



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DOS TREINADORES DE
MUSCULAÇÃO**

**Karyne Ribeiro Melo
Ingrid Gondin Carneiro Leão**

Orientadora: Prof^a Me. Mariana de Moraes Cordeiro

Trindade - GO
2014

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DOS TREINADORES DE
MUSCULAÇÃO**

**Karyne Ribeiro Melo
Ingrid Gondin Carneiro Leão**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Orientador: Prof^a. Me. Mariana de Moraes Cordeiro

Trindade - GO
2014

Karyne Ribeiro Melo
Ingrid Gondin Carneiro Leão

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DOS TREINADORES DE
MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof^a. Me. Mariana de Moraes Cordeiro
Faculdade União de Goyazes

Prof. Me. Jean Carlos Rodrigues Lima

Prof.

Trindade - GO
09/11/2014

AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DOS TREINADORES DE MUSCULAÇÃO

Karyne Ribeiro Melo¹
Ingrid Gondin¹
Mariana de Moraes Cordeiro²

RESUMO

O estudo tem como objetivo identificar o conhecimento acerca de nutrição básica e nutrição esportiva dos profissionais de educação física de academias de musculação do município de Trindade - GO. Trata-se de um estudo transversal, cujos dados foram coletados a partir de questionários e os resultados apresentados por meio de frequência simples. Todos os entrevistados apresentaram moderado conhecimento nutricional, no entanto, observou-se carência quanto ao trabalho interdisciplinar entre nutricionistas e profissionais de educação física. Conclui-se que os profissionais de educação física obtiveram um conhecimento moderado acerca da nutrição básica e nutrição esportiva.

Palavras-chave: alimentação, exercício, profissionais de Educação Física.

EVALUATION OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE OF COACHES OF STRENGTH

ABSTRACT

The study aims to identify knowledge about basic nutrition and sports nutrition professional physical education bodybuilding gyms of the city of Trindade - GO. It is a cross-sectional study, data were collected from questionnaires and results presented using simple frequency. All respondents had moderate nutritional knowledge, however, there was dearth regarding interdisciplinary work between nutritionists and physical education professionals. It is concluded that physical education professionals earned a moderate knowledge of basic nutrition and sports nutrition.

PALAVRAS-CHAVE: diet, exercise, physical education professionals.

Acadêmica do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes

²Orientadora: Prof^ª Me. Mariana de Moraes Cordeiro, Faculdade União de Goyazes

INTRODUÇÃO

Alimentação saudável engloba todos os fatores de fornecimentos de macronutrientes e micronutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo, prevenção de doenças ou pelo menos tornar suas manifestações tardias, manter uma qualidade de vida e um completo bem-estar. Desta forma, quando se tem uma dieta balanceada e com diversidade de alimentos, pode-se alcançar as necessidades diárias para demanda requerida pelos praticantes de atividade física regular (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2010).

Na atualidade, devido à rotina individual e o ritmo de vida imposto pelas grandes cidades, o tempo disponível para a prática de exercícios físicos reduziu-se drasticamente. Apesar desta dificuldade de conciliar o trabalho, família, alimentação adequada e atividade física, a população vem se conscientizando da importância de uma alimentação mais equilibrada e um ritmo de vida mais ativo, não só importando com os objetivos estéticos, mas englobando uma vida mais saudável prevenindo doenças e com a capacidade de proporcionar uma melhor qualidade de vida. Diante disso, e da importância da associação da nutrição com a atividade física para a garantia da saúde e bem estar, percebe-se um aumento da procura pelas academias e por acompanhamento por profissionais de educação física e nutricionistas qualificados (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2010).

Atividade física e a nutrição beneficiam o bem-estar físico, psicológico e social e a resistência a doenças. Quando ambas são trabalhadas juntas melhora a aptidão física e facilita as tarefas da vida. Há uma diminuição no estresse cotidiano, pois as pessoas fisicamente preparadas andam com confiança e propósito porque a postura e a auto imagem acompanham essa aptidão física (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2010).

A partir de 2002 a OMS desencadeou um processo para a construção da “Estratégia Global sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde”, no objetivo de prevenir e controlar doenças crônicas não transmissíveis, sendo aprovada em sua 57ª Assembleia Mundial de Saúde. Desde então, o conceito da alimentação saudável passou a ser um dos novos paradigmas da Nutrição do século XXI. No Brasil, adotaram-se as estratégias para a adoção de uma

alimentação saudável que foram imediatamente incorporadas pelo Ministério da Saúde e estão sendo difundidas através de diversas publicações e outros mecanismos de divulgação (OMS, 2003).

Na contramão da promoção da saúde, atualmente, a mídia, tecnologia e ciência vêm distorcendo o verdadeiro sentido de “atividade física juntamente com alimentação saudável”, utilizando-se deste contexto para tornar o corpo produto de consumo e transformando a saúde em sinônimo de beleza. Os diversos meios de comunicação constroem e apresentam à sociedade o corpo ideal estabelecido por eles, ou seja, “o corpo perfeito”, e transforma essa imagem como sinal de felicidade (COSTA; VENÂNCIO, 2004).

