

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO BÁSICO SOBRE NUTRIÇÃO E HÁBITOS ALIMENTARES ENTRE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS**Eduarda Amazonas<sup>1</sup>, Marcell Pitt Coser<sup>1</sup>**RESUMO**

Os resultados do exercício físico dependem grande parte do consumo alimentar dos praticantes, e uma dieta balanceada e adequada pode trazer inúmeros benefícios e resultados duradouros, porém as informações repassadas sobre esse assunto nem sempre são de fontes confiáveis. Se objetivou neste estudo avaliar os conhecimentos básicos sobre nutrição e hábitos alimentares de praticantes de exercício físico de em academias. Trata-se de uma pesquisa de natureza transversal, qualitativa com coleta de dados, realizada em duas academias, aplicada à sessenta adultos, de ambos os sexos, praticantes de exercícios físicos em qualquer um dos turnos da academia, que estavam presentes nos dias de coleta de dados, que aceitaram participar da pesquisa e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Ao avaliar o índice geral de conhecimento básico sobre alimentação e nutrição, se obteve a média de 30,78% de acertos totais, 20,55% de acertos parciais, e 48,67% de erros, entre as questões avaliadas. Dados deste estudo se mostram preocupantes frente ao conhecimento equivocado sobre nutrição básica, além de conhecimento básico insatisfatório. Há uma distorção na percepção do que é uma dieta balanceada, e isso pode ser muito prejudicial a saúde dessa população. Se reforça a importância de que orientações adequadas sejam repassadas para os praticantes de exercício físico, já que majoritariamente as informações foram oriundas de internet e redes sociais, ou por profissionais não habilitados.

**Palavras-chave:** Consumo alimentar. Práticas alimentares. Suplementação alimentar.

**ABSTRACT**

Evaluation of basic knowledge about nutrition and food habits between academy physical exercises

The results from physical exercise depend on the practitioners' food consumption, and a balanced and adequate diet can bring several benefits and lasting results. However, the told information regardless this subject are not always reliable sources. The aim of this report was to evaluate the basic knowledge about nutrition and food habits among practitioners of physical exercise in health clubs. It was a transverse research, qualitative with data collect, carried out in two health clubs, applied to sixty adults, from both genders' practitioners of physical exercise in either one of the health club shifts, who were in the data collection days and accepted to be part of the research and signed the free and informed consent form (FICF). Evaluating the basic knowledge general index about food and nutrition, it was obtained an average of 30.78% of total right answers, 20.55% of partial right answers and 48.67% of wrong answers, among the evaluated questions. These study data are worrying regarding the wrong knowledge about basic nutrition, besides an unsatisfactory basic knowledge. There is a perception distortion of what is a balanced diet, and this can be really harmful to that population's health. It is reinforced the importance that adequate orientations are repassed to the practitioners of physical exercise since mostly the information was from the internet and social media, or from nonqualified professionals.

**Key words:** Food consumption. Eating practices. Food supplementation.

1 - Universidade do Oeste de Santa Catarina, Campus Videira, Santa Catarina, Brasil.

E-mail dos autores:  
eduardaaamazonas@gmail.com  
marcelli.coser@unoesc.edu.br

## INTRODUÇÃO

A cada ano a Nutrição Esportiva se consolida como uma área de extrema importância, principalmente para atletas, mas também para praticantes de exercício físico.

São vários os motivos pelos quais as pessoas estão frequentando assiduamente as academias, dentre eles, 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 (Almeida e colaboradores, 2009).

Sabe-se que os resultados do exercício físico dependem grande parte do consumo alimentar dos praticantes, e que uma dieta balanceada e adequada pode trazer inúmeros benefícios e resultados duradouros.

É necessário enfatizar a importância da individualidade bioquímica, que cada organismo é único e com necessidades individuais e deficiências nutricionais únicas, por este motivo é de grande importância procurar um profissional adequado para analisar e prescrever a quantidade adequada de cada nutriente que uma pessoa precisa para alcançar os resultados esperados, ou seja, um profissional formado em nutrição (Paschoal e Naves, 2014).

A nutrição passa a ter um papel cada vez mais fundamental na prática de exercícios e atividade física.

O estilo de vida saudável pode ser o início da manutenção da saúde e prevenção de doenças, dessa forma, acredita-se que a atividade física regular, alimentação equilibrada e variada, e controle de estresse sejam importantes fatores para uma vida saudável (Costa, 2013).

São vários os aspectos a serem avaliados em relação aos conhecimentos básicos sobre Nutrição, porém em academias um dos assuntos mais comentados é a suplementação. O excesso na utilização de suplementos não é o único equívoco cometido por praticantes de exercício físico.

Apesar do reconhecimento da população sobre a necessidade de mudanças nos hábitos de vida, demonstrada pelo aumento da procura pela prática de exercício físico, as mudanças nos hábitos alimentares são menos

expressivas por esta população (Lopes e colaboradores, 2015).

Estudos evidenciam que o conhecimento sobre nutrição é maior em praticantes de exercícios físicos em relação a pessoas sedentárias, já que eles buscam melhorar seus resultados através da alimentação.

Porém, nem sempre as informações sobre este assunto são fornecidas por pessoas que entendem e que estão habilitadas para falar sobre, gerando mitos e contradições, e sendo interpretadas erroneamente, levando a um extremismo em relação a dietas e hábitos alimentares (Adam e colaboradores, 2013).

