



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

CURSO DE NUTRIÇÃO

**NUTRIÇÃO BÁSICA E ESPORTIVA: UMA AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE
CONHECIMENTO ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS**

Ana Cláudia Dias Resende

Glaucilene Nasareth de Sousa

Orientadora: Prof.^a Ma. Mariana de Moraes Cordeiro

Trindade - GO
2015

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO

**NUTRIÇÃO BÁSICA E ESPORTIVA: UMA AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE
CONHECIMENTO ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS**

Ana Cláudia Dias Resende

Glaucilene Nasareth de Sousa

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 Ma. Mariana de Moraes Cordeiro

Trindade – GO

2015

Ana Cláudia Dias Resende
Glaucilene Nasareth de Sousa

**NUTRIÇÃO BÁSICA E ESPORTIVA: UMA AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE
CONHECIMENTO ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS**

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. Ma. Mariana de Moraes Cordeiro

Faculdade União de Goyazes

Prof^a. Ma. Luciana de Oliveira Froes Gomes

Faculdade União de Goyazes

Esp. Flávia Cristina Uliana Moreira
Hospital São Francisco

Trindade – GO

09/12/2015

Dedicamos este trabalho primeiramente à Deus, segundo à nossa família, que nos apoiou para que chegássemos até aqui.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à todos que contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho.

À Deus que sempre nos deu força para enfrentar todas as dificuldades encontradas ao longo do caminho. À nossa família que sempre nos apoiou em todos os momentos.

NUTRIÇÃO BÁSICA E ESPORTIVA: UMA AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE CONHECIMENTO ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS

Ana Cláudia Dias Resende¹
Glaucilene Nasareth de Sousa¹
Mariana de Moraes Cordeiro²

RESUMO

Este trabalho teve por objetivo avaliar o conhecimento sobre nutrição básica e nutrição esportiva de praticantes de musculação em academias de Trindade – GO. Trata-se de um estudo transversal, realizado com 267 praticantes de musculação, cujo os dados foram obtidos por meio de questionários. Os resultados demonstraram que os praticantes apresentavam conhecimento moderado sobre nutrição básica e nutrição esportiva, no entanto ainda não satisfatório. Diante disso, mostra-se cada vez mais necessário a implementação de nutricionistas nas academias para melhor conhecimento e orientações adequadas para cada praticante.

Palavras-chave: conhecimento nutricional, nutrição básica e esportiva, praticantes de musculação.

BASIC AND SPORTS NUTRITION: AN EVALUATION OF THE KNOWLEDGE LEVEL AMONG WEIGHT-TRAINING PRACTITIONERS IN GYMS

ABSTRACT

This work has had as objective to evaluate the knowledge on basic nutrition and sports nutrition among weight-training practitioners in gyms of the city Trindade – GO. This is treated as a cross-sectional study that was carried out with 267 weight-training practitioners, the data were obtained through questionnaires. The results demonstrated that the practitioners presented a moderated knowledge on basic and sports nutrition, however not satisfactory yet. So, it shows, more and more, the necessity of implementing nutritionists in gyms for a better knowledge and adequated guidance for each weight-training practitioners.

Keywords: nutritional knowledge, basic and sports nutrition, weight-training practitioners.

INTRODUÇÃO

A alimentação é imprescindível para sobrevivência e saúde humana, sendo assim uma necessidade básica e vital. Ela se modela de várias formas e sofre os efeitos da organização da sociedade. Mais do que o ato de ingerir quantidades de nutrientes e calorias para manter a funcionalidade corporal em um nível adequado, antropólogos afirmam que o ato de comer envolve seleção, escolhas, ocasiões e rituais, com as interpretações de experiências e situações (CANESQUI, 2005).

Segundo Assunção (2003), as academias de ginástica são os locais de maior procura para a prática de exercícios físicos, visando não só a saúde e qualidade de vida, como também fins estéticos, muitas vezes induzidos pelas mídias, a partir de uma idealização de “corpo ideal”.

A alimentação é uma importante ferramenta dentro da prática desportiva e quando bem orientada promove maior qualidade de vida e desempenho do atleta/desportista, melhorando assim desempenho e performance, como armazenamento de energia para formação de glicogênio muscular. Além disso, a atividade física regular associada a alimentação planejada e adequada contribuem para menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), melhorando assim a qualidade de vida dos praticantes (MOREIRA, 2014).

Nesse sentido, o conhecimento nutricional é indispensável para a prática de exercícios físicos. Os praticantes de exercício físico vivem expostos a várias informações em relação a alimentação, vindas de diversas fontes muitas das vezes não fidedignas, sendo assim os nutricionistas possuem um papel fundamental na orientação de informações adequadas com embasamento científico, não somente para os praticantes, mas também para profissionais da respectiva área. Desta forma o papel do nutricionista é proporcionar ao esportista ótimos resultados, alcançando assim suas metas de forma saudável e adequada, sendo um dos profissionais com conhecimento sobre os riscos que uma má informação pode trazer ao praticante de musculação, pois este profissional desenvolve a conduta certa para cada indivíduo (ADAM, et al. 2013).

Tanto para esportistas, como para atletas, uma alimentação adequada é necessária para suprir a demanda energética requerida pelo exercício, pois a mesma fornece uma ingestão ideal de nutrientes importantes para o rendimento físico. Porém, muito mais do que o rendimento no esporte, o conhecimento sobre

nutrição para prevenção de doenças é fundamental para ambas as populações (NICASTRO, 2008).

Diante desse contexto, esse trabalho teve como objetivo avaliar o nível de conhecimento sobre nutrição básica e nutrição esportiva dos praticantes de musculação em academias de Trindade – GO.

MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa está inserida num projeto maior intitulado “Estado nutricional, consumo alimentar e avaliação do conhecimento nutricional de praticantes e treinadores de musculação em Trindade” desenvolvido na FUG, pela professora Me. Mariana de Moraes Cordeiro, portanto trata-se de um estudo transversal, realizado em academias de musculação do município de Trindade, tendo como critério de inclusão apenas aquelas cadastradas na prefeitura deste município e cujo respectivo proprietário tenha assinado o Termo de Anuência para a realização da pesquisa, totalizando dessa forma quatro academias.