Na busca de conquistar vantagens e então o “corpo ideal”, os praticantes de atividade física experimentam diversos tipos de dietas ou refeições artificiais, como: suplementos nutricionais, substâncias injetáveis ou orais, dietas da moda, dentre outros artifícios impostos pela mídia, para alcançar o tão desejado condicionamento físico (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2010). O culto ao corpo constitui um fator que impele à maior seleção de alimentos para a dieta. Em tal direção, as empresas alimentícias e profissionais de *marketing* lançam mão de produtos e serviços que atendam a expectativas do consumidor (MACHADO; 2006).

Para tentar mudar ou pelo menos minimizar essas ideias impostas, nutricionistas e profissionais de educação física, a partir de seus conhecimentos, devem buscar passar para seus alunos ou clientes o verdadeiro sentido de uma vida saudável. Diversos estudos abrangem a ideia de que os atletas e os esportistas podem ser beneficiados com a educação e a intervenção nutricional, aumentando o conhecimento, autoeficácia e aperfeiçoamento nas modificações dietéticas (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2010).

De acordo com a resolução CFN nº 380/2005, o profissional nutricionista tem o compromisso de exercer atividades relacionadas à alimentação e à nutrição em academias, clubes esportivos e similares (CFN, 2005). Em contrapartida, de acordo com a Resolução nº 046/2002 do Conselho Federal de Educação física, este profissional está apto a prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde visando à consecução do bem estar e da qualidade de vida (CONFEEF, 2002).

Diante do exposto e da importância do trabalho interdisciplinar entre os profissionais nutricionistas e de educação física, este trabalho tem como

objetivo identificar o conhecimento acerca de nutrição básica e nutrição esportiva de profissionais de educação física de academias de musculação do município de Trindade – GO.

HÁBITO ALIMENTAR

Os hábitos alimentares são determinados por uma variedade de fatores, nos quais estão incluídos os biológicos; fisiológicos, tais como fome e saciedade; as preferências alimentares; idade e sexo. A renda familiar e o custo dos produtos alimentícios também desempenham um importante papel na determinação da escolha dos alimentos. Adicionalmente, aspectos como crenças, conhecimentos e autoeficácia, também são considerados determinantes psicológicos do consumo alimentar. O ambiente físico dentro da comunidade influencia o acesso e disponibilidade dos alimentos, e os recintos mais próximos e presentes no cotidiano dos indivíduos são determinantes de seus hábitos (LAUS, 2012).

A opção alimentar é influenciada, ainda, pelo grau de liberdade que cada um tem para fazê-la. Fatores como saúde e estado de humor também já foram identificados como influenciadores da escolha alimentar, como as concepções sobre a aparência, o corpo tem se tornado cada vez mais um veículo de identidade pessoal e social e os alimentos são declarados como uma maneira de atribuir identidade a si própria e aos outros (LAUS, 2012).

A mídia merece destaque nesse processo, pois é capaz de moldar inúmeros aspectos relacionados à alimentação, e esta influência se dá através dos padrões de consumo de alimentos e dos ideais de beleza que ela estabelece, demonstrando para a sociedade o padrão do corpo perfeito (LAUS, 2012).

ALIMENTAÇÃO, EXERCÍCIO FÍSICO E MÍDIA

A alimentação interfere diretamente nas várias funções e desempenho relacionados ao exercício. Um equilíbrio nutricional pode reduzir lesões, fadiga, ou facilitar a reparação tecidual, mantendo a integridade funcional e estrutural do organismo, melhorar as reservas energéticas, beneficiando a saúde geral do indivíduo (ARAMUNI et al., 2010).

De acordo com Chuichman (2010), a procura pelas academias tem aumentado significativamente nos últimos anos e, sendo assim, uma alimentação balanceada é fundamental para permitir que esportistas atinjam seus objetivos, seja em desempenho, estética, qualidade de vida, recuperação e/ou manutenção da saúde, prática regular de exercícios físicos, ganho e definição da massa muscular, perda de peso, relações interpessoais, treinamento, entre outros.

Associada a esses diversos motivos, deve estar a alimentação saudável. Por meio de uma nutrição adequada, com ingestão equilibrada de todos os macros e micronutrientes, obterá uma melhor capacidade de rendimento do organismo, além de ajudar na redução da incidência de fatores de risco à saúde, tais como: sobrepeso/obesidade, hipertensão, estresse, doenças cardiovasculares, dislipidemia, diabetes, entre outros (LAUS, 2012).

Apesar da grande preocupação dos praticantes de exercícios físicos em buscar uma nutrição e exercícios ideais, muitos deles adotam comportamentos alimentares e atividades inadequadas utilizando práticas perigosas vinculadas na mídia e redes sociais. Muitas das informações a respeito de atividade física e nutrição criaram certos tabus e, dependendo de como são interpretadas, podem levar a um consumo dietético inadequado. Os equívocos alimentares, além de prejudicarem a performance, retardam ou anulam os benefícios estéticos, assim podem trazer sérios riscos à saúde do indivíduo (LAUS, 2012; GOLDENBERG; RAMOS, 2002; CORRÊA; DUARTE, 2013).

As manias de dietas da moda e o abuso de suplementos alimentares são estimulados pelo desconhecimento no que diz respeito a nutrição. A falta de informação é a grande lacuna que existe entre a orientação nutricional saudável para os atletas ou praticantes de academias, ou seja, aquela comprovada cientificamente e os hábitos alimentares reais de muitos esportistas (SILVA; GIOVONI; MELO, 2005).

