

**CONHECIMENTO DE ACADÊMICOS DE NUTRIÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E NUTRIÇÃO ESPORTIVA**

Mariana Gonçalves Silveira<sup>1</sup>, Renata dos Santos Silva<sup>1</sup>  
 Éryka Jovânia Pereira<sup>1,2</sup>, Ilana Carla Mendes Gonçalves<sup>1</sup>  
 Sabrina Gonçalves Silva Pereira<sup>1,3</sup>, Anna Maly Leão Neves Eduardo<sup>4,5</sup>  
 Ronilson Ferreira Freitas<sup>1,2,3</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** Atualmente tem-se observado uma crescente busca por uma vida saudável, com uma dieta equilibrada em busca do corpo perfeito. Entretanto, muitas vezes a alimentação saudável não é o suficiente para tal, aumentando a procura pelos suplementos alimentares, que muitas vezes são utilizados de forma inadequada, sem prescrição de um profissional nutricionista habilitado, por isso é importante o conhecimento do nutricionista sobre alimentação saudável e nutrição esportiva, a fim de orientar sua clientela com relação a esta prática. **Objetivo:** Avaliar o conhecimento de acadêmicos de nutrição sobre alimentação saudável e nutrição esportiva. **Materiais e Métodos:** Estudo realizado com acadêmicos de nutrição matriculados e frequentes em faculdades privadas de Montes Claros-MG. Para a coleta de dados, foi utilizado questionários que contemplaram o perfil sociodemográfico, econômico e hábitos de vida. Para avaliar o conhecimento acerca da alimentação saudável e nutrição esportiva, os indivíduos responderam a um questionário adaptado de Zamin e Schimanoski (2010). **Resultados:** Foram avaliados 189 indivíduos sendo 89,6 eram do sexo feminino, 46,1% da população relatou ter um conhecimento muito bom sobre alimentação saudável, 83,9% conhece a nutrição esportiva e 88,6% relataram que existe a disciplina de nutrição esportiva no curso de nutrição. **Conclusão:** É significativo o conhecimento sobre alimentação saudável e nutrição esportiva entre os acadêmicos, mas ainda existem algumas carências e dúvidas em relação a informações sobre a temática. Neste sentido, nota-se a importância da sensibilização dos profissionais de nutrição desde a sua graduação para estas práticas.

**Palavras-chave:** Dieta saudável. Nutricionistas. Suplementos nutricionais. Legislação sobre alimentos.

1-Faculdade de Saúde Ibituruna (FASI), Montes Claros-MG, Brasil.

2-Instituto de Ciências da Saúde (ICS), Montes Claros-MG, Brasil.

3-Programa de pós-graduação em Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Montes Claros-MG, Brasil.

**ABSTRACT**

Knowledge of academics of nutrition on healthy food and sports nutrition

**Introduction:** There has been a growing search for a healthy life, with a balanced diet in search of the perfect body. However, often healthy eating is not enough for such, increasing demand for food supplements, which are often used inadequately, without the prescription of a licensed nutritionist, so it is important the nutritionist's knowledge about healthy eating and sports nutrition, in order to guide their clientele with regard to this practice. **Objective:** To evaluate the knowledge of nutrition scholars about healthy eating and sports nutrition. **Materials and Methods:** This study was carried out with nutrition students enrolled in the private colleges of Montes Claros-MG. To collect data, we used questionnaires that included the sociodemographic, economic profile and life habits. To evaluate the knowledge about healthy eating and sports nutrition, the individuals answered a questionnaire adapted from Zamin and Schimanoski (2010). **Results:** 189 individuals were evaluated, of which 89.6 were female, 46.1% of the population reported having a very good knowledge about healthy eating, 83.9% knew about sports nutrition and 88.6% sports nutrition in the course of nutrition. **Conclusion:** There is significant knowledge about healthy eating and sports nutrition among academics, but there are still some shortcomings and doubts regarding information about the subject. In this sense, the importance of the sensitization of nutrition professionals from their graduation to these practices is noted.

**Key words:** Healthy diet. Nutritionists. Nutrition supplements. Food legislation.

4-Faculdade ICESP de Brasília (ICESP), Brasília-DF, Brasil.

