

Avaliação do nível de conhecimento básico sobre nutrição nos praticantes de atividade física em academias de Campo Mourão – PR

Evaluation of the basic knowledge level about nutrition in people who practice physical activities in gyms of Campo Mourão – PR

Claudia Esteves da Silva ¹, Yasmhine Gasparotto Turazzi ²

A nutrição é primordial para o desempenho físico, o que torna fundamental aos praticantes ativos de atividade física ter acesso às orientações nutricionais adequadas ao tipo de atividade desempenhada. Por isso, este trabalho teve por objetivo avaliar o grau de conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de atividade física, em duas academias do município de Campo Mourão - PR, acompanhados ou não por um nutricionista. O grupo de estudo constituiu-se de 50 adultos saudáveis de ambos os sexos com média de idade de 28 anos. A triagem dos entrevistados considerou praticantes de atividade física de acordo com a duração e frequência de treino, que teve como requisito básico ser igual ou superior a uma hora diária, três vezes por semana, entre indivíduos que praticam musculação ou a mesma associada a outro tipo de exercício físico. O levantamento foi realizado por meio de um questionário, adaptado com 11 perguntas, que abordavam tópicos importantes na área de alimentação e nutrição, além dos dados pessoais de cada entrevistado. Os resultados apontaram bom conhecimento, no que se refere à nutrição, porém, 46% dos entrevistados possuíam acompanhamento nutricional, em contrapartida a 62% faziam uso de suplementos nutricionais sem a prescrição de um profissional habilitado. Tal resultado reforça a importância do nutricionista no acompanhamento de praticantes de exercícios físicos frequentadores de academias.

Palavras-chave: Alimentação. Exercício físico. Informação nutricional.

Nutrition is essential for physical performance, which makes critical that physically active people have access to adequate nutrition guidelines for the kind of practiced activity. This study aimed to assess the level of basic knowledge about nutrition in physically active people in two gyms in the city of Campo Mourão - PR, with aid of a nutritionist or not. The study group consisted of 50 healthy adults male and female with an average age of 28 years. Screening the participants, they were grouped according to the duration and frequency of training that had the basic requirement equal to or exceeding one hour per day, three times per week, individuals who practice bodybuilding or bodybuilding associated with other types of exercise. The survey was conducted through an adapted questionnaire with 11 questions that addressed important topics about food and nutrition, in addition to the personal data of each interviewee. The results indicated some knowledge on regards to nutrition. However, 46% of the participants had nutritional counseling, and in contrast 62% of the participants have used nutritional supplements without prescription from a qualified professional. This reinforces the importance of a follow-up with a nutritionist with sportsmen in gyms.

Keywords: Nutrition. Physical Exercises. Nutritional information.

INTRODUÇÃO

A oferta de propagandas sem embasamento científico e a relação de escolhas cotidianas de consumo alimentar com a perspectiva de melhoria da condução nutricional individual faz com que muitos praticantes de atividade física e profissionais de educação física dispensem o serviço de um

Autor Correspondente:

Claudia Esteves da Silva

E-mail: E-mail: nutri.esteves@gmail.com. Clínica de Nutrição Esportiva. Rua Casemiro Radomski, 833. Código Postal 87250-000. Peabiru, PR, Brasil. Telefone para contato: (44) 99921-4982

Declaração de Interesses:

Os autores certificam que não possuem implicação comercial ou associativa que represente conflito de interesses em relação ao manuscrito.

¹ Graduada em Nutrição pelo Centro Acadêmico Integrado - Campo Mourão Especialista em Nutrição Esportiva pela Faculdade Unyleya de Brasília Mestranda Acadêmica em Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal do Paraná –UTFPR

² Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Integrado - Campo Mourão

profissional nutricionista (1). Conforme são interpretadas essas informações, poderão ocasionar um consumo dietético inadequado (2).

As dietas prontas são atraentes para a maioria das pessoas porque permitem a facilidade de escolhas (3). Em geral, observa-se que esportistas e atletas sofrem influência de treinadores, mídia, pais, outros atletas e o próprio desejo pelo sucesso (4). Portanto, há uma necessidade crescente de orientação e educação em nutrição esportiva para auxiliar os esportistas e atletas a melhorar seus hábitos alimentares (5).

A qualidade de vida, a recuperação e/ou manutenção da saúde, a prática regular de exercícios físicos, o ganho e definição da massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais e o treinamento são alguns dos motivos que têm levado cada vez mais as pessoas às academias (6).

A dieta de um praticante de atividade física regular é semelhante em qualidade a de um adulto sedentário, mas poderá variar principalmente na quantidade de energia e de fluídos. A dieta poderá ainda variar de acordo com cada objetivo, tipo e duração do exercício (7).