A mídia pode ser um aliado positivo no sentido de estimular o estilo de vida saudável, no entanto, faz-se necessário políticas públicas que forneçam informações precisas sobre alimentação e saúde e que esclareçam os vínculos existentes entre opções alimentares, ambiente e cultura, incentivando os indivíduos a darem preferência a alimentos frescos ou minimamente processados (MONTEIRO; CASTRO, 2012).

Dessa forma, o incentivo ao estilo de vida saudável depende ainda de políticas fiscais e de abastecimento que aumentem o acesso da população a uma alimentação mais saudável, bem como no controle da mídia abusiva acerca do não saudável (MONTEIRO; CASTRO, 2012).

Sendo os profissionais da saúde também responsáveis pela promoção de hábitos de vida saudáveis, muitas intervenções focadas na educação alimentar e nutricional podem ser realizadas na tentativa de aumentar o conhecimento alimentar e nutricional de uma dada população e/ou indivíduo e, conseqüentemente, melhorar a alimentação (CORREIA et al., 2012).

O profissional de educação física juntamente com o nutricionista são atores importantes nesse processo de educação, visando o auxílio para atingir seus objetivos, esclarecendo dúvidas e desmistificando os conceitos errôneos sobre alimentação observados nas academias, que por muitas vezes são repassados aos praticantes (ZANELLA, SCHMIDT; 2012).

NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA: DEFINIÇÃO DE CAMPO DE ATUAÇÃO

A ocorrência do campo da Nutrição, no cenário mundial, seja como ciência, profissão ou política social, é um fenômeno bem recente, ou seja, teve início no século XX. Na América Latina ela foi influenciada pelo médico argentino Pedro Escudero. No entanto no Brasil, alguns estudos apontam que este campo teria surgido no decorrer dos anos de 1930 - 1940, com a formação em nutrologia de Josué de Castro e de Paula e Souza (RAMOS, PAULA; 2009).

De acordo com a lei 8.234/91 da regulamentação da profissão de nutricionista, uma das responsabilidades no nutricionista é o de ajudar as pessoas a modificar seus hábitos alimentares, através da assistência nutricional a indivíduos, grupos e populações específicos. Uma das áreas específica é a Nutrição em Esportes, que tem como função desenvolver atividades relacionadas à alimentação e nutrição em academias, clubes esportivos e similares (CFN, 1991).

A meta do nutricionista é fazer com que o esportista ou atleta alcance ótimo estado nutricional, e desempenho físico, trabalhando acerca das necessidades nutricionais adequadas antes, durante e depois do exercício e para a manutenção de uma boa saúde, peso e composição corporal adequada (ADAM et al., 2013; PEREIRA; CABRAL, 2007).

As necessidades de nutrientes e energia de um esportista são diretamente proporcionais ao tipo, frequência, intensidade e duração do treinamento, influenciados também por fatores como peso, estatura, sexo, idade e metabolismo, ou seja, para que o indivíduo tenha seu desempenho maximizado é necessária uma alimentação balanceada que atenda todas as suas necessidades (ZANELLA, SCHMIDT; 2012).

Os micronutrientes desempenham importantes funções, após os exercícios são necessários na construção e manutenção dos tecidos musculares. Os macronutrientes são essenciais para recuperação muscular, a manutenção do sistema imunológico, ao equilíbrio do sistema endócrino e a manutenção e/ou melhora do desempenho (ZANELLA, SCHMIDT; 2012).

Desta forma o nutricionista faz uma avaliação minuciosa. Devem ser considerado quando se examina um plano alimentar a necessidades dos macro e micronutrientes. Em seguida, a qualidade ingerida, em qual formulação o nutriente deve ser consumido (índice glicêmico dos carboidratos, grau de saturação das gorduras, proteínas animal ou vegetal, entre outros). E por último, o momento de ingestão deste nutriente, que envolve qual o melhor momento do dia para a ingestão destes alimentos. Estas decisões serão decisivas nos efeitos do treinamento (ARAMUNI et al., 2010).

De acordo com a Resolução Nº 380/2005 do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2005), compete ao Nutricionista, no exercício de suas atribuições na área de nutrição em esportes,

prestar assistência e educação nutricional a coletividades ou indivíduos, sadios ou enfermos, em instituições públicas e privadas e em consultório de nutrição e dietética, prestar assistência e treinamento especializado em alimentação e nutrição, prescrever suplementos nutricionais necessários a complementação da dieta, solicitar exames laboratoriais necessários ao acompanhamento dietético.

Em contrapartida, o profissional de educação física como tutor de informações a respeito de condicionamentos corpóreo sadio deve estar idôneo para dar orientações cabíveis para que o seu cliente atinja metas saudáveis fincadas em bases científicas (CORREIA et al., 2012; ZANELLA, SCHMIDT; 2012).

Os profissionais de Educação Física, como profissionais da saúde, precisam ter um olhar crítico e de construção do indivíduo, dando prioridade ao significado de saúde do que a estrutura física propriamente dita. É preciso

profissionais da saúde prontos e dispostos a intervir nesse “consumismo” que se tornou o corpo humano, informando aos adeptos do exercício físico o verdadeiro significado da palavra bem-estar (WEISS; RIBEIRO, 2012).

