

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE VETERINÁRIA**

JULIANO AUGUSTO DAMAREN

**PADRÕES DE CONSUMO DE CARNES POR PRATICANTES DE ATIVIDADES
FÍSICAS EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO EM PORTO ALEGRE:
RELAÇÃO ENTRE OBJETIVOS E CONSUMO**

**PORTO ALEGRE
2023/1**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE VETERINÁRIA**

**PADRÕES DE CONSUMO DE CARNES POR PRATICANTES DE ATIVIDADES
FÍSICAS EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO EM PORTO ALEGRE:
RELAÇÃO ENTRE OBJETIVOS E CONSUMO**

Autor: Juliano Augusto Damaren

**Trabalho apresentado à Faculdade de
Veterinária como requisito parcial para a
obtenção da graduação em Medicina
Veterinária**

Orientador: Paulo Dabdab Waquil

**PORTO ALEGRE
2023/1**

JULIANO AUGUSTO DAMAREN

**PADRÕES DE CONSUMO DE CARNES POR PRATICANTES DE ATIVIDADES
FÍSICAS EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO EM PORTO ALEGRE:
RELAÇÃO ENTRE OBJETIVOS E CONSUMO**

Aprovado em 09 AGO 2023

APROVADO POR:

Prof. Dr. Paulo Dabdab Waquil
Orientador e Presidente da Comissão

Prof. Dra. Susana Cardoso
Membro da Comissão

Prof. Dra. Liris Kindlein
Membro da Comissão

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais José Luis Damaren e Lucimar de Melo Damaren e aos meus irmãos José Luis Damaren Junior e João Vitório Damaren, que sempre me apoiam, me auxiliam e me encorajam, sem minha família eu não seria nada. Obrigado pela força e pela ajuda de sempre. Que eu possa honrar e orgulhar os meus pais sempre. Agradeço ao meu amigo Josnei por ter me auxiliado com a ideia da pesquisa. Agradeço ao meu orientador Paulo Waquil por aceitar me orientar e pela ajuda para concretizar este trabalho. Agradeço também aos amigos da Academia do Moinhos, sem sua permissão esse trabalho não seria completo.

RESUMO

A Medicina Veterinária atua em diversas áreas e o papel do veterinário na cadeia produtiva de carnes é essencial para o adequado desenvolvimento e consecução de seus processos. Não obstante, os médicos veterinários não se atentam à influência que o consumo tem sobre a cadeia de produção de carnes. Sendo assim, buscou-se quantificar e analisar o consumo de carnes *in natura* de diferentes espécies por praticantes de atividades físicas e relacionar os resultados obtidos das variáveis. Neste estudo, foram aplicados questionários impressos a praticantes de atividades físicas matriculados em uma academia de musculação em Porto Alegre - Rio Grande do Sul. Foram aplicados 99 questionários no mês de julho de 2023 e foram analisadas as relações entre os objetivos pelos quais iniciaram a prática de atividade física e o consumo de carne bovina, suína e de aves dos indivíduos. Entre os principais resultados foi demonstrado que as pessoas que tinham como objetivo a melhoria da estética consumiam carne de diferentes espécies em maiores frequências e quantidades e em proporções diferentes a cada tipo, se comparadas àquelas que visavam melhorar a saúde ou o bem-estar.

Palavras-chave: atividade física; carnes; consumo de carnes; estética; saúde.

ABSTRACT

Veterinary Medicine operates in several areas and the role of the veterinarian in the meat production chain is essential for the proper development and achievement of its processes. However, veterinarians are not aware of the influence that consumption has on the meat production chain. Therefore, we sought to quantify and analyze the consumption of fresh meat of different species by practitioners of physical activities and relate the results obtained from the variables. In this study, printed questionnaires were applied to practitioners of physical activities enrolled in a bodybuilding gym in Porto Alegre - Rio Grande do Sul. 99 questionnaires were applied in July 2023 and the relations between the objectives for which they started the practice of physical activity and the individuals' consumption of beef, pork and poultry were analyzed. Among the main results, it was demonstrated that people who aimed to improve aesthetics consumed meat of different species in greater frequencies and quantities and in different proportions for each type, compared to those who aimed to improve health or well-being.

Keywords: *physical activity; meat; meat consumption; aesthetics; health.*

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 — Sexo dos respondentes.....	24
Figura 2 — Faixa de idade dos respondentes.....	25
Figura 3 — Nível de escolaridade dos respondentes.....	26
Figura 4 — Faixa de renda mensal dos respondentes.....	27
Figura 5 — Objetivos pelos quais os respondentes iniciaram a prática de atividade física.....	28
Figura 6 — Frequência semanal da prática de atividade física pelos respondentes.....	29
Figura 7 — Tipos de atividade física praticados pelos respondentes.....	30
Figura 8 — Frequência diária de consumo de carnes pelos respondentes.....	31
Figura 9 — Quantidade de carne em gramas consumida por refeição pelos respondentes.....	32
Figura 10 — Quantidade de carne consumida em gramas diariamente pelos respondentes.....	33
Figura 11 — Média de consumo percentual de todos os tipos de carne pelos respondentes..	34
Figura 12 — Faixa de consumo semanal de carne bovina pelos respondentes.....	35
Figura 13 — Faixa de consumo semanal de carne de aves pelos respondentes.....	36
Figura 14 — Faixa de consumo semanal de carne suína pelos respondentes.....	37
Figura 15 — Faixa de consumo semanal de outros tipos de carne pelos respondentes.....	38

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 — Relação entre o objeto da prática de atividade física e a frequência e a quantidade de carne consumida pelos respondentes.....	39
Quadro 2 — Relação entre o objeto da prática de atividade física e tipos de carne consumidos pelos respondentes.....	40
Quadro 3 — Relação entre o objeto da prática de atividade física e a idade dos respondentes.....	41
Quadro 4 — Relação entre o objeto da prática de atividade física e a renda dos respondentes.....	42
Quadro 5 — Relação entre o objeto da prática de atividade física e a frequência da prática semanal pelos respondentes.....	43

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	13
2.1 Aspectos relacionados à prática de atividade física.....	13
2.1.1 Saúde.....	13
2.1.2 Estética.....	13
2.2 Aspectos nutricionais relacionados ao físico.....	14
2.3 Aspectos relacionados ao consumo de carnes no Brasil e no mundo.....	16
2.3.1 Carne Bovina.....	16
2.3.2 Carne de frango.....	18
2.3.3 Carne Suína.....	19
2.4 Aspectos relacionados ao consumo de carnes por praticantes de atividade física.....	21
3 METODOLOGIA.....	22
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	24
4.1 Perfil dos respondentes.....	24
4.1.1 Sexo.....	24
4.1.2 Idade.....	24
4.1.3 Escolaridade.....	25
4.1.4 Renda mensal.....	26
4.2 Prática de atividades físicas dos respondentes.....	27
4.2.1 Motivação.....	27
4.2.2 Frequência da prática de atividade física.....	28
4.2.3 Tipos de atividade física praticados.....	29
4.3 Consumo de carnes pelos respondentes.....	30
4.3.1 Frequência diária de consumo de carnes.....	30
4.3.2 Quantidade de carne em gramas consumida por refeição.....	31
4.3.3 Quantidade de carne em gramas consumida diariamente.....	32
4.3.4 Tipos de carne consumidos.....	33
4.3.4.1 Média de consumo de carnes.....	33
4.3.4.2 Consumo de carne bovina.....	34
4.3.4.3 Consumo de carne de aves.....	35
4.3.4.4 Consumo de carne suína.....	36
4.3.4.5 Consumo de outros tipos de carne.....	37
4.4 Tabulações cruzadas.....	38
4.4.1 Relação entre o objetivo da prática de atividade física e o consumo de carnes.....	38
4.4.1.1 Frequência e quantidade consumida.....	38
4.4.1.2 Tipos de carne consumidos semanalmente.....	39
4.4.2 Relação entre o objetivo da prática de atividade física e o perfil dos respondentes.....	40
4.4.2.1 Idade.....	40
4.4.2.1 Renda Mensal.....	41

4.4.3 Relação entre o objetivo da prática de atividade física e a frequência de prática.....	42
5 CONCLUSÃO.....	45
REFERÊNCIAS.....	46
APÊNDICE A — QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA PESQUISA.....	49
APÊNDICE B — TABELA DE DADOS OBTIDOS.....	53

1 INTRODUÇÃO

A Medicina Veterinária abrange múltiplas áreas de atuação e seu papel é de suma importância na cadeia de produção de produtos cárneos. Médicos veterinários exercem funções imprescindíveis para o sucesso do mercado de carnes, mas por diversas vezes não se atentam à relevância que tem o consumo desses produtos na cadeia produtiva. O presente trabalho trata de um tema pertinente ao setor de carnes: a relação entre o seu consumo e a prática de atividades físicas.

Diversas são as motivações pelas quais as pessoas iniciam a prática de atividade física: seja pela melhoria da saúde, seja pelo aprimoramento da estética corporal, indivíduos de um amplo espectro etário matriculam-se em academias de musculação a fim de alcançarem objetivos relacionados ao próprio físico. Homens e mulheres de distintos biotipos corporais têm, cada vez mais, explorado a realização de exercícios físicos. No entanto, grande parte desconsidera a necessidade de ingestão de quantidades adequadas de macronutrientes, a exemplo das proteínas, para atingir seus objetivos. Nesse sentido, a nutrição apropriada mostra-se imprescindível quando mudanças corporais convincentes são almejadas (NEGRETTI, 2022); Ademais, cada ser humano necessita de uma dieta adequada às suas particularidades, tais como sexo e idade (COQUEIRO; MENDES; TIRAPEGUI, 2021).

A carne é vista como a principal fonte de proteína animal para a dieta humana. Apesar disso, pela falta de conhecimento e outros fatores, muitos consumidores associam o consumo de carne vermelha a problemas de saúde. Tais anseios, aliados a preocupações com questões ambientais, causam diminuição no consumo de carnes em algumas regiões do planeta (LIMA JÚNIOR *et al.*, 2011)

Em contrapartida, o Brasil se consagra como um dos maiores consumidores e exportadores de carne bovina do mundo. Além disso, as exigências de uma parcela de consumidores acerca da qualidade das mercadorias vêm crescendo ao longo do tempo (BRANDÃO, 2013) Ao encontro disso, a carne de frango vem ocupando parte significativa do mercado de produtos cárneos no Brasil desde 1990, com seu consumo superando o da carne bovina (CARVALHO, 2007). Assim, segundo a Associação Brasileira de Proteína Animal, no ano de 2022, o consumo per capita de carne de frango foi de 45,2 kg por habitante (ABPA, 2023). Na América Latina o consumo per capita de carne suína cresceu rapidamente devido a preços relativos favoráveis, que consagraram a carne de porco como uma das carnes preferidas para alcançar as demandas da classe média (OECD; FAO, 2021).

Tendo em vista diversos fatores que influenciam o consumo de carnes no Brasil e no mundo, o presente trabalho busca avaliar a relação entre os objetivos da prática de atividade física e o consumo de carne bovina, suína e de aves de alunos matriculados em uma academia de musculação localizada no bairro Moinhos de Vento em Porto Alegre, Rio Grande do Sul. Pretende-se analisar se há diferenças significativas entre as quantidades de carnes consumidas por indivíduos que têm por objeto a saúde e/ou o bem-estar e indivíduos cujo objeto é a melhoria da estética.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Aspectos relacionados à prática de atividade física

2.1.1 Saúde

A prática de atividade física traz diversos benefícios à saúde e por muitas vezes torna-se parte da rotina das pessoas. A atividade física pode ser definida como qualquer movimento realizado pelo sistema esquelético com gasto de energia. Já o exercício é uma categoria da atividade física definida como um conjunto de movimentos físicos repetitivos, planejados e estruturados para melhorar o desempenho físico (BARRETO *et al.*, 2005).

Segundo Gonçalves *et al.* (2007), no Brasil há um crescente interesse na adesão a estilos de vida ativos, visto que podem auxiliar na prevenção de excesso de peso e outras enfermidades. A Organização Mundial da Saúde recomenda que os indivíduos adotem níveis adequados de atividade física durante toda a vida. Diferentes tipos e quantidades de atividade física são necessários para obter diferentes resultados: a prática regular de 30 minutos de atividade física moderada na maior parte dos dias reduz o risco de doenças cardiovasculares e câncer de cólon e de mama. Ademais, o treinamento de resistência muscular e equilíbrio pode reduzir quedas e aumentar a capacidade funcional nos idosos (BARRETO *et al.*, 2005). Ao encontro disso, a atividade física tem efeitos favoráveis no metabolismo lipídico, na pressão arterial, na composição corporal, na densidade óssea e nas funções imunológicas e psicológicas, dentre outras (VUORI, 2001).

No Brasil, observa-se o aumento da expectativa de vida e o crescimento da população senil. Contudo, se não acompanhada de investimentos no fomento da saúde dos indivíduos, a maior expectativa de vida pode resultar em aumento de anos vividos com doenças crônicas não transmissíveis e incapacidades (BARRETO *et al.*, 2005). Nesse sentido, o estímulo à prática de atividade física desde a juventude deve ser uma prioridade em saúde pública (HALLAL *et al.*, 2006).

2.1.2 Estética

Desde a antiguidade clássica as sociedades ocidentais procuram por um padrão de beleza ideal (BOTELHO, 2009). Muitos padrões de beleza foram criados e modificados de acordo com os costumes de cada época. Contudo, na década de 1980 a valorização do corpo ganhou notoriedade, tornando o culto ao corpo uma preocupação que no início do século XXI

se consagrou como estilo de vida: as práticas corporais tornaram-se mais regulares, motivando a proliferação das academias de ginástica (BOTELHO, 2009 *apud* CASTRO, 2003).

O culto ao corpo e a busca por atividades físicas com mais antecedência têm se popularizado cada vez mais em ambos os gêneros (ARAMUNI *et al*, 2010). O aumento da definição e massa muscular, por exemplo, pode ser obtido por meio do treinamento de força (musculação), uma modalidade praticada com frequência nas academias. O treinamento de força, o qual é realizado com pesos, tem a capacidade de melhorar o desempenho esportivo, o condicionamento físico, a estética e a saúde (ARRUDA *et al*, 2010).

O treinamento resistido (musculação) é eficiente para todas as populações quando realizado a fim de manter ou aumentar a massa magra. Indivíduos submetidos a protocolos de treinamento de força de médio a longo prazo têm uma modificação na composição corporal, visto que há uma tendência de diminuição do percentual de gordura e aumento de massa magra; Os mesmos resultados não são observados quando os indivíduos são submetidos a protocolos de curta duração (NUNES; SOUSA, 2014).

O treinamento resistido contribui no processo de emagrecimento: há uma amplificação do gasto energético diário e um aumento da taxa metabólica basal e da oxidação gorduras após o término do exercício (NUNES; SOUSA, 2014).

Nesse sentido, tem-se uma notável participação do treinamento de força na busca pelo emagrecimento, uma vez que promove a manutenção ou melhora da massa magra, aumentando o gasto energético em repouso. Ademais, a associação com uma dieta adequada melhora os resultados (ARRUDA *et al*, 2010).

Não obstante, a utilização de treinamentos concorrentes (musculação associada ao treinamento aeróbico), onde há a associação dos efeitos de resistência aeróbica com o fortalecimento muscular, promove maior eficiência do treinamento na manutenção da composição corporal e tem se tornado mais popular (ARRUDA *et al*, 2010).

2.2 Aspectos nutricionais relacionados ao físico

Existem aspectos concernentes à alimentação que devem ser considerados nos momentos de elaboração da dieta e de ingestão das refeições, visto que há relação entre a nutrição e o bem estar físico. Como assevera Martins (1979), o organismo humano necessita de energia para os processos orgânicos quando em repouso e também para suprir as necessidades resultantes de trabalho exterior. Durante a adolescência, a necessidade energética é elevada, com o envelhecimento, em contrapartida, ocorrem diminuições nos

níveis de metabolismo basal e na prática de atividades físicas, bem como mudanças na composição e no peso corporal.

