

Conhecimentos de nutrição de praticantes de academia de ginástica

Alisson Gabriel de Lima Oliveira

Graduando em Bacharelado em Educação Física – Uniredentor

Rodrigo de Magalhães Vianna

Professor Orientador

Mestrado em Educação Física – Uniredentor

RESUMO

A nutrição é crucial para a saúde, envolvendo ingestão, digestão, absorção e utilização de alimentos. A má alimentação é um fator de risco global significativo, aumentando doenças como a obesidade. O exercício físico é essencial para melhorar a saúde e a qualidade de vida, mas pode promover padrões estéticos estereotipados e hábitos alimentares inadequados. A prática regular de atividade física requer uma alimentação equilibrada para melhor desempenho e bem-estar. A pesquisa avaliou o conhecimento nutricional de adultos praticantes de exercícios físicos.

Palavras-chave: Nutrição, Exercício físico, Saúde pública.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Mitchell (1978), nutrição é a ciência dos alimentos e dos nutrientes, que envolve o processo pelo qual o organismo ingere, digere, absorve, transporta, utiliza e elimina as substâncias alimentares, e se refere ainda ao equilíbrio que determina sua associação à saúde e à doença. A má alimentação é um dos principais fatores de risco relacionados à carga global de doenças no mundo. Apesar das pessoas viverem de maneira cada vez mais consciente da necessidade de cuidados com a própria saúde, doenças como a obesidade são cada vez mais prevalentes (BORTOLINI *et al*, 2020).

Nesse sentido, o exercício físico vem ganhando força e notoriedade diante da demanda por melhores condições de saúde e qualidade de vida, sobretudo pelos inúmeros benefícios que eles proporcionam. É considerado exercício físico todo tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado (BRASIL, 2021).

De acordo com Moreira e Rodrigues (2014), o ambiente das academias, espaços populares de práticas de exercícios físicos, favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, levando muitos frequentadores a desenvolver hábitos alimentares inadequados e, muitas vezes, recorrer à utilização de suplementos alimentares. A necessidade de uma alimentação saudável e balanceada mediante a prática de atividade física, não só repercute no que diz respeito a estética, mas sim um caso de saúde pública e longevidade em relação a terceira idade, ou seja, se tornar cada vez mais ativo e saudável mesmo com o passar dos anos.



A forma física e a boa saúde não são sinônimas, mas complementares entresi. Enquanto uma boa saúde significa simplesmente a ausência de doenças, a formafísica pressupõe energia suficiente para buscar as recompensas da vida e não depender fisicamente de outras pessoas (FIME, 1997). A popularização da prática regular de atividade física, assim como a demanda por maior satisfação pessoal como autoimagem, portanto, nem sempre tem gerado boas condições de saúde, sobretudo no que diz respeito à alimentação tendo em vista que vários excessos são cometidos em nome da *performance* e dos resultados (BERNARDO *et al*, 2020).

Diante do incentivo recorrente à prática de exercício físico por diversos meios de comunicação, é comum que alunos praticantes de musculação negligenciem a alimentação como forma de potencializar os benefícios do exercício, adotando a prática do jejum, por exemplo (BERNARDO *et al*, 2020). Tais práticas não devem ser estimuladas, uma vez que podem comprometer a saúde corporal e o desempenho funcional dos indivíduos.

Em indivíduos praticantes de atividades físicas, a nutrição enfatiza, portanto, a importância de uma dieta na manutenção do bem-estar, de maneira que o processo de nutrição é caracterizado pela conversão de substâncias em nutrientes que são utilizados para manter a função orgânica (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2012).

Assim, cada nutriente ingerido pode ser utilizado com determinada finalidade e importância específica, por exemplo, uma alimentação bem equilibrada pode reduzir a fadiga muscular melhorando ainda mais o desempenho físico de um indivíduo, assim como a falta destes nutrientes podem acarretar uma redução da habilidade de se realizar práticas esportivas (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2012).

O objetivo da pesquisa foi avaliar o conhecimento nutricional de adultos praticantes de exercícios físicos.

2 METODOLOGIA

2.1 DESENHO DA PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa transversal, de abordagem quantitativa, descritiva e analítica.

2.2 AMOSTRA

Foi selecionada uma amostra intencional de 15 pessoas adultas, na faixa- etária de 30-65 anos, praticantes de atividade física regular (exercícios aeróbicos e/ou resistidos, por pelo menos 60 minutos semanais).

Foram excluídas dessa pesquisa, pessoas não praticantes de atividade física regular, totalizando uma amostra de 13 sujeitos.



2.3 PROCEDIMENTOS

As entrevistas foram ser realizadas no período de agosto a setembro do ano de 2023, nas dependências da Academia Eugênio Fortes Prime, localizada à Rua General Ademar da Rocha, 910, na cidade de Teresina-PI, instituição coparticipante dessa pesquisa, cuja autorização está presente no (APÊNDICE 1). Os participantes escolhidos aleatoriamente dentre os frequentadores do local foram convidados a participar da pesquisa, mediante o esclarecimento dos propósitos e garantias contidos no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, modelo (APÊNDICE 2), bem como a sua assinatura.

A entrevista foi constituída de dois instrumentos de coletas de dados: (1) um questionário sociodemográfico contendo: identificação, idade, peso, altura, sexo, escolaridade, há quanto tempo pratica atividades físicas e com que frequência, bem como se fez/faz acompanhamento nutricional e por qual motivo (ANEXO 1). (2) a Escala de Conhecimento Nutricional (ANEXO 2) proposta por Harnack *et al.* (1997) e posteriormente traduzido para o português do Brasil por Scagliusi *et al.* (2006).

2.4 ASPECTOS ÉTICOS E LEGAIS

A participação na pesquisa foi voluntária, mediante a assinatura (ou impressão dactiloscópica) do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após serem prestados os devidos esclarecimentos e explicação verbal sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa.