A nutrição e atividade física têm uma importante ligação, pois por meio de uma alimentação que proporcione um consumo ideal e todos os nutrientes pode-se melhorar o condicionamento físico e aumentar a capacidade de rendimento orgânico (SEHNEM; SOARES, 2011).

Pressupõe-se que os profissionais de educação física e o nutricionista tem que estabelecer um trabalho interdisciplinar para se obter um melhor resultado do seu cliente. Desta forma torna-se indispensável os profissionais de educação física compreenderem sobre nutrição e nutrição esportiva, já que ele tem um contato contínuo com os praticantes de academia, assim é inevitável e necessário que passem orientações alimentares básicas e posteriormente em parceria com o nutricionista cuidem do paciente.

De acordo com a Resolução Nº 046/2002 do Conselho Federal de Educação Física, este profissional está apto a prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida (CONFED, 2002), para promover esses benefícios torna-se indispensável ter se um conhecimento significativo a cerca da nutrição e nutrição esportiva. No entanto este trabalho é limitado, considerando assim indispensável o trabalho interdisciplinar com o nutricionista, visando um resultado satisfatório e completo com o paciente.

MATERIAIS E MÉTODOS

TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo transversal.

LOCAL DE ESTUDO, POPULAÇÃO E AMOSTRAGEM

O estudo foi realizado em todas as academias de musculação, tendo como critério de inclusão apenas aquelas cadastradas na prefeitura do município de Trindade. Para isso, foram encaminhados ofícios com

esclarecimento sobre a pesquisa e solicitação para a realização da mesma no recinto. Foram inclusas apenas as academias cujos proprietários emitiram o termo de adesão à pesquisa.

Foram entrevistados indivíduos adultos (18 a 59 anos de idade) dos sexos feminino e masculino, formados em educação física, que trabalham em academias de musculação licenciadas na prefeitura. A coleta de dados foi realizada entre os meses de setembro e outubro de 2014, o número total da amostra da presente pesquisa é de dezoito participantes.

VARIÁVEIS DO ESTUDO

- Sociodemográficas

Foram coletadas informações sobre sexo, idade, renda familiar (em salários mínimos), escolaridade e estado civil.

- Conhecimento nutricional

As informações sobre o conhecimento nutricional dos praticantes de musculação e de seus treinadores foram obtidas utilizando-se o questionário desenvolvido por Harnack et al. (1997) e adaptado para o Brasil por Scagliusis et al. (2006). O instrumento é composto por doze questões com pontuações específicas, sendo que as classificações totais entre zero e seis indicam baixo conhecimento nutricional, entre sete e dez indicam moderado conhecimento nutricional e acima de dez indicam alto conhecimento nutricional (SCAGLIUSIS et al., 2006).

Para a coleta de dados foram utilizados: questionário com nove perguntas relacionadas a dados sociodemográficos, doze questões a respeito do conhecimento sobre nutrição (Quadro1) para serem classificadas na escala. Para ter-se um resultado a respeito do conhecimento de nutrição esportiva dos profissionais de educação física do município de Trindade-Go, foram aplicadas mais sete questões com assuntos específicos (Quadro 2).

Quadro1. Perguntas relacionadas à conhecimento sobre nutrição

Escala de conhecimento nutricional

1. Por favor, diga-me com qual delas você concorda mais:
 - a) O que as pessoas comem ou bebem têm pouca influência sobre o desenvolvimento das principais doenças
 - b) Comendo os tipos certos de alimentos as pessoas podem reduzir suas chances de desenvolver as principais doenças
 - c) Não sei
2. Na sua opinião, quais doenças podem estar relacionadas com o que as pessoas comem e bebem?
3. Você acha que o câncer pode estar relacionado com o que as pessoas comem e bebem?
 - a) Sim
 - b) Não
 - c) Provavelmente
 - d) Não sei
4. Quais dessas atitudes ajudariam se uma pessoa quisesse reduzir suas chances de ter certos tipos de câncer (assinale quantas alternativas quiser):
 - a) Comer mais fibras
 - b) Comer menos gordura
 - c) Comer mais frutas e hortaliças
 - d) Mudar o consumo de outros alimentos / nutrientes (por exemplo, sal e açúcar)
 - e) Nenhuma dessas mudanças ajudaria
 - f) Não sei
5. Alguns alimentos contêm fibras. Você já ouviu falar de fibras?
 - a) Sim
 - b) Não
 - c) Não sei
6. O que contêm mais fibras: 1 tigela de farelo de trigo ou 1 tigela de cereal matinal?
 - a) Farelo de trigo
 - b) Cereal matinal
 - c) Ambos
 - d) Não sei / não tenho certeza
7. O que contêm mais fibras: 1 xícara de alface ou 1 xícara de cenouras?
 - a) Alface
 - b) Cenoura
 - c) Ambos
 - d) Não sei / não tenho certeza
8. O que contêm mais fibras: 1 xícara de espaguete com almôndegas ou 1 xícara de feijão?
 - a) Espaguete com almôndegas
 - b) Feijão

- c) Ambos
- d) Não sei / não tenho certeza

9. O que contêm mais gordura: batata chips ou biscoito de polvilho?

- a) Batata chips
- b) Biscoito de polvilho
- c) Ambos
- d) Não sei / não tenho certeza

