

CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO

Stéfanie Simonis Lucca¹, Simara Rufatto Conde²

Resumo: Introdução: A procura de uma vida saudável, escolhendo uma boa alimentação aliada à exercícios físicos é crescente nos grupos de pessoas preocupadas com sua estética e sua saúde. Mas mesmo que haja esta preocupação, muitas pessoas não conseguem realizar uma alimentação adequada devido à falta de informações ou orientações corretas em relação aos alimentos que devem incluir em sua dieta. Objetivo: avaliar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados em praticantes de atividade física, comparando por regiões do mundo. Material e métodos: Revisão bibliográfica de 20 artigos científicos dos bancos de dados: SciELO, Pubmed e Google Acadêmico, no período de 1995 a 2019, e teses relacionadas ao tema principal do estudo. Foram priorizados os estudos mais recentes. A coleta de dados foi realizada de março a junho de 2020. Os descritores utilizados na procura por artigos foram: “consumo de alimentos ultraprocessados e atividade física”, “ultra-processed food and exercise” e “association with healthy food and exercise.” Foram incluídos artigos que tratassem do consumo de alimentos processados e ultraprocessados associados à atividade física. Resultados: Quando avaliado o consumo alimentar, levando em consideração o nível de processamento dos alimentos e realização ou não de atividade física, indivíduos que realizavam atividade física de forma regular, consumiram menor quantidade de alimentos processados e ultraprocessados. Estudos realizados na América do Norte sugeriram que o nutriente mais consumido através da ingestão de hambúrgueres e sanduíches prontos são as gorduras saturadas e *trans*, na Europa os principais nutrientes consumidos através da ingestão de alimentos processados e ultraprocessados são as gorduras e os açúcares. Na América do Sul, o açúcar é altamente consumido através da ingestão de chocolates, bolachas doces, doces de padaria, sorvetes e refrigerantes. Conclusão: Constatou-se que houve consumo de alimentos processados e ultraprocessados por praticantes de atividades físicas. Quanto maior o tempo e dedicação à prática de exercícios, menor foi a ingestão de alimentos processados e ultraprocessados e maior incidência de alimentos *in natura*.

Palavras-chave: alimentos industrializados, alimentação, atividade física e exercício.

1 Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade do Vale do Taquari – Univates.

2 Docente do Curso de Nutrição da Universidade do Vale do Taquari – Univates.

INTRODUÇÃO

A procura de uma vida saudável, considerando a adoção de uma boa alimentação, aliada à exercícios físicos é crescente nos grupos de pessoas preocupadas com sua estética e sua saúde. Mas mesmo que haja esta preocupação, muitas pessoas não conseguem realizar uma alimentação adequada devido à falta de informações ou orientações corretas em relação aos alimentos que devem incluir em sua dieta (LIMA; LIMA; BRAGGION, 2015).

Desde a década de 90, a comercialização de alimentos processados e ultraprocessados vem ganhando espaço em todos os países em desenvolvimento. E com isto, vem crescendo a prevalência de sobrepeso e obesidade, inclusive na população brasileira. Possivelmente isso se deve à substituição do consumo de alimentos caseiros e naturais por alimentos processados e ultraprocessados (MACHADO; ADAMI, 2019).

Alimentos processados e ultraprocessados são alimentos formulados industrialmente, encontrados para compra embalados e já prontos para o consumo. São fabricados total ou parcialmente com componentes extraídos de alimentos, como óleos e gorduras, açúcares e proteína, além de alguns derivados de alimentos como a gordura hidrogenada e amido modificado e outros componentes formulados em laboratório, como corantes, realçadores de sabor, aditivos e aromatizantes (LOUZADA *et al.*, 2015).

