

## OPINIÃO DE DESPORTISTAS SOBRE O PADRÃO ALIMENTAR *LOW CARB* E JEJUM INTERMITENTE

Ariana Mussulin Benedito<sup>1</sup>, Daniel Danilo Antunes Marques<sup>2</sup>,  
Raquel Duarte Moreira Alves<sup>3</sup>

**Resumo:** Um padrão dietético em destaque hoje é o “Low Carb”, que prioriza a restrição do consumo do carboidrato, e cujas evidências mostram que levam a redução do hormônio insulina que apresenta elevado efeito adipogênico. Objetivo deste estudo foi identificar a opinião de desportistas sobre o padrão alimentar “Low Carb” e jejum intermitente para redução de peso e de gordura corporal. Trata-se de um estudo transversal cuja amostra se deu por conveniência em duas academias de Viçosa (MG) e incluiu desportistas de ambos os gêneros. Os voluntários responderam, de maneira auto aplicada, um questionário semiestruturado. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética (2.193.782/2017-1). Foram incluídos 21 homens e 24 mulheres com idade média de  $30,7 \pm 9,8$  anos. A maioria julgou que uma dieta hipolipídica fosse mais eficiente na redução do percentual de gordura corporal do que a “Low Carb”, embora acreditassem que a “Low Carb” também seja eficiente na promoção da perda e manutenção de peso e que esse padrão alimentar também não é prejudicial à saúde. Embora desportistas apresentaram receio quanto ao baixo consumo de carboidrato e maior consumo de gordura, um bom número deles teve preferência, em termos de sabor, por um desjejum, almoço/jantar e lanche por uma combinação “Low Carb” e acreditavam que um desjejum e almoço neste padrão possa trazer mais saciedade. Conclui-se que grande parte dos desportistas desconhecem os benefícios do padrão alimentar Low Carb e Jejum intermitente.

**Palavras-chave:** Atividade física, baixo carboidrato, composição corporal, jejum intermitente, musculação.

<sup>1</sup> Graduanda em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: arianamussulin@gmail.com;

<sup>2</sup> Graduando em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: danieldamarques@hotmail.com;

<sup>3</sup> Orientadora do Curso de Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: raqueldmalves@hotmail.com

## **Introdução**

A crescente epidemia de obesidade mundial cria a necessidade de novas estratégias nutricionais para seu combate. Um padrão dietético que recebe hoje destaque na mídia social e em comunidades científicas é o “Low Carb”, que prioriza a restrição do consumo do carboidrato, e cujas evidências mostram que levam a redução da concentração sanguínea do hormônio insulina que apresenta elevado efeito adipogênico (MCKENZIE et al, 2017).

A Associação Americana de Diabetes (ADA), em diretrizes de 2013, descreve que existem evidências científicas de que o padrão “Low Carb”, contendo no máximo 40% do VCT em carboidratos, promove redução da glicemia, da insulinemia, bem como da resistência à insulina e melhora no perfil lipídico sanguíneo, com redução dos triglicerídeos e colesterol total e elevação do HDL. Tem sido verificado que alguns praticantes da dieta “Low Carb” também são adeptos a um outro padrão de alimentação denominado Jejum Intermitente. Muitos profissionais de saúde julgam esta prática como “absurdas” uma vez que é comum a recomendação de que se ingira algum alimento a cada 3 horas, porém essa recomendação não é baseada em evidência sendo infundada.

Por outro lado, ainda há o questionamento se “Low Carb” e jejum intermitente promove redução de massa magra ao invés de gordura corporal. Assim, alguns desportistas ficam receosos quanto a prática deste tipo de dieta. Todavia, alguns trabalhos científicos apresentam resultados positivos para a manutenção da massa corporal magra (MEIRELLES E GOMES, 2016). Assim o objetivo do presente estudo foi identificar a opinião de desportistas sobre o padrão alimentar “Low “Carb” e jejum intermitente para redução de peso e de gordura corporal.

## **Material e Métodos**

Trata-se de um estudo transversal descritivo realizado com desportistas que frequentavam duas academias na cidade de Viçosa, MG. Todos os indivíduos matriculados foram convidados a participar

do estudo, quando chegavam ou saíam de seus treinos. Assim, a amostra do estudo se deu por conveniência sendo constituída por homens e mulheres adultos, sem distinção de tipo de atividade realizada. Não foram incluídas gestantes e nutrizes.