A pesquisa possui aprovação concedida no Comitê de Ética em Pesquisa sobre registro CAAE: 74423723.5.0000.5648.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1, destacamos o perfil dos entrevistados componentes do grupo amostral do estudo. Fica evidenciado que em relação a idade o grupo é mais maduro com idades acima de 33 anos em sua maioria. Possuem um bom tempo de prática de exercícios sendo dez (10) dos treze (13), entrevistados com mais de 4 anos de prática regular e com frequência semanal de atividades físicas por mais de 3 vezes por semana. A atividade mais praticada é a musculação, 11 sujeitos. Em relação ao gênero ficou bem equilibrado. Outro ponto relevante é que a maioria dos participantes possuem boa escolaridade, com 3º grau completos, 11 indivíduos.

Em estudo publicado com 59 praticantes de musculação de ambos os sexos e idades entre 18 a 65 anos, de uma academia de Goiânia, Santos (2013) chamou a atenção que a musculação é uma das práticas de atividade física buscadas para a melhora do condicionamento físico devido à capacidade de proporcionar aumento de massa muscular e diminuição de massa gorda, melhorando a qualidade de vida. Menezes (2019), em seu estudo apontou que treinamento de musculação dos usuários apresenta uma frequência semanal de 3 vezes por semana (58,5%), com duração da sessão entre 46 a 60 minutos (70,7%) e intensidade moderada

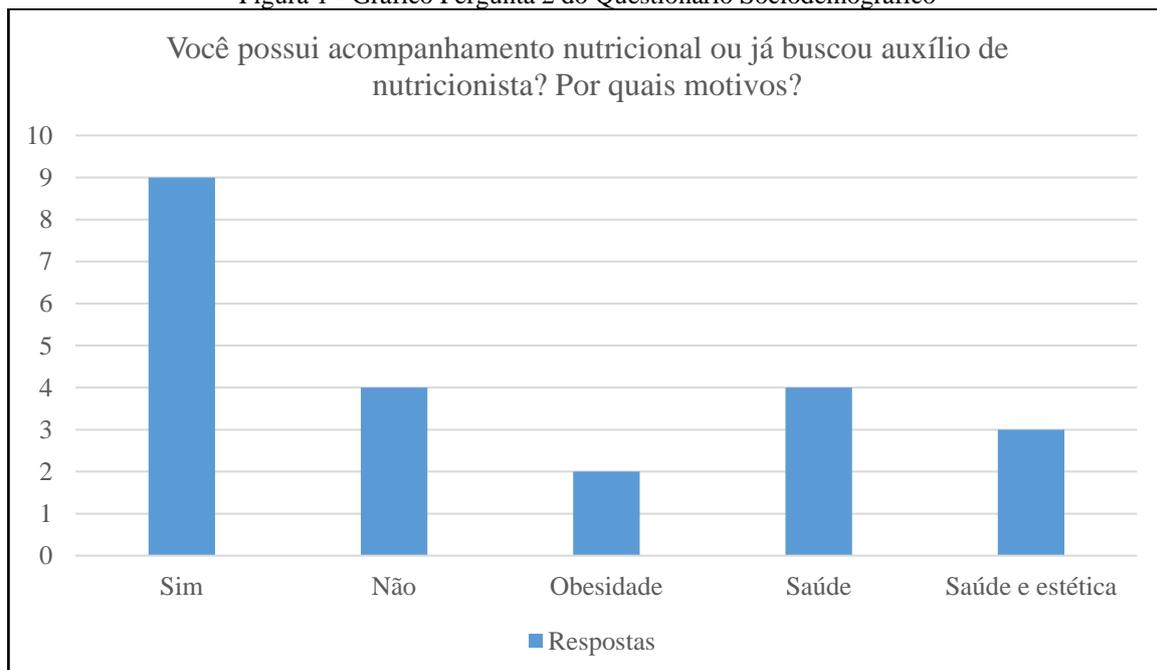
(73,2%).

Tabela 1 - Perfil amostral

Idade	Quantidade de alunos
Mais que 48 anos	6
De 38 a 47 anos	2
De 33 a 37 anos	4
De 30 a 32 anos	1
Frequência semanal de prática	
3 a 4x sem	5
4x na sem ou mais	7
Tempo de prática	
Até 1 ano	2
1 a 2 anos	1
Mais de 4 anos	10
Tipo de atividade praticada	
Musculação	11
Atividades aeróbicas	1
Ambas	1
Grau de Escolaridade	
2º Grau completo	2
3º Grau completo	11
Gênero	
Masculino	7
Feminino	6
Peso Kg (média)	
Masculino	78,1
Feminino	62,3
Estatura m (média)	
Masculino	1,68
Feminino	1,56

Fonte: Autores (2023)

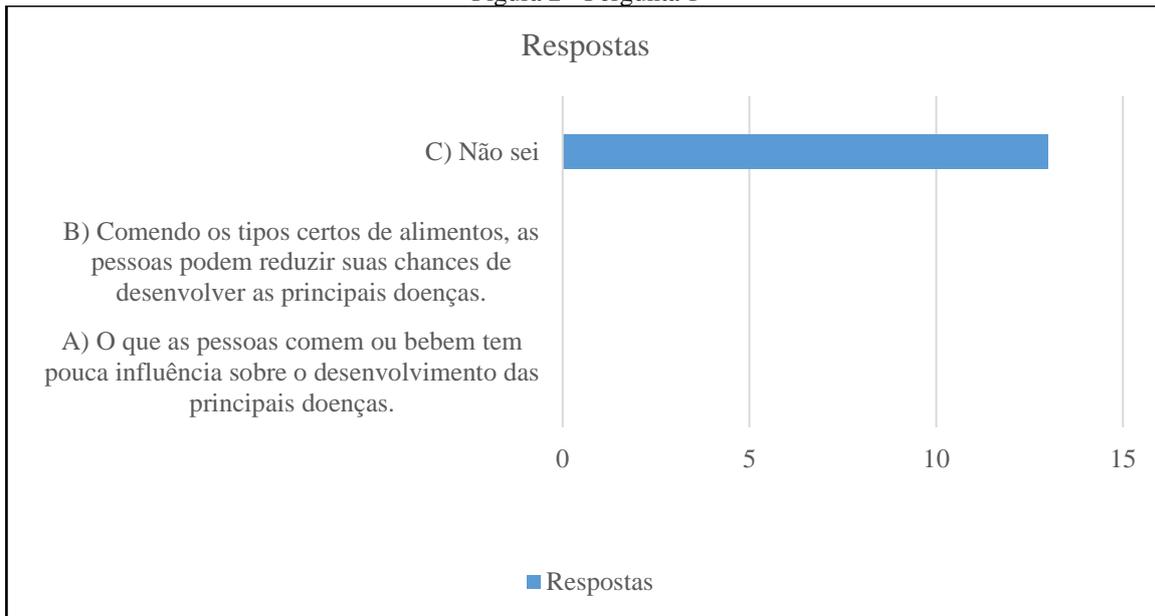
Figura 1 - Gráfico Pergunta 2 do Questionário Sociodemográfico