Os alimentos ultraprocessados são levados para dentro das academias em forma de barras de cereais, barras de proteínas, entre outros (MARTINS *et al.*, 2013). Porém, estas alternativas por muitas vezes não satisfazem o aporte necessário para que o consumidor atinja a quantidade necessária de macronutrientes e micronutrientes para a manutenção da saúde. Alimentos processados e ultraprocessados geralmente são mais açucarados, gordurosos, ricos em sódio e possuem alta carga glicêmica e alta densidade energética, quando comparados com alimentos preparados e consumidos no mesmo momento com ingredientes naturais e minimamente processados (D'AVILA, KIRSTEN, 2017).

O público praticante de atividade física, considera importante a alimentação no pré-treino para fornecimento de energia e no pós-treino para reposição energética. Além disso, tem a tendência ao maior consumo de proteínas, por acreditar que o macronutriente é importante para o alcance de seus objetivos. Pensamento este que leva parcela deste público a realizar o consumo indiscriminado de suplementos alimentares, ou a desenvolver hábitos alimentares que acreditam ser adequados, na maior parte das vezes, sem buscar orientações de um profissional nutricionista (VIANA, 2017).

Desta forma, o objetivo do presente estudo foi avaliar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados por praticantes de atividade física.

METODOLOGIA

Foram utilizados nesta revisão bibliográfica, 20 estudos disponíveis nas bases de dados Scielo, PubMed e Google Acadêmico, em português e inglês, publicados entre os anos de 1995 à 2019. Os descritores utilizados na procura pelo material foram: “consumo de alimentos ultraprocessados e atividade física”, “ultra-processed food and exercise” e “association with healthy food and exercise.”

Foram considerados com critério de inclusão os artigos que tratassem do consumo de alimentos processados e ultraprocessados associado à atividade física, e excluídos aqueles que não tinham ligação com o tema estudado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na construção deste artigo de revisão, foram encontrados e utilizados 20 estudos compatíveis com o tema abordado e compatíveis com os critérios de inclusão. O Quadro 1 apresenta os estudos selecionados, detalhadamente estudados e escolhidos para fazerem parte do artigo por terem ligação com o tema de consumo de alimentos processados e ultraprocessados por praticantes de atividades físicas.

Quadro 1:

Nº	Autor (es)	Título	Ano
1	Almeida, I	Consumo alimentar de acordo com o nível de processamento dos alimentos: uma comparação entre indivíduos fisicamente ativos e sedentários.	2018
2	Bavoso, D. et al.	Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos	2017
3	BRASIL. Ministério da Saúde	Guia alimentar para a população brasileira	2014
4	Bernardes, A; Lucia, C; Faria, E	Consumo alimentar, composição corporal e uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação	2016
5	Costa, W	A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento de Uma – PE	2012
6	D'avila, H; Kirsten, V	Consumo energético proveniente de alimentos ultraprocessados por adolescentes.	2017
7	Deshmukh- Taskar, P.; Nicklas, T.A.; Berenson, G.S	Does Food Group Consumption Vary by Differences in Socioeconomic, Demographic, and Lifestyle Factors in Young Adults? The Bogalusa Heart Study	2007

Nº	Autor (es)	Título	Ano
8	Eaton, C.B., et al	Cross sectional relationship between diet and physical activity in two southeastern New England communities	1995
9	Ferreira, R.A	Avaliação do consumo alimentar de praticantes de atividade física em uma academia em Belém, PA	2017
10	Gillman, M.W. et al	Relationships of physical activity with dietary behaviors among adults	2001
11	Hall, K. et al	Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: Na Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake	2019
12	Jago, R. et al	Physical activity and health enhancing dietary behaviors in young adults: Bogalusa Heart Study	2005
13	Louzada, M. et al	Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil	2015
14	Lima, L. M.; Lima, A. de S.; Braggion, G. F	Avaliação do Consumo Alimentar de Praticantes de Musculação.	2015
15	Machado, F. C; Adami, F. S	Relação do Consumo de Alimentos in Natura, Processados e Ultraprocessados com gênero, idade e dados antropométricos	2019
16	Martins, A. et al	Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira	2013
17	Moubarac, J. et al	Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health	2012
18	Naughton, P; Mc-Carthy, S.N; Mc-Carthy, M.B	The creation of a healthy eating motivation score and its association with food choice and physical activity in a cross sectional sample of Irish adults	2015
19	Rufino, L	Avaliação da ingestão de macronutrientes e perfil antropométrico em atletas profissionais brasileiros de futebol	2013
20	Viana, M. F	Avaliação do conhecimento de praticantes de musculação quanto à relação de exercício físico e alimentação	2017

