

INSTITUIÇÃO NACIONAL DE ENSINO SUPERIOR E PESQUISA

CENTRO DE CAPACITAÇÃO EDUCACIONAL

VITÓRIA REGINA ARAÚJO RIBEIRO

**CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO ESPORTIVA E O USO DE
SUPLEMENTAÇÃO POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS
BRASILEIRAS**

RECIFE

2017

VITÓRIA REGINA ARAÚJO RIBEIRO

**CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO ESPORTIVA E O USO DE
SUPLEMENTAÇÃO POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS
BRASILEIRAS**

Monografia apresentada à Coordenação
Do Curso de Pós-graduação do Instituto
Nacional de Ensino Superior e Pesquisa –
INESP e ao Centro de Capacitação Educacional
como parte de requisitos para obtenção do título
de Especialista em Nutrição Esportiva.

RECIFE

2017

VITÓRIA REGINA ARAÚJO RIBEIRO

**CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO ESPORTIVA E O USO DE
SUPLEMENTAÇÃO POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS
BRASILEIRAS**

Monografia apresentada ao Centro de Capacitação Educacional, como exigência do
Curso de Pós-graduação Lato Sensu em Nutrição Esportiva.

Recife, 24 de Novembro de 2017.

EXAMINADOR:

Nome: _____

Titulação: _____

PARECER FINAL:

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela oportunidade, que por mais difícil que seja seguir o caminho, com toda fé sempre consigo alcançar meus objetivos.

A minha mãe Verônica Maria, por sempre me dar forças e nunca desistir de investir no meu futuro. Aos meus irmãos, meu esposo Leandro Costa e a minha família que sempre apoiam as minhas decisões, fazendo assim acreditar que posso ir muito mais longe e a minha amiga Suzana Guerra por toda amizade e carinho em todos os momentos.

E não menos importante a coordenadora do curso Janine Hampel por toda dedicação e conhecimento oferecido nesse período, e a minha orientadora Natália Carvalho, por contribuir com meu conhecimento desde a faculdade e me ajudar em todas as dúvidas e dificuldades. Muito obrigada a todos que colaboraram ao desenvolvimento deste projeto.

RESUMO

A disseminação de entendimentos errôneos sobre a alimentação para praticantes de musculação tem como contribuição a orientação realizada por pessoas não habilitadas. Sendo assim, o presente estudo objetivou revisar a literatura sobre os conhecimentos de nutrição esportiva de praticantes de musculação, assim como o consumo de suplementos nutricionais e o nível de escolaridade desses indivíduos em algumas academias brasileiras. Os resultados mostraram que com relação ao consumo de suplementos nutricionais em academias, a maioria dos participantes fazia uso de pelo menos um suplemento nutricional. A prevalência do nível de escolaridade entre os entrevistados nos diferentes estudos possuía ensino médio completo/superior incompleto. Torna-se importante a existência de profissionais qualificados como nutricionistas especializados na área de nutrição esportiva, em ambientes destinados a prática de qualquer atividade física, com o intuito de desmistificar alguns costumes inadequados com possíveis riscos para saúde e desta forma contribuir para práticas comprovadamente saudáveis.

Palavras chave: Nutrição. Suplementos nutricionais. Conhecimento. Musculação.

ABSTRACT

The dissemination of misconceptions about feeding for bodybuilders is a contribution to guidance by untrained people. Thus, the present study aimed to review the literature on the knowledge of sports nutrition of bodybuilders, as well as the consumption of nutritional supplements and the level of schooling of these individuals in some Brazilian academies. The results showed that in relation to the consumption of nutritional supplements in gyms, the majority of participants used at least one nutritional supplement. The prevalence of educational level among the interviewees in the different studies had incomplete upper / lower secondary education. It is important to have professionals qualified as nutritionists specialized in the field of sports nutrition, in environments intended to practice any physical activity, in order to demystify some inappropriate habits with possible health risks and thus contribute to proven healthy practices.

