

ROBERTA HOLANDA VIEIRA ALVES

*Universidade de São Caetano do Sul, USCS,
São Caetano do Sul, SP, Brasil.*

VANESSA FERNANDES COUTINHO

*Universidade de São Caetano do Sul, USCS,
São Caetano do Sul, SP, Brasil.*

RENATO RIBEIRO NOGUEIRA FERRAZ

*Universidade de São Caetano do Sul, USCS,
São Caetano do Sul, SP, Brasil; Universidade
Mogi das Cruzes, UMC, Mogi das Cruzes, SP,
Brasil.*

*Recebido em setembro de 2019.
Aprovado em dezembro de 2019.*

OBSERVAÇÃO DO CONSUMO INADEQUADO EM ADULTOS PRATICANTES RECREATIVOS DE CROSSFIT DE UMA ACADEMIA EM MAUÁ - SP

RESUMO

Introdução: A melhora do desempenho na prática de qualquer atividade física está diretamente relacionada a um consumo alimentar adequado. A fim de aprimorar os benefícios trazidos pela prática de atividade física regular, é necessária uma alimentação equilibrada desde os micro aos macronutrientes. No geral, nota-se um desconhecimento desse público em relação à nutrição, especialmente no tocante às necessidades diárias. **Objetivo:** Avaliar o consumo de macronutrientes em praticantes de crossfit. **Método:** Foi realizado um estudo em uma academia de crossfit localizada na cidade de Mauá - SP, com adultos que treinam pelo menos três vezes por semana, e que foram avaliados por meio de um recordatório de 24 horas com 12 questões abertas. Os dados coletados foram avaliados utilizando o aplicativo Dietbox®. **Resultados:** Com relação aos macronutrientes, o consumo foi considerado inadequado. Notou-se ainda o elevado consumo de suplementos. **Conclusão:** Visto que o consumo dos macronutrientes estava inadequado, sugere-se que os indivíduos avaliados sejam orientados por nutricionista, a fim de adequar o consumo de acordo com a demanda do exercício.

Palavras-Chave: *crossfit; nutrição; macronutrientes.*

OBSERVATION OF INCORRECT CONSUMPTION IN RECREATIONAL CROSSFIT ADULT PRACTICES OF A GYM LOCATED AT MAUÁ CITY - SP

ABSTRACT

Introduction: Improvement in the performance of any physical activity is directly related to adequate food intake. In order to enhance the benefits of regular physical activity, a balanced diet from micro to macronutrients is required. In general, there is a lack of knowledge of this public regarding nutrition, especially regarding daily needs. **Aim:** To evaluate macronutrient consumption in crossfit practitioners. **Method:** A study was conducted at a crossfit gym located in the city of Mauá - SP, with adults who train at least three times a week, and who were evaluated through a 24-hour reminder with 12 open questions. The collected data were evaluated using the Dietbox® application. **Results:** Regarding macronutrients, consumption was considered inadequate. High intake of supplements was also noted. **Conclusion:** Since the consumption of macronutrients was inadequate, it is suggested that the evaluated individuals be guided by a nutritionist, in order to adjust the consumption according to the exercise demand.

Keywords: *crossfit; nutrition; macronutrients.*

INTRODUÇÃO

A melhora do desempenho na prática de qualquer atividade física está diretamente ligada a um consumo alimentar adequado (VARGAS; FERNANDES; LUPION, 2015). Dessa forma, a fim de aprimorar os benefícios trazidos pela prática de atividade física regular é necessária uma alimentação equilibrada desde os micro aos macronutrientes. No geral, nota-se um desconhecimento desse público em relação à nutrição, especialmente em relação às suas necessidades diárias (BUENO; RIBAS; BASSAN, 2016).

O crossfit é um tipo de treinamento relativamente novo, com muitos adeptos ao redor do mundo, contando atualmente com mais de 190.000 academias conveniadas (www.crossfit.com). Essa modalidade, que vem ganhando espaço no cenário atual do Brasil, consiste na execução de exercícios funcionais de alta intensidade que visam desenvolver o condicionamento de uma forma ampla para que seus praticantes estejam preparados para qualquer circunstância física necessitada (TIBANA; ALMEIDA; PRESTES, 2015).

