



CONSUMO *IN NATURA* DE ALIMENTOS FONTES DE ANTIOXIDANTES POR PRATICANTES DE CICLISMO *INDOOR* (*SPINNING*) EM ACADEMIAS

Monique Argolo Rocha – Faculdade de Tecnologia e Ciências, Vitória da Conquista-BA –
moni_argolo@hotmail.com

Antonio Carlos Santos Silva – Faculdade de Tecnologia e Ciências, Vitória da Conquista-BA
acssilva_cau@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A atividade física vem surgindo cada vez mais como uma forma de lazer e que acarreta inúmeros benefícios à saúde. Uma alternativa muito utilizada por praticantes regulares de atividades físicas é o Ciclismo *indoor* (DESCHAMPS; FILHO, 2005).

Alguns estudos vêm recentemente qualificando o ciclismo *indoor* como uma modalidade de atividade física de elevada intensidade, alto gasto calórico e que provoca grande impacto na função cardiovascular (VIDOTTI; FAVARO, 2011). O esforço dessa atividade eleva o gasto de oxigênio resultando no aumento da produção de radicais livres (ZOPPI, 2003). Provas experimentais indicam que estes compostos podem implicar no desenvolvimento de diversos processos fisiopatológicos como envelhecimento, câncer, doenças inflamatórias e aterosclerose (CRUZAT *et al.*, 2007).

Contudo, os organismos vivos conceberam meios de defesa antioxidantes eficientes com intuito de combater a ação destrutiva das espécies reativas de oxigênio (ZOPPI, 2003). Os antioxidantes são substâncias que desenvolvem complexos que enfraquecem as reações formadoras de radicais livres (CÓRDOVA; NAVAS, 2000). O objetivo geral deste estudo foi analisar o consumo *in natura* de alimentos fontes de antioxidantes por praticantes de *spinning* de academias de Vitória da Conquista-BA, tendo como objetivos específicos identificar e avaliar a frequência alimentar abrangendo alimentos ricos em antioxidantes por parte dos participantes, bem como traçar o perfil biosociodemográfico dos mesmos.

MATERIAS E MÉTODOS

Este estudo apresenta uma abordagem quantitativa, de natureza descritiva exploratória. Constituiu a amostra do estudo, 31 indivíduos de ambos os sexos, com idade média de 20 a 60 anos, freqüentadores de aulas de *spinning* de três academias de ginástica do município de Vitória da Conquista, credenciadas pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF). A coleta de dados aconteceu no período de maio de 2012, seguindo o delineamento de uma amostragem não probabilística incidental.

O instrumento de coleta de dados utilizado foi desenvolvido a partir da elaboração do questionário de frequência alimentar (QFA), adaptado dos estudos de Pellegrine *et al.* (2003) e Halvorsen *et al.* (2005). O QFA apresenta a lista de alimentos fontes em antioxidante, conforme a Capacidade Antioxidante Total (CAT), o que possibilitou determinar a frequência do consumo de antioxidantes pelos entrevistados.

Para que o QFA retratasse hábitos alimentares brasileiros e regionais foram selecionados 80 alimentos com maior CAT, divididos em 07 grupos alimentares: vegetais, frutas, óleos e gorduras, cereais e grãos, especiarias, bebidas e outros. Os dados obtidos junto aos entrevistados foram tabulados estatisticamente utilizando-se planilhas eletrônicas do Microsoft Excel, sendo representadas por gráficos e tabelas, correlacionadas posteriormente a uma análise quantitativa descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da coleta de dados foi possível evidenciar o perfil dos praticantes de *spinning*: 84% dos praticantes de *spinning* são predominantemente do sexo feminino, conforme evidenciado no estudo de Deschamps e Filho (2005). No quesito etário 29% apresentam idade entre 20 a 30 anos e 26% de 51 a 60 anos. Vale destacar o percentual de pessoas de maior faixa etária que se encontram ativas neste estudo, visto que a prevalência de inatividade física aumenta com a idade, fato já evidenciado pela literatura internacional (Matsudo *et al.*, 2002). O turno de treinamento mais procurado foi o turno vespertino com 48%.

