

**APLICAÇÃO DA ESCALA DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL EM
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE
GUAÍRA-SP**

***APPLICATION OF THE NUTRITION KNOWLEDGE SCALE TO BODYBUILDERS
AT A GYM THE TOWN OF GUAÍRA - BRAZIL***

Alessandro Camilo da Silva¹
Lauriane Aguetoni da Silva²
Juliana Marino Greggio Marchiori³

RESUMO

Na atualidade a busca por informações a respeito de alimentos saudáveis tem se tornado cada vez maior, principalmente entre os praticantes de exercícios físicos recreacionais, amadores ou de alta performance, haja vista os vários benefícios que a alimentação balanceada pode proporcionar. Muitas intervenções centradas na educação nutricional têm sido conduzidas com o intuito de aumentar o conhecimento nutricional da população e, conseqüentemente, melhorar seus hábitos alimentares. Objetivou-se neste estudo avaliar o conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia localizada no município de Guaíra. Participaram deste estudo 100 alunos da referida academia. Foram coletados dados sociodemográficos, uso e orientação profissional de suplementos alimentares. O conhecimento nutricional dos indivíduos foi avaliado por um questionário de Conhecimento Nutricional composto por 12 questões discursivas e de múltipla

¹ Graduação no Centro Universitário UNIFAFIBE, Bebedouro SP. E-mail: alessandrocm@gmail.com

² Graduação no Centro Universitário UNIFAFIBE, Bebedouro SP. E-mail:
lauriaguetoni320@gmail.com

³ Docente no Centro Universitário UNIFAFIBE, Bebedouro SP. E-mail: jugreggio@yahoo.com.br

escolha que classifica o nível de conhecimento em baixo, moderado ou alto. Os dados foram avaliados por meio de estatística descritiva. Verificou-se que a maioria da amostra (60%) tinha nível superior como escolaridade e que 76% deles afirmaram já ter recebido orientação nutricional. Quanto ao uso de algum tipo de suplemento alimentar, 28% da população estudada afirmou consumi-los. Os suplementos mais frequentemente citados foram os à base de proteína (43%), termogênicos (24%), aminoácidos (15%) e hipercalóricos (13%). A maior parte dos praticantes de musculação (67%) apresentou moderado conhecimento nutricional. Apesar dos participantes apresentarem alto nível de escolaridade e orientação profissional quanto ao uso de suplementação, pode-se dizer que o nível de conhecimento a respeito de alimentação saudável não foi satisfatório. Dessa forma, alerta-se para a possibilidade de utilização de suplementação de maneira errônea, o que pode prejudicar a saúde dessa amostra. Podemos concluir através do presente estudo que os praticantes de musculação participantes desse estudo possuem um moderado nível de conhecimento nutricional, e que a utilização de suplementos alimentares tem baixa frequência, assimilando ao fato de que a grande parte da amostra já recebeu orientação de um profissional Nutricionista.

Palavras-chave: conhecimento nutricional, musculação, questionário.

ABSTRACT

Nowadays, the search for information about healthy food has become bigger and bigger, mainly among those recreational – amateur or high performance – physical exercises practitioners as there are several benefits proper feeding can provide. A lot of interventions centered on the nutritional education has been conducted aiming to increase the nutritional knowledge among the population and, consequently, increase their eating habits. The object of study in this essay was to evaluate the nutritional knowledge in a gym in the town of Guaíra - Brazil. In this study, 100 students of that particular gym participated. It was collected social-demographical data, usage of food supplement and professional guidance on the usage. The nutritional knowledge of

the individuals was evaluated through a Nutritional Knowledge Quiz composed of 12 discursive and multiple-choice questions which ranks the knowledge level in low, moderated or high. The data were evaluated through descriptive statistics. It was verified that most of the sample individuals (60%) were of higher education (college) and that 76% of them affirmed they had already received nutritional guidance. As the usage of any food supplements, 28% of the studied group affirmed consuming them. The most mentioned dietary supplements were those made of protein (43%), thermogenic (24%), amino acids (15%), and hypercaloric (13%). Most of the bodybuilders (67%) presented a moderate nutritional knowledge. Besides most of the bodybuilders presented a high level of school years and professional guidance on the usage of supplementation, it can be inferred that the level of knowledge referred to feeding was not satisfactory. Thus, an alert can be made regarding the usage of supplementation in a wrong way, which can be harmful to the health of those who take the supplementation. It can be concluded through this essay that the bodybuilders in this study have a moderate level of nutritional knowledge and the usage of food supplements is not so frequent, assimilating the fact that most of the sample has already received the guidance of a professional nutritionist.

