

# CONHECIMENTO NUTRICIONAL E SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS



ARTIGO ORIGINAL

NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND DIETARY SUPPLEMENTATION BY PHYSICAL EXERCISE PRACTITIONERS

CONOCIMIENTO NUTRICIONAL Y SUPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA DE LOS PRATICANTES DE EJERCICIO FÍSICO

Fernanda Pedrotti Moreira<sup>1</sup>  
(Nutricionista)  
Kelly Lameiro Rodrigues<sup>1</sup>  
(Nutricionista)

1. Departamento de Nutrição,  
Faculdade de Nutrição,  
Universidade Federal de Pelotas,  
Pelotas, RS, Brasil.

## Correspondência:

Rua Visconde de Ouro Preto, 201.  
Bairro Areal, Pelotas, RS, Brasil.  
96077-000.  
fepedrotti@yahoo.com.br

## RESUMO

**Introdução:** O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, levando muitos frequentadores a desenvolver hábitos alimentares inadequados e, muitas vezes, recorrer à utilização de suplementos alimentares. Ainda existe muita falta de informação e orientação em relação à nutrição ideal, o que pode prejudicar o desempenho desportivo. **Objetivo:** Avaliar o uso de suplementos alimentares, consumo alimentar e conhecimento nutricional dos praticantes de exercícios físicos da cidade de Pelotas, RS, Brasil. **Métodos:** O grupo de estudo constituiu-se de 60 indivíduos que responderam a um questionário e a um recordatório de 24 horas. A média de idade dos indivíduos foi  $23,28 \pm 3,37$  anos e a grande maioria era composta por estudantes e profissionais com nível superior completo (83,3%). **Resultados:** Verificou-se que 31,7% utilizavam algum tipo de suplemento alimentar, sendo em sua maioria homens (78,9%). Aminoácidos ou concentrados protéicos foram os mais consumidos. A fonte de indicação mais citada foram os instrutores e professores de Educação Física, seguida de autoindicação. A análise das dietas mostrou-se hipoglicídica, hiperprotéica e hiperlipídica. Houve relação estatística significativa entre o uso de suplementos alimentares e o consumo de proteínas acima do percentual recomendado ( $p=0,003$ ). A população demonstrou moderado conhecimento quanto a conceitos básicos na área de nutrição e dificuldade em relacionar o alimento com sua fonte. **Conclusão:** Ressalta-se a necessidade de orientação nutricional, auxiliando os frequentadores de academia a atingir seus objetivos bem como o esclarecimento de dúvidas, visando melhorar o desempenho desportivo com os benefícios de uma alimentação adequada.

**Palavras-chave:** macronutrientes, exercício, hábitos alimentares.

## ABSTRACT

**Introduction:** Gyms environment encourages the spreading of stereotyped esthetic patterns, leading many practitioners to develop inadequate eating habits, and, in many occasions, use nutritional supplements. There is also lack of information and orientation about ideal nutrition, which can damage sport performance. **Objective:** The aim of this study was to evaluate the use of feed supplements, food consumption and nutritional knowledge of physical exercise practitioners from the city of Pelotas, RS, Brazil. **Methods:** The study group was composed of 60 individuals who answered a questionnaire and a 24 hour-memo. The mean age was  $23.28 \pm 3.37$  years old and the great majority was composed by students and professionals with complete higher education (83.3%). **Results:** It was verified that 31.7% of the individuals used some kind of feed supplement, mostly men (78.9%). Amino acids or concentrated protein were the most consumed. The most frequently mentioned source was the physical education instructors, followed by self-prescription. The analyses have shown diets to be hypoglycemic, hyperproteic and hyperlipidic. There was a statistically significant relationship between the use of feed supplements and protein consumption above the recommended percentage ( $p=0,003$ ). The population has demonstrated a moderate knowledge regarding basic concepts on nutrition and difficulty in relating food and its source. **Conclusion:** It should be highlighted the need of having nutritional orientation in order to help sports practitioners achieve their goals as well as clarifying doubts, aiming a better sport performance with the benefits of an adequate nutrition