Key words: Nutrition. Nutritional supplements. Knowledge. Bodybuilding.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	Pág. 08
2. OBJETIVOS	Pág. 11
2.1 Objetivo Geral	Pág. 11
2.2 Objetivos Específicos	Pág. 11
3. METODOLOGIA	Pág. 12
4. NÍVEL DO CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO ESPORTIVA DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO	Pág. 13
5. PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO	Pág. 16
6. NÍVEL DE ESCOLARIDADE DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO	Pág. 18
7. CONCLUSÃO	Pág. 19
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	Pág. 21

1. INTRODUÇÃO

A musculação é uma das modalidades de exercício mais praticadas em todo mundo, devido ao treinamento de força tanto para a manutenção da saúde, quanto para o aprimoramento do desempenho de atletas, o aumento da massa muscular e a reabilitação, e destaca-se não apenas entre o público mais jovem, como também tem uma grande importância para a população idosa, para indivíduos cardiopatas e até mesmo para crianças, desde que se tenham algumas adaptações e cuidados (FERREIRA et al., 2008).

Tão importante quanto à prática de exercício, a nutrição corresponde aos processos gerais de ingestão e conversão de substâncias alimentícias em nutrientes que podem ser utilizados para manter a função orgânica. Esses processos envolvem nutrientes que podem ser usados com intenção energética (carboidratos, lipídios e proteínas), para a construção e reparo dos tecidos (proteínas, lipídios e minerais), para a construção e manutenção do sistema esquelético (cálcio, fósforo e proteínas) e para regular a fisiologia corpórea (vitaminas, minerais, lipídios e água) (SANTOS e SANTOS, 2002).

Dentre as áreas da nutrição, tem o campo da nutrição esportiva não está exclusivamente relacionado aos atletas, que se submetem a treinos diários com carga de exercícios bastante intensa e devido a isso, tem seu metabolismo e necessidades nutricionais completamente alterados e aumentados, mas refere-se também às necessidades nutricionais das pessoas que praticam exercícios regulares, são aquelas que buscam na prática de atividades físicas, a promoção da saúde, a qualidade de vida e o bem-estar. A alimentação nos dois casos é uma grande aliada, mas com estratégias e objetivos diferentes (FONTES e NAVARRO, 2010).

Em busca da melhoria da qualidade de vida e desempenho físico, a procura por modalidades de treinamento resistido e musculação tem sido largamente praticada pelas pessoas, crescendo não apenas essa prática, como também uma maior valorização da nutrição como meio de alcançar esses objetivos (LOPES et al., 2015; SANTOS e NAVARRO, 2016). Esse dado vai ao encontro com o estudo

realizado por ADAM et al., (2013) em uma academia da cidade de São Paulo, no qual a busca pela qualidade de vida foi o principal objetivo da prática de musculação apresentado pela maioria dos entrevistados (71,4%), e com menor representatividade (14,3%) apenas com o objetivo de emagrecimento e aumento de massa muscular.

Existe uma importante relação entre a nutrição e a atividade física onde, pode-se melhorar a capacidade de rendimento do organismo através de uma nutrição equilibrada com a ingestão adequada de todos os nutrientes, no entanto, as pessoas encontram dificuldades para por em prática a alimentação correta, crescendo assim principalmente entre os frequentadores das academias a utilização de suplementos alimentares e as dietas da moda (PEREIRA e CABRAL, 2007; NASCIMENTO et al., 2013).

A venda mundial de suplementos alimentares segundo NABUCO et al., (2016), em 2011 cresceu 14%, movimentando 21 bilhões de dólares, no entanto somente 5% das vendas totais desses suplementos foram destinadas a atletas de elite. De acordo com BRITO e LIBERALI (2012), o uso de suplementos alimentares pode atuar de forma benéfica na perda ou no ganho de peso e até mesmo na prevenção de doenças, mas o nutricionista é o único profissional habilitado para orientação quanto à nutrição de indivíduos ou coletividade, produção do conhecimento sobre a alimentação e a nutrição nas diversas áreas, inclusive na nutrição para praticantes de exercício físico em academias, clubes esportivos e similares (PORTAL et al., 2009).

LOPES et al., (2015), ressaltam que o abuso na utilização de suplementos não é o único equívoco cometido pelos praticantes de atividade, que apesar do reconhecimento da população sobre a necessidade de mudanças no estilo de vida, demonstrada pelo aumento da procura pela prática de exercício físico, as mudanças nos hábitos alimentares são menos expressivas por esta população.

O consumo alimentar incorreto inibe a performance e prejudica a saúde, mas nem sempre há uma preocupação com a alimentação adequada e equilibrada, seja por falta de informação, orientação ou recursos financeiros, mas segundo FANELLI et al., (2013), um ótimo desempenho na realização de exercício com pesos pode ser atingido adotando-se uma alimentação adequada quanto à quantidade,

qualidade e horário da ingestão, aliada a uma reposição hidroeletrólítica antes, durante e após o treino.