Não obstante, a alimentação não deve destinar-se apenas à sobrevivência, mas também a questões sociais e ao prazer, constituindo-se, junto com a atividade física, como um princípio para a busca da melhoria da qualidade de vida (COQUEIRO; MENDES; TIRAPEGUI, 2021).

A entrada de nutrientes no organismo, proporcionada pela ingestão de alimentos, é essencial para a boa saúde. A alimentação nutricionalmente balanceada tem como firmamento, em significativa diversidade e predominantemente de origem vegetal, alimentos *in natura* ou minimamente processados (alimentos *in natura* submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis) (BRASIL, 2014).

Os nutrientes dividem-se em macro e micronutrientes, que são fornecidos pelos alimentos e imprescindíveis para a formação, manutenção e resistência a enfermidades do organismo. Os micronutrientes, que constituem-se das vitaminas e minerais, não fornecem energia ao corpo, mas são essenciais em processos de desenvolvimento, crescimento e apropriado desempenho do organismo, além de participarem no metabolismo dos macronutrientes. Por sua vez, os macronutrientes são as proteínas, os carboidratos e os lipídios, que quando ingeridos fornecem energia ao indivíduo (COQUEIRO; MENDES; TIRAPEGUI, 2021).

A ingestão energética, por sua vez, deve corresponder aos gastos de energia do organismo, visto que a desarmonia entre esses fatores gera alterações metabólicas relevantes, ocorrendo tanto na ingestão energética insuficiente quanto na excessiva. Nesse contexto, o principal problema de saúde pública estudado pelos profissionais de nutrição na década de 1980 era a desnutrição; Hoje, os hábitos alimentares modernos implicam refeições rápidas e práticas que, aliadas às facilidades tecnológicas, submetem a população a chances maiores de desenvolvimento da obesidade e demais doenças crônicas não transmissíveis (COQUEIRO; MENDES; TIRAPEGUI, 2021).

Em que pese qualquer alimento ter a capacidade de integrar uma dieta adequada, o fator de maior relevância é a combinação de diversos alimentos, a qual seja suficiente para atingir as necessidades nutricionais das pessoas (COQUEIRO; MENDES; TIRAPEGUI, 2021). Nesse sentido, a adição de alimentos de origem animal à dieta acrescenta sabor à comida e melhora a composição nutricional das preparações finais, visto que são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos (BRASIL, 2014).

2.3 Aspectos relacionados ao consumo de carnes no Brasil e no mundo

De acordo com o Regulamento de Inspeção Industrial e Sanitária de Produtos de Origem Animal, carnes são as massas musculares e os demais tecidos que as acompanham, incluída ou não a base óssea correspondente, procedentes das diferentes espécies animais, julgadas aptas para o consumo pela inspeção veterinária oficial (BRASIL, 2017).

Há diversos fatores pelos quais indivíduos escolhem consumir um produto em vez de outro e conseqüentemente as empresas buscam atender às exigências dos variados grupos de consumidores. Os fatores relacionados ao consumo de carne são complexos: renda, preços, tradições, crenças religiosas, cultura e preocupações ambientais e com a saúde são fatores que afetam não só o nível, mas também o tipo de consumo, sendo que o crescimento populacional e o crescimento econômico são os principais motivos do aumento de consumo de carne (OECD; FAO, 2021).

Brandão (2009), concluiu em sua pesquisa que produtos com selo de indicação de procedência, por exemplo, sobressaem-se em comparação aos demais, pois se relacionam a um histórico e alcançam o imaginário das pessoas, remetendo ao local onde são fabricados e de certa maneira têm a capacidade de resgatar memórias. Ademais, produtos certificados geram uma sensação de confiança no consumidor e esse aspecto tem influência direta no processo de decisão de compra. Na visão de Schneider (2010) O consumo de carnes, no mundo e no Brasil, está diretamente relacionado ao nível socioeconômico.

Não obstante, Brandão (2009), afirma que o mercado mundial de carnes apresenta boas perspectivas de crescimento e isso trará oportunidades aos grandes produtores mundiais, além de motivar pesquisas para compreender o consumidor dessa categoria de alimentos. Ao encontro disso a OECD; FAO (2021), estima que até 2030 o consumo global de carnes terá um crescimento de 14%.

2.3.1 Carne Bovina

De acordo com Barcellos (2002), o consumo da carne bovina varia de acordo com as características do produto (sensoriais, propriedades nutricionais, preço, entre outros), características dos consumidores (psicológico, cultura, situação econômica) e características do ambiente (legislação, religião, clima, entre outros).

Já Brandão (2013), conclui que o consumo de carne bovina no Brasil se ampara em quatro aspectos principais: sociocultural, econômico, saúde/alimento e ambiente; Sendo que as principais tendências demonstram que o consumo estará muito relacionado à renda. Assim,

classes com menor poder aquisitivo priorizam o preço, em contrapartida, classes com maior poder aquisitivo priorizam qualidade, certificação e segurança do alimento.

Os consumidores porto-alegrenses, por exemplo, consideram importante a certificação da carne bovina e embora o preço tenha papel importante na decisão de compra, o consumidor de baixa renda familiar está disposto a pagar mais pela carne certificada, demonstrando que as exigências acerca da qualidade e das garantias dos produtos estão presentes na mentalidade de um vasto espectro de consumidores (VELHO *et al.*, 2009).

Outros aspectos ligados ao consumo relacionam-se às particularidades físicas da carne bovina: adequadas quantidades de proteínas, ferro e vitaminas do complexo B. Ademais, a maciez, constituindo-se como a característica física mais importante da carne, seguida do sabor, tem grande impacto na decisão do consumidor. Já em relação ao ponto de venda, os consumidores valorizam a limpeza e higiene do ambiente e do vendedor (BARCELLOS, 2002).

Barcellos (2002), concluiu em sua pesquisa que os entrevistados consomem carne bovina por gostos individuais e também porque esse ato resulta na sociabilização, consagrando a união familiar e social nas ocasiões de consumo. Schneider (2010), ressalta que a carne bovina é mais consumida por homens e indivíduos jovens.

O consumo de carne bovina cresceu, principalmente nos anos seguintes ao pós-guerra (década de 40), quando era considerada um produto "símbolo de status". Todavia, fatores econômicos, demográficos e as alterações dos hábitos alimentares dos consumidores modernos indicam uma manutenção ou queda de ingestão do produto (BARCELLOS, 2002 *apud* BUSO, 2001).

Nesse sentido, o aumento no consumo de carne bovina encontra-se restringido em virtude de preocupações com a saúde humana e sua relação com gordura animal. Por outro lado, estas preocupações acarretam melhorias na segurança dos alimentos, fazendo também com que as empresas adequem o produto à demanda, e tenham em vista a valorização dos aspectos nutricionais desejáveis na carne bovina (BARCELLOS, 2002).

O consumo global de carne bovina per capita decaiu desde 2007 e é esperada uma queda de mais 5% até 2030. Em compensação, nas regiões da Ásia banhadas pelo oceano Pacífico o consumo aumentará: a China, segundo maior consumidor de carne bovina do mundo em números absolutos, terá um crescimento de consumo per capita de 8% até 2030, enquanto que em países onde o consumo é considerado alto, como o Brasil, que terá um declínio de 6%, consumidores favorecerão a carne de frango (OECD; FAO, 2021).

2.3.2 Carne de frango

De modo geral, a carne de frango desponta como líder do mercado consumidor (AGUIAIS; FIGUEIREDO, 2015). O aumento no consumo de aves foi o principal fator no aumento de consumo relativo de carnes (MONDINI; MONTEIRO, 1994).

Nos países desenvolvidos houve uma substituição das carnes vermelhas pelas brancas, nas áreas urbanas, o consumo alimentar per capita de carne de frango tornou-se superior ao de carne bovina (CARVALHO, 2007); Mulheres, em geral, consomem com menos frequência e em menor quantidade todos os tipos de carnes, mas quando citada a preferência é pelas carnes brancas (SCHNEIDER, 2010).

O consumo de carne de frango é um hábito consolidado no Brasil. Isso se deve, dentre outros fatores, à queda do preço do produto, principalmente se comparado às carnes bovina e suína, o que fez o consumidor optar pela carne de aves. No âmbito nacional, produtos como frango inteiro e partes como coxa, sobrecoxa e peito tiveram grande aprovação (CARVALHO, 2007).

Aguiais e Figueiredo (2015), também atribuem o aumento do consumo de carne de frango ao baixo preço do produto; Ademais, os autores ressaltam que a melhoria da renda da população, aliada à agregação de valor ao produto e à diversificação das linhas de produção para atender de forma adequada às necessidades dos consumidores são fatores que contribuíram para a mudança dos padrões de consumo de carnes no Brasil.

Outro fator que influencia a decisão de compra dos consumidores constitui-se como o “efeito saúde”: as carnes brancas têm sido valorizadas também com base em aspectos relacionados à saúde e à estética, sendo que tendências de consumo apontam para a busca de uma dieta mais saudável. O “efeito saúde” é um motivo bastante difundido nos Estados Unidos e Europa e vem ganhando muito destaque no Brasil, consagrando-se como fonte de crescimento do consumo, em especial nas classes de renda média e alta. (CARVALHO, 2007); Nesse sentido, a proporção de gordura menor do que a presente nas carnes vermelhas é um fator ponderado na hora da compra de carne de frango (MONDINI; MONTEIRO, 1994).

Carvalho (2007), demonstrou que, independentemente da região do Brasil, o aumento da renda por si só não necessariamente faz com que o consumidor opte por gastar mais, tendo mais despesas com a carne de frango. Ademais, Carbonari e Silva (2012), relatam que se houver um aumento de sua renda, famílias de renda relativamente alta tendem a deixar de consumir a carne de frango, denotando um tipo de comportamento que sugere classificar a carne de frango como um bem inferior.

Para a OECD e a FAO (2021), uma clara tendência indica o aumento do consumo de carne de frango em praticamente todos os países e regiões do mundo: os consumidores são atraídos pelos preços mais baixos, pela adaptabilidade, por maiores quantidades de proteína e pelas menores quantidades de gordura dos produtos. O consumo de carne de frango global é projetado para crescer e alcançar as 152 milhões de toneladas métricas até 2030, respondendo por 52% da carne adicional consumida. Já em relação ao consumo per capita, o crescimento esperado no consumo de carne de frango reflete o significativo papel que ela exerce nas dietas de vários países populosos em desenvolvimento, incluindo China e Índia.

2.3.3 Carne Suína

Segundo a Associação Brasileira de Proteína Animal, o principal destino das exportações brasileiras de carne suína em 2022 foi a China (ABPA, 2023). O consumo mundial de carne suína tem apresentado um crescimento nos últimos anos e no Brasil há uma tendência semelhante, visto que a suinocultura tem a capacidade de enriquecer as economias locais. A escolha pela carne suína está relacionada a fatores como cultura e preço (SOUZA *et al.*, 2011).

Para Santos *et al.* (2011), os critérios de escolha também estão relacionados à cultura local, visto que, embora a população consumidora de carne suína a considere como um alimento saboroso, o considera pouco saudável e caro, com elevados teores de gordura e colesterol. Nesse sentido, Farias *et al.* (2012), determinaram em sua pesquisa regional que a carne de porco era consumida em menor quantidade em comparação à bovina e de frango; Dentre os fatores que influenciam os consumidores a optarem por tais carnes estão a preferência, o hábito, o sabor e o preço. Já em relação ao baixo consumo relativo da carne suína, consumidores da região associaram o produto a problemas de saúde.

Em 2009, o consumo da carne suína foi afetado por acontecimentos importantes: a crise financeira internacional de 2008 e o surgimento da gripe A (H1N1). Ao passo que alguns cortes bovinos e o frango inteiro tiveram seus preços reduzidos por conta da grande produção interna, a carne suína tornou-se menos competitiva. A influenza A (H1N1) foi equivocadamente intitulada de “gripe suína”, reforçando a criação de pensamentos errôneos sobre a carne suína (SANTOS *et al.*, 2011).

Ademais, além de questões culturais, uma parcela de consumidores, embora pequena, deixa de optar pela carne suína por questões sanitárias como a chance de adquirir verminoses (SANTOS *et al.*, 2011). O reduzido consumo de carne suína está fortemente relacionado à falta de divulgação e esclarecimento aos consumidores e apreciadores desta carne (FARIAS *et*

al., 2012). No Brasil, independentemente da região, o consumo da carne suína é influenciado pela falta de conhecimento acerca do manejo na criação de suínos e da qualidade nutricional da carne. (SOUZA *et al.*, 2011) Ao encontro disso, Cardoso (2021), corrobora com a ideia de que o consumo é influenciado por conceitos e aspectos culturais, bem como a falta de informações verídicas difundidas a respeito da carne suína.

Não obstante, a carne suína ainda é muito consumida no planeta. Ademais, possui alta capacidade de diversificação de produtos, podendo ser transformada em diversas mercadorias de ótima palatabilidade como costelinhas, linguiças, embutidos, bacon e cortes *in natura*, obtendo bons índices de aceitação (SOUZA *et al.*, 2011). Na pesquisa de Santos *et al.* (2011), a maioria dos entrevistados declarou ser adepta do consumo dos diversos itens derivados e processados. Ademais, na pesquisa de Cardoso (2021), mais da metade dos respondentes consomem a carne suína *in natura*, porém o consumo de industrializados foi maior.

A frequência do consumo de carne suína pode ser aumentada, pois muitos consumidores são apreciadores de seu sabor. Há uma necessidade de um trabalho de marketing que leve ao consumidor informações que esclareçam seus benefícios e seu valor nutricional, desmistificando a ideia de carne associada a problemas de saúde (SOUZA *et al.*, 2011). Ademais, conclui Cardoso (2021), em sua pesquisa, que um dos impasses para o aumento do consumo da carne suína é a falta de investimento em marketing, pois a maior parte dos indivíduos relatou nunca ter visto propagandas a respeito da carne suína.

Estima-se que o consumo global de carne suína cresça para 127 milhões de toneladas métricas nos próximos dez anos, constituindo 33% do incremento total de consumo de carnes. Em relação ao consumo per capita, é esperado que cresça em pequena quantidade no mesmo período, enquanto uma queda é projetada na maioria dos países desenvolvidos. Na União Europeia, por exemplo, um declínio no consumo de carne suína será observado, visto que mudanças na população influenciam dietas que preferem carnes de aves, que é mais barata e é vista como mais saudável. Já em países em desenvolvimento, o consumo per capita de carne suína tende a aumentar em pouca quantidade. Em países asiáticos, onde tradicionalmente se consome a carne suína, a tendência aponta para um crescimento do consumo per capita assim que haja uma diminuição do impacto causado pela febre suína africana (OECD; FAO, 2021).

2.4 Aspectos relacionados ao consumo de carnes por praticantes de atividade física

A atividade física solicita uma maior demanda calórica e promove adaptações metabólicas que necessitam de uma ingestão maior de macro e micronutrientes dos indivíduos (RIBAS, 2015 *apud* VIEBIG; NACIF, 2006). A alimentação de atletas é distinta daquela de

peessoas sedentárias, visto que a necessidade energética e de nutrientes de praticantes de exercícios físicos é alta (COQUEIRO; MENDES; TIRAPEGUI, 2021). A ingestão de proteínas varia de acordo com o tipo de esporte, sendo maior em atletas praticantes de exercícios de força quando comparados aos de endurance (PANZA *et al.*, 2007).

Muitos frequentadores de academias de ginástica não conseguem conciliar o seu treinamento com uma boa alimentação a qual beneficia os bons resultados: horários irregulares, alimentação fora de casa e o desconhecimento sobre o que seria uma dieta adequada influenciam na capacidade dos indivíduos de se alimentarem bem (SOUZA; NAVARRO, 2011).

