

**AValiação DO CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO ESPORTIVA, USO E INDICAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR EDUCADORES FÍSICOS NAS ACADEMIAS DE PASSO FUNDO/RS**Carolina de Almeida<sup>1,2</sup>, Tais Longaray Radke<sup>1,3</sup>, Rafaela Liberali<sup>1</sup>, Francisco Navarro<sup>1</sup>**RESUMO**

O objetivo deste estudo foi avaliar o conhecimento sobre nutrição esportiva e a prevalência do uso e indicação de suplementos alimentares por profissionais de Educação Física atuantes em academias de ginástica de Passo Fundo (RS). Por meio da aplicação de um questionário, verificou-se que a faixa etária prevalente foi de 18 a 28 anos, 42 (69%) indivíduos do gênero masculino, totalizando 61 participantes. Quanto à escolaridade, observou-se que a maioria dos educadores (66%) eram graduados ou especialistas. Do total da amostra, 36 (59%) costumam utilizar suplementos alimentares, principalmente proteína, creatina, hipercalóricos e carboidratos. 23 (38%) indicam suplementos aos alunos, principalmente para aumento de massa muscular, energia e aumento de peso. Já, 31 (51%) afirmam não indicar aos alunos e 63 (67%) acreditam que o nutricionista é o profissional mais habilitado para prescrever suplementos alimentares. No entanto, a prescrição de dietas e/ou suplementos alimentares necessita de uma avaliação detalhada sobre as reais necessidades de cada indivíduo, levando em conta alimentação habitual, objetivos, tipo de atividade física, frequência que pratica, entre outros. Sendo assim, faz-se necessário uma maior integração e comunicação entre nutricionistas, médicos, educadores físicos, fisioterapeutas e demais membros da equipe multidisciplinar para que a utilização dos suplementos alimentares seja feita de maneira segura, científica e sem excessos.

**Palavras-chave:** conhecimento; educador físico; suplemento alimentar.

1 – Programa de Pós Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Bases Nutricionais da Atividade Física – Nutrição Esportiva

2 – Graduação em Farmácia Industrial pela Universidade de Passo Fundo

3 – Graduação em Educação Física e Nutrição pela Universidade de Passo Fundo

**ABSTRACT**

Assessment of the knowledge about sport nutrition, use and indications of food supplements by physical education professionals in gyms of Passo Fundo/RS.

The objective of this study was to assess the knowledge about sporting nutrition and the prevalence of the use/indication of food supplements by Physical Education professionals in gyms of Passo Fundo (RS). After a questionnaire application (61 participants), it was seen that the age predominance various from 18 to 28 years, 42 (69%) people were of the male sex. It was observed that the majority of the educators (66%) were graduates or specialists. 36 (59%) usually utilization food supplements, mainly protein, creatine, hypercaloric and carbohydrates. 23 (38%) usually to indicate supplements to the students, mainly to the muscle mass and weight expansion and to obtain more energy. Otherwise 31 (51%) said not indicate to the students and 63 (67%) believe that the nutritionist is the professional more able to prescribe food supplements. However, the diets prescription and/or food supplements needs a detailed assessment about the real needs of each person, evaluating usual food, objectives, kind of physical activity, the frequency on practicing sports and others. So, it's necessary a greater integration and communication between nutritionists, doctors, physical educators, physiotherapists and others multidisciplinary team members before food supplements use is done, making it secure, scientific based and preventing the abusive use.

**Key words:** knowledge; physical educator; food supplement.

Endereço para correspondência:  
caualmeidapf@hotmail.com  
tais.radke@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

As academias de ginástica estão se tornando um pólo de encontro de vários interesses por parte dos freqüentadores. A qualidade de vida, a recuperação e/ou manutenção da saúde, a prática regular de exercícios físicos, a estética, o ganho e definição da massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento para competições (amadoras e profissionais), entre outros, são alguns dos motivos que têm levado as pessoas a procurar cada vez mais as academias (Rocha e Pereira, 1998; Saba, 1999; Carvalho e Hirschbruch, 2000).

Com o crescimento vertiginoso da população que pratica exercícios, surgiu também o interesse sobre a importância da nutrição adequada como importante aliada para a manutenção da saúde e melhora do desempenho (Shills e colaboradores, 1999). Há consenso de que a capacidade de rendimento físico tem relação direta com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes: carboidratos, gorduras, proteínas, minerais, vitaminas, fibras e água (Araújo e Soares, 1999). As necessidades nutricionais de indivíduos fisicamente ativos diferem apenas quantitativamente em relação aos de indivíduos sedentários por necessitarem de uma maior ingestão energética de origem alimentar (Biesek e colaboradores, 2005).