Dentro desse contexto destaca-se o papel do profissional de nutrição que apresenta uma grande influência nos hábitos alimentares dos indivíduos que procuram a melhora da qualidade de vida e um melhor desempenho, uma vez que são requisitados para a orientação nutricional e indicação de suplementos quando necessário. Um estudo realizado por OLIVEIRA et al., (2008), em academias da cidade de Maceió - AL, 94% dos praticantes de musculação acreditam que uma orientação fornecida por um nutricionista é importante para quem pratica exercício físico, uma vez que, acreditam que a orientação nutricional aliada ao exercício físico promove uma melhor obtenção dos resultados.

Visando a importância da alimentação correta e equilibrada para a obtenção de melhores resultados na musculação, o presente estudo tem como objetivo revisar a literatura analisando os conhecimentos sobre nutrição esportiva e o uso de suplementação nutricional entre os praticantes de musculação em algumas academias brasileiras.

2. OBJETIVOS

2.1. GERAL:

Analisar o conhecimento sobre nutrição esportiva e o uso de suplementação por praticantes de musculação em algumas academias brasileiras.

2.2. ESPECÍFICOS:

- Analisar a prevalência do consumo de suplementos nutricionais;
- Associar o nível de escolaridade com conhecimento nutricional;

3. METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado a partir de uma revisão da literatura com a qual se buscou construir um referencial teórico sobre a relação do conhecimento nutricional, o consumo de suplementos alimentares e o nível de escolaridade entre os praticantes de musculação em algumas academias brasileiras. Foi realizado um levantamento bibliográfico utilizando as bases de dados LILACS e MEDLINE e a biblioteca eletrônica SciELO a fim de identificar artigos científicos publicados no período de 2007 a 2017.

As publicações foram pré-selecionadas pelos títulos, os quais deveriam conter como primeiro critério o termo completo e/ou referências a conhecimento nutricional/academias e consumo de suplementos alimentares, hábitos alimentares ou alimentação saudável, acompanhada da leitura dos resumos disponíveis.

Foram incluídas publicações que atenderam aos critérios de se tratar de uma pesquisa, de apresentar como metodologia a descrição, aplicação e/ou avaliação do conhecimento nutricional e uso de suplementos de praticantes de musculação em academias brasileiras.

4. NÍVEL DO CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO ESPORTIVA DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Uma alimentação equilibrada é necessária para suprir a demanda energética requerida no treinamento, tanto para atletas como para esportistas, pois a mesma fornece uma ingestão ideal de nutrientes importantes para o rendimento físico. No entanto, muito mais do que o rendimento no esporte, o conhecimento sobre nutrição para prevenção de doenças é fundamental para ambas as populações (NICASTRO et al., 2008).

Esses grupos estão expostos a informações nutricionais de variadas fontes e os nutricionistas podem providenciar informações acuradas sobre vários tópicos de interesse, não só aos praticantes, mas também aos profissionais que atuam na área. Desse modo, a finalidade do profissional de nutrição que tem um amplo conhecimento sobre os paradigmas e os riscos de saúde associados ao esporte e, além disso, desenvolve procedimentos de avaliação específicos, é fazer com que o esportista alcance um excelente estado nutricional, aconselhando acerca das necessidades nutricionais adequadas antes, durante e após a prática da atividade e para a manutenção de uma boa saúde, peso e composição corporal adequado (ADAM et al., 2013).

Entre os entrevistados, em uma pesquisa realizada por PORTAL et al., (2009), em academias de ginástica de Belém - PA, quase 92% consideraram que uma alimentação equilibrada possa satisfazer as necessidades nutricionais do indivíduo na prática de exercício físico e mais de 87% concordaram que não é qualquer praticante de exercício físico que pode utilizar suplementos nutricionais, no entanto, tem sido notado em ambientes de prática de atividade física um uso abusivo de suplementos e drogas.

Tomando por base o nível do conhecimento nutricional, o principal achado do estudo realizado por PESSI e FAYH (2011), em uma cidade de Porto Alegre - RS, com atletas profissionais de atletismo e triathlon, foi em sua maioria satisfatório, não houve diferença no conhecimento nutricional entre os atletas do sexo masculino e feminino, entre aqueles que informaram ter consultado o nutricionista, a maioria (94,3%) tinha conhecimento nutricional moderado ou alto, enquanto que entre

aqueles que relataram não ter consultado o nutricionista, esta proporção foi mais baixa (80%), embora a diferença não tenha sido significativa.