Nesse sentido, Ribas *et al.* (2015), determinaram através de sua pesquisa que diversos indivíduos que fizeram parte da amostra apresentaram um perfil de dieta hiperproteica. Mendes *et al.* (2012), por outro lado, relataram que a pessoa em sua pesquisa, embora tenha utilizado diversos tipos de suplementos alimentares, consumia quantidades mínimas de alimentos fontes de proteínas, a exemplo das carnes, que são fundamentais para a formação e renovação dos tecidos.

Embora grande parte da população não tenha conhecimento sobre a dieta apropriada para cada atividade física, várias pesquisas mostram que o consumo de carnes é amplamente associado a treinamentos. Mozetic *et al.* (2016), demonstraram que os principais alimentos escolhidos para consumo em refeições pós-treino foram as carnes.

Alves *et al.* (2012), relataram em seu trabalho que a maioria dos indivíduos da amostra consumiam carnes de uma a duas vezes por dia, sendo que grande parte dos entrevistados consumiam três ou mais vezes carnes e derivados diariamente. Na pesquisa de Oliveira *et al.* (2009), todos os indivíduos consumiam carnes diariamente, indicando que dentro da prática de levantamento de pesos com finalidade de hipertrofia muscular há certa disciplina em relação ao treinamento e interesse em relação à alimentação. Ademais, praticantes de musculação intensa tendem a preferir carnes brancas, como peito de frango e peixe, que são consumidas em quantidades significativas (SABINO; LUZ; CARVALHO, 2010).

3 METODOLOGIA

Este trabalho se constitui como uma pesquisa científica quantitativa. A pesquisa quantitativa é um método de pesquisa social que utiliza a quantificação nas modalidades de coleta de informações e no seu tratamento, mediante técnicas estatísticas (BRUGNERA, 2015 *apud* MICHEL, 2005). Elaborou-se um questionário e suas cópias impressas foram entregues pessoalmente às pessoas que aceitassem responder às perguntas contidas nele de forma anônima. Essa pesquisa é fechada, sendo que as mesmas perguntas foram entregues a todos os respondentes. Os questionários foram entregues em dias diferentes, em horários diferentes, para que uma maior variabilidade de alunos matriculados fosse alcançada.

O universo da pesquisa foi uma academia de musculação, localizada na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul; Buscou-se estudar as variáveis do público alvo e não realizar uma generalização. A escolha desse local para a aplicação do questionário é devida à facilidade de acesso, embora isso implique um viés acerca do perfil dos alunos, que em maioria são moradores do bairro onde se localiza a academia.

Para a amostra foram incluídas pessoas de ambos os sexos praticantes de atividade física matriculadas na academia as quais aceitassem e tivessem a capacidade de responder as perguntas presentes no questionário. O questionário (Apêndice A) é codificado em um único documento, impresso em 3 páginas, contendo 8 perguntas de escolha simples e 2 de múltipla escolha acerca de variáveis convenientes que foram elencadas após a obtenção do embasamento conferido pela revisão de literatura sobre nutrição, atividade física e consumo de carnes. As quatro primeiras perguntas eram sobre o perfil dos indivíduos (sexo, faixa etária, faixa de renda e escolaridade), as perguntas cinco, seis e sete discorriam sobre a prática de atividade física (objetivos/motivação, frequência e tipos) e as perguntas oito, nove e dez abordavam o consumo de carnes dos respondentes (frequência, quantidade e tipos). O questionário busca encontrar uma relação entre o objetivo da prática de atividade física e o consumo de carnes dos indivíduos.

Foram respondidos 99 questionários, todos por alunos matriculados em uma academia de musculação no bairro “Moinhos de Vento” em Porto Alegre e praticantes de atividade física. A pesquisa foi feita em julho de 2023. O número de respondentes mostra-se satisfatório, visto que representa pouco mais de 38% do total de alunos matriculados na academia (256), alcançando boa variabilidade e permitindo a realização da análise de dados e das inferências pertinentes. Dez questionários foram retirados da amostra, pois foram rasurados ou tiveram as respostas marcadas de maneira que seria impossível identificar a

escolha do participante ou até mesmo saber se o indivíduo entendeu a questão, resultando em uma amostra de 89 respondentes (34% do total de alunos matriculados). A partir de todos os questionários respondidos foram retirados os dados, que foram organizados e analisados à posteriori.

As respostas foram tabuladas em uma planilha no programa Excel (Apêndice B) para quantificar as frequências de cada variável de análise. A partir dos cálculos das distribuições de frequências das variáveis de análise, foram realizadas análises descritivas sobre cada variável, bem como algumas análises sobre frequências de variáveis conjuntas para avaliar a relação entre elas. Ademais, foram elaborados gráficos e tabelas para a exposição de frequências e apresentação dos resultados.

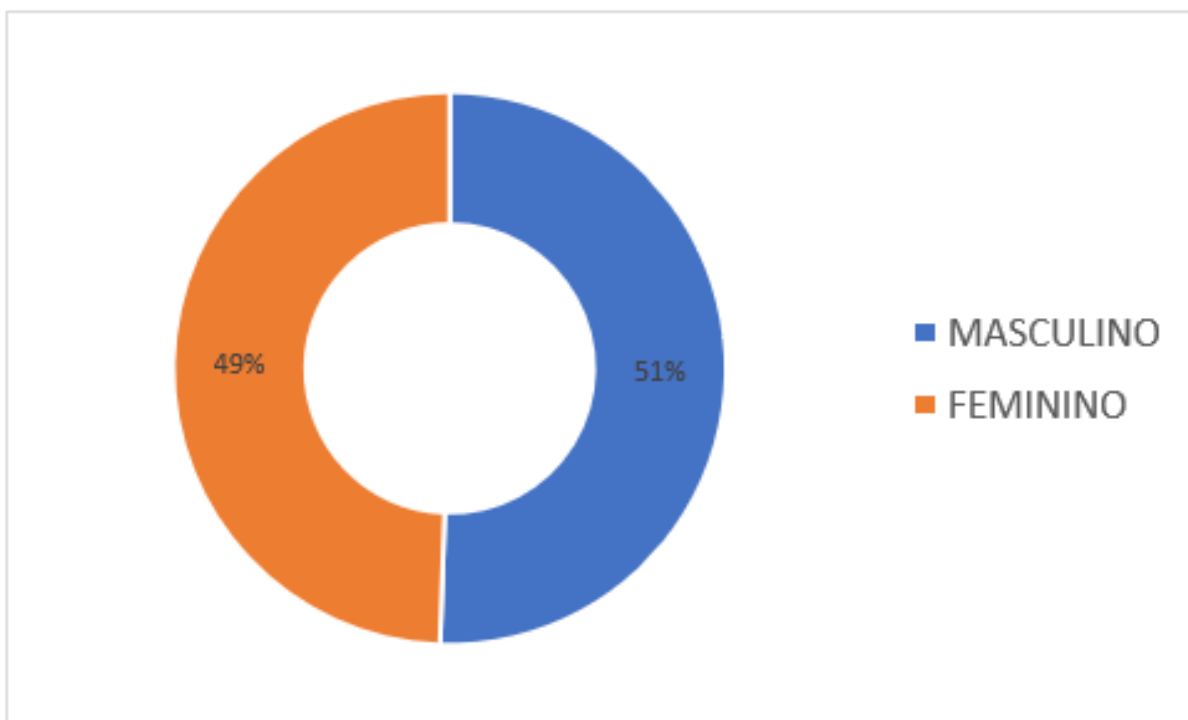
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Perfil dos respondentes

4.1.1 Sexo

Das 89 pessoas, 45 (51%) eram do sexo masculino e 44 (49%) do sexo feminino (Figura 1). Observou-se um equilíbrio entre homens e mulheres participantes da pesquisa, indicando que ambos os sexos possuem interesse em frequentar a academia, um ambiente onde podem praticar atividades físicas, seja por motivos de saúde ou de estética.

Figura 1 — Sexo dos respondentes

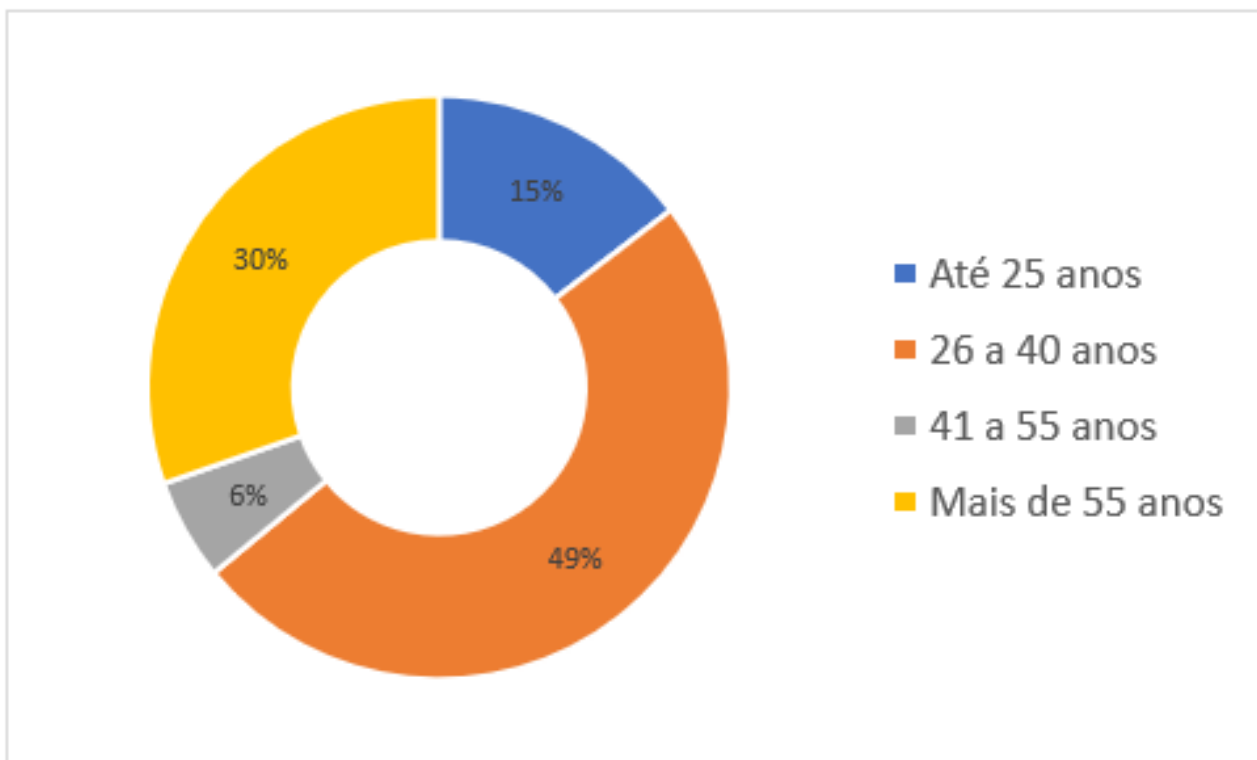


Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023)

4.1.2 Idade

A faixa de idade dos indivíduos foi dividida em 4 categorias: na pesquisa, 13 pessoas (15%) se encontravam na faixa de até 25 anos, 44 (49%) se encontravam na faixa de 26 a 40 anos, 5 (6%) se encontravam na faixa de 41 a 55 anos e 27 (30%) se encontravam na faixa de mais de 55 anos (Figura 2).

Figura 2 — Faixa de idade dos respondentes



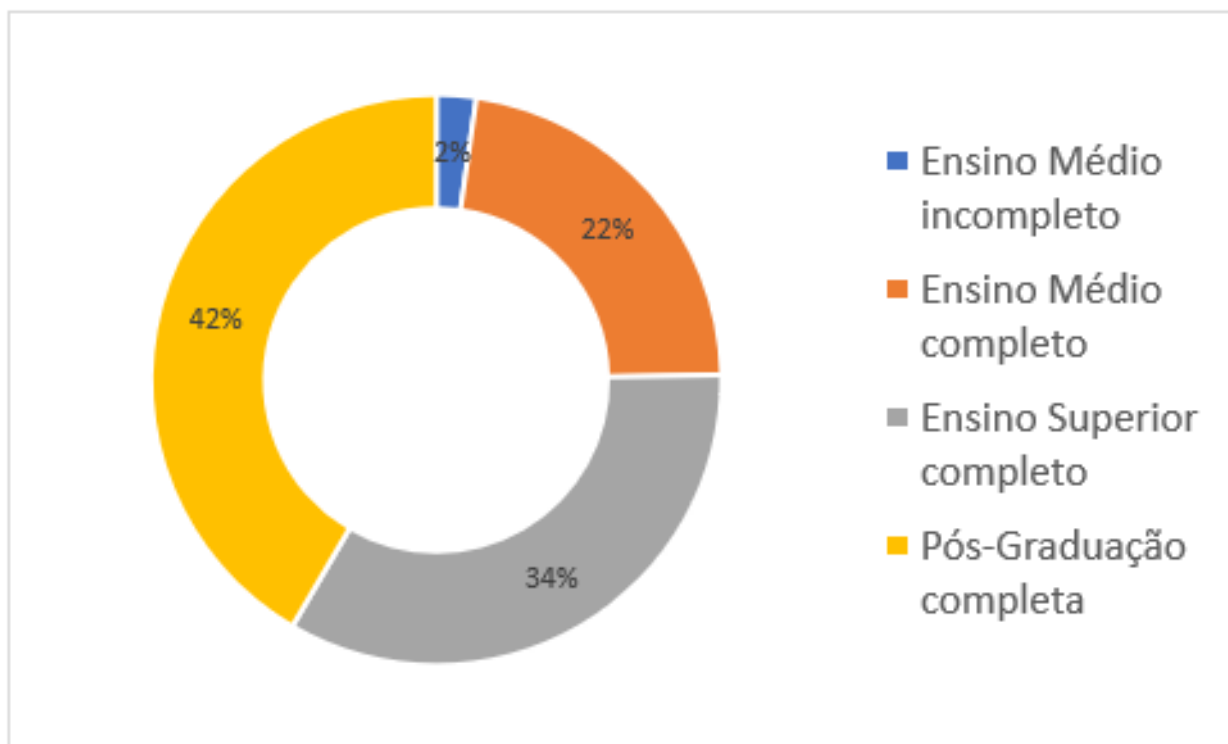
Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023)

Houve uma clara predominância, na academia utilizada como universo de pesquisa, de uma população de jovens adultos, seguida de uma população de pessoas na faixa etária de mais de 55 anos. Os resultados obtidos indicam que indivíduos de diversas faixas etárias procuraram praticar atividades físicas, no entanto na academia em questão grande parte dos praticantes eram jovens adultos. Ademais, a quantidade considerável de indivíduos na faixa etária de mais de 55 anos pode estar relacionada à característica de “academia de bairro”, onde os matriculados são moradores próximos.

4.1.3 Escolaridade

Para a escolaridade foram definidas 4 categorias: apenas 2 pessoas (2%) tinham o ensino médio incompleto, 20 (22%) pessoas contavam com o ensino médio completo, 30 (34%) possuíam o ensino superior completo e 37 (42%) finalizaram a pós-graduação (Figura 3).

