



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE PALMEIRAS DE GOIÁS**

Angélica Silva Pereira de Queiroz
Mariany Canhete de Sousa

Orientadora: Prof^a. Me. Jaqueline Nascimento de Assis

TRINDADE – GO
2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE PALMEIRAS DE GOIÁS**

Angélica Silva Pereira de Queiroz
Mariany Canhete de Sousa

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Goyazes - Unigoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.**

Orientadora: Prof^a. Me. Jaqueline Nascimento de Assis

TRINDADE – GO

2022

Angélica Silva Pereira de Queiroz
Mariany Canhete de Sousa

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE PALMEIRAS DE GOIÁS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário Unigoyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Nutrição, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof^a. Me. Jaqueline Nascimento de Assis. (Orientadora)
Faculdade UniGoyazes

Prof^a. Ms. Larissa de Faria Alves (Membro Interno)
Faculdade UniGoyazes

Prof^a. Esp. Lorena Gonçalves Guiotti Braga (Membro Externo)
Centro Estadual de Reabilitação e Readaptação Dr. Henrique Santillo

Prof^a Dr^a Fabrícia Ramos Rezende (Suplente)
Faculdade UniGoyazes

Trindade - GO

2022

AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE PALMEIRAS DE GOIÁS

Angélica Silva Pereira de Queiroz¹
Mariany Canhete de Sousa¹
Jaqueline Nascimento de Assis²

RESUMO

INTRODUÇÃO: Uma alimentação saudável e adequada em conjunto à prática de atividades físicas, promove qualidade de vida ao indivíduo. Porém, pode ocorrer das pessoas não possuírem conhecimento nutricional suficiente para obter uma vida saudável, assim como os seus hábitos alimentares, apresentando uma divergência do que é adequado para um estilo de vida saudável e equilibrado. Obter conhecimento nutricional, mesmo sendo básico, auxilia no cuidado do corpo, de dentro para fora, não focando apenas na estética, mas na qualidade ingerida de cada um dos nutrientes essenciais para o nosso organismo, respeitando as diretrizes recomendadas pelo *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Ter esse cuidado necessário em relação à alimentação é essencial para a qualidade de vida. **OBJETIVO:** Este trabalho tem como objetivo, avaliar e observar o conhecimento nutricional de praticantes de musculação, de quatro academias no município de Palmeiras/GO, durante um período de dois meses. **METODOLOGIA:** O trabalho consiste em um estudo descritivo e quantitativo, que foi realizado através de um questionário online de onze questões, utilizando a Escala de Conhecimento Nutricional – NKTS, abordando principalmente macronutrientes e micronutrientes. Foi avaliado o conhecimento nutricional de praticantes de musculação, de quatro academias no município de Palmeiras/GO, sendo uma população de aproximadamente 430 pessoas inscritas nas academias. Incluindo todos os gêneros, participantes com faixa etária acima de dezoito anos e que frequentam a academia por mais de seis meses com uma frequência de quatro à cinco vezes na semana. Excluindo aqueles que não frequentam a academia a mais de seis meses e com uma frequência menor. **RESULTADOS:** A pesquisa foi embasada em um total de 66 (sessenta e seis) participantes, no qual o resultante foi de um geral de 566 acertos, 95 erros e 65 que não souberam responder. O resultado foi dividido em 3 (três) grupos para a avaliação, sendo eles; básico, adequado e avançado. A mesma foi corrigida pelo método NKTS. O nível básico consiste em (escores IRT entre 0 e 5) o qual obtivemos um resultado de 3 (três) participantes que corresponde a 4,54% da população estudada; O nível adequado (escores IRT de 5 à 10), o qual obtivemos 37 participantes o que corresponde a 56,06% da população do estudo; e nível avançado (pontuação igual ou acima de 10), o qual obtivemos 26 participantes o que corresponde a 39,39% da população de estudo. **CONCLUSÃO:** Comprovando os resultados obtidos, é inegável a facilidade que a maioria dos

participantes tiveram em relação às questões objetivas. Quando aprofundadas e específicas, alguns participantes apresentaram dificuldades. Os números obtidos na pesquisa demonstraram a maioria dos praticantes de musculação conscientes sobre o tema abordado. Observando-se que os participantes que praticam exercícios físicos há mais de seis meses, obtêm uma consciência válida das atividades físicas praticadas e conseqüentemente criam melhores hábitos alimentares, devido à imposição a um estilo de vida mais saudável.

