



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES – IEFES**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JOELMA BARBOZA DE MENDONÇA**

**CONHECIMENTO EM NUTRIÇÃO DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ**

**FORTALEZA**

**2017**

**JOELMA BARBOZA DE MENDONÇA**

**CONHECIMENTO EM NUTRIÇÃO DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dra. Luciana Catunda Brito

**FORTALEZA**

**2017**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

M495c Mendonça, Joelma Barboza de.  
Conhecimento em Nutrição de Estudantes de Educação Física da Universidade Federal do Ceará / Joelma Barboza de Mendonça. – 2017.  
36 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2017.  
Orientação: Profª. Dra. Luciana Catunda Brito.

1. Conhecimento nutricional. 2. Educação Física. 3. Nutrição Esportiva. I. Título.

CDD 790

---

FICHA DE APROVAÇÃO

JOELMA BARBOZA DE MENDONÇA

CONHECIMENTO EM NUTRIÇÃO DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

APROVADO, em: 11, 07, 17.

---

Profa. Dra. Luciana Catarina Brito – Orientadora  
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

---

Prof. Ms. Edson Silva Soares  
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

---

Prof. José de oliveira Vilar Neto  
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Fortaleza – CE

2017

## RESUMO

Os professores de educação física são os profissionais aos quais os praticantes de exercício físico têm mais fácil acesso, e devido à forte influência do consumo alimentar sobre os resultados promovidos pelo exercício, estes profissionais são demandados para darem orientações nutricionais e de suplementação mesmo não sendo atribuição dos mesmos. Desta maneira, o profissional de educação física exerce grande influência sobre os hábitos alimentares e a qualidade de vida desses indivíduos. O presente estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento em nutrição de acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará. A amostra foi composta por 123 estudantes de educação física de ambos os sexos, que estavam no 1º, 2º, 8º e 9º período do curso. O conhecimento em nutrição e possíveis orientações nutricionais foram avaliados por meio de um questionário validado. O questionário utilizado era dividido em dois temas principais: Nutrição Geral e Nutrição Esportiva. O primeiro tema era subdividido nas subcategorias Alimentos Fonte e Nutrientes, e o segundo tema era composto pelas subcategorias Nutrição na Atividade Física e Suplementação. Os resultados mostraram que a média de percentual total de acertos dos estudantes de educação física foi de 55,83%. Ao analisarmos a pontuação total sobre o conhecimento em nutrição dos estudantes de educação física de acordo com a habilitação e tempo de curso, encontramos uma maior média de acertos para os indivíduos do bacharelado que estavam no final do período do curso comparados aos que estavam no final e no início do curso de licenciatura, e início do bacharelado. Quando analisadas as médias de acertos por subcategorias, constatamos que a maior média (61,26%) foi para o grupo de Alimentos Fonte. O subtema Suplementação foi o grupo que alcançou menor média de acertos (38,12%) e maior quantidade de respostas “não sei”. Apenas 21,1% dos acadêmicos declararam dar orientação aos seus alunos, nas quais os assuntos mais citados foram ingestão de alimentos antes do treino (76,9%), ingestão de líquidos (73,1%) e ingestão de alimentos após o treino (61,5%). A maioria dos acadêmicos classificou seu conhecimento em mediano (71,5%). Foram apontados como principais meios de obtenção de informações sobre nutrição, a internet (85,4%), palestra/seminário/curso (33,3%) e revistas (14,6%). Conclui-se que os estudantes de educação física, em sua maioria apresentaram, um nível de conhecimento nutricional mediano. O grupo bacharelado que estava no final do curso apresentou um maior nível de conhecimento em nutrição comparados aos demais grupos. Além do mais, os participantes apresentaram menor conhecimento em nutrição esportiva do que em nutrição geral, sendo que o primeiro é o tema no qual os estudantes mais fornecem informações.

**Palavras-chave:** Conhecimento nutricional. Educação Física. Nutrição Esportiva.

## ABSTRACT

Physical education teachers are the professionals to whom physical exercise practitioners have easier access, and due to the strong influence of dietary consumption on the results promoted by exercise, these professionals are required to provide nutritional and supplementation guidelines even though they are not attributed of the same. In this way, the physical education professional exerts a great influence on the eating habits and quality of life of these individuals. The present study aimed to evaluate the nutritional knowledge of academics of the Physical Education course of the Federal University of Ceará. The sample consisted of 123 physical education students of both sexes, who were in the 1st, 2nd, 8th and 9th years of the course. Nutrition knowledge and possible nutritional orientations were evaluated through a validated questionnaire. The questionnaire used was divided into two main themes: General Nutrition and Sports Nutrition. The first theme was subdivided into the subcategories Food Source and Nutrients, and the second theme was composed of the subcategories nutrition in physical activity and supplementation. The results showed that the average percentage of total hits of physical education students was 55.83%. When we analyzed the total score on the nutritional knowledge of the students of physical education according to the habilitation and course time, we found a higher average of hits for the baccalaureate individuals who were at the end of the course period compared to those who were at the end and at the beginning of the licentiate course, and beginning of the baccalaureate. When we analyzed the means of hits by subcategories, we found that the highest mean (61.26%) was for the food source group. The sub-theme supplementation was the group that reached the lowest hit rate (38.12%) and a greater number of "I do not know" answers. Only 21.1% of the students declared give guidance to their students, in which the subjects most frequently mentioned were food intake before training (76.9%), fluid intake (73.1%) and food intake after training (61.5%). The majority of the students classified their knowledge in median (71.5%). They were identified as the main means of obtaining information about nutrition, the internet (85.4%), lecture / seminar / course (33.3%) and journals (14.6%). It is concluded that physical education students, for the most part, presented a medium level of nutritional knowledge. The baccalaureate group that was at the end of the course presented a higher level of knowledge in nutrition compared to the other groups. In addition, the participants had less knowledge in sports nutrition than in general nutrition, the first is the topic on which students most provide information.

**Keywords:** Nutritional Knowledge. Physical Education. Sports Nutrition.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1 – Aspectos relacionados à orientação nutricional dos estudantes de Educação Física.....</b>	<b>19</b>
<b>Tabela 2 – Médias de percentuais de acertos por subcategorias.....</b>	<b>20</b>
<b>Tabela 3 – Médias de percentuais de acertos da pontuação total por habilitação e período do curso.....</b>	<b>20</b>
<b>Tabela 4 – Médias de acertos da subcategoria Alimentos Fonte.....</b>	<b>21</b>
<b>Tabela 5 – Médias de acertos da subcategoria Nutrientes.....</b>	<b>22</b>
<b>Tabela 6 – Médias de acertos da subcategoria Nutrição na Atividade Física.....</b>	<b>23</b>
<b>Tabela 7 – Médias de acertos da subcategoria Suplementação.....</b>	<b>23</b>

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1</b>	<b>Imagem Corporal.....</b>	<b>10</b>
<b>3.2</b>	<b>Exercício físico e alimentação balanceada.....</b>	<b>11</b>
<b>3.3</b>	<b>Informações nutricionais por profissionais de Educação Física.....</b>	<b>12</b>
<b>3.4</b>	<b>Influência da mídia nas informações nutricionais.....</b>	<b>14</b>
<b>3.5</b>	<b>Importância do conhecimento em nutrição do profissional de Educação Física.....</b>	<b>15</b>
<b>4</b>	<b>MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>17</b>
<b>4.1</b>	<b>Sujeitos.....</b>	<b>17</b>
<b>4.2</b>	<b>Coleta de dados.....</b>	<b>17</b>
<b>4.3</b>	<b>Análise dos dados.....</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>24</b>
<b>7</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>27</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>28</b>
	<b>APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....</b>	<b>31</b>
	<b>ANEXO A – QUESTIONÁRIO.....</b>	<b>32</b>

## 1 – INTRODUÇÃO

Na cultura atual, a centralidade na devoção ao corpo vem sendo influenciada pela expansão da indústria da beleza, sendo compreendida pelos consultórios de cirurgias plásticas, exercícios físicos, cosméticos, alimentação e moda (CASTRO, 2003). A relação entre exercício e alimentação como estratégia para conseguir objetivos estéticos tem se disseminado por meio de informações científicas e leigas.

Uma alimentação balanceada fornece todos os nutrientes necessários para a manutenção, restauração e crescimento dos tecidos (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2011).

Com a prática de exercícios físicos as necessidades energéticas são aumentadas, desse modo, torna-se necessário o aumento do consumo de macronutrientes de maneira que sustente os níveis ideais por causa do gasto energético e a supercompensação que acontece após o exercício (TROG; TEIXEIRA, 2009).