Em uma pesquisa realizada na Noruega, em 1999, com atletas internacionais de elite de várias modalidades, verificaram-se hábitos nutricionais e de suplementação insatisfatórios entre os participantes (8). Segundo outro estudo realizado com adolescentes italianas o conhecimento de nutrição é melhor em atletas que em não atletas (9). Com resultado semelhante, outro estudo realizado na Suíça, em 2000, revelou que adolescentes atléticos possuem hábitos alimentares mais saudáveis que os não atléticos (10).

Em um trabalho realizado com estudantes praticantes ou não de esporte mostrou que o maior conhecimento sobre suplementação era associado com menos uso desse, onde preferiam utilizar de alimentos para alcançar os objetivos esperados (11). Já em outro estudo desenvolvido com praticantes de musculação, em Fortaleza, (1993) constatou que aproximadamente 90% dos participantes da pesquisa possuíam pouco conhecimento sobre nutrição e hábitos alimentares saudáveis (12).

A maior parte dos frequentadores de academias tem como objetivo aumentar a massa muscular. Mas em favor da praticidade renunciam a uma alimentação saudável e visam de imediato um objetivo estético, priorizando os suplementos e dietas da moda (6).

A nutrição constitui o alicerce para o desempenho físico e é fundamental que os praticantes ativos de atividade física tenham conhecimento e acesso às informações e orientações nutricionais adequadas ao tipo de atividade desempenhada (13).

Por isso, a meta do nutricionista é fazer com que o esportista ou atleta alcance ótimo estado nutricional, por ser um profissional que tem amplo conhecimento sobre os paradigmas associados ao esporte e que pode aplicar procedimentos de avaliação específicos para cada necessidade (7).

Para atender às necessidades nutricionais de cada indivíduo, considera-se a modalidade esportiva praticada, a intensidade, duração e frequência do exercício (14). As duas principais fontes de energia durante o trabalho muscular são as gorduras e os carboidratos armazenados no organismo. A quantidade de glicogênio muscular consumida dependerá da duração do exercício. O consumo de carboidrato deverá ocorrer antes, durante e imediatamente após os exercícios, pois trazem benefícios ao aumento da força muscular e hipertrofia (14).

A ingestão de carboidratos, correspondente de 60 a 70% do aporte calórico diário, atende à demanda de um treinamento esportivo. Porém, os exercícios de força exigem maior consumo de proteínas entre 1,6g a 1,7g por quilo de peso por dia. A recomendação nutricional de ácidos graxos essenciais tem prevalecido a mesma da população em geral, o que equivale a 30% do valor calórico total da dieta

(15). A necessidade calórica de cada indivíduo é influenciada pela hereditariedade, sexo, idade, peso e composição corporal, condicionamento físico e fase de treinamento (15).

A Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte recomenda que o uso de suplementos proteicos deverá estar de acordo com a ingestão proteica total, pois o consumo adicional acima das necessidades diárias (1,8g/Kg/dia) não determina ganho de massa muscular adicional nem promove o aumento do desempenho físico, uma vez que o excesso é reservado em forma de energia no tecido adiposo (15). Todo programa de saúde e condicionamento físico deve incluir acompanhamento e orientações nutricionais (6).

A nutrição e atividade física apresentam uma importante relação. Por meio da nutrição adequada com ingestão equilibrada de todos os nutrientes, pode-se melhorar a capacidade de rendimento do organismo, além de contribuir para a redução da incidência de fatores de risco à saúde (7).

Nutrição e atividade física se relacionam, sendo assim é importante possuir certo conhecimento em ambas as áreas. Avaliar o nível de conhecimento básico sobre nutrição em praticantes de atividade física possibilitará intervenções nutricionais futuras, a fim de minimizar erros. Portanto, se reconhece e justifica a necessidade de um profissional nutricionista no ambiente de academia. O objetivo deste estudo foi analisar os conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de atividade física em duas academias no município de Campo Mourão – PR.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza quantitativa de caráter transversal e descritivo. O estudo foi realizado com praticantes de atividade física em duas academias no município de Campo Mourão – Paraná. A coleta de dados foi realizada, no mês de setembro de 2014, por aproximadamente 4 semanas, apenas nos dias úteis do respectivo mês.

A presente pesquisa foi concretizada com levantamento de dados obtidos por meio de um questionário adaptado pelos autores (Pereira e Cabral (7); Cardoso (16); Juzwiak (18), Bassit e Malverdi (31); contendo 11 questões sobre tópicos importantes referentes à alimentação e nutrição além dos dados pessoais de cada entrevistado. Foram avaliados intencionalmente 50 indivíduos de ambos os sexos, adultos entre 18 e 60 anos, saudáveis, acompanhados ou não de nutricionista.