Palavras chaves: *qualidade de vida, hábitos alimentares, alimentação saudável.*

ABSTRACT

INTRODUCTION: A healthy and adequate diet together with the practice of physical activities promotes quality of life for the individual. However, it may happen that people do not have enough nutritional knowledge to achieve a healthy life, as well as their eating habits, presenting a divergence from what is adequate for a healthy and balanced lifestyle. Obtaining nutritional knowledge, even if it is basic, helps in body care, from the inside out, not focusing only on aesthetics, but on the ingested quality of each of the essential nutrients for our body, respecting the guidelines recommended by the Food Guide for the Population Brazilian. Having this necessary care in relation to food is essential for quality of life. **OBJECTIVE:** This work aims to evaluate and observe the nutritional knowledge of bodybuilders from four gyms in the city of Palmeiras/GO, during a period of two months. **METHODOLOGY:** The work consists of a descriptive and quantitative study, which was carried out through an online questionnaire with eleven questions, using the Nutritional Knowledge Scale - NKTS, addressing mainly macronutrients and micronutrients. The nutritional knowledge of bodybuilders from four gyms in the city of Palmeiras/GO was evaluated, with a population of approximately 430 people enrolled in the gyms. Including all genders, participants aged over eighteen years and who attend the gym for more than six months with a frequency of four to five times a week. Excluding those who have not attended the gym for more than six months and less frequently. **RESULTS:** The research was based on a total of 66 (sixty-six) participants, in which the result was a general of 566 correct answers, 95 errors and 65 who did not know how to answer. The result was divided into 3 (three) groups for evaluation, namely; basic, adequate and advanced. It was corrected by the NKTS method. The basic level consists of (IRT scores between 0 and 5) which we obtained a result of 3 (three) participants that corresponds to 4.54% of the studied population; The appropriate level (IRT scores from 5 to 10), which we obtained from 37 participants, which corresponds to 56.06% of the study population; and advanced level (score equal to or above 10), which we obtained

26 participants, corresponding to 39.39% of the study population. **CONCLUSION:** Confirming the results obtained, it is undeniable how easy most participants had in relation to the objective questions. When in-depth and specific, some participants had difficulties. The numbers obtained in the survey showed that most bodybuilders are aware of the topic addressed. Observing that participants who practice physical exercises for more than six months, obtain a valid awareness of the physical activities practiced and consequently create better eating habits, due to the imposition of a healthier lifestyle.

Keywords: *quality of life, eating habits, healthy eating.*

1 Acadêmicas do Curso de Nutrição do Centro Universitário Unigoyazes.

2 Professora Orientadora do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes.

INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável e adequada é aquela que consegue suprir as necessidades energéticas de cada indivíduo. “A alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, como alimentos são combinados entre si e preparados, as características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar” (BRASIL, 2014).

Na psicologia cognitiva, podem-se distinguir dois tipos principais de conhecimento: o declarativo e o processual. Por exemplo, que o consumo adequado de frutas e legumes podem prevenir a hipertensão, que o excesso de açúcar pode causar Diabetes, entre outros. Já o processual é o conhecimento sobre a forma como as ações são executadas (WORSLEY, 2002).

Neste contexto, Motta et al., (2011) expõem que a experiência pessoal de cada indivíduo configura pressupostos cognitivos que irão constituir princípios de valores e crenças que dão, mediante a realidade vivenciada por cada um, sentido e previsão aos acontecimentos; assim, o comportamento e o resultado advindo deste, são dependentes tanto das escolhas conscientes do indivíduo como dos fatos que ocorrem no meio em que o homem estiver inserido.

De acordo com Coelho e Burini (2009), além de uma alimentação saudável, é imprescindível a prática de atividades físicas para se obter um estilo de vida mais saudável. Uma boa alimentação e a prática de exercícios físicos além de promover bem-estar, são métodos eficazes para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

A Nutrição é um fator importante para todos os públicos (praticantes ou não praticantes de atividades físicas), tanto na forma preventiva quanto no tratamento de doenças e dislipidemias de forma geral (NICASTRO et al., 2008).

Uma alimentação adequada é necessária para suprir a demanda energética requerida pelo exercício tanto para esportistas como para atletas. Porém, muito mais do que o rendimento no esporte, o conhecimento sobre nutrição para prevenção de doenças é fundamental para ambas as populações. (NICASTRO et al., 2008).

Segundo Sichieri, et al. (2000) é cada vez mais frequente a incidência de casos de obesidade, hipertensão arterial e diabetes ao redor do mundo. Além dos

fatores genéticos, isso ocorre principalmente devido à praticidade nos tempos de hoje, onde tudo é muito prático, rápido e tecnológico. Com a vida corriqueira dos dias de hoje, muitas pessoas optam pela praticidade e rapidez quando se trata de alimentação, sendo assim, acabam consumindo alimentos como fast food, congelados, ultra processados, etc. Fazendo com que o número de pessoas com doenças por decorrência de uma alimentação desequilibrada aumente consideravelmente.

Com base nos autores Costa et al. (2015) as pessoas buscam uma alimentação rápida e prática que não condiz com as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, levando uma vida sedentária e consequentemente expostos à riscos de obterem doenças crônicas não transmissíveis. Por mais que encontrem uma maneira de conciliar uma alimentação saudável à prática de exercícios físicos, a rotina pode fazer com que não haja disposição para tal dedicação. Sendo necessário obter-se um esforço maior que muitas vezes não ocorre (BRASIL, 2014).