Em 2012, PAES, demonstrou em seu estudo que com relação à nutrição 90% dos participantes acreditava que o tipo de alimento influenciava no resultado do treino, 8% não acreditava que havia algum tipo de influência e 2% não sabiam. Eles demonstraram ainda certo conhecimento no que se refere à identificação dos alimentos fonte de macronutrientes e um pouco menos de conhecimento com relação aos micronutrientes, pois somente 20% conheciam, sendo que 49% acreditavam que as vitaminas e os minerais fornecem calorias, 48% que não fornecem e 3% dizem desconhecer.

O praticante de atividade física precisa associar o conceito básico de se alimentar pré e pós treino para evitar alguns efeitos indesejados tais como, tontura, hipoglicemia, fadiga e entre outros sintomas que possam interferir no desempenho durante a atividade e após a atividade. Em estudo recente realizado em uma academia de pequeno porte em Sumaré – SP, na avaliação do conhecimento sobre a importância do consumo de macronutrientes no pré e pós-treino, as mulheres apresentaram maior percentual 66,6% referente aos homens 50%, apesar de ambos os grupos mencionarem respostas semelhantes que foram, que o pré-treino é ideal comer para fornecer energia e o pós-treino para reposição de energia (VIANA, 2017).

Ainda sobre estudo realizado por VIANA, 2017, na cidade de Sumaré – SP, sobre o conhecimento da fonte alimentar proveniente de proteína que se encontra em carne, lipídio em gordura e carboidrato em massa, a minoria das mulheres 33,3% não souberam responder a questão. No grupo masculino, 70% dos homens não souberam responder e somente 30% mencionaram só o carboidrato como fonte de energia essencial para o corpo, mas não relacionaram nenhum alimento com a presença deste macronutriente.

Os carboidratos, são importantes substratos energéticos para a contração muscular durante o exercício prolongado realizado sob intensidade moderada e em exercícios de curta duração e intensidade elevada. A utilização de estratégias nutricionais envolvendo a ingestão de uma alimentação rica em carboidratos antes

da prática de exercícios físicos aumentam as reservas de glicogênio, tanto muscular quanto hepático (SILVA et al., 2008). Sendo que, os frequentadores de academias de Juiz de Fora- MG, quando questionados a respeito do macronutriente que deve estar em maior harmonia na dieta, 66% desses opinaram na proteína e 33% apenas no carboidrato (LOPES et al., 2015).

Sobre a importância do consumo de proteínas para o treinamento de força, 63% dos pesquisados no estudo de ALVES et al., (2012), em uma academia da baixada fluminense no Rio de Janeiro, acreditam que as proteínas são muito importantes para o treinamento, sendo a média de consumo de carnes de 55%, enquanto o de cereais e leguminosas 80%, de uma a duas vezes ao dia, sendo seus percentuais dentro das recomendações diárias.

No município de Cascavel – PR foram avaliados 11 indivíduos praticantes de musculação com objetivo de hipertrofia muscular todos do gênero masculino, onde se observou a distribuição e classificação do percentual de macronutrientes na dieta diária desses avaliados, cuja contribuição dos carboidratos foi em média de 40,2%, sendo que 10 (90,9%) dos participantes apresentaram um consumo glicídico abaixo do recomendado. Em relação aos lipídios, a contribuição média foi de 36%, sendo que a maioria, 9 (81,8%) dos avaliados mostraram consumo acima do nível recomendado. Já com relação ao consumo protéico, o percentual médio da dieta encontrado foi de 23,7% sendo que o máximo encontrado foi de 40% e o mínimo 12,4% (OLIVEIRA et al., 2009).

Dessa forma, quanto à ingestão de macronutrientes observaram-se características de dietas hipoglicídicas, hiperprotéicas e hiperlipídicas, consistindo em um erro alimentar, principalmente em relação aos carboidratos, pois neste tipo de treinamento é necessária reserva de glicogênio para realização dos exercícios, glicogênio este que é fornecido principalmente pelos carboidratos. Uma dieta equilibrada e com níveis adequados de todos os macronutrientes possivelmente resultaria em um melhor rendimento na prática esportiva (OLIVEIRA et al., 2009).

5. PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Existe uma importante relação entre a nutrição e a atividade física, pois a capacidade de rendimento do organismo é otimizada através de uma nutrição adequada, com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes sendo, carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas e minerais (ARAÚJO e NAVARRO, 2008).

Entre os aspectos relacionados á otimização do rendimento estão o aumento do tecido muscular, a oferta e produção de energia para o músculo, minimizar os efeitos da fadiga, aumentar o estado de alerta mental, diminuição a gordura corporal e a produção e aceleração da remoção de metabólicos tóxicos do músculo, são algumas prioridades dos suplementos nutricionais (JESUS e SILVA, 2008).

Em um estudo realizado em Belo Horizonte- MG, para avaliação do conhecimento de nutrição e uso de suplemento esportivo por praticantes de ciclismo indoor em academias da cidade, observou-se um fato interessante, em todas as regiões pesquisadas a maioria dos indivíduos não fazia uso de nenhum suplemento, dentre os que consumiam algum tipo, utilizavam apenas suplementos proteicos com objetivo de hipertrofia muscular (PIRES, 2011). O que difere do estudo realizado por ZILCH et al., (2012), dos 26 indivíduos do sexo masculino entrevistados em quatro academias centrais na cidade de Guarapuava-PR, 50% consumiam uma quantidade abusiva de proteínas e ainda utilizavam suplementos proteicos.

Na cidade de Novo Cruzeiro – MG, 60 de 100 dos entrevistados no estudo afirmaram utilizar algum tipo de suplemento. Entre as participantes do sexo feminino, o consumo era bastante alto: 53,1% na faixa etária entre 18-29 anos e 58,3% entre 30-39 anos. Entre os praticantes do sexo masculino: 100% dos indivíduos na faixa etária entre 18-29 anos e 76,9% entre 30-39 anos relataram fazer uso de algum tipo de suplementação, e nos indivíduos acima de 40 anos, não houve relatos do uso de suplementos alimentares (SOUZA e SCHNEIDER, 2016).

Ainda sobre o estudo de SOUZA e SCHNEIDER, (2016) na cidade de Novo Cruzeiro-mg, os tipos de suplementos mais consumidos entre os entrevistados foram: a proteína do soro do leite (Whey protein), BCAA (Branched-Chain Amino Acid) e os termogênicos. PEREIRA et al., (2017), também analisaram os tipos de

suplementos mais consumidos pela população estudada, pode se observar que os suplementos proteicos e aminoácidos tiveram maior prevalência de uso em ambos os sexos, seguidos por hipercalóricos e carboidratos, e em uma frequência bem menor apareceram os energéticos, termogênicos, vitaminas e minerais.

Sobre o conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos em Chapecó – SC, REIS et al., (2012), analisaram as características gerais de usuários de suplementos nutricionais, onde houve predominância do sexo masculino com 65% dos 92 indivíduos participantes do estudo, enquanto o público feminino representou 35% apenas. No entanto em estudo mais recente realizado por LOPES et al., 2015, nas academias de Juiz de fora, 54% dos participantes relataram fazer o uso de pelo menos um suplemento alimentar diariamente, sendo que os homens apresentaram uma frequência de consumo maior que as mulheres, 57,8% e 31,2%, respectivamente.

O uso desses suplementos mostrou-se pouco comum entre os praticantes de uma academia de ginástica no bairro de Bosque da Saúde, na Zona Sul do município de São Paulo, em pesquisa realizada em 2011 onde, apenas 9,5% dos participantes faziam uso, dentre estes, 70% eram homens e 30%, mulheres. Os principais objetivos relatados foram aumento da disposição e aumento de massa muscular, também foram descritos queima de gordura, emagrecimento e rejuvenescimento facial (ADAM et al., 2013).

Para BEZERRA e MACÊDO, 2013, os frequentadores de academias são indivíduos que geralmente esperam resultados rápidos e satisfatórios em curto prazo, muitas vezes consumindo uma alimentação inadequada, que pode ser prejudicial durante o exercício, caso não haja adequada oferta de nutrientes. Assim como, o uso de dois ou mais suplementos, ao mesmo tempo, pode ser um fator agravante dos efeitos deste tipo de produto, principalmente quando ingeridos sem a devida orientação de profissional capacitado (PEREIRA et al., 2017).

