

IMPORTÂNCIA DADA AOS NUTRICIONISTAS NA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO PELOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE MACEIÓ - ALElisane Rusiele Maia de Oliveira¹, Zaira Maria Camerino Torres¹, Regina Coeli da Silva Vieira²**RESUMO**

Objetivo: Conhecer a opinião de praticantes de musculação de academias de Maceió - AL sobre a importância do nutricionista na prática do exercício físico. Materiais e Métodos: Estudo transversal e descritivo realizado com alunos praticantes de musculação. Foram sorteadas cinco academias, dos bairros localizados nas imediações da orla da cidade de Maceió-AL e aplicados questionários auto-administrados até completar dez entrevistados por academia. Resultados: Dos 50 indivíduos, 68% eram mulheres, com média de idade 34,8 ± 15,1 anos e 54% com ensino superior completo. Quanto a frequência do exercício físico 72% praticam 3 a 5 vezes/semana. A maioria não fazia uso de suplemento (82%) e afirmou ter uma alimentação saudável (58%), associando-a ao consumo de frutas, verduras, cereais e diminuição de gorduras. A associação da alimentação adequada com atividade física foi considerada importante para 92%, com cerca de 72% afirmando já ter tido orientação nutricional. Discussão: Apesar dos pesquisados demonstrarem conhecimento sobre alimentação saudável observou-se a dificuldade da sua associação com o exercício físico demonstrando a falta de divulgação do profissional e o pouco interesse das academias em promover um acompanhamento mais adequado aos seus alunos. Conclusão: Foi evidente a importância dada ao nutricionista pelos participantes do inquérito, para a orientação de uma dieta variada e balanceada a fim de atingir os resultados almejados na prática da musculação, bem como, o desejo da presença deste profissional nas academias.

Palavras chave: exercício físico, nutricionista, alimentação, academias, suplementos.

1 – Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu em Nutrição Esportiva da Universidade Gama Filho - UGF.

2 – Mestre em Nutrição pela Universidade Federal de Alagoas – UFAL.

ABSTRACT

Importance given to nutritionists in the practice of physical exercise by muscle practitioners in academies of Maceió – AL

Objective: To know the opinion of some followers of this activity on the importance of the nutritionist in relation to the practice of muscle exercises, in specialized academies of Maceió – AL. Materials and Methods: A descriptive and transversal study was made with students of muscle academies. Five academies located close to the beach area of Maceió were chosen and a total of auto-administered questionnaires was applied, to a number of 10 people per academy. Results: Among the 50 individuals, 68% were women of about 34.8 years old (standard deviation ±15.1) and 54% have university graduation. In terms of physical exercise frequency, it was shown that 72% does it at a rate of 3 to 5 times a week. The great majority (82%) did not make use of any nutritional supplement and 58% informed that they used to eat healthy foods together with the consumption of fruits, vegetables, cereals and less oil supplies. The association of an adequate feeding habit to any physical activity was considered important for 92% with 72% of them stating to have had nutritional assistance. Discussion: Despite the knowledge of investigators on healthy feeding, there was a difficulty with its association to physical exercise which demonstrates the lack of professional divulgation and the small interest of academies in the promotion of a more adequate follow up of their students. Conclusion: It was evident the importance given by the participants to the nutritionist and to the supervision of a varied and balanced diet so as to obtain the desired results in the practice of muscle exercise as well as in the wish related to the presence of that professional in such academies.

Key words: physical exercise, nutritionist, food, academies, supplements.

Endereço para correspondência:
E-mail: elisane_maia@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A busca por melhor condicionamento físico e o forte apelo da forma física, tem levado pessoas de todas as idades à prática de várias modalidades de exercícios físicos. A qualidade de vida, a recuperação e/ou manutenção da saúde, a prática regular de exercícios físicos, a estética, o ganho e a definição de massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento para competições (amadoras e profissionais), entre outros, são alguns dos motivos que vem levando as pessoas a procurar cada vez mais as academias (Garcia Júnior e Viviani, 2003).