Em vista disso, o mercado de alimentos e suplementos oferece ao mundo do esporte vários recursos que prometem prolongar a resistência, melhorar a recuperação, reduzir a gordura corporal, aumentar a massa muscular, minimizar os riscos de doenças ou promover alguma outra característica que melhore o desempenho esportivo (Maughan e Burke, 2004). Pela divulgação da mídia, observa-se o lançamento de vários produtos do gênero, apresentando-se em diversas formas para consumo como comprimidos, tabletes, pós, spray sublingual, saches, entre outros, os quais estão disponíveis para compra em estabelecimentos como academias, farmácias, internet, lojas especializadas entre outros (Bernardes, 2003). Dentre os suplementos nutricionais utilizados pelos freqüentadores de academia, o maior consumo é de produtos à base de aminoácidos e proteínas (60,7%); seguido pelos ricos em carboidratos (25%), produtos mistos (macro e micronutrientes) e sem

composição indicada (10,7%) e por último, produtos a base de vitaminas e minerais (Hirschbruch e Carvalho, 2002).

No Brasil, de acordo com a Portaria nº 222 de 24 de março de 1998 da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), os suplementos alimentares para atletas são denominados alimentos para praticantes de atividades físicas ou ergogênicos nutricionais, e constituem-se em produtos destinados a complementar as dietas normais tanto em calorias como também em proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e fibras, juntas ou separadas, dependendo das necessidades de cada pessoa.

Contudo, é importante ressaltar que estes alimentos não substituem a dieta normal. Eles entram como coadjuvantes para suprir as necessidades nutricionais de praticantes de atividades físicas – competitivas ou não – que, só pela alimentação, não conseguem atingir os requerimentos necessários (Bacurau, 2007).

A maioria dos freqüentadores de academias não tem interesse competitivo, variando muito a idade, o estado de condicionamento físico, a atividade praticada (intensidade, freqüência e duração). No entanto, as mensagens do mercado de suplementos alimentares são dirigidas à todos, sem distinção, com o propósito explícito de se fazer acreditar que tal suplemento seja indispensável na busca dos objetivos almejados (Ada Reports, 1987; Beltz e Doering, 1993).

Assim, faz-se necessário uma orientação adequada para o uso de suplementos. Os profissionais capacitados para avaliar as necessidades dos praticantes de atividades físicas e prescrever suplementos são os nutricionistas e os médicos, de preferência os especializados em Medicina do Esporte (Lei nº 8.234 de 17 de setembro de 1991, artigo 41, VII (CFN).

Porém, verifica-se empiricamente, que um grande número de jovens faz uso de tais substâncias sem o acompanhamento profissional. Mesmo com a presença de nutricionistas no quadro de funcionários da academia, a troca de informações entre professor/instrutor e os alunos e entre os próprios alunos é considerável.

Este estudo teve como principal objetivo avaliar o conhecimento sobre nutrição esportiva e a prevalência do uso e indicação de suplementos alimentares por profissionais

de Educação Física atuantes em academias de ginástica de Passo Fundo (RS).

### MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal, com análise descritiva, com base em dados primários obtidos para esta pesquisa. Segundo Liberali (2008), pesquisa descritiva “é aquela que levanta dados da realidade sem nela interferir”.

A população corresponde a  $n = 85$  educadores físicos, professores das academias de ginástica de Passo Fundo (RS). Destes foram selecionados uma amostra de  $n = 61$  profissionais, por atender os seguintes critérios de inclusão: estar trabalhando em academia, ser estudante/graduado/especialista/ mestre ou doutor e aceitar participar da pesquisa, preenchendo voluntariamente o questionário e o Termo de consentimento livre e esclarecido (Anexo I). As recomendações da resolução nº 196 do Conselho Nacional de Saúde de 10 de Outubro de 1996, foram observadas na execução do estudo.

A pesquisa foi feita em academias de Passo Fundo (RS), que oferecem serviços de ginástica aeróbica, musculação, pilates, natação, programas credenciados, artes marciais e/ou personal. Os proprietários das academias autorizaram as pesquisas mediante a assinatura de uma Carta de Autorização (Anexo II).