Segundo Freitas et al. (2010) uma das características mais buscadas pela a sociedade atual é a preocupação com a estética e o corpo. Com isso, podemos observar que as pessoas estão se submetendo à métodos “radicais”, para obterem um corpo que se encaixe em “padrões” impostos pela sociedade. Contradizendo a verdadeira importância de uma alimentação saudável e adequada, e a prática de exercícios físicos.

Conforme dito pela autora Santos (2010), as pessoas recorrem a dietas prontas, sem se consultarem com um Nutricionista, treinam por conta própria, sem saberem os malefícios que podem advir dessas práticas, visando apenas a estética e se esquecendo do princípio de uma boa alimentação, que deve ser adequada, equilibrada e natural.

O comportamento alimentar de um indivíduo não corresponde somente a seus hábitos alimentares, mas a todas as práticas que envolvem sua alimentação como: seleção, aquisição, conservação, preparo, crenças, tabus e seu conhecimento sobre nutrição. Esse conhecimento sobre alimentos e nutrição influencia, em maior ou menor grau, seu comportamento alimentar. O conhecimento é formado, na maioria das vezes: senso comum, que durante milênios garantiu a sobrevivência do homem; pelas crenças e tabus alimentares; pelos conhecimentos não científicos, como as pressões sociais, os meios de comunicação; e o conhecimento científico que ocupa uma pequena parcela na formação desse comportamento alimentar (MAHAN, 2005).

Aumentar os conhecimentos nutricionais é uma estratégia eficaz para a promoção de práticas alimentares saudáveis, que assegurem escolhas alimentares conscientes. Estudar os conhecimentos nutricionais permite analisar o que os indivíduos sabem sobre a alimentação, para poder atuar melhor em programas de educação nutricional (SOUZA, 2009).

Em concordância com Barbosa et al. (2016) podemos observar que o conhecimento nutricional e ter uma alimentação saudável, são fatores chave para ter uma qualidade de vida, principalmente aqueles que praticam alguma atividade física. A relação entre uma boa alimentação e a prática de exercícios físicos é excepcional para prevenir doenças e prolongar a qualidade de vida.

O conhecimento nutricional é fundamental para a aquisição de hábitos alimentares adequados, os quais podem possibilitar a diminuição de índices de obesidade e sobrepeso. Ele representa o processo cognitivo individual, relacionado à informação sobre alimentação e nutrição, podendo estar diretamente relacionado com a seleção alimentar e com a promoção da saúde (NICASTRO, et al., 2008).

OBJETIVOS

Avaliar o conhecimento nutricional de praticantes de musculação no município de Palmeiras de Goiás.

METODOLOGIA

Tipo de estudo

Este trabalho consiste em um estudo transversal e descritivo, que foi realizado através de um questionário online de onze questões, abordando principalmente macronutrientes e micronutrientes.

População e amostra do estudo

Atualmente o município de Palmeiras de Goiás conta com quatro academias, estimando uma população total de aproximadamente 430 pessoas inscritas, na qual 66 pessoas se voluntariam a pesquisa. Sendo a população atual composta por 430 praticantes de musculação, para estimar a amostra do estudo utilizou-se a calculadora

amostral (<https://comentto.com/calculadora-amostal/>). Para o cálculo da amostra foi considerado o erro amostral de 5% (índice de variação dos resultados de uma pesquisa) e nível de significância de 90%, tendo o resultado de 124 indivíduos. Foram avaliados os grupos de praticantes de atividades físicas, sendo eles, homens e mulheres com faixa etária acima de dezoito anos, que frequentam a academia há mais de seis meses, com frequência de quatro à cinco vezes na semana. Os alunos que frequentam a academia por um período menor de tempo, não foram incluídos na pesquisa, assim como os alunos que frequentam a academia com uma constância menor que quatro vezes na semana, por que devido um auto índice de desistência em praticantes de musculação por tempo inferior há seis meses, optamos por não considerar. Sendo irrelevante para o estudo.

Critérios de inclusão e exclusão

Inclusão: Frequentam a academia há mais de seis meses, com frequência de quatro à cinco vezes na semana.

Exclusão: Os alunos que frequentam a academia por um período menor de tempo, assim como os alunos que frequentam a academia com uma frequência menor que quatro vezes na semana.

Análise de dados

Foi utilizado um questionário validado, baseado no estudo de Santos 2019, na qual foi realizada apenas a tradução e a formatação em meio virtual (**apêndice 1**), utilizando a Escala de Conhecimento Nutricional (NKTS), sendo preenchido pelos participantes durante um período de quatro semanas. Constando no questionário em questão, perguntas sobre o conhecimento nutricional dos mesmos, de forma prática e abrangente, levando em consideração as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Baseando-se no estudo de Santos 2019, foi feita uma avaliação total das quatro academias, avaliando e observando o nível de conhecimento nutricional. Aplicando a pesquisa de maneira anônima, preservando as identidades das academias e dos participantes em questão. Os participantes receberam orientações antes de preencherem o questionário, podendo respondê-lo em casa ou na academia.

