

**AValiação DO CONSUMO DE BATATA-DOCE (*Ipomoea batatas*)
 EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Jaqueline Brito Pinheiro¹, Irislene Costa Pereira², Nathalia Cardoso Nascimento¹
 Joyce Lopes Macedo¹, Francisca Luanna da Cunha Medeiros¹, Risley Nikael Medeiros Silva³
 Francisco Cesino de Medeiros Júnior¹

RESUMO

Introdução: A batata-doce (*Ipomoea batatas*) é uma hortaliça que pertence à família Convolvulaceae, fonte de carboidratos, minerais e vitaminas, considerada uma excelente opção de alimento para praticantes de exercício físico. **Objetivo:** Avaliar o consumo de batata-doce por praticantes de musculação. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma pesquisa transversal, descritiva com abordagem quantitativa, realizada em academias de Caxias-MA. A avaliação consumo foi realizada por meio de questionário com perguntas de múltipla escolha. A amostra foi composta de 98 entrevistados, frequentadores de academia, em que todos aceitaram participar do estudo de forma voluntária. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa-CEP do Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão-UNIFACEMA com parecer n° 2.492.652. **Resultados e discussão:** Quanto ao perfil dos avaliados, pode-se verificar que 68% dos praticantes de musculação eram mulheres, entre a faixa etária de 18 a 35 anos, 54% cursaram ensino superior, e apresentam de um a três anos de musculação. Em relação ao consumo de batata-doce, 89% afirmaram que consumiam, e que a forma de preparo mais comum foi cozida, no qual a batata foi usada principalmente em lanches, e 95% dos entrevistados observavam as condições deste alimento antes de comprar. Entre os fatores que influencia na compra da batata, 76% relataram o valor nutricional e 22% o hábito de consumo. **Conclusão:** Os praticantes de musculação avaliados apresentam o hábito de consumo de batata-doce, principalmente cozida e em lanches, e durante a compra consideravam o valor nutricional, como um componente determinante para aquisição.

Palavras-chave: *Ipomoea batatas*. Consumo de Alimentos. Treinamento de Resistência.

1-Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão-UNIFACEMA, Caxias-MA, Brasil.

ABSTRACT

Evaluation of sweet potato consumption (*Ipomoea potatoes*) in bodybuilders

Introduction: The sweet potato (*Ipomoea potatoes*) is a vegetable that belongs to the Convolvulaceae family, a source of carbohydrates, minerals, and vitamins, considered an excellent food option for practitioners of physical exercise. **Objective:** To evaluate the consumption of sweet potatoes by bodybuilders. **Materials and methods:** This are a cross-sectional, descriptive research with a quantitative approach, carried out in gyms in Caxias-MA. The consumption assessment was carried out through a questionnaire with multiple choice questions. The sample consisted of 98 interviewees, gym-goers, in which all agreed to participate in the study on a voluntary basis. The research was approved by the Ethics and Research Committee-CEP of the University Center for Science and Technology of Maranhão-UNIFACEMA with opinion No. 2,492,652. **Results and discussion:** Regarding the profile of those evaluated, 68% of bodybuilding practitioners were women, between the age group of 18 to 35 years, 54% attended higher education, and have one to three years of bodybuilding. Regarding the consumption of sweet potato, 89% stated that they consumed it, and that the most common form of preparation was cooked, in which the potato was used mainly for snacks, and 95% of the interviewees observed the conditions of this food before buying. Among the factors that influence the purchase of potatoes, 76% reported the nutritional value and 22% the consumption habit. **Conclusion:** The evaluated bodybuilders have the habit of consuming sweet potatoes, mainly cooked and in snacks, and during the purchase they considered the nutritional value, as a determining component for acquisition.

Key words: *Ipomoea potatoes*. Food Consumption. Resistance Training.

INTRODUÇÃO

A musculação é uma das modalidades esportivas mais procuradas pela população, que exige o uso de diferentes tipos de treinamento, eficiente para modificar a composição corporal, através do aumento da massa muscular e redução do percentual de gordura.

Esta modalidade de treinamento promove ganho significativo de força e densidade óssea, além de ser uma forma de melhorar a qualidade de vida e manutenção da saúde, contudo deve estar associada ao consumo alimentar equilibrado (Lima, Nascimento e Macêdo, 2013).

A batata-doce (*Ipomoea batatas*) por exemplo, é um alimento com composição nutricional que pode ser inserido no planejamento alimentar de praticantes de musculação, pois possui carboidrato com baixo índice glicêmico, minerais e vitaminas.

