

**CONHECIMENTO NUTRICIONAL DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA SECRETARIA DE ESTADO DE ESPORTE DO DISTRITO FEDERAL**Sueli Rodrigues Paes<sup>1</sup>**RESUMO**

Uma orientação nutricional direcionada para a prática de exercícios é de suma importância para que se alcance o objetivo desejado. O objetivo desta pesquisa foi analisar o conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal - Brasília/DF. O grupo de estudo foi constituído por 100 indivíduos de ambos os sexos, praticantes de musculação, que responderam a um questionário. Os resultados apontaram que havia objetivos diferentes com a prática da musculação, 38% (n=38) dos indivíduos tinham como objetivo aumentar a massa magra e melhorar o condicionamento físico, 43% (n=43) perder peso e melhorar o condicionamento físico, 6% (n=6) apenas melhorar o condicionamento físico e 13% (n=13) tinham outros objetivos, como preparação da musculatura para outro tipo de esporte. Quanto à nutrição, 90% acreditavam que o tipo de alimento influenciava no resultado do treino, 8% não acreditavam que havia influência e 2% não sabiam. Com relação à alimentação demonstraram certo conhecimento no que se refere à identificação dos alimentos fonte de macronutrientes e pouco conhecimento quanto aos micronutrientes. Porém, 70% não achavam necessário o uso de suplementos alimentares e 99% achavam importante receber orientação nutricional oferecida por um profissional qualificado, no caso um nutricionista. Os resultados obtidos permitiram concluir que os praticantes de musculação da Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal necessitam de um programa de educação nutricional e adoção de medidas para melhorar o conhecimento a respeito da nutrição para a prática de atividade física.

**Palavras-chave:** Conhecimento, Alimentação, Nutrição, Musculação.

Endereço para correspondência:  
CCSW 4 lote 1 Bl. A Ap. 501  
Setor Sudoeste - Brasília - DF  
CEP: 70680-450

**ABSTRACT**

Knowledge about nutrition of the practitioners of strength training of the secretariat of state of sports from Distrito Federal

A nutrition education directed to the exercise is of paramount importance for achieving the desired goal. The purpose of this study was to analyze the nutritional knowledge of the bodybuilders of the State Secretariat of Sports in the Federal District - Brasília/ DF. The study group consisted of 100 individuals of both sexes, body builders, who answered a questionnaire. The results showed that there were different goals with the practice of weight training, 38% (n = 38) individuals were intended to increase lean body mass and improve physical fitness, 43% (n = 43) lose weight and improve fitness, 6% (n = 6) only improve fitness and 13% (n = 13) had other objectives, to prepare the muscles for another type of sport. As for nutrition, 90% believed that the type of food influenced in the result of training, 8% believed that there was no influence and 2% did not know. With respect to food, they showed some knowledge regarding the identification of food sources of macronutrients, but a little or none knowledge about micronutrients. However, 70% saw no need for the use of dietary supplements and 99% thought it important to receive nutritional counseling provided by a qualified professional, like a nutritionist. The results showed that the practitioners of strength training of the secretariat of state of the sports from federal district require a program of nutrition education and adoption of measures to improve knowledge about nutrition for the practice of physical activity.

**Key words:** Knowledge, Food, Nutrition, Bodybuilding.

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

Email:  
suelipaes@gmail.com

## INTRODUÇÃO

A alimentação desempenha um papel muito importante na atividade física, pois prepara o organismo para o esforço fornecendo os nutrientes necessários que irão variar de acordo com o tipo de exercício e o objetivo que se pretende alcançar como, por exemplo, perda de peso ou ganho de massa muscular (Bensenor, 2005).

A musculação é a atividade de treinamento físico individual mais popular nos Estados Unidos, segundo pesquisas realizadas pela indústria de produtos esportivos, pelo fato dos resultados serem rápidos e contribuírem de forma notável para o aumento da força, do tônus muscular, das proporções do corpo, da aparência e da saúde (Baechle, 2009).

O praticante de musculação precisa ter um programa alimentar personalizado e específico ao seu objetivo. Uma dieta variada e completa é fundamental na maioria dos esportes.

Os carboidratos, primeira fonte de energia, são essenciais para dar energia ao organismo, ajudam a preservar as proteínas teciduais, funcionam como um ativador metabólico e são essenciais para o bom funcionamento do sistema nervoso central. As proteínas, alimentos construtores, que são formadas por uma cadeia de aminoácidos, são essenciais para manter a estrutura e funcionamento de todos os organismos vivos, regulam a contração muscular, produção de anticorpos, expansão e contração dos vasos sanguíneos para manter a pressão arterial normal e é matéria prima para a síntese e recuperação células (Almeida, 2009).