**Keywords:** macronutrients, exercise, food habits.

## RESUMEN

**Introducción:** El ambiente de los gimnasios favorece la diseminación de estándares estéticos estereotipados, llevando a muchos frecuentadores a desarrollar hábitos alimentarios inadecuados y con frecuencia recurren al uso de suplementos alimentarios. Aún existe mucha falta de información y orientación en relación a la forma ideal de nutrición, lo que puede perjudicar el desempeño deportivo. **Objetivo:** Evaluar el uso de los suplementos alimentarios, el consumo alimentario y el conocimiento nutricional de los practicantes de ejercicios físicos en la ciudad de Pelotas-RS, Brasil. **Métodos:** El grupo de estudio consistió en 60 individuos que respondieron a un cuestionario y un recordatorio de 24 horas. El promedio de edad de los individuos fue de  $23,28 \pm 3,37$  años y la gran mayoría compuesta por estudiantes y profesionales con nivel superior completo (83,3%). **Resultados:** Se verificó que 31,7% utilizaban algún tipo de suplemento alimentario, siendo en su mayoría hombres (78,9%). Aminoácidos o concentrados proteicos fueron los más consumidos. Las fuentes de indicación más citadas fueron los instructores y profesores de educación

física, seguida de auto indicação. El análisis de dietas mostró ser hipoglicídica, hiperproteica e hiperlipídica. Hubo relación estadística significativa entre el uso de suplementos alimentarios y el consumo de proteínas por encima del porcentual recomendado ( $p = 0,003$ ). La población demostró moderado conocimiento acerca de los conceptos básicos en el área de nutrición y dificultad en relacionar el alimento con su fuente. Conclusión: Se destaca la necesidad de orientación nutricional, auxiliando a los frequentadores de gimnasios a alcanzar sus objetivos, así como la resolución de dudas, para mejorar el desempeño deportivo con los beneficios de una alimentación adecuada.

**Palabras clave:** macronutrientes, ejercicio, hábitos alimentarios.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200500795>

Artigo recebido em 03/03/2011, aprovado em 26/06/2012

## INTRODUÇÃO

A nutrição é uma importante ferramenta dentro da prática desportiva e, quando bem orientada, promove a manutenção da saúde do atleta, além de favorecer o funcionamento das vias metabólicas associadas ao exercício físico, como por exemplo, o armazenamento de energia através da formação do glicogênio muscular<sup>1</sup>.

O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e hipertrofia muscular<sup>2</sup>, motivo pelo qual grande parte dos frequentadores buscam uma nutrição ideal e adequada ao tipo de treino<sup>3,4</sup>. Ainda que a preocupação com a saúde e estética tenha aumentado notavelmente, existe muita falta de informação e orientação em relação à nutrição ideal e, assim, o praticante de exercícios físicos pode vir a desenvolver e/ou manter hábitos alimentares inadequados, ou consumir erroneamente suplementos alimentares, prejudicando o alcance de seus objetivos com a prática de exercícios físicos<sup>3</sup>.

A orientação dietética individualizada é defendida por nutricionistas com o objetivo de consumir refeições adequadas e equilibradas, somando-se à prática de exercícios físicos orientados e regulares, pois tais ações podem levar a resultados satisfatórios sob vários aspectos, salientando que a necessidade de utilização dos suplementos alimentares também deve ser avaliada por um profissional especializado<sup>1,2,4,5</sup>.

Uma maneira de avaliar o padrão alimentar é aplicando o recordatório de 24 horas, que analisa o consumo dietético do indivíduo. Esta é uma técnica de avaliação que consiste em identificar e quantificar todos os alimentos e bebidas consumidos 24 horas antes do preenchimento do mesmo, fornecendo informações específicas sobre ingestão de energia e nutrientes<sup>6</sup>. Os estudos sobre conhecimentos básicos nutricionais com os praticantes de exercícios físicos são escassos e demonstram a dificuldade do indivíduo em estabelecer a relação alimento/fonte. Há o consenso de que a capacidade de rendimento físico tem relação direta com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes: carboidratos, lipídios, proteínas, minerais, vitaminas, fibras e água<sup>7</sup>. Dessa forma, é importante saber identificar a fonte de nutrientes que cada alimento oferece, pois muito mais do que aumentar o rendimento no esporte, o conhecimento nutricional é fundamental para a manutenção de uma vida saudável e prevenção de doenças<sup>3</sup>.