Figura 3 — Nível de escolaridade dos respondentes



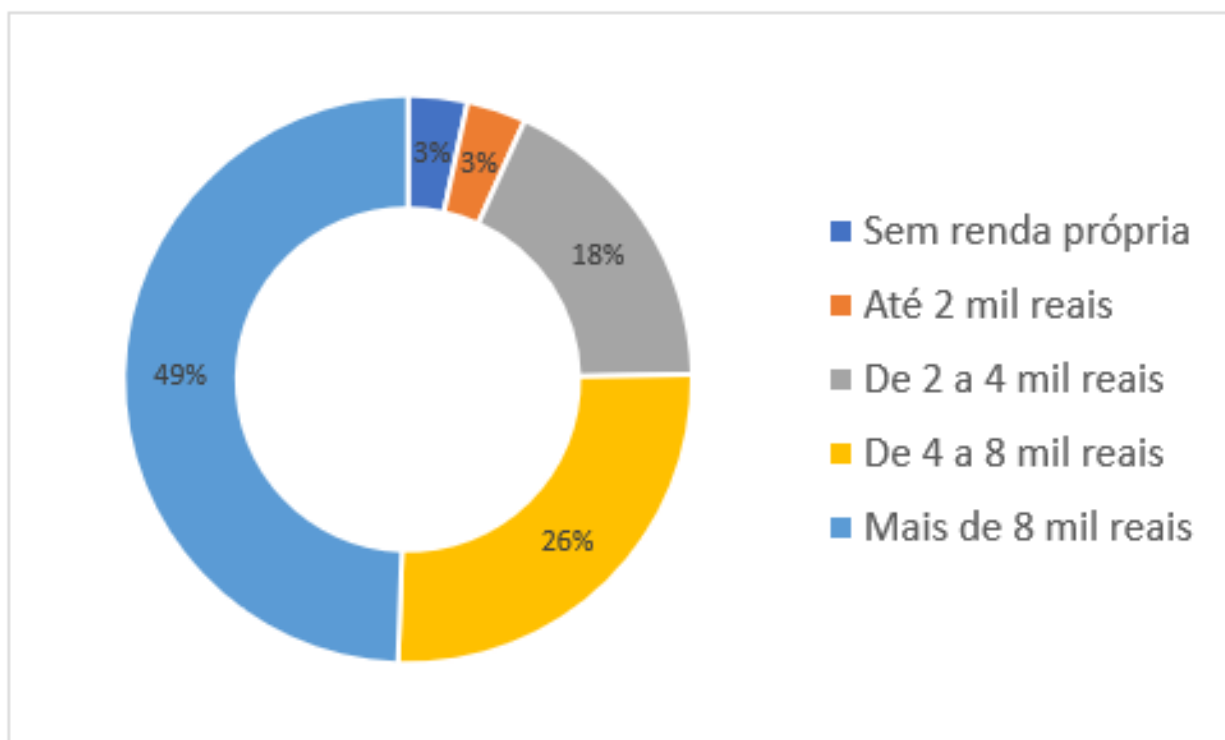
Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023)

É possível inferir que quase metade dos respondentes possuía pós-graduação completa. Esses resultados vão ao encontro dos resultados obtidos por Mozetic *et al.* (2016), que demonstraram em sua pesquisa que a maioria dos participantes possuía ensino superior completo.

4.1.4 Renda mensal

No quesito renda mensal, foram elencadas 5 categorias: 3 pessoas (3%) não possuíam renda própria, outras 3 pessoas (3%) possuíam renda de até 2 mil reais, 16 (18%) possuíam renda de 2 a 4 mil reais, 23 (26%) possuíam renda de 4 a 8 mil reais e 44 (49%) possuíam renda de mais de 8 mil reais (Figura 4).

Figura 4 — Faixa de renda mensal dos respondentes



Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

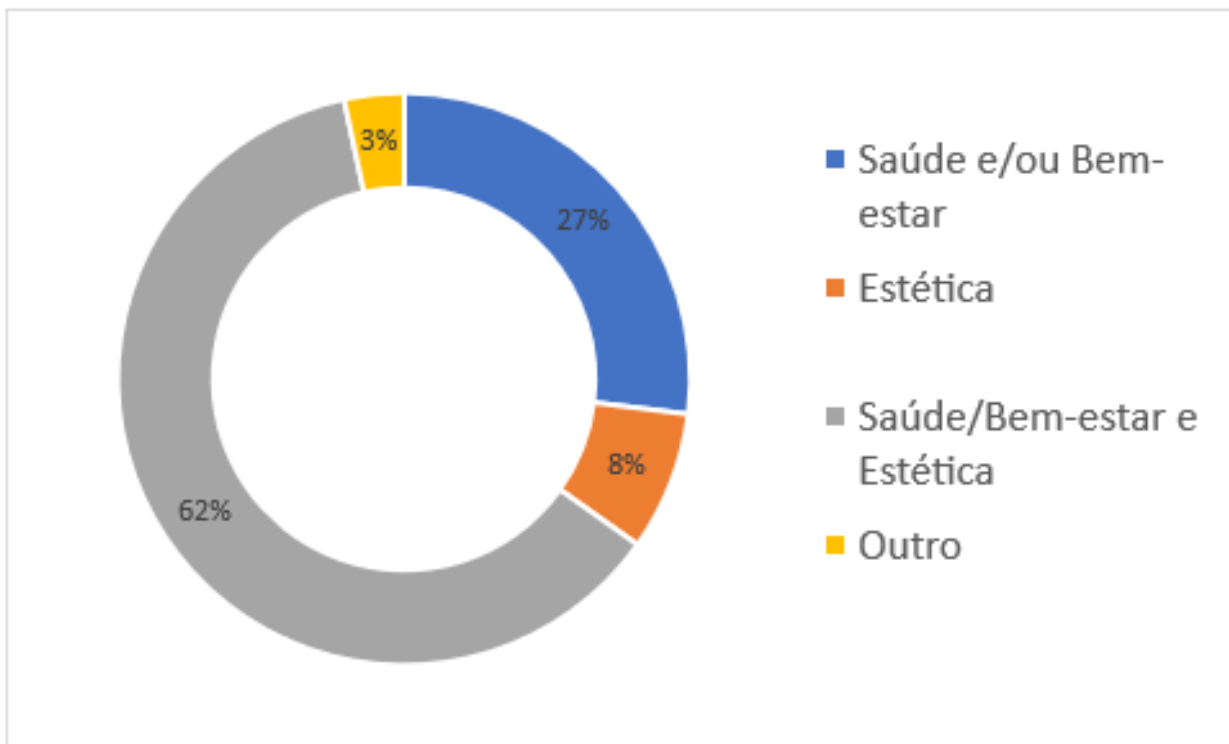
Claramente a maioria dos respondentes possuía uma renda acima de 4 mil reais, sendo que quase metade dos entrevistados possuía renda de mais de 8 mil reais, podendo esses resultados estarem relacionados ao bairro onde se localiza a academia .

4.2 Prática de atividades físicas dos respondentes

4.2.1 Motivação

Foram propostas 4 categorias para entender a motivação dos praticantes: 24 indivíduos (27%) iniciaram a prática de atividades físicas por saúde e/ou bem estar, 7 (8%) por estética, 55 (62%) por saúde/bem estar e estética e apenas 3 (3%) por outros motivos que não esses listados (Figura 5).

Figura 5 — Objetivos pelos quais os respondentes iniciaram a prática de atividade física



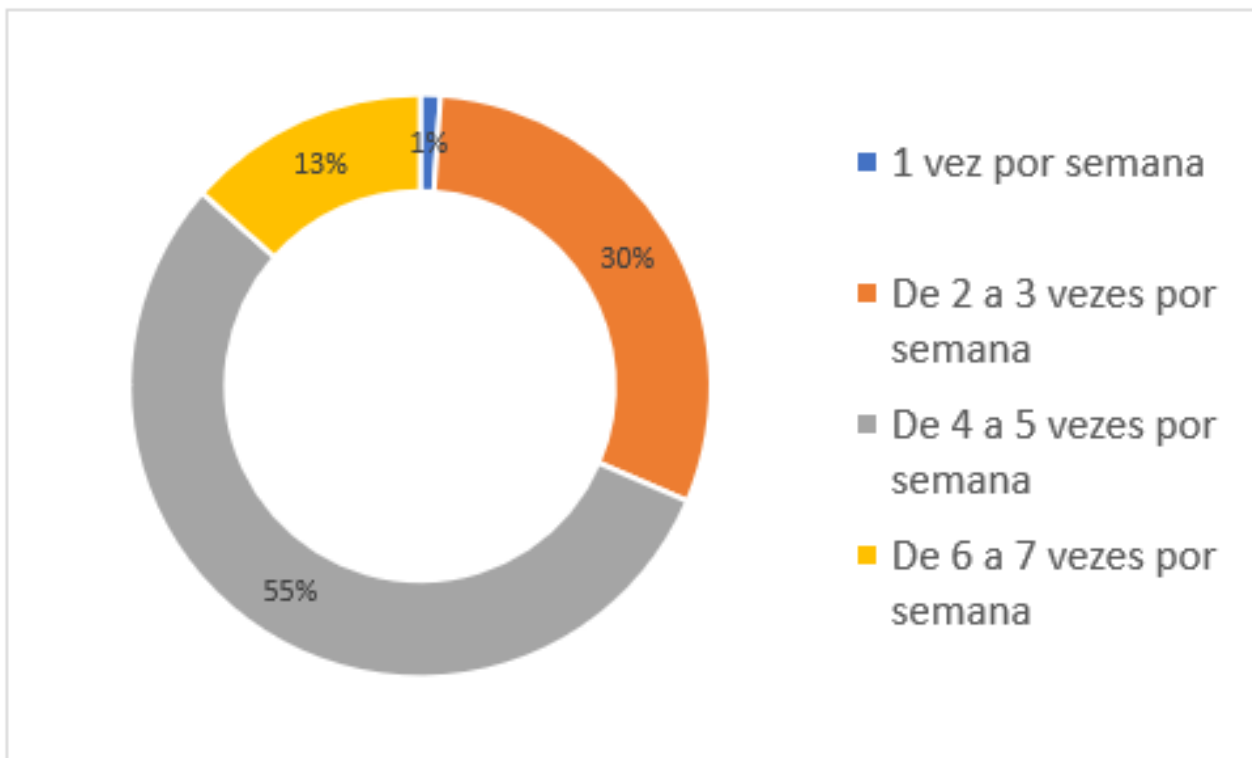
Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

Esses resultados mostram que uma parte considerável dos respondentes levou em consideração a saúde e o bem-estar quando tomou a decisão de iniciar a prática de atividade física e uma parcela pequena considerou somente questões estéticas, embora a aliança entre essas 2 variáveis tenha alcançado a maior parte dos respondentes, ademais, apenas 3 indivíduos praticavam atividade física por outros motivos .

4.2.2 Frequência da prática de atividade física

Foram dispostas 4 categorias para determinar a frequência com a qual os alunos praticavam atividade física semanalmente: apenas 1 indivíduo (1%) praticava atividade física 1 vez por semana, 27 (30%) praticavam de 2 a 3 vezes por semana, 49 (55%) praticavam de 4 a 5 vezes por semana e 12 (13%) praticavam de 6 a 7 vezes por semana (Figura 6).

Figura 6 — Frequência semanal da prática de atividade física pelos respondentes



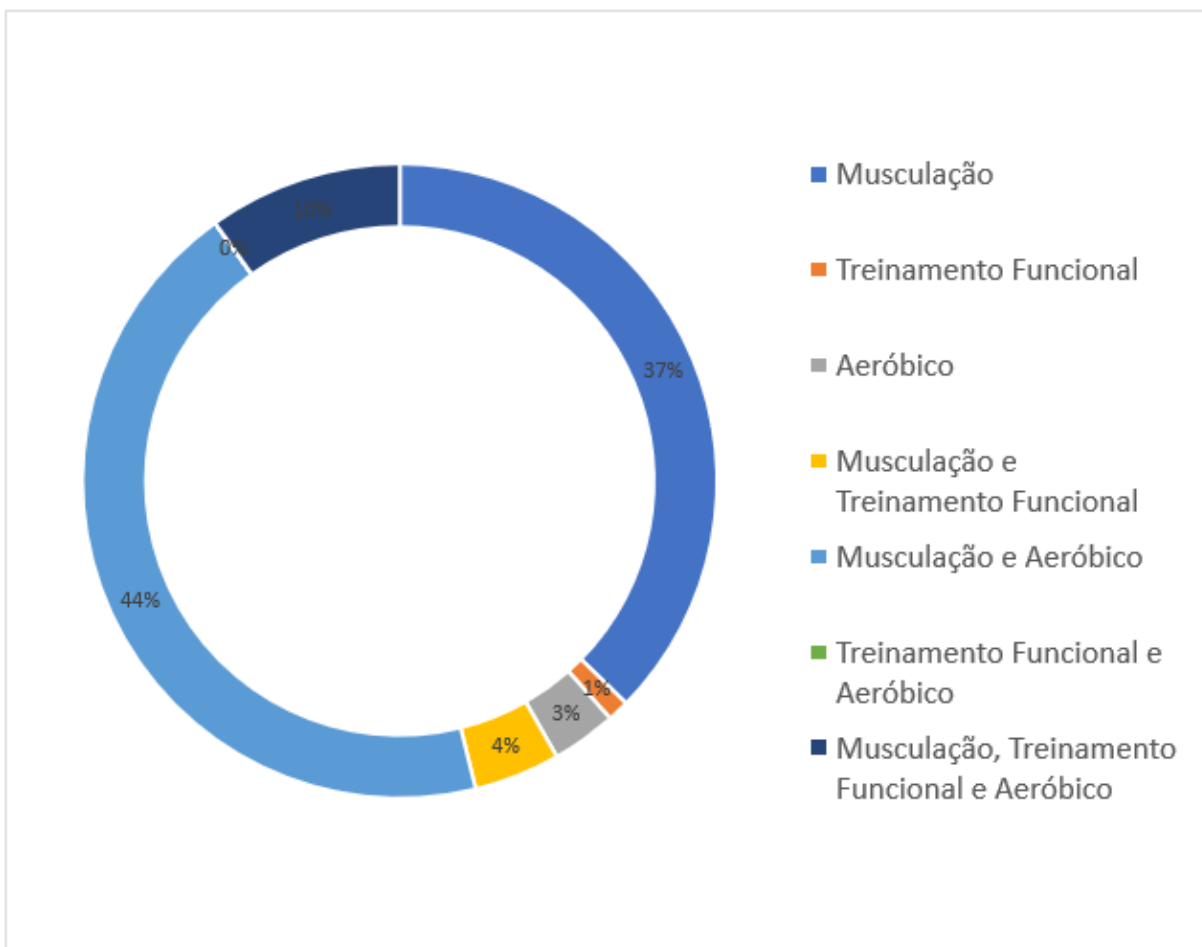
Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

A maioria dos praticantes frequentava a academia de 4 a 5 vezes por semana, uma parcela frequentava de 2 a 3 vezes por semana e uma pequena parcela frequentava de 6 a 7 vezes por semana, isso indica que dentre os respondentes a maioria estava engajada e realizando ações para alcançar seus objetivos em relação ao corpo .

4.2.3 Tipos de atividade física praticados

Foram elencadas 3 categorias, sendo que os participantes poderiam escolher quais delas eles praticavam dentre os tipos apresentados no questionário, com a possibilidade de marcar mais de uma opção. Assim sendo, 33 (37%) dos indivíduos praticavam somente musculação, apenas 1 indivíduo (1%) praticava somente treinamento funcional, 3 indivíduos (3%) praticavam somente exercício aeróbico, 4 (4%) praticavam musculação juntamente com treinamento funcional, 40 (44%) praticavam musculação juntamente com aeróbico, ninguém praticava treinamento funcional juntamente com aeróbico e 8 indivíduos (9%) praticavam todas as três modalidades (Figura 7).