Keywords: nutritional knowledge, bodybuilding, questionnaire.

INTRODUÇÃO

A adoção de uma dieta equilibrada pode auxiliar no desempenho esportivo / atlético, já que esta fornece os substratos energéticos necessários para que o atleta supra suas necessidades nutricionais, a prática de exercícios regulares melhora a habilidade do organismo em utilizar os nutrientes, bem como a alimentação está associada com a diminuição da mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis (BARBOSA et al., 2016).

A preocupação com uma alimentação equilibrada não está restrita somente a atletas de alto nível e atletas recreacionais, praticantes de atividade física em geral têm buscado informações a respeito de alternativas para melhorar seu desempenho

ou sua forma física. Hoje existe uma oferta muito grande de informações a respeito de alimentação, suplementos e etc., porém muitas dessas fontes não possuem embasamento técnico-científico, o que pode levar o indivíduo a cometer erros que podem colocar sua saúde em risco, pois o conhecimento a cerca de alimentação e nutrição está associado a menores índices de sobrepeso e obesidade (TRICHES; GIUGLIANI, 2005).

Mesmo estando na era da informação e com o crescente interesse por parte dos esportistas e praticantes de atividade física pela nutrição, ainda existe um elevado nível de desinformação. Devido à realidade financeira do esporte amador, profissional e dos demais praticantes de atividade física no Brasil, os próprios atletas, praticantes e treinadores, são responsáveis pela escolha da composição de suas dietas, o que pode trazer prejuízos ao desempenho no exercício e também representar sério perigo à saúde uma vez que o nutricionista é o único profissional habilitado para tal função, por tanto, destaca-se a importância de identificar o conhecimento nutricional através de ferramentas específicas (NICASTRO et al., 2008).

Segundo Pessi (2011), é importante reconhecer a relevância a respeito do conhecimento nutricional, principalmente quando falamos a respeito de atletas e praticantes de atividade física, pois os mesmos possuem uma elevada demanda energética, e suas escolhas alimentares precisam ser adequadas para que as mesmas supram suas necessidades.

Portanto o consumo aleatório de suplementos alimentares bem como uma dieta baseada em conhecimento empírico, pode representar perigo e prejuízo para atletas e entusiastas do esporte e da atividade física, por isso justifica-se a necessidade da investigação do conhecimento a cerca de nutrição por parte dos praticantes de musculação.

OBJETIVOS

O presente estudo teve por objetivo avaliar o conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia localizada no município de Guaíra SP. Como objetivos específicos o estudo pretende, avaliar o uso de suplementos nutricionais por parte dos praticantes de musculação, verificando com que periodicidade este público buscam acompanhamento nutricional especializado do profissional nutricionista, e também estabelecer relação entre o nível de escolaridade e o conhecimento nutricional dos praticantes de musculação bem como identificar quais são as principais fontes de informação nutricional dos praticantes de musculação que frequentam uma academia do município de Guaíra SP.

MÉTODOS

A população estudada foi composta por 100 (cem) praticantes de musculação, devidamente matriculados na academia Flex360 Treinamento Integrado, com idade entre 18 a 65 anos, de ambos os sexos, que treinam de segunda a sábado na academia. Os indivíduos convidados através de um folheto fixado na recepção da academia, convidando-os a participar de forma voluntária da pesquisa mediante a assinatura do termo de consentimento livre esclarecido previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UNIFAFIBE da cidade de Bebedouro SP. Estes procedimentos estão de acordo com a resolução 466/12 (BRASIL, 2012).