A energia gasta durante a atividade física, bem como a magnitude das respostas ao exercício parece estar associada à interação de diferentes variáveis, como a natureza do estímulo, a duração e intensidade do esforço, o grau de treinamento e o estado nutricional do indivíduo - peso corporal, capacidade aeróbia, etc. (Panza e Colaboradores, 2007).

A nutrição é o alicerce para o desempenho físico uma vez que proporciona o combustível para o trabalho biológico e as substâncias químicas para extrair e utilizar a energia potencial dos alimentos. O corpo ao extrair a energia dos nutrientes alimentares, a transfere para as suas funções, como a síntese dos tecidos, o movimento de substâncias entre os tecidos e a contração muscular, que desempenha o controle dos movimentos exigidos em todos os tipos de atividade física (Nabholz, 2007).

Desse modo, a nutrição esportiva tem como objetivo dar suporte nutricional necessário para que atletas ou praticantes de exercício físico desempenhem o máximo do seu potencial em treinamentos e competições, amenizando os efeitos negativos do excesso de exercício físico sobre o organismo humano. O acompanhamento nutricional não está somente relacionado aos atletas, mas refere-se também às necessidades nutricionais das pessoas ativas, que praticam exercícios regulares. Sabe-se que uma dieta adequada auxilia o desempenho, já que fornece os substratos energéticos e a prática de exercícios regulares melhora a habilidade do organismo em utilizar os nutrientes (Nabholz, 2007).

Apesar do crescente interesse na nutrição esportiva, ainda existe um elevado grau de desinformação, o qual é observado tanto nos atletas quanto em seus treinadores, que rotineiramente assumem a responsabilidade pelo controle dietético, atividade esta que não lhes compete. No entanto, cabe ao nutricionista, principalmente aquele dedicado à nutrição esportiva, orientar e elaborar uma dieta específica para pessoas que praticam exercícios físicos (Garcia Júnior e Rodrigues citado por Silva, Giovani e Melo, 2005).

A atuação de um profissional nutricionista em academias ou clubes esportivos é de suma importância para o acompanhamento de quaisquer exercícios físicos, pois sem o acompanhamento de uma dieta equilibrada, isoladamente, o exercício não apresenta resultados eficientes. A nutrição e a atividade física estão relacionadas, pois a capacidade de rendimento do organismo melhora com a nutrição adequada, através da ingestão equilibrada dos nutrientes, sejam carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas e minerais (Araújo e Soares, 1999; Pereira, Souza e Lisboa, 2007).

Baseada nessa importância do exercício físico aliado à nutrição, procurou-se através deste estudo conhecer a opinião de praticantes de musculação de academias de Maceió - AL sobre a importância do nutricionista na prática do exercício físico.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esse estudo do tipo transversal e descritivo foi realizado com os alunos matriculados em musculação nas academias dos bairros localizados nas imediações da orla da cidade de Maceió.

A população de estudo foi composta por frequentadores de cinco academias, as quais foram escolhidas por sorteio, obedecendo aos seguintes critérios de escolha: estarem registradas no Conselho Regional de Educação Física - 12ª região (CREF-12), estarem localizadas em bairros próximos a orla da cidade, apresentarem diferentes tamanhos e não se restringirem a uma faixa etária específica. Uma vez que não se teve acesso a lista de matriculados das academias, os alunos praticantes de musculação foram abordados de forma aleatória nas entradas das academias, em

diferentes horários do dia e em diferentes dias da semana, totalizando dez indivíduos por academia.

Considerou-se praticante aquele que vai pelo menos três vezes por semana para a prática da musculação ou a mesma associada a outro tipo de exercício físico.