Porém, informações sobre nutrição e exercício físico são frequentemente transmitidas por indivíduos que não possuem habilitação em nutrição, muito menos na área esportiva, muitas vezes levando o praticante de exercícios físicos a desenvolver e/ou manter hábitos alimentares inadequados (ADAM et al., 2013).

Devido à grande proximidade dos profissionais de educação física com meios que demandam orientações e informações nutricionais e de suplementação, estes são demandados para darem orientações sobre o assunto ou mesmo devido à falta de um profissional da área para tais procedimentos. Desta maneira, o profissional de educação física exerce grande influência sobre os hábitos alimentares dos praticantes de exercício físico nas academias (PORTAL et al., 2009).

Nota-se o baixo conhecimento destes profissionais a respeito de informações nutricionais no exercício e suplementação, assim, deixando os indivíduos que procuram estes profissionais para obter alguma informação sobre o assunto sujeitos a informações equivocadas (OLIVEIRA; RIBOLDI; ALVES, 2017).

O profissional de educação física como responsável por dar orientações sobre condicionamento físico deve estar preparado para fornecer orientações que possuam um embasamento científico de modo que seus alunos alcancem seus objetivos (SILVEIRA et., 2012).

Embora não seja função do professor de educação física fornecer orientações e prescrições nutricionais, e sim uma atribuição exclusivamente dos nutricionistas, eles ainda as

fazem, sendo assim, torna-se relevante que se avalie os conhecimentos em nutrição e prováveis práticas nutricionais destes indivíduos (SCHNEIDER et al., 2014).

Os professores de educação física são os profissionais aos quais os praticantes de exercício físico têm mais fácil acesso, e devido à grande proximidade destes profissionais com meios que demandam orientações e informações nutricionais e de suplementação, estes são bastante procurados para fornecerem orientações sobre o assunto. Considerando a grande influência que o profissional de Educação Física exerce sobre os hábitos alimentares e a qualidade de vida desses indivíduos, reside neste fato destacada inquietação: a formação dos profissionais de Educação Física oferece subsídio para que eles deem informações nutricionais adequadas? Partindo deste questionamento, este trabalho teve por finalidade avaliar os conhecimentos em nutrição e prováveis práticas nutricionais de estudantes de Educação Física da Universidade Federal do Ceará que ainda estão no processo de formação.

## **2 - OBJETIVOS**

Objetivo Geral:

- Avaliar o conhecimento em nutrição de acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará.

Objetivos Específicos:

- Avaliar e comparar o conhecimento em nutrição de acadêmicos ingressantes e concluintes do curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará;
- Avaliar e comparar o conhecimento em nutrição de acadêmicos matriculados nas habilitações licenciatura e bacharelado do curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará;

### **3 - REFERENCIAL TEÓRICO**

#### **3.1 – Imagem Corporal**

Nos momento atual é evidente o grande interesse dos indivíduos na imagem corporal. Isso fica claro com as constantes informações fornecidas pelos meios de comunicação sobre saúde, alimentação e atividade física (ASSUNÇÃO, 2002).

A maior procura por academias no Brasil e no mundo demonstra a crescente preocupação dos indivíduos com a saúde, condicionamento físico e conquista de um padrão corporal determinado pela sociedade (PORTAL et al., 2009).

Atualmente a conquista de um corpo belo tem sido foco de interesse da população. Os artistas são foco de atenção, sendo referência de modelos de beleza, independente de possuírem outros atributos. O mercado da beleza corporal se encontra em verdadeira ascensão, sendo as academias, consultórios de cirurgias plásticas e centros de tratamento estético, verdadeiras indústrias de modelos idealizados de corporeidade. Ainda temos a mídia influenciando intensamente com suas publicidades de produtos que cultivam a magreza e um corpo musculoso (SAMPAIO; FERREIRA, 2009).

De acordo com Castro (2007, p. 44), “e a mídia, instância socializadora das mais importantes na cultura contemporânea, explora este traço cultural, mediando a relação indivíduo-sociedade, sinalizando tendências, impondo e reciclando demandas dos mais diversos segmentos de leitores-expectadores”.

Hoje em dia, alcançar um ideal de corpo está ligado ao sucesso, resultando, conseqüentemente, na promoção social e profissional desses indivíduos (SANTOS; SALLES, 2009).

Com o alcance do sucesso por meio da conquista do corpo idealizado, esses indivíduos são vistos como dedicados e disciplinados, e categorizados como aqueles de caráter íntegro. A outra parcela que não se encaixa no perfil são tidos como sem disciplina e descuidados. A personalidade do sujeito está associada à fisionomia corporal, por esse motivo, o julgamento moral desses indivíduos seria antes de tudo pela aprovação do perfil físico. Desta forma, para se encaixar nas normas recorre-se a padrões estabelecidos como sendo ideais (SANTOS; SALLES, 2009).

A ligação entre saúde e beleza, deixa evidente a utilização da expressão “sarado”, que antes significava sadio, que está saudável física ou mentalmente, mas agora essa palavra foi designada para “corpo bem definido” ou “corpo malhado” (SANTOS; SALLES, 2009).

### 3.2 – Exercício físico e alimentação balanceada

Atualmente, o desejo de alcançar um corpo ideal tem se tornado crescente, fazendo com que estes passem a apresentar uma visão distorcida de sua aparência, e geralmente essas pessoas adotam estratégias radicais sem bases científicas, muitas vezes ultrapassando seus limites com a finalidade da conquista do objetivo, onde essas estratégias nem sempre estão vinculadas à promoção da saúde (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2002).

Para conquistar o padrão corporal desejado e a definição muscular é necessário que se tenha práticas habituais de alimentação saudável e de exercício. Não existe estratégia milagrosa e nem mágica. As recomendações de revistas e amigos podem até servir de início, mas não têm nenhuma evidência científica e não se deve dispensar o acompanhamento de um profissional habilitado (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2002).

Por meio de uma nutrição adequada, com ingestão equilibrada de todos os nutrientes, o exercício físico, o rendimento e a recuperação após o exercício serão potencializados (SCHNEIDER et al., 2014).

É fundamental que atletas e praticantes de atividade física tenham uma alimentação balanceada para atender a demanda energética exigida no exercício e conseqüentemente otimizar a capacidade de rendimento do organismo (NICASTRO et al., 2008).

A busca incessante pelo padrão estético ideal tem levado muitas pessoas a adotarem outros recursos, além do treinamento físico, de maneira a acelerar os objetivos desejados. Tem sido recorrido cada vez mais ao uso de suplementos alimentares como principal recurso, talvez devido a facilidade da venda e o constante lançamento de produtos novos com promessas de resultados rápidos e eficazes, evidenciando a ausência de uma lei mais severa que permita a venda apenas com receita médica ou de nutricionista (SANTOS; SANTOS, 2002).

A prática do uso de suplementos tem se tornado cada vez mais comum, em função de atletas ou mesmo pessoas que praticam atividade física geralmente buscarem uma melhora do desempenho físico e/ou adquirir saúde ou forma física e também alcançar os objetivos desejados (SANTOS; SANTOS, 2002).

Quando se tem uma alimentação equilibrada e de qualidade, todas as carências nutricionais que um indivíduo possa ter são supridas, exceto em situações especiais, seja ele atleta ou praticante de atividade física. Mas devido à falta de informação a maioria opta pela utilização de suplementos, o que não necessitaria em casos de consumo de uma alimentação balanceada (CARVALHO et al., 2003).

No estudo de Portal et al. (2009), que avaliou os conhecimentos nutricionais de educadores físicos em academias de Belém-PA, 92% dos entrevistados relataram que as necessidades nutricionais de um indivíduo no exercício são atendidas com uma alimentação balanceada e 87% afirmaram que o uso de suplementos não é pra qualquer indivíduo, porém, a utilização de suplementos e drogas em espaços de atividade física tem se tornado uma prática comum.

Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003) mostraram em seu estudo que o meio de informação mais procurado para a utilização de suplementos são os treinadores, seguida pelos amigos, auto-indicação, nutricionista e médico. Vale ressaltar que, muitas vezes os próprios treinadores vendem estes suplementos.

Por mais que a prescrição de suplementos pelos nutricionistas seja a mais segura e eficiente, essa se equipara as informações disseminadas pela mídia e de funcionários de lojas de suplementos. Embora os treinadores não tenham habilitação para a prescrição de suplementos ou dietas, mas por estarem em maior contato com alunos, eles podem influenciar de maneira positiva no comportamento alimentar destes indivíduos e desmitificar a ideia de que só é possível alcançar seus objetivos com a utilização desses produtos (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008).

Sendo assim, torna-se imprescindível um papel mais ativo dos especialistas em nutrição, de maneira a esclarecer para os consumidores de suplementos as informações equivocadas e prejudiciais (Position of the American Dietetic Association: vitamin and mineral supplementation. Am Diet Assoc 1996).