Este estudo teve o objetivo de avaliar o uso de suplementos alimentares, consumo alimentar e conhecimento nutricional dos praticantes de exercícios físicos de uma academia da cidade de Pelotas, RS, Brasil.

## MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal descritivo realizado com frequentadores de uma academia da cidade de Pelotas, RS, Brasil. Foram utilizados como critérios de inclusão no estudo: o indivíduo estar matriculado na academia durante o período da coleta de dados, praticando alguma modalidade de exercício físico, por no mínimo duas vezes na semana. Foram excluídos aqueles indivíduos que estavam recebendo orientação nutricional e atletas de rendimento. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), registrado sob o protocolo 074/2009.

Foram entrevistados 60 indivíduos, abordados de forma aleatória na entrada da academia, em diferentes horários do dia e em diferentes dias da semana. A coleta de dados foi realizada em fase única e aqueles que concordaram em participar, após esclarecimento sobre a metodologia, riscos e objetivos do estudo, assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, autorizando a utilização dos dados.

Para avaliação do consumo alimentar e ingestão de macronutrientes foi aplicado um recordatório de 24 horas, sendo os dados avaliados no programa ADS Nutri (versão 9.0, 2006, Rio Grande do Sul: Fundação de Apoio Universitário). A adequação do consumo de macronutrientes foi avaliada através da comparação entre a ingestão de nutrientes com os valores de referência estabelecidos na *Recommend Dietary Allowances* (RDA)<sup>8</sup>.

Foi aplicado um questionário previamente testado contendo questões pessoais (sexo, idade, peso, altura, renda); questões voltadas ao hábito da prática de exercício físico (tempo de prática, frequência, tipos de exercícios, objetivos, período de realização) e ao consumo atual de suplementos alimentares (fonte de indicação, tipo, objetivos e indicação).

Para análise do grau de conhecimento básico em nutrição foi utilizado um questionário de conhecimento nutricional (QCN), auto aplicável, contendo 10 questões abrangendo as funções, principais fontes e distribuição percentual dos macronutrientes, grupos de substitutos alimentares, diferença entre nutriente e alimento, relação entre os nutrientes e o fornecimento de energia<sup>9</sup>. Os praticantes foram classificados quanto ao conhecimento nutricional de acordo com a pontuação obtida no QCN. Foi considerado com baixo conhecimento aquele indivíduo com acertos entre zero e três, moderado entre quatro e seis, e alto acima de sete.

Para elaboração do banco de dados e análise estatística foi utilizado o programa SPSS (versão 16.0, 2007, SPSS Inc, Chicago), sendo calculadas média, variância, desvio-padrão e coeficiente de Pearson para a análise de correlação entre as variáveis, considerando um nível de significância de 5%.

## RESULTADOS

A amostra total constituiu-se de 60 praticantes de exercício físico, com idade média de  $23,28 \pm 3,37$  anos, frequentadores de uma academia da cidade de Pelotas. Observa-se, que a maioria eram estudantes de nível superior (63,4%) e indivíduos com nível superior completo (20,0%), com renda mensal de até R\$ 1570,00. A caracterização da amostra referente a gênero, escolaridade e renda é apresentada na tabela 1.

Do total dos praticantes de exercícios físicos ( $n=60$ ), 31,7% ( $n=19$ ) utilizavam algum tipo de suplemento alimentar, sendo 78,9% ( $n=15$ ) do sexo masculino. O tempo de uso de suplementação alimentar, pela maioria dos praticantes de exercício físico foi de 3 a 6 meses, gastando em média de R\$ 50,00 a 100,00 (tabela 2). Além disso, os gastos com suplementos foram maiores entre os homens (dados não mostrados). Na tabela 2 encontra-se a caracterização dos praticantes de exercícios físicos de acordo com o uso de suplementos alimentares ( $n=19$ ).