Os lipídeos, maiores fornecedores de energia, constituem papel importante na síntese de hormônios, formação de membranas celulares, proteção de órgãos vitais, isolamento térmico e meio de transporte para algumas vitaminas (Soares, 2001).

O Departamento de Saúde e Serviços Humanos - HHS, principal órgão do governo dos Estados Unidos para proteger a saúde de todos os americanos, publicou em 1990, oito iniciativas consideradas essenciais para a promoção da saúde com destaque principal para o exercício físico e a nutrição. A nutrição vem sendo apontada como um importante fator complementar, juntamente com o

exercício, na prevenção de doenças crônico-degenerativas.

O número de praticantes de musculação vem se tornando cada vez maior. Adolescentes, adultos e idosos lotam as academias, seja por iniciativa própria ou por indicação médica, com o objetivo de ganho de massa magra, perda de peso, fortalecimento muscular, manutenção e promoção à saúde.

Diante do exposto, se faz necessário que os praticantes de musculação tenham conhecimento nutricional específico para evitar problemas e auxiliar o desempenho físico.

Uma alimentação adequada, balanceada em macro e micronutrientes, é necessária para suprir a demanda energética requerida pelo exercício tanto para esportistas amadores como para atletas.

Para tanto, se faz necessário o acompanhamento do profissional nutricionista no programa alimentar e do educador físico atuando no programa de treinamento.

Neste contexto, este trabalho tem como objetivo analisar o conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da Secretaria de Esporte do Distrito Federal, Brasília - DF.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada com 100 indivíduos, de ambos os sexos, na faixa etária entre 20 e 60 anos - tendo como critério de exclusão indivíduos com menos de 20 anos e mais de 60 anos de idade, além de gestantes - e foi utilizada como técnica um Questionário (adaptado de Bassit, 1998), semi-estruturado, com 15 perguntas objetivas, distribuído aos indivíduos praticantes de musculação da Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal, no período de 08/08/2011 à 15/08/2011, a fim de captar os elementos de significação relativos à alimentação dos mesmos.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi obtido dos indivíduos pesquisados, cuja participação foi voluntária.

A partir de um referencial teórico, o presente estudo foi desenvolvido numa abordagem qualitativa, de corte transversal. A opção por este tipo de metodologia se deu por se entender que a obtenção dos dados deva acontecer no contato direto do pesquisador com a situação estudada e por se preocupar em retratar a realidade dos participantes.

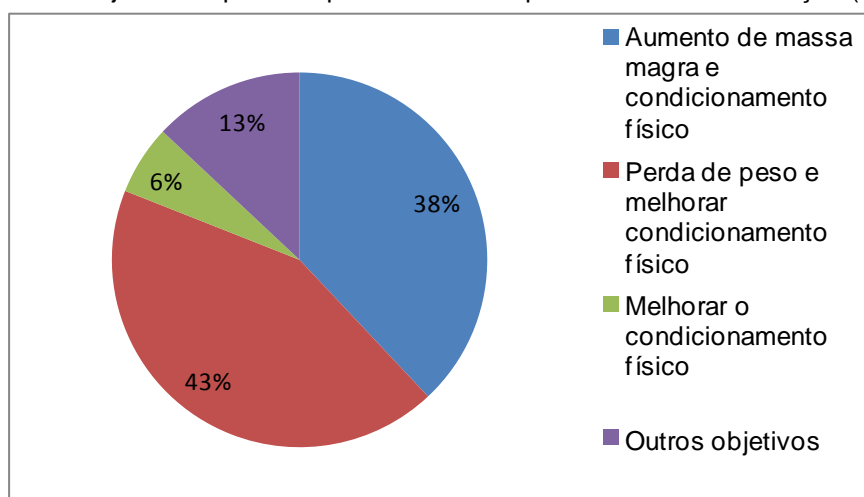
A ferramenta estatística utilizada foi o recurso Microsoft Office Excel, versão 2003, onde foram realizados cálculos em percentuais do índice de frequência e representação dos mesmos em forma de tabela e gráficos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos mostraram que vários eram os objetivos esperados pelos indivíduos (n=100), 51 do sexo feminino (n=51) e 49 do sexo masculino (n=49), praticantes de musculação da Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal: 38% (n=38) dos indivíduos tinham como objetivo aumentar a massa magra e melhorar o condicionamento físico, 43% (n=43) perder peso e melhorar o condicionamento físico, 6%