Foram entrevistados indivíduos adultos (18 a 59 anos de idade) dos sexos feminino e masculino, praticantes de musculação, selecionados de forma aleatória e recrutados nas próprias academias nos períodos matutino, vespertino e/ou noturno. As coletas dos dados foram realizadas nos meses de maio a setembro de 2015.

Os dados foram coletados por meio de um questionário direcionado aos praticantes de musculação, que solicitava informações sobre sexo, idade, renda familiar (em salários mínimos), escolaridade e estado civil.

As informações sobre o conhecimento nutricional dos praticantes de musculação 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 12 questões com pontuações específicas, sendo que 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 (Quadro 1).

Visando complementar as informações sobre o conhecimento nutricional, foi aplicado o questionário, adaptado a partir do instrumento elaborado por Viviani e Garcia Júnior (2003), acerca de nutrição esportiva (Quadro 2).

A escolha dos instrumentos foi devido a já validação e utilização em outros estudos de natureza semelhante a esta pesquisa (ARAÚJO, 2012, FAYH, 2011, NICASTRO et al., PESSI; 2008, SILVEIRA et al., 2012, TOLENTINO et al., 2010).

Quadro 1. Perguntas relacionada à nutrição básica.

Questões do questionário
1-Por favor, diga-me qual delas você concorda mais: a) O que as pessoas comem ou bebem tem 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.
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?
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?
6-O que contêm mais fibras: 1 tigela de farelo de aveia ou 1 tigela de cereal matinal?
7-O que contêm mais fibras: 1 xícara de alface ou 1 xícara de cenouras?
8-O que contêm mais fibras: 1 xícara de espaguete com almôndegas ou 1 xícara de feijão?
9-O que contêm mais gordura: batata chips ou biscoito de polvilho?
10- O que contêm mais gordura: 1 copo de refrigerante ou 1 copo de leite integral?
11- O que contêm mais gordura: 1 pedaço pequeno de bolo simples ou 1 fatia de pão integral?
12- Quantas porções de frutas e hortaliças você acha que uma pessoa deve comer por dia para ter boa saúde?

(HARNACK et al. 1997 adaptado por SCAGLIUSIS et al. 2006).

Quadro 2. Perguntas relacionadas à nutrição esportiva

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

(VIVIANE e GARCIA JÚNIOR 2003).

Com o objetivo de padronizar os procedimentos de obtenção das informações e direcionamento para a pesquisa, foi ministrado para toda equipe responsável pela coleta de dados um treinamento. Para isso foi disponibilizado um manual com as orientações sobre como proceder em cada item da entrevista.

Os dados obtidos foram digitados pelos entrevistadores em um banco elaborado no Microsoft Excel. Com isso as análises descritivas de frequências simples foram realizadas no Stata versão 12.0 visando traçar o perfil do conhecimento nutricional dos praticantes de musculação.

Para participação na pesquisa todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aprovado no projeto de pesquisa matriz intitulado “Estado nutricional, consumo alimentar e avaliação do conhecimento

nutricional de praticantes e treinadores de musculação em Trindade” autorizado pela Comissão de Ética sob número 021/2014-1.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada com 267 (duzentos e sessenta e sete) praticantes de musculação, com idade entre 18 e 51 anos, apresentando uma média de 35 anos (Variando +/- 5). Verificou-se um leve predomínio de indivíduos do sexo feminino (56,18%), além de que 64,79% dos entrevistados eram solteiros, apenas 29,21% possuíam ensino superior completo e a maioria (55,06%) apresentava renda de dois a quatro salários mínimos (Tabela 1).

Tabela 1: Características sócio-demográficas dos praticantes de musculação de Trindade-GO, 2015.

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	150	56,18
Masculino	117	43,82
Renda		
1 salário mínimo	19	7,12
2 a 4 salários mínimo	147	55,06
5 a 7 salários mínimos	68	25,47
8 a 10 salários mínimos	27	10,11
11 a 20 salários mínimos	5	1,87
>20 salários mínimos	1	0,37
Escolaridade		
Ensino Fundamental incompleto	8	3,00
Ensino Fundamental completo	14	5,24
Ensino Médio incompleto	25	9,36
Ensino Médio completo	66	24,72
Superior Incompleto	69	25,84
Superior Completo	78	29,21
Mestrado ou doutorado	7	2,62
Estado civil		
Solteiro (a)	173	64,79
Casado (a)	83	31,09
Viúvo (a)	3	1,12
Desquitado (a)	8	3,00

Diante da grande comodidade que o passar dos anos proporciona aos seres humanos, o índice de sedentarismo cresceu nos últimos anos. Os reflexos desta comodidade causa maior porcentagem de desenvolvimento das doenças crônicas

não transmissíveis. O comportamento que se adota ao longo da vida, relacionado à hábitos alimentares e prática de atividade física tem total influência no desenvolvimento destas doenças e na desregulação do peso corporal (VILARTA, 2007). Em relação ao tempo em que os entrevistados praticavam a musculação, observou-se que apenas 27,72% praticavam há menos de 6. (Tabela 2).

Tabela 2: Tempo dos praticantes de musculação das academias de Trindade – GO, 2015.

Variável	n	%
Duração da prática de musculação		
Menos de 6 meses	74	27,72
>6 meses a 1 ano	52	19,48
>1 ano <2 anos	47	17,60
2 a <3 anos	32	11,99
3 a <5 anos	20	7,49
5 anos ou mais	42	15,73

Em relação ao conhecimento nutricional sobre nutrição básica, observou-se que a maioria dos entrevistados possuía um moderado conhecimento nutricional (63,30%). (Tabela 3). Resultado semelhante foi observado por Pessi e Fayh (2011), utilizando a escala de conhecimento nutricional com atletas profissionais de Atletismo e Triathlon uma vez que 90% da amostra tiveram conhecimento classificado como “moderado” e “alto”. Este resultado contradiz o estudo feito por Correia et al. (2012), com profissionais de educação física, sendo que estes apresentaram um conhecimento limitado acerca da nutrição básica.

