

Práticas alimentares dos utilizadores de ginásio do norte de Portugal

Alves, Catarina¹, Fernandes, António ^{2,3}, Ferro-Lebres, Vera ¹

¹ a29374@alunos.ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde de Bragança, Portugal

² toze@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior Agrária de Bragança, Portugal

³ vferrolebres@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde de Bragança, Portugal

Resumo

Atualmente sabe-se que a alimentação relaciona-se com a capacidade física, podendo melhorar o rendimento e a recuperação do exercício, através de estratégias nutricionais adequadas. Este estudo objetiva estudar as práticas alimentares e de atividade física dos utilizadores de ginásio do Norte de Portugal, dos distritos de Braga e Bragança. Desenvolveu-se um estudo epidemiológico, transversal, numa amostra de 228 utilizadores de ginásio. Foi aplicado um questionário abordando variáveis sociodemográficas, de atividade física em contexto de ginásio, e alimentares. Utilizou-se também um recordatório alimentar das últimas 24h. Os dados antropométricos foram objetivamente medidos. Relativamente ao tipo de dieta praticada, a maioria dos utilizadores de ginásio não assumiram praticar nenhum tipo de dieta específica (81,6%). Aqueles que assumiram seguir uma dieta hiperproteica apresentaram valores de Índice de Massa Corporal significativamente ($p=0,006$) superiores. O consumo energético e nutricional não diferiu significativamente ($p>0,05$) entre utilizadores que assumiam praticar diferentes tipos de dieta. Aqueles que praticavam modalidades de força, foram os que apresentaram maior consumo de proteína ($p=0,045$). Os que frequentavam o ginásio há mais tempo apresentaram maior consumo de fibra ($p=0,043$), enquanto que aqueles que frequentam o ginásio há menos tempo apresentaram maior consumo de carne, peixe e ovos ($p=0,007$). Pode-se concluir que apesar de alguns dos utilizadores de ginásio assumirem seguir determinada dieta específica, não se verificaram diferenças significativas na ingestão, o que sugere que há ainda falta de acompanhamento por nutricionistas e baixo conhecimento nutricional dos utilizadores de ginásio no Norte de Portugal, o que conduz a escolhas alimentares e nutricionais sem evidência científica.

Palavras chave: práticas alimentares; práticas desportivas; ginásio.

Food practices of gym users of northern Portugal

Alves C¹, Fernandes A^{2,3}, Ferro-Lebres V¹

¹ a29374@alunos.ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde de Bragança, Portugal

² toze@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior Agrária de Bragança, Portugal

³ vferrolebres@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde de Bragança, Portugal

Abstract

Nowadays diet is related to physical capacity, exercise performance and recovery through appropriate nutritional strategies. This study aims to investigate the eating and physical activity practices of gym users in Northern of Portugal.

A cross-sectional epidemiological study was conducted on a 228 gym users sample. A questionnaire was used to collect data about socio-demographic variables, physical activity in gymnastic context, and food of the last 24 hours was also used. Anthropometric data were objectively measured.

Regarding the type of diet practiced, it was verified that majority of the gym users of gym did not assume to practice any type of specific diet (81.6%). Those who assumed to follow a hyperproteic diet had a significantly higher Body Mass Index values ($p = 0,006$). It was verified that the energy and nutritional consumption did not differ significantly ($p > 0,05$) among users who assumed to practice different types of diet. Those who practiced strength modalities were the ones with the highest protein intake ($p = 0,045$). Those who attended the gym for longer had higher fiber consumption ($p = 0,043$), while those who joined the gym at less time had higher consuming of meat, fish and eggs ($p = 0,007$).

It is possible to conclude that although some of the users of the gym assume a specific diet, there were no significant differences in the diet intake. Our results suggests that there is a lack of follow-up by nutritionists and low nutritional knowledge of gym users of Northern of Portugal, which leads to food and nutritional choices made with no evidence base information.

Key words: eating habits; sports practices; gym.