A triagem dos entrevistados considerou praticantes de atividade física de acordo com a duração e frequência de treino, como requisito básico ser igual ou superior à uma hora diária, três vezes por semana. Participaram indivíduos que praticavam musculação ou a mesma associada a outro tipo de exercício físico, com exclusão de pessoas que não se exercitavam regularmente (16). Da população total encontrada nas academias, apenas 17% foram avaliadas, por se enquadrarem nos métodos de inclusão.

Os dados obtidos foram duplamente digitados em planilha eletrônica do Excel e posteriormente analisados com média para as variáveis contínuas e percentual para as variáveis não contínuas. No questionário, os entrevistados deveriam citar três fontes de cada macronutriente, sendo proteína, carboidrato e lipídio como as três mais citadas. Sendo assim, a porcentagem foi superior a 100%, os demais apontados com menor frequência foram desconsiderados. O mesmo aconteceu a respeito do uso de suplementos alimentares. A maioria dos participantes da pesquisa utilizava suplementos combinados, ou seja, uma pessoa ingeria mais de um suplemento, sendo assim a porcentagem ficou acima de 100%.

A coleta de dados foi realizada após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Faculdade Integrado de Campo Mourão CEP 756334/2014 seguido pela

assinatura das instituições dos participantes da pesquisa do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Seguindo a resolução específica do Conselho Nacional de Saúde (nº 196/96), todos os participantes foram informados detalhadamente sobre os procedimentos utilizados e concordaram em participar de maneira voluntária do estudo, assinaram um termo de consentimento informado e proteção da privacidade.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Dentre as 50 pessoas há predomínio do sexo masculino, sendo de 66% (n=33), (Tabela1). Tal característica difere dos resultados encontrados por Adam et al. (21), os quais avaliaram o conhecimento nutricional de praticantes de musculação, em uma academia na cidade de São Paulo; também difere dos resultados levantados por Furtado, Gonçalves e Viebig (22), na avaliação de hábitos e conhecimento sobre hidratação de praticantes de musculação de uma academia de São Paulo, em que houve maior frequência do sexo feminino de 68,8% em ambas as amostras. Também difere do resultado obtido por Pereira e Cabral (7) em estudo de avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação, em uma academia do Recife - PE, com 54,3% de público feminino nas academias.

Tabela 1 - Dados pessoais dos entrevistados

Sexo	Número	%
Feminino	17	34
Masculino	33	66
Idade/anos		
18 a 25	25	50
25 a 30	8	16
30 a 35	6	12
35 a 40	2	4
40 a 60	9	18
Escolaridade		
Superior Completo	20	40
Superior incompleto	6	12
Ensino médio completo	22	44
Ens. Fundamental completo	1	2
Pós Graduação	1	2

Fonte: Academias privadas de Campo Mourão, 2014.

A média de idade encontrada foi de 28 anos, sendo de 18 a 60 anos (Tabela1), se assemelhando com as médias de 28 a 31 anos de idade encontradas por Cardoso (16) que avaliou os conhecimentos básicos sobre nutrição de educadores físicos e praticantes ativos de ganho de massa muscular com treinamento de força em academias do Rio de Janeiro, e média de 30,5 por Pereira e Cabral (7), resultados divergentes encontrados por Adam et al. (21), onde a maioria dos entrevistados apresentava a faixa etária de 41 a 50 anos.

Quanto à escolaridade, a maioria relatou ensino médio completo 44% (n=22), seguido por ensino superior completo 40% (n=20), (Tabela1). Resultado semelhante foi encontrado por Duran et al. (23) que correlacionaram o consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academias, onde 31,3% deles apresentavam nível superior completo. Nos estudos de Adam et al. (21) e Cardoso (16) houve predomínio na população pesquisada de nível superior completo. O nível de escolaridade tem mostrado relação positiva com a prática de atividade física, ou seja, o acesso à informação os leva a maior cuidado com a saúde (24,25).

Dos entrevistados 46% (n=23) possuíam acompanhamento nutricional com um nutricionista e 54% (n=27) nunca foram orientados por esse profissional. Torna-se possível identificar semelhanças aos estudos de Silveira et al. (26) onde avaliaram o conhecimento de nutrição básica e esportiva de professores de educação física, em uma academia de Aracaju, com 62% dos sujeitos e Cardoso (16) com 50%, nunca orientada por nutricionista.

