

**CONHECIMENTO DOS CLIENTES DE UMA LOJA DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES  
SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E FATORES ASSOCIADOS**

Ronilson Ferreira Freitas<sup>1,2</sup>, Samira Gonçalves de Oliveira Campos<sup>1</sup>  
Anne Cristine Fernandes Maia<sup>1</sup>, Keli Fuckner Benevides<sup>1</sup>  
Iara Veloso Almeida<sup>1</sup>, Éryka Jovânia Pereira<sup>1</sup>

**RESUMO**

**Objetivo:** Avaliar conhecimento dos clientes de uma loja de suplementos alimentares sobre alimentação saudável e fatores associados. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo do tipo analítico, transversal, com abordagem quantitativa. Este estudo foi realizado em uma loja que comercializa suplementos alimentares na cidade Montes Claros-MG. Participaram 61 clientes selecionados por conveniência e de forma intencional, que aceitaram responder aos questionários, que apresentaram idade superior a 18 anos. Foram aplicados questionários que avaliavam as características sociodemográficas e econômicas, hábitos de vida, nível de atividade física, tabagismo, etilismo, tratamento para perder peso e Índice de Massa Corporal. Para avaliar o conhecimento acerca da alimentação saudável e o uso de suplementos alimentares, os indivíduos responderam a um questionário adaptado de Zamin e Schimanoski (2010). **Resultados:** Com relação ao conhecimento sobre alimentação saudável, 91,8% dos entrevistados afirmaram ter conhecimento muito bom/suficiente sobre esta prática e 60,7% acreditam que a alimentação saudável é indispensável na prática de atividade física. Houve associação significativa entre o conhecimento sobre alimentação saudável com as variáveis: escolaridade ( $p=0,023$ ), número de refeições diárias ( $p=0,020$ ), conhecimento sobre suplementos alimentares ( $p=0,003$ ) e prática de atividade física ( $p=0,028$ ). **Conclusão:** Conclui-se que pessoas tem buscado cada vez mais conhecimento sobre a alimentação saudável para suprir suas necessidades alimentares e que fatores como nível de escolaridade, número de refeições diárias, conhecimento sobre o sobre suplementos alimentares e prática de atividade física, são fatores que se associam ao conhecimento sobre alimentação saudável dessa população.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável. Nutrição Esportiva. Suplementos Alimentares. Consumidor.

**ABSTRACT**

Knowledge of the clients of a shop of food supplements on healthy food and associated factors

**Objective:** To evaluate the knowledge of customers of a food supplement store about healthy eating and associated factors. **Materials and Methods:** This is an analytical, cross-sectional study with a quantitative approach. This study was carried out in a shop that markets food supplements in the city of Montes Claros-MG. Participants were selected by convenience and intentionally selected clients, who accepted to respond to the questionnaires, which were over 18 years of age. Questionnaires were used to evaluate socio-demographic and economic characteristics, life habits, physical activity level, smoking, alcohol consumption, weight loss treatment and Body Mass Index. To assess knowledge about healthy eating and the use of dietary supplements, subjects responded to a questionnaire adapted from Zamin and Schimanoski (2010). **Results:** With regard to knowledge about healthy eating, 91.8% of respondents stated that they had very good/sufficient knowledge about this practice and 60.7% believe that healthy eating is indispensable in the practice of physical activity. There was a significant association between knowledge about healthy eating with the variables: schooling ( $p=0.023$ ), number of daily meals ( $p=0.020$ ), knowledge about dietary supplements ( $p=0.003$ ) and physical activity practice ( $p=0.028$ ). **Conclusion:** It is concluded that people have increasingly sought knowledge about healthy eating to meet their food needs and that factors such as level of schooling, number of daily meals, knowledge about dietary supplements and physical activity are factors that are associated with knowledge about healthy eating in this population.

**Key words:** Healthyeating. Sports nutrition. Food supplements. Consumer.

## INTRODUÇÃO

A imagem do indivíduo voltada ao perfil estético bem como a qualidade de vida e saúde, tem relação direta com a alimentação saudável e a prática da atividade física, uma vez que essa associação é essencial para que o indivíduo alcance os objetivos desejados (Nogueira e colaboradores, 2016; Almeida, Balmant, 2017).

A prática de atividade física, além de melhorar a performance, oferece também aos praticantes melhores condições na qualidade de vida, impactando de forma positiva no bem estar da população de uma forma geral, auxiliando na prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas (Campos, Maciel, Rodrigues Neto, 2012).