Na ausência de levantamentos semelhantes não se encontrou questionário previamente construído e validado para o presente estudo. Portanto, construímos um questionário do tipo auto-administrado, buscando coletar características sociodemográficas e relacionadas a hábitos comportamentais. Junto ao questionário (anexo 1) foi elaborado o termo de consentimento livre e esclarecido a ser preenchido e assinado pelos voluntários. O modelo do questionário e do termo de consentimento livre e esclarecido segundo as determinações e exigências do Conselho Nacional de Saúde (Resoluções 196/96 e 251/97) foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, que concedeu

autorização para aplicação de ambos. Aqueles que preencheram voluntariamente o questionário de pesquisa foram chamados de participantes neste estudo, cientes de estarem participando voluntariamente e de não haver nenhuma consequência pela sua não-participação. Os participantes assinaram o termo de consentimento para a autorização da utilização dos dados de forma sigilosa com finalidade de pesquisa científica.

Os resultados dos questionários foram analisados em dois blocos, caracterização dos sujeitos da pesquisa e a opinião dos indivíduos sobre a importância do acompanhamento de nutricionista na prática do exercício físico.

RESULTADOS

A amostra em estudo é constituída por 50 indivíduos, sendo 32% do gênero masculino e 68% do gênero feminino, com média de idade de $34,8 \pm 15,1$ anos. Estando estes com grau de instrução com ensino superior completo 54% e 26% com ensino superior incompleto.

Tabela 1. Características pessoais dos praticantes de musculação de academias da cidade de Maceió-AL, 2008.

<i>Variável</i>	<i>Categoria</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Gênero	Masculino	16	32,0
	Feminino	34	68,0
	Total	50	100,0
Idade	< 20 anos	7	14,0
	20 a 30 anos	14	28,0
	31 a 40 anos	5	10,0
	41 a 50 anos	2	4,0
	51 a 60 anos	10	20,0
	> 60 anos	1	2,0
	NQR	11	22,0
	Total	50	100,0
Escolaridade	Ensino fundamental incompleto	1	2,0
	Ensino médio completo	4	8,0
	Superior Incompleto	13	26,0
	Superior Completo	27	54,0
	Pós Graduação	2	4,0
	NQR	3	6,0
		Total	50

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 2. Objetivo do exercício físico dos praticantes de musculação de academias da cidade de Maceió-AL, 2008.

Objetivo	n	%
Ganho muscular	22	44,0
Emagrecimento	9	18,0
Definição	10	20,0
Outro*	9	18,0
Total	50	100,0

*Citados: condicionamento, disposição física, saúde, estética, resistência e manutenção.

A maioria dos entrevistados relataram praticar musculação 3 vezes por semana (38%), seguido de 5 vezes por semana (34%), 4 vezes por semana (24%), apenas 4% responderam fazer exercício por seis dias ou

mais na semana. Tendo como principal objetivo o ganho de massa muscular (44%), como pode ser visto na tabela 2.

O tempo de prática do exercício físico entre os pesquisados variou de 2 semanas a 24 anos, onde a maior prevalência (36%) dos indivíduos foi encontrada entre um mês e um ano.

Ao analisar o uso de suplementos por parte dos praticantes (tabela 3), observou-se que 82% não faziam uso, e apenas 18% usavam algum tipo de suplemento, em sua maioria (55,6%) o fazem por conta própria. Dentre os mais utilizados foram as proteínas e/ou aminoácidos (55,6%), conforme tabela 4. Cujo principal objetivo dessa suplementação foi o ganho de força e massa muscular (66,7%), segundo gráfico 1.

Tabela 3. Uso de suplementos por praticantes de musculação de academias da cidade de Maceió-AL, 2008.

		n	%
Uso de suplemento	Sim	9	18,0
	Não	41	82,0
	Total	50	100,0
Quem indicou suplemento	Conta própria	5	55,6
	Educador/instrutor	2	22,2
	Amigo	1	11,1
	Nutricionista	1	11,1
	Total	9	100,0

Tabela 4. Tipo de suplemento utilizado pelos praticantes de musculação da cidade de Maceió - AL, 2008.

	n	%
Carboidrato	2	22,20
Proteína e/ou aminoácidos	5	55,60
Vitaminas e minerais	1	11,10
Soluções hipercalóricas	4	44,40
Total	12	133,30

Cinquenta e oito por cento da amostra afirmam ter uma alimentação saudável, associando a mesma ao consumo de frutas, verduras, cereais e diminuição de gorduras.