5-Programa de pós-graduação em Ciência e Tecnologia em Saúde, Universidade de Brasília (UnB), Brasília-DF, Brasil.

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos tem se observado o crescimento do uso dos suplementos alimentares de forma generalizada, principalmente por frequentadores de academias. Percebe-se que a mídia auxilia na formação de opiniões relacionadas ao comportamento alimentar, saúde e exercícios físicos e essas informações são cada vez mais propagadas pelos meios de comunicação, facilitando o acesso da população, entretanto, verifica-se que muitas vezes as informações veiculadas são equivocadas e podem gerar transtornos (Santos e colaboradores, 2016), tais como as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), alterações metabólicas, sobrecarga renal e estimulação do sistema nervoso central (Jesus e colaboradores, 2017).

Estudos revelam, que frequentemente, indivíduos fisicamente ativos querem resultados imediatos, isso faz com que aumente a procura por academias, bem como pelo consumo de suplementos alimentares, que muitas vezes ocorre sem orientação de um profissional habilitado, que neste caso é o nutricionista especializado em nutrição esportiva (Lopes e colaboradores, 2014; Maximiano e colaboradores, 2017).

Neste sentido, a comercialização irregular dos suplementos em vários estabelecimentos, sem a orientação do nutricionista, faz com que o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) realize de maneira constante a fiscalização e a cobrança da inserção desse profissional nos estabelecimentos que vendem suplementos nutricionais e pela exclusividade da prescrição dietética, orientando os consumidores sobre os diferentes tipos de suplementos, evitando o consumo inadequado desses produtos (CFN, 2016).

Nesta perspectiva, entende-se que é importante que o nutricionista tenha conhecimento sobre alimentação saudável, uso de suplementos alimentares e nutrição esportiva, visto que este é o profissional habilitado para prescrição de dietas, que devem ser individualizadas, e caso necessário, complementada com os suplementos alimentares.

Ao longo da formação profissional, o nutricionista constrói conhecimento acerca da fisiologia, do processo terapêutico, metodologias de como avaliar as necessidades nutricionais e cálculo de dietas

para prescrever um plano alimentar individualizado para cada paciente/cliente.

Diante desse pressuposto, este estudo objetivou avaliar o conhecimento de acadêmicos de nutrição sobre alimentação saudável e nutrição esportiva.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo tem caráter exploratório-descritivo, transversal, com abordagem quantitativa. Foi realizado com acadêmicos de Nutrição, matriculados em Instituições de Ensino Superior que oferecem o curso na modalidade presencial, localizadas no município de Montes Claros, Norte de Minas Gerais, Brasil.

Para o cálculo amostral, considerou-se o total de estudantes matriculados no curso de Nutrição no primeiro semestre do ano de 2018 nas faculdades privadas (351), prevalência desconhecida (50%), erro tolerável de 5% e intervalo de confiança de 95%, totalizando uma amostra mínima de 189 estudantes (Szwarcwald e Damacena, 2008).

Para a obtenção da amostra de 193 acadêmicos, realizou-se um sorteio aleatório simples no programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 20. Como critérios de inclusão, foi estabelecido que os entrevistados fossem acadêmicos de nutrição devidamente matriculados, frequentes e estar presente no dia da entrevista. Foram excluídos os acadêmicos que deixaram questionários incompletos e que apresentaram recusa em participar do estudo e os ausentes no período de coleta de dados.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário com perguntas objetivas que avaliou as características sociodemográficas e econômicas (gênero, cor da pele, situação conjugal, exerce atividade remunerada e renda familiar), hábitos de vida (atividade física regular, tabagismo, etilismo e tratamento para perda de peso).

O questionário abordava ainda questões relacionadas à vida acadêmica (período de curso, satisfação com o curso, se o currículo corresponde ao mercado de trabalho, percepção com relação ao curso, conhecimento sobre a nutrição esportiva, existência da disciplina de Nutrição Esportiva no curso, carga horária, importância da Nutrição Esportiva) e conhecimento sobre alimentação saudável (conhecimento sobre alimentação saudável, importância da Alimentação Saudável na Prática da Atividade

Física, Macronutriente que deve ser mais consumido diariamente, número de refeições diárias, quantidade de água que deve ser ingerida por dia, porções de frutas que devem ser ingeridas por dia, importância dos alimentos integrais).