Os suplementos alimentares são substâncias adicionadas à dieta, principalmente vitaminas, minerais, aminoácidos ou combinações de dois ou mais desses ingredientes (VARGAS; FERNANDES; LUPION, 2015). A suplementação, assim como a alimentação, interfere diretamente no desempenho dos praticantes de crossfit, e ambos os temas são assuntos recorrentes entre praticantes de diversas modalidades de atividade física, entretanto, no caso do crossfit, os estudos disponíveis ainda são escassos e com pouco rigor científico (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2017).

Perante o exposto julga-se importante observar o consumo de macronutrientes em praticantes de crossfit, com o intuito de aumentar o número de estudos que contemplem essa atividade, além de avaliar se os praticantes cumprem as demandas nutricionais necessárias para esse tipo de exercício.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, prospectivo de abordagem quantitativa, realizado no período de agosto de 2019 em uma academia de crossfit localizada na cidade de Mauá - SP. A amostra populacional desta pesquisa foi constituída por adultos praticantes recreativos de crossfit, que treinam por 50 minutos pelo menos três vezes por semana, e que foram avaliados por meio de recordatório de 24 horas em um dia típico da rotina do entrevistado. As variáveis observadas nos participantes foram sexo, idade, frequência do treino, uso de suplemento, e se fazia dieta por conta própria. O questionário continha 12 questões abertas, que foram respondidas em cerca de 30 minutos.

Os dados do recordatório foram calculados transformando as medidas caseiras para gramas e mililitros. Foram calculadas as calorias utilizando o aplicativo Dietbox®, além da média do consumo de macronutrientes do recordatório. Essa média foi comparada com as recomendações da SBME (Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte). Foram excluídos da pesquisa os menores de 18 anos, além daqueles que praticavam crossfit menos de 3 vezes por semana. Este trabalho foi submetido ao comitê de ética da Universidade de São Caetano do Sul (USCS) - SP, segundo o protocolo CAEE número 12393019.8.0000.5510/2019, e aprovado segundo parecer substanciado número 3.482.573/2019 por atender os requisitos previstos na resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde quanto aos aspectos éticos e legais envolvendo pesquisas com seres humanos.

RESULTADOS

A amostra deste estudo foi constituída por 15 adultos, sendo 53% do sexo feminino (8) e 46% do sexo masculino (7), entre 18 e 45 anos (média de 29 anos). A média de consumo calórico foi de 2.126 calorias, distribuídas de acordo com o que está expresso na Tabela 1, que se refere à média das calorias e macronutrientes avaliados no recordatório de 24 horas.

Tabela 1: Média de consumo calórico.

	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
Kcal	996	455	675
%	47	21	32
Referência	Abaixo	Acima	Acima

Valores de referência conforme SBME = Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte

Fonte: dados coletados pelos autores.

Dos 15 entrevistados, apenas 40% (6) faziam uso de suplementos alimentares, sendo eles whey proteínico, creatina, beta-alanina, caseinato de cálcio, BCAA, maltodextrina, termogênicos, pré-treinos com taurina, cafeína, cromo, vitaminas, e minerais como zinco e magnésio. Dentre os que usam suplementos, 3 foram indicados por nutricionista e os outros 3 iniciaram o uso por iniciativa própria depois de conversar com amigos, indicação de treinadores, vendedores ou pesquisar na internet. Todos utilizavam mais do que um suplemento, e relatavam fazer o uso para manter massa magra, complementar a dieta e ter mais disposição para o treino. Todos afirmaram desconhecer contraindicações sobre o uso.

A frequência de treinos, expressa na Tabela 2, ficou entre 3 a 6 vezes por semana, prevalecendo 5 vezes por semana.

Tabela 2: Frequência de treinos semanais.

	Nº amostral	%
3 a 4x por semana	4	26,6
5x por semana	9	60
Mais de 5x por semana	2	13,3

Fonte: dados coletados pelos autores.

Os entrevistados relataram escolher o crossfit como atividade física para melhorar o condicionamento físico, deixar o sedentarismo, pela dinâmica da atividade, para complementar outras atividades, pela identificação com a prática, por incentivo de amigos ou namorado/a, pelo espírito de coletividade das aulas, pelos resultados alcançados rapidamente, e para perda de peso. Dos entrevistados, apenas 6 fazem algum tipo de dieta, como demonstrado na Tabela 3. Entre esses, apenas 2 não passaram com nutricionista, fazendo assim as mudanças na alimentação por conta própria e com auxílio da internet.