Barbosa e colaboradores (2016), enfatiza que a avaliação do conhecimento nutricional é uma discussão que deve ser destacada, já que o conhecimento está diretamente associado com os hábitos alimentares das pessoas e pode influenciar na idealização de um padrão inadequado de alimentação, bem como favorecer alterações que podem não ser benéficas para o estado nutricional dos indivíduos.

O questionário de frequência alimentar pode ser aplicado de diversas formas no esporte, e pode ser útil como inquérito em diferentes abordagens nutricionais para praticantes de exercício (Godois, Leite e Ravagnani, 2017).

Somada a exercícios físicos regulares e orientados por profissional, a orientação dietética individualizada é defendida por nutricionistas como uma forma de alcançar ganhos duradouros e permanentes, pois dessa forma o indivíduo terá o aporte nutricional adequado e exclusivo para o seu objetivo (Moreira e Rodrigues, 2014).

Portanto, o objetivo deste estudo foi avaliar o conhecimento básico sobre nutrição, e o hábito alimentar entre praticantes de exercícios físicos de duas academias localizadas em Monte Carlo-SC.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Caracterizada como uma pesquisa de natureza transversal, qualitativa com coleta de dados, essa pesquisa foi realizada em duas academias, ambas localizadas no município de Monte Carlo-SC, sendo uma a Academia X-Gym, localizada na Avenida Ênio Lopes de Albuquerque, 1568, Bairro dos Ipês, e outra a Academia Evolução Fitness, localizada na Rua

Joaquim Lourenço de Córdova, 432, Bairro Por do Sol.

O cálculo amostral foi feito através de levantamento sobre a média de praticantes de exercícios mensal, com erro amostral de 10% e nível de confiança de 95%, totalizando 60 participantes, sendo 30 em cada academia.

A pesquisa foi aplicada à adultos, de ambos os sexos, praticantes de exercícios físicos em qualquer um dos turnos da academia, que estavam presentes nos dias de coleta de dados, que aceitaram participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados aconteceu nos meses de setembro e outubro de 2019.

Após a explicação primária sobre a pesquisa e entregue o TCLE para os interessados a participar, foi iniciada a coleta de dados por meio de um questionário estruturado através de entrevista.

Na primeira parte do questionário, os participantes responderam sobre seus dados sociodemográficos (gênero, escolaridade, estado civil, ocupação e renda).

Para analisar os conhecimentos básicos sobre nutrição, as perguntas do questionário foram adaptadas de Bassit e Malverdi (1998), que totalizaram nove perguntas. Também foram investigadas as fontes de informações sobre alimentação/nutrição. E sobre a mudança dos hábitos alimentares após o início dos treinos foram direcionadas duas perguntas.

O índice de conhecimento foi analisado pela média da soma do percentual de acertos totais, bem como a média de acertos parciais, e de erros, para cada pergunta, divididos por nove. Foi considerado “errado” onde houve demarcação de opções corretas e erradas na mesma questão. Foi considerado “parcialmente correto” onde o participante demarcou as corretas, mas deixou de demarcar alguma que também seria considerada correta.

A análise dos dados coletados foi efetuada utilizando ferramentas do Microsoft® Word, Excel versão 2016 e GraphPad Prism® 7.0.

A pesquisa foi encaminhada e aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisa, da Universidade do Oeste de Santa Catarina, e aprovada sob parecer número 3.537.024, e número do CAAE 18801019.4.0000.5367.

## RESULTADOS

Participaram da pesquisa sessenta indivíduos adultos de ambos os sexos, onde 51,67% (n=31) do sexo feminino e 48,33% (n=29) do sexo masculino, majoritariamente eram solteiros, com escolaridade de ensino superior completo, e com renda de um a dois salários-mínimos.

Os dados sociodemográficos discriminados dos participantes podem ser observados na Tabela 1.

**Tabela 1** - Dados Sociodemográficos entre os participantes da pesquisa.

Variáveis		(n)	(%)
Gênero	Masculino	29	48,33
	Feminino	31	51,67
Estado Civil	Casado	16	26,67
	Solteiro	43	71,67
	Divorciado	1	1,66
Escolaridade	Superior Completo	24	40,0
	Superior Incompleto	13	21,67
	Médio Completo	15	25,0
	Médio Incompleto	6	10,0
	Fundamental Incompleto	2	3,33
Ocupação	Estudante	1	1,66
	Área da Saúde*	5	8,33
	Área de Exatas*	6	10,0
	Área de Humanas*	8	13,33
	Outros	40	66,66

Renda	1 a 2 salários-mínimos	29	48,33
	3 a 5 salários-mínimos	20	33,33
	6 a 7 salários-mínimos	2	3,33
	Outro	9	15,0