Para fazer a coleta de dados aplicou-se um questionário adaptado de Scagliusi et al. (2006), referente a escala de conhecimento nutricional composto por 12 questões discursivas e de múltipla escolha, onde o entrevistado, após a orientação dos pesquisadores, será responsável pelo preenchimento da ficha. A adaptação feita no questionário original foi a inclusão de 6 questões de múltipla escolha, sendo estas: Qual a sua idade?, Sexo feminino ou masculino?, Qual o seu grau de escolaridade?, Você faz uso de suplementos nutricionais?, Em caso de

resposta afirmativa, qual o tipo?, Você já recebeu orientação de um nutricionista?. Estas perguntas foram necessárias para a caracterização da amostra estudada e também para se adequar ao objetivo do estudo, entretanto essas questões não foram somadas às do questionário original, por tanto não se alterou a pontuação final.

Com a finalidade de mensuração e avaliação dos resultados as respostas corretas corresponderam cada uma, a um ponto. Os pontos foram somados para perfazer a pontuação total. Na questão discursiva número 2 o participante obteve 1 ponto quando havia a menção de três das seguintes doenças: obesidade, doenças carenciais, transtornos alimentares, cardiopatias, diabetes, hipertensão, doenças hepáticas, doenças renais, osteoporose, doenças gastrintestinais. O participante obteve 1 ponto para resposta dentro do intervalo de 3 a 5 porções na questão número 12.

Após a soma da pontuação alcançada por cada participante, foi feita a classificação dos pontos dentro da escala do nível de conhecimento estabelecida pelo autor do questionário, sendo o conhecimento considerado baixo se estivesse entre 0 e 6 pontos, conhecimento moderado entre 7 e 10, e maior que 10 significa um alto conhecimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

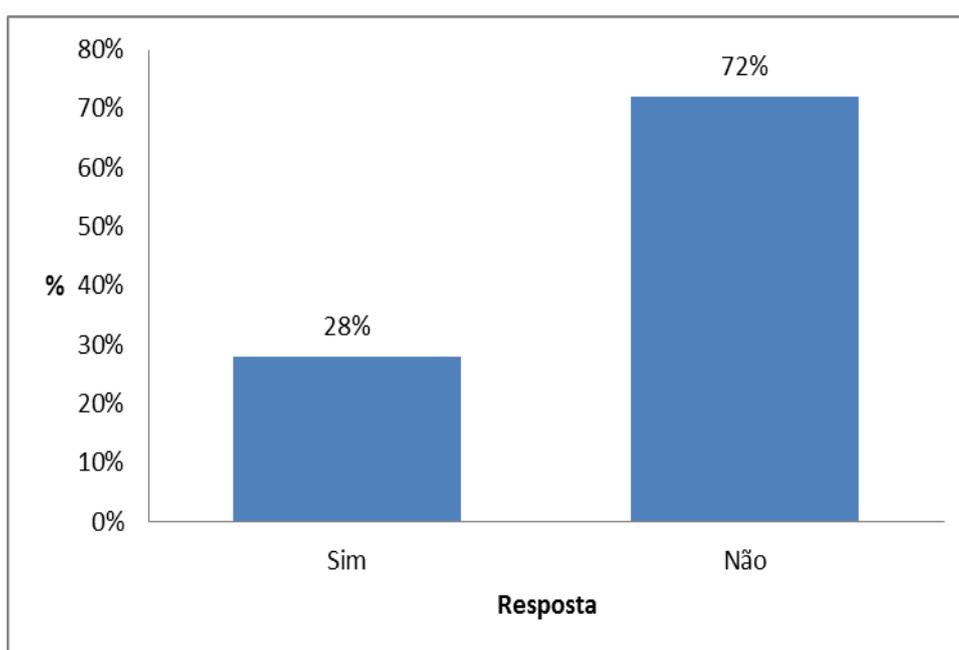
O presente estudo foi composto por uma população de cem (100) praticantes de musculação de uma academia do município de Guaíra, com idade média de $35,96 \pm 8,18$ anos, sendo que 57% da amostra foram do sexo feminino, os níveis de escolaridade dos participantes foram de 60% com ensino superior, 33% ensino médio e 7% ensino fundamental.