### **3.3 - Informações nutricionais por profissionais de Educação Física**

A American Dietetic Association (2000) adverte que seja qual for a recomendação para atletas e praticantes de atividades físicas deve ser fundamentada em informações científicas atuais e de acordo com a individualidade biológica da pessoa. É essencial que se tenha precaução quando for fazer o uso de suplementos. Antes de sua utilização é importante que se faça uma avaliação geral do indivíduo, desde a sua saúde, alimentação, do uso atual de suplementos e drogas, necessidades nutricionais e energéticas, sendo o nutricionista, o profissional mais habilitado para a realização desse tipo de avaliação.

No estudo de Nascimento et al. (2013) que avaliou o conhecimento em nutrição de instrutores de musculação do município de Aracaju-SE, revelou que a maioria dos instrutores entrevistados declararam que forneciam orientações nutricionais aos alunos sobre o consumo de alimentos pré e pós treino e também sobre ingestão de líquidos. Aqueles que relataram não

dar orientações justificaram o fato por não ser função deles e também por não sentir confiança em seus conhecimentos nutricionais. Também foi constatado que seus conhecimentos em nutrição esportiva era inferior frente à nutrição geral, o que se torna preocupante, pois estes fornecem mais informações sobre esse tema.

Conforme o estudo de Pereira e Cabral (2007) apenas 25,7% dos indivíduos entrevistados adquiriram orientação sobre alimentação e nutrição por nutricionistas, 21% receberam de treinadores e profissionais de educação física e 22% com endocrinologistas, assim, demonstrando que grande parte desses indivíduos são orientados por profissionais não habilitados.

Schneider et al. (2014) que avaliaram no seu estudo os conhecimentos em nutrição e hábitos alimentares de profissionais educadores físicos no município de Guarapuava – Paraná, verificaram que a maioria dos profissionais de educação física entrevistados tinham o hábito de prescreverem suplementos para os alunos. Quando estes foram questionados se sentiam preparados para dar orientações sobre nutrição, a maioria respondeu que não.

No estudo que avaliou os conhecimentos sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos de Caxias do Sul-RS, Oliveira, Riboldi e Alves (2017) constataram que grande parte destes indivíduos também costumavam indicar um nutricionista para aqueles alunos que lhe perguntavam sobre alimentação adequada. E os professores que não faziam o uso de suplementos apresentavam uma menor chance de indicação do uso para os alunos, comparado com os que utilizavam.

Vários estudos mostram que profissionais de educação física mesmo não se sentindo preparados para indicar suplementos, ainda costumam prescrever (OLIVEIRA; RIBOLDI; ALVES, 2017).

Portal et al. (2009) constataram na sua pesquisa, no qual foi avaliado os conhecimentos nutricionais de educadores físicos em academias de Belém-PA, que apenas 11,82% dos professores possuíam curso de especialização em nutrição esportiva, o que ainda não o habilita à prescrição.

Também é importante destacar o fato que a maior parte das instituições de ensino que tem o curso de educação física não oferta em sua matriz curricular disciplinas de nutrição esportiva (ALMEIDA et al., 2009).

Um fato que chamou atenção no estudo de Portal et al. (2009) foi que a maior parte das academias pesquisadas não possuíam um nutricionista em seu quadro de profissionais. Devido a nutrição esportiva ser uma área ainda recente, essa se depara com uma carência profissional, em virtude desta ainda ser desvalorizada na matriz curricular do curso de nutrição

e também a ausência de oportunidades nesta área, desta maneira, possibilitando os praticantes de exercício físico a receberem orientações inadequadas de pessoas sem habilitação, tornando-se relevante a inclusão desse profissional nas academias.

### **3.4 – Principais influências sobre as informações nutricionais**

O acesso a informações sobre alimentação, saúde e qualidade de vida teve um grande avanço no último século, influenciado pelo desejo de alcançar o estilo de beleza ideal (ASSUNÇÃO, 2002).

A frequência de noticiários na mídia sobre alimentação, saúde, qualidade de vida e recomendações de profissionais das diversas áreas da saúde tem se tornado crescente (SANTOS; BARROS FILHO, 2002).

Muito se encontra sobre informações de dietas para praticantes de atividade física, sendo muitas vezes equivocadas. Os principais meios de informações sobre hábitos alimentares e dietas mais consultados são os profissionais da saúde e a internet, mas também há outros meios de informações que exercem grande influência que são os familiares, amigos, médicos ou farmacêuticos, influenciando na maioria das vezes nas escolhas por alguns atletas (FROILAND et al., 2004).

De acordo com o Conselho Federal de Nutrição, apenas o nutricionista é capacitado para realizar prescrição dietética, baseado no diagnóstico nutricional (CFN 2004).

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2003, p. 46),

As necessidades nutricionais podem ser calculadas através de protocolos apropriados, sendo estimadas por meio de tabelas próprias. Devem ser levados em consideração a modalidade esportiva praticada, a fase de treinamento, o calendário de competições e os objetivos da equipe técnica em relação ao desempenho, dados referentes ao metabolismo basal, demanda energética de treino, necessidades de modificação da composição corporal e fatores clínicos presentes, como as condições de mastigação, digestão e absorção.

De acordo com Santos e Barros Filho (2002) que buscou em seu estudo identificar as fontes mais frequentemente utilizadas por uma população de universitários para se informar sobre nutrição e saúde, verificou-se que as três fontes mais frequentemente utilizadas para obter informações sobre nutrição e saúde eram os familiares, os rótulos de alimentos e suplementos e os médicos.

Quando foi analisado somente a primeira fonte informada como principal e confiável, foram as revistas (em geral) as mais mencionadas, e em sequência os médicos. Em

terceiro lugar, vieram os jornais diários, seguidos pelos programas de televisão e pelos familiares (SANTOS; BARROS FILHO, 2002).

A American Dietetic Association (1995) evidencia que pesquisadores e meios de informação devem emitir com responsabilidade e segurança informações apropriadas para o público leigo.

### **3.5 – Importância do conhecimento em nutrição do profissional de Educação Física**

Os professores de educação física são os primeiros profissionais que os praticantes de atividade física passam a ter contato, sendo assim, determinante que estes profissionais possuam no mínimo conhecimentos básicos da nutrição esportiva e o consumo correto de suplementos alimentares. Contudo, não tem habilitação profissional para prescrever dietas e sugerir suplementos mas devem sim orientá-los a buscar um profissional especializado (OLIVEIRA; RIBOLDI; ALVES, 2017).

Geralmente os profissionais de Educação Física são solicitados a darem orientações sobre dietas, suplementos e recursos ergogênicos devido ao fato de estarem ligados às academias, clubes, escolas e locais desportivos (TOLENTINO et al., 2010).

De acordo com Nascimento et al. (2013), as principais fontes de informações sobre nutrição de instrutores de musculação eram por meio de palestras/seminários/cursos (72,7%), em sequência a internet (65%) e revistas (41,4%).

Nascimento et al. (2013) mostraram em seu estudo a autoavaliação dos instrutores de musculação sobre os seus conhecimentos nutricionais, onde a maioria caracterizou seus conhecimentos em mediano/ruim (51,5%).

Conforme o estudo de Silveira et al. (2012) que avaliou os conhecimentos de nutrição básica e esportiva de professores de educação física em uma academia de Aracaju-SE, 69,2% dos profissionais de educação física entrevistados nunca obtiveram orientações de um nutricionista, provavelmente possuindo baixos conhecimentos nutricionais.

O conhecimento em nutrição não significa que os indivíduos irão adquirir a uma prática de alimentação saudável, mas quando buscarem por mudanças, estas informações servirão de ferramenta e influência em suas práticas futuras. Desta forma, é determinante que estas informações possuam um embasamento científico, e os profissionais de educação física devem ressaltar a importância disto, uma vez que, dúvidas sobre informações nutricionais são muito frequentes em ambientes de academias. Ainda assim, a atuação do profissional de nutrição não é dispensável, visto que o profissional de educação física não tem habilitação para a prescrição de dietas, mas somente fornecer informações gerais (SILVEIRA et al., 2012).

No estudo de Schneider et al. (2014) que avaliou os conhecimentos em nutrição e hábitos alimentares de profissionais educadores físicos no município de Guarapuava – Paraná, verificou-se que os profissionais de educação física não tinham domínio de informações básicas de nutrição, no entanto, quando estes foram interrogados se os seus alunos habituavam seguir suas orientações nutricionais, 63% responderam que não. Já quando foram questionados se costumavam prescrever suplementos alimentares para os alunos, 60% declararam que sim. Entretanto, quando questionados se eles sentiam-se capaz de transmitir orientações nutricionais, 70% afirmaram que não sentiam-se preparados.