10. O que contêm mais gordura: 1 copo de refrigerante ou 1 copo de leite integral?

- a) Refrigerante
- b) Leite integral
- c) Ambos
- d) Não sei / não tenho certeza

11. O que contêm mais gordura: 1 pedaço pequeno de bolo simples ou 1 fatia de pão integral?

12. O que contêm mais gordura: 1 pedaço pequeno de bolo simples ou 1 fatia de pão integral?

Quadro2. Perguntas relacionadas à nutrição esportiva

Questões do questionário

1. Carboidrato em excesso na dieta é utilizado para síntese de gordura.
 2. O único nutriente que deve ter sua quantidade diminuída na dieta para perda de peso é o carboidrato.
 3. A única função das gorduras é fornecer energia durante o jejum ou exercício prolongado.
 4. A dieta de um atleta deve conter uma quantidade adequada de proteínas, não importa a origem das mesmas.
 5. Aminoácidos essenciais são os únicos importantes para o aumento da massa muscular de atletas.
 6. Suplementos podem ser utilizados sem preocupação porque o excesso é simplesmente eliminado.
 7. A creatina é um componente do processo anaeróbico de produção de energia.
-

Foi elaborado um Manual do Entrevistador, para um melhor direcionamento aos entrevistadores em todas as etapas da pesquisa, desde o reconhecimento do questionário até o repasse das informações coletadas no banco de dados.

O manual foi instrumento fundamental para a correta execução dessa pesquisa, pois com ele os entrevistadores puderam sanar qualquer dúvida relacionada com a pesquisa.

TREINAMENTO DA EQUIPE DE PESQUISA E ESTUDO PILOTO

Com o objetivo de padronizar os procedimentos de obtenção das informações, a formulação de perguntas, preenchimento de questionário, um treinamento foi ministrado para as duas entrevistadoras que realizaram a coleta de dados. Os entrevistadores tiveram disponível o manual com as orientações sobre como proceder em cada item da entrevista.

O estudo piloto foi realizado com o objetivo de verificar e aprimorar a habilidade dos auxiliares de pesquisa em aplicar os formulários, adequação dos questionários, fichas, manual e outros procedimentos propostos e que aconteceu em uma academia que tem perfil semelhante às demais da amostra, foi respeitado às normas propostas pelo comitê de ética em pesquisa, incluindo a leitura do termo de consentimento livre e esclarecido.

O projeto de pesquisa foi avaliado pela Comissão de Ética da FUG e aprovado com o número de protocolo 021/2014-1.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados foram digitados em duplicata em um banco elaborado no Excel, e analisado por meio de frequência simples no programa Stata versão 12.0.

ASPECTOS ÉTICOS

Foram enviados ofícios para os proprietários das academias selecionadas para o estudo com o intuito de esclarecê-los sobre o projeto. A

pesquisa só foi executada mediante a emissão pelos respectivos proprietários de cartas de anuência que autorizaram a realização do estudo em seus estabelecimentos.

Antes de ser aplicado o questionário, os entrevistados assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) conforme a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo aos participantes o anonimato de suas informações pessoais. Foi informado que a desistência em participar podia ser comunicada a qualquer momento, sendo o seu consentimento retirado sem nenhum prejuízo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada com 18 (dezoito) Profissionais de Educação Física. A idade de todos os entrevistados variou entre 24 a 38 anos, apresentando uma média de 31 anos. Entre eles 44,44 tinha alguma pós graduação e a renda mensal variou entre dois à seis salários mensais. Observamos que 72,22% destes são solteiros (tabela 1).

Tabela 1.: Distribuição das frequências e percentuais referentes às condições sociodemográficas dos treinadores de musculação de academias do município de Trindade, Goiás, 2014.

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	06	33.33
Masculino	12	66.67
Escolaridade		
Superior completo	7	55,56
Pós-graduação	9	44,44
Salário Mensal		
2 Salários	05	27.78
3 Salários	04	22.22
4 Salários	04	22.22
5 Salários	04	22.22
6 Salários	01	5.56
Estado Civil		
Solteiro	13	72.22
Casado	05	27.78

Para avaliar o grau de conhecimento dos profissionais de Educação Física relacionado à nutrição foi utilizado a escala de conhecimento nutricional. Como resultado pode-se observar que toda a amostra obteve um moderado conhecimento (100%), não interferindo o grau de escolaridade dos mesmos (Tabela 2). Este resultado contradiz com o estudo feito por Correia et al. (2012), uma vez que os profissionais de educação física apresentaram um conhecimento limitado acerca da nutrição básica.

Tabela 2.: Distribuição das frequências e percentuais referentes ao conhecimento nutricional dos treinadores de musculação de academias do município de Trindade, Goiás, 2014.

Variável	n	%
Escala de conhecimento nutricional		
Baixo conhecimento	00	0,00
Moderado conhecimento	18	100,00
Alto conhecimento	00	0,00

Quanto às questões relativas à nutrição esportiva, pode-se observar que entre as afirmativas destaca-se a que se refere sobre “a dieta de um atleta que deve conter uma quantidade aumentada de proteína, não importa a origem das mesmas”, 77,78% classificaram esta como correta tendo, portanto, um número de erros de 14 (quatorze) indivíduos.