Ao serem questionados sobre a importância da alimentação associada ao exercício físico (gráfico 2) 92% da amostra a

considera muito importante, citando como principais alimentos para os praticantes de exercício físico: frutas, verduras, carboidratos, proteína, líquidos, alimentos sem gordura e sem conservantes.

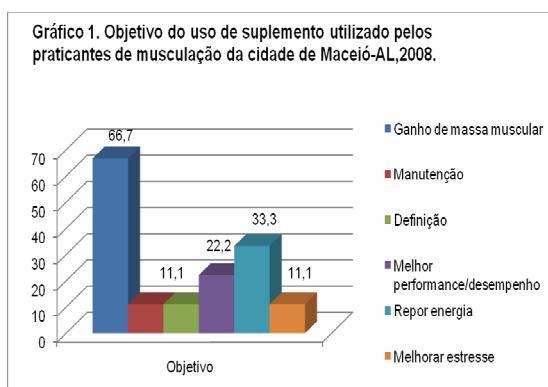
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

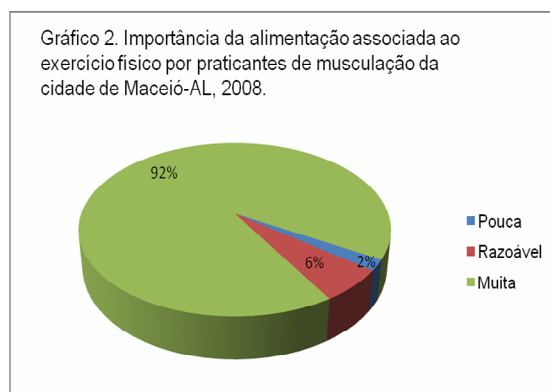
www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

Gráfico 1. Objetivo do uso de suplemento utilizado pelos praticantes de musculação da cidade de Maceió-AL, 2008.



A tabela 5 descreve que 70% dos pesquisados já tiveram alguma orientação nutricional, sendo estas fornecidas em sua maioria (48,6%) por nutricionistas.

Gráfico 2. Importância da alimentação associada ao exercício físico por praticantes de musculação da cidade de Maceió-AL, 2008.

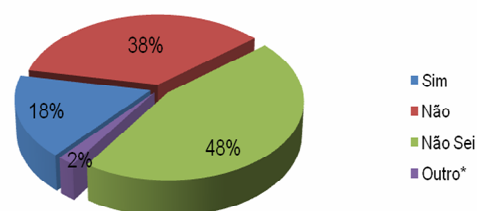


Da população pesquisada 42% revelaram não saber sobre a existência do nutricionista na academia, seguidos de 38% que afirmaram que a academia não possuía este profissional (gráfico 3). Desses 68,3% acham que a academia deveria ter nutricionista, contra 7,3% que não acha necessário e 2,4% não sabem informar.

Metade da amostra afirmou ser ou já ter sido acompanhado por nutricionista, onde 76% destes obtiveram o resultado esperado.

Dos praticantes 94% crêem que a orientação fornecida por nutricionista é importante para quem pratica exercício físico, uma vez que acreditam que a orientação nutricional aliada ao exercício físico promove a melhor obtenção dos resultados.

Gráfico 3. Presença de nutricionista nas academias de Maceió - AL, 2008.



*Citou que não tem mais.