O tipo de carboidrato presente na batata-doce, torna este alimento atraente aos praticantes musculação, pois seu consumo no pré-treino pode resultar na melhora do desempenho, uma vez que fornece energia por mais tempo durante o treino (Piaia e colaboradores, 2007; Rodrigues e Santos, 2011; Azevedo e colaboradores, 2015).

Diversos estudos, tais como, Lima, Nascimento e Macêdo (2013), Sehnem e Soares (2015) e Caparros e colaboradores (2015), demonstraram que os praticantes de exercício físico tendem a ter uma dieta desequilibrada, com alto consumo de proteínas, e baixo ingestão de carboidratos.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, considera o consumo de carboidratos no pré-treino fundamental para o aumento as reservas de glicose, evitar fome durante o exercício, e prevenir a hipoglicemia (SBME, 2003).

Diante desse contexto, a realização deste estudo teve por objetivo principal avaliar o consumo de batata-doce em praticantes de musculação na cidade de Caxias-MA.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de Pesquisa

Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva transversal, com abordagem quantitativa, realizada em academias privadas do município de Caxias-MA, cujo dados foram obtidos por meio de questionário sobre

consumo de batata-doce por praticantes de musculação.

Amostra

Foi selecionada uma amostra por conveniência, sendo esta composta por 98 praticantes de musculação, que estavam devidamente matriculados nas academias desta cidade no período da pesquisa, que aceitaram participar de forma voluntária e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

Considerações Éticas

Conforme o estabelecido pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde - CNS, para estudos em seres humanos, este trabalho foi cadastrado na Plataforma Brasil, e encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa - CEP do Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - UNIFACEMA, com número do CAA 82103417.0.0000.8007 e parecer nº 2.492.652. Todos os participantes foram orientados que a participação era voluntária, sobre os objetivos, riscos e benefícios da pesquisa.

Caracterização do perfil dos praticantes de Musculação

Para caracterizar o perfil dos praticantes de musculação aplicou-se um questionário próprio, composto por perguntas sobre: sexo, faixa etária, grau de escolaridade, tempo de prática de musculação, frequência semanal e tempo gasto diário na prática de musculação.

Avaliação do Consumo

Para avaliar o consumo de batata-doce foi empregado um questionário composto por perguntas sobre: consumo, porque não consome, forma de consumo, horário de consumo, se já adoeceu em decorrência do consumo da batata, fatores que influenciam no consumo e se este consumo promoveu saciedade.

Estatística

Após a obtenção dos dados, estes foram distribuídos em planilhas eletrônica no programa Microsoft Office Excel 2013, foram

realizados cálculos de frequência relativa e apresentados em forma de figuras e tabelas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quanto ao perfil dos praticantes de musculação, verificou-se que 62% eram mulheres, com idade entre 18 a 35 anos, 54% estudaram até ensino superior, em que a maioria pratica musculação a mais de um ano, 54% afirmaram que realizam este exercício de 3 a 5 vezes por semana e 85% realizam entre 1 a 2 horas de exercício (Tabela 1).

Tabela 1 - Perfil de dos praticantes de musculação de academias de Caxias-MA.

Variáveis		%
Gênero	Feminino	62
	Masculino	38
Faixa etária (anos)	18-25	51
	26-35	31
	36-45	9
	>45	8
Escolaridade	Ensino Fundamental	8
	Ensino Médio	30
	Ensino Superior	54
	Pós-graduação	10
Tempo de prática de musculação	1 mês	14
	1 a 6 meses	27
	7 a 1 ano	15
	> de um ano	34
Frequência de prática de musculação	3 vezes por semana	2
	3 a 5 vezes por semana	54
	>5 vezes por semana	33
Tempo gasto na prática de musculação	1 hora	54
	1 a 2 horas	31
	>2 horas	4

Em uma pesquisa com objetivo de avaliar o consumo alimentar antes do treino

em praticantes de musculação, verificou-se que 50,8% dos avaliados eram do sexo feminino e 84,2% tinham idade entre 18 a 30 anos, o que se assemelha com o perfil dos avaliados no presente estudo (Lima, Nascimento e Macêdo, 2013).

Resultado semelhante foi relatado por Moraes e colaboradores (2012) em que os participantes da pesquisa apresentavam idade entre 18 a 25 anos.