Mesmo com a grande preocupação dos praticantes de atividade física das academias na busca de alimentação regular e adequada ao tipo de treino, ainda é grande a falta de conhecimento, a presença de hábitos errados e a forte influência da mídia, como fatores que induzem esses indivíduos a consumirem suplementos

nutricionais e adotarem comportamentos alimentares inadequados para atingirem seus objetivos (GOMES et al., 2008).

6. NÍVEL DE ESCOLARIDADE DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Os indivíduos estão cada vez mais preocupados com a saúde e o condicionamento físico, além da busca por um padrão de beleza estabelecido pela sociedade, isso pode ser evidenciado pela crescente procura por academias de ginásticas no Brasil e no mundo, segundo PORTAL et al., (2009). Uma alimentação equilibrada e balanceada em macro e micronutrientes é essencial para suprir a demanda energética requerida pelo exercício tanto para esportistas amadores como para atletas. Sendo assim, se faz necessário o acompanhamento do profissional de nutrição no programa alimentar e do educador físico atuando no programa de treinamento (PAES, 2012).

No estudo realizado por CARVALHO e ORSANO (2007), em academias de Terezina – PI no que diz respeito ao grau de escolaridade, 33 indivíduos, ou seja, 62% dos participantes afirmaram ter concluído ou estar cursando Ensino Superior, 18 indivíduos (34%) dizia possuir pelo menos o Ensino Médio, e 02 indivíduos (4%) apenas afirmaram ser Pós-graduados. Nenhum participante afirmou ter apenas o Ensino Fundamental como grau de escolaridade nesse estudo.

Em uma região central de Chapecó – SC, REIS et al., (2012), avaliaram o conhecimento nutricional de 92 praticantes de academias, considerando a escolaridade desses indivíduos, notou-se que quanto ao sexo masculino prevaleceu o ensino médio completo/superior incompleto com 76,92% enquanto apenas 23,07% possuíam algum curso superior completo. Já em relação ao sexo feminino, notou-se que este público possuía uma escolaridade maior comparado ao outro grupo 42,85% dos entrevistados possuíam curso superior completo, enquanto 57,14% apenas ensino médio completo/superior incompleto.

De acordo com MELO et al., (2010), sobre estudo do consumo de suplementos alimentares em academias de Brasília –DF, com 147 indivíduos participantes encontrou como resultados referente ao nível de escolaridade da população estudada que 47,4% destes possuíam curso superior completo, 34,7% superior incompleto, 15,8% segundo grau completo e apenas 2,1% segundo grau

incompleto. Esses dados diferem do estudo realizado por GOMES et al., (2008) na cidade de Ribeirão Preto – SP, pelo cruzamento de dados de escolaridade com a utilização de suplementos, constatou-se que 35,8%, ou seja, a maioria dos usuários participantes possuía o terceiro grau completo, 26,4 % o terceiro grau incompleto e a minoria 13,2% possuíam pós-graduação, mas todos os indivíduos possuíam um grau de instrução.

Em estudo mais recente realizado por SANTOS et al., (2013), o nível de escolaridade obtido em algumas academias do Recife - PE, entre ensino médio e superior (completo ou não), a maioria (78 %) dos entrevistados afirmaram obter o grau de escolaridade superior completo, isto difere do estudo de OLIVEIRA et al., (2008), nas academias de Maceió- AL, onde a amostra do estudo foi 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.

7. CONCLUSÃO

Com base na alimentação de grande parte dos indivíduos participantes dos estudos, a grande maioria acreditava que uma alimentação equilibrada era capaz de fornecer todos nutrientes necessários para ajudar no rendimento da atividade e o nível de escolaridade desses indivíduos variava em uma base de ensino médio a superior incompleto.

Para tal, seria favorável à adoção de algumas medidas para aprimorar o conhecimento a respeito da nutrição esportiva na prática de musculação, contando com o acompanhamento de um nutricionista atuando tanto no equilíbrio da alimentação, quanto nas recomendações e uso dos suplementos alimentares, visto que, verificou-se um elevado consumo de suplementos nutricionais, principalmente os suplementos proteicos, o que pode ser atribuído ao objetivo de ganho de massa muscular entre a maioria dos entrevistados nos presentes estudos, sem as devidas recomendações de uma base sólida de conhecimentos, ou seja, com ajuda de um profissional habilitado.

Sendo assim, torna-se importante a existência de profissionais qualificados como nutricionistas especializados na área de nutrição esportiva, em ambientes destinados a prática de qualquer atividade física, com o intuito de desmistificar alguns costumes inadequados com possíveis riscos para saúde e desta forma contribuir para práticas comprovadamente saudáveis.