O instrumento de coleta de dados foi um questionário (Anexo III), com perguntas abertas e fechadas, previamente validado, com índice de validade de 0,9 e de clareza de 0,8. A validade foi feita por educadores físicos e a clareza por pessoas similares a amostra. As variáveis mensuradas abordadas no questionário foram: idade, gênero, grau de

escolaridade, conhecimento sobre nutrição esportiva (influência da nutrição no desempenho do exercício), suplementos alimentares (utilização, indicação).

A coleta de dados aconteceu nos meses de abril e maio de 2009. As acadêmicas pesquisadoras foram as responsáveis pela entrega e recolhimento dos questionários em dia especificado previamente.

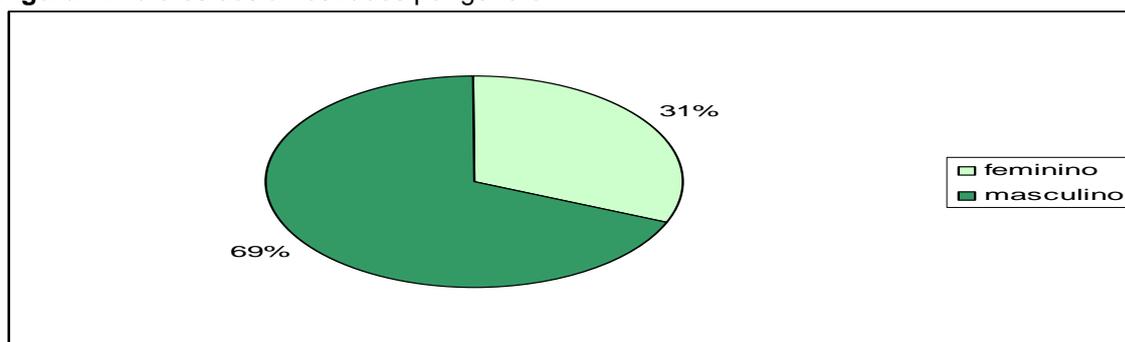
A análise dos dados foi através da estatística descritiva da distribuição de frequência, utilizando o software Microsoft Excel 2003, for Windows.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo foi realizado nas academias de ginástica de Passo Fundo (RS), durante os meses de abril e maio de 2009. A amostra constitui-se de 61 educadores físicos, sendo 31% ( $n=19$ ) do gênero feminino e 69% ( $n=42$ ) do gênero masculino como mostra a figura 1. A faixa etária prevalente 59% ( $n=36$ ) foi de 18 a 28 anos e quanto à escolaridade, 26% ( $n=16$ ) dos educadores físicos eram formados sendo que 40% ( $n=24$ ) possuem pós-graduação (Especialização ou Mestrado). O restante da amostra 34% ( $n=21$ ) era composto por estudantes de Educação física (Tabela 1).

Dados semelhantes quanto ao gênero, idade e escolaridade podem ser observados no estudo de Zeiser (2007). O autor verificou que, de um total de 70 educadores físicos atuantes em academias da cidade de Florianópolis (SC), 53% eram homens com média de idade de  $29,8 \pm 6,7$ anos. Quanto à escolaridade, a maioria dos educadores (71%) eram graduados ou especialistas e apenas 29% era composto por estagiários.

**Figura 1:** Valores dos amostrados por gênero



# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

**Tabela 1:** Dados do perfil da amostra

	n	%
<b>Idade</b>		
18 a 28 anos	36	59
29 a 39 anos	19	31
40 a 50 anos	5	8
mais de 50 anos	1	2
<b>Escolaridade</b>		
estudante de Educação Física	21	34
graduado em Educação Física	16	26
especialização – Pós graduação	22	37
mestrado	2	3
doutorado	-	-

A tabela 2 permite avaliar o conhecimento dos educadores físicos sobre a influência da nutrição no desempenho do exercício. As questões foram elaboradas a partir de conceitos básicos sobre nutrição esportiva e de “conceitos” difundidos normalmente entre os praticantes de atividade física.