O questionário não foi obrigatório, então em caso de desconforto à partir de uma pergunta, o participante estava livre por optar por respondê-la ou não, sendo preenchido apenas por aqueles que realmente se interessam pelo tema da pesquisa.

Utilizaram-se do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), **(apêndice 2)**, que permite aos participantes responderem as questões de maneira justa, assegurando que não haja constrangimento ou desconforto de nenhuma das partes. O questionário somente foi aplicado, após todos concordarem em participar da pesquisa.

Foi realizada uma análise de dados para identificarmos o nível de conhecimento acerca do estudo proposto, analisando se os hábitos alimentares correspondem ao objetivo, utilizando um instrumento de pesquisa com base na Escala de Conhecimento Nutricional (NKTS), que é dividido em três grupos: sendo eles; básico, adequado e avançado. A mesma foi corrigida pelo método NKTS. O nível básico consiste em (escores IRT entre 0 e 5); O nível adequado (escores IRT de 5 à 10); e nível avançado (pontuação igual ou acima de 10) (SANTOS, 2019).

Os participantes apenas foram analisados se respondessem o equivalente a 50% do questionário, não havendo distinção entre o público feminino e masculino. Foi representado no gráfico a porcentagem de acertos, também como os integrantes que optaram por outras alternativas e não souberam responder.

Riscos e Benefícios

Riscos: Após a aplicação do questionário de forma online, o participante poderá se sentir constrangido ou confuso.

Benefícios: Acredita-se que após a conclusão da pesquisa obteremos resultados que serão úteis para intervenção educacional com o público alvo da pesquisa, podendo então contribuir no aprendizado dos mesmos.

Questões éticas

O presente trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade UniGoyazes, sob o número 4767157, respeitando as diretrizes e critérios estabelecidos na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Os preceitos éticos estabelecidos no que se refere à zelar pela legitimidade, privacidade

e sigilo das informações, quando necessárias, tornando os resultados desta pesquisa públicos, serão considerados em todo o processo de construção do trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram enviados 430 questionários com os praticantes de musculação, das academias estudadas, localizadas na cidade de Palmeiras de Goiás, sendo que destes, um total de 66 retornaram respondidos. A pesquisa foi dividida em 3 (três) grupos, sendo eles; básico, adequado e avançado. A mesma foi corrigida pelo método NKTS. Os participantes que não frequentavam a academia com essa frequência, não foram incluídos na população alvo da pesquisa.

Tabela 1 - Frequência de treino dos praticantes de musculação do nível básico, adequado e avançado, Palmeiras de Goiás, Goiás, 2022.

Categoria	%
Dias da semana	
4x	81,81
5x	18,18

Fonte: Elaborada pela autora do trabalho, 2022.

O presente estudo foi observado também o seguinte fato, as questões relacionadas aos macronutrientes obtiveram uma grande quantidade de acertos entre elas.

- **02.** “Qual linha lista três pratos que foram todos preparados com muito baixo teor de gordura?”
- **04.** “Pão, bolo, macarrão, batata e arroz contêm principalmente...?”
- **08.** “Um pequeno almoço composto apenas por pão, geleia e manteiga não contém o suficiente...?”

Tabela 2 – Resultados gerais das questões 2 (lipídeos), 4 (carboidratos), 8 (proteínas), Palmeiras de Goiás, Goiás, 2022.

Questões	Número geral de acertos	Número geral de erros
Questão número 2	60	6
Questão número 4	61	5
Questão número 8	53	13

Fonte: Elaborado pela autora do trabalho, 2022.

Foi observado o seguinte fato, as questões relacionadas aos macronutrientes obtiveram uma grande quantidade de acertos entre elas. A questão de número quatro sobre carboidratos simples obteve 92,42% de acertos, a questão de número oito relacionada á proteína obteve 80,3% de acertos e a questão de número dois relacionada a lipídeos obteve 90,9% de acertos.

A alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. (BRASIL, 2014).

Salienta-se ainda que a prática de atividades físicas é igualmente estratégica para redução de peso. Não é possível dissociar o consumo alimentar do gasto energético. (BRASIL, 2014).

Em comparação as questões relacionadas à fibras e à vitamina C, obtiveram um resultado mediano, como demonstrado na tabela abaixo.

- **06.** “Que efeito a fibra contida na nossa alimentação tem no corpo humano?”
- **09.** “Qual linha lista três alimentos que contêm muita vitamina C?”

Tabela 3 – Resultados obtidos das questões de número 6 e 9, Palmeiras de Goiás, Goiás, 2022.