Fonte: Autores, (2023)

Na Figura 1, a busca foi de investigar se os sujeitos possuem ou já buscaram auxílio nutricionais e para qual ou quais os motivos. Os motivos foram questões de saúde e estética. Aproximadamente 70% da amostra responderam já ter buscado esse atendimento. Segundo Moreira e Rodrigues (2014), o ambiente das academias favorece a utilização de suplementos alimentares, mas ainda há muita falta de informação e orientação em relação ao uso destes, o que pode acarretar efeitos prejudiciais à saúde.

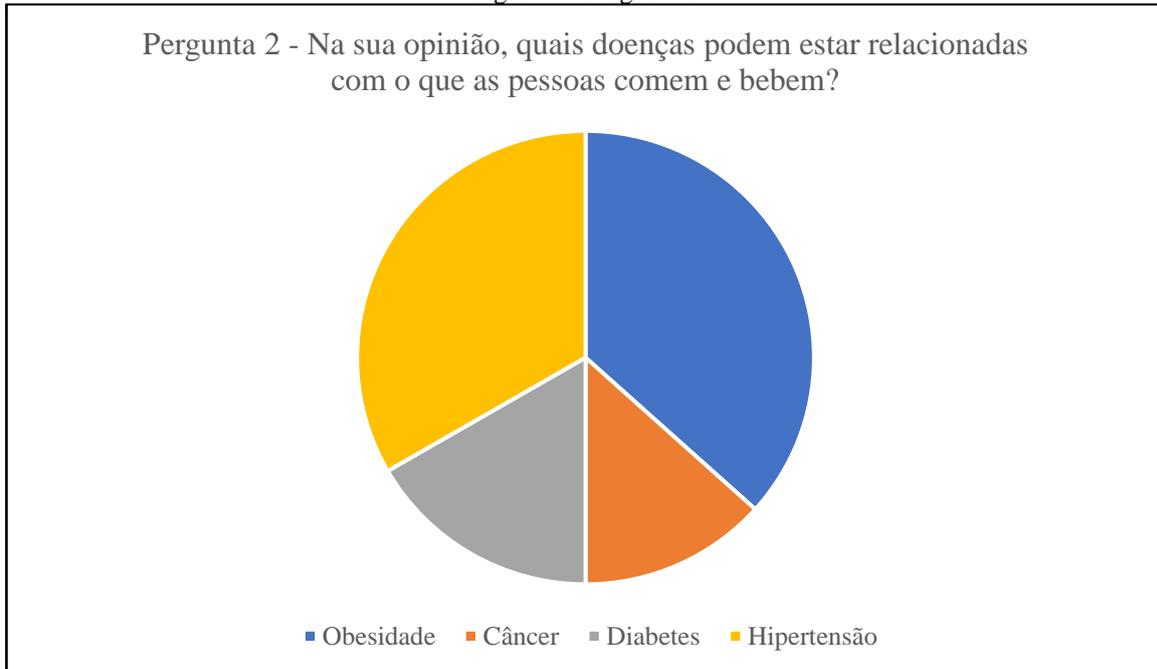
Figura 2 - Pergunta 1



Fonte: Autores, (2023)

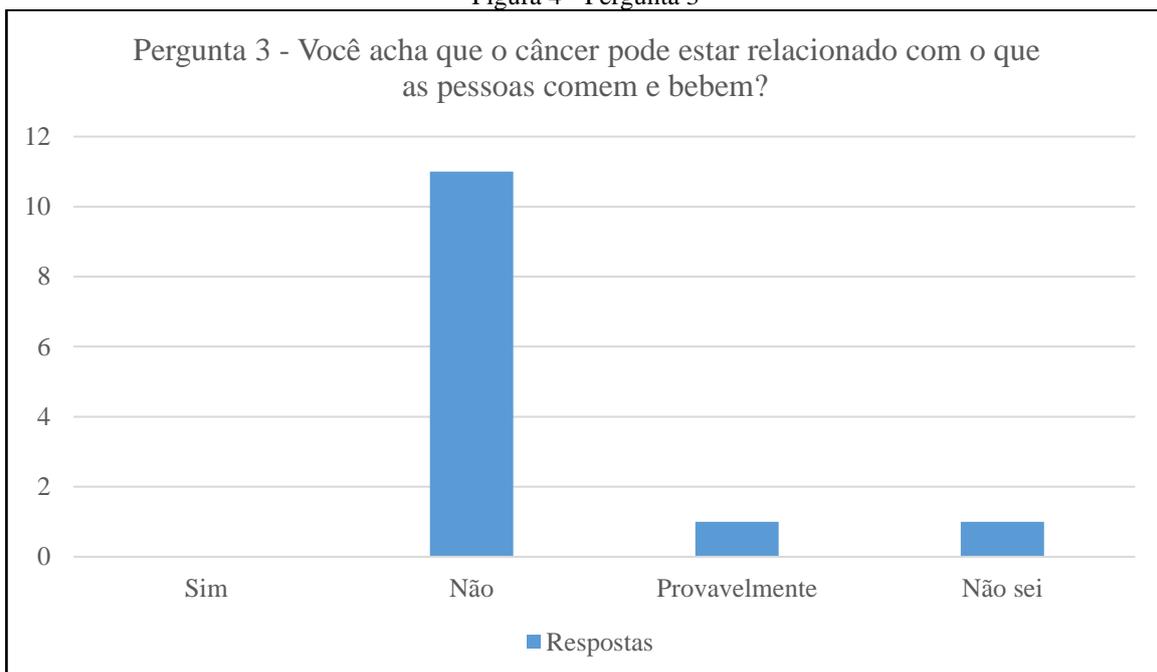
De acordo com a resposta da Pergunta 1, Figura 2, os indivíduos questionados parecem desconhecer sobre a relação saúde e alimentação. Porém demonstram na pergunta seguinte, Figura 3, que os tipos de alimentos podem influenciar em doenças crônicas. Apontam como Hipertensão e obesidade a maior correlação. Na Figura 4, não conseguem relacionar diretamente a alimentação com o câncer (CA). Apesar dos resultados mostrarem a relação de alimentos com doenças, percebe-se que ainda há falta de informações confiáveis com relação a alimentação, e tal fato fortalece a necessidade do nutricionista em academias, com o propósito de difundir informações nutricionais confiáveis para este público em questão, conforme aponta Souza e Navarro, (2011).