Dos entrevistados, 90% (n=45) disseram já ter recebido ou buscado informações em relação à alimentação saudável e suplementação por meio de mídias, livros, revistas ou internet. Valores próximos foram encontrados em um estudo realizado por Cardoso (16), onde 92% da amostra já afirmou acessar tais informações pelos mesmos meios. Pereira e Cabral (7) sendo 25,7% dos entrevistados buscaram informações com nutricionista, enquanto o restante dos 74,3% obtiveram informações por outros meios. A busca pelo corpo perfeito depende de fatores que requerem disciplina no exercício e na alimentação. Aconselhamento por meio de um amigo ou disponível em revistas poderá ser um começo, uma pré-contemplação, mas não dispensa o acompanhamento profissional (27).

Dos participantes, 82% (n=41) deles afirmaram já ter recebido orientação para procurar um nutricionista acerca de relacionar alimentos/suplementos com atividade física para obter bons resultados. Semelhante a esse resultado, Cardoso (16) encontrou, em seu estudo com 73% de seus entrevistados afirmaram já ter recebido este tipo de orientação.

Com relação às dicas de dieta ou suplementação alimentar dadas por educadores físicos, colegas de academia ou outra fonte não especializada, 82% (n=41) dos entrevistados alegaram já terem recebido por esses mediadores. Pereira e Cabral (7) demonstram em seu estudo que 90% de sua amostra recebia tais dicas e Cardoso (16) relatou que em 58% desses afirmaram ter acesso a esse tipo de informação. Em Pereira (28); Batista et al. (29) e Pereira (30), 89% da população estudada, o profissional mais citado para indicações de suplementação foi instrutores, professores ou treinadores de academia. A vida

moderna proporciona facilidade de acesso à informação, dicas do colega ao lado que divide horas da rotina diária se torna um guia de consulta à saúde (20).

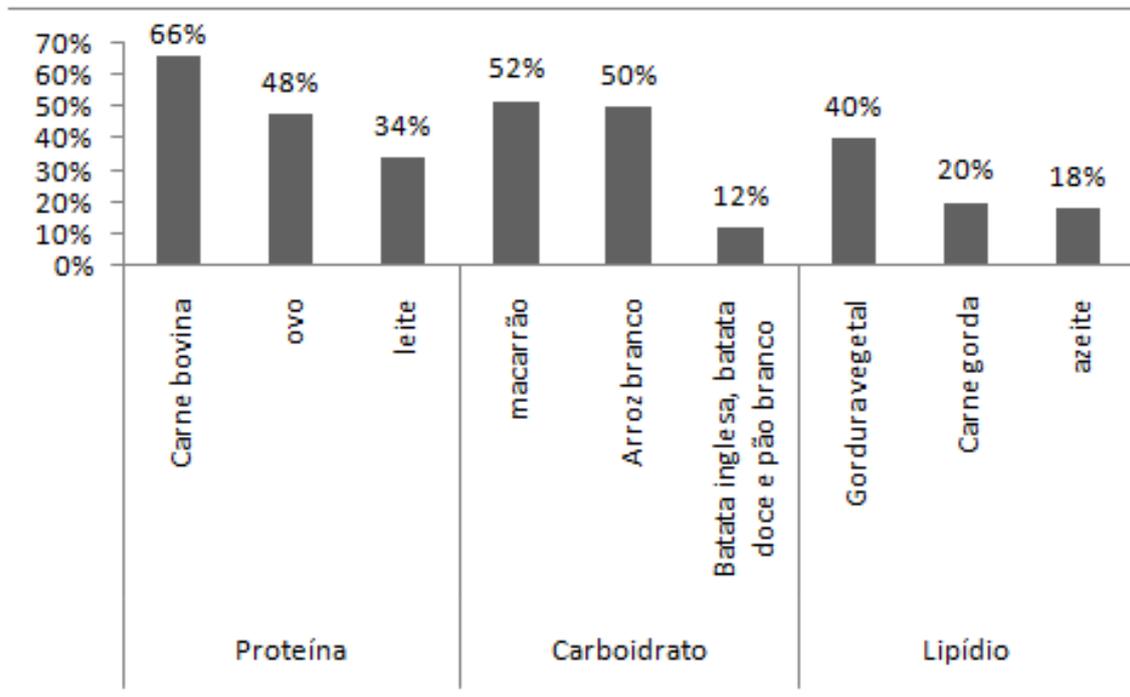


Figura 1 - Macronutrientes e suas três fontes mais citadas

Fonte: Academias privadas de Campo Mourão, 2014.