Estudo de Jago et al. (2005), que avaliou a relação entre os costumes alimentares e a atividade física de 1191 americanos, jovens adultos, de ambos os sexos, encontrou disparidade entre o nível de atividade física e ingestão de alimentos *in natura*, mostrando que quanto maior o nível de atividade física, maior era o consumo de alimentos naturais, sendo o consumo de alimentos ultraprocessados menor neste grupo. Portanto, quanto menor o nível de atividade física, mais elevado era o consumo de alimentos industrializados. Assim como no estudo de Gillman et al. (2001), com 1322 indivíduos, no qual foi aplicado um questionário de frequência alimentar e relacionado com o seu nível de atividade física, e constatou que a maior ingestão de gorduras

saturadas e *trans* e dietas pobres em nutrientes estava associada à baixos níveis de atividade física.

Resultados semelhantes foram encontrados por Deshmukh-Taskar, Nicklas e Berenson (2007), que avaliaram o consumo alimentar de 1266 jovens adultos do norte da América em relação à prática de atividade, e encontraram que o grupo inativo apresentava maior consumo de lanches prontos, como hambúrgueres e menor ingestão de alimentos naturais como frutas. E por Eaton *et al.* (1995), em estudo com 2004 indivíduos, concluíram que, quanto maior a frequência de atividade física, melhor a alimentação dos indivíduos. Sendo que indivíduos mais ativos apresentaram consumo mais alto de proteínas, fibras e minerais, enquanto os menos ativos apresentaram um elevado consumo de gorduras totais e saturadas, componentes comumente utilizados na formulação de produtos processados e ultraprocessados.

Na Irlanda, foi realizado um estudo avaliando o índice de motivação para uma vida saudável, associando alimentação e exercício, com uma amostra de 1262 adultos. Nesta pesquisa, foi possível perceber que as escolhas alimentares dos indivíduos estavam diretamente relacionadas com a sua frequência de atividade física, sendo os indivíduos com maior frequência de exercícios os que mais se alimentavam de legumes, verduras e demais alimentos in natura, com menor consumo de ultraprocessados. Quando comparados dois grupos, o primeiro grupo, que consumia maior quantidade de gorduras e lanches açucarados, apresentou menor tempo de atividade física, o outro, que apresentou o maior índice de atividade física, apresentou menor ingestão de gorduras e alimentos açucarados (NAUGHTON; MC-CARTHY; MC-CARTHY, 2015).

Quando avaliado o consumo alimentar, levando em consideração o nível de processamento dos alimentos e realização ou não de atividade física, indivíduos que realizam atividade física de forma regular, tem a tendência de ingerir quantidade menor de produtos industrializados. Em contrapartida, quanto maior a frequência de atividade física, maior a ingestão de produtos in natura. O inverso também pode ser observado com pessoas sedentárias ou insuficientemente ativas, sendo a ingestão de alimentos ultraprocessados maior neste grupo, bem como a ingestão aumentada de nutrientes prejudiciais à saúde, como gorduras saturadas e *trans* (ALMEIDA, 2018).