Nascimento et al. (2013) explanaram que os professores e estagiários apresentaram um maior conhecimento em nutrição geral do que em nutrição esportiva, demonstrando uma deficiência de conhecimento na área específica. O que tornou-se preocupante, pois a maioria dos instrutores transferiam orientações sobre nutrição esportiva aos seus alunos.

Ainda de acordo com Nascimento et al. (2013) uma possível explicação para esclarecer o menor desempenho dos instrutores referente aos conhecimentos em nutrição esportiva, possivelmente deve-se a não realização de cursos ou disciplinas na área de nutrição esportiva, embora eles tenham declarado a utilização de fontes confiáveis como palestras, seminários e cursos para obter informações sobre nutrição.

É importante que os profissionais especializados em nutrição esportiva permaneçam atualizados de maneira que transmitam informações seguras sobre a participação da nutrição no esporte, suplementos alimentares, performance e treinamento aos seus alunos, clientes e atletas (SCHNEIDER et al., 2014).

## **4 - MATERIAIS E MÉTODOS**

### **4.1 - Sujeitos**

Participaram deste estudo 123 estudantes de educação física de ambos os sexos, do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará. Os estudantes eram do 1º, 2º, 8º e 9º período do curso, dos turnos diurno e vespertino, sendo que o 1º e 9º período eram da licenciatura e o 2º e 8º período eram do bacharelado.

Os participantes foram buscados nas salas de aulas através de uma lista que constava os estudantes que podiam participar da pesquisa. Após os esclarecimentos sobre os objetivos da pesquisa, foi feito o convite aos presentes para a participação do estudo experimental por livre e espontânea vontade. Os acadêmicos de Educação de Física que se propuseram a participar do estudo tiveram que assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A), redigido de acordo com o item IV da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, no qual constam as informações relativas aos procedimentos metodológicos. Neste documento foram expostos a natureza e os objetivos do trabalho e sua relevância acadêmica e social.

Como critérios de inclusão, os estudantes deveriam ser do IEFES; os acadêmicos deveriam ser dos semestres iniciais (1º e 2º períodos do curso) e finais (8º e 9º períodos do curso) e ter pelo menos 60% da grade curricular integralizada. Os critérios de exclusão consistiram em não atender às especificações da inclusão.

### **4.2 – Coleta de dados**

A coleta de dados foi realizada após o preenchimento do termo de consentimento livre e esclarecido em pesquisa. O instrumento utilizado foi um questionário elaborado e validado por Nascimento et al. (2013) para avaliar o conhecimento em nutrição de instrutores de musculação do município de Aracaju. Este foi fundamentado nos estudos de Zinn (2004), que avaliaram os conhecimentos nutricionais de treinadores de rugby da Premier Club da Nova Zelândia e o estudo de Zawila, Steib e Hoogenboom (2003) que avaliou os conhecimentos nutricionais de corredoras colegiais.

A primeira parte é constituída de questões relativas a idade, sexo, semestre, tipo de habilitação, turno, escolaridade, se pratica algum exercício físico e se atua como personal trainer; na segunda parte questões sobre autoavaliação da alimentação e do conhecimento, se os participantes davam orientação nutricional, se utilizavam suplementos e fontes de

informações nutricionais, totalizando 13 questões. Na terceira parte corresponde ao teste de conhecimento sobre nutrição, composta por 33 questões, com 3 alternativas de resposta (verdadeiro, falso ou não sei/não tenho certeza), sendo apenas uma correta (valor = 1). A primeira seção do teste foi composta por 11 questões sobre conhecimentos gerais de nutrição, que foi dividida em duas subcategorias: Alimentos fonte e Nutrientes, sendo a primeira composta por 5 questões relativas aos alimentos que tem alto ou baixo teor de determinados nutrientes; e a segunda com 6 questões relativas à função destes no corpo humano. A segunda seção do teste de conhecimentos sobre nutrição foi referente à nutrição esportiva (NE) e também foi dividida em duas subcategorias: Nutrição na atividade física, com 13 questões envolvendo a nutrição para praticantes de atividade física e atletas, e a segunda sobre Suplementação, com 9 questões sobre a utilização e função de suplementos. A coleta foi realizada no período de 09 maio a 02 de junho de 2017.

#### **4.3 – Análise dos dados.**

Para análise estatística foi utilizado o software SPSS (Statistical Package for Social Science), versão 20.0. Foram utilizadas medidas de tendência central (média), variabilidade (desvio padrão) e prevalências (absoluta e relativa). Com finalidade de conferir a homogeneidade dos grupos foi feito o Teste de Levene. Para a comparação entre os grupos foi utilizado uma ANOVA de medidas independentes. Também foi utilizado o Post hoc de Tukey quando houve homogeneidade das variâncias e o Post hoc de Tamhane quando não houve homogeneidade das variâncias. O nível de significância adotado foi  $p < 0,05$ .

## 5 – RESULTADOS

Participaram 123 estudantes de educação física da Universidade Federal do Ceará, sendo a maioria (60,2%) do sexo masculino. A média de idade dos entrevistados foi de  $21,7 \pm 4,1$  anos, e apenas 1,6% possuíam pós-graduação em áreas não afins. As porcentagens apresentadas levam em consideração apenas o número de participantes que não deixaram em branco o item analisado. Com relação à habilitação 52,8% (n=65) eram da licenciatura e 47,2% (n=58) do bacharelado. Quanto ao semestre, 57,7% (n=71) eram dos semestres iniciais e 42,3% (n=52) dos semestres finais.

Verificou-se que os tipos de exercícios físicos mais praticados foram os exercícios de resistência (56,9%), seguidos dos exercícios aeróbios (50,4%) e esportes coletivos (24,4%). Quanto à utilização de suplementos alimentares, apenas 19,5% relatou fazer uso. Uma pequena parte dos estudantes atuava como personal trainer (6,5%). Quando questionados de como consideravam sua alimentação a maioria (74%) dos estudantes informou que considera sua alimentação boa, mas pode melhorar, apenas 4,9% considerou sua alimentação muito boa ou ótima. Quanto aos que informaram ter uma alimentação ruim (20,3%), a maioria relatou como motivo principal o hábito/costume (69,2%).

Já quando indagados sobre como classificavam seu conhecimento em nutrição, a maioria dos acadêmicos classificou seu conhecimento em mediano (71,5%). Foram apontados como principais meios de obtenção de informações sobre nutrição, a internet (85,4%), palestra/seminário/curso (33,3%) e revistas (14,6%).

Na tabela 1 estão apresentados os dados relativos à orientação nutricional. Os assuntos mais citados foram ingestão de alimentos antes do treino, ingestão de líquidos e ingestão de alimentos após o treino. Quanto aos que relataram não dar orientação nutricional, as principais causas foram por não ter confiança no seu nível de conhecimento nutricional e por não trabalharem ainda como profissionais de educação física.

Tabela 1 – Aspectos relacionados à orientação nutricional dos estudantes de Educação Física

Categorias	Respostas	Estudantes	
		N	%
Fornecer orientação nutricional	Sim	26	21,1
	Não	87	70,7

(Continuação)

Categorias	Respostas	Estudantes	
		N	%
Por que os estudantes não fornecem orientação nutricional?	Falta de tempo	1	1,1
	Não tenho confiança no meu nível de conhecimento nutricional	35	38,5
	Outra pessoa dá orientação	4	4,4
	Não vejo a nutrição como um fator importante para meus alunos	0	0
	Não sei	0	0
	Outro	51	56,0
Aspectos incluídos na orientação	Ingestão de líquidos	19	73,1
	Suplementação	11	42,3
	Ingestão de alimentos antes do treino	20	76,9
	Ganho ou perda de peso	15	57,7
	Ingestão de alimentos após o treino	16	61,5
	Tipos de nutrientes	13	50,0
	Outros	0	0

Fonte: Elaborada pela autora.

Quando analisadas as médias de acertos por subcategorias, constatamos que a maior média foi para o grupo de Alimentos Fonte, seguido da Nutrição na Atividade Física, Nutrientes e Suplementação (TABELA 2).

Tabela 2 – Médias de percentuais de acertos por subcategorias

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Alimentos Fonte	34,38	93,75	61,26	11,87
Nutrientes	0,00	100,00	53,12	23,99
Nutrição na Atividade Física	23,08	84,62	55,97	14,62
Suplementação	0,00	88,89	38,12	20,07
Total	25,00	85,00	55,83	11,46

Fonte: Elaborada pela autora.

No que diz respeito ao conhecimento em nutrição dos acadêmicos de Educação Física, ao analisarmos a pontuação total, encontramos uma maior média de acertos para os indivíduos do bacharelado que estavam no final do período do curso comparados aos que estavam no final e no início do curso de licenciatura, e início do bacharelado (TABELA 3).