**Tabela 2:** Questões sobre a influência da nutrição no desempenho do exercício

Questões respondidas - (F) Falso (V) Verdadeiro	Verdadeiro (%)	Falso (%)
P1-Proteína é a principal fonte de energia para o músculo (F)	24,6	75,4
P2-Proteína em excesso sobrecarrega a função hepática e renal (V)	88,52	11,48
P3-Indivíduos ativos (treino moderado a intenso) necessitam 3 vezes mais proteína que indivíduo sedentário (F)	67,21	32,79
P4-Indivíduos ativos (treino moderado a intenso) necessitam aumentar a ingestão de carboidratos quando comparados com indivíduos sedentários (V)	95,1	4,9
P5-O nível de glicogênio muscular (estoque de carboidrato) pode afetar a energia disponível durante o exercício (V)	85,2	14,8
P6-A gordura é importante na dieta do atleta por oferecer energia, vitaminas e ácidos graxos essenciais (V)	73,77	26,23
P7-A sede não é um indicador adequado para a necessidade de tomar água durante o exercício (V)	45,9	54,1
P8-Pular refeições é justificável quando é necessário promover rápida perda de peso (F)	1,63	98,37
P9-Dietas altamente restritivas além de promoverem perda de peso podem afetar positivamente na <i>performance</i> do exercício (F)	34,4	65,6
P10-Alguns alimentos (ex.: abacaxi) tem valor especial nas dietas de perda de peso em função da sua capacidade de oxidar gordura corporal (F)	49,2	50,8

Nas questões envolvendo o conhecimento sobre a influência das proteínas no exercício, apenas 1/3 dos participantes respondeu corretamente sobre a necessidade diária deste macronutriente (Tabela 2 – P3).

Sabe-se que tanto no exercício aeróbico, quanto no anaeróbico a demanda protéica pode ser aumentada, seja pelo uso de proteína como substrato energético ou para sustentar o aumento do crescimento muscular

(Biesek e colaboradores, 2005). Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte - SBME (2003), para exercícios de força recomenda-se 1,4 a 1,8g de proteína/Kg de peso/dia e para exercícios aeróbicos 1,2 a 1,6g/Kg da necessidade diária. Quando comparada a necessidade de indivíduos adultos sedentários (0,9g/Kg/dia), pode-se dizer que a quantidade máxima diária de proteína para praticantes não competitivos pode chegar ao dobro dessa quantidade, não havendo portanto, razão para o uso exagerado de alimentos e/ou suplementos protéicos. Sobre os prejuízos que a ingestão excessiva de proteínas acima dos valores recomendados pode trazer ao organismo (Tabela 3 - P2), 88,5% compreendem acertadamente que o excesso pode induzir efeitos deletérios, como sobrecarga para as funções hepática e renal (McArdle e colaboradores, 1991).

Quanto à utilização dos nutrientes como fonte de energia para o exercício, 75% responderam corretamente que a proteína não é a principal fonte de energia para o músculo em atividade (Tabela 3 – P1) e 2/3 entendem acertadamente que a ingestão de carboidratos na dieta tem grande importância para os indivíduos ativos (Tabela 3 – P4), necessitando inclusive, ser aumentada. Segundo Biesek e colaboradores (2005), pessoas que se exercitam com regularidade deveriam consumir diariamente dietas com 55 a 60% do total de calorias diárias sob a forma de carboidratos, cerca de 8g/kg/peso corpóreo. Além disso, o autor também lembra que, para se ter eficiência no desempenho esportivo é necessário levar em consideração o período em que são ingeridos os alimentos ricos em carboidratos: pré-exercício, durante e pós-exercício. Deve-se a isso, à função desse nutriente em manter ou até mesmo aumentar os estoques de glicogênio muscular, contribuindo para fornecer energia. O glicogênio fornecido pelos carboidratos é a principal fonte de substrato energético para o músculo em atividade, podendo afetar positivamente ou negativamente a energia disponível durante o exercício (Kleiner, 2002). Com isso, 85% dos participantes acertaram a questão de número P5 (Tabela 2).

Sobre a importância dos Lipídios (gorduras) na dieta do atleta (Tabela 3 – P6), 73% compreendem acertadamente que os lipídios são nutrientes essenciais para a manutenção da boa saúde e desempenho

esportivo. Além de fornecerem energia, garantem o transporte para as vitaminas lipossolúveis (A,D,E e K) e são fonte de ácidos graxos essenciais como Ômega 3, 6 e 9 (Viebig e Nacif, 2006).