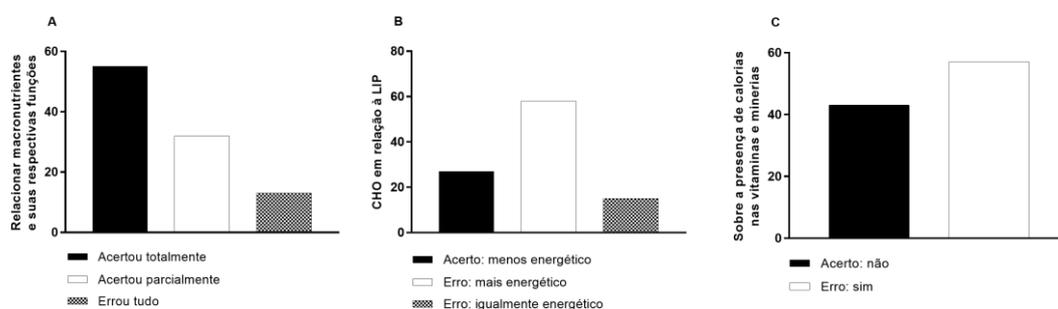
**Legenda:** \*áreas de nível superior.

No que se refere às perguntas sobre nutrição básica, na pergunta um, onde era preciso relacionar a coluna dos macronutrientes (Carboidratos - CHO; Proteínas - PTN; e Lipídeo ou gordura - LIP) e suas respectivas funções: Fornecimento de energia e isolante térmico; Construção e renovação de tecidos; e Fornecimento de energia e preservação das proteínas.

A maioria, 55,0% (n=33) acertou totalmente a questão, 31,67% (n=19) acertaram parcialmente, e 13,33% (n=8) erraram tudo (Figura 1A).

Ao se indagar na questão dois, se o carboidrato em relação à gordura é mais, igualmente ou menos energético, apenas 27,0% (n=16) acertaram ao afirmar ser menos energético, 73,0% (n=44) erraram, onde a maioria relatou que o carboidrato é mais energético que a gordura (n=35), e os demais, que é igualmente energético (n=9) (Figura 1B).

Ao perguntar se as vitaminas e minerais fornecem calorias ao organismo, a maioria 56,67% (n=34) erraram ao afirmar que sim, e 43,33% (n=26) acertaram ao assinalar que não (Figura 1C).



**Figura 1** - Avaliação do conhecimento básico sobre nutrição no que diz respeito aos macronutrientes e suas respectivas funções, concentração de energia do carboidrato em relação ao lipídeo, e sobre o fornecimento de energia proveniente de vitaminas e minerais.

**Legenda:** CHO: carboidrato. LIP: lipídeo. (A) Prevalência de acertos e erros ao relacionar os macronutrientes e suas respectivas funções. (B) Prevalência de acertos e erros ao responder se CHO em relação ao LIP oferece mais, menos, ou igualmente energia. (C) Prevalência de acertos e erros ao relatar se vitaminas e minerais fornecem ou não calorias. Dados dispostos em porcentagem.

Fonte: as autoras.

Ao investigar o conhecimento básico sobre os alimentos fontes dos macronutrientes (CHO, PTN, LIP) e quais opções eram nutrientes, foi possível observar que, quanto às fontes de carboidratos, apenas 8,33% (n=5) assinalaram todas as corretas, 18,33% (n=11) assinalaram parcialmente as corretas, 71,67% (n=43) assinalaram opções corretas e incorretas, e 1,67% (n=1) assinalou apenas opções erradas (Figura 2A). Dentre as opções

erradas assinaladas, foi considerado fonte de carboidrato principalmente o ovo.

Sobre as fontes de proteínas, a maioria 41,67% (n=25) acertou parcialmente a questão, assinalando parcialmente as corretas, 31,67% (n=19) acertaram tudo, e 26,66% (n=16) assinalaram opções corretas e incorretas (Figura 2B).

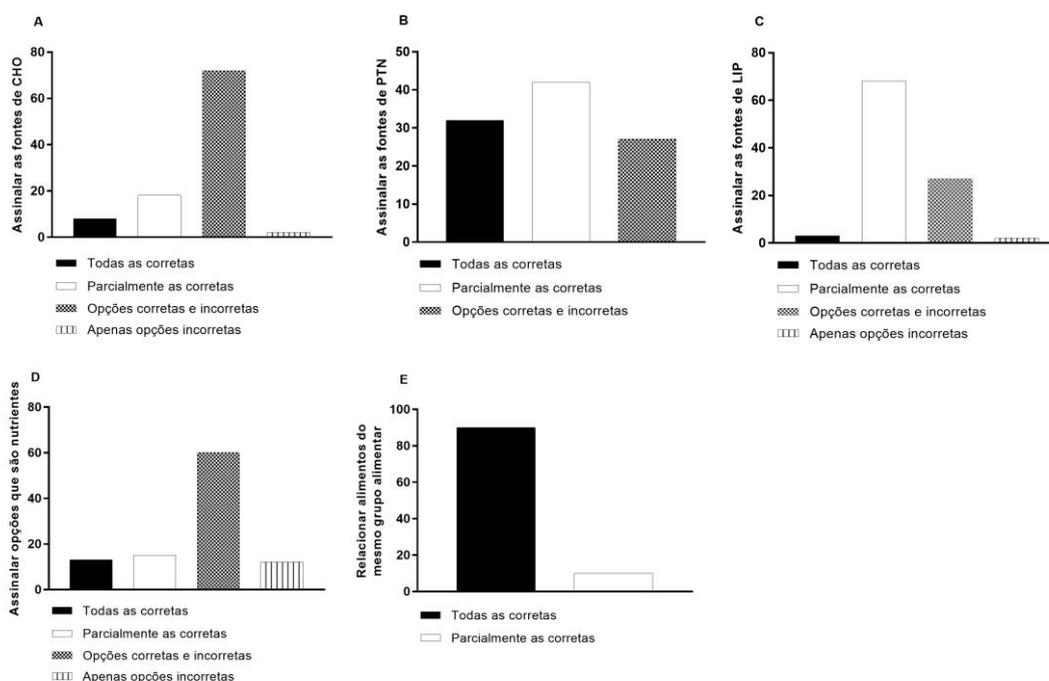
Dentre as opções erradas assinaladas, foram considerados fontes de proteínas a cenoura e a maçã.