(n=6) apenas melhorar o condicionamento físico e 13% (n=13) tinham outros objetivos, como preparação da musculatura para outro tipo de esporte, sendo a predominância em perda de peso e condicionamento físico (gráfico 1). O resultado difere de Pereira e Cabral (2007) que constataram em estudo em uma academia na cidade de Recife que o objetivo maior era aumento de massa muscular; e teve resultado semelhante ao estudo de Alvarez e colaboradores (2008), realizado em academias do Rio de Janeiro, que identificaram que 56% dos entrevistados não estavam satisfeitos com a imagem corporal e que tinham como objetivo a perda de peso e que 74 % preferiam a prática da musculação.

Gráfico 1 - Objetivos esperados pelos indivíduos praticantes de musculação (n=100)



Segundo Baechle e Groves (2009), a musculação realizada com regularidade e acompanhada de uma alimentação adequada modifica vários sistemas do corpo de maneira positiva, melhora o condicionamento físico, a aparência, o desempenho nos esportes e nas atividades diárias que requerem o uso da força.

Para Oliveira (2008) e Carvalho (2010), indivíduos que praticam exercícios físicos sem maiores preocupações com a performance, uma dieta balanceada de acordo com as recomendações dadas à população geral é suficiente para a manutenção da saúde e possibilita bom desempenho físico.

Com relação à nutrição, 90% (n=90) acreditavam que o tipo de alimento influenciava no resultado do treino, 8% (n=8)

não acreditavam que havia influência e 2% (n=2) não sabiam (gráfico 2).

Demonstraram certo conhecimento no que se refere à identificação dos alimentos fonte de macronutrientes e pouco conhecimento quanto aos micronutrientes, pois somente 20% conheciam, sendo que 49% acreditam que as vitaminas e minerais fornecem calorías ao organismo, 48% que não fornecem e 3% dizem desconhecer.

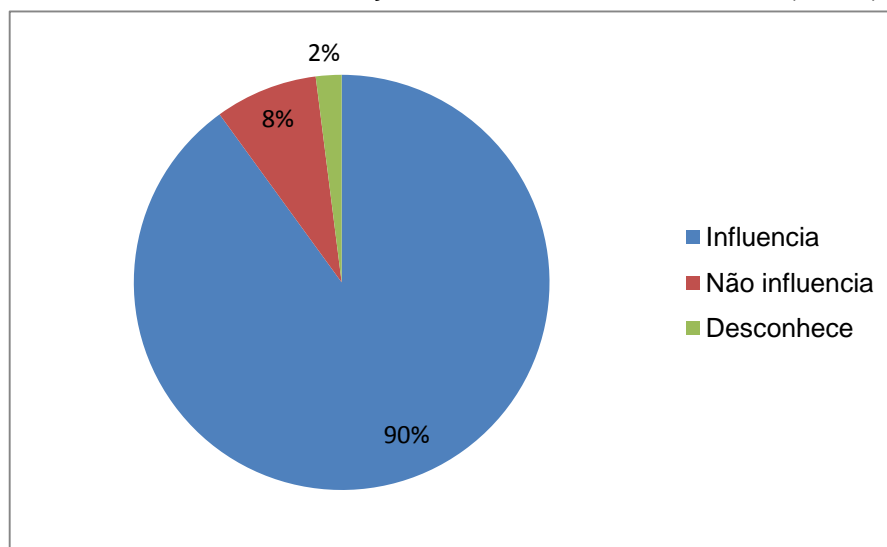
Porém, 99% achavam importante receber orientação nutricional oferecida por um profissional qualificado, no caso um nutricionista.

De acordo com uma pesquisa realizada por Alvarez e colaboradores (2008), 87% dos entrevistados gostariam de saber mais informações sobre alimentação

equilibrada, pois o conhecimento que tinham vinham de revistas relacionadas à saúde e boa forma. Já Panza e colaboradores (2007), perceberam em sua pesquisa que são inúmeros fatores, e não somente a falta de conhecimentos sobre nutrição, que podem,

expressivamente, influenciar o padrão alimentar típico de um grupo atlético e, conseqüentemente, a sua *performance* e saúde.