Tabela 3: Tipos de dieta realizados pelos participantes.

Tipo de dieta	Nº amostral	%
Low carb	3	42,8
Reeducação alimentar	3	57,1

Fonte: dados coletados pelos autores.

As duas únicas dietas citadas foram a low carb e reeducação alimentar. Os participantes consideraram como reeducação alimentar o aumento no consumo de frutas, verduras, legumes e redução no consumo de açúcares e gorduras.

DISCUSSÃO

Sabe-se que a ingestão inadequada de macronutrientes é prejudicial para o desempenho nas atividades físicas, e dentro do contexto das academias em geral, há uma falta de informação adequada em relação à nutrição (SILVA, A. R. P. DA et al., 2018). Os meios de comunicação atuais deixaram mais evidentes a deficiência na educação nutricional, tanto na sociedade como um todo, quanto nos âmbitos de atenção a grupos específicos, como por exemplo, os praticantes de atividades físicas (SANTOS, 2012).

Foi possível verificar na Tabela 1 que, de acordo com o recomendado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, carboidratos, lipídeos e proteínas estão em quantidades inadequadas. No caso dos carboidratos, o observado neste trabalho estava abaixo dos 60 a 70% recomendados. Nas proteínas, o resultado demonstrou ingestão acima do recomendado, que é entre 10 a 15%. Nos lipídeos, assim como nas proteínas, o observado no trabalho estava acima do recomendado, que é entre 20 e 25% do valor energético total (PEREIRA et al., 2016). Com exceção do resultado do consumo de lipídeos, os encontrados neste estudo foram semelhantes com os encontrados por Bueno, Ribas e Bassan (2016), que também avaliou praticantes de crossfit, mas apenas do sexo masculino, com uma média de idade de 28,5 anos, encontrando no estudo um padrão hipoglucídico, hiperprotéico e hipolipídico.

Menos da metade dos entrevistados relatou fazer uso de suplementos, resultado semelhante ao encontrado por Silva et al (2018), em uma amostra significativamente maior. No estudo, os autores encontraram cerca de 42% dos indivíduos avaliados, fazendo uso de suplementos. No presente trabalho, entre os suplementos mais utilizados estão o Whey Protein, a creatina, a maltodextrina, a caseína e os termogênicos, resultado semelhante ao observado em uma academia de musculação com participantes na faixa dos 30 anos. Neste mesmo estudo, a frequência de treinos dos entrevistados também era em média de 5 vezes por semana (FRADÉ et al., 2016). Como todos os indivíduos entrevistados que fazem uso de suplementos desconhecem contraindicações, é importante ressaltar que o uso indiscriminado de suplementos é extremamente prejudicial à saúde, e pode sobrecarregar órgãos como rins e fígado, e até causar câncer. O único profissional habilitado para prescrever suplementos alimentares é o nutricionista (SILVA, R. P. DE Q. C.; VARGAS; LOPES, 2017).

A motivação é, sem dúvida, um dos fatores que mais chama a atenção no treino de crossfit, com índices de faltas e desistências baixos. O esporte desperta em seus praticantes os fatores citados pelos entrevistados, como os motivos pelos quais decidiram praticar o esporte, que vão além do desejo de mudanças físicas, estando em sua maioria relacionados ao bem-estar. Um que avaliou as variáveis motivacionais relacionadas ao crossfit, concluiu que o desafio pessoal gerado pelas aulas coletivas, e a sensação de auto domínio ao cumprir as metas estipuladas pelos professores, além do aperfeiçoamento, são fatores fundamentais para o sucesso da modalidade (PARTIDGE; KNAPP; MASSENGALE, 2014). A adesão ao crossfit pelos praticantes é tão intensa, que alguns autores se referem ao esporte como um culto. Algumas explicações para isso se devem à coletividade que as aulas atriuem, além do espírito de solidariedade formado



no ambiente das academias. Isso fez com que essa modalidade esportiva superasse muitas modalidades e se consolidasse no mercado fitness (HADDOCK et al., 2016).