No que se refere às fontes de lipídeos/gorduras apenas 3,33% (n=2) acertaram totalmente a questão. Os demais, 68,33% (n=41) acertaram parcialmente, 26,67% (n=16) assinalaram corretas e incorretas, e 1,67% (n=1) assinalaram apenas opções incorretas (Figura 2C). Erroneamente foi considerado fonte de lipídeo o ovo. Cabe ressaltar que foi utilizado o termo “gordura” na pergunta para melhor compreensão.

E no que diz respeito demarcar quais das opções eram nutrientes, a maioria 60,0% (n=36) assinalaram opções corretas e

incorretas, 15,0% (n=9) acertaram parcialmente, 11,67% (n=7) assinalaram apenas opções incorretas. Foram 13,33% (n=8) que acertaram totalmente a questão assinalando as opções sódio, vitamina C, vitamina A e ferro (Figura 2D).

Na pergunta oito, ao relacionar seis tipos de alimentos que são do mesmo grupo alimentar, podendo ser substituídos entre si, a maioria 90,0% (n=54) acertou todas as relações de equivalência entre grupos alimentares, e 10,0% (n=6) acertaram parcialmente as opções (Figura 2E).



**Figura 2** - Avaliação do conhecimento básico sobre nutrição no que diz respeito às fontes de carboidratos, proteínas, e lipídeos, determinação de nutrientes, e equivalentes alimentares.

**Legenda:** CHO: carboidratos. PTN: proteínas. LIP: lipídeos. (A) Prevalência de acertos e erros ao assinalar as opções fontes de CHO. (B) Prevalência de acertos e erros ao assinalar as opções fontes de PTN. (C) Prevalência de acertos e erros ao assinalar as opções fontes de LIP. (D) Prevalência de acertos e erros ao assinalar as opções que são nutrientes. (E) Prevalência de acertos e erros ao relacionar alimentos do mesmo grupo alimentar. Dados dispostos em porcentagem.

Na questão nove, curiosamente ao se indagar qual é a distribuição correta dos macronutrientes em uma dieta equilibrada, a minoria 5,0% (n=3) acertou, onde a opção correta seria que carboidratos 60%, gordura 25%, e proteínas 15%.

A maioria, 43,33% (n=26) considerou ser a distribuição correta de macronutrientes numa dieta saudável ingerir majoritariamente proteínas 60%, seguida de gorduras 25% e

carboidratos 15%, questão está, inversamente proporcional à correta.

Por conseguinte, 36,67% (n=22) assinalaram a opção onde carboidratos 60%, proteínas 25%, e gorduras 15% da dieta; e 15,0% (n=9) assinalaram que deve ser dividido de maneira igualitária entre os macronutrientes, sendo 33,3% de cada.

Ninguém considerou correta a alternativa onde gorduras devem representar

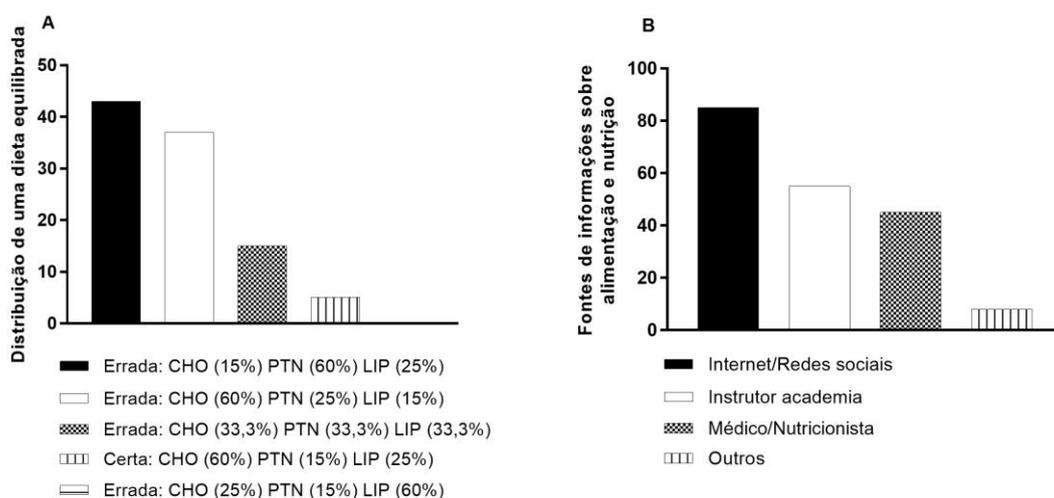
60% da dieta, proteínas 15% e carboidratos 25% (Figura 3A).