Tabela 3: Escala de conhecimento nutricional sobre nutrição básica e Conhecimento sobre nutrição esportiva dos praticantes de musculação das academias de Trindade – GO, 2015

Nutrição Básica	N	%
Escala de conhecimento nutricional		
Baixo Conhecimento Nutricional	39	14,61
Moderado Conhecimento Nutricional	169	63,30
Alto Conhecimento Nutricional	59	22,10
Nutrição esportiva	N	%
Questão 1		
Acertos	141	52,81
Erros	126	47,19
Questão 2		
Acertos	142	53,18
Erros	125	46,82
Questão 3		
Acertos	157	58,80
Erros	110	41,20
Questão 4		
Acertos	134	50,19
Erros	133	49,81
Questão 5		
Acertos	163	61,05
Erros	104	38,95
Questão 6		
Acertos	196	73,41
Erros	71	26,59
Questão 7		
Acertos	141	52,81
Erros	126	47,19

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

Quanto às questões relativas à nutrição esportiva, nota-se que na questão quatro (4) que se trata da origem das proteínas que devem conter na dieta de um atleta, 49,81% classificaram como correta, tendo, portanto, um número de erros de 133 (cento e trinta e três) indivíduos, sendo assim 50,19% classificaram como errada e tendo um número de acertos de 134 (cento e trinta e quatro) indivíduos. (Tabela 3). Este resultado pode ser preocupante, pois a diferença de somente um praticante, para maior número de acertos;

Em estudo semelhante realizado por Tolentino et al, (2010), pesquisa realizada com o objetivo de verificar o nível de conhecimento sobre nutrição esportiva de acadêmicos concluintes do curso de Educação Física, no qual foi aplicado o mesmo questionário, o resultado refletiu que o conhecimento dos acadêmicos era razoável, com 65,0% de acerto.

Nota-se também que algumas questões tiveram um número maior de acertos, sendo que na questão três (3) tiveram 58,80% de acertos, na questão cinco (5) 61,05% e questão seis (6), 73,41% de acertos. Hoje com o desenvolvimento social e econômico houve uma melhora na qualidade de vida, pois está havendo uma grande discussão sobre hábitos saudáveis e melhor qualidade de vida, através da alimentação e prática de atividade física, isso se deve aos investimentos que estão sendo dados aos setores de educação e saúde, fator este que pode justificar o moderado conhecimento sobre o tema pelos praticantes de musculação (VILARTA, 2007).

Na questão seis (6) sobre suplementos, obteve-se um resultado de 73,41% de acertos e 23,59% de erros. Esse resultado é animador, pois demonstra que a maioria dos praticantes tem conhecimento razoável sobre os riscos do consumo de suplementos alimentares em excesso. No estudo de Tolentino et al, (2010), os acadêmicos tiveram 95,0% de acertos, quando questionados se “Suplementos podem ser utilizados sem preocupação porque o excesso é simplesmente eliminado”.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que os praticantes de musculação do município de Trindade obtêm um razoável conhecimento sobre nutrição básica e nutrição esportiva, no entanto ainda não satisfatório, uma vez que a presente pesquisa demonstrou um resultado de conhecimento moderado por parte dos praticantes de atividade física nas academias de Trindade – GO.

Diante disso, mostra-se cada vez mais necessário a implementação de nutricionistas nas academias, atuando juntamente com outros profissionais, para melhor conhecimento e orientações adequadas para cada praticante, tanto sobre alimentação e nutrição quanto para prática de atividades físicas, tendo mais facilidade de atingir seus objetivos, sempre visando a saúde e o total bem-estar.

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**, 2013. Disponível em:
file:<///C:/Users/Diego%20Rodrigues/Desktop/TCC%20tudo/TCC%20NOVO/2013.C onhecimento%20nutricional%20de%20praticantes%20de%20musculação.ADAM.pdf > Acesso em: 18/11/2015 às 16:40.

ARAÚJO, M. M. **Perfil alimentar e avaliação do conhecimento nutricional de jogadores de esportes coletivos**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2012. Disponível em:
<http://repositorio.ufpel.edu.br/bitstream/123456789/951/1/Perfil%20alimentar%20e%20avalia%C3%A7%C3%A3o%20do%20conhecimento%20nutricional%20de%20jogadoras%20de%20esportes%20coletivos.pdf> > Acesso em: 19/11/2015 às 15:24.

ASSUNÇÃO, Ada Ávila, uma contribuição ao debate sobre as relações saúde e trabalho, Belo Horizonte – MG, **Ciência & Saúde Coletiva 8 (1)**, 2003 Disponível em: file:<///C:/Users/Diego%20Rodrigues/Desktop/aqui/a22v8n4.pdf > Acesso em: 19/11/2015 às 17:55.

CANESQUI, Ana Maria, **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível**. Editora: Fiocruz, Rio de Janeiro, 2005. Disponível em:
http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd10_01.pdf > Acesso em: 05/11/2015 às 18:27.

CORREIA, Maria et al. Avaliação dos conhecimentos de nutrição básica e esportiva de professores de educação física em uma academia de aracaju-se. **Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde Aracaju v. 1 n.15 p. 65-74 out.** 2012 Disponível em:
file:<///C:/Users/Diego%20Rodrigues/Desktop/TCC%20tudo/TCC%20NOVO/2012.C onhecimento%20de%20nutrição%20por%20educadores%20físicos.SILVEIRA.pdf > Acesso em: 15/11/2015 às 17:47.

HARNACK, L; BLOCK, G; SUBAR, A; LANE, S; BRAND, R. Association of câncer-prevention- related nutrition knowledge, beliefs and attitudes to 37 câncer prevention dietary behavior. **J Am Diet Assoc. v.97, p. 957-965**, 1997. Disponível em:
[http://www.andjrnl.org/article/S0002-8223\(97\)00231-9/abstract](http://www.andjrnl.org/article/S0002-8223(97)00231-9/abstract) > Acesso em: 19/11/2015 às 15:38.

MOREIRA, Fernanda. **Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos**. Rio Grande do Sul. 2014. Disponível em:
<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00370.pdf> > Acesso em: 05/11/2015 às 18:15.

NICASTRO, Humberto et al. **Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo**, São Paulo, 2008. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922008000300009
> Acesso em: 05/11/2015 às 20:43.