Os entrevistados deveriam citar três fontes de cada macronutriente (proteína, carboidrato e lipídeo). Dentre essas fontes foram consideradas apenas as três mais citadas pelos participantes da pesquisa, sendo assim, a porcentagem foi superior a 100%. Os demais apontados com menor frequência foram desconsiderados. Em relação aos alimentos fonte de proteína, 66% (n=33) dos indivíduos apontaram a carne bovina, ovo com 48% (n=24) e o leite 34% (n=17) (Figura 1). Já a fonte de carboidrato mais citada foi o macarrão 52% (n=26), seguido por arroz branco 50% (n=25) e com o mesmo número de citações ficaram a batata inglesa, batata doce e o pão branco com 24% (n=12) (Figura 1). Por último como fonte de lipídeo citaram a gordura vegetal 40% (n=20), carne gorda 20% (n=10) e o azeite 18% (n=9) (Figura 1). Foi possível verificar que a amostra possuía conhecimento em relação às fontes dos macronutrientes. Cardoso (16) mostrou em seu trabalho resultados semelhantes, pois 75% souberam distinguir as fontes exatas dos macronutrientes. A nutrição está atingindo nível de conhecimento mais elevado (7), possivelmente por terem acesso mais facilitado a esse tipo de informação, nas academias, porém limitado (16).

Com relação ao macronutriente que deve ser consumido em maior quantidade por dia, 48% (n=24) disseram ser o carboidrato, 50% (n=25) a proteína e 2% (n=1) o lipídeo. Resultados foram encontrados por Pereira e Cabral (7), onde 50% apontaram a proteína como macronutriente que deve ser mais consumido por dia, sendo possível assim,

identificar o pouco conhecimento da função do carboidrato na nossa dieta. Segundo a última revisão feita em 1989 da RDA (Recommended Dietary Allowances) citado por Bassit (31), a necessidade diária recomendada da ingestão de proteínas para os indivíduos é de 0,8 g/kg de peso corporal/dia, ou seja, de 10% a 15% da dieta em relação ao valor energético total. Possivelmente isso ocorra devido à maioria dos praticantes de atividade física acreditar que a maior quantidade de proteína aumenta a massa muscular, porém, para que possa ocorrer este aumento é necessário ingerir quantidades adequadas de energia e proteínas (7).

Já o macronutriente que fornece energia primária para atividade física, 76% (n=38) apontaram o carboidrato, 16% (n=8) a proteína, 6% (n=3) o lipídeo e 2% (n=1) não soube responder, a maioria se mostrou consciente em relação a função do carboidrato na atividade física. No estudo de Pereira e Cabral (7) os sujeitos demonstraram bom conhecimento em relação à prática de exercício físico como a fonte alimentar principal. No entanto, ainda não satisfatório, pois 54% dos entrevistados não possuem acompanhamento nutricional.