Fica evidente que a maioria acredita que a proteína deve ser o macronutriente mais consumido em uma dieta equilibrada.

Em relação às fontes de informação sobre alimentação e nutrição, a internet e redes sociais se destacam, sendo citados por 85,0%

(n=51) dos participantes, seguidos por 55,0% (n=33) instrutor da academia, 45,0% (n=27) médico ou nutricionista.

Outras fontes de informações foram menos citadas, representando 8,33% (n=5), sendo em livros (n=3) e através de familiares (n=2) (Figura 3B).

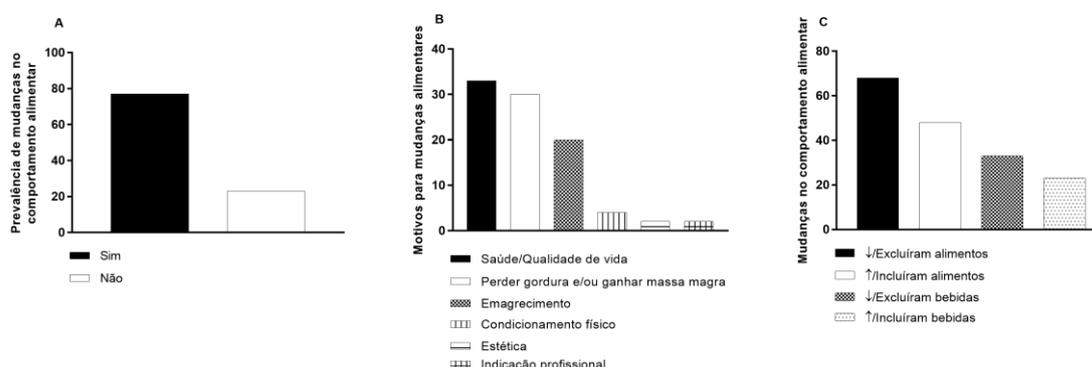


**Figura 3 -** Avaliação do conhecimento básico sobre nutrição no que diz respeito à distribuição dos macronutrientes em uma dieta equilibrada, e as fontes de informações sobre alimentação e nutrição.

**Legenda:** CHO: carboidrato. PTN: proteína. LIP: lipídeo. %: porcentagem. (A) Prevalência de acertos e erros ao determinar a distribuição correta dos macronutrientes em uma dieta saudável. (B) Fontes de informações sobre alimentação e nutrição consultadas pelos participantes da pesquisa. Dados dispostos em porcentagem.

Entre aqueles 76,67% (n=46) que afirmaram ter realizado alguma mudança na conduta alimentar após iniciar a prática de exercícios (Figura 4A), 32,61% (n=15) afirmaram ser por saúde e/ou melhorar qualidade de vida; 30,43% (n=14) para perder gordura e/ou ganhar massa muscular; 19,57% (n=9) por emagrecimento; 4,35% (n=2) para condicionamento físico; 2,17% (n=1) pela estética (diminuir celulite/gordura localizada); e 2,17% (n=1) por indicação de nutricionista (Figura 4B).

Ao analisar a mudança de hábitos alimentares após iniciar a prática de exercícios físicos, foi possível constatar que 68,33% (n=41) diminuíram ou excluíram alimentos da dieta, 48,33% (n=29) aumentaram ou incluíram alimentos, 33,33% (n=20) diminuíram ou excluíram bebidas, 23,33% (n=14) aumentaram ou incluíram bebidas e 18,33% (n=11) não modificaram seus hábitos alimentares (Figura 4C).



**Figura 4** - Prevalência, motivos e mudanças no comportamento alimentar, após início da prática de exercícios físicos, realizadas entre os participantes da pesquisa.