REFERÊNCIAS

- ADAM, B. O.; FANELLI, C.; SOUZA E. S.; STULBACH T. E.; MONOMI, P. Y.; Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. **Brazilian Journal of Sports Nutrition** Vol. 2, No. 2, Março, 2013.
- ALVES, T. O.; MATOS, P. E.; BARBOSA, K. V. S.; CARDOSO, F. T.; SOUZA, G. G.; SILVA, E. B.; Estimativa do consumo de proteínas e suplementos por praticantes de musculação em uma academia da baixada fluminense, Rio de Janeiro. **Corpus et Scient**, v. 8, n. 1, p. , jun., 2012.
- BEZERRA, C. C.; MACÊDO, E. M. C.; Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos proteicos por praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 40. p.224-232. Jul/Ago, 2013.
- BRITO, D. S.; LIBERALLI, R.; Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de Vitória da Conquista – BA. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6. n. 31. p. 66-75. Janeiro/Fevereiro, 2012.
- CARVALHO, C. M. A.; ORSANO, F. E. Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias de Teresina. **ANAIS do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF) / Departamento de Educação Física / UFPI** ISSN 1983-8999 26 e 27 de Outubro, 2007.
- FERREIRA, A. C. D.; ACINETO, R. R.; NOGUEIRA, F. R. S.; SILVA, S. A. Musculação: Aspectos fisiológicos, neurais, metodológicos e nutricionais. UFPB-PRG **XI Encontro de Iniciação à Docência**, 2008.
- FONTES, A. M. S. A.; NAVARRO, F.; Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas – MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 4. n. 24. p. 515-523. Novembro/Dezembro, 2010.

GOMES, G. S.; DEGIOVANNI, G. C.; GARLIPP, M. R.; CHIARELLO, P. G.; JUNIOR, A. A. J.; Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. **Medicina (Ribeirão Preto)**, 2008.

JESUS, E. V.; SILVA, M. D. B.; Suplemento alimentar como recurso ergogencio por praticantes de musculação em academias. **ANAIS do III Encontro de Educação Física e Áreas Afins Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF) / Departamento de Educação Física / UFPI ISSN 1983-8999** 23, 24 e 25 de Outubro de 2008.

LOPES, F. G.; MENDES, L. L.; BINOTI, M. L.; OLIVEIRA, N. P.; PERCEGONI, N.; Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginastica de Juiz de Fora, Brasil. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 21, Nº 6 – Nov/Dez, 2015.

MELO, I. C. O.; BUENO, L. O.; NETO, H. P. F.; LIBERALI, R.; O consumo de suplementos alimentares em academias de Brasília- DF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 4. n. 24. p. 489-493. Novembro/Dezembro, 2010.

NABUCO, H. C. G.; RODRIGUES, V. B.; RAVAGNANI, C. F. C.; **Fatores associados ao uso de suplementos alimentares entre atletas: revisão sistemática**. *Rev Bras Med Esporte* vol.22 no.5 São Paulo Sept./Oct, 2016.

NASCIMENTO, M. V. S.; RAPOSO, O. F. F.; BRITO. C. J.; NETTO, R. S. M.; Conhecimento em nutrição de instrutores de musculação do município de Aracaju-SE. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 4, p. 1051-1070, out./dez, 2013.

NICASTRO, H.; DATILLO, M.; SANTOS, T. R.; PADILHA, H. V. G.; ZIMBERG, I. Z.; CRISPIM, C. A.; STULBACH, T. E.; Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 14, No3 – Mai/Jun, 2008.

OLIVEIRA, A. F.; FATEL, E. C. S.; SOARES, B. M.; CÍRICO, D.; Avaliação nutricional de praticantes de musculação com objetivo de hipertrofia muscular do município de Cascavel, PR. **Vitae**, 44-52. DOI: 10.5747/cv.2009.v01.n1.v007, 2009.

OLIVEIRA, E. R. M.; TORRES, Z. M. C.; VIEIRA, R. C. S.; Importancia dada aos nutricionistas na pratica do exercício físico pelos praticantes de musculação em academias de Maceió - AL. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 2, n. 11, p. 381-389, Setembro/Outubro, 2008.

PAES, S. R.; Conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da secretaria de esporte do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. V. 6. n. 32 p. 105-111. Março/Abril, 2012.