Sobre a importância da hidratação durante o exercício, 54% dos participantes acreditam que a sede é um indicador adequado para a necessidade de tomar água (Tabela 3 – P7), o que não está correto. Segundo Bacurau (2007), durante a prática de exercícios, existem fatores que prejudicam nossa capacidade de manter o balanço hídrico, entre eles, encontra-se a funcionalidade inadequada do reflexo da sede. Em humanos, a sede não é capaz de estimular a ingestão de líquidos na mesma velocidade com que eles são perdidos e sabe-se que, a desidratação em atletas, pode trazer grandes prejuízos nas respostas fisiológicas como alterações no equilíbrio eletrolítico, comprometimento no sistema cardiovascular, fadigas musculares e conseqüentemente diminuição no desempenho físico (SBME, 2003).

O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos corporais estereotipados, como corpos magros e com baixa quantidade de gordura. Com isso, torna-se comum entre os frequentadores a adoção de dietas altamente restritivas e outras manobras nutricionais para a perda rápida de peso. Praticamente todos os educadores físicos responderam corretamente que pular refeições não é justificável quando é necessário promover rápida perda de peso (Tabela 3 – P6), e 65,6% concordam que dietas restritivas promovem perda de peso, porém está errado afirmar que afetam positivamente na performance do exercício. Já, a questão sobre a influência de certos alimentos (ex.: abacaxi) na promoção da oxidação de gordura corporal parece ter gerado dúvida (Tabela 3 – P10). Assim, como as dietas altamente restritivas representam prejuízos sob a saúde, as dietas da moda – programas de alimentação que eliminam certos alimentos e enfatizam outros – são nutricionalmente desequilibradas (Kleiner, 2002). A influência de alimentos como pimenta-vermelha, gengibre, chá verde, café, bacalhau, carne bovina, na oxidação de lipídios ainda não está devidamente elucidada, não justificando, portanto, o seu emprego para tal finalidade.

A Tabela 3 mostra os dados levantados quanto ao do perfil da utilização e

indicação de suplementos alimentares pelos educadores físicos aos alunos.

**Tabela 3:** Dados do perfil da utilização e indicação de suplementos alimentares

<b>Uso de suplementos</b>	<b>(n=61)</b>	<b>%</b>
Sim	36	59
Não	25	41
<b>Suplementos mais utilizados</b>	<b>(n=45)</b>	<b>%</b>
Creatina	12	27
Whey protein	10	23
Albumina, Soja	5	12
Hiperclóricos	6	14
Carboidratos	3	6
Aminoácidos	3	6
Vitaminas	2	4
Animal Pack	2	4
Energéticos	2	4
<b>Indica o uso</b>	<b>(n=61)</b>	<b>%</b>
Sim	23	38
Não	31	51
Não responderam	7	11
<b>Finalidade da indicação</b>	<b>(n=86)</b>	<b>%</b>
Aumento de massa muscular	24	28
Aumento de peso	17	20
Aumento de energia	23	27
Compensar uma dieta	10	11
Perda de peso	12	14
<b>Quem deveria indicar</b>	<b>(n=94)</b>	<b>%</b>
Educadores físicos	12	13
Nutricionista	63	67
Médicos	7	7
Vendedores de lojas	8	8
Outros	4	5

Quanto ao uso de suplementos alimentares, a maioria dos educadores físicos (59%) declarou fazer uso de alguma substância. Dentre os suplementos mais utilizados estão os hiperprotéicos 35% (n=15), seguido da Creatina 27% (n=12), os hiperclóricos, carboidratos e aminoácidos. Esses achados corroboram com os dados de Zeiser (2007), de um total de 70 educadores físicos atuantes em academias da cidade de Florianópolis (SC) metade consomem ou já consumiram algum tipo de suplemento.

A indicação de suplementos alimentares aos alunos foi verificada em 38% (n=23) dos educadores físicos, sendo que aproximadamente a metade da amostra 51%(n=31) afirma não indicar e 11%(n=7)

preferiram não responder. Já, a maioria (66%) dos profissionais de educação física estudados por Pratt e Walberg (1990) acredita possuir alguma influência nos hábitos alimentares dos alunos e 80% se esforçam para influenciar seus hábitos alimentares por meio de seminários e palestras. Esse achado é preocupante e replica outras pesquisas que verificam que os profissionais que atuam em academias e os treinadores são os mais procurados para orientação e indicação de suplementos (Hirschbruch e colaboradores, 2003; Santos e Santos, 2002; Machado, 2005). Vale ressaltar, que a maioria das instituições de ensino que oferecem o curso de Educação Física não disponibilizam em sua grade curricular disciplinas sobre Nutrição

esportiva, o que desautoriza os educadores físicos a prescreverem dietas e suplementos para seus alunos.