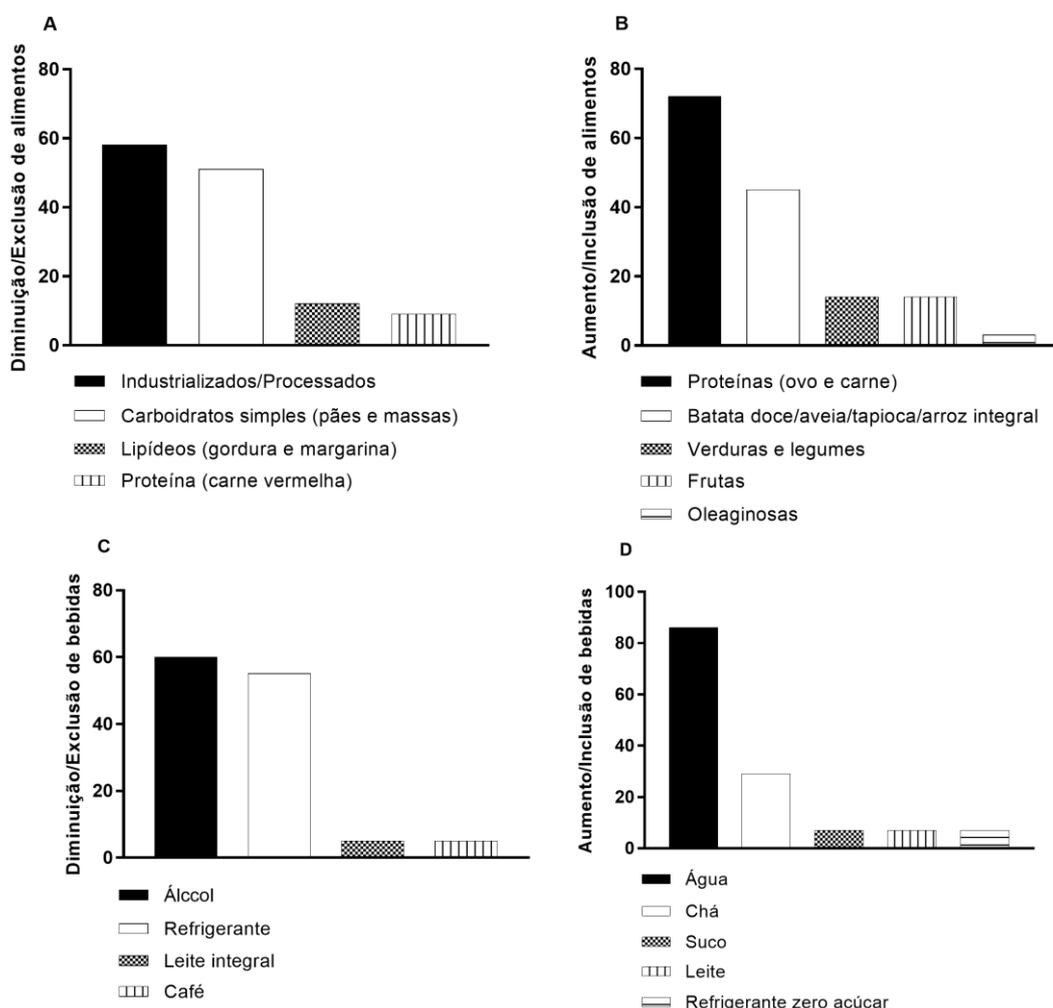
**Legenda:** ↓: diminuíram. ↑: aumentaram. (A) Prevalência de mudanças no comportamento alimentar após iniciar a prática de exercícios físicos. (B) Motivações para realizar as mudanças no comportamento alimentar. (C) Prevalência de mudanças no comportamento alimentar no que se refere à diminuição/exclusão, e aumento/inclusão, de alimentos e de bebidas, entre os participantes da pesquisa. Dados dispostos em porcentagem.

Dentre aqueles que diminuíram/excluíram alimentos, é possível verificar que 58,54% (n=24) diminuíram/excluíram um ou mais dos itens classificados como: industrializados, doces e frituras; 51,22% (n=21) relataram diminuir/excluir um ou mais dos itens listados como: carboidratos, pães, massas, farinhas e arroz; 12,20% (n=5) uma das fontes de lipídeos: gorduras e margarina; e 4,88% (n=2) relataram ter diminuído/excluído carne vermelha (Figura 5A).

Entre aqueles que aumentaram/incluíram alimentos, se observa expressivamente que 72,41% (n=29), acresceram ou introduziram fontes proteicas na dieta, sendo principalmente o ovo; 44,83% (n=13) relataram introduzir ou aumentar uma ou

mais fonte de carboidrato, com destaque à batata doce. Outros carboidratos citados foram a tapioca, aveia e arroz integral. Aumento/introdução de verduras e legumes foram citados por 13,79% (n=4); frutas por 13,79% (n=4); e oleaginosas na forma de pasta de amendoim e castanhas por 3,45% (n=1) (Figura 5B).

Sobre aqueles que diminuíram/excluíram bebidas, 60,0% (n=12) citaram o álcool; 55,0% (n=11) o refrigerante; 5,0% (n=1) leite integral; e 5,0% (n=1) café (Figura 5C). E em relação ao aumento/inclusão de bebidas 85,71% (n=12) relataram a água; 28,57% (n=4) chá; 7,14% (n=1) suco; 7,14% (n=1) leite; 7,14% (n=1) refrigerante tipo cola zero açúcar (Figura 5D).



**Figura 5** - Descrição da prevalência de diminuição/exclusão e de aumento/inclusão, de alimentos e de bebidas, decorrentes da mudança do comportamento alimentar após início da prática de exercícios físicos.

**Legenda:** (A) Descrição da prevalência de diminuição/exclusão de alimentos. (B) Descrição da prevalência de aumento/inclusão de alimentos. (C) Descrição da prevalência de diminuição/exclusão de bebidas. (D) Descrição da prevalência de aumento/inclusão de bebidas. Dados dispostos em porcentagem.

Fica evidente que a diminuição/exclusão de alimentos industrializados, doces e frituras, e as bebidas de álcool e refrigerantes, bem como o aumento/inclusão de alimentos, principalmente o ovo e a batata doce, e as bebidas água e chá, foram as modificações alimentares/nutricionais mais relatadas entre os participantes da pesquisa.

Ao avaliar o índice de conhecimento básico sobre alimentação e nutrição, se obteve a média de 30,78% de acertos totais, 20,55%

de acertos parciais, e 48,67% de erros entre as questões avaliadas.