Para análise estatística foi utilizado o software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 20.0. Foram descritas as frequências e as porcentagens das variáveis analisadas.

Conforme preconizado pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, o projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Unidas do Norte de Minas - FUNORTE com parecer nº 2.677.340 (CAAE 89706918.2.0000.5141) e apenas participaram os acadêmicos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foi garantido o anonimato para todos os participantes da pesquisa, os quais foram identificados por um código.

## RESULTADOS

Participaram deste estudo 193 acadêmicos de nutrição com idade média de  $24 \pm 6$ , sendo a maioria do sexo feminino (89,6%), de cor da pele não branca (71,5%) e sem companheiro fixo (57,5%). Com relação aos aspectos econômicos, observou-se que a maioria dos acadêmicos exercem atividade remunerada (71,5%), e recebem mais de um salário mínimo (93,3%).

**Tabela 1** - Características sociodemográficas e econômicas dos acadêmicos de Nutrição, Montes Claros, 2018.

Variável	n	%
<b>Gênero</b>		
Masculino	20	10,4
Feminino	173	89,6
<b>Cor da Pele</b>		
Branca	55	28,5
Negra	21	10,9
Parda	107	55,4
Amarela	10	5,2
<b>Situação Conjugal</b>		
Com Companheiro Fixo	82	42,5
Sem Companheiro Fixo	111	57,5
<b>Exerce Atividade Remunerada</b>		
Sim	138	71,5
Não	55	28,5
<b>Renda Familiar</b>		
< 1 salário mínimo	13	6,7
1 a 2 salários mínimos	125	64,8
≥ 3 salários mínimos	55	28,5

Com relação aos hábitos de vida, 59,1% dos entrevistados relataram não praticar atividade física regularmente, 93,8% não fumam, entretanto, 38,9% informou consumir bebida alcoólica e com relação ao tratamento para perder peso, 16,2% dos acadêmicos de nutrição, relataram já ter realizado algum tipo de tratamento.

**Tabela 2** - Hábitos de vida dos acadêmicos de Nutrição, Montes Claros, 2018.

Variável	n	%
<b>Atividade Física Regular</b>		
Sim	79	40,9
Não	114	59,1
<b>Tabagismo</b>		
Sim	12	6,2
Não	181	93,8
<b>Etilismo</b>		
Sim	75	38,9
Não	118	61,1
<b>Tratamento Para Perder Peso</b>		
Sim	32	16,6
Não	161	83,4

Ao avaliar a vida acadêmica da população em estudo, foi possível perceber que a maioria dos alunos já integralizaram 50% matriz curricular, sendo que 81,4% estão satisfeitos com o curso, entretanto, o grau de satisfação é variável entre muito satisfeito, satisfeito e pouco satisfeito, sendo que a maioria dos acadêmicos afirmou que a estrutura curricular do curso corresponde ao mercado de trabalho (79,3%), e que este curso foi a escolha profissional certa (59,6%).

Sobre a disciplina de Nutrição Esportiva, 84% e 89% dos acadêmicos responderam respectivamente, ter conhecimento sobre a disciplina e que esta disciplina é oferecida em sua instituição. Sobre a carga horária da disciplina, a maioria não a conhece, entretanto, 82% dos acadêmicos reconhece que esta disciplina é importante para a formação do nutricionista, principalmente para aqueles que querem atuar na nutrição esportiva.

Cumprindo parte do objetivo proposto, os acadêmicos ainda foram avaliados com relação ao conhecimento sobre alimentação saudável, sendo que 92% dos acadêmicos afirmaram ter conhecimento sobre esta prática e 64% acreditam que a alimentação saudável é indispensável na prática de atividade física. Ao serem questionados sobre o consumo de macronutrientes, 54,9% dos alunos relataram que as proteínas devem ser os mais consumidos diariamente.