Questões	Número geral de acertos	Número geral de erros
Questão número 6	50	16
Questão número 9	44	22

Fonte: Elaborada pela autora do trabalho, 2022.

Em relação ao conhecimento dos termos utilizados na questão de número 7, relacionada ao açúcar:

- **07.** “A lista de ingredientes encontrada nos alimentos pode conter vários termos diferentes para o açúcar. Qual linha lista três termos para tipos especiais de açúcar?”
- Obtiveram um total de **56 acertos**

Tabela 4 – Conhecimento dos termos utilizados na questão de número 7, relacionada ao açúcar, Palmeiras de Goiás, Goiás, 2022.

Categoria	Número de acertos
Grupo de nível básico 3 participantes	1
Grupo de nível adequado 37 participantes	30
Grupo de nível avançado 26 participantes	25

Fonte: Elaborada pela autora do trabalho, 2022.

De acordo com os dados obtidos acima, a questão 7 (tabela 4), obteve um total de 56 acertos. Com base nos acertos, foi elaborada a tabela acima. Nota-se que os participantes da pesquisa obtêm um bom conhecimento sobre o açúcar e os termos que são utilizados.

Da mesma forma é notório que os participantes apresentaram um nível de dificuldade maior nas questões 5, 9 e 10; as quais obtiveram maiores números de erros, por serem questões mais técnicas.

- **05.** “Nutricionistas usam o termo americano **junk food** para descrever certos alimentos. O que eles querem dizer com isso?”
- **09.** “Qual linha lista três alimentos que contêm muita vitamina C?”
- **10.** “Qual é o outro termo comumente utilizado para energia?”

Tabela 5 – Conhecimento dos termos utilizados na questão de número 5, 9 e 10, Palmeiras de Goiás, Goiás, 2022.

Questões	Número geral de erros
Questão 5	7
Questão 9	20
Questão 10	30

Fonte: Elaborada pela autora do trabalho, 2022.

Os dados gerais obtidos da aplicação do questionário:

Tabela 6 - Dados obtidos da aplicação do questionário dirigido aos praticantes de musculação da cidade de Palmeiras de Goiás, Palmeiras de Goiás, Goiás, 2022.

Quantidade total de perguntas	Quantidade geral de acertos	Quantidade geral de erros	Quantidade geral sem respostas
726	566	95	65

Fonte: Dados coletados à partir da aplicação do questionário.

De acordo com Barbosa (2016) as causas de maiores mortalidades no mundo hoje são doenças que poderiam ser evitadas com alimentação adequada, prática regular de exercícios físicos e um estilo de vida saudável, com lazer, controle de estresse, e com cuidado pessoal, com base nessa informação foi observado o seguinte resultado do grupo de nível básico, adequado e avançado.

De acordo com os dados obtidos, respectivamente, apresentaram medidas acuradas do conhecimento nutricional, das motivações de saúde para as escolhas alimentares e da qualidade da dieta, permitindo caracterizar seus diferentes níveis (SANTOS, 2019).

Apesar da relevância do tema, conforme observado na literatura disponível, poucos foram os estudos que investigaram a prevalência e o tipo de dificuldades para alimentação saudável, bem como seus fatores associados, especialmente entre brasileiros e usuários dos sistemas públicos de saúde (LINDERMAN, 2016).

No presente estudo, considerando a Escala de Conhecimento Nutricional (NKTS), nota-se que a população estudada, 4,54% corresponde ao nível básico, 56,06% ao nível adequado e 39,39% ao nível avançado. A soma do nível adequado e avançado resulta em 95,45%. No nível básico, foi obtido um resultado de 3 (três) participantes, no nível adequado foi obtido 37 participantes e no nível avançado foi obtido 26 participantes.

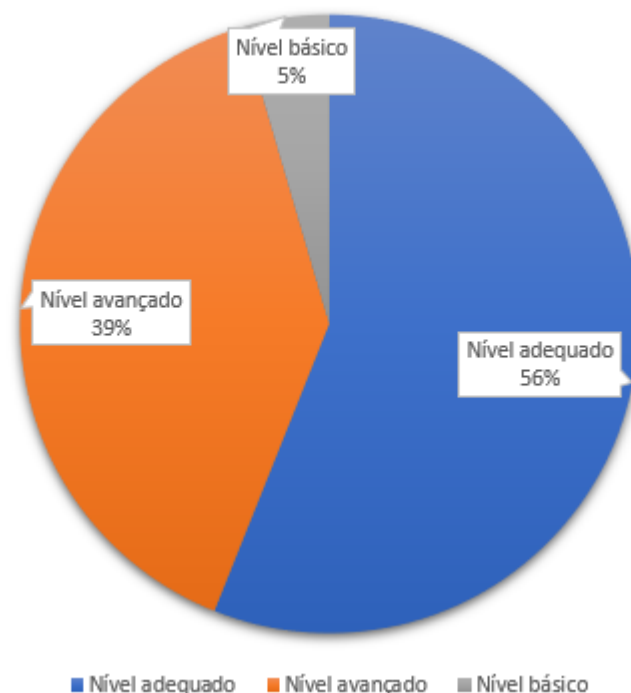


Figura 1 – Níveis de Conhecimento Nutricional (ESCALA NKTS), Palmeiras de Goiás, Goiás, 2022.