Evidencia-se que a maioria acredita que o carboidrato oferece mais energia que a gordura, que as vitaminas e minerais possuem calorias, desconhecem as fontes corretas de carboidratos, gorduras, mas conhecem as de proteínas, não distinguem corretamente o que são nutrientes, relacionam alimentos com opções equivalentes do mesmo grupo, e por fim, acreditam erroneamente que em uma dieta equilibrada deva haver maior ingestão de

proteínas, seguida de lipídeo, e em menor concentração, carboidratos.

## DISCUSSÃO

Uma alimentação adequada deve conter todos os nutrientes necessários para a manutenção da saúde, ou seja, deve ser composta por carboidratos complexos, proteínas de alto valor biológico, lipídeos, vitaminas, sais minerais, fibras e água, respeitando as necessidades individuais de cada paciente (Paes, 2012).

No presente estudo houve uma grande porcentagem de erro nas perguntas em que relacionavam quais alimentos eram carboidratos, lipídeos ou proteínas. Da mesma maneira, na pergunta sobre nutrientes, houve uma grande porcentagem de erros. O que leva a entender que os participantes não têm um bom discernimento de quais alimentos fazem parte de cada grupo alimentar. No estudo de Pereira e Cabral (2007), 16% dos participantes citaram o ovo, 10% o iogurte e 5% a margarina como fontes de carboidratos.

Observou-se neste estudo que a maior porcentagem em relação ao nível de escolaridade foi de ensino superior completo.

Dados parecidos em relação escolaridade foram encontrados no estudo de Bueclher e Rossi (2011), onde constatou-se baixa influência entre o nível de escolaridade e conhecimento nutricional entre praticantes de musculação.

Para ter bons resultados e alcançar o objetivo estabelecido para a prática de exercícios, é necessária uma alimentação adequada e balanceada em macronutrientes e micronutrientes, então é extremamente importante que o treino e a alimentação estejam adequados (Paes, 2012).

Ficou evidente neste estudo que embora houvesse erros ao determinar que alimentos faziam parte do grupo respectivo de macronutriente, todos os participantes tiveram um bom discernimento ao relacionar os alimentos que podem ser substituídos entre si, ou seja, os alimentos que são do mesmo grupo alimentar.

Houve maior assertividade, seja parcial ou total em relação às fontes de proteínas, sendo a questão com mais assertivas em comparação com demais macronutrientes. Dado este que pode estar relacionado ao alto consumo deste grupo alimentar.

No estudo de Marques e colaboradores (2015), que avaliaram o consumo alimentar e o conhecimento nutricional de praticantes de musculação, observou-se um percentual elevado de participantes que aderiram a uma dieta hiperproteica, o que indica que esta é uma prática que acontece com frequência em praticantes de exercício físico.

Sobre os carboidratos, podemos observar neste estudo que a maioria (73%) afirmou que ele é mais energético que a gordura.

Dado semelhante foi encontrado no estudo de Souza e Ornellas (2011), onde a maioria (aproximadamente 75%) também apontaram que o carboidrato erroneamente seria mais energético em relação a gordura, estatística esta que foi considerada preocupante pelos autores.

De acordo com o Institut of Medicine, a distribuição correta de macronutrientes foram estabelecidos visando a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e em quantidades suficientes para suprir a ingestão de nutrientes essenciais.

Tal distribuição indica as quantidades de carboidrato 45% a 65%, proteínas 10% a 35% e lipídeos 20% a 35% do valor energético total (Otten, Hellwig, Meyers, 2002).

Porém, de modo preocupante, no presente estudo, apenas 5% responderam assertivamente a distribuição de macronutrientes em uma dieta equilibrada, e majoritariamente avaliaram como certa, a opção inversamente proporcional daquela correta.

A qualidade da informação recebida é um aspecto relevante, pois devido a grande quantidade de informações disponíveis em todos os lugares, e ao acesso rápido e fácil a informações na internet, as mesmas nem sempre são verídicas ou com respaldo científico (Reis, Mello, Confortin, 2012).

No que se refere às fontes de informação sobre nutrição, neste estudo, a internet e redes sociais, e o instrutor da academia foram as mais citadas, e pouco através de profissionais médicos ou nutricionistas.

Já no estudo de Pereira e Cabral (2007), 25,7% das orientações foram feitas por nutricionistas, aproximadamente 21% por treinadores e professores de educação física e 22% por endocrinologistas, ressaltando que a grande maioria foi orientada por professores

não especializados ou não por profissionais nutricionistas. Porém de acordo com a lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991, esta atividade é privativa do nutricionista (Brasil, 1991).

Os motivos das mudanças de hábitos alimentares mais citados foram a redução de peso, o ganho de massa muscular e a qualidade de vida.

Dado diferente foi encontrado no estudo de Adam e colaboradores (2013), onde o principal objetivo da prática de musculação foi a busca por qualidade de vida (71,4%). O emagrecimento e o aumento de massa muscular tiveram menor representatividade, correspondendo a 14,3%.

No presente estudo houve uma grande porcentagem de erros nas perguntas sobre nutrição básica (48,67%), demonstrando que os praticantes de exercício físico avaliados não possuem um bom nível de conhecimento sobre o assunto.

O estudo de Rêgo e colaboradores (2015), demonstraram um nível moderado de conhecimento nutricional entre os participantes, onde a maioria também possuía escolaridade nível superior, ressaltando que não há uma correlação positiva entre a escolaridade e o conhecimento sobre nutrição básica.