Gráfico 2 - Influência da nutrição nos resultados do treinamento (n=100)



Segundo Kamel (2003), a alimentação ideal deve conter todos os princípios de uma alimentação normal, sadia, ou seja, ser constituída de proteína, lipídeos, carboidratos, vitaminas, sais minerais fibras e água, de acordo com as necessidades fisiológicas de cada um.

Martins (2005) salienta que a nova versão da Pirâmide dos alimentos tem representação gráfica diferente, porém, mantém os grupos alimentares da pirâmide original, acrescida da representação gráfica da atividade física, promovendo o conceito de equilíbrio entre a ingestão alimentar e gasto energético.

De acordo com McArdle e colaboradores (2011), aqueles que participam regularmente de um treinamento mais forte devem adotar uma ingestão adequada de energia e proteína, assim como um nível apropriado de carboidrato capaz de corresponder a essa utilização de macronutrientes para a obtenção de energia durante o treinamento.

Com relação ao carboidrato e gordura, 65% (n=65) acreditavam que o carboidrato seria mais energético, 13% (n=13) igualmente energético, 17% (n=17) menos energético e

5% (n=5) diziam desconhecer (Tabela 1). Do total dos pesquisados, 25% demonstraram conhecimento com relação às fontes de proteínas, 57% em relação às gorduras e apenas 6% em relação aos carboidratos, já que mais de 70% não via as frutas e o mel como fonte de carboidrato.

Resultado semelhante foi obtido no estudo de Pereira e Cabral (2007), onde foi sugerido a necessidade de um profissional especializado, no caso um nutricionista, orientando quanto à alimentação saudável e fontes de macronutrientes nas academias.

A nutrição apropriada constitui o alicerce para o desempenho físico, proporciona o combustível para o trabalho biológico e as substâncias químicas para extrair e utilizar a energia potencial contida nesse combustível. Além disso, os nutrientes proporcionam os elementos essenciais para a síntese de novos tecidos e o reparo das células existentes, construção e manutenção do sistema esquelético e regulam a fisiologia corpórea (McArdle e colaboradores, 2011).

As recomendações para proteína, vitaminas e minerais excedem as exigências nutricionais comuns para satisfação das

# 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)

necessidades de quase todas as pessoas, inclusive atletas (Clark, 2009).

Os carboidratos, principais fornecedores de energia, independentemente de idade ou do fato do indivíduo ser sedentário ou fisicamente ativo, são o princípio imediato que supõe a maior parte da ingestão alimentícia e sua ingestão para pessoa desportista deve ser entre 55 e 65% do total de calorias, ou deve estar entre 6 a 10 g/kg de peso corporal por dia. É aconselhável, que a maior parte dos carboidratos consumidos, seja do tipo complexo (polissacarídeos), e que os carboidratos simples não devem ultrapassar de 10% das calorias totais ingeridas, a não ser em dietas hipercalóricas consumidas para compensar um excessivo gasto energético, causado pelo treinamento, dada sua rápida e eficaz utilização logo após sua realização (Fernández, 2002).

Com relação ao uso de suplemento, 70% (n=70) não faziam uso de suplementos

alimentares e apenas 30% (n=30) faziam uso (gráfico 4).

Esse resultado foi bem próximo do encontrado por Pereira e Cabral (2007) que constataram que 38,3% dos praticantes de musculação em uma academia de Recife fizeram uso de suplemento.

O resultado encontrado por Moya (2009) foi diferente já que dos 30 alunos avaliados, 24 referiram utilizar suplementação alimentar, sendo 79,17% do sexo masculino e tinham como objetivo hipertrofia muscular.

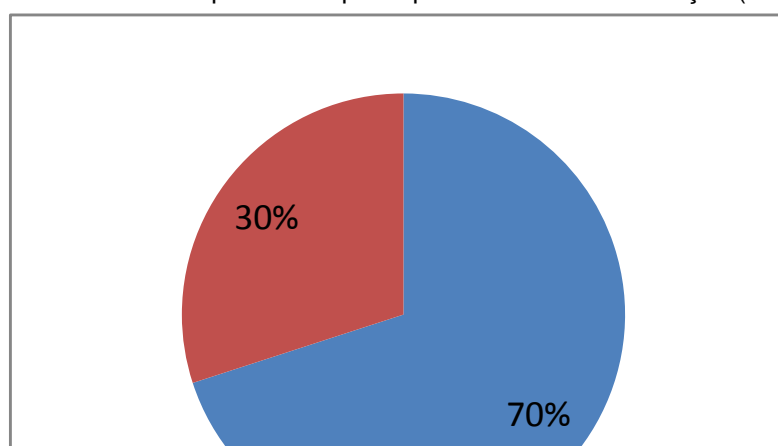
Segundo Mahan (2005), na esperança de atingir um novo nível de bem-estar ou desempenho físico, muitas pessoas, apesar de conscientes da saúde e boa forma física, acabarão por experimentar qualquer regime dietético ou suplemento nutricional.