Um outro estudo realizado com 21 praticantes de atividade física na cidade de Belém revelou que 14% (7) da população estudada relatou consumo frequente de bolacha salgada, 14% (7) de salgadinhos, 14% (7) de chocolate, 12% (6) de bolachas doces, 12% (6) pão de queijo, 10% (5) bolachas recheadas, 10% (5) queijo, 10% (5) doces ou salgados de padaria e 9,09% (2) de sorvete (FERREIRA *et al.*, 2017). Diferindo do estudo realizado por Costa (2012), com 25 praticantes de atividade física adultos, no qual identificou que o consumo de alimentos ultraprocessados era frequente entre a amostra, sendo que 44% (11)

consumiam doces diariamente e 40% (10) refrigerante diariamente (COSTA, 2012).

O consumo de alimentos ultraprocessados está diretamente associado ao aumento dos índices de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas. É observado que inclusive o consumo de bolachas, doces e bebidas açucaradas está diretamente associado ao frequente aumento de peso em adultos (MOUBARAC *et al.*, 2012).

A procura das academias para a prática de atividades físicas tem diferentes propósitos entre as pessoas, como a prevenção de doenças, manutenção da saúde, melhora da aparência física e/ou melhora da autoestima (BAVOSO *et al.*, 2018). Objetivos que só podem ser alcançados através de uma alimentação equilibrada, que atenda as necessidades do indivíduo (BERNARDES; LUCIA; FARIA, 2016). Acredita-se que devido a este fator, indivíduos que praticam atividades físicas, tendem a ter uma maior preocupação em relação à sua alimentação e saúde em geral, quando comparados aos que não praticam.

Na prática de exercícios, a nutrição adequada é extremamente importante, pois atua na prevenção da perda de massa magra e na melhora do desempenho físico, objetivos que querem ser rapidamente alcançados pela grande parcela de praticantes de musculação (COSTA, 2012). A prática de atividades físicas normalmente altera a homeostasia orgânica do corpo, fazendo com que, para que haja recuperação, o indivíduo precise de descanso e de uma boa alimentação, por isso, a adoção de hábitos alimentares corretos é altamente necessária, independente da prática ou exercício realizado e também independente das características do praticante (RUFINO, 2013).

Estudo realizado por Viana (2017), que avaliou o conhecimento sobre alimentação por 20 praticantes de atividade física em idade adulta, constatou que na concepção do público feminino, uma alimentação balanceada significa comer de uma forma variada, enquanto o público masculino considera se alimentar de forma balanceada quando há controle alimentar. Quando questionados sobre a função dos macronutrientes, o público masculino relatou acreditar que os carboidratos são fundamentais para o fornecimento de energia para o corpo, enquanto o público feminino classificou as proteínas como “carnes”, lipídeos e carboidrato como “massas”. Também quando questionados sobre a importância de alimentar-se no pré e pós-treino, todos responderam que o pré-treino deve fornecer energia, enquanto o pós-treino deve repor energia.

Em praticantes de atividade física na Europa os principais nutrientes consumidos através da ingestão de alimentos processados e ultraprocessados foram as gorduras e os açúcares, corroborando com os resultados de estudos realizados no América do Sul, onde o açúcar foi altamente consumido através da ingestão de chocolates, bolachas doces e recheadas, doces de padaria, sorvetes e principalmente refrigerantes (COSTA, 2012; FERREIRA *et al.*, 2017; NAUGHTON; MC-CARTHY; MC-CARTHY, 2015).

A principal limitação encontrada neste estudo foi a carência de pesquisas nacionais e atuais sobre o tema. A maior parte das pesquisas com uma amostra grande foi realizada em território internacional. Fato que acaba englobando muitas culturas e hábitos alimentares diferentes, tornando a pesquisa não tão assertiva quanto a avaliação de hábitos de um grupo ou região específicos.

CONCLUSÃO

Através da análise dos estudos, foi possível concluir que houve consumo de alimentos processados e ultraprocessados por praticantes de atividades físicas, quanto maior o tempo e dedicação à prática de exercícios, menor foi a ingestão de alimentos processados e ultraprocessados e maior incidência de alimentos *in natura*.

Sabe-se que o consumo de alimentos, principalmente, ultraprocessados está associado à elevação do peso, aumento dos índices de obesidade, entre outras doenças crônicas e que a prática de exercícios é de suma importância para a melhora da saúde, prevenção de doenças e promoção do emagrecimento e manutenção de massa magra.