PESSI, Sônia, FAYH, Ana Paula Trussardi, Avaliação do Conhecimento Nutricional de Atletas Profissionais de Atletismo e Triathlon, **Rev Bras Med Esporte – Vol. 17, Nº4 – Jul/Ago**, Porto Alegre, 2011. Disponível em : <<http://www.scielo.br/scielo>>
Acesso em: 13/11/2015 às 22:08.

SILVEIRA, C. S.; MELO, D. B.; TONHÁ, S. Q.; CORREIA, M. G. S. Avaliação dos conhecimentos de nutrição básica e esportiva de professores de educação física em uma academia de Aracaju – SE. **Cadernos de Graduação. v. 1, n. 15, p. 65 – 74**, 2012. Disponível em:
<https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernobiologicas/article/view/295/114> >
Acesso em: 19/11/2015 às 14:03.

SCAGLIUSI, Fernanda, et al. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology, **Rev. Nutr., Campinas, 19(4):425-436, jul./ago.**, São Paulo, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v19n4/a02v19n4> > Acesso em: 18/11/2015 às 16:46.

TOLENTINO, Fernanda Maia et al., A nutrição esportiva no curso de educação física: verificação sobre o conhecimento dos acadêmicos, **Educação Física em Revista ISSN, Vol.4 Nº3 set/out/nov/dez**, Montes Claros, 2010. Disponível em <<http://portalrevistas.ucb.br> > Página inicial > Vol. 4, No 3 (2010) > Tolentino> . Acesso em : 13/11/2015 às 22:15.

VILARTA, Roberto et al. **Alimentação Saudável, Atividade Física e Qualidade de Vida**, Campinas, IPES Editorial, 2007. Disponível em:
file:///C:/Documents%20and%20Settings/COPIA-03/Meus%20documentos/Downloads/Alimenta%C3%A7%C3%A3osaud%C3%A1velatividadef%C3%ADsicaequalidade devida.pdf> Acesso em: 19/11/2015 às 16:52.

VIVIANE, Maira Tatiana, JUNIOR, Jair Rodrigues Garcia, Análise dos Conhecimentos Sobre Nutrição Básica e Aplicada de Profissionais de Educação Física e Nutrição, **revista Nutrição em Pauta, edição:Nov/Dez/2003**. Disponível em: http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=60 > Acesso em 18/11/2015 Acesso às: 17:21.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Manual do entrevistador



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

CURSO DE NUTRIÇÃO

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

MANUAL DO ENTREVISTADOR

Trindade

2015

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

MANUAL DO ENTREVISTADOR

Profª Ma. Mariana de Moraes Cordeiro

Acadêmicas:

Ana Cláudia Dias Resende

Glaucilene Nasareth de Sousa

Trindade

2015

SUMÁRIO

1	ABREVIATURAS.....	4
2	GLOSSÁRIO	5
3	APRESENTAÇÃO.....	6
4	O PAPEL DO ENTREVISTADOR DE CAMPO.....	7
5	MEMBROS DA PESQUISA.....	8
6	ESTRUTURA DO QUESTIONÁRIO, LOCAL DAS ENTREVISTAS E ENTREVISTADOS.....	9
7	ABORDAGEM DO ENTREVISTADOR.....	10
7.1	ANTES DA ENTREVISTA.....	10
7.2	DURANTE A ENTREVISTA.....	11
7.3	DEPOIS DA ENTREVISTA.....	11
8	CONTROLE DE QUALIDADE E ORGANIZAÇÃO DOS DADOS.....	12
9	RESUMINDO: PASSO A PASSO PARA A PESQUISA.....	13
10	COMO PREENCHER OS QUESTIONÁRIOS.....	14
10.1	QUESTIONÁRIO.....	14
10.1.1	BLOCO I - SOCIODEMOGRAFICO.....	14
10.1.2	BLOCO II – ESCALA DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL.....	16
	REFERÊNCIAS.....	19

1 ABREVIATURAS

NSA - Não se aplica

TCLE Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

2 GLOSSÁRIO

Profissional de Educação Física: É considerado todo aquele que tem a elaboração de uma grade curricular mínima cujas disciplinas oferecem um conjunto de conhecimento específico da área (GHILARDI, 1998).

Nutrição Esportiva: Representa uma das áreas emergentes das ciências da nutrição, e abrange os clubes esportivos, academias e similares cuja atuação é voltada para atletas e praticantes de atividade física. Pelo fato da interferência que a atividade física efetua no organismo dos indivíduos, o acompanhamento nutricional tornasse primordial. Conforme a resolução do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) nº 380/2005, compete ao nutricionista, no exercício de suas atribuições na área de nutrição em esportes. (Vargas, 2009).

3 APRESENTAÇÃO

Seja bem-vindo ao estudo **“Avaliação do conhecimento nutricional dos treinadores de musculação”**! O objetivo dessa pesquisa é identificar as características sociodemográficas dos profissionais de Educação Física e avaliar seu conhecimento sobre nutrição básica e nutrição esportiva.

Este manual tem o propósito de orientar os entrevistadores de campo para conduzirem adequadamente as entrevistas e avaliações durante a coleta de dados da pesquisa.

4 O PAPEL DO ENTREVISTADOR DE CAMPO

Em qualquer pesquisa, o entrevistador de campo exerce um papel fundamental, considerando que todos, ou grande parte, dos dados utilizados como base para as análises posteriores serão obtidos por ele. Para isso, é preciso ter consciência da relevância do seu trabalho e a seriedade de sua postura para o sucesso da pesquisa.

É importante ressaltar o respeito com que deve ser feita a abordagem dos indivíduos à serem entrevistados. É necessário que o entrevistador mantenha uma relação respeitosa ao longo de todo o preenchimento do questionário, desde a apresentação inicial até o encerramento da entrevista. Julgamentos sobre os entrevistados, seja de forma verbalizada ou não, não apenas são desnecessários, como diminuem a capacidade do entrevistador no registro correto das informações, portanto, durante uma coleta de dados não manifeste nenhuma reação (aprovação ou desaprovação) às respostas oferecidas.

Para ser considerado um bom entrevistador, devem-se fazer as perguntas de forma clara, devagar e com paciência, além de escutar o entrevistado com atenção e intenção de realmente captar o que está lhe dizendo, sem induzir a resposta, e registrar as informações com cuidado, de forma clara e precisa. As respostas devem ser preenchidas imediatamente e não depois da entrevista.