Tabela 5. Orientação nutricional dos praticantes de musculação de academias de Maceió - AL, 2008.

		n	%
Orientação Nutricional	Sim	35	70,0
	Não	15	30,0
	Total	50	100,0
Quem orientou	Endocrinologista	4	11,4
	Nutricionista	17	48,6
	Nutrólogo	3	8,6
	Cardiologista	1	2,9
	Instrutor	2	5,7
	Leitura	4	11,4
	Amigo/família	2	5,7
	Outros*	4	11,4
	Total	37	105,7

*Foram citados os nomes dos profissionais.

DISCUSSÃO

No presente trabalho, verifica-se que a amostra do estudo é predominantemente do gênero feminino, 68%, com idade variando entre 14 a 61 anos e tendo uma média de idade de $34,8 \pm 15,1$ anos. Sendo importante destacar que 11 entrevistados não quiseram relatar suas idades. Pereira e Cabral (2007) em estudo semelhante realizado em Recife com praticantes de musculação encontraram resultados parecidos, pois 54,3% dos indivíduos eram do gênero feminino e apresentavam média de idade de $30,5 \pm 9,3$ anos.

Quanto ao grau de instrução, a maioria dos indivíduos possui ensino superior (80%), seja completo (54%) ou incompleto (26%). Visto que a população estudada é composta em sua maioria por adultos, esperando-se que os mesmos se encontrassem com um maior grau de instrução. Assim como dados obtidos num estudo realizado em São Paulo por Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), onde cerca de 70% de seus entrevistados com ensino superior (completo ou não). Bem como estudo realizado em Belo Horizonte (Hallak, Fabrini e Peluzi, 2007) que teve como resultado 92% dos participantes com ensino superior.

A maioria dos entrevistados praticam musculação 3 vezes/semana (38%) ou 5 vezes/semana (34%). E apresentam como principal objetivo da prática do exercício físico, o ganho de massa muscular (44%) o que se justifica pela escolha da musculação como principal atividade exercida. Resultado semelhante pode ser visto no estudo de Silva e colaboradores (2004) realizado em alunos frequentadores de academia, cujo principal objetivo relatado foi o ganho de massa muscular (33,8%).

O tempo de prática do exercício físico variou de 2 semanas a 24 anos, sendo prevalente a duração entre 1 mês e 1 ano (36%), seguida da prática por um período > 1ano a 6 anos (30%), essa variação pode ser confirmada pela participação no estudo de adolescentes a idosos. Em um estudo realizado por Araújo e Soares, 1999, nas academias de Belém foi observado que o tempo de permanência nas academias compreendeu entre 1 e 10 anos de prática.

Quanto ao uso de suplemento, a maioria da amostra (82%) relatou não fazer

uso, enquanto que 18% os consomem, destes 55% os utilizam por conta própria e 11% foi indicado por nutricionista. Resultado similar foi encontrado por Hallak, Fabrini e Peluzio (2007), onde a maioria (86%) declarou consumir suplementos dietéticos sem antes consultar um especialista como médico ou nutricionista e apenas 14% dos pesquisados receberam prescrição desses profissionais. Fato este que não é raro encontrar em alunos de academias que consomem sem qualquer orientação profissional, diversos tipos de suplementos com objetivo de terem os corpos desejados.

Quando indagados sobre o tipo de suplemento utilizado 55,6% dos indivíduos afirmaram consumir proteínas e/ou aminoácidos, alegando como objetivo principal da suplementação o ganho de massa muscular. Razão esta que pode ser justificada pela maioria dos entrevistados demonstrarem que esse foi o objetivo que o levaram a escolher essa atividade física – musculação. Não há nenhum benefício em ingerir excesso de proteína, pois a mesma em excesso, transforma-se em gordura, sendo armazenada em depósitos subcutâneos, além disso, podem ser prejudiciais por sobrecarregar o fígado e os rins (Kath e McArdle, 1984; Krause e Mahan, 1991).