Em decorrência da pesquisa, observa-se que os participantes de forma geral obtiveram bom desempenho nas questões, principalmente aquelas relacionadas aos macronutrientes; lipídeos, carboidratos e proteína.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Comprovando os resultados obtidos, é inegável a facilidade que a maioria dos participantes tiveram em relação às questões objetivas. Quando aprofundadas e específicas, alguns participantes apresentaram dificuldades.

Os números obtidos na pesquisa demonstraram a maioria dos praticantes de musculação conscientes sobre o tema abordado. Observando-se que os participantes que praticam exercícios físicos há mais de seis meses, obtêm uma consciência válida das atividades físicas praticadas e conseqüentemente criam melhores hábitos alimentares, devido à imposição a um estilo de vida mais saudável.

Sabendo da importância de se ter uma vida saudável e praticar hábitos saudáveis de alimentação, é necessário um alerta em relação às informações, pois muitos podem acreditar em informações não verídicas e acabarem seguindo uma informação errada, além de propaga-la, mas há ainda aqueles que não possuem as informações adequadas, devido à fatores externos, ou simplesmente por falta de interesse.

Com a implementação de novas políticas visando a saúde, mais pessoas teriam acesso às informações nutricionais, fazendo escolhas alimentares melhores, prevenindo as doenças decorrentes de uma má alimentação. Pois escolhas alimentares equivocadas poderão contribuir para a queda de rendimento esportivo, visto que a alimentação adequada é importante para alcançar massa e composição corporal adequados.

Desta forma, faz-se necessária uma orientação em relação à alimentação adequada ao exercício com o auxílio de profissionais de Educação Física juntamente com o Nutricionista. Isso contribuirá para criar condutas nutricionais mais adequadas, melhorando assim a performance e a qualidade da atividade praticada.

Sugere-se a realização de novos estudos referentes à esta área de atuação, a fim de que outras pesquisas possam trazer mais contribuições com o embasamento teórico e prático realizado, proporcionando mais discussões e comparações entre os resultados.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, L.B., CORREIA, L.O.S., FERREIRA, R.C., VASCONCELOS, S.M.L. Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática, **Ciência e saúde coletiva** v. 21 n. 2 Rio de Janeiro, 2016.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.** Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpreso. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

COELHO, C.F. BURINI, R.C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22 n. 6 Campinas, 2009.

COSTA, C.S., FLORES, T.R., WENDT, A., NEVES, R.G., ASSUNÇÃO, M.C.F., SANTOS, I.S. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultra processados entre adolescentes brasileiros: **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). Cadernos de Saúde Pública.** v. 34, n. 3 Pelotas, 2015.

FREITAS, C.M.S.M., LIMA, R.B.T., COSTA, A.S., FILHO, A.L. O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC, **Revista brasileira de Educação Física - Esporte**, v. 24, n. 3, p.389 - 404, São Paulo, 2010.

LINDERMAN, I.V, OLIVEIRA, R.R, SASSI, R.A.M. Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. **Ciência e saúde coletiva.** v. 21 n. 2 Rio de janeiro, 2016.

MAHAN, L.K., RAYMOND, J.L., KRAUSE, S. - Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. **Elsevier Editora Ltda**, 14º edição. São Paulo, 2018.

MOTTA D.G., MOTTA, C.G., CAMPOS, R.R. Teorias Psicológicas da Fundamentação do Aconselhamento Nutricional. In: Diez-Garcia RW, Cervato-Mancuso AM, Vannucchi H, organizadores. **Mudanças alimentares e educação nutricional.** p. 53-65 Rio de Janeiro, 2011.

NICASTRO, H., DATILLO M., SANTOS, T.R., PADILHA, H.V.G., ZIMBERG, I.Z., CRISPIM C.A., STULBACH T.E. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. **Revista brasileira de medicina - Esporte** v. 14 n. 3 Niterói, 2008.

SANTOS, L.A.S, Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 20, n. 2 Rio de Janeiro, 2010.

SANTOS, Thanise Sabrina Souza. **NKTS, SOFIE and ESQUADA: scales to evaluate the nutritional knowledge, the motivations influencing food choices, and the quality of diet using the Item Response Theory.** 2019. 225f. Tese (Doutorado em Nutrição em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.

SOUZA, J.A. de. **Conhecimentos Nutricionais, Reprodução e Validação do questionário.** 2009, 225f. Tese (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Medicina, Universidade do Porto, 2009.

SCHIERI, R., COITINHO, D.C., MONTEIRO, J.B., COUTINHO, W.F. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira, **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia.** v. 44 n. 3 São Paulo, 2000.