**Tabela 3** - Aspectos relacionados à vida acadêmica dos graduandos em Nutrição, Montes Claros, 2018.

Variável	n	%
<b>Período de Curso</b>		
≤ 4º Período	93	48,2
> 4º Período	100	51,8
<b>Satisfação com o Curso</b>		
Muito satisfeito	55	28,5
Satisfeito	93	48,2
Pouco satisfeito	09	04,7
Insatisfeito	08	04,1
Muito insatisfeito	28	14,5
<b>Currículo corresponde ao mercado de trabalho</b>		
Sim	153	79,3
Não	40	20,7
<b>Percepção com relação ao curso</b>		
Se fosse possível, mudaria	33	17,1
É a escolha certa	115	59,6
É a primeira opção de curso no vestibular	19	09,8
É a segunda opção de curso no vestibular	26	13,5
<b>Conhece a Nutrição Esportiva</b>		
Sim	162	83,9
Não	31	16,1
<b>Existe a disciplina Nutrição Esportiva no seu Curso</b>		
Sim	171	88,6
Não	22	11,4
<b>Sabe a carga horária</b>		
Sim	79	40,9
Não	114	59,1
<b>Importância da disciplina de Nutrição Esportiva</b>		
Muito importante	77	39,9
Importante	93	48,2
Pouco importante	23	11,9

**Tabela 4** - Conhecimento dos acadêmicos de Nutrição sobre alimentação saudável, Montes Claros, 2018.

Variável	n	%
<b>Conhecimento Sobre Alimentação Saudável</b>		
Excelente	48	24,9
Muito Bom	89	46,1
Suficiente	41	21,2
Insuficiente	15	7,8
<b>Importância da Alimentação Saudável na Prática da Atividade Física</b>		
Indispensável	123	63,7
Importante	37	19,2
Necessário	33	17,1
<b>Macronutriente de maior consumo diário</b>		
Carboidratos	85	44,0
Proteínas	106	54,9
Lipídios	2	1,0
<b>Número de refeições diárias</b>		
1 a 4	25	13,0
5 a 6	162	83,9
> 6	6	3,1
<b>Quantidade de água que deve ser ingerida por dia</b>		
Até 1	11	5,7
2 a 3	176	91,2
> 3	6	3,1
<b>Porções de frutas que devem ser ingeridas por dia</b>		
1 a 4	152	78,8
5 a 6	36	18,7
> 6	5	2,6
<b>Importância dos Alimentos Integrais</b>		
Indispensável	65	33,7
Importante	99	51,3
Necessário	27	14,0
Não tem importância	2	1,0

Sobre o número de refeições, consumo de água e frutas, a maioria dos acadêmicos responderam que deve ser de 5 a 6 refeições diárias (83,9%), devem ser ingeridos de 2 a 3 litros de água por dia (91,2%) e de 1 a 4 porções de frutas (78,8%). Além disso, os alunos (99%) relataram que a importância dos alimentos integrais na prática de atividade física.

## DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento de acadêmicos de nutrição sobre alimentação saudável e nutrição esportiva. Estudos realizados no Brasil apontam que o estilo de vida de estudantes universitários apresenta deficiências que preocupa no que diz respeito à atividade física e hábitos alimentares saudáveis.

Estudo realizados por Faria e colaboradores (2014) com universitários, apontam que esse público adota hábitos de vida poucos saudáveis, apresentado altas taxas de excesso de peso e consumo de bebidas alcoólicas (Epstein e Bloom, 2006).

Neste sentido, como futuros nutricionistas torna-se necessário que os acadêmicos de nutrição, busquem por uma dieta equilibrada de nutrientes proveniente de uma alimentação saudável e suplementação, mudando seus hábitos alimentares. Segundo o Conselho Federal de Nutrição, somente o nutricionista está apto a realizar prescrição dietética, com base no diagnóstico nutricional (Galvão e colaboradores, 2017).

De acordo os resultados notou-se que a maioria dos entrevistados foram do sexo feminino (89,6%), o que vai de encontro a outras pesquisas com o mesmo caráter de interesse como a de Guimarães (2018); Bernardes, Silva e Frutuoso (2018), que citam ser comum ter mais mulheres nos cursos da área da saúde e educação, além de se preocuparem mais com a saúde de forma geral.