Figura 7 — Tipos de atividade física praticados pelos respondentes



Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

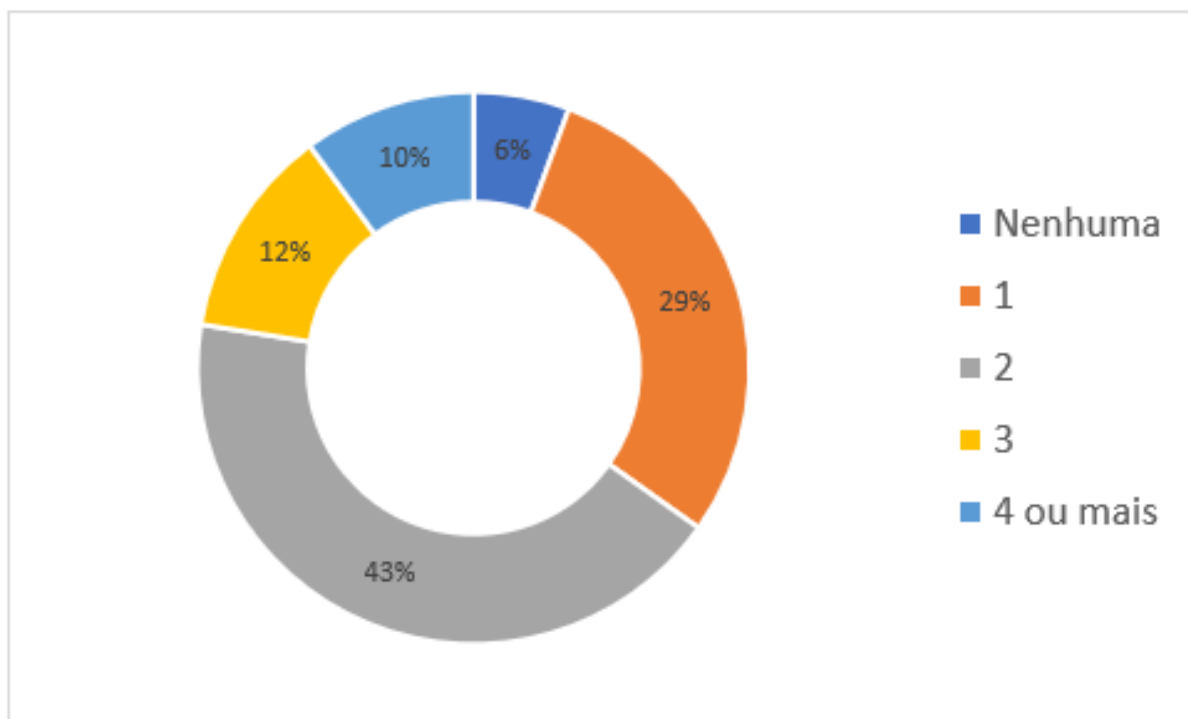
Percebeu-se que grande parte dos indivíduos praticavam a musculação, estando ela aliada a outras modalidades ou não, o que nos indica a preferência das pessoas após se matricularem nessa determinada academia de musculação.

4.3 Consumo de carnes pelos respondentes

4.3.1 Frequência diária de consumo de carnes

Foram elencadas 5 categorias: 5 pessoas (6%) não consumiam carne, 26 (29%) consumiam carne apenas 1 vez ao dia, 38 (43%) consumiam carne 2 vezes ao dia, 11 (12%) consumiam carne 3 vezes ao dia e 9 (10%) consumiam carne 4 vezes ou mais ao dia (Figura 8).

Figura 8 — Frequência diária de consumo de carnes pelos respondentes



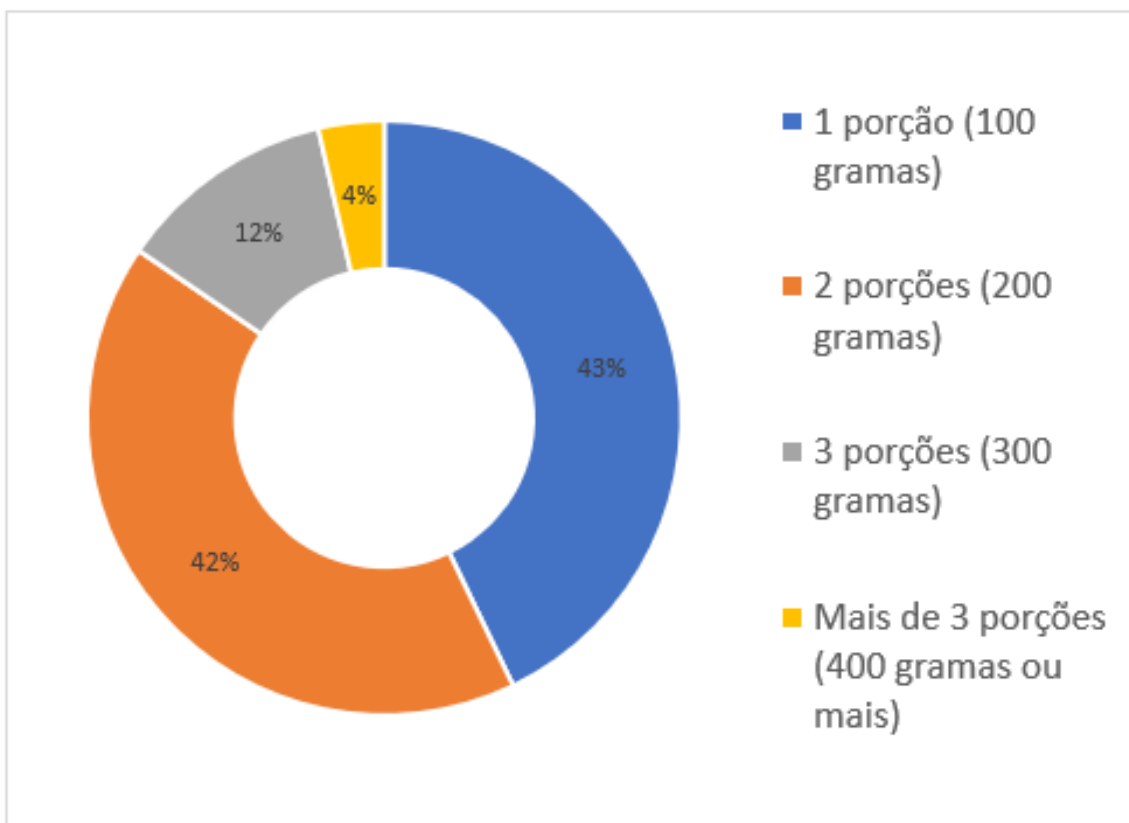
Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

A maioria dos respondentes consumia carnes 2 vezes ao dia, grande parte consumia apenas 1 vez ao dia, e apenas uma pequena parcela dividia as porções de carne consumidas em 3 refeições diárias, bem como a parcela que dividia em 4 refeições ou mais. O perfil indicado pelos resultados demonstra que a maioria dos participantes da pesquisa optou por consumir carne não mais do que 2 vezes ao dia. Essas variações podem estar relacionadas, dentre outros aspectos, ao estilo de vida, ao trabalho, às obrigações, à disponibilidade de tempo e aos gostos dos respondentes.

4.3.2 Quantidade de carne em gramas consumida por refeição

Foram elencadas 4 categorias e dentre os 84 (94% do total de 89 da amostra) respondentes consumidores de carne 36 (43%) consumiam 1 porção de 100 gramas de carne a cada refeição, 35 (42%) consumiam 2 porções de 100 gramas de carne por refeição, 10 (12%) consumiam 3 porções de 100 gramas de carne por refeição e apenas 3 (4%) consumiam mais de 3 porções de 100 gramas de carne por refeição (Figura 9).

Figura 9 — Quantidade de carne em gramas consumida por refeição pelos respondentes



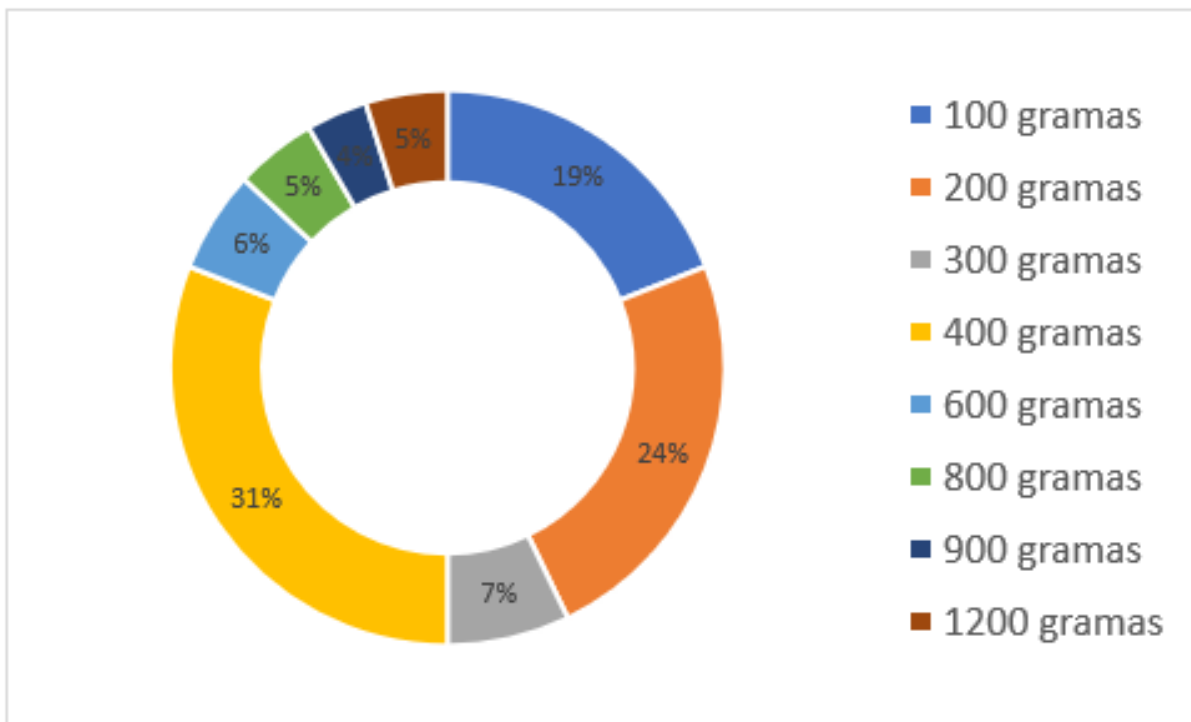
Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

Percebeu-se que grande parte dos consumidores optava por 100 ou por 200 gramas de carne por refeição, ademais, pequena parcela consumia 300 gramas de carne por refeição e poucos indivíduos optavam por mais de 300 gramas por refeição.

4.3.3 Quantidade de carne em gramas consumida diariamente

Estas quantidades foram obtidas através da multiplicação das frequências com as quais os consumidores ingeriam carne diariamente pelas quantidades de carne em gramas consumidas a cada refeição. Foram obtidas 8 quantidades diferentes: 16 pessoas (19%) consumiam 100 gramas de carne por dia, 20 (24%) consumiam 200 gramas por dia, 6 (7%) consumiam 300 gramas por dia, 26 (31%) consumiam 400 gramas por dia, 5 (6%) consumiam 600 gramas por dia, 4 (5%) consumiam 800 gramas por dia, 3 (4%) consumiam 900 gramas por dia e 4 (5%) consumiam 1200 gramas por dia (Figura 10).

Figura 10 — Quantidade de carne consumida em gramas diariamente pelos respondentes



Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

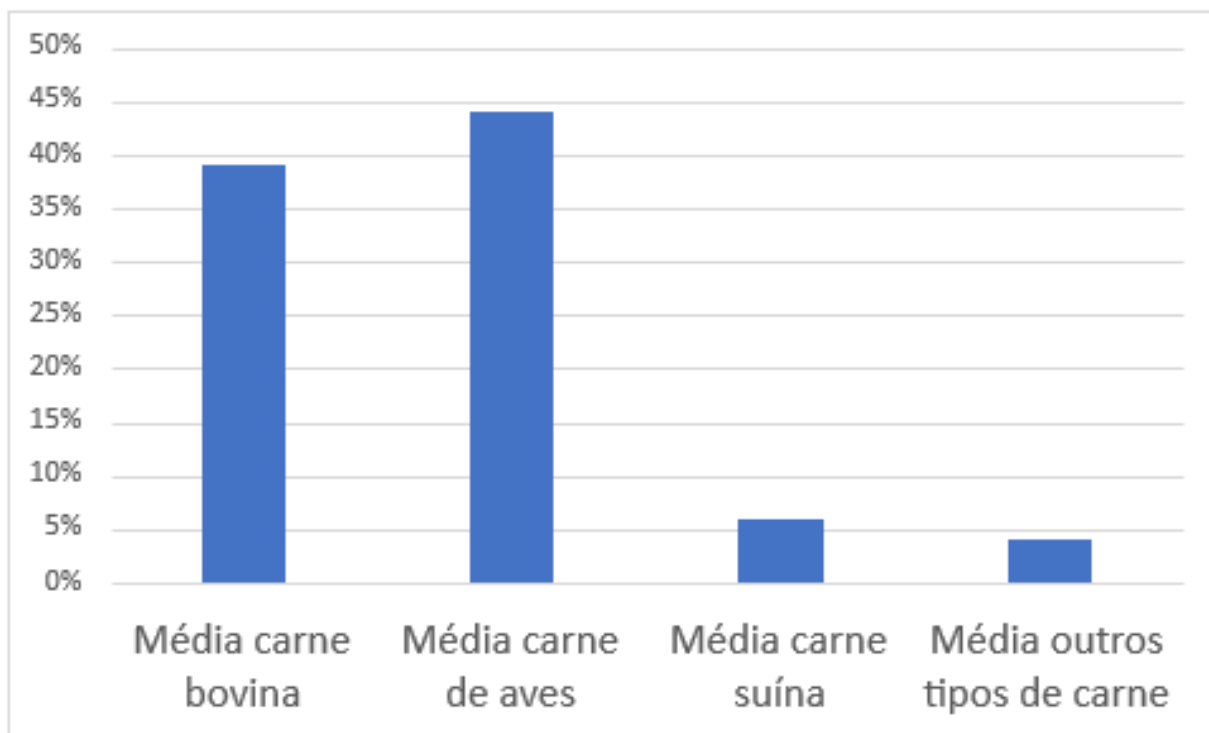
Percebeu-se que a maior parte dos indivíduos não consumia mais do que 400 gramas de carne por dia, em contrapartida, pequena parcela consumia mais carne, isso pode estar relacionada, dentre outros fatores, à prática de atividade física, ao peso corporal, à intensidade de treinamento e aos objetivos de cada respondente.

4.3.4 Tipos de carne consumidos

4.3.4.1 Média de consumo de carnes

Trata-se da média simples e não uma média ponderada pelo consumo de cada indivíduo. Em média, os respondentes afirmavam consumir 39% de carne bovina, 44% de carne de aves, 6% de carne suína e 4% de outros tipos de carne (Figura 11). Em cada categoria de carne há indivíduos que indicaram o consumo mínimo (0%), demonstrando que determinada variedade de carne não fazia parte de sua dieta; Para as carnes bovina e de aves, há indivíduos que indicaram o valor máximo (100%) de consumo, caracterizando um consumo exclusivo dessas categorias de carne. Já para a carne suína e outros tipos de carne, o valor máximo indicado foi de 50%, ou seja, a maior proporção de consumo desses tipos de carne encontrada na pesquisa corresponde à metade da quantidade de carne total da dieta de certos indivíduos.