PEREIRA, B. J.; VIEIRA, S.C.R.; MELO, E.F.; PEREIRA, L. M. F.; GONÇALVES, P. A. T.; SANTOS, Y. W. T.; ALBUQUERQUE, V. P. G.; MARQUES, A. A; O uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação. **Rev. e-ciência**, 5(2): 104-110, 2017.

PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P.; Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição esportiva de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 1, n. 1, p. 40-47, Jan/Fev, 2007.

PESSI, S.; FAYH, A. P. T.; Avaliação do conhecimento nutricional de atletas profissionais de atletismo e triathlon. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 17, Nº 4 – Jul/Ago, 2011.

PIRES, A. N.; Avaliação do uso de suplemento esportivo e conhecimento de nutrição por praticantes de ciclismo indoor em academias de cinco regiões da cidade de Belo Horizonte – MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 5. n. 27. p. 251-265. Maio/Junho, 2011.

PORTAL, R. D.; SILVA, G. C.; REIS, F. V. F.; FILHO, J. A. P.; Avaliação dos conhecimentos nutricionais de educadores físicos em academias de Belém – PA. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 3. n. 18. p. 492-500. Nov/Dez, 2009.

REIS, C.; MELLO, N. A.; CONFORTIN, F. G.; Conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares em academias de uma cidade do Oeste de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6. n. 34. p. 250-260. Jul/Ago, 2012.

SANTOS, F. C.; NAVARRO, F.; Avaliação dos conhecimentos de nutrição e suplementação por parte de frequentadores de academias e estúdios da cidade e João Monlevade – MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 10. n. 57. p.260-274. Maio/Jun, 2016.

SANTOS, H. V. D.; OLIVEIRA, C. C. P.; FREITAS, A. K. C.; NAVARRO, A. C.; Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academias de bairros nobres da cidade do Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 40. p.204-211. Jul/Ago, 2013.

SILVA, A. L.; MIRANDA, G. D. F.; LIBERALLI, R.; A influência dos carboidratos antes, durante e após treinos de alta intensidade. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 2, n. 10, p. 211-224, Julho/Agosto, 2008.

SOUZA, A. L. N.; SCHNEIDER, A. C. R.; Avaliação do conhecimento sobre suplementação alimentar dos praticantes de academia de Novo Cruzeiro-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 10. n. 55. p.87-92. Jan./Fev.2016.

VIANA, M. F.; Avaliação do conhecimento de praticantes de musculação quanto á relação de exercício físico e alimentação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 62. p.232-248. Mar./Abril.

ZILCH, M. C.; SOARES, B. M.; BENNEMANN, G. D.; SANCHES, F. L. F. Z.; CAVAZZOTTO, T. G.; SANTOS, E. F.; 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. Set/Out, 2012.

ANEXO-DECLARAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS

Eu, Vitória Regina Araújo Ribeiro, portador do documento de identidade RG 8098915 SDS/PE, CPF nº 084.090.464-90, aluna regularmente matriculada no curso de Pós-Graduação Nutrição Esportiva, do programa de *Lato Sensu* do INESP– Instituto Nacional de Ensino Superior e Pesquisa, sob o nº NE 16010121 declaro a quem possa interessar e para todos os fins de direito, que:

1. Sou a legítima autora da monografia cujo título é: “**Conhecimento sobre nutrição esportiva e o uso de suplementação por praticantes de musculação em academias brasileiras**”, da qual esta declaração faz parte, em seus ANEXOS;
2. Respeitei a legislação vigente sobre direitos autorais, em especial, citado sempre as fontes as quais recorri para transcrever ou adaptar textos produzidos por terceiros, conforme as normas técnicas em vigor.

Declaro-me, ainda, ciente de que se for apurado a qualquer tempo qualquer falsidade quanto às declarações 1 e 2, acima, este meu trabalho monográfico poderá ser considerado NULO e, conseqüentemente, o certificado de conclusão de curso/diploma correspondente ao curso para o qual entreguei esta monografia será cancelado, podendo toda e qualquer informação a respeito desse fato vir a tornar-se de conhecimento público.

Por ser expressão da verdade, dato e assino a presente DECLARAÇÃO,

Em Recife, 24 de Novembro de 2017.

Assinatura do (a) aluno (a)

Autenticação dessa assinatura, pelo funcionário da Secretaria da Pós- Graduação <i>Lato Sensu</i>