Ao avaliar o conhecimento nutricional por praticantes de musculação em São Paulo, averiguou-se que 62,9% eram do sexo feminino e 76% apresentavam ensino superior completo, corroborando com os resultados deste estudo (Adam e colaboradores, 2013).

Um trabalho desenvolvido com intuito de avaliar o consumo de suplementos a base de proteínas e o conhecimento sobre alimentos proteicos por praticantes de musculação na cidade de Toritama-PE, verificou-se que 37,74% realizam musculação entre 1 a 3 anos e 90,58% realizam exercício de 3 a 5 vezes por semana, nota-se que o tempo de prática de musculação é diferente do encontrado na presente pesquisa (Bezerra e Macêdo, 2013).

Pode-se verificar que 89% dos avaliados consumiam batata-doce, no qual a forma de consumo mais frequente foi cozida, principalmente em lanches, e nenhum participante relatou caso de adoecimento em decorrência da ingestão deste alimento (Tabela 2).

Em relação a frequência de consumo de batata-doce pelos praticantes de musculação de Caxias-MA, verificou-se que 20 afirmaram que consumiam diariamente e 31 consumiam três vezes por semana (Figura 1).

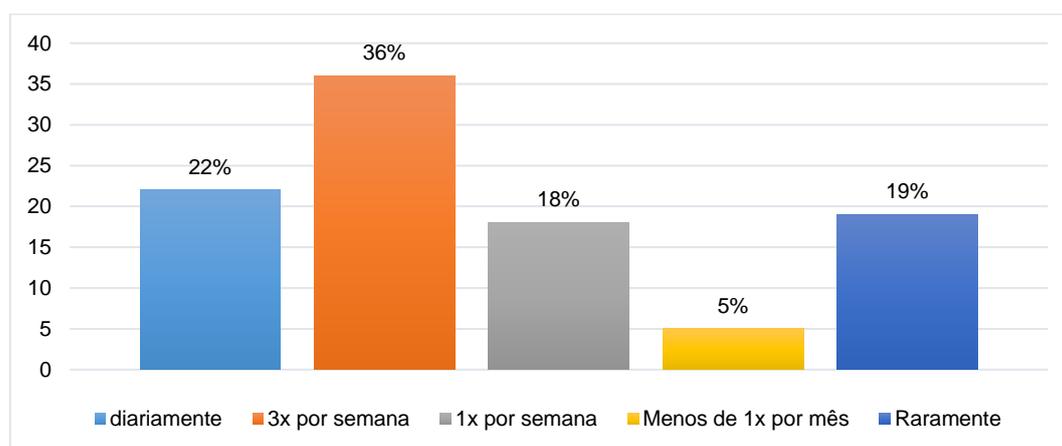


Figura 1 - Frequência de consumo de batata-doce (*Ipomoea Batatas*) por praticantes musculação em academia privada, Caxias-MA.

Tabela 2 - Caracterização do consumo de batata-doce (Ipomoea batatas) por praticantes musculação em academia privada, Caxias-MA.

	Variáveis	%
Consome?	Sim	89
	Não	11
Por que não consome?	Não gosta	90
	Acha caro	0
	Tem Alergia	0
	Outros	10
Forma de consumo?	Assada	0
	Frita	1
	Cozida	99
	Industrializada na forma de doce	0
Horário?	Outros	0
	Café da manhã	34
	Lanche	51
	Antes de dormir	10
Observa aparência antes da compra?	Outros	5
	Sim	95
Observa condições de higiene na compra?	Não	5
	Sim	97
Já adoeceu ao consumir?	Não	3
	Sim	0
	Não	100

Em um trabalho desenvolvido em praticantes de corrida de rua categoria amador na cidade de Teresina-PI, verificou-se que a maioria dos participantes afirmaram que consumiam batata doce de duas a quatro vezes por semana. Estes dados relatados corroboram com os achados desta pesquisa, uma vez que a maioria dos avaliados consomem batata doce três vezes por semana (Cardoso, Ferreira e Santos, 2019).

Barbosa e colaboradores (2015), em pesquisa retrospectiva desenvolvida Guarapuava-PR, em frequentadores de academia, mostram que 53,3% dos entrevistados ingeriam de 0 a 1 porção por dia de leguminosas, e que 76,7% ingeriam mais que 5 porções de cereais, pães, raízes ao dia.

Ao avaliar praticantes de musculação, averiguou-se que 56% apresentam consumo inadequado de carboidratos no pré-treino. Essa ingestão inadequada pode comprometer os objetivos do treinamento (Lima, Nascimento e Macêdo, 2013).