Da população estudada 28% responderam que fazem uso de algum tipo de suplemento, o que representa um número baixo de pessoas que fazem uso de suplemento, resultado este similar (28,2%) ao afirmado pela amostra do estudo de Brasil et al. (2009) que avaliou o hábito alimentar de praticantes de

atividade física matinal e parecido com a porcentagem de 35% que foi encontrada no estudo de Linhares e Lima (2006) que avaliou a prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação.

No gráfico abaixo podemos verificar o percentual de praticantes de musculação que afirmaram fazer uso de suplementos alimentares, dentre estes a maioria dos praticantes (72%) não fazem uso de suplementos alimentares.

Figura 1: Percentual de praticantes de musculação que fazem uso de suplementos alimentares em uma academia do município de Guaira SP, Novembro 2017

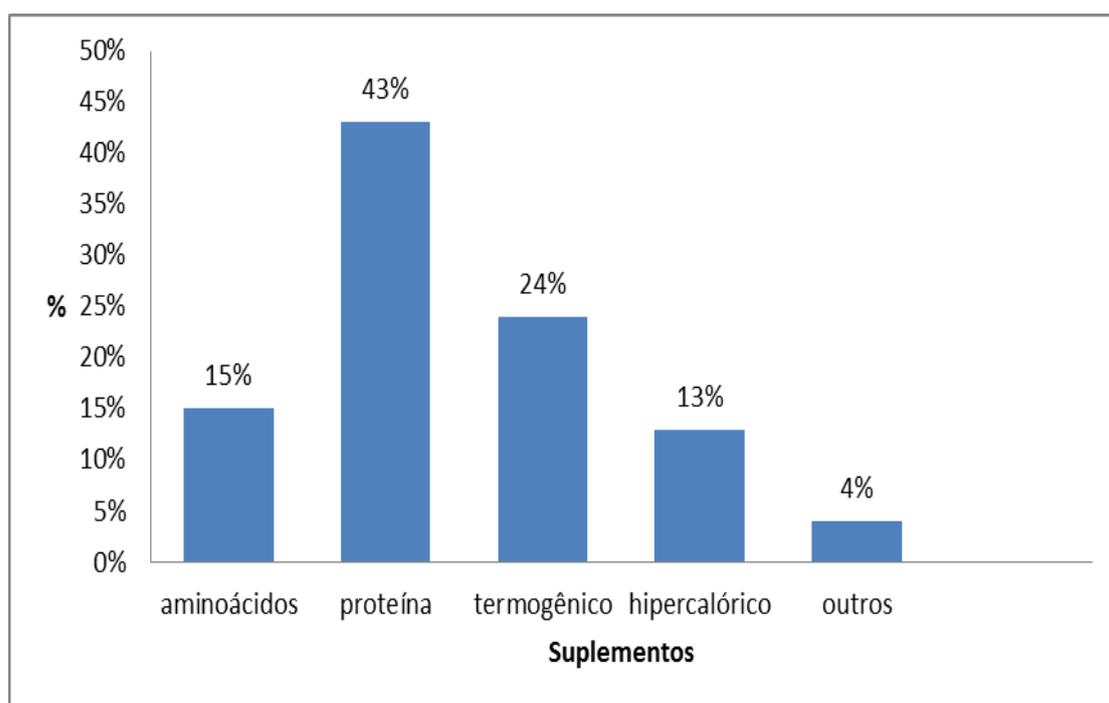


O gráfico abaixo mostra a distribuição dos tipos de suplementos alimentares mais utilizados dentre os praticantes de musculação, onde podemos observar que os mais frequentemente utilizados são os de proteína (43%), termogênico (24%), seguido de aminoácidos (15%), hipercalórico (13%) e outros (4%). Uma maior utilização de suplementos a base de proteína em praticantes de musculação também foi encontrada no estudo de Zilch et al. (2012), sendo que 39,02% de sua amostra faz utilização de suplemento

protéico, seguido de carboidratos (26,83%) e aminoácidos (19,51%). Obteve-se um resultado semelhante também no estudo de Andrade et al. (2012) onde os suplementos mais utilizados foram os de proteína (53,8%) e os termogênicos (50%).