O entrevistador deve sempre ir a campo com a camiseta de identificação e/ou crachá e apresentar-se com cordialidade aos entrevistados conforme orientado neste manual. É necessário portar de um relógio de pulso para anotar os horários de início e término da entrevista, revisar o questionário após seu término para verificar se todas as questões foram respondidas.

A postura ética é de grande relevância para o estudo. As informações obtidas são sigilosas, não devendo ser comentadas.

5 MEMBROS DA PESQUISA

Monitor campo acadêmico □ principal responsável por realizar as entrevistas em campo e deverá estar presente em todas as coletas de dados da pesquisa.

Supervisor □ responsável por supervisionar a equipe em campo, verificar os questionários preenchidos, esclarecer eventuais dúvidas em campo.

Coordenador □ responsável pela organização e coordenação do projeto, envolvendo contato com os indivíduos entrevistados, elaboração de documentos, esclarecimento de eventuais dúvidas, dentre outras responsabilidades.

Quadro 1: Relação dos membros da pesquisa com os respectivos contatos. Trindade, 2015.

Monitor campo – Acadêmicos	
Nome	Contato
Ana Cláudia Dias Resende	3581-3298 / 9186-1126 / claudinha.difox@hotmail.com
Glaucilene Nasareth de Sousa	9913-0632 / glaucya.nasareth@yahoo.com
Coordenador	
Nome	Contato
Mariana de Moraes Cordeiro	(62) 8117-7739 / marianamcordeiro@gmail.com
Academias	
Nome	Contato
Acquafitness	(62) 3505-1251 / aquafitness@gmail.com
Academia do Nilo	(62) 3505-4828 / academiadonilo@hotmail.com
Gold Fitness	(62) 3016-8299 / goldfitness@hotmail.com
Academia Budokan	(62) 3505-6987 / contato@budokanacademia.com.br

6 ESTRUTURA DO QUESTIONÁRIO, LOCAL DAS ENTREVISTAS E ENTREVISTADOS

O questionário está dividido em duas partes, sendo o primeiro referente aos dados sociodemográficos e a segunda a escala de conhecimento, que será aplicado por um entrevistador e o entrevistado responderá cada questionário.

A explicação do projeto e assinaturas do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) são etapas muito importantes de uma pesquisa. Por meio deste instrumento o entrevistado deverá ser informado de como acontecerá a entrevista, para isso, o entrevistador deverá ler os documentos juntamente com o entrevistado, a fim de esclarecer eventuais dúvidas e só então fará sua escolha em participar ou não da pesquisa.

7 ABORDAGEM DO ENTREVISTADOR

7.1 ANTES DA ENTREVISTA

Inicialmente o entrevistador deverá identificar o sujeito responsável por responder às questões. Em seguida, cordialmente, fazer a apresentação pessoal e da pesquisa:

“Bom dia/ boa tarde/ boa noite, meu nome é _____ (mostrar crachá de identificação), sou acadêmica de Nutrição da Faculdade União de Goyazes. Faço parte de um grupo que está realizando a pesquisa “ Nutrição Básica e Esportiva: Uma Avaliação do Nível de Conhecimento Entre Praticantes de Musculação em Academias” cujo objetivo é avaliar o grau de conhecimento em nutrição básica e nutrição esportiva entre os Praticantes de musculação. Para isso, gostaria de fazer algumas perguntas ao(à) senhor(a), por entender ser uma pessoa que pode contribuir para esse estudo. O(A) senhor(a) aceita participar?”

Caso o sujeito aceite participar, entregar uma via do TCLE e Autorização de Uso de Imagem e ler os dois documentos juntamente com o entrevistado. Certifique-se que não há dúvidas, e no caso do consentimento, solicitar a assinatura nas duas vias dos documentos. Em se tratando de recusa, o entrevistador deve certificar-se novamente que o entrevistado entendeu a proposta da entrevista, caso necessário, explicar novamente o objetivo da pesquisa, a importância da participação do mesmo e/ou esclarecer as eventuais dúvidas. No entanto, caso o entrevistado ainda negue participar, o entrevistador deverá agradecer, despedir-se, anotar na **planilha para controle de perdas e recusas** (APÊNDICE A) o motivo da recusa e buscar a outra opção de entrevistado até se esgotar as possibilidades para preenchimento do questionário.

Antes de iniciar a entrevista, o entrevistador deverá preencher o cabeçalho do questionário, conforme consta neste manual.

7.2 DURANTE A ENTREVISTA

- Ler cada pergunta e, em alguns casos (assinalados na própria questão), as opções de respostas;
- As frases escritas entre parênteses e em itálico nas questões são para auxílio do entrevistador e não deverão ser lidas para o entrevistado;

- No caso de questões fechadas, assinalar a opção de respostas com um **X**;
- No caso de questões abertas, preencher de forma clara e legível;
- Marcar as respostas imediatamente e não depois da entrevista;
- Não deverá haver rasuras;
- Nenhuma resposta deverá ser deixada em branco;
- Atente-se aos pulos: algumas questões não deverão ser feitas, mas isso não significa que ficarão em branco, assinalar a opção NSA (não se aplica);
- Caso seja necessário, repita a questão devagar e da forma como está no questionário. As questões não devem ser modificadas.

7.3 DEPOIS DA ENTREVISTA

- Conferir se todas as questões foram preenchidas corretamente;
- Anotar o horário de término da entrevista;
- Agradecer a atenção do sujeito;
- Caso tenha necessidade, anotar alguma observação que julgue ser pertinente para a pesquisa;
- Preencher os códigos das respostas no espaço a direita do questionário;
- Preencher a **planilha para controle de perdas e recusas**.