Ainda nessa questão de múltipla escolha sobre a indicação de uso, os suplementos para aumento de massa muscular 28%(n=24) foram os mais citados, aumento de energia 27% (n=23) e perda de peso 20%(n=17). Estes dados sobre a finalidade de indicação podem ser comparados com o trabalho de Machado e Schneider (2006), onde as pesquisadoras avaliaram o consumo de suplementos entre freqüentadores de uma academia de Porto Alegre (RS). Dos 65 participantes que consomem suplementos, a maioria tem como principal motivo a hipertrofia. Na pesquisa realizada por Araujo e colaboradores (2002) 75% dos indivíduos também utilizam suplementos para obter aumento de massa muscular e 20% utilizavam para melhorar a resistência física.

Na concepção dos educadores que participaram da pesquisa, 67% (n=63) acreditam que o nutricionista é o profissional mais habilitado para indicar suplementos alimentares.

## CONCLUSÕES

De acordo com os resultados expostos, a maioria dos educadores físicos que participaram do estudo utiliza algum tipo de suplemento alimentar, porém afirmam não indicá-los aos alunos. A população estudada demonstrou um conhecimento razoável de Nutrição Esportiva, no entanto, a prescrição de dietas e/ou suplementos alimentares cabe ao nutricionista, pois necessita de uma avaliação detalhada sobre as reais necessidades de cada indivíduo, levando em conta alimentação habitual, objetivos, tipo de atividade física, freqüência que pratica, entre outros. Os nutricionistas, no entanto, precisam se familiarizar com a realidade da nutrição esportiva (objetivo a curto prazo), evitando assim que os indivíduos busquem informações em fontes menos adequadas; ou até mesmo procurar soluções mais imediatas.

Neste contexto, faz-se necessário uma maior integração e comunicação entre nutricionistas, médicos, educadores físicos, fisioterapeutas e demais membros da equipe multidisciplinar para que a utilização dos

suplementos alimentares seja feita de maneira segura, científica e sem excessos.

## REFERÊNCIAS

- 1- ADA Reports. Position of the American Dietetic Association: nutrition for the physical fitness and athletic performance for adults. J. Am. Dietetic Assoc. Vol. 87. 1987. p. 933-939.
- 2- Araújo, A.C.M.; Soares, N.G. Perfil da utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. Revista Nutrição PUCCAMP. Vol. 12. Num. 1. 1999. p. 81-89.
- 3- Bacurau, R.F. Nutrição e Suplementação Esportiva. 5.ed. São Paulo: Editora Phorte Copyright. 2007.
- 4- Beltz, S.D.; Doering, P.L. Efficacy of nutrition supplements used by athletes. Clin. Pharm. Vol. 12. 1993. p. 900-908.
- 5- Bernardes, L.K.A. Suplementos Alimentares. 2003. Monografia (Graduação em Engenharia de Alimentos) – Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2003.
- 6- Biesek, S.; Alves, L.A.; Guerra, I. (Coord.) Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. Barueri: Manole, 2005. 506p.
- 7- Carvalho, J.R.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos nutricionais por freqüentadores de uma academia de ginástica de São Paulo. I Prêmio Maria Lúcia Ferrari Cavalcanti, Anais. São Paulo, Conselho Regional de Nutricionistas – 3ª Região, 2000.
- 8- Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências. Disponível em: < <http://www.cfn.org.br/legislacao/leis/lei8234.htm>>. Acesso em: 20 de maio de 2009.
- 9- Hirschbruch, M.D.; Carvalho, J.R. Nutrição Esportiva: uma visão prática. São Paulo: Manole, 2002.
- 10- Hirschbruch, M.D.; Pereira, R.F.; Lajolo, F.M. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição. Vol. 16. Num. 3. jul/set. 2003. p. 265-272.