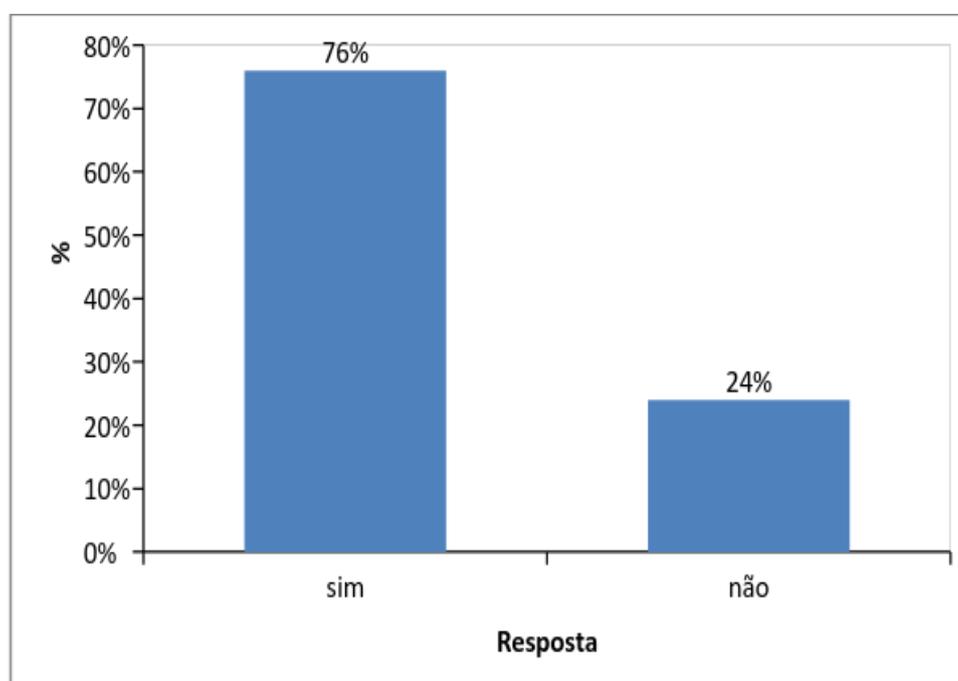
A alta frequência da ingestão de proteínas entre os praticantes de musculação pode estar relacionada com a busca pela hipertrofia muscular, o que é muito comum entre esse público a associação entre a musculação e a suplementação de proteína para o ganho de massa muscular, no estudo de Figueira e Cazal (2017) foi constatado que todos os praticantes de musculação participantes do estudo utilizam suplementos alimentares de proteína e 87,71% destes atletas afirmaram utilizar o suplemento de proteína porque tem como meta o aumento da massa muscular corporal.

Figura 2 - Distribuição dos principais tipos suplementos alimentares utilizados por praticantes de musculação de uma academia do município de Guaíra, Novembro 2017



Quando perguntado aos praticantes de musculação se já receberam orientação de um profissional nutricionista, 76% da amostra afirmaram já ter recebido orientação nutricional, o que expressa um número alto comparado ao estudo de Cardoso (2013), onde apenas 25% da amostra analisada já recebeu orientação nutricional de um profissional desta área. Este resultado apresenta-se favorável uma vez que o nutricionista apresenta maior habilitação técnica para a prescrição dietoterápica no esporte e que a ausência de profissionais qualificados para orientação pode acarretar a sérios prejuízos no desempenho esportivo e também fisiológico. Esta prevalência alta também pode ser atribuída a frequente veiculação dos nutricionistas nas redes sociais.