Notou-se que 71,5% dos acadêmicos exercem atividade remunerada, e 64,8% apresentam uma renda familiar de 1 a 2 salários mínimos, sendo que 28,5% declararam uma renda a partir de 3 salários mínimos. Rocha, Leles e Queiroz (2018), apontam que as condições socioeconômicas, particularmente a renda, têm sido notável como fator relacionado ao desempenho educacional, o que pode justificar, nesse caso,

o alto grau de satisfação com o curso apontado na entrevista.

Foi possível observar no presente estudo, que a maioria da população entrevistada não praticava atividade física, mas já realizaram tratamento para perder peso, entretanto, sabe-se que somente com uma alimentação saudável associada com a prática regular de atividade física é possível obter resultados desejados com relação ao corpo perfeito, bem como melhorar a qualidade de vida e a percepção do estado de saúde, assim é importante que os acadêmicos de nutrição adotem essas práticas a fim de ser um exemplo a população (Lopes, Souza e Quintão, 2014; Pacheco e Bernardino, 2017).

A maioria dos entrevistados 93,8% alegam que não fumam e 61,1% não ingerem bebida alcoólica. Segundo Garcia e Freitas (2015) o consumo nocivo de cigarro e álcool tem relação com mais de 200 tipos de doenças e lesões, câncer, cirrose e desordem mental e comportamentais. Também se inclui no uso abusivo de álcool os acidentes de trânsito, violências e suicídios.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2012, 5,1% da carga global de doenças foram atribuíveis ao consumo do álcool, o que equivale a 139 milhões de anos de vida ajustados por incapacidade, dessa forma o estudo aponta um lado positivo dos acadêmicos pois o consumo de bebida alcoólica tem relação também com o ganho de peso.

Neste estudo, foi possível notar que 76,7% dos acadêmicos apresentaram um grau satisfatório com o curso com e 79,3% apontam que o curso corresponde às expectativas do mercado de trabalho.

No estudo de Carneiro, Mendes e Gazzinelli (2018), apontam que os acadêmicos estão satisfeitos com o currículo, pois os cursos disponibilizam carga horária prática e atividades complementares, como monitorias, estágios extracurriculares, projetos de extensão, contribuindo para que essa vivência venha permitir uma formação ampliada, constituindo uma experiência relevante para o mercado de trabalho.

Quanto ao conhecimento sobre a existência da disciplina de nutrição esportiva a maioria respondeu que sabe que existe a disciplina, entretanto não tem conhecimento sobre a carga horária. É importante que os acadêmicos e os nutricionistas se familiarizem com a nutrição esportiva para que venham evitar que os indivíduos busquem informações

em fontes menos adequadas ou até mesmo procurar meios que os beneficie de forma imediata sem consultar o profissional habilitado, que neste caso é o nutricionista, que deve mostrar interesse pela área desde a formação inicial, incluindo sobre carga horária da disciplina (Conbran, 2018).

Quando questionados aos acadêmicos sobre qual o macronutriente que deve ter maior consumo diário, 54,9% responderam que é a proteína, seguido por carboidrato e por últimos lipídeos.

Resultados semelhantes foram observados em outros estudos como o de Paiva e colaboradores (2013) e Galati, Giantaglia e Toledo (2017), onde os praticantes de atividade física possuem o hábito do consumo elevado de proteínas, podendo estar relacionado à crença de que quanto maior o consumo desse nutriente, maior o desenvolvimento muscular. Entretanto, a ingestão proteica acima das necessidades leva ao aumento das reações catabólicas de seus aminoácidos, aumentando a produção de subprodutos como a ureia, trifosfato de adenosina (ATP) e gás carbônico; glicose; acetil coenzima A e corpos cetônicos.

Alguns destes subprodutos podem trazer efeitos adversos ao organismo, dentre eles podemos citar o aumento da sobrecarga renal pela maior excreção de ureia, ocorrência de cetose sanguínea e aumento do risco de doenças cardiovasculares.