Figura 3 - Pergunta 2



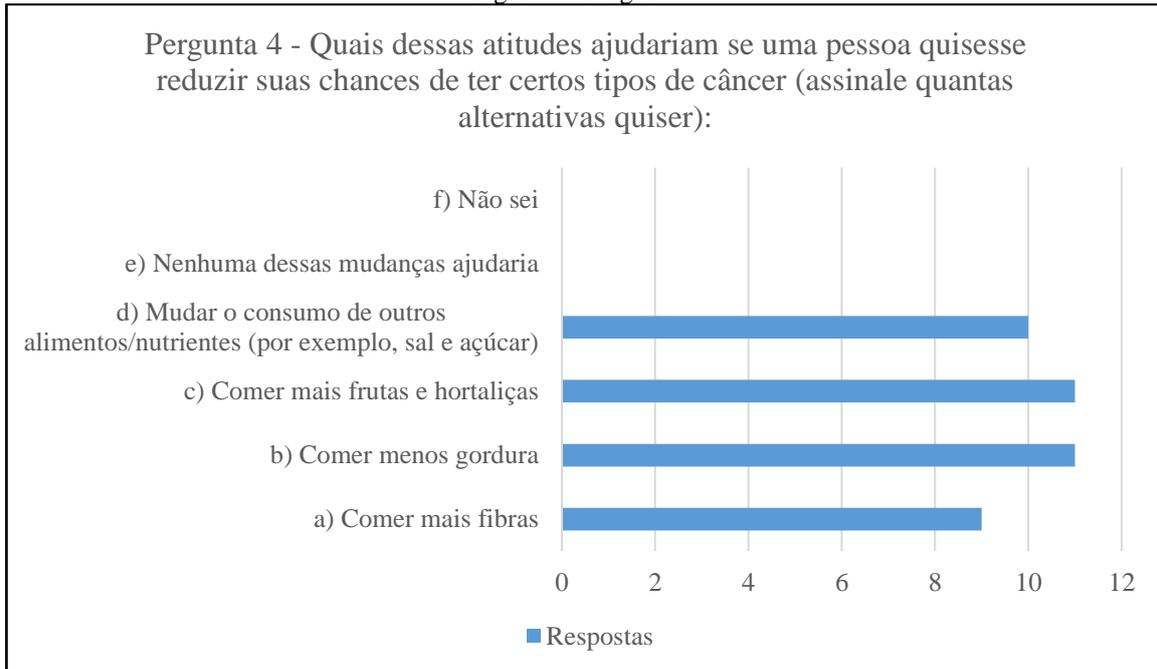
Fonte: Autores, (2023)

Figura 4 - Pergunta 3



Fonte: Autores, (2023)

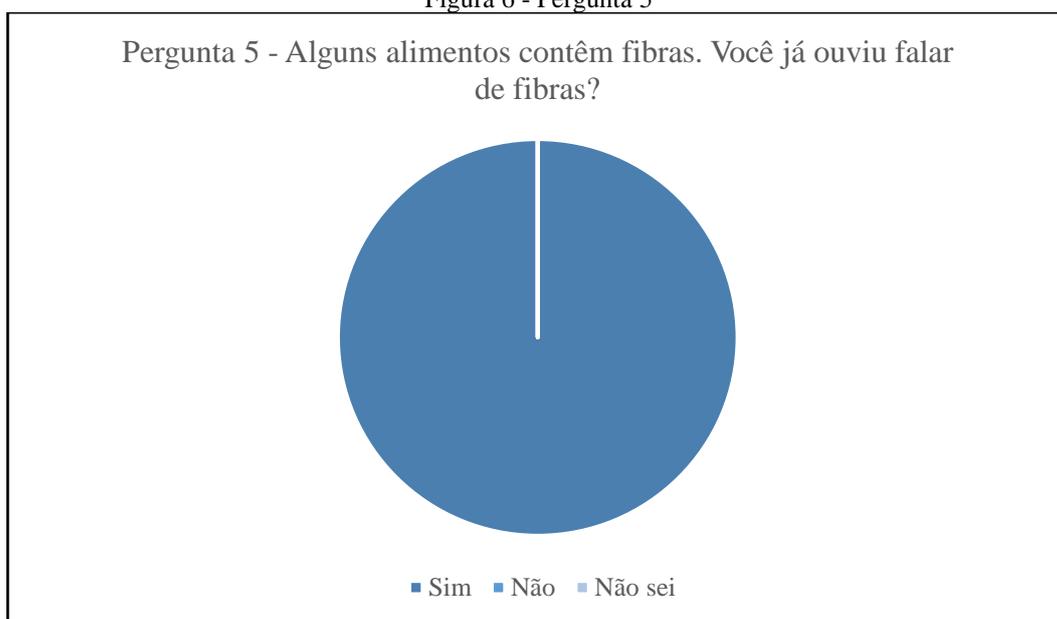
Figura 5 - Pergunta 4



Fonte: Autores, (2023)

Nas Figuras 5 e 6, quando relacionam tipos de alimentos, os entrevistados demonstram conhecimentos de senso comum, quando pensam em diminuição de incidência de CA. Elegendo assim alimentos menos danosa saúde e mais saudáveis. As frutas, verduras e legumes propiciam uma grande variabilidade de nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras, água e antioxidantes, essenciais para a manutenção de saúde de qualquer ser, sobretudo para indivíduos fisicamente ativos, nos quais estão a todo momento sob processos oxidativos e inflamatórios (Rebelatto e colaboradores, 2008).