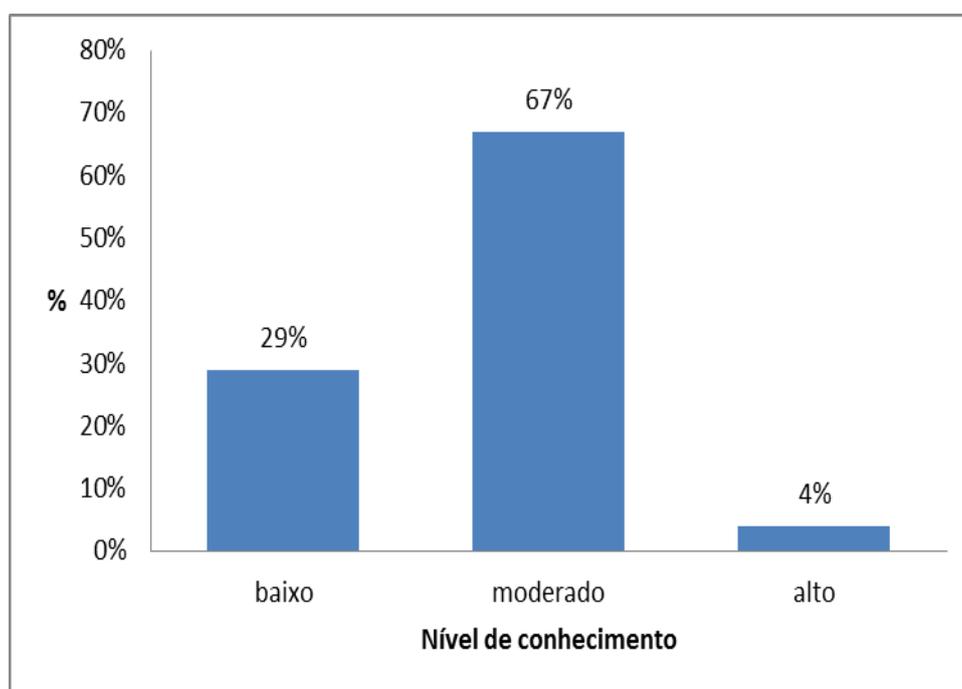
Figura 3. Distribuição, em porcentagem, dos praticantes de musculação que indicaram já terem recebido orientação de um profissional Nutricionista em uma academia do município de Guaíra SP, Novembro 2017



O gráfico abaixo apresenta a distribuição percentual da classificação obtida a partir da pontuação do questionário de conhecimento nutricional,

sendo classificadas de acordo com os níveis: baixo, moderado e alto. Sendo que a maioria dos praticantes de musculação (67%) apresentou moderado conhecimento nutricional, seguidos por baixo (29%) e alto (4%) conhecimento nutricional.

Figura 4 - Distribuição percentual do nível de conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia do município de Guaíra de acordo com o questionário de conhecimento nutricional, Novembro 2017



Ao analisar as alternativas corretas e erradas do questionário de conhecimento nutricional, observou-se, na questão onde foi perguntado quais doenças estão associadas com o que as pessoas comem e bebem exageradamente, a maioria dos praticantes de musculação responderam de forma incorreta (55%), mostrando dessa forma a importância da presença do profissional nutricionista nas academias.

Segundo os resultados apresentados, verificou-se que os praticantes de musculação apresentam, na sua maioria, um nível moderado de conhecimento nutricional, demonstrando que apesar da amostra ser composta

predominantemente por pessoas com nível superior, esse fator não apresenta uma vantagem sobre o conhecimento nutricional, tendo em consideração que grande parte das pessoas busca conhecimento através das mídias sociais, o que nem sempre representa um conhecimento fidedigno, sendo esse questionamento também encontrada no estudo de Cardoso (2013), onde 92% (n=24) da amostra afirmou a busca de informações acerca de alimentação saudável e balanceada por meios de livros, revistas, jornais, periódicos, TV, internet ou qualquer outro veículo de informação, não sendo de fonte científica.

Em outra questão onde foi questionado se o câncer pode estar relacionado com o que as pessoas comem e bebem, 91% das pessoas responderam de forma correta, o que mostra que apesar do desconhecimento com o que se come e bebe demonstrado na questão anterior, observou-se um alto conhecimento a cerca do que pode aumentar as chances de ter câncer. Segundo Prado (2014) a ingestão frequente de grandes quantidades de frutas e vegetais, incluindo alimentos à base de soja, colabora na prevenção alguns tipos de câncer, assim como, uma alimentação saudável, variada e com ingestão moderada de alimentos auxilia na manutenção de uma boa saúde.