No estudo de Figueiredo (2016) mostrou que entre os praticantes de musculação 67,6% não seguem um plano dietético ou realizam por conta própria, sem avaliação por um profissional, podendo comprometer a saúde.

Neste sentido é importante destacar que o consumo de alimentos do grupo dos cereais é importante para garantir a oferta

adequada de carboidratos durante e após o treino para evitar complicações a saúde, sendo fundamento o acompanhamento com nutricionista.

Quanto aos fatores que influenciam na compra de batata doce pelos praticantes de musculação entrevistados, o valor nutricional foi o principal determinante correspondendo a 76%, enquanto o hábito de consumo foi de 22% e o preço apenas 2% (Figura 2).

De acordo com Brasil e colaboradores (2009), múltiplos fatores podem influenciar na aquisição de alimentos, em que os principais são: oferta dos alimentos no meio social, custos, hábitos culturais e conhecimento sobre os benefícios a saúde.

Observou-se que nos últimos anos houve um aumento acentuado da busca por alimentos em relação aos efeitos a saúde e isso está ligado também a busca pela qualidade de vida (Ramos, 2013).

Os alimentos que irão compor a dieta de praticantes de exercício físico são bastante relevantes, neste sentido a escolha durante a compra é um determinante do alcance dos objetivos, seja a manutenção da saúde, mudança de composição corporal, melhora no rendimento.

Assim a alimentação diária deve fornecer a quantidade apropriada de energia, macronutrientes e micronutrientes que

garantam o funcionamento adequado do organismo (Santos e colaboradores, 2016).

Em relação ao efeito da ingestão de batata doce no controle da saciedade, observou-se que 90% dos avaliados relatam este efeito positivo e os demais não relacionaram a ingestão com a saciedade (Figura 3).

Segundo Peres (2012) a batata doce é capaz de promover o aumento da saciedade após a ingestão. Este efeito é importante para indivíduos que apresentam como objetivo perda de peso, uma vez que com aumento da saciedade é um efeito que contribui para redução da ingestão alimentar e conseqüentemente repercute na perda de peso corporal.

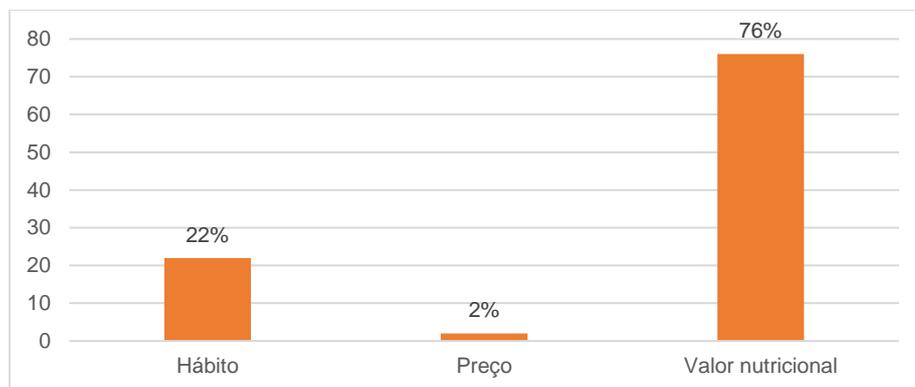


Figura 2 - Fatores que influenciam na compra da batata-doce (*Ipomoea batatas*) por praticante de musculação em academia privada em Caxias-MA.

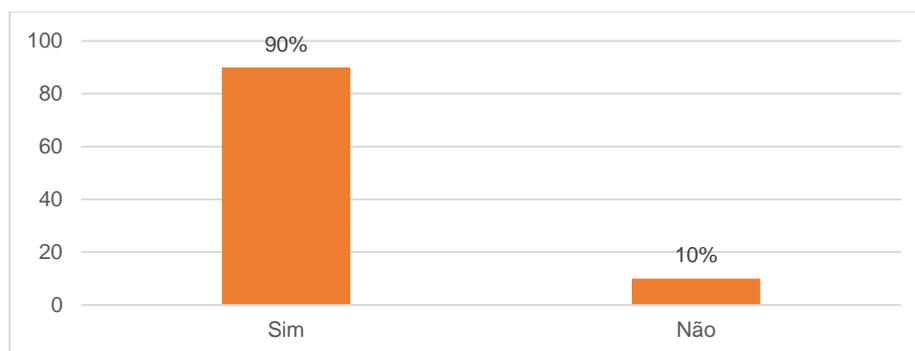


Figura 3 - Aumento da saciedade através do consumo da batata-doce (*Ipomoea batatas*), por praticantes de atividades físicas em academia privada Caxias-MA.