Entretanto, associada à prática de atividade física saudável e segura é necessário que a pessoa fisicamente ativa ou o atleta tenha uma alimentação adequada e individualizada, de acordo com as necessidades fisiológicas e nutricionais (Lima, Nascimento, Macedo, 2013), uma vez que a nutrição e o exercício físico estabelecem uma inter-relação importante, pois uma alimentação balanceada e nutritiva melhora o rendimento do organismo, o desempenho físico, promove o reparo e construção de tecidos corporais, além de potencializar o efeito dos treinos (Barros, Pinheiro, Rodrigues, 2017).

Sendo assim, as refeições diárias, em especial para as pessoas que praticam atividade física devem ser fonte de carboidratos, proteínas e lipídios, nas proporções adequadas, levando em consideração as condições biológicas de cada indivíduo, o tipo de atividade física que é praticada e o horário em que se pratica, uma vez que as condições do esporte praticado influenciam diretamente no desempenho do atleta, e a dieta equilibrada irá suprir a demanda energética exigida (Moura e colaboradores, 2014; Almeida, Ribeiro, Freitas, 2018).

Entretanto, muitos atletas por falta de conhecimento sobre os benefícios da alimentação balanceada, ou por questões midiáticas, acabam utilizando como aliado o recurso da suplementação (Moura e colaboradores, 2014).

Existe uma relação entre o aumento do consumo de suplementos com a disseminação e o marketing esportivo, e neste contexto, o comércio dos suplementos alimentares tem sido ampliado.

A busca pelo padrão estético perfeito e a necessidade de obter resultados em curto prazo, induz cada dia a utilização desses recursos ergogênicos, de forma, a serem usados com finalidade de maximizar os resultados.

Em contrapartida, o uso excessivo sem uma avaliação e/ou orientação de um profissional habilitado pode trazer diversos problemas como sobrecarga renal, aumento da gordura corporal, insuficiência hepática e desidratação (Silva, Vargas, Lopes, 2017).

Observa-se que o conhecimento sobre nutrição e alimentação pode impactar positivamente nos hábitos alimentares, contribuindo para a ingestão correta de nutrientes e ganho de energia.

Assim, considera-se importante avaliar o nível de conhecimento de praticantes de atividade física sobre alimentação saudável, visto que isso é importante para subsidiar ações de educação nutricional com a finalidade de fomentar a adoção de hábitos alimentares adequados (Oliveira, Guillarducci, Abreu, 2018).

Além disso, estudo realizado por Nogueira e colaboradores (2016) reforça a importância do auxílio do nutricionista para orientar uma dieta equilibrada e nutritiva, o que é fundamental para desportistas.

Pois nota-se que há conhecimento em relação às fontes alimentares de nutrientes, porém o saber ainda é limitado, o que pode comprometer o desenvolvimento e causar desconfortos ou até mesmo prejudicar a saúde do indivíduo (Lima, Nascimento, Macedo, 2013).

Neste sentido, este estudo teve como objetivo, avaliar conhecimento dos clientes de uma loja de suplementos alimentares sobre alimentação saudável e fatores associados.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Caracterização do Estudo

Trata-se de um estudo do tipo analítico, transversal, com abordagem quantitativa.

### Local e Amostra

Este estudo foi realizado em uma loja que comercializa suplementos alimentares na cidade Montes Claros-MG.

Participaram 61 clientes selecionados por conveniência e de forma intencional, que

aceitaram responder aos questionários, que apresentaram idade superior a 18 anos.

### **Instrumentos e Procedimentos**

Inicialmente os pesquisadores apresentaram a proposta de estudo para os empresários sócios da loja, que posteriormente assinaram o Termo de Consentimento Institucional (TCI), autorizando a realização do estudo dentro do estabelecimento.

Após a autorização, os pesquisadores começaram a coleta de dados, sendo que os participantes foram abordados durante as compras. Eles eram convidados a entrar em uma sala específica no interior da loja, onde foram apresentados o projeto de pesquisa e eram convidados a participar, os que aceitaram, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento (TCLE).

Foram aplicados questionários que avaliavam as características sociodemográficas e econômicas (faixa etária, gênero, situação conjugal, cor da pele, escolaridade e renda familiar). Os hábitos de vida foram avaliados através das seguintes informações: nível de atividade física (muito ativa/ ativa; irregularmente ativa; sedentária), tabagismo (sim ou não), etilismo (sim ou não), tratamento para perder peso (sim ou não) e índice de massa corporal (IMC) (eutrófico; sobrepeso; obesidade).