8 CONTROLE DE QUALIDADE E ORGANIZAÇÃO DOS DADOS

A fim de acompanhar e controlar os dados coletados durante a pesquisa, ao final de cada dia de trabalho, o **monitor de campo acadêmico** deverá:

- (1) Preencher a “**Ata de campo**” (APÊNDICE B), onde deverão ser relatados os questionários que foram realizados, os passos seguidos para a realização das entrevistas e as dificuldades e facilidades enfrentadas em cada uma delas. Caso tenham sugestões a serem feitas, estas também devem constar na ata de campo.
- (2) Conferir todos os questionários preenchidos. Os monitores deverão verificar se todas as questões foram assinaladas. Caso alguma questão não tenha sido feita ao entrevistado, fazê-la no dia seguinte.
- (3) Alimentar o banco de dados. Cada um dos dois (02) monitores de campo deverá preencher um banco de dados de acordo com as respostas obtidas. O mesmo monitor deverá fazer essa função sempre em um mesmo banco de dados, dessa forma, serão construídos dois bancos de dados com as mesmas respostas coletadas, que posteriormente serão convertidos em um único banco de dados.
- (4) Organizar os questionários em suas respectivas pastas.

9 RESUMINDO: PASSO A PASSO PARA A PESQUISA

1º PASSO: Conferência dos materiais para a coleta de dados

- Conferir os materiais necessários para a coleta de dados.

2º PASSO: Entrevistas nas academias

- Identificar-se aos donos das academias e/ou responsáveis portando do termo de anuência (carta de autorização);
- Apresentar-se ao entrevistado;
- Preencher o TCLE com cada entrevistado;
- Realizar a entrevista;
- Agradecer a entrevista.

3º PASSO: Controle de qualidade e organização

- Ao final do dia de coleta de dados, conferir todos os questionários preenchidos (observar se todas as questões foram preenchidas corretamente);
- Organizar os questionários em suas respectivas pastas;
- Fazer a ata de campo;
- Preencher planilha para controle de perdas e recusas;
- Lançar os dados no banco de dados (os dois monitores ficarão responsáveis por essa tarefa, sendo cada um com um banco de dados);

10 COMO PREENCHER OS QUESTIONÁRIOS

Os questionários devem ser preenchidos de forma legível, sem rasuras e em linguagem clara, de modo a ser facilmente compreendido por qualquer pessoa que os ler.

Ao preencher as questões fique atento para os códigos correspondentes às alternativas. Os códigos começam a partir do 01, 02 e assim por diante de acordo com a quantidade de alternativas, sendo que as alternativas “não sabe” e “não se aplica (NSA)” estão representadas pelos códigos 77 e 88 respectivamente. Para cada resposta, marque a opção informada e, após a entrevista, anote o código da alternativa escolhida no espaço ao lado de cada questão. Sempre que pular uma questão lembre-se de marcar a opção “NSA”. Não deve haver questões sem respostas!

1 QUESTIONÁRIO

CABEÇALHO:

Identificação: _____ **TIDENTIFICACAO** |__|__|__|

O número de identificação é composto por: código da academia onde está sendo aplicado o questionário (ver Apêndice C, identificado por apenas um algarismo) + número do questionário (identificado por dois algarismos). Por exemplo: se for o primeiro questionário aplicado na academia ‘Acquafitness’, seu código será 101 (1º algarismo correspondente ao código da academia, 2º e 3º algarismos correspondentes ao número do questionário).

Entrevistador: _____

Anotar o nome completo do entrevistador, sem abreviaturas.

TENTREVISTADOR |__|__|

Anotar o código, com dois dígitos, correspondente ao entrevistador (ver Apêndice C).

Data: ____ / ____ / ____

Anotar a data de realização da entrevista, sendo dois dígitos para dia e mês e quatro dígitos para o ano.

DATA |_|_| / |_|_| / |_|_|_|_|

Anotar a data de realização da entrevista, sendo dois dígitos para dia e mês e quatro dígitos para o ano.

Academia: _____

Anotar o nome da academia onde está sendo realizada a entrevista

ACADEMIA |_|

Anotar o código da academia onde está sendo realizada a entrevista (ver Apêndice C)

DADOS SOCIOECONÔMICOS

01. Anotar o nome completo do entrevistado, em letra de forma, na linha destinada para a resposta assim como no espaço da codificação.

02. Perguntar ao entrevistado os possíveis telefones de contato identificando com o respectivo DDD. No espaço da codificação anotar o telefone com o DDD e o número do contato.

03. Anotar o respectivo sexo do entrevistado. No espaço da codificação anotar 1 ou 2 de acordo com a alternativa selecionada. Essa questão não precisa ser questionada ao entrevistado, apenas observada e assinalada pelo entrevistador.

04. Perguntar a data de nascimento. No espaço da codificação anotar o dia e o mês com dois dígitos, quatro dígitos para o ano.

05. Perguntar a idade do entrevistado, anotando no espaço da codificação com dois dígitos.

06. Anotar a resposta do entrevistado quanto a renda familiar, colocando no espaço da codificação o dígito selecionado.

07. Perguntar o grau de escolaridade do indivíduo. Posteriormente, anotar o dígito selecionado no espaço do codificador, colocando dois números (01,02 de acordo com o selecionado).

08. Perguntar o estado civil e assinalar no espaço de codificação a opção respondida. Caso o entrevistado não responda nenhuma das alternativas pré

codificadas, deve-se assinalar a opção 5 e escrever por extenso, de forma legível, a resposta dada.

ESCALA DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL

Para a primeira parte da escala de conhecimento nutricional, que contempla as questões 9 a 20, o entrevistador deverá fazer as perguntas e anotar as respostas dadas pelos entrevistados. Algumas questões são discursivas e algumas questões fechadas devem ser lidas as opções de respostas para o entrevistado, portanto, é preciso ficar atento a cada pergunta. Cada resposta correta corresponde a um (01) ponto. Após concluir todo o questionário (finalizar a entrevista) o entrevistado deverá somar as respostas corretas do entrevistado e então classificar em 'baixo conhecimento nutricional', se a quantidade de acerto for de zero a seis; 'moderado conhecimento nutricional', caso some sete a dez pontos; ou 'alto conhecimento nutricional', para mais de dez acertos.

O entrevistado deverá assinalar a resposta dada no espaço entre parêntese e somente após finalizar a entrevista, deverá julgar a resposta como correta ou não. Caso a resposta esteja correta, deverá marcar a opção '**Sim**' e anotar no espaço correspondente a sua codificação. Caso a resposta esteja errada, deverá marcar a opção '**Não**' e anotar no espaço correspondente a sua codificação.