Tabela 1 - Grau de conhecimento dos entrevistados em relação ao valor calórico entre carboidratos e gorduras e às fontes nutricionais (proteínas, gorduras e carboidratos).

Carboidratos vs. Gordura	(%)	Fontes Nutricionais	(%)
Carboidrato mais Energético	65	Fontes de proteínas	25
Igualmente energético	13	Fontes de gorduras	57
Menos energético	17	Fontes de carboidratos	6
Desconhecem	5	Desconhecem	12

Valores expressos em porcentagem dos entrevistados

Gráfico 3 - Uso de suplementos pelos praticantes de musculação (n=100)



Com relação à ingestão hídrica 4% (n=4) acreditavam que a média de água ingerida no dia deveria ser de menos de 1 litro, 43% (n=43) entre 1 e 2 litros e 53% (n=53) mais de 2 litros (gráfico 4). Resultado semelhante encontrou Peres e colaboradores

(2009) em seu estudo, 55% dos entrevistados ingeriam a média de 2 litros ou mais ao dia, 18% menos de 1,5 litros e dentre os 29% dos indivíduos restantes havia relatos de ingestão menor que 500 mililitros.

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

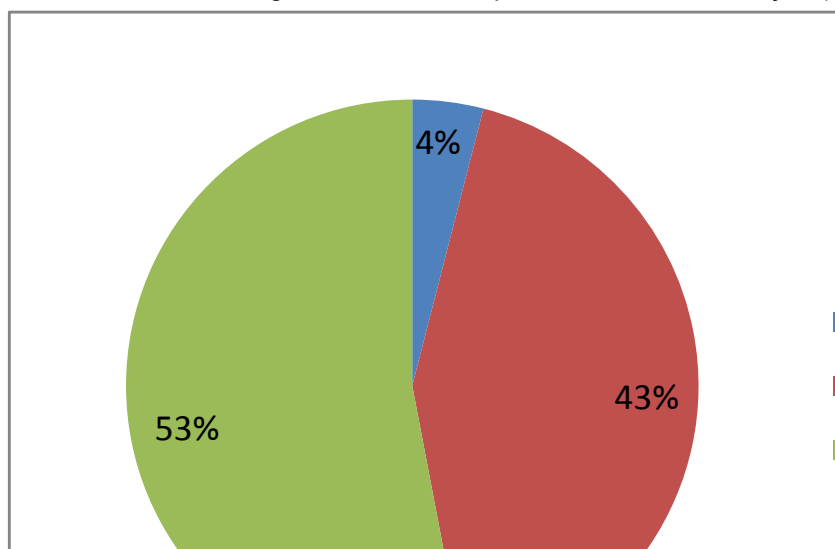
[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

A água representa cerca de 70% do peso corporal e é um nutriente fundamental para a sobrevivência, sendo mais importante ainda quando ocorre aumento da temperatura corporal durante o exercício, devido ao ganho de calor no ambiente e à produção de calor do organismo durante a atividade. Quando não há reposição do líquido perdido pelo suor,

ocorrerá quadro de desidratação, que afeta a força muscular, aumenta o risco de câibras e hipertermia, e, conseqüentemente, queda no desempenho (Biesek, 2010).

O hábito de ingerir líquidos antes, durante e após a atividade deve ser introduzido e estimulado durante o treinamento.

Gráfico 4 - Quantidade de ingestão hídrica dos praticantes de musculação (n=100)



Esportistas do Distrito Federal pouco conhecem a respeito de nutrição, apesar das informações fornecidas através da mídia (jornais, revistas e televisão).

Uma alimentação adequada, balanceada em macronutrientes e micronutrientes, é necessária para suprir a demanda energética requerida pelo exercício tanto para esportistas amadores como para atletas e para que se alcance o objetivo desejado com o treinamento.

## CONCLUSÃO

Para tanto, é importante que se faça um programa de educação nutricional e adoção de medidas para melhorar o conhecimento a respeito da nutrição para a prática de atividade física, contando para isso com o acompanhamento do profissional nutricionista e do educador físico atuando em conjunto.