Na questão um que diz respeito aos carboidratos, (1) tiveram 44,44% de erro, nas questões dois e três que descrevem sobre os lipídios e sobre uma dieta para perda de peso, houve um número significativo de erro de 38,89% de erro em cada.

Porém nota-se que as demais questões houve um número significativo de acerto, sendo que a respeito da questão referente aos aminoácidos essenciais, nota-se um acerto significativo de 83,33%. Quando se diz respeito ao uso de suplementos em excesso, destaca-se o percentual de erro de apenas 11,11%, e na última questão quanto ao uso da creatina demonstraram um bom conhecimento tendo um percentual de erro de 27,78% (Figura 1).

Tais resultados diferiram do estudo feito por Correia et al. (2012) com 13 professores de educação física formados e que atuavam em uma academia da cidade de Aracaju-SE, uma vez que observaram um acerto de 100% nas questões que abordavam a importância dos carboidratos, proteínas e lipídeos na perda de peso e também a maneira como são utilizados durante o exercício.

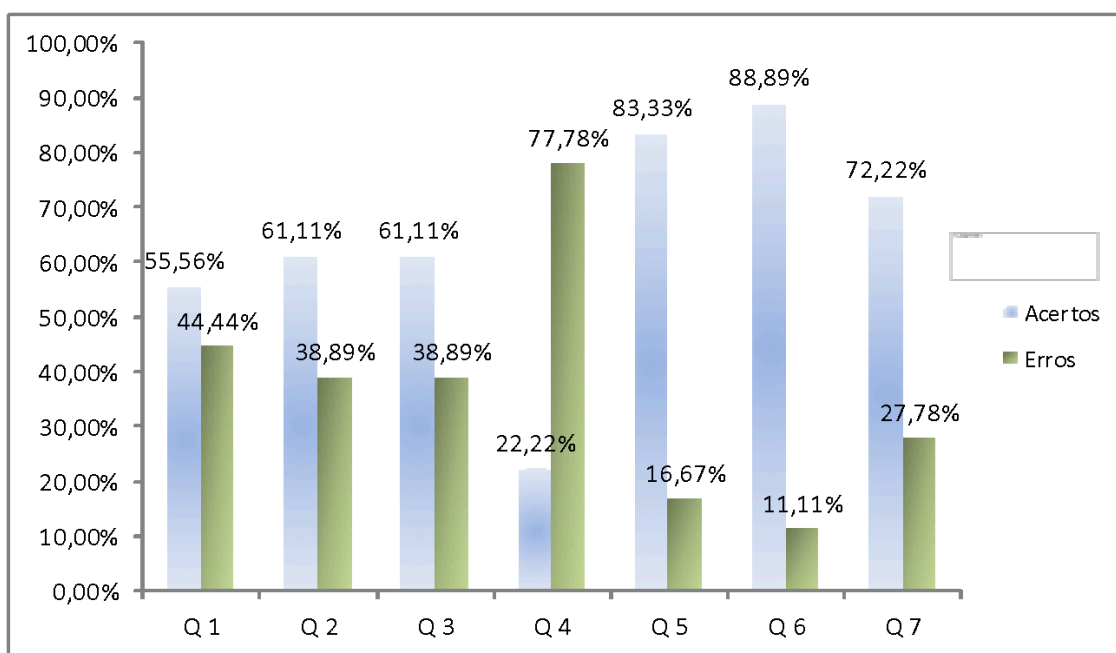


Figura 1.: Distribuição das frequências e percentuais referentes ao conhecimento sobre nutrição esportiva dos treinadores de musculação de academias do município de Trindade, Goiás, 2014.

Na tabela 3 observa-se a descrição quanto ao envolvimento do profissional de educação com o nutricionista. Desta forma, foi observado que 88,89% profissional de educação física têm contato com o nutricionista. Entre o número total da amostra, 44,44% realizavam atividades em parceria com o nutricionista. Entre as atividades desenvolvidas seis repassavam orientação nutricional básica, somente um discute os casos dos pacientes/alunos/clientes e outro profissional de educação física indica os pacientes/alunos/clientes. A respeito do suplemento alimentar foram questionados quais profissionais são legalmente qualificados para prescrever suplementos, 83,33% (n=15) disseram ser somente o nutricionista, sendo que o nutricionista é o profissional mais capacitado para esta função.

Os pesquisadores Silva, Giovoni e Melo (2005), desenvolveram um estudo com o objetivo de analisar a importância do nutricionista desportiva para os administradores de academias esportivas. Com base em uma amostra composta por 26 administradores de academias localizadas em Brasília/DF, 57,7% das academias possuíam nutricionistas especializados em nutrição esportiva, sendo que daquelas que não possuem (42,3%), 81,8% gostariam de tê-lo atuando diretamente sobre os alunos. Das academias que possuem nutricionistas somente em uma o profissional atua diretamente na academia, sendo que os demais atuam em seus próprios consultórios. Com isso, pode-se observar, que pode haver uma dificuldade quanto a troca de informações entre o profissional de Nutrição e Educação Física, demonstrando a falta de relacionamento entre estes profissionais na busca de um melhor atendimento ao aluno.

Tabela 3.: Distribuição das frequências e percentuais referentes a relação entre os profissionais de educação física e nutricionista, e indicação de suplemento alimentar. Trindade, Goiás, 2014.