Os desportistas responderam, de maneira auto aplicada, a um questionário semiestruturado sobre os conhecimentos dos mesmos sobre padrões alimentares “Low Carb” e jejum intermitente para emagrecimento e boa forma. A primeira parte do questionário consistiu em imagens de refeições (desjejum, lanches, almoço/jantar) com padrão “Low Carb” (hipoglicídico e hiperlipídico) e como padrão tradicional (hipocalórico e hipolipídico), seguida de questões referentes a preferência alimentar, a ser o padrão usualmente adotado, a ser mais palatável e saudável e a promover maior perda de peso e de gordura corporal. Já a segunda parte do questionário abordou perguntas semi-estruturadas para avaliar o conhecimento dos desportistas sobre o benefício e malefícios de realizar uma dieta “Low Carb” ou uma dieta hipolipídica ou o jejum intermitente no contexto da saúde e prática de exercício físico.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética (2.193.782/2017-1) e os participantes assinaram o Temo de Consentimento. Para a estatística aplicou-se teste T e seu respectivo teste não paramétrico. O teste exato de Fisher foi aplicado para avaliar diferenças na frequência entre classes. Adotou-se  $p < 0,05$  para significância estatística.

## Resultados e Discussão

A amostra do estudo foi composta por 45 voluntários com idade entre 21 e 59 anos, sendo 21 do sexo masculino e 24 do sexo feminino, sem haver diferença entre os gêneros ( $p > 0,05$ ).

Observou-se que 48,9% ( $n=22$ ) dos indivíduos respondeu que o padrão “Low Carb” ajuda na perda e manutenção de peso, 35,5% ( $n=16$ ) não souberam responder e outros 4,5% ( $n=2$ ) disseram este padrão levaria ao ganho de peso. 11,1% ( $n=5$ ) disseram que a perda de peso promovida pela “Low Carb” é devido a redução da massa magra. Subseqüentemente, foram questionados se a realização da

“Low Carb” junto a musculação poderia ou não favorecer o ganho de massa muscular e 60% (n=27) responderam que sim. É importante ressaltar que 17,8% (n=8) no momento do estudo eram adeptos ao padrão “Low Carb”, por isso, parte deles compreendiam que essa dieta pode promover redução da gordura sem prejuízo da massa muscular.

Quanto achar que a dieta “Low Carb” é prejudicial à saúde, 60% (n=28) acham que não e 37,8% (n=17) acham que sim. Quando questionados se fariam a dieta, 48,9% (n=22) dissessem que sim se tiverem certos de que não é prejudicial à saúde ao passo que 15,5% (n=7) não fariam pois não acreditam em benefícios desta dieta e 17,8 (n=8) não fariam por não estarem dispostos a mudar o hábito alimentar. Um estudo com duração de 3,6 anos e 2044 participantes, verificou que “Low Carb” esteve associada a redução do risco de síndrome metabólica ao relacionar à redução do peso corporal, da glicemia de jejum, de triglicerídeos e da pressão arterial (MIRMIRAN et al, 2017).

Fotografias contendo imagens de refeições no padrão hipolipídico e no padrão “Low Carb” foram apresentadas aos desportistas para avaliar o que pensavam sobre aquelas refeições nos aspectos relacionados ao sabor, saciedade, hábito alimentar e saúde. Em relação a qual refeição agradava mais o paladar, para o desjejum e o almoço/ jantar a maioria escolheu a refeição hipolipídica, mas para o lanche pequeno foi à refeição “Low Carb”. Já a refeição que deixaria-os mais tempo saciados, a maioria escolheu o desjejum e almoço/ jantar hipolipídico e o lanche pequeno “Low Carb”. Quanto o hábito alimentar e rotina dos participantes a maioria escolheram o desjejum e almoço/ jantar hipolipídico e o lanche pequeno “Low Carb”. Quanto a ser mais saudável, a maioria escolheu o desjejum e o lanche pequeno “Low Carb” e o almoço/ jantar hipolipídico. A refeição que os indivíduos achavam que melhorava o percentual de gordura a maioria escolheu as três refeições hipolipídica.

Grande parte dos voluntários (86,6%; n=39) acreditava que é saudável comer de 3 em 3 horas ao passo que somente 9% (n=4) relatou que se deve comer somente quando a fome se apresenta e 4,4% (n=2) acreditava que se deve fazer jejum em algum horário do

dia e nos demais horários comer somente quando a fome aparecer. Assim, questionou-se se os mesmos praticavam o jejum intermitente e 40% (n=18) não o faziam e nem mesmo tentariam essa estratégia por não estarem dispostos a mudar o hábito alimentar, 26,6% (n=12) não faziam e não o fariam mesmo que lhe dissessem que não é prejudicial à saúde por não acreditarem que possa ter benefício. Por outro lado, 24,5% (n=11), embora não praticassem o jejum disseram que o faria se lhe dissesse que não é prejudicial à saúde e 8,9% (n=4) que já faziam o jejum há algum tempo. Estudo observacional em praticantes do jejum de Ramadan foi relatado redução da glicemia, insulinemia e da pressão arterial (SALEH et al., 2005).