## REFERÊNCIAS

- 1- Almeida, A.F. *Biologia Educacional: Noções Fundamentais*. 14ª edição. São Paulo. Nacional. 2009.
- 2- Alvarez, F.G.G.; Reis, J.C.F.; Ennes, M.G. Avaliação da prática de atividade aeróbia e nível de conhecimento de seus praticantes. *Revista de Educação Física*. Rio de Janeiro. Num. 140. 2008. p. 13-19.
- 3- Bassit, R.A.; Malverdi, M.A. Avaliação nutricional de triatletas. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo. Num. 12. 1998. p. 42-53.
- 4- Baechle, T.R; Groves, B.R. *Fundamentos do treino de força e do condicionamento*. 3ª edição. Rio de Janeiro. Manole. 2009.
- 5- Bensenor, I.M.; Cavalcanti, E.F.A. *Orientação Nutricional: Perda de Peso e Saúde Cardiovascular*. Sarvier. 2005.



# 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)

- 6- Biesek, S.; Alves, L.A.; Guerra, I. Estratégias de Nutrição e Suplementação e Suplementação no Esporte. 2ª edição. São Paulo. Manole. 2010.
- 7- Carvalho, T. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Niterói. Vol. 9. Num. 2. p. 43-56. 2003.
- 8- Carvalho, T.; Mara, L.S. Hidratação e nutrição no esporte. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Niterói. Vol. 16. Num. 2. p. 144-148. 2010.
- 9- Clark, N. Guia de Nutrição desportiva: alimentação para uma vida ativa. 4ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2009.
- 10- Fernández, M.D.; Sainz, A.G.; Garzón, M.J.C. Treinamento Físico-Desportivo e Alimentação: Da infância à idade adulta. 2ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2002.
- 11- HHS.Gov.Department of Health & Human Services. Ajudar os americanos a alcançar e manter peso saudável. Disponível em <<http://www.hhs.gov/secretary/about/help.html>>. Acesso em 18/05/20.
- 12- Kamel, D.; Kamel, J.G.N. Nutrição e Exercício. 4ª edição. Rio de Janeiro. Sprint. 2003.
- 13- Mahan, L.K.; Escott-Stump, S. Krause: Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. 11ª edição. São Paulo. Roca. 2005.
- 14- Martins, C.; Saeki, S.L. Guias Alimentares e a Pirâmide. Paraná. Nutroclínica Editora e Comércio de Livros. 2005.
- 15- McArdle, W.D.; Katch V.L.; Katch F.I. Nutrição para o Esporte e o Exercício. 3ª edição. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2011.
- 16- McArdle, W.D.; Katch V.L.; Katch F.I. Fisiologia do Exercício: Nutrição, Energia e Desempenho Humano. 7ª edição. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2011.
- 17- Ministério da Saúde. Pratique Saúde. Disponível em <[http://dtr2001.saude.gov.br/pratique\\_saude/dicas.htm](http://dtr2001.saude.gov.br/pratique_saude/dicas.htm)>. Acesso em: 18/05/2011.
- 18- Moya, R.N.; Seraphim R.V.; Calvano J.C.; Alonso D.O. Utilização de suplementos alimentares por adultos jovens, praticantes de musculação. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. São Paulo. Ano 7. Num. 19. p. 15-23. 2009.
- 19- Oliveira, J.E.D.; Marchini, J.S. Ciências nutricionais: aprendendo a aprender. 2ª edição. São Paulo. Sarvier. 2008.
- 20- Panza, V.P.; Coelho, M.S.P.H.; Di Pietro, P.F.; Assis, M.A.A.; Vasconcelos, F.A.G.. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. Revista de Nutrição. Campinas. Vol. 20. Num. 6. p. 681-692. 2007.
- 21- 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. 2007.
- 22- Peres, N.; Reis, G.C.; Silva, C.C.; Viebig, R.F.; Mendonça, R.B. Interesse e conhecimentos básicos sobre nutrição dos praticantes de musculação de uma academia da região Norte do município de São Paulo. Revista Buenos Aires. Ano 14. Num. 134. 2009.
- 23- Soares, E.A. Manejo nutricional no Exercício Físico. Revista Nutrição em Pauta. Num. 48. 2001.

Recebido para publicação 04/02/2012

Aceito em 31/03/2012

Segunda versão em 28/10/2012