Variáveis	n	%
Contato com o Nutricionista		
Sim	16	88,89
Não	2	11,11
Realizam atividade em parceria com o(a) Nutricionista		
Sim	8	44,44
Não	8	44,44
Não se aplica	2	11,11
Atividades desenvolvidas em parceria com o (a) Nutricionista		
Orientação Nutricional	6	33,33
Discussão dos casos dos pacientes/alunos/clientes	1	5,56
Indicação de pacientes/alunos/clientes	1	5,56
Outros	0	0,00
Não se aplica	10	55,56
Profissional(is) legalmente qualificado(s)/ habilitado(s) para prescrever suplementos alimentares		
Nutricionista	15	83,33
Profissionais de educação física	1	5,56
Médico	2	11,11

Repassam orientação de educação alimentar aos alunos

Sim	10	55,56
Não	6	33,33
Não se aplica	2	11,11

Os que não repassam orientação de educação alimentar aos alunos

Não tem segurança quanto ao conteúdo	0	0,00
Não é de sua responsabilidade	4	22,22
Já tem nutricionista no local para fazer as orientações	2	11,11
Nunca foi questionado	0	0,00
Outros	0	0,00
Não se aplica	12	66,67

Tipos de orientações nutricionais são repassadas

Orientações básicas	12	66,67
Não repassam	6	33,33

Com relação aos dados referentes à orientação nutricional concedida, dos profissionais de educação física entrevistados, 55,56% relataram realizar ações educação alimentar aos alunos, sendo as informações mais repassadas: consumir menos gordura, evitar frituras, consumir mais fibras, maior ingestão de carboidrato pré-treino, evitar comer carboidrato à noite, diminuir o açúcar, ingerir mais proteína e vitaminas, evitar comidas com conservantes, alimentar de três em três horas, comer proteína depois dos treinos, comer batata doce pré e pós-treino. Dos entrevistados que descreveram não repassar orientação, 22,22% justificaram por não ser de sua responsabilidade e 11,11% informarão que já tem nutricionista no local para fazer as orientações, porém a nutricionista não tem consultório na academia ela marca horário de atendimento com os pacientes que a procuram (Tabela 3).

Em outro estudo composto por 111 professores de educação física e 58 estagiários 65% dos instrutores relataram dar orientação nutricional aos seus alunos, sendo os principais aspectos inclusos a ingestão de alimentos antes do treino (87,3%), seguida da ingestão de alimentos após treino (83,6%) e ingestão de líquidos (70%). Dos participantes que referiam não fornecer orientação nutricional aos seus alunos, o principal motivo relatado foi o fato de não ser sua função, seguido do fato de não ter confiança e baixo nível de conhecimento nutricional (BRITO et al., 2013).

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que os profissionais de educação física do município de Trindade obtém um conhecimento moderado acerca da nutrição básica e nutrição esportiva.

Tal resultado é animador devido a importância do trabalho interdisciplinar, com o nutricionista para obter um melhor resultado com seus clientes. Percebe-se, no entanto, ainda uma carência do profissional nutricionista em academias, desta forma torna-se difícil realizar esse trabalho conjunto.

O é profissional responsável e capacitado para prescrever orientações nutricionais aos praticantes de musculação, mas o profissional de educação física é apto a repassar orientações básicas de nutrição e nutrição esportiva. No entanto observa-se a carência de um trabalho mais detalhado na graduação deste profissional, desta forma se for trabalhado a disciplina de nutrição esportiva no grade da graduação do curso de educação física, este profissional estará mais apto a trabalhar em conjunto com o nutricionista.

Assim, parece-nos necessário a implementação de profissionais nutricionista dentro das academias, para facilitar o trabalho interdisciplinar e o contato do praticante de musculação com o profissional de educação física e o nutricionista. Desta forma terá mais facilidade de atingir seus objetivos, sempre visando à ótima saúde e o total bem estar.

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. **Associação Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. V.2, n.2, Março, 2013. Disponível em <<http://www.abne.org.br/revista/vol2/ARTIGO%204.pdf>>. Acesso em: 09 de jul. de 2014.

ARAMUNI, C. V.; NACIF, M. C. S.; MILTON, M. F.; NAVARRO, A. C. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição em estudantes de Educação Física de ma rede de academias em Belo Horizonte – MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. V.4. n. 24. p. 524-531. Nov./dez., 2010. Disponível em

<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/224/213>>. Acessado em: 01 de Jul. de 2014.

BRASIL. Conselho Nacional. Lei 8.234/91. 18/09/1991. **Regulamentação da profissão de nutricionista.**

BRASIL. Conselho Federal de Educação Física. **Resolução CONFEF nº 046/2002.** Dispõe sobre a intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Brasília: DF, 2002.

BRITO, C. J.; NASCIMENTO, M. V. S.; NETTO, R. S. M.; RAPOSO, O. F. F. 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. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v35n4/16.pdf>>. Acesso em: 06 de nov. de 2014.

CFN Nº 380/2005. **Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências.** Disponível em <<http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf>>. Acessado em: 28 de jul. de 2014.

CHUICHMAN, C. **Recomendações Nutricionais para as Atividades Esportivas Práticas em Academias.** 2010. Disponível em <<http://www.nutricionistacarol.com/2014/06/recomendacoes-nutricionais-para-a-s.html>>. Acessado em: 26 de jun. de 2014.