WORSLEY A. Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour? **Asia Pacific J Clinical Nutrition.** v. 1, n. 3, p. 579-585, Australia, 2002.

APÊNDICES

APÊNDICE 1

Escala de Conhecimento Nutricional (NKTS)

Teste de Conhecimento Nutricional

1. Marcel passou a tarde jogando bola. Durante esse tempo, Kevin ficou em casa assistindo televisão. Qual das seguintes afirmações é mais aplicável?
☐ Marcel queima mais energia que Kevin.
☐ Kevin queima mais energia do que Marcel.
☐ Ambos os meninos queimam aproximadamente a mesma quantidade de calorias.
☐ Não sei.

2. Qual linha lista três pratos que foram todos preparados com muito baixo teor de gordura?
☐ Batatas fritas, vieiras, tiras de peixe.
☐ Ovos cozidos, batatas cozidas, peixe no vapor.
☐ Omelete, almôndegas, espaguete.
☐ Não sei.

3. Qual substância é boa para os dentes?
☐ Nitrato
☐ Flúor
☐ Iodo
☐ Não sei

4. Pão, bolo, macarrão, batata e arroz contêm principalmente...?
☐ Proteínas
☐ Carboidratos
☐ Minerais
☐ Não sei

5. Nutricionistas usam o termo americano **junk food** para descrever certos alimentos. O que eles querem dizer com isso?
☐ Alimentos que têm em mente as necessidades de saúde dos adolescentes.
☐ Produtos especiais de queijo cottage e leite azedo.
☐ Alimentos que contêm muita energia, mas são de muito pouco valor nutricional.
☐ Não sei.

6. Que efeito a fibra contida na nossa alimentação tem no corpo humano?

- ☐ Estica o sistema circulatório
- ☐ Estimula o processo de digestão
- ☐ Engorda as pessoas
- ☐ Não sei

7. A lista de ingredientes encontrada nos alimentos pode conter vários termos diferentes para o açúcar. Qual linha lista três termos para tipos especiais de açúcar?

- ☐ Dextrose, frutose, maltose.
- ☐ Cálcio, sódio, magnésio.
- ☐ Riboflavina, taurina, quinina.
- ☐ Não sei.

8. Um pequeno almoço composto apenas por pão, geleia e manteiga não contém o suficiente...?

- ☐ Carboidratos
- ☐ Proteína
- ☐ Gordura
- ☐ Não sei

9. Qual linha lista três alimentos que contêm muita vitamina C?

- ☐ Pimentão, repolho, frutas cítricas
- ☐ Aipo, cenoura, pepino
- ☐ Salsa, tomate, ruibarbo
- ☐ Não sei

10. Qual é o outro termo comumente utilizado para energia?

- ☐ Quilowatt (Kw)
- ☐ Quilogramas (Kg)
- ☐ Joule (J)
- ☐ Não sei

11. Qual linha lista três termos para adoçantes com baixa caloria?

- ☐ Aparta-me, sacarina, ciclamato
- ☐ Ciclamato, ascórbico, sódio
- ☐ Sulfato, dextrina, sódio
- ☐ Não sei

APÊNDICE 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada “**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS**” com o objetivo principal de identificar o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação de cinco academias localizadas na cidade de Palmeiras de Goiás. Esse documento possui todas as informações necessárias sobre a pesquisa que está sendo realizada. Sua colaboração neste estudo é muito importante, mas a decisão em participar deve ser sua. Para tanto, leia atentamente as informações abaixo e não se apresse em decidir. Se você não concordar em participar ou quiser desistir em qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo a você. Se você concordar em participar basta assinar essa declaração concordando com a pesquisa. Se você tiver alguma dúvida pode esclarecê-la com as responsáveis pela pesquisa. Para participar da pesquisa você terá que responder a um questionário contendo algumas perguntas fechadas sobre o consumo de suplementos nutricionais. As respostas serão digitadas e analisadas e os pesquisadores envolvidos no projeto conhecerão esse material para discutir os resultados. A não participação na pesquisa não afetará em nenhum aspecto sua participação na extensão ou na atividade de ensino. Todos os procedimentos para a garantia da confidencialidade aos participantes serão observados, procurando-se evitar descrever informações que possam lhe comprometer. O benefício esperado com a pesquisa será identificar o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação de cinco academias localizadas na cidade de Palmeiras de Goiás. O risco que você pode correr ao realizar a pesquisa é de ser identificado mesmo com todos os cuidados de sigilo adotados. Mas, se diante dessas explicações você acha que está suficientemente informado(a) a respeito da pesquisa que será realizada e concorda de livre e espontânea vontade em participar, como colaborador, da pesquisa coloque seu nome no local e indicado. Caso você possua perguntas sobre o estudo ou se pensar que houve algum prejuízo pela sua participação nesse estudo, pode conversar a qualquer hora com a coordenadora da pesquisa **Jaqueline Nascimento de Assis** através dos telefones (64) 9957- 6091 ou (064) 99900-8989, ou com o Comitê de Ética e Pesquisa da da Faculdade UniGoyazes (CEP-FUG), localizado na Faculdade UniGoyazes, GO 060, Km 19, Trindade/GO, CEP: 75380-000, telefone: (62) 3506-9300, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h, de segunda a sexta-feira. O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

Diante das explicações você acha que está suficientemente informado(a) a respeito da pesquisa que será realizada e concorda de livre e espontânea vontade em participar, como colaborador?