Figura 6 - Pergunta 5

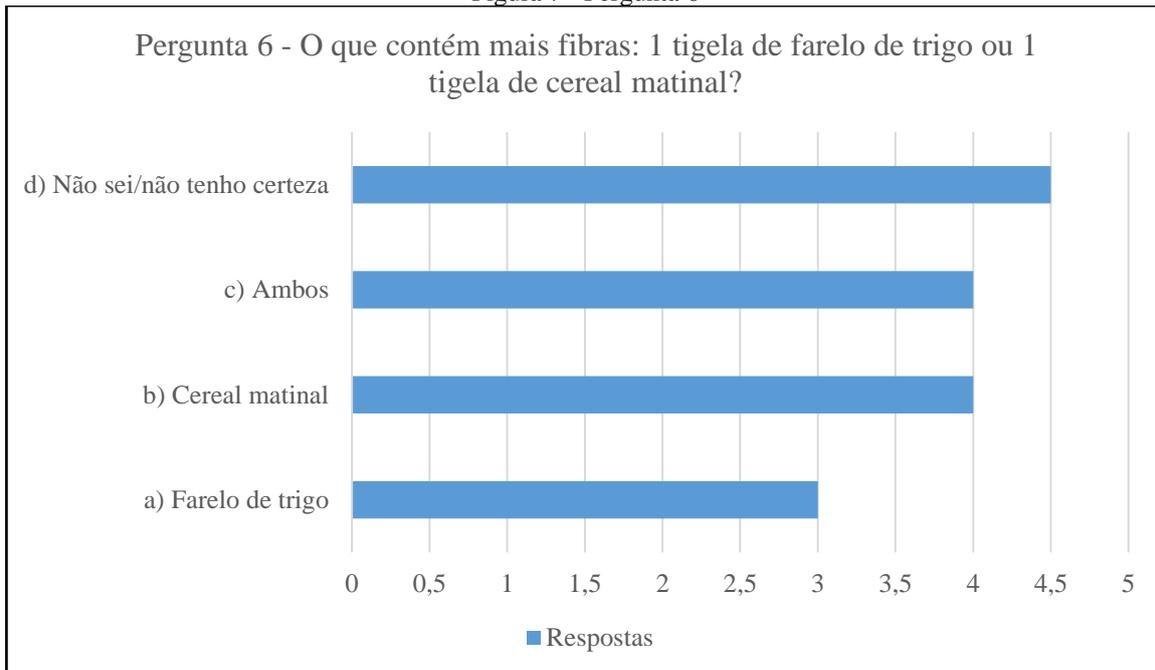


Fonte: Autores, (2023)

No bloco de perguntas sobre tipos de alimentos e macronutrientes Figuras de 7 a 11, a amostra teve bastante dúvidas em responder as perguntas,mas de maneira geral conseguem perceber entre os tipos de alimentos quais classe pertencem.

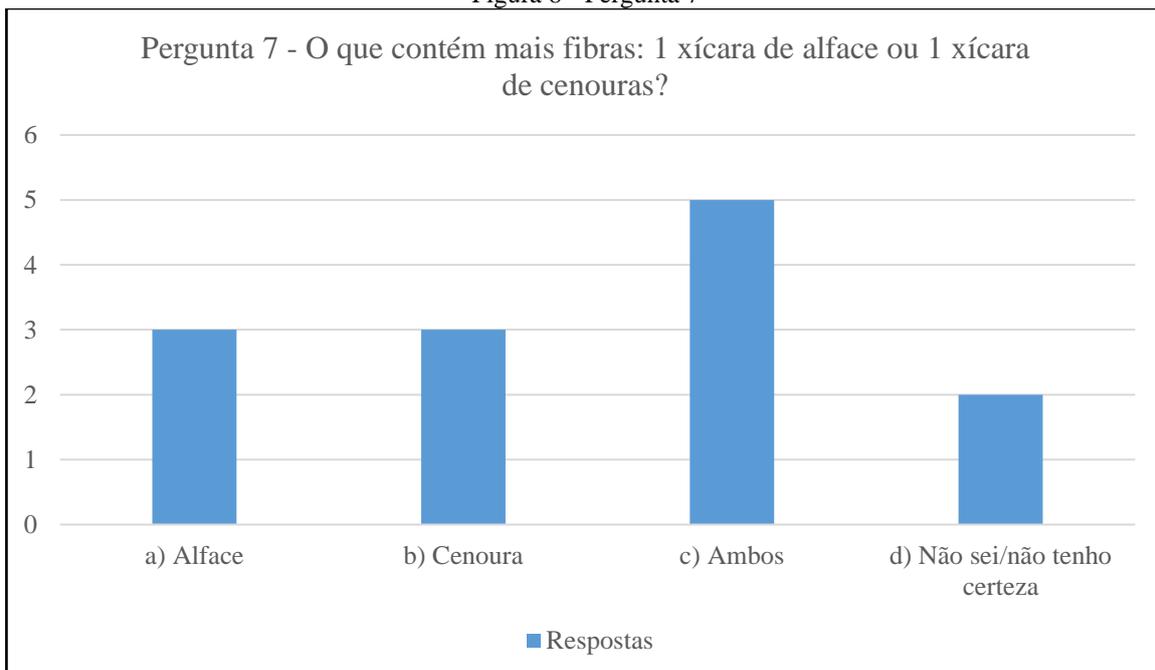
No estudo de Sommer e colaboradores (2019) foi constatado que maisda metade da amostra avaliada, responderam de maneira correta a respeito das fontes alimentares dos macronutrientes.