CORREIA, M. G. S.; TONHÁ, S. Q.; MELO, D. B.; SILVEIRA, C. S. Avaliação dos conhecimentos de nutrição básica e esportiva de professores de educação física em academia de Aracaju-SE. **Caderno de Graduação – Ciências Biológicas e da Saúde.** Aracaju. v.1. n.15. p.65-74. Out. 2012. Disponível em <<https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernobiologicas/article/view/295/114>>. Acessado em: 01 de jul. de 2014.

CORRÊIA, Jé. D.; DUARTE, A.. O Fenômeno Instagram na Nutrição. In: **UniCEUB – Faculdade de Ciências da Saúde**, Brasília; 2013. Disponível em <<http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/4677/1/J%C3%A9ssica%20Diniz%20Corr%C3%AAa%20.pdf>>. Acessado em: 20 de jun. de 2014.

COSTA, E. M. B.; VENÂNCIO, S.. **Atividade física e Saúde:** Discursos que Controlam o Corpo. 2004. Disponível em <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/66/2685>>. Acesso em: 27 de set. de 2013.

GOLDENBERG, M.; RAMOS, M.S. **A civilização das formas: o corpo como valor.** In: GOLDENBERG, M (Org). Nu & Vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro: Record, 2002.

LAUS, M. F.. **Influência do padrão de beleza veiculado pela mídia na satisfação corporal e escolha alimentar de adultos**. [S.L]; 2012. Disponível em <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/59/59134/tde-26032013-100917/pt-br.php>>. Acessado em: 24 de jun. de 2014.

HARNACK, L.; BLOCK, G.; SUBAR, A.; LANE, S.; BRAND, R. Association of cancer-prevention related nutrition knowledge, beliefs and attitudes to cancer prevention dietary behavior. **Journal of American Dietetic Association**. v. 97, p.957-65, 1997.

MACHADO, F.M. S.. **O consumerismo na indústria Alimentícia: uma análise da dimensão nutricional**. [S.L]; 2006. Disponível em <http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_comunicacao_inovacao/article/view/635>. Acessado em: 12 de set. de 2013.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 11. ed. São Paulo: Roca, 2010.

MONTEIRO, C. A.; CASTRO, I. R. R.. **Por que é necessária regulamentar a publicidade de alimentos**. [S.L]; 2012. Disponível em <http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252009000400020>. Acessado em: 23 de jun. de 2014.

Organização Mundial de Saúde. **Dieta, nutrição e prevenção de doenças crônicas**. Geneva: 2003.

PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P.. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Revista brasileira de nutrição esportiva**, São Paulo v. 1, n.1, p. 40-47, Jan/Fev, 2007. Disponível em <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5>>. Acessado em: 01 de jul. de 2014.

RAMOS, M.; PAULA, A. C. P.. **Atuação do Nutricionista: Uma Análise da Produção de Conhecimentos Publicados de 2001 até 2008**. Porto Alegre – RS, 2009. Disponível em <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/17933/000725330.pdf?sequence=1>>. Acessado em: 29 de jul. de 2014.

SCAGLIUSI, F. B.; POLACOW, V. O.; CORDAS, T. A.; COELHO, D.; ALVARENGA, M.; PHILLIPI, S. T.; LANCHÁ JUNIOR, A. H. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 4, 2006.

SEHNEM, R. C.; SOARES, B. M. **Avaliação Nutricional de Praticantes de Musculação em Academias de Municípios do Centro-Sul do Paraná**. 2011. Disponível em

<<http://www.unicentro.br/graduacao/denut/documentos/tcc/2011/02.pdf>>.
Acessado em: 27 de jul. de 2014.

SCAGLIUSIS, F. B.; POLACOW, V. O.; CORDAS, T. A.; COELHO, D.;
ALVARENGA, M.; PHILLIPI, S. T.; LANCHA JUNIOR, A. H. Tradução,
adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do
National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. **Revista de Nutrição**, v.
19, n. 4, 2006.

SILVA, A. M.; GIOVONI, A.; MELO, G. F.. Análise da Importância Atribuída aos
Nutricionistas Desportivos Pelos Administradores de Academias de Ginástica
do Distrito Federal. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.10, n.90, Nov. 2005.
Disponível em <<http://repositorio.ucb.br/jspui/handle/123456789/193>>.
Acessado em: 31 de jul. de 2014.

ZANELLA, A.; SCHMIDT, K. H.. Estado nutricional e comportamento alimentar
de profissionais de academia de Frederico Westphalen-RS. **Revista Brasileira
de Nutrição Esportiva**, São Paulo. V.6. n.35. p.367-375. set/out. 2012.
Disponível em <<http://oaji.net/articles/810-1399657249.pdf>>. Acesso em: 09 de
jun. de 2014.

WEISS, S. L. I.; RIBEIRO, A. S.. **Corpo, Imagem e História: O Corpo Como
Objeto de Consumo Social**. [S.L.]; 2012. Disponível em
<[http://www.pergamum.udesc.br/dadosbu/000000/000000000014/000014B8..p
df](http://www.pergamum.udesc.br/dadosbu/000000/000000000014/000014B8..pdf)>. Acesso em: 17 de jun. de 2014.