Tabela 3 – Médias de percentuais de acertos da pontuação total por habilitação e período do curso

P_TOTAL	N	Média	Desvio Padrão	Valor P	Teste de Levene
Licenciatura - Início do curso	40	51,71 <sup>C</sup>	9,37	0,001*	0,105
Licenciatura - Final do curso	25	56,93 <sup>E</sup>	9,16		
Bacharelado - Início do curso	31	52,47 <sup>F</sup>	10,77		

(Continuação)

P_TOTAL	N	Média	Desvio Padrão	Valor P	Teste de Levene
Bacharelado - Final do curso	27	64,75 <sup>CEF</sup>	12,25		
Total	123	55,83	11,46		

\* Diferença significativa na Análise de Variância

-Teste de Homogeneidade de variância não significativo – utilização do Post hoc de Tukey.

C - Diferença entre Licenciatura - Início do curso e Bacharelado - Final do curso

E - Diferença entre Licenciatura - Final do curso e Bacharelado - Final do curso

F – Diferença entre Bacharelado - Início do curso e Bacharelado - Final do curso

Fonte: Elaborada pela autora.

Na subcategoria Alimentos Fonte houve diferença significativa entre Licenciatura – Início do curso e Bacharelado – Final do curso, com este apresentando uma maior média de acertos nas questões dessa subcategoria (TABELA 4). Das cinco questões respondidas pelos estudantes, os dois itens que tiveram maior percentagem de acertos eram referentes ao teor de proteína no frango e ao conteúdo de gordura no queijo cheddar, onde 97,6% acertaram essas perguntas. O item com maior percentual de erros estava relacionado ao conteúdo de colesterol na margarina, no qual 91,1% dos participantes acreditavam que a margarina possuía alto conteúdo de colesterol. A questão que obteve maior percentual de respostas “não sei”, foi a questão quatro que questionava sobre o conteúdo de gordura saturada em determinados alimentos.

Tabela 4 – Médias de acertos da subcategoria Alimentos Fonte

P_ALIMENTOS_FONTE	N	Média	Desvio Padrão	Valor P	Teste de Levene
Licenciatura - Início do curso	40	57,81 <sup>C</sup>	11,28	0,010*	0,014**
Licenciatura - Final do curso	25	63,63	7,65		
Bacharelado - Início do curso	31	59,07	12,11		
Bacharelado - Final do curso	27	66,67 <sup>C</sup>	13,68		
Total	123	61,26	11,87		

\* Diferença significativa na Análise de Variância

\*\* Teste de Homogeneidade de variância significativo – utilização do Post hoc de Tamhane.

C - Diferença entre Licenciatura - Início do curso e Bacharelado - Final do curso

Fonte: Elaborada pela autora.

Com relação a subcategoria Nutrientes, houve diferença significativa entre os estudantes do Bacharelado – Final do curso com os que eram da Licenciatura – Início e Final do curso e Bacharelado – Início do curso, na qual o primeiro apresentou maior proporção de acertos (TABELA 5). A questão com maior proporção de acertos foi a 10, na qual afirmaram

que o consumo de álcool afeta a utilização e absorção dos nutrientes. Já a questão que atingiu maior percentual de erros e de respostas “não sei” foi a 8, que questionava se no máximo 15% das calorias da dieta devem ser provenientes de gordura.

Tabela 5 – Médias de acertos da subcategoria Nutrientes

P_NUTRIENTES	N	Média	Desvio Padrão	Valor P	Teste de Levene
Licenciatura - Início do curso	40	43,75 <sup>C</sup>	19,86	0,001*	0,240
Licenciatura - Final do curso	25	56,00 <sup>E</sup>	24,00		
Bacharelado - Início do curso	31	46,24 <sup>F</sup>	23,46		
Bacharelado - Final do curso	27	72,22 <sup>CEF</sup>	19,06		
Total	123	53,12	23,99		

\* Diferença significativa na Análise de Variância

-Teste de Homogeneidade de variância não significativo – utilização do Post hoc de Tukey.

C - Diferença entre Licenciatura - Início do curso e Bacharelado - Final do curso

E - Diferença entre Licenciatura - Final do curso e Bacharelado - Final do curso

F – Diferença entre Bacharelado - Início do curso e Bacharelado - Final do curso

Fonte: Elaborada pela autora.

Na subcategoria Nutrição na Atividade Física também verificou-se diferença significativa, onde mais uma vez o grupo Bacharelado – Final do curso apresentou maior média de acertos do que a Licenciatura – Início e Final e Bacharelado – Início (TABELA 6). Neste subtema as questões com maiores percentuais de acertos foram a 13, 17 e 19. Na questão 13, 91,1% (n=112) dos estudantes responderam que não seria correto pular refeições quando é preciso perder peso rapidamente. Na questão 17, 96,7% (n=119) afirmaram que o tipo de comida que um atleta ingere influencia no seu desempenho. E na questão 19, 90,2% (n=111) dos estudantes responderam que era errado o que um atleta consome somente é importante se ele pretende ganhar ou perder peso. A grande maioria dos estudantes erraram as questões 12 e 15. Na questão doze, 75,6% (n=93) afirmaram erroneamente que uma pessoa fisicamente ativa e que possua uma dieta nutricionalmente adequada pode melhorar sua performance consumindo uma maior quantidade de nutrientes, e na quinze 78% (n=96) afirmaram que durante o exercício, a sede é um indicador adequado de necessidade de líquidos. As questões que tiveram maiores percentuais de respostas “não sei” foi a 16, onde 36,6% (n=45) não sabiam se algumas comidas, como por exemplo, o abacaxi, possuem grande importância em dietas para a perda de peso já que podem ajudar na queima da gordura, e na questão 21, na qual 43,9% (n=54) não sabiam se durante o treinamento de força, o consumo de repositores eletrolíticos é melhor do que o consumo de água.

Tabela 6 – Médias de acertos da subcategoria Nutrição na Atividade Física

P_NUTRIÇÃO_NA_ATIVIDADE_FÍSICA	N	Média	Desvio Padrão	Valor P	Teste de Levene
Licenciatura - Início do curso	40	54,04 <sup>C</sup>	14,10	0,003*	0,954
Licenciatura - Final do curso	25	52,92 <sup>E</sup>	15,11		
Bacharelado - Início do curso	31	53,10 <sup>F</sup>	13,81		
Bacharelado - Final do curso	27	64,96 <sup>CEF</sup>	12,86		
Total	123	55,97	14,62		

\* Diferença significativa na Análise de Variância

-Teste de Homogeneidade de variância não significativo – utilização do Post hoc de Tukey.

C - Diferença entre Licenciatura - Início do curso e Bacharelado - Final do curso

E - Diferença entre Licenciatura - Final do curso e Bacharelado - Final do curso

F – Diferença entre Bacharelado - Início do curso e Bacharelado - Final do curso

Fonte: Elaborada pela autora.

De acordo com a tabela 7, a subcategoria Suplementação também apresentou diferença significativa, mas apenas entre os indivíduos do Bacharelado – Final do curso com os que eram da Licenciatura – Início do curso e Bacharelado – Início do curso, não havendo diferença significativa entre os grupos do final do curso. Esse subtema foi o que obteve menor média de acertos e maior quantidade de respostas “não sei”, sendo a questão 27 com maior percentual dessas respostas. Nesta, 65% (n=80) não sabiam se o principal mecanismo da creatina aumentava o metabolismo dos lipídios. Na questão 30, 65% (n=80) erraram ao afirmar que atletas precisam de uma maior quantidade de vitaminas do que indivíduos sedentários. A que obteve maior percentual de acertos foi a questão 33 onde declararam que os suplementos protéicos em excesso podem causar sobrecarga renal e hepática.

Tabela 7 – Médias de acertos da subcategoria Suplementação

P_SUPLEMENTAÇÃO	N	Média	Desvio Padrão	Valor P	Teste de Levene
Licenciatura - Início do curso	40	31,94 <sup>C</sup>	16,54	0,001*	0,556
Licenciatura - Final do curso	25	39,56	17,59		
Bacharelado - Início do curso	31	32,26 <sup>F</sup>	19,95		
Bacharelado - Final do curso	27	52,67 <sup>CF</sup>	20,35		
Total	123	38,12	20,07		

\* Diferença significativa na Análise de Variância

-Teste de Homogeneidade de variância não significativo – utilização do Post hoc de Tukey.

C - Diferença entre Licenciatura - Início do curso e Bacharelado - Final do curso

F – Diferença entre Bacharelado - Início do curso e Bacharelado - Final do curso

Fonte: Elaborada pela autora.