Figura 7 - Pergunta 6



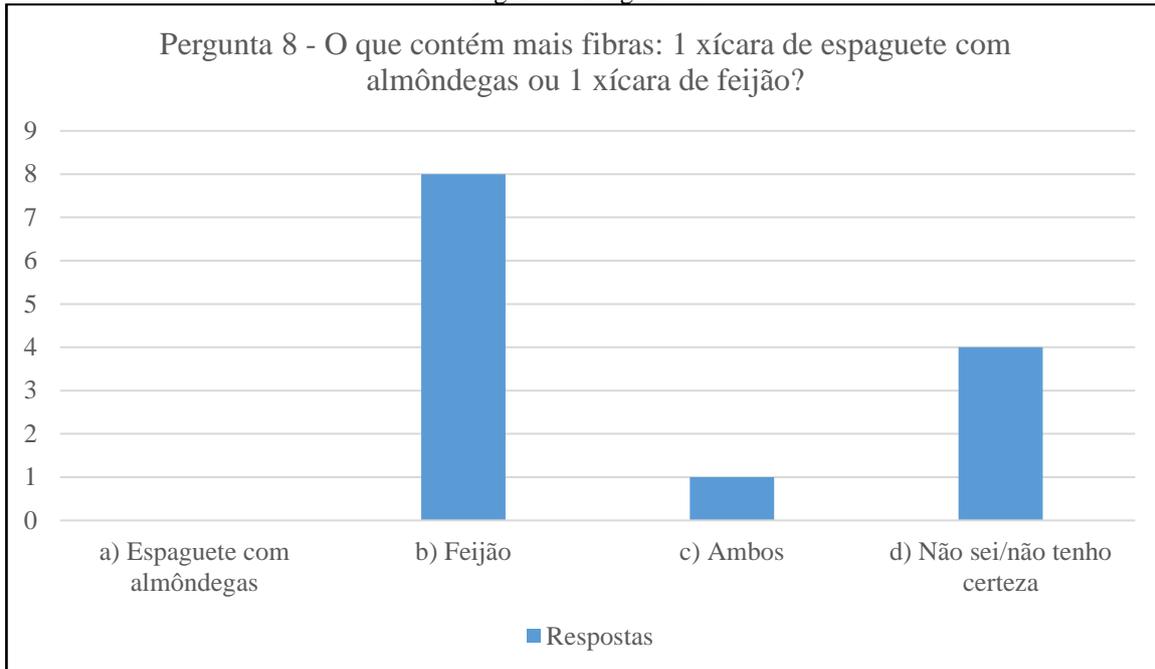
Fonte: Autores, (2023)

Figura 8 - Pergunta 7



Fonte: Autores, (2023)

Figura 9 - Pergunta 8

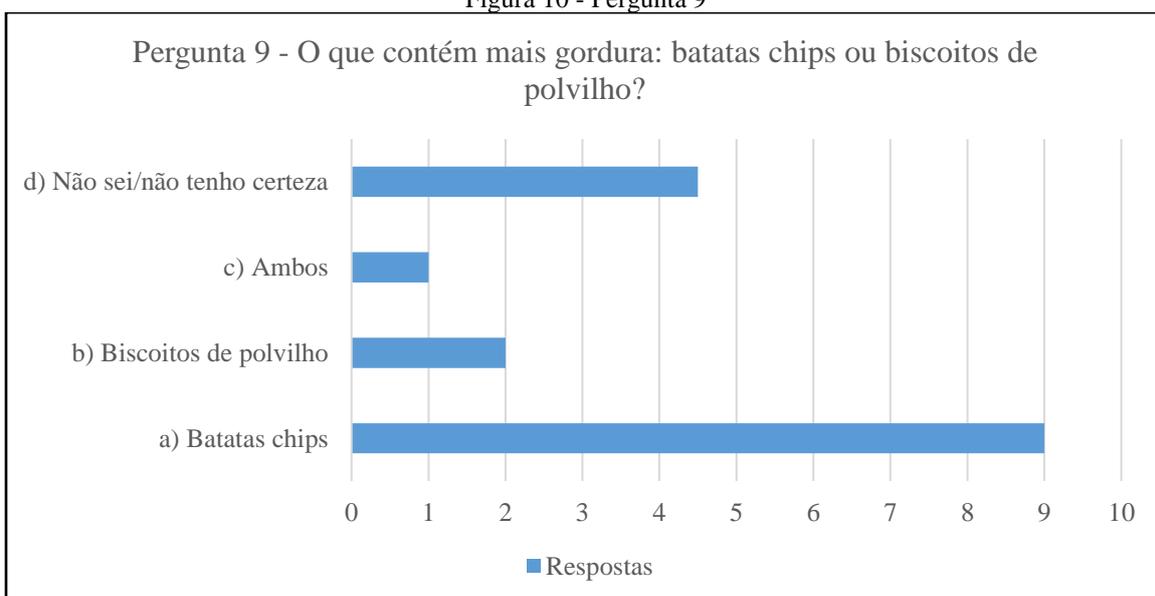


Fonte: Autores, (2023)

No presente estudo a relação de fibras com tipo de alimento foi bem compreendida pelos participantes.