A tabela 3 apresenta a caracterização por uso e orientação de uso de suplementos ( $n=19$ ), onde 89,95% ( $n=17$ ) utilizavam algum suplemento com o objetivo de aumento da massa muscular. Dos entrevistados ( $n=19$ ) que relataram o uso de suplementos alimentares, 42,2% relataram que

a indicação do uso de suplementos foi realizada por um professor de Educação Física, seguida por auto-indicação (31,5%). Os aminoácidos ou concentrados protéicos foram citados como os mais utilizados (48,28%), seguido de suplementos ricos em carboidratos (34,48%) e vitaminas ou complexos vitamínicos (17,24%).

A tabela 4 apresenta a análise descritiva da adequação de macronutrientes, mostrando que a dieta apresentou-se hipoglicídica (89,47%), hiperprotéica (100%) e hiperlipídica (52,63%) para a maioria dos entrevistados que utilizavam algum tipo de suplementação alimentar. Houve relação estatística significativa entre o uso de suplementos alimentares e o consumo de proteínas acima do percentual recomendado pela RDA<sup>8</sup> ( $p=0,003$ ).

Analisando o conhecimento nutricional dos entrevistados observou-se que mais da metade (51,7%) apresentou conhecimento moderado (figura 1).

**Tabela 1.** Distribuição absoluta e percentual de gênero, escolaridade e renda de praticantes de exercícios físicos.

Caracterização da amostra	n	%
	(n=60)	
<b>Gênero</b>		
Masculino	25	41,7
Feminino	35	58,3
<b>Escolaridade</b>		
Segundo Grau	5	8,3
Ensino superior incompleto	38	63,4
Ensino superior completo	12	20,0
Pós-graduação	5	8,3
<b>Renda</b>		
R\$ 350,00	9	15,0
R\$ 351,00 – 1.570,00	34	56,6
R\$ 1.751,00 – 3.500,00	12	20,0
R\$ 3.501,00 – 5.250,00	3	5,0
R\$ 5.250,00 – 7.000,00	1	1,7
Acima de 7.000,00	1	1,7

**Tabela 2.** Características de utilização de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos.

Suplementação	n	%
	(n=19)	
<b>Tempo de uso do suplemento</b>		
Menos de um mês	3	15,79
Um a três meses	4	21,05
Três a seis meses	6	31,58
Seis meses a um ano	1	5,26
Um a dois anos	2	10,53
Acima de dois anos	3	15,79
<b>Gasto mensal com suplementos</b>		
Até R\$ 50,00	4	21,05
Entre R\$ 50,00 – 100,00	11	57,90
Entre R\$ 100,00 – 200,00	4	21,05

**Tabela 3.** Caracterização da amostra por uso e orientação de uso de suplementos.

Caracterização da amostra	n	%
<b>Objetivo para o uso de suplemento</b>		
Aumento de massa muscular	17	89,95
Repor energia	2	10,05
<b>Indicação do uso de suplementos</b>		
Autoindicação	6	31,5
Professor de Educação Física	8	42,2
Amigos	3	15,8
Nutricionista	2	10,5

## DISCUSSÃO

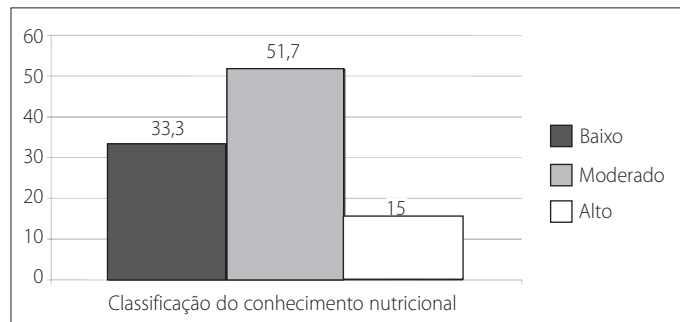
O perfil da população estudada mostra que a grande maioria eram estudantes de nível superior e/ou indivíduos com nível superior completo, o que pode estar relacionado ao fato da academia selecionada estar situada nas proximidades de universidades (tabela 1).

Entre os entrevistados (n=60), 31,7% (n=19) utilizavam algum tipo de

**Tabela 4.** Percentual de consumo de macronutrientes relacionado ao uso de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos que utilizavam algum tipo de suplementação alimentar.