## 6 – DISCUSSÃO

Em função da constante demanda de orientações nutricionais aos profissionais da Educação Física pelos frequentadores de ambientes destinados à prática de exercício físico, o presente estudo teve como objetivo avaliar a prática de orientação nutricional e o conhecimento em Nutrição de acadêmicos de Educação Física da Universidade Federal do Ceará. Neste foi possível identificar que uma pequena parte dos estudantes fornecia orientação nutricional aos seus alunos. A maioria dos que não davam orientação relatou não fornecer tais informações porque não tinham confiança no seu nível de conhecimento nutricional e por não trabalharem ainda como profissionais de educação física. Dos que relataram que davam orientação, os principais aspectos mais citados foram ingestão de alimentos antes do treino, ingestão de líquidos e ingestão de alimentos após o treino. Achados semelhantes foram encontrados no estudo de Nascimento et al. (2013), no qual instrutores de musculação forneciam orientações nutricionais aos alunos, cujos principais temas eram sobre o consumo de alimentos pré e pós treino e também sobre ingestão de líquidos e os que relataram não dar orientações justificaram o fato por não ser função deles e também por não sentir confiança em seus conhecimentos nutricionais. Portal et al. (2009) também avaliaram a prática de orientação nutricional de professores de Educação Física em academias de Belém-PA, e observaram que 31,82% forneciam orientação nutricional.

Com relação à autoanálise do conhecimento em nutrição, a maioria dos acadêmicos classificou seu conhecimento em mediano, e os principais meios de obtenção de informações sobre nutrição eram a internet, palestra/seminário/curso e revistas. Esses achados condizem com o estudo de Nascimento et al. (2013), no qual a maioria dos instrutores de musculação classificou seu conhecimento em nutrição em mediano/ruim, e o principal recurso para adquirir informações sobre nutrição, relatada pelos participantes, foram palestras/seminários/cursos, seguida de internet e revistas.

Quanto à utilização de suplementos alimentares, apenas 19,5% relataram fazer uso. Esses resultados diferem dos encontrados no estudo de Oliveira, Riboldi e Alves (2017) e Nascimento et al. (2013), os quais verificaram que aproximadamente metade da população de profissionais de educação física atuantes em academias, 54,5% e 50,3%, respectivamente, utilizavam suplementos alimentares. Já nos estudos de Almeida et al. (2009) e Schneider et al. (2014) que também avaliaram os conhecimentos em nutrição de profissionais de educação física que trabalhavam em academias, foi observado que mais da metade dos participantes, 59% e 83%, respectivamente, fazia uso de suplementação. O que pode indicar que, uma vez

trabalhando na área, a prevalência de consumo de suplementos alimentares aumenta de maneira importante.

A média de percentual total de acertos dos estudantes de educação física foi de 55,83%, o que se assemelha com o estudo de Perim e Zucas (2012) que avaliaram os conhecimentos nutricionais de 202 professores de educação física e esportes do município de Londrina-PR, e estes alcançaram um percentual médio de acertos de 54,91%. Já no estudo de Rockwell, Nichols-Richardson e Thye (2001), o percentual médio de acertos foi superior, com 67% (n=53) de acertos nos conhecimentos nutricionais de técnicos e treinadores nos Estados Unidos. Torres-McGehee et al. (2012) também encontraram um percentual médio de acertos maior que a do presente estudo, quando avaliaram o conhecimento em nutrição de 131 técnicos e 192 preparadores físicos americanos e obtiveram percentuais de acertos de 65,9% e 77,8%, respectivamente.

Quando analisadas as médias de acertos por subcategorias, constatamos que a maior média de acertos foi para o grupo de Alimentos Fonte, mostrando que os acadêmicos possuem um melhor nível de conhecimento em nutrição básica. Nascimento et al. (2013) também revelaram em seu estudo que instrutores de musculação apresentaram melhor média de acertos nas questões relacionadas à nutrição geral. Esses achados não condizem com o estudo de Silveira et al. (2012) e Schneider et al. (2014) que constataram que os profissionais de educação física possuíam conhecimento limitado dos conteúdos básicos de nutrição. Dessa forma, os dados de conhecimento em nutrição relativos à categoria alimentos fonte reflete a proposta do currículo do curso de educação física que atende à formação de profissionais com função de promover benefício à saúde da população, cabendo a estes apenas a propagação de informações nutricionais de caráter básico e geral.

O subtema Suplementação foi o grupo que alcançou menor média de acertos e maior quantidade de respostas “não sei”, revelando que os acadêmicos possuem baixo conhecimento na área da nutrição esportiva. No entanto, Rockwell, Nichols-Richardson e Thye (2001) encontraram um percentual médio de acertos de técnicos e treinadores de uma universidade local nas questões relativas à suplementação maior que a do presente estudo. Isso se torna preocupante, pois as informações dos participantes que forneciam orientação nutricional aos seus alunos estavam relacionadas com essa área. Isso vai de acordo com os estudos de Tolentino et al. (2010) e Nascimento et al. (2013), nos quais os acadêmicos e instrutores de educação física, respectivamente, possuíam conhecimento limitado em nutrição esportiva. Tais resultados diferiram um pouco dos obtidos por Almeida et al. (2009) e Oliveira,

Riboldi e Alves (2017) os quais elucidaram que profissionais de educação física atuantes em academias demonstraram conhecimento razoável em nutrição esportiva.

O estudo de Figueiredo, Rosa e Archer (2016) que analisou o estilo de vida adotado por acadêmicos do 4º ano do curso de Educação Física da Universidade da Região de Joinville – Univille, verificou-se que houve diferença significativa no comportamento inadequado, em termos nutricionais, entre acadêmicas do gênero feminino que cursam a Licenciatura e as que cursam o Bacharelado. Já no estudo de Tolentino et al. (2010) que verificou o nível de conhecimento sobre nutrição esportiva de acadêmicos concluintes do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros, notou-se que o nível de conhecimento apresentado pelos concluintes sobre nutrição desportiva era insuficiente.

Uma hipótese para explicar esse baixo conhecimento em nutrição esportiva é que muitos dos participantes estavam iniciando o curso e não trabalhavam ainda na área, ainda não estando expostos às demandas dos clientes. Uma vez expostos a essa demanda, os acadêmicos relataram que a principal fonte era a internet, ou seja, principalmente fontes de informações sem evidência científica. Semelhante ao estudo de Juzwiak e Ancona-Lopez (2004), que avaliou o conhecimento nutricional e recomendações nutricionais de 55 técnicos da cidade de São Paulo, no qual, o principal meio de informação sobre nutrição relatado eram as revistas não científicas, sendo também uma fonte de informação não confiável.

Ao analisarmos a pontuação total sobre o conhecimento em nutrição dos estudantes de educação física, encontramos uma maior média de acertos para os indivíduos do bacharelado que estavam no final do curso comparados aos que estavam no final e no início do curso de licenciatura, e início do bacharelado. Com isso, pode notar-se que o grupo bacharelado que estava no final do curso, possui um maior nível de conhecimento em nutrição comparados aos demais grupos. Isso é esperado, uma vez que pode-se inferir que esses sujeitos, por estarem no término do curso, já tiveram a oportunidade em seu processo de formação de realizar cursos ou disciplinas na área de nutrição esportiva, uma vez que, alguns relataram utilizar fontes sobre informações da ciência da nutrição que oferecem maior confiabilidade, como palestras, seminários e cursos.

O que também pode ser levado em consideração, é que a formação do Bacharel é mais voltada pra áreas como academias, clubes, spas, rendimento e gestão esportiva. Já a formação do Licenciado é direcionada para o âmbito escolar, com disciplinas mais voltadas para a dimensão didático-pedagógica (FIGUEIREDO; ROSA; ARCHER, 2016). Com isso, nota-se que os Bacharéis são mais demandados a fornecerem informações de cunho nutricional, dessa forma, exigindo mais que estes busquem adquirir informações sobre o tema.

## 7 – CONCLUSÃO

No presente estudo foi possível constatar que os estudantes de Educação Física da Universidade Federal do Ceará, em sua maioria, apresentaram um nível de conhecimento nutricional mediano. Quando analisado o conhecimento em nutrição dos diferentes grupos, de acordo com a habilitação e tempo de curso, os indivíduos do bacharelado que estavam no final do curso apresentaram mais acertos quando comparados aos que estavam no final e no início do curso de licenciatura, e início do bacharelado. Quando avaliado o conhecimento por subcategorias, constatamos que a maior média de acertos foi para o grupo de Alimentos Fonte, seguido da Nutrição na Atividade Física, Nutrientes e Suplementação.