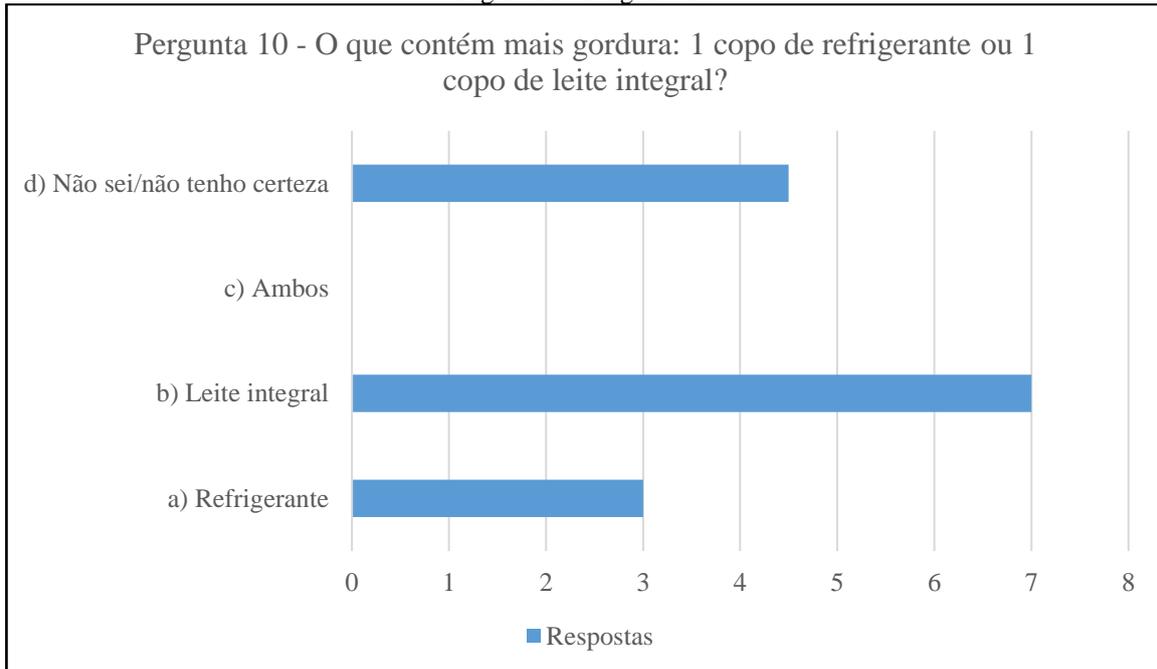
No estudo de Yano *et al* (2021), por mais que a grande maioria dos participantes relataram ter um conhecimento “suficiente” ou “muito bom” sobre a nutrição, 66,4% acreditam que a proteína é o macronutriente que deve ter o maior consumo diário e 60% julgam a proteína como o macronutriente que contém fibras alimentares.

Figura 10 - Pergunta 9



Fonte: Autores, (2023)

Figura 11 - Pergunta 10



Fonte: Autores, (2023)

Figura 12 - Pergunta 11



Fonte: Autores, (2023)

No bloco de perguntas 10 e 11 sobre gorduras, os indivíduos responderam corretamente sobre os tipos de alimentos que possuem mais ou menos gordura.

Na pergunta de número 12 - “Quantas porções de frutas e hortaliças você acha que uma pessoa deve comer por dia para ter boa saúde?”, 8 dos entrevistados apontaram como sendo 3 porções e 5 disseram ser 2 porções.



4 CONCLUSÃO

De acordo com a escala utilizada aproximadamente 70% da amostra possui um alto conhecimento sobre nutrição. O fato da amostra ser composta por praticantes de academia, com nível de instrução escolar mais elevado e uma faixa etária mais alta pode contribuir para as respostas.

Existe ainda dúvidas em relação aos macronutrientes, relacionados principalmente as fibras e ainda sobre a relação de tipos de alimentos e doenças. Embora entendam a importância de uma alimentação saudável para saúde.

Como limitação da pesquisa deixamos o número e grupo amostral. Indicamos que novos estudos do tipo sejam realizados em outras realidades e detectamos que o contato com nutricionistas podem ser relevantes para maior compreensão de alguns aspectos relacionados.



REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, L. Z. S. Aspectos éticos da pesquisa científica. *Pesqui. Odontol. Bras.*, v. 17, supl. 1, p. 57-63, maio 2003.
- BERNARDO, T. C. et al. Exercício aeróbio em jejum: prescrição e opinião profissional e sua prática por alunos de academias de musculação. *Educ. fís. cienc.*, v. 22, n. 2, 2020.
- BORTOLINI, G. A. et al. Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. *Rev Panam Salud Publica*, v. 44, n. 8, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Normas de pesquisa envolvendo seres humanos - Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União*. Brasília, nº 12, p. 59, 13 jun 2013. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/bvs>.
- BRASIL. Guia de atividade física para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília, 2021.
- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE (FIME). O exercício físico: um fator importante para a saúde. *Rev Bras Med Esporte*, v. 3, n. 3, 1997.
- GARCIA, G. C. B.; GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P. Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São Paulo. *Rev. Nutrição*. Campinas, v. 16, n. 1, jan./mar. 2003.
- HARNACK, L. et al. Association of câncer- prevention- related nutrition knowledge, beliefs and attitudes to 37 câncer prevention dietary behavior. *J Am Diet Assoc*, v. 97, 1997.
- MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.
- MARTINEZ, S. A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações. *O Mundo da Saúde*, v. 37, n. 2, 2013.
- MITCHELL, H. S. Nutrição. Rio de Janeiro: Interamericana, 1978.
- MOREIRA, F. P.; RODRIGUES, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Rev Bras Med Esporte*, v. 20, n. 5, 2014.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Global strategy on diet, physical activity and health. 2004. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf.
- PEREIRA, B. A. et al. A importância da nutrição nas diferentes fases da vida. *Rev. F@pciência*, Apucarana – PR, v. 8, n. 3, 2011.
- REBELATTO, J. R. et al. Antioxidantes, atividade física e estresse oxidativo em mulheres idosas. *Rev Bras Med Esporte*, v. 14, n. 1, 2008, p. 8-12.
- SANTOS, A. E. et al. Fatores que levam as pessoas a procurarem a academia para a prática de exercício físico. *EfDeportes*, Buenos Aires, 2013.



SCAGLIUSI, F. et al. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da escala de conhecimento nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. *Rev. Nutrição*, v. 19, p. 425-436, 2006.