Quando foi perguntado quantas porções de frutas e hortaliças uma pessoa deve comer por dia para ter boa saúde, 42% dos participantes responderam incorretamente, o que mostra que grande parte das pessoas desconhecem a quantidade diária que deve ser consumida de frutas, verduras e legumes para ser ter uma alimentação saudável recomendada pelo OMS (2003). Segundo o estudo de Jaime (2009), que determinou os fatores associados ao consumo de frutas e hortaliças no Brasil, foi demonstrado que apenas 23,9% da amostra apresentam um consumo regular destes vegetais em conjunto.

Estes resultados sugerem que grande parte da população não tem acesso às orientações contidas no Guia alimentar para a população brasileira versão de 2014 (BRASIL, 2014), devido à falta de divulgação em grandes meios de comunicação de fácil acesso da população, bem como a escassa

disseminação desse material por parte dos profissionais da saúde, agentes comunitários, e educadores que são importantes mecanismos de comunicação com a população brasileira.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir através do presente estudo que os praticantes de musculação participantes desse estudo possuem um moderado nível de conhecimento nutricional, e que a utilização de suplementos alimentares tem baixa frequência, assimilando ao fato de que a grande parte da amostra já recebeu orientação de um profissional nutricionista, no entanto, ainda é possível perceber que a população estudada tem dúvidas em relação as suas escolhas alimentares e quantidade de alimentos a serem consumidos diariamente, o que ressalta a importância da divulgação das estratégias de promoção a alimentação adequada, do Guia Alimentar da População Brasileira e também do acompanhamento de um profissional nutricionista.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, L. A. et al. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 20, n.3, p. 27-36, 2012.
- BARBOSA, L. B. et al. Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 21, n.2, p. 449-462, 2016.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 2012, Seção 1, p. 59.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, 2014.
- BRASIL, T. A. et al. Avaliação do hábito alimentar de praticantes de atividade física

- matinal. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 153-163, 2009.
- CARDOSO, E. S. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de educadores físicos e praticantes ativos de ganho de massa muscular com treinamento de força em academias do município de Belford Roxo-RJ. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 7, n. 42, p.314-323, 2013.
- CORRÊA, D. B.; NAVARRO, A. C. Distribuição de respostas dos praticantes de atividade física com relação à utilização de suplementos alimentares e o acompanhamento nutricional numa academia de Natal/RN. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 8, n. 43, p.35-51, 2014.
- FIGUEIRA, I. S. S.; CAZAL, M. M. Análise comparativa do consumo de proteínas e suplementos por praticantes de spinning e musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 11, n. 64, p.437-444, 2017.
- JAIME, P. C. et al. Fatores associados ao consumo de frutas e hortaliças no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 43, n. 2, p. 57-64, 2009.
- LINHARES, T. C.; LIMA, R. M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, *VÉRTICES*, v. 8, n. 1/3, p. 101-122, 2006.
- NICASTRO, H. et al. Aplicação da Escala de Conhecimento Nutricional em Atletas Profissionais e Amadores de Atletismo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 205-208, 2008.
- PESSI, S.; FAYH, A. P. T. Avaliação do conhecimento nutricional de atletas profissionais de atletismo e triathlon. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 242-245, 2011.
- PRADO, B. B. F. Influência dos hábitos de vida no desenvolvimento do câncer. *Revista Ciência.e Cultura*, São Paulo, v. 66, n. 1, p. 21-24, 2014.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Comunicado de Imprensa conjunto da OMS/FAO: FAO/WHO iniciam um relatório pericial sobre dieta alimentar, nutrição e prevenção de doenças crônicas. Disponível em: <http://who.int/nutrition/publications/pressrelease32_pt.pdf> Acesso em: 21 de Outubro de 2017.
- SCAGLIUSI, F. B. et al. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do National Health Interview Survey Câncer Epidemiology. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 19, n. 4, p. 425-436, 2006.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimento de nutrição em escolares. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v.39, n. 4, p. 541-547, 2005.

ZILCH, M. C. et al. Análise da ingestão de proteínas e suplementação por praticantes de musculação nas academias centrais da cidade de Guarapuava – PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 6, n. 35, p. 381-388, 2012.

Recebido em 3/07/2018

Aprovado em 26/11/2018