Macronutrientes da dieta	n (n=19)	%	p-valor**
<b>Consumo de carboidratos</b>			
< 50%	17	89,47	0,440
50 a 60%*	2	10,53	0,380
> 60%	0	0	0,393
<b>Consumo de proteína</b>			
< 10%	0	0	0,438
10 a 15%*	0	0	0,167
> 15%	19	100	0,003
<b>Consumo de lipídios</b>			
< 25%	0	0	0,166
25 a 30%*	9	47,37	0,154
> 30%	10	52,63	0,167

\* percentual de consumo recomendado pela *Recommend Dietary Allowances* (RDA, 1989); \*\*  $p<0,05$  indica significância estatística para a comparação entre consumo de suplementos e percentual de consumo de macronutrientes. Coeficiente de Pearson.



**Figura 1.** Percentual médio da classificação do conhecimento nutricional de praticantes de exercícios físicos. (n=60).

suplemento alimentar, sendo 75,9% (n=15) do sexo masculino. Resultado semelhante foi encontrado em outros estudos, como no realizado por Rocha *et al.*<sup>10</sup>, com 160 entrevistados, em que 51 indivíduos (32%) faziam uso de algum tipo de suplemento, sendo 69% do sexo masculino e 31% do sexo feminino. Hirschbruch *et al.*<sup>2</sup>, analisaram a utilização de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica (n=201) e encontraram 31% de consumo de suplementos alimentares, verificando que os homens apareceram em maior percentual do que as mulheres. Em outro estudo feito com acadêmicos da área de Educação Física (n=247) foi demonstrado que 26,7% consumiam suplementos alimentares<sup>11</sup> (tabela 2).

O tempo médio de uso de suplementos alimentares mais citado foi de três a seis meses, e 57,90% dos indivíduos que os utilizam, gastavam mensalmente entre R\$ 50,00 e R\$ 100,00. Os gastos com suplementos foram maiores entre os homens (dados não mostrados), havendo coerência com a tendência dos indivíduos do sexo masculino demonstrarem maior interesse pelo aumento de massa muscular, consequentemente recorrendo aos inúmeros suplementos alimentares existentes no mercado com este objetivo.

A fonte de recomendação de utilização de suplementos alimentares mais citada (tabela 3) foi a de instrutores e professores de educação física, seguida de auto-indicação, o que também foi observado em outros estudos<sup>2,5,12</sup>. Viviani *et al.*<sup>13</sup>, ao analisarem o conhecimento sobre nutrição básica e aplicada em um grupo de profissionais de Educação Física e Nutrição, no qual a maioria era composta por profissionais de Educação Física, foi observado que um terço dos participantes confundiram conceitos básicos de nutrição, e que muitos profissionais sequer tiveram a disciplina de Nutrição Básica ou Aplicada durante a faculdade.

Em relação aos produtos mais utilizados, de acordo com a formulação, destacou-se o consumo de aminoácidos ou concentrados protéicos, coerente com o fato de 17 entrevistados praticarem exercício físico com o objetivo de aumentar massa muscular (tabela 3). Em estudo feito por Granjeiro *et al.*<sup>14</sup> com 64 frequentadores de academias, entre os suplementos mais utilizados estão os aminoácidos de cadeia ramificada (AACR), creatina, seguido de L-carnitina e albumina. No estudo realizado

por Reis *et al.*<sup>15</sup> nas academias de ginástica de Curitiba, destacou-se o consumo de produtos protéicos (22,33%), seguido de creatina (16,67%). Nas academias de São Paulo o grupo de suplementos mais citados (38,9%) foi o de aminoácidos ou concentrados proteicos<sup>5</sup>.

De acordo com os estudos citados anteriormente, o principal objetivo do uso de suplementos alimentares era a busca pelo aumento de massa muscular e, possivelmente, isto ocorra devido à orientação errônea informada por profissionais não especializados em nutrição esportiva, ou pelo fato de praticantes de musculação acreditarem que a ingestão de grandes quantidades de proteína leva ao aumento da massa muscular, o que não é correto, pois para que esse aumento realmente ocorra é necessário ingerir quantidades adequadas de proteína e suprir a necessidade energética do organismo<sup>1</sup>. A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte<sup>16</sup> estabelece que o uso de suplementos alimentares protéicos é benéfico para atletas de alto rendimento. Já a recomendação para os praticantes de exercícios físicos, sem maiores preocupações com o desempenho, é que as necessidades protéicas sejam repostas através da alimentação, salientando que o consumo adicional não determina ganho de massa muscular, nem promove o aumento do desempenho.