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

- 11- Kleiner, S.M. Nutrição para o treinamento de força. 1.ed. São Paulo: Editora Manole, 2002. p. 38.
- 12- Liberali, R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: (s.n.), 2008.
- 13- McArdle, W.D.; Katch, F.I.; Katch, V.L. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991. 695p.
- 14- Machado, R.O. Caracterização do consumo de suplementos alimentares por atletas adolescentes de Santa Catarina. Florianópolis, 2005. Monografia (Requisito para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física) B Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina.
- 15- Machado, D.Z.; Schneider, A.P. Consumo de Suplementos Alimentares entre Freqüentadores de uma Academia de Ginástica de Porto Alegre – Rio Grande do Sul. Revista Nutrição em pauta. São Paulo. mai/jun. 2006. p. 12-17.
- 16- Maughan, R.J.; Burke, L.M. Nutrição Esportiva. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- 17- Pratt, C.A.; Walberg, J.L. Nutrition knowledge and concerns of health and physical education teachers. Journal of the American Dietetic Association. Vol. 90. Num. 9. Suppl.A – 64. 1990. p. 840-841.
- 18- Rocha, L.P.; Pereira, M.V.L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. Rev. Nutr. Campinas. Vol. 11. Num. 1. 1998. p. 76-82.
- 19- Saba, F.K.F. Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica. São Paulo, 1999. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Esporte (EEFE), Universidade de São Paulo.
- 20- Santos, M.A.A.; Santos, R.P. O uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo. Vol. 16. Num. 2. jul/dez. 2002. p. 174-185.
- 21- SBME (Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte). Modificações Dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais de riscos para a saúde. Rev.Bras. de Med. do Esporte. Vol. 9. Num. 2. Mar/Abr, 2003. p. 5-6.
- 22- Viebig, R.F, Nacif, M.A.L. Recomendações Nutricionais para a atividade física e o esporte. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança. Vol. 1. Num .1. 2006. p. 2-14.
- 23- Zeiser, C.C.; Silva, R.C.R. O uso de suplementos alimentares entre os profissionais de educação física atuantes em academias da cidade de Florianópolis. Revista Nutrição em pauta. São Paulo. set/out. 2007. p. 30-33.

Recebido para publicação em 08/08/2009  
Aceito em 27/08/2009

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

## ANEXO III

### QUESTIONÁRIO

1) Idade: \_\_\_\_\_ anos      Gênero: ( ) Feminino ( ) Masculino

2) Escolaridade:

( ) estudante de educação física      ( ) graduado em educação física

( ) especialização – pós graduação      ( ) mestrado      ( ) doutorado

3) Assinale V (verdadeiro) ou F (falso)

- Proteína é a principal fonte de energia para o músculo. ( )

- Proteína em excesso sobrecarrega a função hepática e renal. ( )

- Indivíduos ativos (treino moderado a intenso) necessitam 3x mais proteína que um indivíduo sedentário. ( )

- Indivíduos ativos (treino moderado a intenso) necessitam aumentar a ingestão de carboidratos quando comparados com indivíduos sedentários. ( )

- O nível de glicogênio muscular (estoque de carboidrato) pode afetar a energia disponível durante o exercício. ( )

- A gordura é importante na dieta do atleta por oferecer energia, vitaminas e ácidos graxos essenciais. ( )

- A sede não é um indicador adequado para a necessidade de tomar água durante o exercício. ( )

- Pular refeições é justificável quando é necessário promover rápida perda de peso. ( )

- Dietas altamente restritivas além de promoverem perda rápida de peso podem afetar positivamente na performance do exercício. ( )

- Alguns alimentos (ex.: abacaxi) tem valor especial nas dietas de perda de peso em função da sua capacidade de queimar gordura corporal. ( )

4) Você usa Suplementos alimentares? ( ) Sim ( ) Não

5) Caso sua resposta foi positiva ao uso de suplementos, relacione qual/quais você utilizou ou utiliza e para que finalidade:

6) Você indica Suplemento para seus alunos? ( ) Sim ( ) Não

Se você assinalou sim, responda:

7) Para que finalidade costuma indicar suplementos e o que indica:

(se necessário assinale mais que uma opção)

( ) Aumento massa muscular. O que indica? \_\_\_\_\_

( ) Aumento de peso. O que indica? \_\_\_\_\_

( ) Aumento de energia/ disposição/ rendimento. O que indica? \_\_\_\_\_

( ) Compensar uma dieta ou estilo de vida inadequados. O que indica? \_\_\_\_\_

( ) Perda de peso. O que indica? \_\_\_\_\_

( ) Outros \_\_\_\_\_ O que indica? \_\_\_\_\_

8) Na sua concepção qual/quais o(s) profissional(s) mais habilitado(s) para prescrever/ indicar suplementos?

( ) Educadores físicos ( ) Nutricionistas ( ) Médicos

( ) Vendedores de lojas especializadas

( ) Outros \_\_\_\_\_

Obrigada pela sua participação!