Figura 11 — Média de consumo de todos os tipos de carne pelos respondentes



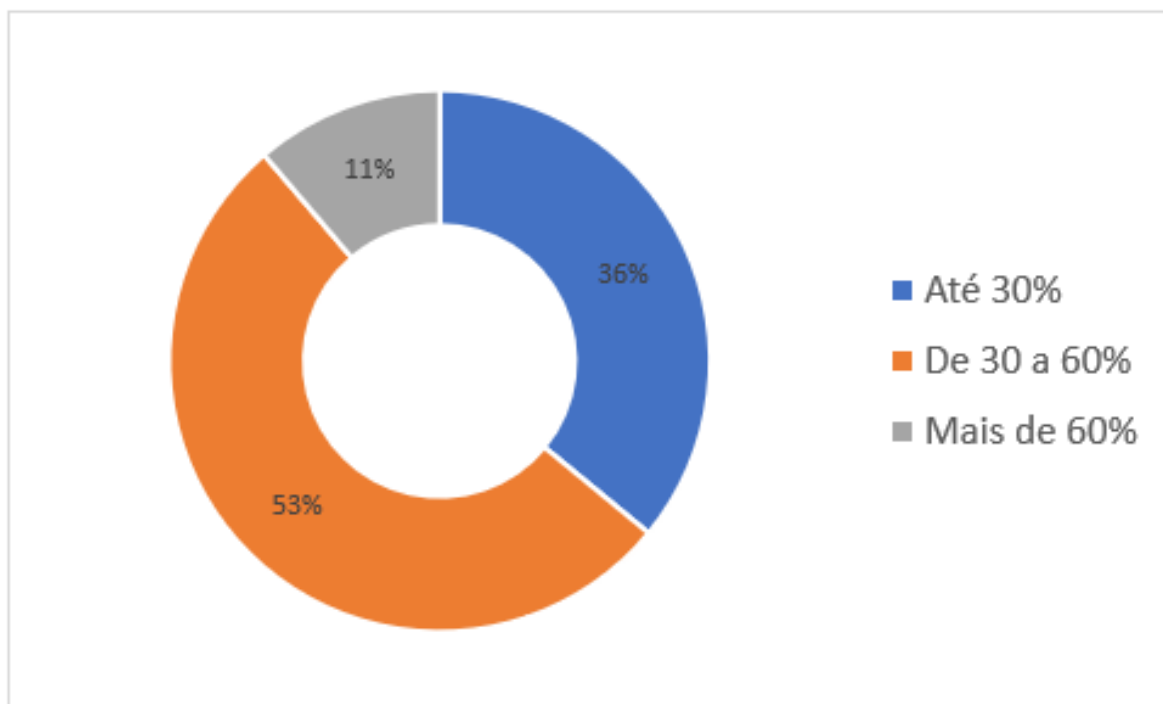
Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

Observa-se, pela análise de média simples, que as carnes bovina e de aves ocupavam grande parte da dieta dos frequentadores dessa academia e que a carne suína bem como outros tipos de carne não eram, no geral, a sua principal escolha; Diversos fatores como renda, preferências, preços do produto, disponibilidade das carnes e estilo de vida dos participantes podem estar relacionados aos resultados.

4.3.4.2 Consumo de carne bovina

Foram elencadas 3 categorias para a análise do consumo de carne bovina: 32 indivíduos (36%) se enquadraram em uma faixa de consumo de carne bovina de até 30% do seu consumo total de carnes semanalmente, 47 (53%) se enquadraram em uma faixa de consumo de 30 a 60% e 10 (11%) estavam em uma faixa de consumo de mais de 60% semanalmente (Figura 12).

Figura 12 — Faixa de consumo semanal de carne bovina pelos respondentes



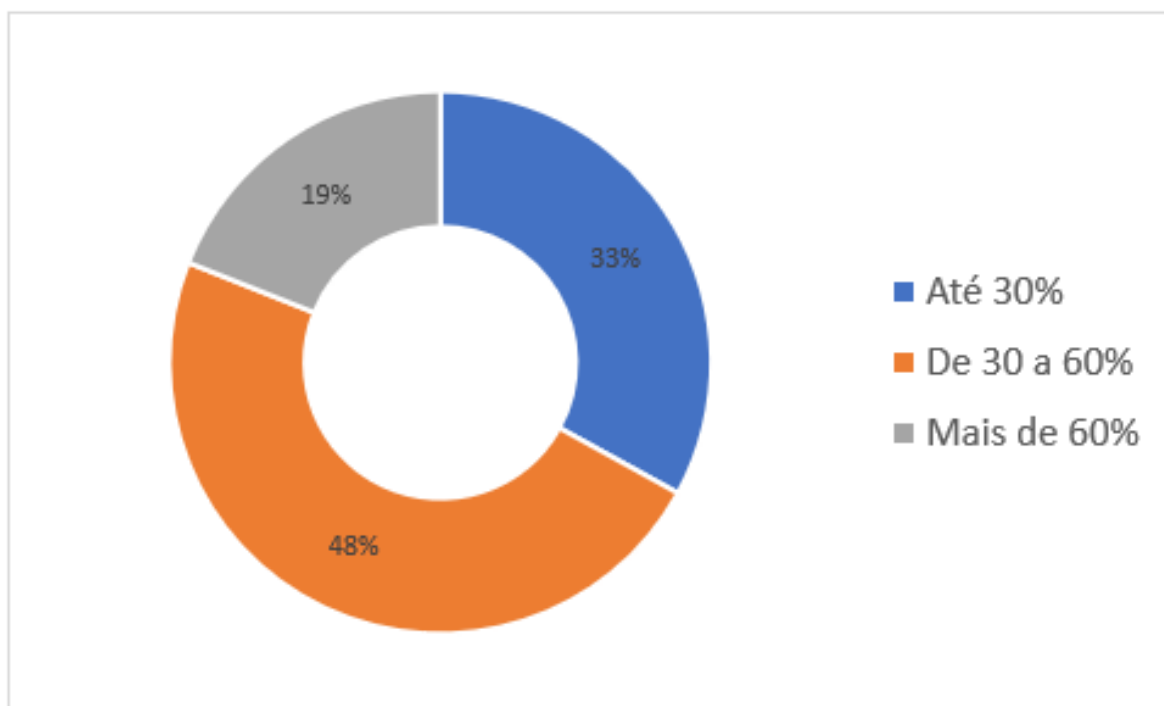
Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

Percebeu-se que a maior parte dos indivíduos estava em uma faixa de consumo de carne bovina que representa de 30 a 60% do seu consumo total de carnes semanalmente. Parte considerável se encontrava em uma faixa de consumo que representa até 30% do seu consumo semanal e apenas uma pequena parcela consumia mais de 60% das vezes da semana a carne bovina. Esses resultados podem representar uma certa preferência pela carne bovina, visto que muitas pessoas a consomiam com frequência considerável ao decorrer da semana; Ademais, os resultados podem estar relacionados, dentre outros fatores, à cultura, aos gostos, à capacidade financeira dos indivíduos e à disponibilidade desse tipo de carne nesta região.

4.3.4.3 Consumo de carne de aves

Foram elencadas 3 categorias para a análise do consumo de carne de aves: 29 indivíduos (33%) estavam em uma faixa de consumo de carne de aves de até 30% do seu consumo total semanal, 43 (48%) estavam em uma faixa de consumo entre 30 e 60% e 17 (19%) estavam em uma faixa de consumo semanal de mais de 60% do total (Figura 13).

Figura 13 — Faixa de consumo semanal de carne de aves pelos respondentes



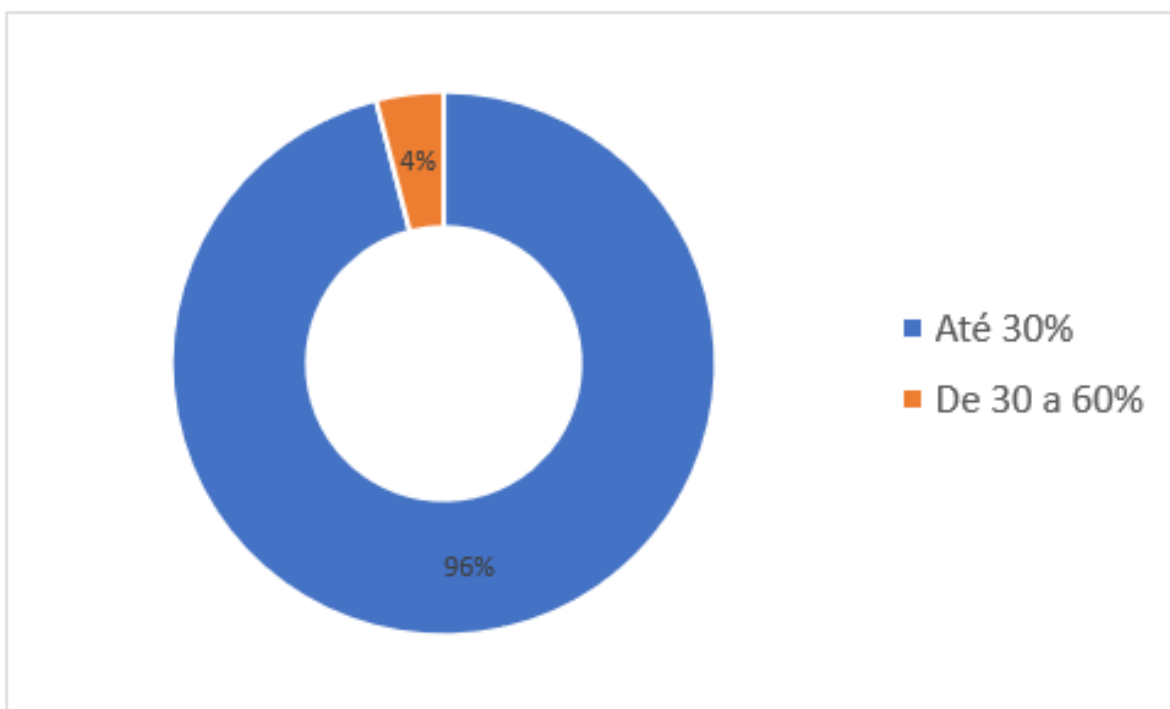
Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

Quase metade das pessoas estava em uma faixa de consumo de carne de aves que representa de 30 a 60% do seu consumo total de carnes. Parte considerável se encontrava em uma faixa de consumo que representa até 30% do seu consumo semanal e uma significativa parcela consumia mais de 60% das vezes da semana a carne de aves. Esses valores indicam uma adesão ao consumo de carne de aves e o fato de que quase 20% dos consumidores estavam em uma faixa de consumo que representa mais de 60% do seu total de carne consumida indica que a carne de aves era amplamente usada na dieta dos frequentadores da academia. Dentre outros fatores, as preferências, os objetivos e a preocupação com a saúde dos respondentes bem como o preço desse tipo de carne podem estar relacionados a esses resultados.

4.3.4.4 Consumo de carne suína

Foram elencadas 3 categorias para a análise do consumo de carne suína: 85 indivíduos (96%) estavam em uma faixa de consumo de carne suína de até 30% do seu consumo total semanal, sendo que muitos dos participantes não consumiam carne suína, 4 (4%) estavam em uma faixa de consumo entre 30 e 60% e nenhum estava na faixa de consumo semanal de mais de 60% do total (Figura 14).

Figura 14 — Faixa de consumo semanal de carne suína in natura pelos respondentes



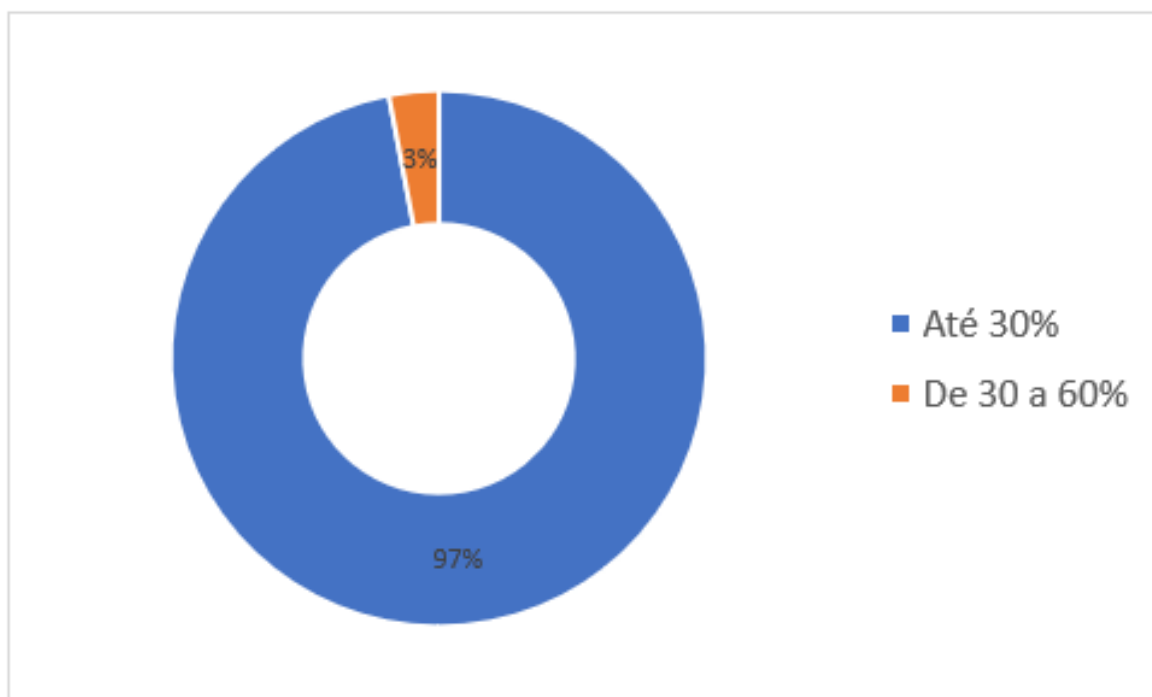
Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

Percebeu-se uma esmagadora parte que consumia carne suína em uma faixa de até 30% do seu total de carnes consumidas na semana, sendo que muitos indivíduos nem sequer consumiam esse tipo de carne. Ademais, poucos indivíduos estavam em uma faixa de consumo de 30 a 60% do total de carnes que consumiam. Esses resultados demonstram que a carne suína in natura é uma opção pouco escolhida dentre os praticantes nessa academia, alguns fatores podem estar relacionados a isso, como por exemplo a relação de preço com outras carnes, aspectos nutricionais da carne e preferências dos consumidores.

4.3.4.5 Consumo de outros tipos de carne

Foram elencadas 3 categorias para a análise do consumo de outros tipos de carne: 86 indivíduos (97%) estavam em uma faixa de consumo de outros tipos de carne de até 30% do seu consumo total semanal, sendo que muitos dos participantes não consumiam outros tipos de carne, 3 (3%) estavam em uma faixa de consumo entre 30 e 60% e nenhum estava na faixa de consumo semanal de mais de 60% do total (Figura 14).

Figura 15 — Faixa de consumo semanal de outros tipos de carne pelos respondentes



Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

Os resultados demonstram que quase em sua totalidade os indivíduos estavam em uma faixa de consumo de outros tipos de carne de até 30% do seu consumo total de carnes na semana, sendo que muitos nem sequer consumiam em sua dieta esses “outros tipos”, ademais, apenas 3% consumia em uma faixa de 30 a 60% do total consumido. Os resultados mostram que os frequentadores dessa academia geralmente não optavam pelo consumo de carnes de outros tipos e fatores como preferências, preços e disponibilidade das carnes podem estar relacionados aos resultados obtidos.

4.4 Tabulações cruzadas

4.4.1 Relação entre o objetivo da prática de atividade física e o consumo de carnes

4.4.1.1 Frequência e quantidade consumida

Percebemos que indivíduos que tinham como objetivo a melhoria da saúde e/ou do bem-estar consumiam em média 1,54 refeições com algum tipo de carne e um total de cerca de 300 gramas diariamente; Pessoas cujo objetivo era a melhoria da estética consumiam carne em 2,43 refeições e 471 gramas totais em média e quem tinha como objetivo a melhoria desses dois fatores consumia em média carne em 2,07 refeições e 367 gramas, já indivíduos

que praticavam atividade física com outros objetivos realizavam em média apenas 1 refeição com carne ao dia e consumiam 267 gramas (Quadro 1).

Quadro 1 — Relação entre o objeto da prática de atividade física e a frequência e a quantidade de carne consumida pelos respondentes

Objetivo	Número de refeições em que consome carne em média diariamente	Quantidade média de carne consumida em gramas diariamente
Saúde e/ou Bem-estar	1,54	300g
Estética	2,43	471g
Saúde/Bem-estar e Estética	2,07	367g
Outro	1	267g
Média da amostra total	1,92	353g

Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

Fica clara a diferença do número de refeições em que uma pessoa consome carne de acordo com a sua motivação ao se exercitar: pessoas que buscavam a estética aprimorada consumiam carne mais vezes ao dia, se comparadas com pessoas que buscavam a saúde e o bem-estar, ou até mesmo àquelas que procuravam melhorar esses 3 aspectos ou tinham outras motivações. Ademais, as quantidades de carne totais consumidas por dia também são significativamente maiores por quem pretendia melhorar a estética corporal mesmo quando em conjunto com a saúde e o bem-estar, se comparado a quem queria melhorar somente a saúde.