Praticantes de musculação costumam ter alimentação rica em proteína, muitas vezes, acima das recomendações, devido a modismos, falta de informação e/ou orientação adequada. Para Philips<sup>17</sup> não há evidência alguma sugerindo que suplementos protéicos são necessários para a otimização do crescimento muscular ou ganho de força, pois as quantidades recomendadas para os praticantes de exercícios físicos podem ser facilmente obtidas a partir de uma dieta equilibrada.

Em relação aos macronutrientes da dieta, segundo a RDA<sup>8</sup>, o consumo de carboidratos deve ser a base da alimentação de qualquer indivíduo, incluindo os praticantes de exercícios físicos. (tabela 4). Em relação ao consumo de lipídios, foi encontrado um alto percentual de dietas hiperlipídicas, que podem levar ao desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, como, obesidade, dislipidemia e diabetes. A longo prazo, o consumo desequilibrado de lipídios e carboidratos pode levar à sensação de cansaço físico, pois o carboidrato representa a fonte energética mais importante durante e após o exercício, uma vez que promove maiores estoques de glicogênio muscular e, conseqüentemente, maior tolerância ao esforço<sup>18</sup>. Além disso, houve relação significativa entre o uso de suplementos alimentares e o consumo de proteína acima do percentual recomendado (tabela 4).

Apesar de a população estudada pertencer a classes sociais com recursos suficientes para o consumo de uma dieta balanceada, a alimentação não se mostrou adequada do ponto de vista nutricional. A falta de informações confiáveis em relação à nutrição pode levar à manutenção de hábitos alimentares inadequados, ou consumo errôneo de suplementos alimentares, o que pode acarretar prejuízos na prática de exercícios físicos<sup>3</sup>.

## REFERÊNCIAS

1. Pereira JMO, Cabral P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia de Recife. *Rev Bras Nutr Esp*. 2007;1(1):40-7.
2. Hirschbruch MD, Fisberg M, Mochizuki L. Consumo de Suplementos por Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. *Rev Bras Med Esporte*. 2008;14(6):539-43.
3. Duran ACFL, Latorre MRDO, Florindo A, Jaime PC. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. *Rev Bras Ciênc Mov*. 2004;12(1):15-9.
4. Panza VP, Coelho MSPH, Pietro PF, Assis MAA, Vasconcelos FAGV. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. *Rev Nutr*. 2007;20(6):681-92.
5. Pereira RF, Lajolo FM, Hirschbruch MD. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Rev Nutr*. 2003;16:265-72.
6. Fisberg RM, Marchioni DML, Colucci ACA. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. *Arq Bras Endocrinol Metab*. 2009;53(5):617-24.
7. Araujo LR, Andreolo J, Silva MS. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. *Rev Bras Ciênc Mov*. 2002;10(1):13-8.
8. National Research Council (NRC). *Recommend Dietary Allowances (RDA)*. 10th ed. Washington: National Academy Press; 1989.
9. Bassit RA, Malverdi MA. Avaliação nutricional de triatletas. *Rev Paul Educ Fis*. 1998;12(1):42-53.
10. Rocha LP, Pereira MVL. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Rev Nutr*. 1998;11(1):76-82.
11. Miarka B, Junior CCL, Interdonato GC, Del Vecchio FB. Características da suplementação alimentar por