() Sim

() Não

Declaração do pesquisador responsável:

Eu **Jaqueline Nascimento de Assis**, pesquisadora responsável por este estudo, esclareço que cumprirei as informações acima e que o participante terá acesso, se necessário, a assistência integral e gratuita por danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios devido a sua participação nesse estudo; e que suas informações serão tratadas com confidencialidade e sigilo. O participante poderá sair do estudo quando quiser, sem qualquer penalização. Se tiver algum custo por participar da

pesquisa, será ressarcido; e em caso de dano decorrente do estudo, terá direito a indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder.

Termo de Compromisso dos pesquisadores

Consentimento do Participante de Pesquisa/Responsável legal:

Eu,, abaixo assinado, discuti com os auxiliares de pesquisa Angélica Silva Pereira de Queiroz e Mariany Canhete de Sousa sobre a minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de assistência, confidencialidade e esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é voluntária e isenta de despesas e que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício.

Procedimentos utilizados da pesquisa ou descrição detalhada dos métodos: a) esclarecer sobre a impossibilidade de uso de métodos alternativos existentes e formas de acompanhamento, se for o caso; b) informar sobre a possibilidade de inclusão em grupo controle ou placebo, se for o caso); c) se houver uso de entrevistas, explicitar ao participante se também serão obtidas cópias gravadas da conversa e, quando forem captadas imagens, esclarecer ainda sobre a necessidade de concessão de uso da mesma.

Obs.: No caso de uso de entrevistas ou questionários, explicitar aos/às participantes se também serão obtidos registros fotográficos, sonoros e/ou audiovisuais da conversa, pois é imprescindível esclarecê-los sobre a necessidade da concessão do uso de sua voz, imagem ou opinião incluindo, antes das assinaturas, um box com as opções:

- () Permito a divulgação da minha imagem/voz/opinião nos resultados publicados da pesquisa;
- () Não permito a publicação da minha imagem/voz/opinião nos resultados publicados da pesquisa.

Obs2.: Orientar o/a participante a rubricar dentro do parêntese com a proposição escolhida.

Garantia do sigilo que assegure a privacidade e o anonimato dos/as participante/s. Do contrário, caso seja do interesse da pesquisa a identificação do participante, faz-se imprescindível esclarecer a ele/ela que também que haverá a divulgação do seu nome quando for de interesse do/a mesmo/a ou não houver objeção. Neste caso, incluir, antes das assinaturas, um box com as opções:

- () Permito a minha identificação através de uso de meu nome nos resultados publicados da pesquisa;
- () Não permito a minha identificação através de uso de meu nome nos resultados publicados da pesquisa.

Obs3.: Orientar o/a participante a rubricar dentro do parêntese com a proposição escolhida.

Quando a pesquisa envolver o armazenamento em banco de dados pessoal ou institucional, o/a pesquisador/a deverá informar ou declarar aos participantes que toda pesquisa a ser feita com os dados que foram coletados deverá ser autorizada pelo/a participante e também será submetida novamente para aprovação do CEP institucional e, quando for o caso, à CONEP. Assim, visando a execução de investigações futuras, devem ser apresentados ao/à participante as seguintes informações: a) justificativa quanto à necessidade, relevância e oportunidade para usos futuros dos dados que fora coletado; b) consentimento dos participantes da pesquisa, autorizando a guarda dos dados coletados; c) declaração de que toda nova pesquisa a ser feita com os dados será submetida para aprovação do CEP da instituição e, quando for o caso, da CONEP; d) um box para que os/as

participantes autorizem a guarda dos dados coletado para uso em pesquisas futuras: () Declaro ciência de que os meus dados coletados podem ser relevantes em pesquisas futuras e, portanto, autorizo a guarda do material em banco de dados e/ou biobancos e biorrepositórios; () Declaro ciência de que os meus dados coletados podem ser relevantes em pesquisas futuras, mas não autorizo a guarda do material em banco de dados e/ou biobancos e biorrepositórios; Obs7.: Orientar o/a participante a rubricar dentro do parêntese com a proposição escolhida.

Trindade, de de

Assinatura do(a) participante de pesquisa/Responsável legal

Data: ____/____/____

Assinatura do(a) pesquisador(a) responsável

Data: ____/____/____

Testemunhas em caso de uso da assinatura datiloscópica