Dos pesquisados, 58% acham que possuem uma alimentação saudável. E ao serem questionados sobre o que seria ter alimentação saudável, muitos a associaram ao consumo de frutas, verduras, cereais e a diminuição de gordura. Muitos relatam que é uma alimentação equilibrada contendo todos os nutrientes, como citado a seguir:

“Rica com todos os nutrientes necessários para o organismo. Frutas, legumes, verduras, proteína, carboidrato (na quantidade correta). Evitando ao máximo frituras e doces. Café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar, lanche”.

Esses dados demonstram certo conhecimento por parte dos entrevistados, que podem ser explicados pelo fato de que 70% deles já tiveram orientação nutricional, sendo 49,6% fornecidas por nutricionistas. O que não foi observado no estudo realizado em Recife (Pereira e Cabral, 2007) no qual dos indivíduos que receberam orientação sobre alimentação e nutrição apenas 25,7% destas foram feitas por nutricionistas e 43% feita por instrutores e endocrinologistas.

A importância da associação da alimentação com o exercício físico foi descrita como muito importante por 92% das pessoas. Entretanto, ao citarem os alimentos importantes para a prática do exercício físico, observou-se inúmeras dúvidas em relação ao consumo de determinados nutrientes/alimentos, relatando em alguns casos, apenas proteínas e carboidratos em outros frutas e verduras, não relacionando o consumo de uma dieta variada e balanceada para atender as necessidades do treinamento. Enfatizando com isso a importância do nutricionista esportivo que tem como função a elaboração de um plano alimentar específico para pessoas que praticam atividade física, levando em consideração fatores importantes como: necessidades específicas relacionadas a doenças prévias, tipo, intensidade e duração da atividade e objetivos da prática (Garcia Júnior e Rodrigues citado por Silva, Giovani e Melo, 2005).

Quanto a presença de nutricionistas nas academias, 42% afirmaram não ter conhecimento seguido de 38% que dizem que não há nutricionista. O que demonstra a falta de divulgação por parte do próprio profissional a cerca de seus serviços e interesse dos administradores das academias em contratar esses profissionais para promover um acompanhamento mais adequado aos seus alunos. Dos que afirmaram não ter ou não saber, 68,3% acham que a academia deveria ter esses profissionais. O que confirma o interesse pelos alunos em ter a orientação desses profissionais na academia.

Apesar de 38% afirmarem que não há nutricionista na academia, 50% destes alegaram que já foram acompanhados por nutricionista, e 76% dos que foram acompanhados, obtiveram os resultados esperados.

Dos entrevistados 94% acham que a orientação do nutricionista é importante para quem pratica exercício físico, pois acreditam que a orientação nutricional aliada ao exercício promover a melhor obtenção dos resultados, como podemos ver nas duas citações:

“É importante, pois o leigo não tem condições de saber a forma correta de ingestão combinada de alimentos para o melhor aproveitamento do corpo na realização dos exercícios físicos.”

“É um conjunto: não existe exercício físico sem uma boa alimentação e vice-versa. Para obter

o resultado esperado é preciso disciplina, alimentação saudável e específica para cada objetivo e atividade física.”

CONCLUSÃO

A população estudada demonstrou certo conhecimento sobre alimentação saudável, visto que a mesma em sua maioria já foi acompanhada por nutricionista. No entanto, diante da relação da alimentação com o exercício físico há dificuldade em saber quais alimentos devem ser consumidos.

Neste estudo foi evidente a importância dada a estes profissionais para a orientação de uma dieta variada e balanceada a fim de atingir os resultados almejados na prática da musculação. Bem como, o desejo da presença do nutricionista nas academias.

A atuação do nutricionista esportivo nas academias é essencial para um melhor acompanhamento dos praticantes, orientando sobre os alimentos a serem consumidos de acordo com as características pessoais do indivíduo, o tipo, a intensidade e a duração do exercício físico, fornecendo os nutrientes necessários para suprir o gasto calórico e reduzir os efeitos indesejáveis do exercício.