Por esse motivo, a suplementação de aminoácidos à dieta tem sido muito discutida e ainda não se chegou a um consenso sobre os reais benefícios desse maior aporte proteico. E essas informações são importantes para os acadêmicos de nutrição, visto que são profissionais que futuramente prescreverão dietas, e para isso devem ter uma base de conhecimento sobre esse assunto, a fim de poder instruir melhor a população. (Becker e colaboradores, 2016).

Indagados sobre número de refeições diárias recomendadas, a maioria dos entrevistados responderam que de cinco a seis refeições por dia seriam o ideal. Para se ter uma alimentação equilibrada e saudável é fundamental a realização de 5 a 6 refeições ao dia, contemplando café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, e dependendo da hora do jantar, é importante a ceia, antes de dormir.

Entretanto, é necessário se atentar à qualidade e quantidades das refeições, uma vez que ingerir 6 refeições muito calóricas,

poderá comprometer a saúde do indivíduo, sendo, portanto, equilibrar as refeições. O fracionamento das refeições ajuda a diminuir o apetite para a próxima refeição, fazendo o indivíduo ingerir em menor quantidade e conseqüentemente a diminuir o peso corporal. Também pode melhorar o perfil lipídico, auxiliar na melhora do comportamento cognitivo e do humor, principalmente se o cardápio do dia for aliado à prática da atividade física (Brasil, 2014).

Com relação à ingestão hídrica, a maioria dos participantes afirma consumir mais de dois litros de água por dia. A água exerce importância como solvente, facilitando as trocas metabólicas, processos enzimáticos e bioquímicos, participa da formação muscular, sendo que o consumo recomendado pelo Institute of Medicine (IOM) para indivíduos de 19 a 70 anos do sexo masculino é de 3,7L/dia e no sexo feminino é de 2,7L/dia, devendo ser levado em consideração o nível de atividade física, metabolismo e a temperatura ambiente (Cozzolino e Cominetti, 2013).

Sobre o consumo de frutas e verduras, a maioria dos entrevistados responderam que devem ser consumidos de 01 a 04 porções de frutas e verduras ao dia.

Entretanto, segundo a Associação Brasileira de Nutrição (2015), a quantidade mínima recomendada de porções de frutas e verduras por dia é de cinco porções, sendo assim, o consumo de frutas pelos acadêmicos ainda é inferior ao que é recomendado. O consumo correto deve ser feito, para garantir a disponibilidades de vitaminas e minerais no organismo, evitar o risco da obesidade, diabetes mellitus II, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que 2,7 milhões de mortes registradas em todo o mundo em 2000 poderiam ter sido evitadas com o consumo adequado de frutas, legumes e verduras, o que reduziria em 1,8% a carga global de doenças (Silva, Smith-Menezes e Duarte, 2016).

Os entrevistados foram questionados sobre a importância do consumo de produtos integrais, onde um número significativo da amostra considerou o consumo desses alimentos importante. Os alimentos integrais são ricos em fibras que diminuem a constipação intestinal, a incidência de câncer de cólon e o risco de doenças cardiovasculares por inibir a absorção de gorduras ingeridas, aumentam a saciedade,

ajudando na prevenção ou tratamento da obesidade; interferem no índice glicêmico, podendo ser úteis no tratamento do diabetes (Carvalho, 2015).

Uma alimentação saudável e equilibrada melhora o desempenho físico, mantém as reservas energéticas, reduz o risco de lesões e fadiga muscular, sendo atribuída ao profissional Nutricionista a função de prescrever uma dieta individualizada de acordo com as necessidades e objetivo de cada pessoa, bem como a competência legal para prescrever a suplementação quando assim julgar necessário (Rezende e Lima, 2016).

Apesar dos resultados serem consistentes e apresentar a realidade dos acadêmicos de Nutrição das IES avaliadas, o presente estudo apresenta algumas limitações: trata-se de um estudo transversal, onde as informações foram autor referidas, com a tendência de os sujeitos fornecerem respostas socialmente aceitáveis.