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

APÊNDICE

Apêndice 1 - INSTITUIÇÃO CO-PARTICIPANTE



Autorização de realização e assunção da corresponsabilidade

Instituição Coparticipante: Eugênio Fortes Academia Ltda

Responsável pela Instituição: Aldeana Márcia Costa Da Silva

Esta instituição está ciente de suas corresponsabilidades como instituição coparticipante do projeto de pesquisa intitulado CONHECIMENTO DE NUTRIÇÃO DE PRATICANTES DE ACADEMIA DE GINÁSTICA, sob responsabilidade de Rodrigo de Magalhães Vianna/ ALISSON GABRIEL DE LIMA OLIVEIRA e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infra-estrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar. Declaro ainda conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12.

Aldeana Márcia Costa Da Silva
Assinatura e carimbo do responsável institucional*
EUGÊNIO FORTES ACADEMIA LTDA

Apêndice 2 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisa: Conhecimentos de nutrição de praticantes de academia de ginástica Pesquisadores: Rodrigo de Magalhães Vianna e Alisson Gabriel de Lima Oliveira. Natureza da pesquisa: Você é convidado a participar desta pesquisa, que tem como finalidade avaliar o nível de conhecimento nutricional em adultos que praticam atividades físicas. Para isso, 2 questionários serão aplicados.

Participantes da pesquisa: 30 pessoas na faixa etária de 30-60 anos. Envolvimento na pesquisa: Ao participar deste estudo você deverá responder aos questionários aplicados. É importante que você responda



a todas as questões, porém, você tem a liberdade de recusar a participar e/ou pode ainda se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo para você. Sempre que quiser você poderá pedir mais informações sobre a pesquisa e poderá entrar em contato com os pesquisadores pelo telefone: (86) 99945 9671.

Confidencialidade: Todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Apenas os pesquisadores terão conhecimento dos dados. Nos relatórios ou publicações resultantes deste trabalho, a identificação do participante não será revelada.

Riscos e Desconforto: A participação nesta pesquisa não traz complicações, riscos ou desconfortos, ficando reservado a você o direito de não responder a qualquer umas das perguntas, se não quiser ou não a considerar conveniente.

Benefícios: Você deverá receber informações acerca da importância da prática regular de atividades físicas e das contribuições de uma boa alimentação para a manutenção da saúde.

Pagamento: Você não terá nenhum tipo de despesa por participar desta pesquisa. Nada será pago por sua participação.

Assim, eu _____, CPF (ou RG) _____, declaro que fui informada, de forma clara e detalhada, sobre os objetivos dos questionários a que responderei e sobre os benefícios do presente projeto. A minha participação é voluntária e não envolve qualquer tipo de gratificação financeira. Os questionários serão mantidos confidenciais, sob forma alguma, as respostas por mim prestadas acarretarão prejuízo.

Rodrigo de Magalhães Vianna – Pesquisador (a) Responsável

Alisson Gabriel de Lima Oliveira – Pesquisador (a) Participante

Teresina, _____ de _____ 2023.



ANEXOS

Anexo 1 - QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

IDENTIFICAÇÃO:

Sexo: Masculino () Feminino ()

1º grau incompleto ()
incompleto ()

Peso:

1º grau completo ()
Superior completo ()

Idade:

Altura: Qual é o seu nível de escolaridade?

2º grau incompleto () 2º grau completo () Superior

Você pratica exercícios físicos regularmente? Se sim, com que frequência, há quanto tempo e qual é a atividade?

Você possui acompanhamento nutricional ou já buscou auxílio de nutricionistas? Por quais motivos?

Anexo 2 - ESCALA DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL

Eu vou ler duas sentenças. Por favor, diga-me com qual delas você concorda mais:

- O que as pessoas comem ou bebem têm pouca influência sobre o desenvolvimento das principais doenças;
- Comendo os tipos certos de alimentos, as pessoas podem reduzir suas chances de desenvolver as principais doenças.
- Não sei.

2. Na sua opinião, quais doenças podem estar relacionadas com o que as pessoas comem e bebem?

3. Você acha que o câncer pode estar relacionado com o que as pessoas comem e bebem?

- a) Sim b) Não c) Provavelmente d) Não sei

4. Quais dessas atitudes ajudariam se uma pessoa quisesse reduzir suas chances de ter certos tipos de câncer (assinale quantas alternativas quiser):

- Comer mais fibras
- Comer menos gordura
- Comer mais frutas e hortaliças
- Mudar o consumo de outros alimentos/nutrientes (por exemplo, sal e açúcar)
- Nenhuma dessas mudanças ajudaria
- Não sei

5. Alguns alimentos contêm fibras. Você já ouviu falar de fibras?

- a) Sim b) Não c) Não sei

6. O que contém mais fibras: 1 tigela de farelo de trigo ou 1 tigela de cereal matinal?

- a) Farelo de trigo b) Cereal matinal c) Ambos d) Não sei/não tenho certeza

7. O que contém mais fibras: 1 xícara de alface ou 1 xícara de cenouras?

- a) Alface b) Cenoura c) Ambos d) Não sei/não tenho certeza

8. O que contém mais fibras: 1 xícara de espaguete com almôndegas ou 1 xícara de feijão?

- a) Espaguete com almôndegas b) Feijão c) Ambos d) Não sei/não tenho certeza

9. O que contém mais gordura: batatas chips ou biscoitos de polvilho?

- a) Batatas chips b) Biscoitos de polvilho c) Ambos d) Não sei/não tenho certeza

10. O que contém mais gordura: 1 copo de refrigerante ou 1 copo de leite integral?

- a) Refrigerante b) Leite integral c) Ambos d) Não sei/não tenho certeza.

11. O que contém mais gordura: 1 pedaço pequeno de bolo simples ou 1 fatia de pão integral?

- a) Bolo simples b) Pão integral c) Ambos d) Não sei/não tenho certeza

12. Quantas porções de frutas e hortaliças você acha que uma pessoa deve comer por dia para ter boa saúde?