Aliar uma alimentação saudável com a prática regular de exercícios físicos melhora a saúde, disposição e aparência física do indivíduo. Por isso, os alimentos processados e ultraprocessados devem ser inseridos na dieta de forma consciente e regulada, a preferência deve ser sempre dos alimentos naturais ou com menor ocorrência de processamentos possível.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Isadora P. **Consumo alimentar de acordo com o nível de processamento dos alimentos: uma comparação entre indivíduos fisicamente ativos e sedentários.** 2018. 20 f. Monografia. (Graduação em Nutrição). – Faculdade de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.

BAVOSO, Daniel. et al. Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.7, n.2, out. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed, Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BERNARDES, Andressa L; LUCIA, Ceres M.D; FARIA, Eliane R. Consumo alimentar, composição corporal e uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.10, n.57, maio/ jun. 2016.

COSTA, Wilma S. A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento de

Uma-PE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.6, n.36, nov./dez. 2012. p.464-469.

D'AVILA, Helen F; KIRSTEN, Vanessa R. Consumo energético proveniente de alimentos ultraprocessados por adolescentes. **Rev Paul Pediatr**, São Paulo, v.35, n.1. 2017.

DESHMUKH-TASKAR, Priya.; NICKLAS, Theresa A.; BERENSON, Gerald S. Does Food Group Consumption Vary by Differences in Socioeconomic, Demographic, and Lifestyle Factors in Young Adults? The Bogalusa Heart Study. **Journal of the American Dietetic Association**, Chicago, v.107. 2007. p.223-234.

EATON, Charles B., et al. Cross sectional relationship between diet and physical activity in two southeastern New England communities. **American Journal of Preventive Medicine**. New York, v.11.1995. p.238-244.

FERREIRA, Rafael A. et al. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de atividade física em uma academia em Belém, PA. **Braspen Journal**, São Paulo, v.32, n.3. 2017. p.246-252.

GILLMAN, Matthew W. et al. Relationships of physical activity with dietary behaviors among adults. **American College of Preventive Medicine**, New York, v.32. 2001. p.295- 301.

HALL, Kevin D. et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: Na Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. **Cell Metabolism**, EUA, v.30. 2019. p. 67-77.

JAGO, Russell. et al. Physical activity and health enhancing dietary behaviors in young adults: Bogalusa Heart Study. **American College of Preventive Medicine**. New York, v.41. 2005. p.194- 202.

LOUZADA, Maria L.C. et al. Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 49. 2015.

LIMA, Lizandra M; LIMA, Adriana de S; BRAGGION, Glaucia F. Avaliação do Consumo Alimentar de Praticantes de Musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 9, n.50, abr. 2015. p. 103-110.

MACHADO, Franciele C; ADAMI, Fernanda S. Relação do Consumo de Alimentos in Natura, Processados e Ultraprocessados com gênero, idade e dados antropométricos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, ISSN-e 1981-9919 versão eletrônica, v.13, n.79. 2019. p. 407-416.

MARTINS, Ana P.B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v.47, n.4. 2013.

MOUBARAC, Jean-Claude. et al. Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. **Canada Public Health Nutrition**. Canada, v.16, n.12. 2012. p. 2240–2248.

NAUGHTON, Paul; MC-CARTHY, Sinéad N; MC-CARTHY, Mary B. The creation of a healthy eating motivation score and its association with food choice and physical activity in a cross sectional sample of Irish adults. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, Dublin. 2015.

RUFINO, Lizandra L. Avaliação da ingestão de macronutrientes e perfil antropométrico em atletas profissionais brasileiros de futebol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.7, n. 37. 2013.

VIANA, Marielle F. Avaliação do conhecimento de praticantes de musculação quanto à relação de exercício físico e alimentação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.11, n.62. 2017. p.232-248.