09. Perguntar em qual alternativa o entrevistado concorda, anotar a alternativa selecionada. As alternativas deverão ser lidas para o entrevistado.

10. Perguntar de acordo com a opinião do indivíduo, quais doenças podem estar relacionadas com o que as pessoas comem e bebem. Escrever por extenso, com letra de forma e de forma legível a resposta.

11. Perguntar se o câncer pode estar relacionado com o que as pessoas comem e bebem. Assinalando a alternativa selecionada.

12. Perguntar quais das possibilidades entre as alternativas que possibilitarão reduzir as chances de ter certos tipos de câncer. Ler as alternativas e assinalar as respostas dadas. Nesta questão o entrevistado poderá responder mais de uma opção.

13. Perguntar se o entrevistado já ouviu falar de fibras. Assinalar a alternativa escolhida pelo mesmo.

14 a 16. Questionar quais dos alimentos contem mais fibras. Marcando a alternativa selecionada.

17 a 19. Questionar entre as opções quais alimentos contém mais gordura. Marcar a alternativa selecionada.

20. Perguntar quantas porções de frutas e hortaliças que, na opinião do entrevistado, uma pessoa deve comer por dia para ter uma boa saúde.

21. Após finalizar o preenchimento, o entrevistador deverá contabilizar os pontos marcados pelo entrevistado e marcar a alternativa correspondente a somatória dos pontos. Após, anotar no espaço de codificação o dígito correspondente ao resultado.

RESPOSTAS CORRETAS DAS QUESTÕES DA ESCALA DE CONHECIMENTO (DE 9 Á 20)	
Questão	Resposta correta
9	Letra B
10	DM, HAS, Obesidade, Câncer, Dislipidemia, ICC, IRC...
11	Letra A
12	Letra A, B, C e D
13	Letra A
14	Letra A
15	Letra B
16	Letra B
17	Letra A
18	Letra B
19	Letra A

20	3 <i>porções</i> de hortaliças e 3 <i>porções</i> de frutas
----	---

22 a 28. As questões 22 a 28 deverão ser lidas ao entrevistado e dadas a opções de resposta como ‘certo’ ou ‘errado’. O entrevistado deverá assinalar a resposta dada no espaço entre parêntese e somente após finalizar a entrevista, deverá julgar a resposta como correta ou não. Caso a resposta esteja correta, deverá marcar a opção ‘**Sim**’ e anotar no espaço correspondente a sua codificação. Caso a resposta esteja errada, deverá marcar a opção ‘**Não**’ e anotar no espaço correspondente a sua codificação.

RESPOSTAS CORRETAS DAS QUESTÕES DA ESCALA DE CONHECIMENTO (DE 22 Á 28)	
Questão	Resposta correta
22	Certo
23	Errado
24	Errado
25	Errado
26	Errado
27	Errado
28	Certo

29. Perguntar se o entrevistado sabe quais os profissionais estão habilitados para prescrever suplemento alimentar.

REFERÊNCIAS

- GHILARDI, Reginaldo. **Formação Profissional em Educação Física: A Relação Teórica e Prática.** 1998. Disponível em: <<http://www.headcoach.com.br/artigos/Forma.pdf>>. Acesso em: 12 de jun. de 2014.
- VARGAS, Gabriela, et al. **A atuação do Nutricionista em academias de ginástica.** [S.L]; 2009. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd134/a-atuacao-de-nutricionistas-em-academias-de-ginastica.htm>>. Acesso em: 20 de ago. de 2014.

APÊNDICE C: CODIFICAÇÕES

Entrevistadores:

- |01 Ana Cláudia Dias Resende
- |
- |02 Glaucilene Nasareth de Sousa
- |
- |03 Mariana de Moraes Cordeiro
- |

Academias:

- |1| - Acquafitness
- |2| - Academia Nilo
- |3| - Gold Fitness
- |4| - Academia Budokan

APÊNDICE D – Questionário



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES CURSO DE NUTRIÇÃO

PERFIL NUTRICIONAL E AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE TRINDADE

QUESTIONÁRIO

Identificação: _____	TIDENTIFICACA O _ _ _
Entrevistador: _____ _____	TENTREVISTAD OR _ _
Data: ____ / ____ / ____	TDATA _ _ / _ _ / _ _ _
Academia: _____ _____	TACADEMIA _

PÚBLICO ALVO: Praticantes de musculação

1. Qual o seu nome? _____ _____	TNAME _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
2. Qual o seu telefone para contato? () _____ - _____ () _____ - _____	TTEL1 _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ TTEL2 _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
3. Sexo: (1) Feminino (2) Masculino	TSEXO _ _
4. Qual a sua data de nascimento? ____ / ____ / ____	TNASCIMENTO _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
5. Idade: _____	TIDADE: _ _ _
6. Tendo como base o salário mínimo de R\$724,00, qual a renda familiar? (1) 1 SM (2) 2 a 4 SM (3) 5 a 7 SM (4) 8 a 10 SM (5) 11 a 20 SM (6) >20SM	TSM _ _
7. Qual a sua escolaridade? (1) Sem escolaridade (2) Ensino fundamental (1º grau) incompleto (3) Ensino fundamental (1º grau) completo (4) Ensino médio (2º grau) incompleto (5) Ensino médio (2º grau) completo (6) Superior incompleto (7) Superior completo (8) Mestrado ou doutorado (77) Não sei informar	TESCOULARIDADE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
8. Qual o seu estado civil? (1) Solteiro(a)	

(2) Casado(a) (3) Viúvo(a) (4) Desquitado(a) (5) Outro: _____ _____	TCIVIL __
--	--------------------

Escala de conhecimento nutricional	
9. 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 (1) Sim (2) Não	TALIMEN TADOEN CA __
10. Na sua opinião, quais doenças podem estar relacionadas com o que as pessoas comem e bebem? _____ _____ _____ _____ (1) Sim (2) Não	TQALIM ENTADO ENCA __

11. 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 (1) Sim (2) Não	CANCER COMEB EBE __
12. 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 (1) Sim (2) Não	CANCER PREVEN IR __
13. Alguns alimentos contêm fibras. Você já ouviu falar de fibras? a) Sim b) Não c) Não sei	