Diante dos resultados apresentados nesta pesquisa, foi possível verificar a existência de estudantes que forneciam orientação nutricional aos seus alunos, sendo, provavelmente, essas informações relativas à nutrição esportiva, área na qual os participantes apresentaram menor conhecimento comparada com a nutrição geral. É importante destacar a necessidade de realização de mais estudos com acadêmicos de educação física, uma vez que a maioria dos dados da literatura é relativa ao conhecimento de profissionais, não fornecendo muito parâmetro de comparação para os nossos achados.

Entretanto, acreditamos ser necessário reforçar, durante o processo de formação, que a função do profissional de Educação Física relativo à orientação nutricional deve ser a respeito da Nutrição Básica com o intuito de promoção de saúde, visto que estes são bastante solicitados a fornecerem orientações nutricionais e exercem grande influência sobre os hábitos alimentares de praticantes de exercício físico. Estes devem ser preparados em seu processo de formação acadêmica inicial e continuada, para fornecerem orientações que possuam um embasamento científico e não oriundas de meios que não se baseiam em evidências científicas. Ao se propagar informações dessa natureza, os profissionais de Educação Física reforçam um mercado que não se preocupa com a saúde da população, podendo promover riscos à saúde dos mesmos, além de adentrar uma atribuição que não é função do profissional de Educação Física. A formação em educação física não se propõe a preparar os acadêmicos para a orientação em nutrição esportiva pois esta é atividade privativa do Nutricionista.

## REFERÊNCIAS

- ADAM, Bruna O. et al. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. **Brazilian Journal of Sports Nutrition**, v. 2, n. 2, p. 24-36, 2013.
- ALMEIDA, Carolina de et al. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo/RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 3, n. 15, p. 232-240, 2009.
- AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. Food and nutrition misinformation: position of the American Dietetic Association. **Journal of the American Dietetic Association**, Chicago, v.95, n.6, p.705-707, 1995.
- AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. Position of the American Dietetic Association: vitamin and mineral supplementation. **Journal of the American Dietetic Association**, 96:73-87, 1996.
- AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. **Journal of the American Dietetic Association**, 100:1543-56, 2000.
- ASSUNÇÃO, Sheila S.M. Dismorfia muscular. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 24, supl. 3, p. 80-84, 2002.
- CARVALHO, Tales de et al. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 9, n. 2, p. 43-56, 2003.
- CASTRO, Ana Lúcia de. **Culto ao corpo e sociedade: mídia, estilos de vida e cultura de consumo**. Annablume, 2007.
- CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO (CFN). Código de ética do Nutricionista. **Resolução CFN, N° 334, 2004**.
- FIGUEIREDO, Nildo Fernando Ramos; ROSA, Luis Fernando da; ARCHER, Maria Isabel Battisti. Perfil do Estilo de Vida Relacionado à Saúde: Acadêmicos de Educação Física. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 14, n. 2, 2016.
- FROILAND, Kathryn et al. Nutritional supplement use among college athletes and their sources of information. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 14, n. 1, p. 104-120, 2004.
- HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal; FISBERG, Mauro; MOCHIZUKI, Luis. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2008.
- JUZWIAK, Claudia Ridel; ANCONA-LOPEZ, Fabio. Evaluation of nutrition knowledge and dietary recommendations by coaches of adolescent Brazilian athletes. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 14, n. 2, p. 222-235, 2004.
- MCARDLE, W.D.; KATCH, F.L.; KATCH, V.L. **Fundamentos de fisiologia do exercício**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. 7ª ed. Rio Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

NASCIMENTO, Marcus Vinícius Santos do et al. Conhecimento em nutrição de instrutores de musculação do município de Aracaju-SE. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 35, n. 4, 2013.

NICASTRO, Humberto et al. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2008.

OLIVEIRA, Sharon Fagundes de; RIBOLDI, Bárbara Pelicioli; ALVES, Márcia Keller. Conhecimento sobre Nutrição Esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos de Caxias do Sul-RS. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 141-149, 2017.

PEREIRA, Juliana Maria de Oliveira; CABRAL, Poliana. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 1, p. 40-47, 2007.

PEREIRA, Raquel Franzini; LAJOLO, Franco Maria; HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Revista de Nutrição**, 2003.

PERIM, Gianna Lepre; ZUCAS, Sérgio Miguel. Conhecimentos nutricionais dos professores de Educação Física e Esportes: um estudo realizado no município de Londrina-Pr. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 1, p. 67, 2012.

PORTAL, Riziane Duarte et al. Avaliação dos conhecimentos nutricionais de educadores físicos em academias de Belém-PA. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 3, n. 18, 2009.

ROCKWELL, Michelle Smith; NICKOLS-RICHARDSON, Sharon M.; THYE, Forrest W. Nutrition knowledge, opinions, and practices of coaches and athletic trainers at a division I university. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 11, n. 2, p. 174-185, 2001.

SAMPAIO, Rodrigo P. A. de; FERREIRA, Ricardo Franklin. Beleza, identidade e mercado. **Psicologia em Revista**, v. 15, n. 1, p. 120-140, 2009.

SANTOS, Karina Maria Olbrich dos; BARROS FILHO, Antônio de Azevedo. Fontes de informação sobre nutrição e saúde utilizadas por estudantes de uma universidade privada de São Paulo. **Revista de Nutrição**, 2002.

SANTOS, Miguel Ângelo Alves dos; SANTOS, Rodrigo Pereira dos. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. **Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo**, v. 16, n. 2, p. 174-85, 2002.

SANTOS, Sandra Ferreira dos; SALLES, Adilson Dias. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, n. 2, p. 87-102, 2009.

SCHNEIDER, Leila et al. Avaliação de conhecimentos em nutrição e de hábitos alimentares por profissionais educadores físicos no município de Guarapuava-PR. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 43, p. 65-73, 2014.

SILVEIRA, Carla Silva da et al. Avaliação dos conhecimentos de nutrição básica e esportiva de professores de educação física em uma academia de Aracaju/SE. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT**, v. 1, n. 1, p. 65-74, 2012.

TOLENTINO, Fernanda Maia et al. A nutrição esportiva no curso de educação física: verificação sobre o conhecimento dos acadêmicos. **Educação Física em Revista**, v. 4, n. 3, 2010.

TORRES-MCGEHEE, Toni M. et al. Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. **Journal of athletic training**, v. 47, n. 2, p. 205-211, 2012.

TROG, Scheila Daniele; TEIXEIRA, Eduardo. Uso de suplementação alimentar com proteínas e aminoácidos por praticantes de musculação do município de Irati-PR. **Cinergis**, v. 10, n. 1, 2009.

ZAWILA, Laurie G.; STEIB, Cathy-Sue M.; HOOGENBOOM, Barbara. The female collegiate cross-country runner: nutritional knowledge and attitudes. **Journal of athletic training**, v. 38, n. 1, p. 67, 2003.

ZINN, C. Nutrition knowledge of New Zealand Premier Club rugby coaches. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade de Auckland, Auckland, 159p. 2004.

## APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa que irá avaliar o conhecimento em Nutrição de estudantes de educação física do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) da Universidade Federal do Ceará.

O presente estudo corresponde ao trabalho de conclusão de curso da discente Joelma Barboza de Mendonça regularmente matriculada com nº 360560 que conduzirá a pesquisa. O trabalho será realizado devido à necessidade de analisar os conhecimentos básicos e específicos em Nutrição dos estudantes do Instituto de Educação Física e Esportes. Para tal finalidade será realizada a aplicação de um questionário validado com perguntas sobre Nutrição Básica e Esportiva e questionamentos sobre a prática de orientação nutricional pelos estudantes de Educação Física. Confere-se o direito de recusar-se a participar ou retirar-se do estudo a qualquer momento, sem prejuízo ou justificativa.

Não existirão despesas ou compensações pessoais para o participante em qualquer fase do estudo, ou compensação financeira relacionada à sua participação. Os dados coletados serão usados somente para pesquisa e os resultados serão veiculados por meio de artigos científicos em revistas especializadas e/ou congressos científicos, sem tornar possível a identificação dos voluntários.

Declaração da(o) participante: Eu, \_\_\_\_\_, CPF nº \_\_\_\_\_, declaro que tive disponibilidade suficiente para ler e entender as informações acima e que ficaram claros quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, as inconveniências, riscos, benefícios e as garantias de confidencialidade e sigilo. Ficou claro também que a minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidade ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Em caso de dúvidas poderei entrar em contato com a Orientadora do estudo Prof<sup>ª</sup>. Dra. Luciana Catunda Brito via email:lucacatunda@gmail.com, com a Graduanda Joelma Barboza de Mendonça por meio do email:joelmamendonca14@gmail.com, ou, ainda, com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador

\_\_\_\_\_  
Data

## ANEXO A – QUESTIONÁRIO

### AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO EM NUTRIÇÃO DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

**Instruções:**

- \* Obrigada por aceitar participar desta pesquisa! Leia e preencha as perguntas que seguem abaixo;
- \* Após o preenchimento, entregue o formulário ao pesquisador.
- \* Todas as informações serão mantidas confidenciais.