Questionou-se sobre os hábitos de alimentar antes e após o treino. Foi elevado o percentual de indivíduos que sempre se alimentavam antes (68,9%; n=31) e também imediatamente após (75,5%; n=34) os treinos. Estes elevados vão de encontro ao elevado número de voluntários que achavam essencial comer antes de praticar o exercício físico (84,5%; n=38) para ter energia para executá-lo (71%; n=27) ou para evitar mal-estar (18%; n=7). Dentre aqueles 15,5% (n=7) que disseram que não é necessário se alimentar antes do treino, 42,8% (n=3) achavam que se deve comer quando estiver com fome, 28,6% (n=2) que se alimentando eles sentem descontos durante o treino. Quanto à questão se alimentar após o treino, 86,7% (n=39) disseram ser uma prática essencial, sendo que a maior parte (69,2%; n=27) acreditavam que essa prática é importante para reposição energia e nutrientes e 17,9% (n=7) acreditavam ser importante para a hipertrofia muscular. Dentre aqueles que achavam que não se devem alimentar após o treino (13,3%; n=6), 66,6% (n=4) disseram que se deve comer somente quando sentimos fome.

A maioria (68,9%; n=31) dos voluntários possuíam a crença de que realizar exercício em jejum pode até levar a redução de peso com perda de massa muscular, ao passo que 31,1% (n=14) responderam o exercício em jejum auxilia no emagrecimento com redução da gordura corporal. Em relação ao ganho de massa muscular, 71,1% (n=32) dos voluntários acreditavam que a prática do jejum intermitente é incompatível com tal objetivo ao passo

que 15,6% (n=7) creem ser possível principalmente dependendo da dieta e do exercício realizado (13,3%; n=6). Trabalhos científicos recentes apresentam evidências de que é possível realizar jejum de algumas horas e apresentar manutenção da massa corporal magra (MEIRELLES E GOMES, 2016). Ademais, as diretrizes especiais para atletas e desportistas do *American College of Sports Medicine* (2016), colocam em discussão o padrão alimentar “Low Carb” e Jejum intermitente, e trazem informações de que já existem estudos indicando que esses padrões não são prejudiciais à saúde e que não parecem afetar negativamente o desempenho dos desportistas (ACSM, 2016).

### Considerações Finais

A maioria dos desportistas do presente estudo julgou que uma dieta hipolipídica fosse mais eficiente na redução da gordura corporal do que a “Low Carb”, embora acreditassem que a “Low Carb” também seja eficiente na perda e manutenção de peso e que esse padrão também não é prejudicial à saúde. Embora desportistas apresentaram receio quanto ao baixo consumo de carboidrato e maior consumo de gordura, um bom número deles teve preferência, em termos de sabor, por um desjejum, almoço/jantar e lanche por uma combinação “Low Carb” e acreditavam que um desjejum e almoço neste padrão possa trazer mais saciedade. Grande parte dos desportistas ainda não conheciam a “Low Carb” e jejum intermitente. Os benefícios dos padrões Low Carb e Jejum Intermitente precisam de mais difundidos pelos profissionais de saúde como estratégias benéficas e viáveis.

### Referências Bibliográficas

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al. Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada. Position stand. Nutrition and athletic performance. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 2016.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. "Standards of Medical Care in Diabetes." **Diabetes Care**. 2013.

MCKENZIE, A. L. et al. A Novel Intervention Including Individualized Nutritional Recommendations Reduces Hemoglobin A1c Level, Medication Use, and Weight in Type 2 Diabetes. **Journal of Medical Internet Research**. 2017.

MEIRELLES, C; GOMES, P. S. C. Effects of Short-Term Carbohydrate Restrictive and Conventional Hypoenergetic Diets and Resistance Training on Strength Gains and Muscle Thickness. **Journal of Sports Science & Medicine**. 2016.

MIRMIRAN, P. et al. Low carbohydrate diet is associated with reduced risk of metabolic syndrome in Tehranian adults. **International Journal of Food Sciences and Nutrition**. 2007. Vol. 68 , Iss. 3.

SALEH, S. A. et al. Effects of Ramadan fasting on waist circumference, blood pressure, lipid profile, and blood sugar on a sample of healthy Kuwaiti men and women. **Malaysian Journal Nutrition**. 2005.