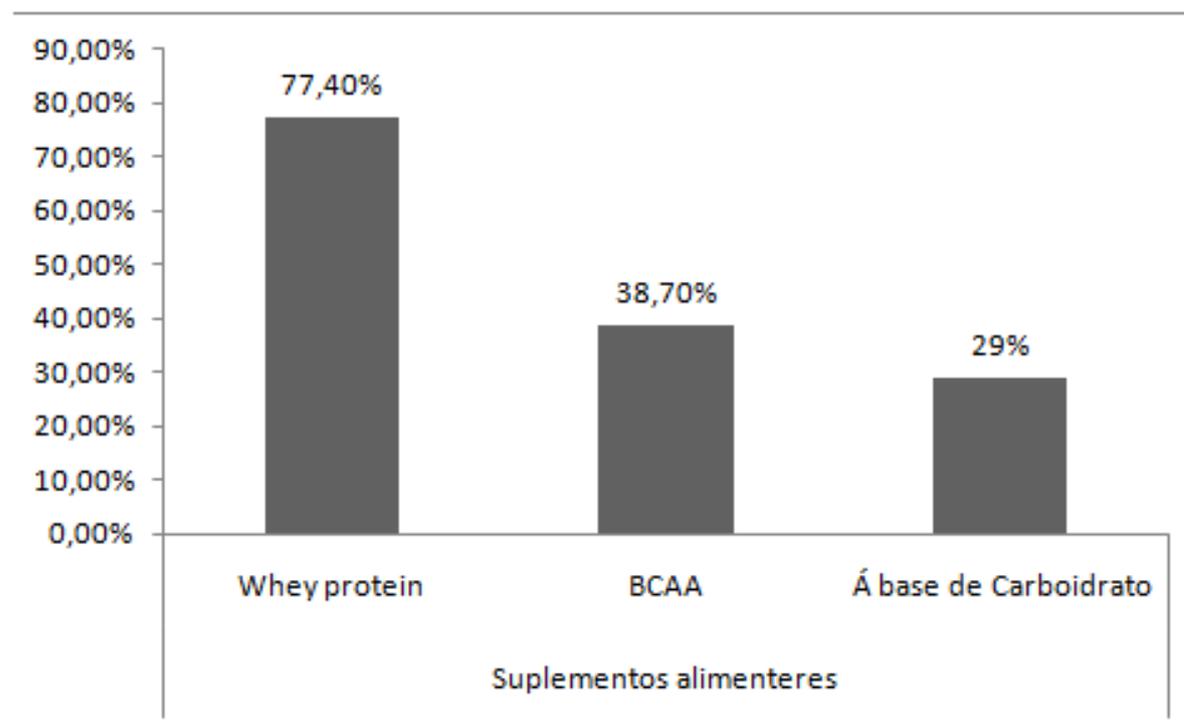


Figura 2 - Suplementos mais utilizados pela amostra

Fonte: Academias privadas de Campo Mourão, 2014.

Entre os praticantes de atividade física pesquisados 62% (n=31) relataram fazer uso de suplementos alimentares e consumindo-os combinadamente, ou seja, uma pessoa ingere mais que um suplemento, sendo assim a porcentagem de suplementos mais utilizados ficou acima de 100%. Os mais citados são o Whey Protein 77% (n=24), seguido por BCAA 38,7% (n=12) (Figura 2). Porém, o estudo de Silveira et al. (26) discorda com os resultados

encontrados, neste trabalho, pois o uso de suplementos em praticantes de atividade física ainda se mostra pouco comum. No estudo de Duran et al. (23) apenas 9,5% afirmaram usar suplementos alimentares. Resultados semelhantes encontrados pelos autores Rocha e Pereira (32); Pereira e Cabral (7); Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (33) e Linhares e Lima (34), onde aproximadamente 35% de frequentadores de academia ingerem suplementos alimentares.

Talvez por não serem recentes as pesquisas, a realidade mudou e suplementos alimentares se tornaram cada vez mais populares. Sua divulgação por fontes não especializadas cresce na mesma proporção, discriminando o profissional nutricionista para este fim. Em relação ao tipo de suplemento alimentar mais consumido, semelhante a este estudo foi encontrado pelos autores Pereira e Cabral (7) que evidenciaram predomínio do uso de suplementos à base de proteína e aminoácidos. Possivelmente, o uso predominante de suplemento a base de proteína, seja pela crença de que seu excesso de consumo aumentará a massa magra (7).

A ingestão balanceada e eficaz nos macronutrientes (proteína, lipídio e carboidratos), micronutrientes (vitaminas e minerais) e líquidos, baseada em uma correta educação alimentar, garante ao praticante de exercício físico condições adequadas para preservar a saúde e melhorar o rendimento (34). A suplementação sem a correta orientação de um profissional qualificado pode causar um desequilíbrio fisiológico trazendo como consequência toxicidade ao organismo e interação que possivelmente refletirão em deficiências nutricionais, podendo obter o resultado diferente do esperado e ainda trazer danos sérios e irreversíveis a saúde (21).

A maior parte dos suplementos não se constitui como provas conclusivas de benefício à saúde e à performance, qualquer melhora nessa, tende a ser mediada por efeito placebo. As informações errôneas se difundem na mídia para os atletas, seus técnicos, os treinadores e o público que compra tal substância com o intuito de somente experimentar (35).

Ao final do questionário, perguntou-se aos entrevistados se eles desejavam procurar um nutricionista para orientação e educação nutricional a respeito de alimentação/suplementação na atividade física. Eis que 80% (n=40) disseram que sim, enquanto apenas 20% (n=10) disseram não. Apesar de pequena, ainda há a porcentagem de pessoas que desprezam o acompanhamento com nutricionista, talvez seja pelo fato de que a maioria dos frequentadores de academia receber facilmente informações, mesmo que inadequadas, por parte de alguns instrutores, treinadores ou professores de atividade física, sem especialização na área de nutrição esportiva (7).

A avaliação do nível de conhecimento nutricional está ganhando espaço entre as pesquisas científicas, mas a relação entre o que as pessoas sabem e o que as pessoas fazem tem sido considerado como uma linha tênue (36).