Sugere-se que sejam feitas futuras pesquisas, com cortes longitudinais, afim de que seja avaliado o conhecimento e autopercepção dos mesmos em relação ao seu conhecimento de maneira aprofundada, tanto no que se refere à alimentação saudável, e a nutrição esportiva, pois esse estudo também serve como um indicador do nível de aprendizagem dos acadêmicos dentro da faculdade.

## CONCLUSÃO

Diante dos resultados apresentados nesta pesquisa, conclui-se que os acadêmicos de nutrição possuem um conhecimento satisfatório de modo geral em relação a alimentação saudável e nutrição esportiva, mas ainda existe a carência de algumas informações, e muitas dúvidas a respeito ao conhecimento sobre os macronutrientes essenciais na nutrição esportiva e a carga horária na qual a disciplina é ofertada.

Neste sentido, nota-se a importância da sensibilização dos acadêmicos em relação aos benefícios da alimentação saudável e a importância da nutrição esportiva, mostrando também aos acadêmicos a função da nutrição esportiva e a carga horária dessa disciplina que é ofertada no curso de graduação. Visto que os acadêmicos se tornarão profissionais, que deverão ser capaz de orientar os indivíduos em relação à alimentação e nutrição adequadas, ajudando-os a alcançar seus

objetivos, escolher os suplementos nutricionais, além disso, o nutricionista que irá prescrever uma dieta que seja capaz de atender as necessidades específicas no caso de indivíduos que apresentam distúrbios alimentares e que não estão satisfeitos com a imagem corporal.

Portanto, o nutricionista da área esportiva não atua apenas para melhorar a performance de atletas ou desportistas, mas também a qualidade de vida da população.

## REFERÊNCIAS

- 1-Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN). Consumo de verduras e frutas pelo brasileiro. International Confederation of Dietetic Associations (IAO). Ministério da Saúde. 2015. Disponível em: <<http://www.asbran.org.br/noticias.php?dsid=1309>>. Acesso em: 05/09/2018.
- 2-Becker, L. K.; Pereira, A. N.; Pena, G. E.; Oliveira, E. C.; Silva, M. E. Efeitos da suplementação nutricional sobre a composição corporal e o desempenho de atletas: uma revisão. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 10. Num. 55. 2016. p. 93-111. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/549>>
- 3-Bernardes, A. F. M.; e colaboradores. Alimentação saudável, cuidado e gênero: percepções de homens e mulheres da Zona Noroeste de Santos-SP. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. Vol. 11. Num. 3. 2016. p. 559-573.
- 4-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. Guia Alimentar Para a População Brasileira. 2ª edição. Brasília. 2014. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_brasil\\_2014\\_analise\\_situacao.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_brasil_2014_analise_situacao.pdf)>. Acesso em: 20/10/2018.
- 5-Carneiro, A. C. L. L.; Mendes, I. L.; Gazzinelli, M. F. Avaliação Curricular: a perspectiva de egressos de um curso de nutrição. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro. Vol. 8. 2018.
- 6-Carvalho, G. C. V. V. D. A transição da sabor do campo do business to business b2b ao business to consumer b2c: uma proposta estratégica em marketing para uma marca de alimentos integrais. Monografia de Graduação em Comunicação Social. Publicidade e Propaganda. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Centro de Filosofia e Ciências Humanas. Escola de Comunicação. Rio de Janeiro- RJ. 2015.
- 7-Cozzolino, S. M. F.; Cominetti, c. Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição. São Paulo. Manole. p. 154-160. 2013.
- 8-Conbran, A. "Anais do xxv congresso brasileiro de nutrição-conbran 2018-docência e ensino em nutrição". Revista da Associação Brasileira de Nutrição. Vol. 9. Num. 1. 2018. p. 430-534.
- 9-Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). Posicionamento: prescrição dietética. 2016. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/index.php/posicionamento-prescricao-dietetica/>>. Acesso em: 02/10/2018.
- 10-Epstein, E.; Bloom, A. N. M. D. P. Nutrição Mineral: princípios e perspectivas. Londrina. editora planta. 2006.
- 11-Faria, Y. O.; Gandolfi, L.; Moura, L. B. A. Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário Acta Paulista de Enfermagem. Vol. 27. Núm. 6. 2014 p. 591-595.
- 12-Galati, P.C.; Giantaglia, A.P.F.; Toledo, G.C.G. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais e de macronutrientes em praticantes de atividade física em academias de Ribeirão Preto-SP. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Num. 62. 2017. p.150-159. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/746>>
- 13-Galvão, F. G. R.; e colaboradores. Importância do nutricionista na prescrição de suplementos na prática de atividade física: revisão sistemática. Revista e-Cência. Vol. 5. Num. 1. 2017.
- 14-Garcia, I. P.; Freitas, I. R. S. D. Consumo abusivo de álcool no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013. Epidemiologia e Serviços de Saúde. Vol. 24. 2015. p. 227-237.