Em um estudo que avaliou o conhecimento nutricional de mulheres fisicamente ativas, foi possível observar que o nível de conhecimento nutricional das mesmas foi considerado moderado, onde houve uma correlação negativa entre o nível de conhecimento com a avaliação nutricional, destacando que o conhecimento sobre nutrição pode ser um fator importante na prevenção e tratamento de doenças como a obesidade (Castro, Dáttilo e Lopes, 2010).

É necessário ressaltar que os estudos em que são avaliados o nível de conhecimento sobre nutrição ainda são escassos e não possuem um padrão de avaliação, o que dificulta sua análise e comparação (Barbosa e colaboradores, 2016).

## CONCLUSÃO

O estudo demonstrou que o conhecimento básico sobre nutrição dos participantes foi insatisfatório já que houve uma grande porcentagem de erros, dado que reforça a importância de que orientações adequadas

sejam repassadas para os praticantes de exercício físico.

Também se evidenciou que as fontes de informações mais buscadas para o sanar as dúvidas e curiosidades sobre assunto são a internet e redes sociais, ou profissionais não nutricionistas, o que pode estar atrelado aos equívocos de percepções, e determinação distorcida do que seja uma dieta equilibrada/saudável, podendo impactar negativamente na qualidade alimentar das pessoas.

Dados deste estudo se mostram preocupantes frente ao conhecimento equivocado sobre nutrição básica. Há uma distorção na percepção do que é uma dieta balanceada, e isso pode ser muito prejudicial à saúde dessa população.

Desta forma sugere-se a promoção de programas educacionais, palestras e orientações feitas por um nutricionista, juntamente com outros profissionais da área, para que o conhecimento sobre nutrição seja orientado de forma correta.

## REFERÊNCIAS

- 1-Adam, B.O.; Fanelli, C.; Souza, E.S.; Stulbach, T.E.; Monomi, P.Y. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. Associação Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.2. Num.2. 2013. p. 24-36.
- 2-Almeida, C.; Radke, T.L.; Liberali, L.; Navarro, F. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.3. Num.15. 2009. p. 232-240.
- 3-Barbosa, L.B.; Vasconcelos, S.M.L.; Correia, L.O.S.; Ferreira, R.C. Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática. Revista Ciência e Saúde Coletiva. Vol.1. Num.2. 2016. p. 449-462.
- 4-Bassit, R.A.; Malverdi, M.A. Avaliação nutricional de triatletas. Revista Paulista de Educação Física. Vol.12. Num.1. 1998. p. 42-53.
- 5-Bueclher, L.O.; Rossi, L. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em praticantes de

musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.5. Num.27. 2011. p. 236-242.

6-Brasil. Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de Nutricionista e determina outras providências. Diário Oficial da União, Brasília-DF. 1991.

7-Castro, E.M.G.; Dáttilo, M.; Lopes, L.C. Avaliação do conhecimento nutricional de mulheres fisicamente ativas e sua associação com o estado nutricional. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Vol. 32. Num. 1. 2010. p. 161-172.

8-Costa, W.S. A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do UNA-PE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.6. Num.36. 2013. p. 464-469.

9-Godois, A.M.; Leite, C.F.P.; Ravagnani, C.F.P. Questionários de frequência alimentar: considerações para o esporte. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.11. Num.66. 2017. p. 777-787.

10-Lopes, F.G.; Mendes, L.L.; Binati, M.L.; Oliveira, N.P.; Percegoni, N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.21. Num.6. 2015. p. 451-456.

11-Marques, F.N.; Marques, A.C.; Fanti, Y.O.; Moura, F.A. Consumo alimentar e conhecimento nutricional de praticantes de musculação do município de Itaqui-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Num. 52. 2015. p. 288-297.

12-Moreira, F.P.; Rodrigues, K.L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.20. Num.5. 2014. p. 370-373.

13-Otten, J.J.; Hellwig, J.P.; Meyers, L.D. Dietary Reference Intakes. Institute of Medicine. 2002. p. 69-144.

14-Paes, S.R. Conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da secretaria de

estado de esporte do Distrito Federal. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.6. Num.32. 2012. p. 105-111.

15-Paschoal, V.; Naves, A. Tratado de Nutrição Esportiva Funcional. 1ª edição. São Paulo. Roca. 2014.

16-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. Vol.1. Num.1. 2007. p.40-47.

17-Rêgo, J.T.P.; Silva, T.A.L.; Medeiros, R.M.V.; Barbosa, R.R.; Medeiros, J.A.; Dantas, P.M.S.; Miranda, H.F. Conhecimento nutricional e estado antropométrico de atletas universitários. Revista Brasileira de Medicina Esportiva. São Paulo. Vol.21. Num.6. 2015. p.447-450.

18-Reis, C.; Mello, N.A.; Confortin, F.G. Conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares em academias de uma cidade do Oeste de Santa Catarina. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Num. 34. 2012. p. 250-260.

19-Souza, L.V.; Ornellas, F.H. Avaliação do conhecimento nutricional de indivíduos eutróficos, sobrepeso e obesos e sua associação com o estado nutricional. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 5. Num. 26. 2011. p. 40-47.

Recebido para publicação em 05/04/2020  
Aceito em 21/01/2021