(1) Sim (2) Não	FIBRA _
14. O que contêm mais fibras: 1 tigela de farelo de aveia ou 1 tigela de cereal matinal? a) Farelo de aveia b) Cereal matinal d) Não sei / não tenho certeza (1) Sim (2) Não	FIBRAAV EACER EAL _
15. O que contêm mais fibras: 1 xícara de alface ou 1 xícara de cenouras? a) Alface b) Cenoura d) Não sei / não tenho certeza (1) Sim (2) Não	FIBRAAL FACECE NOURA _
16. O que contêm mais fibras: 1 xícara de espaguete com almôndegas ou 1 xícara de feijão? a) Espaguete com almôndegas b) Feijão d) Não sei / não tenho certeza (1) Sim (2) Não	FIBRAM ASSAFEI JAO _

17. O que contêm mais gordura: batata chips ou biscoito de polvilho? a) Batata chips b) Biscoito de polvilho d) Não sei / não tenho certeza (1) Sim (2) Não	GORDU RABATA TABISC OITO _
18. 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 (1) Sim (2) Não	GORDU RAREFR ILEITE _
19. O que contêm mais gordura: 1 pedaço pequeno de bolo simples ou 1 fatia de pão integral? a) Bolo simples b) Pão integral c) Ambos d) Não sei / não tenho certeza (1) Sim (2) Não	GORDU RABOLO PAO _

20. Quantas porções de frutas e hortaliças você acha que uma pessoa deve comer por dia para ter boa saúde? _____ (1) Sim (2) Não	PORCO ES __
21. Resultado da escala: (1) Baixo conhecimento nutricional (2) Moderado conhecimento nutricional (3) Alto conhecimento nutricional	TESCAL A __
22. Carboidrato em excesso na dieta é utilizado para síntese de gordura. () Certo () Errado (1) Sim (2) Não	TNECON HECE1 __
23. O único nutriente que deve ter sua quantidade diminuída numa dieta para perda de peso é o carboidrato. () Certo () Errado (1) Sim (2) Não	TNECON HECE2 __
24. A única função das gorduras é fornecer energia durante o jejum ou exercícios prolongados. () Certo () Errado (1) Sim (2) Não	TNECON HECE3 __

25. A dieta de um atleta deve conter uma quantidade adequada de proteínas, não importa a origem das mesmas. () Certo () Errado (1) Sim (2) Não	TNECON HECE4 _
26. Aminoácidos essenciais são os únicos importantes para o aumento da massa muscular de atletas. () Certo () Errado (1) Sim (2) Não	TNECON HECE5 _
27. Suplementos podem ser utilizados sem preocupação porque o excesso é simplesmente eliminado. () Certo () Errado (1) Sim (2) Não	TNECON HECE6 _
28. A creatina é um componente do processo anaeróbico de produção de energia. () Certo () Errado (1) Sim (2) Não	TNECON HECE7 _
35. Você sabe me dizer qual(is) o(s) profissional(is) legalmente qualificado(s) (habilitados) para prescrever o uso de suplementos alimentares? (1) Nutricionista (2) Profissional de educação física (3) Médico	

(77) Não sei informar	TORIEN TASUPL EMENT _ _
-----------------------	-----------------------------------

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa “Estado nutricional, consumo alimentar e avaliação do conhecimento nutricional de praticantes e treinadores de musculação em Trindade” realizada pelo curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes (FUG). O objetivo deste estudo é avaliar o estilo de vida e estado nutricional, com base no consumo alimentar, avaliação antropométrica e consumo de suplementos alimentares de praticantes de musculação do município de Trindade - GO, bem como o conhecimento dos mesmos e de seus treinadores sobre nutrição básica e nutrição esportiva. Assim, solicitamos sua autorização para participação neste estudo. Caso aceite participar o(a) Sr(a) receberá este documento assinado (duas vias) e serão realizadas algumas perguntas em relação a alimentação, nutrição e atividade física. A coleta dos dados não trará riscos evidentes à saúde, podendo ocasionar riscos psicológicos aos entrevistados caso este tenha propensão para o desenvolvimento desses fatores psicológicos, e você e sua família não terá nenhum custo financeiro com a participação. As informações obtidas contribuirão para identificar o perfil nutricional de praticantes de musculação, resultados estes que poderão contribuir para contextualizar a importância dos profissionais de saúde para a elaboração de ações de promoção da saúde.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA

Título do projeto: Estado nutricional, consumo alimentar e avaliação do conhecimento nutricional de praticantes e treinadores de musculação em Trindade

Pesquisador responsável: Mariana de Moraes Cordeiro (FUG)

Telefone para contato: (62) 3506-9300; (62) 8418-4681 (inclusive ligações a cobrar).

Pesquisadores participantes: Jean Carlos Rodrigues (FUG).

SIGILO DE INFORMAÇÃO:

A sua participação será confidencial e os resultados desta investigação serão socializados para todos os envolvidos com a pesquisa e publicados em relatórios oficiais, revistas científicas e eventos. Os nomes dos participantes voluntários da pesquisa não serão divulgados em nenhum momento, garantindo o sigilo total da autoria das informações. O(A) Sr(a) terá liberdade de recusar ou retirar o consentimento durante qualquer etapa da pesquisa sem nenhuma penalização. Poderá ainda se recusar a responder a qualquer questão que considerar

inconveniente ou constrangedora. Ao participar da pesquisa, caso se sinta danificado, terá o direito de pleitear indenização.

Eu, _____, portador do CPF/RG _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo “Estado nutricional, consumo alimentar e avaliação do conhecimento nutricional de praticantes e treinadores de musculação em Trindade” como sujeito. Declaro que fui devidamente informado(a) e _____ esclarecido(a) _____ pelo(a) _____ pesquisador(a) _____ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade.

Local e data: _____, _____ de _____ de 20____.

Nome e Assinatura do responsável: _____

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do sujeito em participar.

Testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: _____ Assinatura: _____

Nome: _____ Assinatura: _____

Em caso de dúvidas sobre seus direitos como participante nesta pesquisa o(a) sr(a) poderá entrar em contato com o Comissão de Ética em Pesquisa da Faculdade União de Goyazes pelo telefone (62) 3506-9300.

Mariana de Moraes Cordeiro

Pesquisadora Responsável