CONCLUSÕES

Foi possível concluir que os praticantes de atividade física das academias possuem bom conhecimento básico sobre nutrição. Porém, menos da metade possuía acompanhamento nutricional e, ao contrário, a maioria dos entrevistados fazia uso de suplementos alimentares sem prescrição de um profissional habilitado, estendendo essa responsabilidade à fonte não especializada. Apesar de boa parte dos indivíduos ter acertado o questionário, os participantes da pesquisa apresentaram um conhecimento limitado da nutrição em geral, demonstrando a importância do nutricionista na orientação e educação nutricional dos mesmos.

Isso posto, neste estudo, mostra-se necessário a atuação do nutricionista no ambiente de academia em conjunto aos demais profissionais para que cada um responda conforme sua área de atuação, suas competências. Considera-se que um dos papéis do nutricionista é auxiliar os indivíduos na mudança de hábitos alimentares por meio a assistência nutricional. Essa assistência pode não ser adequada, quando adquirida somente em livros, revistas, internet, colegas de academia ou profissionais de outras áreas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) MACIEL, E. S.; SONATI, J. G.; MODENEZE, D. M.; VASCONCELOS, J. S.; VILARTA, R. Consumo Alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 25, n. 6, p. 1-16, nov-dez, 2012.
- (2) COLARES, L.G.T.; SOARES, E.A. Estudo dietético de atletas competitivos de handebol do Rio de Janeiro. **Revista de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Campinas**, Campinas, v. 9, n. 2, p. 178-204, 1996.
- (3) MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. K. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. Tradução: Favano, 13. ed. São Paulo: Elsevier, 2013.
- (4) BERNARDOT, D. Working with young athletes: views of a nutritionist on the sports medicine team. **International Journal Sports Nutrition**. United States of America, v. 6, n. 2, p.110-20,1996.
- (5) STORLIE, J. Nutrition assessment of athletes: a model for integrating nutrition and physical performance indicators. **International Journal of Sports Nutrition**. United States of America/Chicago. v. 1, n. 2, p. 192-204, jun., 1991.
- (6) CASTILHO, A. C. Suplementos e orientação nutricional: o perfil dos esportistas. Disponível em: <http://www.nutricaoclinica.com.br/conteudo/pacientes/58-nutricao-no-esporte/556-suplementos-e-orientacao-nutricional-o-perfil-dos-esportistas> Acesso em: 20 nov. 2019.
- (7) PEREIRA J. M. O.; CABRAL P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 1., n. 1., p. 40-8, jan/fev, 2007.
- (8) RONSEN, O.; SUNDGOT-BORGEN, J.; MAEHLUM, S. Supplement use and nutritional habits in Norwegian elite athletes. **Scandinavian Journal Medicine & Science in Sports**. Norwegian/Munksgaard. v. 9, n. 1, p. 28-35., 1999.
- (9) CUIPISTI, A.; D'ALESSANDRO, C.; CASTROGIOVANNI, S.; BARALE, A.; MORELLI, E. Nutrition knowledge and dietary composition in Italian adolescent female athletes and nonathletes.

International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. [s.l.,] v. 12., n. 2, p. 207-19, jun. 2002.