REFERÊNCIAS

- 1- Araújo, A.C.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. *Revista de Nutrição*. Campinas. Vol. 12. Num. 1. Jan/Abr., 1999. p. 81-89.
- 2- Garcia Júnior, J.R.; Viviani, M.T. Análise dos conhecimentos sobre nutrição básica e aplicada de profissionais de Educação Física e Nutrição. *Revista Nutrição em Pauta*. São Paulo, 2003.
- 3- Garcia Júnior; Rodrigues, J. Suplementos nutricionais na atividade física: Indispensáveis ou um excesso desnecessário? *Revista Nutrição em pauta*. Setembro/Outubro, 2000. IN Silva, A. M.; Giovani, A.; Melo, G. F. Análise atribuída aos nutricionistas desportivos pelos administradores de academias de ginástica do Distrito Federal. *Revista Digital*. Buenos Aires. Ano 10. Num. 90. Nov., 2005.
- 4- Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M.C.G. Avaliação do consumo de suplementos

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

nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 1. Num.2. Mar/Abr., 2007. p. 55-60.

5- Kath F.I.; McArdle, W.D. *Nutrição, controle de peso e exercício*. 2ª edição. Rio de Janeiro. Medsi.1984. p. 35-47.

6- Krause, M.V.; Mahan, L.K. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. 7ª edição. Rio de Janeiro. Roca. 1991. p. 515-519.

7- Nabholz, T.V. *Nutrição Esportiva: aspectos relacionados à suplementação nutricional*. São Paulo.Sarvier. Cap. 2. 2007. p. 31-60.

8- 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. Nov/Dez., 2007. p. 681-692.

9- Pereira, J.M de 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. Jan/Fev., 2007. p. 40-47.

10- Pereira, R.F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Revista de Nutrição*. Campinas. Vol. 16. Num.3. Jul/Set., 2003. p. 265-272.

11- Pereira, I.C.; Souza, I.R.D.; Lisbôa, M. de F. Perfil alimentar de praticantes de musculação na maturidade. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 1. Num.1. Jan/Fev., 2007. p. 54-59.

Recebido para publicação em 07/09/2008
Aceito em 30/10/2008

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

QUESTIONÁRIO

DATA: ____/____/____

1. Gênero: () Feminino () Masculino

2. Idade: _____

3. ESCOLARIDADE: _____

1- Analfabeto / 2- Ensino Fundamental incompleto / 3- Ensino Fundamental Completo / 4- Ensino médio incompleto / 5- Ensino médio completo / 6- Ensino superior incompleto / 7- Ensino superior completo / 8- Outro / 9- Não sabe / 10- Não quis responder

4. Frequência do exercício físico:

() 2 vezes/semana () 3 vezes/semana () 4 vezes/semana () 5 vezes/semana
() outra _____

5. Objetivo do exercício físico:

() ganho de massa muscular (hipertrofia) () emagrecimento () definição
() outro _____

6. Há quanto tempo pratica exercício físico?

7. Faz uso de algum suplemento: () Sim () Não

7.1. Se sim, qual?

8. Por qual motivo utiliza suplemento? _____

9. Quem indicou?

() por conta própria () educador/instrutor físico () amigo () nutricionista
() outros: _____

10. Para você o que seria uma alimentação saudável? _____

11. Acha que tem uma alimentação saudável: () Sim () Não () Não sei

12. Na sua opinião, quais os alimentos importantes para quem pratica exercício físico?

13. Quanto você acha que é importante a associação entre alimentação e exercício físico?

() Nenhuma () Pouca () Razoável () Muita

14. Já teve alguma orientação nutricional: () Sim () Não

15. Quem orientou sobre a alimentação: _____

16. Na academia tem nutricionista? () Sim () Não () Não sei () Outro: _____

16.1. Se NÃO: acha que deveria ter? _____

17. É ou já foi acompanhado por algum nutricionista? () Sim () Não

17.1. Se SIM: obteve o resultado esperado? _____

18. Acha que a orientação do nutricionista é importante para quem pratica exercício físico? Por quê?