CONCLUSÃO

Os praticantes de musculação consomem em sua maioria batata doce, principalmente da forma cozida e durante os lanches, em média três vezes por semana. O principal fator que influencia na compra de batata trata-se do valor nutricional, e relataram que a ingestão de batata doce está associada ao aumento da saciedade.

REFERÊNCIAS

1-Adam, B. O.; Fanelli, C.; Souza, E. S.; Stulbach, T. E.; Monomi, P. Y. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de

uma academia da cidade de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.2. Núm. 2. 2013. p. 24-36.

2-Azevedo, A. M.; Andrade Júnior, V. C.; Fernandes, J. C.; Pedrosa, C. E.; Oliveira, C. M. Desempenho agrônomico e parâmetros genéticos em genótipos de batata-doce. *Horticultura Brasileira*. Vol. 33. Núm. 1. 2015. p. 84-90.

3-Barbosa, G. A.; Benincá, S. C.; Mendes, C. M.; Mazur, C. E. A intervenção e acompanhamento nutricional fazem a diferença? Associação entre praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição*

Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Núm. 54. 2015. p. 525- 533.

4-Bezerra, C. C.; Macêdo, E. M. C. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos protéicos por praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 40. 2013. p.224-232.

5-Brasil, T. A.; Pinto, J. A.; Cocate, P. G.; Chácara, R. P.; Marins, J. C. B. Avaliação do Hábito Alimentar de Praticantes de atividade física Matinal. *Jornal Fitness & performance*. 2009.

6-Caparros, D. R.; Baye, A. S.; Rodrigues, F.; Stulbach, T.E.; Navarro, F. Análise da adequação do consumo de carboidratos antes, durante e após treino e do consumo de proteínas após treino em praticantes de musculação de uma academia de Santo André-SP. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Núm. 52. 2015. p. 298-306.

7-Cardoso, A. F.; Ferreira, E. S.; Santos, L. V. Frequência do consumo alimentar de praticantes de corrida categoria amador na cidade de Teresina-PI. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Num. 78. 2019. p. 139-149.

8-Figueiredo, R. S. Conhecimentos sobre nutrição básica por parte de praticantes de musculação de academias de Macapá. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 10. Núm. 60. 2016. p. 679-686.

9-Lima, C. C.; Nascimento, S. P.; Macêdo, E. M. C. Avaliação do consumo alimentar no pré-treino em praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Núm. 37. 2013. p. 13-18.

10-Piaia, C. C.; Rocha, F. Y.; Vale, G. D. Nutrição no exercício físico e controle de peso corporal. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Núm. 4. 2007. p. 40-48.

11-Ramos, A. M. P. P. Nutrição no esporte. Brasília. Fundação Vale. UNESCO. Brasil. 2013. p.44.

12-Rodrigues, R.; Santos, M. H. Agrobiodiversidade, germoplasma e

melhoramento de plantas. Viçosa-MG. Arka. 2011.

13-Santos, A. N. S.; Figueiredo, M. A.; Galvão, G. K. C.; Silva, J. S. L.; Silva, M. G. F.; Negromonte, A. G.; Almeida, A. M. Consumo alimentar de praticantes de musculação em academias na cidade de Pesqueira-PE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 10. Núm. 55. 2016. p.68-78.

14-Sehnem, R. C.; Soares, B. M. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em Academias de municípios do centro-sul do Paraná. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Num. 51. 2015. p. 206-214.

15-Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte-SBME. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos à saúde. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 9. Núm. 2. 2003. p.1-13.

2-Universidade Federal do Piauí-UFPI, Teresina-PI, Brasil; Universidade Federal de Campina Grande-UFCG, Cuité-PB, Brasil.

E-mail dos autores:

ckilyne18@outlook.com
 irislleny_cx@hotmail.com
 eunathaliacardoso@gmail.com
 joycelopes385@gmail.com
 luannacunhamedeiros@outlook.com.br
 cesinocaico@yahoo.com.br
 hisleymikael15@gmail.com

Autor para correspondência:

Irislene Costa Pereira.
 Rua Abel Antunes, 850.
 Centro, Caxias-MA, Brasil.
 CEP: 65600-130.

Recebido para publicação em 14/07/2019
 Aceito em 07/06/2020