- (10) CAVADINI, C.; DECARLI, B.; GRIN, J.; NARRING, F.; MICHAUD, P.A. Food habits and sport activity during adolescence: differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerland. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 12, n. 2. P.16-20, Supplement 1 jun., 2000.
- (11) MASSAD, S.J.; Shier, N.W.; KOCEJA, D.M.; ELLIS, N.T. High school athletes and nutritional supplements: a study of knowledge and use. **International Journal Sports Nutrition. United States of America.**, v. 5, n. 3, p.232-45., sept.,1995.
- (12) SOUSA, A. M. H. Nutrição e hábitos alimentares de atletas praticantes de musculação em uma academia da cidade de Fortaleza, CE. **Revista de Nutrição da PUCCAMP.** v. 6, n. 2, p. 184-203, 1993.
- (13) GONÇALVES, M. M. S.; CHELOTTI, C. M.; RODRIGUES, T. Avaliação da Dieta Nutricional de Atletas de Força Estudo de Caso Sobre Equipe de Powerlifting. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.** São Paulo, v.1, n. 2, 2007.
- (14) PIAIA, C. C.; ROCHA, F. Y.; VALE, G. D. B. F. G. Nutrição no exercício físico e controle de peso corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.** São Paulo. v. 1, n. 4, p.40-8, jun-ago, 2007.
- (15) DIRETRIZ DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte Suplemento.** v.15. n.3. p.1-10. mai. jun., 2009.
- (16) CARDOSO É. S. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de educadores físicos e praticantes ativos de ganho de massa muscular com treinamento de força em academias do município de Belford Roxo-Rj. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.** São Paulo, v. 7, n. 42, p.324-24. nov/dez., 2013.
- (17) BASSIT, R.A.; MALVERDI, M.A. Avaliação nutricional de triatletas. **Revista Paulista de Educação Física.** São Paulo, v. 12, n. 1, p. 42-53, jan.jun.,1998.
- (18) JUZWIAK, C. R. **Avaliação do conhecimento e das recomendações nutricionais adotadas por técnicos de atletas adolescentes.** Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina, São Paulo, 2001.
- (19) - ASSUNÇÃO, S. S. M. **Distrofia muscular.** Revista Brasileira de Psiquiatria. São Paulo, v. 24, sup.3, dec., 2002.
- (20) - ANDERSON, L.; LINNEA, D. MARJORIE, V.; TURKKI, P.; MITCHELL, H. S.; RYNBERGEN, H. J. **Nutrição.** 17. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- (21) ADAM B. O., FANELLI C., SOUZA É. S., STULBACH T. E., MONOMI P. Y. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. **Brazilian Journal of Sports Nutrition.** São Paulo, v. 2, n. 2, p.24-36. Mar., 2013.
- (22) FURTADO, M. C. GONÇALVES, J.P. VIEBIG, R. F. Avaliação de hábitos e conhecimento sobre hidratação de praticantes de musculação de uma academia de São Paulo. **Lecturas, Educación Física y Deportes.** Buenos Aires, n. 133., jun., 2009.
- (23) DURAN, A. C. F. L.; LATORRE, M. D. R. D. O.; FLORINDO, A. A.; JAIME, P. C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia.
a. **Revista Brasileira Ciência e Movimento, Brasília - DF, v.12. n. 3., p. 15-19. Set. 2004.**

- (24) COSTA, E. F. SALVADOR, E. P.; GUIMARÃES, V. V.; FLORINDO, A. A. Atividade física em diferentes domínios e sua relação com a escolaridade em adultos do distrito de Ermelino Matarazzo, Zona Leste de São Paulo, SP. **Revista Brasileira de Atividade Física Saúde**. Florianópolis - SC. v.15, n. 3, p. 151-156, 2010.
- (25) FLORINDO, A. A. HALLAL, P. C.; MOURA, E. C. D.; MALTA, D.C. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, **Brasil. Revista de Saúde Pública. São Paulo**, v. 43, n. 2, p. 2-8, ago., 2009.
- (26) SILVEIRA C. S., MELO D. B., TONHÁ S. Q.; CORREIA M. G. Avaliação dos conhecimentos de nutrição básica e esportiva de professores de educação física em uma academia de Aracaju SE. **cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde**. Aracaju – SE, v. 1 n.15, p. 65-74, out., 2012.
- (27) MCADLE, W.D.; KATCH, F.L.; KATCH, V.L. **Fundamentos de fisiologia do exercício**. 8. ed. Rio Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
- (28) PEREIRA, R. F. **Conhecimento de nutrição e hábitos alimentares de alunos de academias de ginástica na cidade de São Paulo**. 1999. 121f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.
- (29) BATISTA, T.C.; GALVAN, A.C.; MARTINS, G.; VAILATI, K.S.C.; VASCONCELOS, K.S.C.; AZEVEDO, L.C. Consumo de suplementos em frequentadores de academia. Balneário Camboriú – SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 2, n. 11, p. 307-322, Setembro/Outubro, 2008.
- (30) PEREIRA, R. F.; LAJOLO, F.M.; HIRSCHBRUCH, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Campinas – SP. **Revista de Nutrição Campinas**, v. 16, n. 3, p. 265-272, 2003.
- (31) BASSIT R. T. A Necessidade de Proteína. Disponível em: <<http://www.totalnutrition.com.br/proteina.htm>> Acesso em: 20 nov. 2019.
- (32) ROCHA, L. P.; PEREIRA, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. **Revista de a. Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Campinas – SP. Campinas – SP, v. 11, n. 1, p. 76-82, 1998.**
- (33) HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.14, n.6, p. 539-543, nov-dez., 2008.
- (34) LINHARES, T.C.; LIMA, R.M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. Rio Branco – AC. **Revista Vértice**, v.8, n. 1/3, p. 101-122, jan/dez, 2006.
- (35) HALLAK, A.; FABRINI, S.; PELUZIO, M.C.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 1, n. 2, p. 55-60, mar/abr, 2007.
- (36) BUECLHER, L. O.; ROSSI, L. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v.5, n.27, p.236-241, 2011.

Recebido: 15 de Janeiro do 2014
Versão Final: 04 de novembro de 2019
Aprovado: 25 de Agosto de 2021



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.