Em relação ao conhecimento nutricional, foi observado que mais da metade dos entrevistados apresentou conhecimento moderado (figura 1). Resultado semelhante ao deste estudo foi encontrado por Nicastro *et al.*<sup>19</sup>, que pesquisou o conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo, classificando-o em alto, moderado e baixo, e encontrou cerca de 80% com conhecimento moderado, sendo o de amadores significativamente superior ao dos atletas profissionais ( $p < 0,05$ ). Da mesma forma, Dattilo *et al.*<sup>20</sup>, ao avaliarem 42 indivíduos que realizavam acompanhamento nutricional em um centro de reabilitação observaram que tanto os indivíduos do gênero masculino quanto do feminino, em sua maioria, apresentaram baixo e moderado conhecimento nutricional. Bassit *et al.*<sup>9</sup>, estudando 31 profissionais e amadores de *triathlon*, comprovaram a alta incidência de erros em questões de conhecimentos básicos sobre nutrição. Da mesma forma Rossi *et al.*<sup>21</sup>, obtiveram baixo índice de acertos nas questões referentes a alimento e sua fonte, em estudo feito com praticantes de sumô. Pereira *et al.*<sup>1</sup> estudando 140 frequentadores de uma academia situada na cidade de Recife, PE observaram que mais de 50% dos indivíduos responderam que a proteína deve ser o macronutriente consumido em maior quantidade por dia.

Interessante notar que o grande percentual de erro nas questões ligadas à determinação das fontes de nutrientes na dieta pode ser o motivo da inadequação entre os praticantes de exercícios físicos, reforçando a necessidade de maiores informações para que os desportistas saibam aplicar adequadamente os princípios da nutrição em sua dieta e otimizar o desempenho físico, como também a necessidade de um profissional especializado em nutrição atuando em academias.

## CONCLUSÕES

Um número significativo de praticantes de exercícios físicos utiliza suplementos e a maioria dos consumidores é do sexo masculino.

A alimentação mostrou-se inadequada do ponto de vista nutricional, com a maioria dos praticantes de exercícios físicos que utilizam algum tipo de suplemento apresentando dietas hipoglicídica, hiperproteica e hiperlipídica.

A amostra estudada apresenta conhecimento moderado na área de nutrição com dificuldade em estabelecer a relação do alimento e sua fonte.

A partir desse estudo, ressalta-se a necessidade de orientação nutricional para praticantes de exercícios físicos, os auxiliando a atingir seus objetivos, esclarecendo dúvidas e desmistificando os muitos conceitos errôneos reproduzidos nas academias, visando melhorar o desempenho esportivo com os benefícios de uma alimentação adequada.

---

Todos os autores declararam não haver qualquer potencial conflito de interesses referente a este artigo.

---

- amostra representativa de acadêmicos de educação física. *Mov Percep*. 2007;8(1):278-88.
12. Santos MAA, Santos RP. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física. *Rev Paul Educ Fis*. 2002;16(2):174-85.
13. Viviani MT, Júnior JRG. Análise dos conhecimentos sobre nutrição básica e aplicada de profissionais de educação física e nutrição. *Rev Nutr Pauta*. 2003;63:48-55.
14. Granjeiro PA, Costa CER, Barros AR. Levantamento do uso de anabolizantes e suplementos nutricionais em academias de musculação. *Mov Percep*. 2008;9(13). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd147/consumo-de-anabolizantes-em-praticantes-de-atividade-fisica.htm>
15. Reis MGA, Manzoni M, Loureiro HMS. Avaliação do uso de suplementos nutricionais por frequentadores de academias de ginástica em Curitiba. *Nutrição Brasil*. 2006;5:257.
16. Hernandez AJ, Nahas RM. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Rev Bras Med Esporte*. 2009;15(3):43-56.
17. Philips S. Protein requirement and supplementation in strength sports. *Nutrition*. 2004;20(7-8):689-95.
18. Burke LM, Cox GR, Culmings NK. Guidelines for daily carbohydrate intake. Do athletes achieve them? *J Sports Med*. 2001;31(4):267-99.
19. Nicastro H, Dattilo M, Santos TR, Padilha HVG, Zimberg IZ, Crispim CA, ET al. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. *Rev Bras Med Esporte*. 2008;14(3):205-08.
20. Dattilo M, Furlanetto P, Kuroda AP, Nicastro H, Coimbra PCFC, Simony RF. Conhecimento nutricional e sua associação com o índice de massa corporal. *Nutrire*. 2009;34(1):75-84.
21. Rossi L, You EHJ, Wang SHT, Martins TCS. Avaliação nutricional e relação de risco de doenças crônico-degenerativas em praticantes de sumô. *Ceres*. 2009;4(1):21-32.