aplicabilidade. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 17, n. 3, july/sept. 2004.
- MARTINS, Cristina. *Avaliação do estado nutricional e diagnóstico*. Curitiba: Nutroclínica-Editora e Comércio de Livros, 2008, 485p. Vol. 1.
- MORIMOTO, Juliana Masami et al. Fatores associados à qualidade da dieta de adultos residentes na Região Metropolitana de São Paulo, Brasil, 2002. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 24(1):169-178, jan. 2008.
- MOTA, J. F. et. al., Adaptação do índice de alimentação saudável ao guia alimentar da população brasileira. *Rev. Nutr.*, Campinas, vol. 21, n. 5, set./out. 2008.
- OLIVEIRA, Flávio Alves. Os benefícios da atividade física no envelhecimento – uma revisão literária. *Educação Física em Revista*, vol. 5, n. 1, jan./fev./mar./abr. 2011.
- PHILIPPI S.T. et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Rev. Nutr.*, Campinas, 12(1):65-80, 1999.
- SILVA, Anderson. Luiz da; MIRANDA, Guilherme Dal Farra; LIBERALI, Rafaela, A influência dos carboidratos antes, durante e após-treinos de alta intensidade. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 2, n. 10, p. 211-224, jul./ago. 2008.

Recebido em: 20/9/2012

Aceito em: 28/10/2013