15-Guimarães, I. C. T. Estado nutricional, avaliação de transtornos alimentares e autoimagem corporal em universitárias do rio de janeiro. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Vol. 12. Num. 70. 2018. p. 196-204. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/677>>

16-Jesus, I. A. B.; Oliveira, D. G.; Moreira, A. P. B. Consumo alimentar e de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia de Juiz de Fora-MG. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Num. 66. 2017. p. 695-707. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/878>>

17-Lopes, I. R.; Souza, T. P. M.; Quintão, D. F. Uso de suplementos alimentares e estratégias de perda ponderal em atletas de jiu-jitsu de Ipatinga-MG. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 8. Num. 46. p. 254-263. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/457>>

18-Maximiano, C. M. B. F.; Santos, I. C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginásticas da cidade de Sete Lagoas-MG. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Num. 61. 2017. p. 93-101. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/739>>

19-Pacheco, J. T.; Bernardino, C. G. Uma análise sociorretórica de Introduções em artigos originais da cultura disciplinar da área de Nutrição. Fórum Linguístico. Revista de Linguística. Vol. 14. Num. 1. 2017. p. 1749-1766.

20-Paiva, I. K. L. K.; Andrade, M. L. L.; Maia, M. M. O.; Junior, A. T. C.; Medeiros, H. J.; Knackfuss, M. I. Consumo de macronutrientes por usuários de academias de ginástica. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Num. 37. 2013. p.43-50. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/367>>

21-Rezende, M. C.; Lima, T. A.; S, H. J. X. Avaliação do aporte nutricional de praticantes de atividade física em academias no município de Aracajú-SE. RBNE-Revista Brasileira de

Nutrição Esportiva. Vol. 10. Num. 60. 2016. p. 660-665. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/716>>

22-Rocha, A. L.; Leles, C. R.; Queiroz, M. G. Fatores associados ao desempenho acadêmico de estudantes de nutrição no ENADE. Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos. Vol. 99. Num. 251. 2018.

23-Santos, F. C.; Navarro, F. Avaliação dos conhecimentos de nutrição e suplementação por parte de frequentadores de academias e estúdios da cidade de João Monlevade-MG. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 10. Num. 57. 2016. p. 260274. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/586>>

24-Silva, F. M. D. A.; Smith-Menezes, A.; Duarte, M. D. F. D. S. Consumption of fruits and vegetables associated with other risk behaviors among adolescents in northeast Brazil. Revista Paulista de Pediatria. Vol. 34. Num. 3. 2016. p. 309-315.

25-Szwarcwald, C. L.; Damascena, G. N. Amostras complexas em inquéritos populacionais: planejamento e implicações na análise estatística dos dados. Revista Brasileira de Epidemiologia. Vol. 11. Num. 1. 2008. p. 38-45.

26-Zamin, T.V.; Schimanoski, V.M. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 4. Num. 23. 2010. p. 410-419. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/207>>

E-mail dos autores:  
marisilveira566@gmail.com  
renatadossantossilva12@gmail.com  
erykanutri@yahoo.com.br  
coord.nutricao@fasi.edu.br  
sabrina.goncalves@fasi.edu.br  
annamaly07@hotmail.com  
ronnypharmacia@gmail.com

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

Endereço para correspondência:

Ronilson Ferreira Freitas

Rua João Pinheiro, 441, apt 203, Centro,  
Montes Claros-MG, Brasil.

Recebido para publicação em 17/01/2019

Aceito em 14/02/2019