**IDENTIFICAÇÃO:**

Nº do questionário: \_\_\_\_\_

Data da entrevista: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: ( ) M ( ) F 1) Semestre: \_\_\_\_\_

2) Turno: 1. ( ) Manhã 2. ( ) Tarde 3. ( ) Noite 3) Habilitação: ( ) Bacharelado ( ) Licenciatura

4) Atualmente você tem se exercitado pelo menos 2 vezes por semana, por pelo menos 20 minutos? Se sim, por favor, especifique (pode marcar mais de uma opção): ( ) Sim ( ) Não

( ) Exercícios de resistência ( ) Exercícios aeróbios ( ) Esportes coletivos ( ) Esportes individuais ( ) Lutas  
( ) Dança Outros: \_\_\_\_\_

5) Atua como Personal Trainer? ( ) Sim ( ) Não

6) Escolaridade: ( ) Graduando ( ) Graduado ( ) Pós-graduação ( ) Mestrado ( ) Doutorado

Outros: \_\_\_\_\_

**ALIMENTAÇÃO E ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL.**

7) Como considera sua alimentação?

( ) Muito boa ou ótima ( ) Boa, mas pode melhorar ( ) Ruim ( ) Muito ruim

Se marcou ruim ou muito ruim: Não se alimenta melhor porquê?

( ) Falta de tempo ( ) Falta de apetite ( ) Hábito/costume ( ) Falta de interesse pela comida ( ) Estou em dieta

8) Você faz uso de suplementos alimentares? (considere os últimos 12 meses)

( ) Sim ( ) Não

9) Você dá orientação nutricional ao seus alunos?

1. ( ) Sim 2. ( ) Não 3. ( ) Não sei / Sem resposta

Se Não, não responder a questão 11. Se SIM, pule para a questão 11.

10) Se você respondeu “não” na questão 9, por favor explique por que você não dá orientação nutricional.

1. ( ) Falta de tempo 2. ( ) Não tenho confiança no meu nível de conhecimento nutricional  
3. ( ) Outra pessoa dá orientação 4. ( ) Não vejo a nutrição como um fator importante para meus alunos  
5. ( ) Não sei 6. ( ) Outro: \_\_\_\_\_

11) Se você respondeu “Sim” na questão 9, responda: A sua orientação nutricional inclui aspectos sobre que temas? (marque a quantidade de opções que achar necessário).

1. ( ) Ingestão de líquidos 2. ( ) Suplementação  
3. ( ) Ingestão de alimentos antes do treino 4. ( ) Ganho ou Perda de peso  
5. ( ) Ingestão de alimentos após o treino 6. ( ) Tipos de nutrientes  
7. ( ) Outro: \_\_\_\_\_

12) Como você classifica o seu conhecimento sobre nutrição?

1. ( ) Ruim 2. ( ) Mediano 3. ( ) Bom 4. ( ) Excelente

13) Onde você busca informações sobre nutrição?

1. ( ) Não pesquiso informação 2. ( ) Internet 3. ( ) Palestra/ Seminário/Curso  
4. ( ) Revistas. 5. ( ) Outro: \_\_\_\_\_

**TEMA: CONHECIMENTOS GERAIS****1) Você acha que estes alimentos apresentam alto ou baixo conteúdo de CARBOIDRATOS?  
(marque uma alternativa por alimento)**

	Alto	Baixo	Não sei / Não tenho certeza
Frango	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feijão Cozido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pão Branco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manteiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereal matinal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arroz doce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2) Você acha que estes alimentos apresentam alto ou baixo conteúdo de PROTEÍNA?  
(marque uma alternativa por alimento)**

	Alto	Baixo	Não sei / Não tenho certeza
Frango	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feijão Cozido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereal matinal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amendoim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3) Você acha que estes alimentos apresentam alto ou baixo conteúdo de GORDURA?  
(marque uma alternativa por alimento)**

	Alto	Baixo	Não sei / Não tenho certeza
Abacate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feijão Cozido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Macarrão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ricota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amendoim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pão branco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queijo cheddar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4) Você acha que estes alimentos apresentam alto ou baixo conteúdo de GORDURA SATURADA?  
(marque uma alternativa por alimento).**

	Alto	Baixo	Não sei / Não tenho certeza
Manteiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Óleo de canola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne vermelha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salmão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chocolate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amendoim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**5) Você acha que estes alimentos apresentam alto ou baixo conteúdo de COLESTEROL?  
(marque uma alternativa por alimento).**

	Alto	Baixo	Não sei / Não tenho certeza
Carne vermelha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peixe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Marque as seguintes alternativas em verdadeiro, falso ou não sei/não tenho certeza**

6) A principal fonte de energia do músculo é a proteína	(V)	(F)	(NS)
7) As fibras ajudam a diminuir a constipação, os níveis de colesterol sanguíneos e a prevenir o câncer	(V)	(F)	(NS)
8) No máximo 15% das calorias da dieta devem ser provenientes de gordura	(V)	(F)	(NS)
9) Vitaminas e minerais são boas fontes de energia	(V)	(F)	(NS)
10) O consumo de álcool afeta a utilização e absorção dos nutrientes	(V)	(F)	(NS)
11) Uma dieta rica em carboidrato ajuda a poupar a proteína do corpo	(V)	(F)	(NS)

**TEMA: NUTRIÇÃO ESPORTIVA****Marque as seguintes alternativas em verdadeiro, falso ou não sei/não tenho certeza:**

12) Uma pessoa fisicamente ativa e que possua uma dieta nutricionalmente adequada pode melhorar sua performance consumindo uma maior quantidade de nutrientes.	(V)	(F)	(NS)
13) Pular refeições é justificável quando é preciso perder peso rapidamente.	(V)	(F)	(NS)
14) Uma prática nutricionalmente adequada para atletas é ingerir uma variedade de tipos de alimentos.	(V)	(F)	(NS)
15) Durante o exercício, a sede é um indicador adequado de necessidade de líquidos.	(V)	(F)	(NS)
16) Algumas comidas (por ex: abacaxi), possuem grande importância em dietas para a perda de peso já que podem ajudar na queima da gordura.	(V)	(F)	(NS)
17) O tipo de comida que um atleta ingere influencia no seu desempenho	(V)	(F)	(NS)
18) Se uma pessoa está tentando perder peso, os carboidratos devem ser provenientes apenas de frutas e vegetais em vez de massas e pães.	(V)	(F)	(NS)
19) O que um atleta ingere somente é importante se ele pretende ganhar ou perder peso.	(V)	(F)	(NS)
20) Para que o ganho de massa muscular ocorra, a proteína é o nutriente mais importante para se aumentar na dieta.	(V)	(F)	(NS)
21) Durante o treinamento de força, o consumo de repositores eletrolíticos é melhor do que o consumo de água	(V)	(F)	(NS)

**Se um praticante de musculação com peso adequado tem como objetivo ganhar massa muscular, ele deve:**

22) Ingerir shake de proteína(whey) durante o treino.	(V)	(F)	(NS)
23) Alimentar-se imediatamente após o treino (Por exemplo: vitamina de banana com aveia + sanduiche de frango).	(V)	(F)	(NS)
24) Optar por suplementos termogênicos a base de cafeína.	(V)	(F)	(NS)

**Marque as seguintes alternativas em verdadeiro, falso ou não sei/não tenho certeza:**

25) A creatina traz mais benefícios a um atleta que queira aumentar a sua força.	(V)	(F)	(NS)
26) A suplementação com creatina faz mais efeito quando seus estoques naturais estão baixos.	(V)	(F)	(NS)
27) O principal mecanismo da creatina é que ela aumenta o metabolismo dos lipídios.	(V)	(F)	(NS)
28) A creatina é mais eficaz para atletas que queiram melhorar seu desempenho físico em exercícios de resistência.	(V)	(F)	(NS)
29) Os suplementos multivitamínicos devem ser tomados pela maioria dos atletas, mesmo consumindo uma dieta adequada e balanceada.	(V)	(F)	(NS)
30) Atletas precisam de uma maior quantidade de vitaminas do que indivíduos sedentários.	(V)	(F)	(NS)
31) A cafeína melhora o desempenho em exercícios de resistência.	(V)	(F)	(NS)
32) O consumo de maltodextrina durante o treino deve ser evitado, pois esta pode favorecer o ganho de gordura corporal.	(V)	(F)	(NS)
33) Suplementos proteicos em excesso podem causar sobrecarga renal e hepática.	(V)	(F)	(NS)

Entregue seu questionário.

Suas informações serão mantidas confidenciais. Obrigada por participar!