4.4.1.2 Tipos de carne consumidos semanalmente

A média da proporção de consumo de carne bovina para quem buscava melhorar a saúde e/ou o bem-estar é de 50,6%, a de carne de aves é de 33,3%, a de carne suína é de 3,9% e a de outros tipos de carne é de 3,8%; Para quem buscava aprimorar a estética temos praticamente uma inversão, a carne bovina era consumida em uma proporção de 35,7% e a de aves passou a ser 50%, já a carne suína teve em média uma proporção de consumo de 10% e outros tipos de carne tiveram 3,8%; Para indivíduos que optaram por melhorar a saúde/bem-estar e a estética, temos uma proporção média de consumo de carne bovina de 35,5%, de carne de aves de 48,3%, de carne suína de 7,1% e de outros tipos de carne de 5,2%; Por fim, para indivíduos cujos objetivos da prática de atividades não se enquadraram nos

descritos acima as proporções foram de 30% para carne bovina, 36,7% para carne de aves e 0 para os demais tipos (Quadro 2).

Quadro 2 — Relação entre o objeto da prática de atividade física e tipos de carne consumidos pelos respondentes

Objetivo	Bovina (%)	Aves (%)	Suína (%)	Outros tipos (%)
Saúde e/ou Bem-estar	50,6%	33,3%	3,9%	3,8%
Estética	35,7%	50%	10%	4,2%
Saúde/Bem-estar e Estética	35,5%	48,3%	7,1%	5,2%
Outro	30%	36,7%	0	0

Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

Percebeu-se uma preferência por carne bovina por parte dos indivíduos que procuravam melhor saúde e/ou bem estar, visto que esse tipo de carne se encontra em média em metade das refeições em que essas pessoas consumiam carne. Já para quem buscava aprimorar a estética ou o conjunto saúde/bem-estar e estética a carne de preferência foi a de aves, ocorrendo uma inversão nas proporções desses tipos consumidos em relação ao primeiro grupo. No que diz respeito às pessoas que praticavam atividade física por outros motivos as proporções de consumo dentre esses tipos de carne são parecidas, sendo que a de carne de aves foi maior por uma pequena quantia. A carne suína, bem como outros tipos de carne, tiveram em média uma proporção de consumo relativamente baixa, não alcançando a média de mais de 10% das carnes consumidas em qualquer grupo de respondentes. Observa-se o importante papel da carne bovina e especialmente a de aves na dieta dessas pessoas, visto que em dois grupos estava presente em média em metade das refeições onde havia o consumo de carnes.

Dentre os motivos que podem estar relacionados com os valores obtidos além do próprio objetivo dos respondentes, podemos citar a preferência por carnes com menor teor de gordura ou carnes consideradas “mais saudáveis” e o preço dos produtos, visto que um maior consumo implica em maiores gastos com a dieta.

4.4.2 Relação entre o objetivo da prática de atividade física e o perfil dos respondentes

4.4.2.1 Idade

Em relação à idade dos respondentes e o seu objetivo para com o próprio corpo, dentre os que queriam saúde e/ou bem-estar melhores, 1 foi classificado como jovem, 8 como jovens adultos, 1 como adulto e 14 como tendo mais de 55 anos; No quesito melhoria da estética, 2 foram classificados como jovens e 5 como jovens adultos; No conjunto saúde/bem-estar e estética 10 foram classificados como jovens, 29 como jovens adultos, 3 como adultos e 13 como tendo mais de 55 anos. Por fim, dentre aqueles que praticavam atividade física por outros motivos, 2 foram classificados como jovens adultos e 1 como adulto (Quadro 3).

Quadro 3 — Relação entre o objeto da prática de atividade física e a idade dos respondentes

Objetivo	Jovens	Jovens adultos	Adultos	Acima de 55 anos
Saúde e/ou Bem-estar	1	8	1	14
Estética	2	5	0	0
Saúde/Bem-estar e Estética	10	29	3	13
Outro	0	2	1	0

Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

Percebeu-se um perfil de pessoas de uma faixa etária mais avançada quando analisamos o primeiro grupo, indicando que havia uma preocupação importante com a saúde e o bem-estar por conta de pessoas com mais idade, em contrapartida, poucos jovens tinham como objetivo somente a melhor saúde e/ou o bem-estar. Essa realidade se inverte para o grupo que buscava melhorar a estética, visto que os respondentes se enquadraram em faixas etárias que os caracterizaram como jovens ou jovens adultos e nenhuma pessoa com mais de 41 anos se enquadrou nessa lista. Quando analisamos o conjunto saúde/bem-estar e estética, percebemos a predominância de jovens adultos, embora quantidades interessantes de pessoas em outras faixas etárias estão presentes, indicando que, mesmo depois de uma certa idade, ainda havia uma preocupação, por parte dos respondentes, com a estética corporal.

Além disso, há a possibilidade de que exista uma relação entre a idade dos respondentes e as quantidades e tipos de carne que consomem, visto que de acordo com o Quadro 1, indivíduos que têm como objeto a estética ou o conjunto saúde/bem-estar e estética

consomem mais carne, de acordo com o Quadro 2 essas pessoas consomem em média maiores proporções de carne de aves e se analisarmos o Quadro 3 fica evidente que somente jovens e jovens adultos optaram por esse tipo de objetivo.

4.4.2.1 Renda Mensal

Relacionando os objetivos da prática de atividade física com a renda mensal dos respondentes, dentre os que buscam saúde e/ou bem-estar, 1 não possuía renda própria, 3 possuíam renda entre 2 e 4 mil reais, 5 possuíam renda entre 4 e 8 mil reais e 15 mais de 8 mil reais. No quesito estética, 1 possuía renda entre 2 e 4 mil reais, 4 tinham renda entre 4 e 8 mil reais e 2 tinham renda de mais de 8 mil reais. No grupo cujo objetivo remete ao conjunto saúde/bem-estar e estética 2 não tinham renda, 2 tinham renda de até 2 mil reais, 12 tinham renda entre 2 e 4 mil reais, 14 tinham renda entre 4 e 8 mil reais e 25 tinham renda de mais de 8 mil reais. Por fim, dentre os que buscam objetivos diferentes dos citados acima, 1 possuía renda de até 2 mil reais e 2 possuíam renda de mais de 8 mil reais (Quadro 4).

Quadro 4 — Relação entre o objeto da prática de atividade física e a renda dos respondentes

Objetivo	Sem renda própria	Até 2 mil reais	De 2 a 4 mil reais	De 4 a 8 mil reais	Acima de 8 mil reais
Saúde e/ou Bem-estar	1	0	3	5	15
Estética	0	0	1	4	2
Saúde/Bem-estar e Estética	2	2	12	14	25
Outro	0	1	0	0	2

Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

Observa-se uma grande parcela possuidora de renda acima de 8 mil reais, o que pode ter relação com a região onde o estudo foi aplicado. Não obstante, é possível que exista uma relação entre a renda dos respondentes e os tipos de carne que consomem, considerando que, de acordo com o Quadro 2, as pessoas que responderam praticar atividade física por saúde e/ou bem-estar, onde observou-se uma concentração de pessoas com renda alta de acordo com o Quadro 4, também consumia em média grandes proporções de carne bovina, em detrimento dos outros tipos de carne. Ao contrário disso, ainda analisando em conjunto com o Quadro 2, indivíduos motivados pela estética ou pelo conjunto saúde/bem-estar e estética consumiam maiores proporções de carne de aves, que geralmente tem um menor custo.

4.4.3 Relação entre o objetivo da prática de atividade física e a frequência de prática

Em relação à frequência com que os respondentes praticavam atividade física, dentre os que buscavam melhorar a saúde e/ou o bem-estar 1 indivíduo praticava 1 vez por semana, 13 indivíduos praticavam de 2 a 3 vezes e 10 indivíduos de 4 a 5 vezes; Dentre os indivíduos que queriam melhorar a estética, 1 praticava atividade física de 2 a 3 vezes na semana, 5 praticavam de 4 a 5 vezes e apenas 1 praticava de 6 a 7 vezes. No grupo das pessoas que escolheram aprimorar o conjunto saúde/bem-estar e estética, 13 praticavam atividades físicas de 2 a 3 vezes por semana, 33 praticavam de 4 a 5 vezes e 9 de 6 a 7 vezes. Por fim, no grupo que não tem como objetivo algum dos citados acima, 1 indivíduo praticava de 4 a 5 vezes e 2 indivíduos praticavam de 6 a 7 vezes semanalmente (Quadro 5).

Quadro 5 — Relação entre o objeto da prática de atividade física e a frequência da prática semanal pelos respondentes

Objetivo	1 vez	2 a 3 vezes	4 a 5 vezes	6 a 7 vezes
Saúde e/ou Bem-estar	1	13	10	0
Estética	0	1	5	1
Saúde/Bem-estar e Estética	0	13	33	9
Outro	0	0	1	2

Fonte: Dados obtidos na pesquisa (2023)

Percebeu-se que quando se trata da melhoria da saúde e/ou do bem-estar, houve uma maior adesão dos indivíduos à prática de atividade física de 2 a 3 vezes ou de 4 a 5 vezes semanais e isso pode estar relacionado à idade dos indivíduos, visto que de acordo com o Quadro 3, vemos nesse grupo uma concentração de pessoas que têm acima de 55 anos, ademais, por se preocuparem com a saúde de forma mais incisiva e não com a performance, a maioria optou por se exercitar menos vezes. Dentre as pessoas que preferiam melhorar a estética, a maioria realizava a prática de 4 a 5 vezes semanais, isso pode estar relacionado ao próprio objetivo, que pode demandar mais tempo e empenho, e também à idade dos praticantes, se analisarmos o Quadro 3. No grupo que preza pelo conjunto saúde/bem-estar e estética, vemos uma distribuição interessante, embora a maioria optou pela prática de atividade física de 4 a 5 vezes na semana, o que indica um engajamento na busca do seu objetivo por parte dos respondentes. No grupo de pessoas cujo objetivo não se enquadrava

nos citados acima, temos uma pessoa que praticava de 4 a 5 vezes e outras 2 que praticavam de 6 a 7 vezes semanais, o que pode estar relacionado aos objetivos para com o corpo, como por exemplo o aprimoramento da performance em outros esportes.

Ainda assim, pode haver relação entre a frequência da prática de atividade física com a frequência e a quantidade de carne consumida, visto que no grupo motivado pela estética presente no Quadro 5 há uma concentração de indivíduos que realizavam a prática de 4 a 5 vezes por semana, e se analisarmos em conjunto com o Quadro 1 percebemos que essas pessoas consumiam carne mais vezes e em mais quantidade do que os demais grupos.

5 CONCLUSÃO

Através dos resultados apresentados no decorrer deste trabalho observa-se uma significativa relação entre o consumo de carnes e o objeto da prática de atividades físicas, onde indivíduos que procuram melhorar a estética consomem carne em maiores quantidades e com maior frequência, se comparados com aqueles que buscam aprimorar a saúde e/ou o bem-estar.

Todos os respondentes afirmaram praticar atividades físicas com regularidade, o que indica um engajamento para a consecução de seus objetivos, sendo que a quase totalidade afirmou consumir carne regularmente, demonstrando a clara e importante interação entre essas variáveis. Além disso, nota-se a importância da carne na dieta dos praticantes de atividades físicas dessa academia de musculação, visto que o produto está presente nas refeições das mais variadas faixas etárias, de renda e de escolaridade, abrangendo um diverso grupo de pessoas e consagrando-se como um tipo de alimento de ótima receptividade.

É de suma importância que o médico veterinário não foque somente nas etapas e processos ligados à reprodução, manejo, sanidade e inspeção dos animais, mas também se atente à significância dos aspectos relacionados ao consumo de carnes, visto que essa variável influencia na cadeia produtiva e no mercado de carnes.

Este trabalho contribuiu com dados e informações acerca de um assunto pouco explorado, não obstante, há perguntas a serem respondidas, visto que há diversas variáveis que podem ser estudadas mais profundamente, levando à necessidade de trabalhos complementares. Existe a possibilidade de aplicar questionários em outras academias de musculação ou locais de prática de atividades físicas, uma vez que o universo de pesquisa não teve a capacidade de prover dados suficientes e qualificados para que seja possível uma generalização dos resultados. Outra possível abordagem seria ampliar a pesquisa e incluir outras fontes de proteína que são de interesse veterinário, como ovos e leite. Por fim, outra perspectiva válida seria a aplicação de questionários a veterinários para que seja verificado o nível de importância e interesse com que veem a relação entre o trabalho do veterinário e o consumo de carnes no mercado. Trabalhos relacionados a esses temas trariam uma compreensão ainda maior acerca do mercado de carnes.

REFERÊNCIAS

- ABPA. **Relatório anual 2023**. São Paulo: ABPA, 2023, 75p. Disponível em: <https://abpa-br.org/wp-content/uploads/2023/04/Relatorio-Anual-2023.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2023.
- AGUIAIS, E. G.; FIGUEIREDO R. S. Correlação entre consumo de carne de frango e renda no Brasil (2002-2009). **Qualia: a ciência em movimento**, Goiânia, v. 1, n.1, p. 64-77, 2015.
- ALVES, T. O. *et al.* Estimativa do consumo de proteínas e suplementos por praticantes de musculação em uma academia da baixada fluminense, Rio de Janeiro. **Corpus et Scientia**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 1-10, 2012.
- ARAMUNI, C. V. *et al.* Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição em estudantes de educação física de uma rede de academias em Belo Horizonte - MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 4, n. 24, p. 524-531, 2010.
- ARRUDA, D. P. *et al.* Relação entre treinamento de força e redução do peso corporal. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v. 4, n. 24, p. 605-609, 2010.
- BARCELLOS, M. D. **Processo decisório de compra de carne bovina na cidade de Porto Alegre**. 2002. 168 f. Dissertação (Mestrado em Agronegócios) – Centro de Estudos e Pesquisas em Agronegócios, Programa de Pós-Graduação em Agronegócios, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2002.
- BARRETO, S. M. *et al.* Análise da Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde, da Organização Mundial da Saúde. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 14, n. 1, p. 41-68, 2005.
- BOTELHO, F. M. Corpo, risco e consumo: uma etnografia das atletas de fisiculturismo. **Revista Habitus**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 104-119, 2009.
- BRANDÃO, F. S. **Percepções do consumidor de carne com indicações geográficas**. 2009. 74 f. Dissertação (Mestrado em Agronegócios) – Programa de Pós-Graduação em Agronegócios, Centro de Estudos e Pesquisas em Agronegócios, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, BR-RS, 2009.
- BRANDÃO, F. S. **Tendências para o consumo de carne bovina no Brasil**. 2013. 101 f. Tese (Doutorado em Agronegócios) – Programa de Pós-Graduação em Agronegócios, Centro de Estudos e Pesquisas em Agronegócios, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.
- BRASIL. Ministério da Agricultura e do Abastecimento. Decreto nº 9.013, de 29 de março de 2017, Regulamenta a Lei nº 1.283, de 18 de dezembro de 1950, e a Lei nº 7.889, de 23 de novembro de 1989, que dispõem sobre a inspeção industrial e sanitária de produtos de origem animal. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, ano 154, n. 62, p. 3-27, 3 mar 2017. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/decreto/d9013.htm. Acesso em: 19 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRUGNERA, I. L. **A importância do uso da informática como recurso didático no ensino fundamental**. 2015. 41 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Mídias na Educação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

CARBONARI, T.; SILVA, C. R. L. da. Estimativa da elasticidade-renda do consumo de carnes no Brasil empregando dados em painel. **PESQUISA & DEBATE**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 154-178, 2012.

CARDOSO, B. M. **Carne Suína**: principais fatores que impactam o consumo do produto. 2021. 22 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Zootecnia) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2021.

CARVALHO, T. B. **Estudo da elasticidade-renda da demanda de carne bovina, suína e de frango no Brasil**. 2007. 88 p. Dissertação (Mestrado em Economia Aplicada) - Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Universidade de São Paulo, Piracicaba, 2007.