Dentre os entrevistados, assim como no caso dos suplementos, menos da metade faz algum tipo de dieta. Dos 6, apenas 2 não passaram com nutricionista para iniciar a dieta. Segundo Silva et al. (2016), um fator determinante para que os atletas/praticantes de atividade física não procurem um nutricionista para obter um plano alimentar adequado está relacionado diretamente com os ambientes onde ocorrem as atividades físicas. Pelo contato direto que há com os alunos, é comum professores de educação física e treinadores os instruírem a fazer uso de suplementos ou seguir determinadas dietas. Dentre os que seguem alguma dieta, metade faz a dieta low carb, enquanto a outra metade faz reeducação alimentar. Acredita-se que a reeducação alimentar sem o acompanhamento de um nutricionista venha naturalmente quando se adota um estilo de vida saudável. Já a low carb é normalmente adotada por quem busca perda de peso, apesar da recomendação da SBME para um consumo alto de carboidrato para treinos intensos, como é o caso do crossfit, e de alguns estudos como o de Escobar, Morales e Vandusseldorp (2016), que testaram dietas com baixa e alta concentração de carboidratos, e constataram uma melhora no rendimento quando aumentada a ingestão do macronutriente.

CONCLUSÃO

O consumo de macronutrientes dos praticantes de crossfit é inadequado, além do desconhecimento sobre as contraindicações do uso de suplementos, e também da falta de prescrição nutricional individualizada. Contudo, a amostra de conveniência pequena, observação por tempo curto, sem acompanhamento posterior, e avaliação realizada em único local foram fatores limitantes da pesquisa. Desse modo, fica clara a necessidade de novos estudos, por períodos de tempo mais longos e com uma amostra maior, em locais diversos, e com mais parâmetros de avaliação, visando avaliar se os resultados aqui observados poderão ser confirmados quando avaliados em maior escala.

REFERÊNCIAS

- ARAUJO, S. E. B.; CAVAGNARI, M. A. V.; VIEIRA, D. G.; BENNEMANN, G. D. Perfil nutricional e consumo alimentar de pacientes praticantes de atividade física atendidos por uma clínica escola de nutrição. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 13, n. 78, p. 317 - 328, 2019.
- BUENO, B. A.; RIBAS, M. R.; BASSAN, J. C. Determinação da ingestão de micro e macronutrientes na dieta de praticantes de crossfit. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 10, n. 59, p. 579-586-586, 2016.
- ESCOBAR, K. A.; MORALES, J.; VANDUSSELDORP, T. A. The Effect of a Moderately Low and High Carbohydrate Intake on Crossfit Performance. *International Journal of Exercise Science*, v. 9, n. 4, p. 460-470, 2016.
- FRADE, R. E. et al. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo-SP. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 10, n. 55, p. 50-58-58, 2016.
- HADDOCK, C. K. et al. The Benefits of High-Intensity Functional Training Fitness Programs for Military Personnel. *Military Medicine*, v. 181, n. 11, p. e1508-e1514, 2016.

OLIVEIRA, A. A.; OLIVEIRA, A. A. Suplementação e performance em praticantes de crossfit. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, n. 66, p. 719-723-723, 2017.

PARTRIDGE, J. A.; KNAPP, B. A.; MASSENGALE, B. D. An investigation of motivational variables in CrossFit facilities. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 28, n. 6, p. 1714-1721, 2014.

PEREIRA, G. M. et al. Perfil dietéticos de praticantes envolvidos em programa de treinamento resistido. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 10, n. 59, p. 568-578-578, 2016.

SANTOS, L. A. DA S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. Ciência & Saúde Coletiva, v. 17, n. 2, p. 455-462, 2012.

SILVA, A. R. P. DA et al. Avaliação do perfil dos frequentadores de uma academia quanto ao consumo de suplementos nutricionais e fatores associados no município de Alfenas-MG. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, n. 67, p. 916-924-924, 2018.

SILVA, H. et al. Avaliação do conhecimento em Nutrição Esportiva de profissionais de Educação Física em um clube esportivo de São Paulo. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 10, n. 56, p. 241-247-247, 2016.

SILVA, R. P. DE Q. C.; VARGAS, V. DOS S.; LOPES, W. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, n. 65, p. 584-592-592, 2017.

TIBANA, R. A.; ALMEIDA, L. M. DE; PRESTES, J. Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 23, n. 1, p. 182-185, 2015.