No tocante ao nível de escolaridade, 42% dos entrevistados apresentou 2^a grau completo seguido de 29% com nível superior. O nível de escolaridade exerce importante influência na determinação dos padrões alimentares e está diretamente ligado à quantidade de recursos financeiros (COELHO *et al.*, 2009). No que se refere aos recursos financeiros, 36% dos entrevistados têm renda mensal > 3 salários mínimos, o que corrobora para a aquisição de uma alimentação variada, tanto no aspecto da quantidade como da qualidade. Vale ressaltar ainda que, 52% dos entrevistados não responderam a esta questão.

Em relação aos dados provenientes do QFA, composto por fonte direta de antioxidantes, vale apontar que, dentre os alimentos mais consumidos diariamente e semanalmente estão o tomate, pimentão, cenoura, banana, maça, laranja, azeite de oliva, óleo de soja, castanhas, farinhas, feijão, açafrão, suco de laranja e café. Os menos consumidos foram o aipo, figo, nozes, pistache, farinha de cevada e cravo, que, invariavelmente, não se constituem como alimentos tão tradicionais na região. Em estudo realizado por Barroso *et al.* (2010) foi evidenciado que os alimentos mais consumido foram café, laranja, orégano e chocolate.

CONCLUSÃO

A partir da realização deste estudo foi possível identificar o consumo alimentar dos praticantes de *spinning*. Foi perceptível que estes sujeitos apresentam uma alimentação insatisfatória no que se refere aos alimentos fonte de antioxidantes, importantes complexos envolvidos na eliminação de radicais livres, potencialmente tóxicos ao organismo quando produzidos em excesso.

O baixo consumo de alimentos fonte de antioxidantes enfraquece a defesa desse substrato no organismo, facilitando a propagação de radicais livres, motivo pelo qual o exercício físico pode se tornar prejudicial. Assim, reforça-se a necessidade de estratégias de prevenção e de educação nutricional no sentido de promover mudanças de hábitos alimentares inadequados, minimizando o desenvolvimento de problemas e agravos à saúde.

Uma alimentação equilibrada, agregando o consumo de todos os grupos alimentares em quantidades adequadas, constitui-se como estratégia para melhoria da qualidade de vida desses desportistas.

PALAVRAS - CHAVE: Ciclismo *Indoor*; Consumo de Antioxidantes, Radicais Livres.

EIXO – Educação e Saúde

REFERÊNCIAS

- CRUZAT, V. *et al.* Aspectos atuais sobre estresse oxidativo, exercícios físicos e suplementação. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**. v. 13, n. 5, p. 336-342, Set. /Out. 2007.
- CÓRDOVA, A.; NAVAS, F. J. Os radicais livres e o dano muscular produzido pelo exercício: papel dos antioxidantes. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, v. 6, n. 5, Oct. 2000.
- DESCHAMPS, S. R.; FILHO, L. A. D. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **Revista brasileira Ciências e Movimento**, v. 13, n. 2, p. 27-32, 2005.
- HALVORSEN *et al.* Content of redox-active compounds (ie, antioxidants) in foods consumed in the United States. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 84, n. 1, p. 95-135, Jul. 2006.



PELLEGRINI *et al.* Total Antioxidant Capacity of Plant Foods, Beverages and Oils Consumed in Italy Assessed by Three Different In Vitro Assays. **The American Society for Nutritional Sciences.** p. 2812-2819, Sept. 2003. Disponível em: <<http://jn.nutrition.org/content/133/9/2812.short>>. Acesso em: 18 out. 2011.

REIS, N. T. **Nutrição Clínica:** Interações. Rio de Janeiro: Rubio, 2004.

ZOPPI, C. C. Radicais livres, antioxidantes, estresse oxidativo e atividade física. **Revista Diálogos Possíveis,** p. 186-195, 2003. Disponível em: <<http://cidadaoemacao.fsba.edu.br/dialogospossiveis/artigos/3/13.pdf>>. Acesso em: 24 nov. 2011.