COQUEIRO, A. Y.; MENDES R. R.; TIRAPEGUI, J. Introdução à nutrição e à atividade física. *In*: TIRAPEGUI, J. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física**. 3. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2021. cap. 1, p. 3-12.

FARIAS, A. E. M. de. *et al.* Estudo socioeconômico dos consumidores de carne suína em três municípios do sertão paraibano. **Acta Veterinaria Brasilica**, Rio Grande do Norte, v. 6, n. 3, p. 199-203, 2012.

GONÇALVES, H. *et al.* Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista Panamericana de Salud Publica**, Washington, DC, v. 22, n. 4, p. 246-253, 2007.

HALLAL, P. C. *et al.* Early determinants of physical activity in adolescence: prospective birth cohort study. **BMJ**, London, v. 332, p. 1002-1007, 2006.

LIMA JÚNIOR, D. M. de. *et al.* Alguns aspectos qualitativos da carne bovina: uma revisão. **Acta Veterinaria Brasilica**, Rio Grande do Norte, v. 5, n. 4, p. 351-358, 2011.

MARTINS, I. S. Requerimentos de energia e nutrientes da população brasileira. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 1-20, 1979.

MENDES, B. H. *et al.* **Uso de suplementos alimentares nas academias por praticantes de musculação**: estudo de caso. 2012. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Nutrição Clínica, Funcional e Esportiva) - LABORO – Excelência em Pós-Graduação, Universidade Estácio de Sá, São Luís, 2012.

MONDINI, L.; MONTEIRO, C. A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 28, n. 6, p. 433-439, 1994.

MOZETIC, R. M. *et al.* Consumo alimentar próximo ao treinamento e avaliação antropométrica de praticantes de musculação com excesso de peso em um clube de Santo André-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 10, n. 55, p. 31-42, 2016.

NEGRETTI, M. **Nutrição, exercício físico e desempenho**: recomendações nutricionais para uma prática saudável. 2022. 48 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2022.

NUNES, F. B.; SOUSA, E. N. de. Efeito de 12 sessões de treinamento resistido na composição corporal: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 8, n. 49, p. 674-679, 2014.

OECD; FAO. **OECD-FAO Agricultural Outlook 2021-2030**. Paris: OECD Publishing, 2021. 337 p. Disponível em:

https://www.oecd-ilibrary.org/agriculture-and-food/oecd-fao-agricultural-outlook-2021-2030_19428846-en. Acesso em: 16 jun. 2023.

OLIVEIRA, A. F. *et al.* Avaliação nutricional de praticantes de musculação com objetivo de hipertrofia muscular do município de Cascavel, PR. **Colloquium Vitae**, Presidente Prudente, v. 1, n. 1, p. 44-52, 2009.

PANZA, V. P. *et al.* Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 6, p. 681-692, 2007.

RIBAS, M. R. *et al.* Ingestão de macro e micronutrientes de praticantes de musculação em ambos os sexos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 9, n. 49, p. 91-99, 2015.

SABINO, C.; LUZ, M. T.; CARVALHO, M. C. O fim da comida: suplementação alimentar e alimentação entre frequentadores assíduos de academias de musculação e fitness do Rio de Janeiro. **História, Ciências, Saúde: Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p.343-356, 2010.

SANTOS, T. M. B. dos. *et al.* Diagnóstico do perfil do consumidor de carne suína no município de Aquidauana-MS. **Revista Brasileira de Saúde e Produção Animal**, Salvador, v. 12, n. 1, p. 1-13, 2011.

SCHNEIDER, B. C. **Consumo de carne pela população adulta de Pelotas/RS: quem e como consome**. 2010. 111 f. Dissertação (Mestrado em epidemiologia) – Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2010.

SOUZA, R. A. *et al.* As tendências de mercado da carne suína. **PUBVET**, Londrina, v. 5, n. 25, p. 1-x, 2011.

SOUZA, V. M.; NAVARRO, A. C. A educação alimentar dos frequentadores de academias de ginástica em Salvador-BA: alimentação associada ao exercício físico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 5, n. 25, p. 51-61, 2011.

VELHO, J. P. *et al.* Disposição dos consumidores porto-alegrenses à compra de carne bovina com certificação. **Revista Brasileira de Zootecnia**, Viçosa, v. 38, n. 2, p. 399-404, 2009.

VUORI, I. M. Health benefits of physical activity with special reference to Interaction with diet. **Public Health Nutrition**, Wallingford, v. 4, n. 28, p. 517-528, 2001.

APÊNDICE A — QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA PESQUISA

Relação entre o objeto da prática de atividade física e o consumo de carnes
Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal do Rio Grande do Sul -
Faculdade de Veterinária

1. Qual é o seu sexo?

Marcar apenas uma oval.

Masculino.

Feminino.

Prefiro não dizer.

2. Em qual faixa se encontra a sua idade?

Marcar apenas uma oval.

Até 25 anos.

De 26 a 40 anos.

De 41 a 55 anos.

Mais de 55 anos

3. Qual é o seu nível de escolaridade?

Marcar apenas uma oval.

Ensino Médio incompleto.

Ensino Médio completo.

Ensino Superior completo.

Pós-Graduação completa

4. Em qual faixa se encontra a sua renda mensal?

Marcar apenas uma oval.

Sem renda própria.

Até 2 mil reais.

De 2 a 4 mil reais.

De 4 a 8 mil reais.

Mais de 8 mil reais.

5. Por qual motivo você iniciou a prática de atividade física?

Marcar apenas uma oval.

Saúde e/ou Bem-estar.

Estética.

Saúde/Bem-estar e Estética.

Outro.

6. Com que frequência você pratica atividade física?

Marcar apenas uma oval.

1 vez por semana.

De 2 a 3 vezes por semana.

De 4 a 5 vezes por semana.

De 6 a 7 vezes por semana.

7. Dentre esses tipos de atividade física, qual/quais você pratica?

Marque todas que se aplicam.

Musculação.

Treinamento Funcional.

Aeróbico.

8. Em quantas refeições por dia você consome carne?

Marcar apenas uma oval.

Nenhuma.

1.

2.

3.

4 ou mais.

9. Quantas porções de 100 gramas de carne (equivalente a um bife médio) você consome por refeição?

Marcar apenas uma oval.

1 (100 gramas). 2 (200 gramas). 3 (300 gramas). Mais de 3 porções.

10. A cada 10 porções de carne que você consome:

(A soma das lacunas deve ser equivalente a 10)

Quantas são de carne bovina?

Quantas são de carne de aves?

Quantas são de carne suína?

Quantas são de outros tipos de carne?

APÊNDICE B — TABELA DE DADOS OBTIDOS

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	SOMA
SEXO	IDADE	ESCOLARIDADE	RENDI	MOTIVAÇÃO	FREQUÊNCIA	TIPO	QUANTAS REF COME CARNE	QUANTAS PORÇÕES 100g	QUANTIDADE	BOV	AVES	SUI	OUT		%
M;F;O	1;2;3;4	EM; EMC; ES; PG	SR; 2; 2A; 4; 4A; 8; 8A	SBE; EST; SBEEST; OUT	1; 2A; 3; 4A; 5; 6A; 7	M; TF; A; MTF; MA; TFA; MTTA	0; 1; 2; 3; 4	1; 2; 3; 4		%	%	%	%		%
3	M	I	IS	8	SBI	2A3	M	1	200	60	30	10	0	0	100
5	M	I	ES	8	SBE	2A3	MA	1	100	100	0	0	0	0	100
6	M	I	PG	8	SBE	4A5	MA	2	200	400	30	50	0	20	100
7	F	JA	ES	4A8	EST	2A3	M	1	200	200	70	30	0	0	100
8	M	JA	PG	4A8	SBI151	4A5	M	2	200	400	20	80	0	0	100
9	F	JA	PG	8	SBEEST	4A5	MA	2	200	400	50	25	0	25	100
10	F	JA	PG	8	SBEEST	4A5	MTF	1	100	100	50	25	0	25	100
11	M	JA	PG	8	SBE	1	MTFA	2	200	400	50	50	0	0	100
12	F	I	IS	2A4	SBI151	6A7	MA	3	300	900	20	80	0	0	100
13	F	I	PG	8	SBEEST	4A5	MA	1	200	200	40	60	0	0	100
14	M	JA	ES	8	SBEEST	2A3	MA	2	200	400	40	40	0	20	100
15	F	J	ES	4A8	SBEEST	6A7	MTFA	0	0	0	0	0	0	0	0
17	F	JA	IS	8	SBI151	4A5	MA	2	100	200	30	70	0	0	100
18	M	A	PG	8	SBEEST	4A5	M	2	200	400	50	50	0	0	100
19	M	JA	PG	8	SBEEST	4A5	MA	1	200	200	80	20	0	0	100
20	F	I	PG	8	SBEEST	4A5	MA	2	100	200	30	20	30	20	100
21	M	I	PG	8	SBI151	4A5	M	1	200	200	33	33	33	0	99
22	F	JA	PG	8	SBEEST	4A5	MA	2	100	200	33	33	33	0	99
23	F	JA	EMC	2A4	SBE	4A5	MTFA	1	100	100	90	5	5	0	100
24	M	JA	PG	4A8	SBEEST	4A5	MTFA	2	200	400	70	20	10	0	100
26	F	JA	IS	8	SBI151	4A5	MA	1	100	100	20	80	0	0	100
27	M	A	ES	8	SBE	2A3	M	1	200	200	50	50	0	0	100
28	M	JA	EMC	4A8	SBEEST	4A5	M	2	200	400	40	30	30	0	100
29	F	J	ES	2A4	SBEEST	2A3	M	3	100	300	30	70	0	0	100
30	F	JA	IS	2A4	SBI151	4A5	M	2	200	400	50	50	0	0	100
31	M	JA	ES	4A8	SBEEST	4A5	MA	2	200	400	50	50	0	0	100
32	F	I	EM	2A4	SBE	2A3	M	1	100	100	50	50	0	0	100
33	F	JA	PG	4A8	SBEEST	2A3	MA	0	0	0	0	0	0	0	0
34	M	I	PG	8	SBI151	2A3	MTF	2	100	200	50	20	30	0	100
35	M	JA	EMC	2A4	SBEEST	7A1	M	3	300	900	0	100	0	0	100
36	F	I	PG	8	SBE	4A5	MTF	1	100	100	50	50	0	0	100
37	M	I	PG	8	SBE	4A5	M	1	100	100	50	50	0	0	100
38	M	J	IMC	4A8	SBI151	4A5	MA	2	100	200	30	70	0	0	100
40	M	JA	PG	8	EST	4A5	MA	2	200	400	50	50	0	0	100
41	M	JA	PG	8	SBE	4A5	M	2	300	600	60	30	10	0	100
42	F	I	PG	8	SBEEST	2A3	MTFA	1	100	100	40	40	10	10	100
43	F	I	IS	8	SBI151	2A3	M	1	100	100	0	100	0	0	100
44	F	A	PG	8	OUT	7A1	MTFA	2	300	600	50	50	0	0	100
46	M	JA	PG	8	SBE	4A5	MTFA	2	100	200	100	0	0	0	100
47	F	A	IS	8	SBEEST	4A5	M	2	200	400	33	33	0	33	99
48	M	JA	IS	2A4	SBI	4A5	MA	2	400	800	60	20	20	0	100
49	F	I	ES	8	SBE	2A3	M	1	100	100	50	50	0	0	100
50	F	I	PG	4A8	SBEEST	2A3	MA	1	100	100	50	50	0	0	100
51	F	I	ES	4A8	SBE	2A3	M	0	0	0	0	0	0	0	0
52	F	I	PG	8	SBE	2A3	M	0	0	0	0	0	0	0	0
53	F	I	ES	8	SBEEST	4A5	MA	1	100	100	40	60	0	0	100
54	M	I	ES	8	SBE	2A3	MA	1	100	100	30	70	0	0	100
55	M	JA	PG	8	SBI151	6A7	MA	1	200	200	25	25	25	25	100
56	F	I	ES	8	SBEEST	2A3	TF	2	200	400	33	33	0	33	99
57	F	I	EMC	4A8	SBE	2A3	A	3	100	300	40	40	0	20	100
58	F	JA	PG	8	SBEEST	4A5	MA	3	100	300	50	0	0	50	100
59	M	I	PG	8	SBI	4A5	MA	2	200	400	40	20	30	10	100
60	M	JA	IS	4A8	SBE	2A3	M	2	200	400	100	0	0	0	100
62	M	JA	PG	4A8	SBEEST	6A7	MA	3	400	1200	34	66	0	0	100
63	F	I	PG	8	SBE	2A3	M	1	100	100	35	35	30	20	100
64	F	I	PG	2A4	SBI151	4A5	MA	4	100	400	40	60	0	0	100
65	M	A	EM	4A8	SBEEST	4A5	M	2	200	400	40	40	20	0	100
66	M	J	EMC	2	SBEEST	4A5	M	4	200	800	0	50	50	0	100
67	F	JA	PG	8	OUT	4A5	MA	1	200	200	40	60	0	0	100
68	M	JA	IMC	4A8	EST	4A5	MA	3	100	300	0	100	0	0	100
70	F	J	EMC	2A4	SBEEST	4A5	MA	2	100	200	20	80	0	0	100
71	F	JA	EMC	2	SBEEST	4A5	MA	2	200	400	20	80	0	0	100
72	M	JA	EMC	2	OUT	6A7	A	0	0	0	0	0	0	0	0
73	F	I	PG	8	SBI151	4A5	M	1	100	100	60	30	0	10	100
74	M	JA	ES	4A8	EST	6A7	MA	4	100	400	30	50	20	0	100
75	M	JA	EMC	4A8	SBE	4A5	M	3	200	600	50	50	0	0	100
76	F	JA	EMC	2A4	SBEEST	2A3	M	1	100	100	100	0	0	0	100
77	M	JA	IS	4A8	SBI151	6A7	MA	4	200	800	30	60	10	0	100
78	M	I	ES	8	SBE	2A3	A	2	100	200	70	10	20	0	100
79	M	J	EMC	2A4	SBEEST	4A5	M	3	300	900	20	60	20	0	100
80	F	JA	ES	2A4	SBEEST	2A3	M	2	200	400	50	50	0	0	100
81	F	JA	PG	4A8	SBI151	4A5	MA	2	100	200	33	33	33	0	99
82	M	J	EMC	2A4	EST	4A5	MA	3	400	1200	30	40	20	10	100
83	M	JA	PG	8	EST	4A5	MA	2	200	400	40	50	10	0	100
84	F	JA	ES	2A4	SBEEST	4A5	M	2	200	400	0	100	0	0	100
85	M	I	PG	8	SBI151	6A7	MA	4	200	800	40	60	0	0	100
87	F	J	EMC	2A4	SBEEST	4A5	MA	3	100	300	10	70	0	20	100
88	M	J	EMC	SR	SBEEST	6A7	MA	4	100	400	40	40	10	10	100
89	M	JA	PG	8	SBEEST	4A5	MA	4	300	1200	30	30	10	10	100
90	M	J	IMC	4A8	SBI	4A5	M	4	300	1200	70	20	10	0	100
91	M	JA	ES	4A8	SBEEST	4A5	M	2	300	600	60	40	0	0	100
92	M	J	ES	4A8	EST	4A5	M	2	200	400	30	30	20	20	100
93	F	JA	ES	2A4	SBEEST	4A5	MA	4	100	400	20	80	0	0	100
94	F	JA	IMC	8	SBI151	2A3	M	2	100	200	50	50	0	0	100
95	M	JA	EMC	8	SBEEST	6A7	MA	2	200	400	50	50	0	0	100
96	M	JA	ES	8	SBE	2A3	MTF	1	300	300	70	30	0	0	100
97	F	JA	EMC	SR	SBEEST	4A5	MTFA	2	100	200	30	50	20	0	100
98	F	JA	PG	4A8	SBI151	2A3	M	2	200	400	40	60	0	0	100
99	M	I	PG	8	SBEEST	2A3	MA	1	200	200	50	50	0	0	100