Com relação à atividade física, foi utilizado o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), desenvolvido e validado por Craig e colaboradores (2003) para população de 18 a 65 anos.

Matsudo e colaboradores (2001) validaram para o Português a versão curta do questionário para a avaliação do sedentarismo e concluíram que o instrumento se associava significativamente com o registro de gasto energético.

Para avaliação do IMC, a mensuração da estatura ocorreu com o auxílio do antropômetro SECA 206 numa parede com noventa graus em relação ao chão e sem rodapés com participante na devida posição para avaliação desse dado e o peso (kg) foi aferido usando balança portátil SECA OMEGA 870 digital.

O IMC foi calculado pelo produto da divisão do peso corporal pela altura ao quadrado ( $P/E^2$ ), ocorrendo classificação dos pesquisados em eutróficos (18,5-24,9),

sobrepeso (25,0-29,9) e obesidade ( $\geq 30,0$ ) (WHO, 1998).

Para avaliar o conhecimento acerca da alimentação saudável e o uso de suplementos alimentares, os indivíduos responderam a um questionário adaptado de Zamin e Schimanoski (2010).

As questões abordavam o conhecimento sobre alimentação saudável, importância da alimentação na prática da atividade física, macronutriente que deve ter maior consumo diário, número de refeições recomendadas por dia, quantidade de água que deve ser consumida diariamente, consumo de azeite, porções de frutas e verduras recomendadas por dia, consumo de feijão e arroz diariamente, falta que os alimentos fazem na dieta, conhecimento e uso de suplementos alimentares e foram questionados ainda se praticavam mais de uma atividade física simultaneamente.

### **Análise Estatística**

O banco de dados foi digitado e armazenado no Microsoft Office Excel 2007®. A análise dos dados foi realizada no software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 20.0.

Para avaliar a associação entre o conhecimento sobre alimentação saudável e as características sociodemográficas, econômicas, hábitos de vida, IMC, hábitos alimentares e uso de suplementos dos clientes de uma loja de suplementos alimentares aplicou-se o teste de qui-quadrado de Pearson e Fischer, adotando como nível de significância  $p \leq 0,05$ .

### **Considerações Éticas**

A pesquisa seguiu todos os critérios estabelecidos pela Resolução n°. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas envolvendo seres humanos.

O projeto de pesquisa foi submetido para apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas do Norte de Minas - Funorte, tendo sido aprovado sob parecer n°. 2.708.839 (CAAE 89714618.0.0000.5141).

Os participantes do estudo que concordaram em participar do estudo de forma voluntária assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo o objetivo do estudo, procedimento de avaliação, caráter de voluntariedade da sua

participação e isenção de responsabilidade por parte do avaliador.

O sigilo e o anonimato foram garantidos e para dar cumprimento a esse requisito os documentos foram mantidos pelos pesquisadores, evitando manipulação dos dados técnicos exteriores à pesquisa e o vazamento accidental de informações que possam comprometer os participantes.

## RESULTADOS

Participaram deste estudo 61 indivíduos, onde a maioria possuía idade superior a 20 anos (78,7%), eram do sexo feminino (60,7%), possui companheiro fixo (60,7%) e cor da pele não branca (50,8%).

Com relação aos aspectos econômicos, observou-se que a maioria dos entrevistados possui mais de 10 anos de escolaridade (85,2%) e recebem mais de três salários mínimos (75,4%) (Tabela 1).

**Tabela 1** - Características sociodemográficas e econômicas dos clientes de uma loja de suplementos alimentares, Montes Claros, 2018.

Variável	n	%
Faixa Etária		
≤ 20 anos	13	21,3
21 a 30 anos	21	34,4
≥ 31 anos	27	44,3
Gênero		
Masculino	24	39,3
Feminino	37	60,7
Situação Conjugal		
Com Companheiro Fixo	37	60,7
Sem Companheiro Fixo	24	39,3
Cor da Pele		
Branca	30	49,2
Não Branca	31	50,8
Escolaridade		
< 5 anos	1	1,6
5 a 9 anos	8	13,1
≥ 10 anos	52	85,2
Renda Familiar		
< 1 salário mínimo	5	8,2
1 a 2 salários mínimos	10	16,4
≥ 3 salários mínimos	46	75,4

**Tabela 2** - Hábitos de vida e Índice de Massa Corporal dos clientes de uma loja de suplementos alimentares, Montes Claros, 2018.

Variável	n	%
Atividade Física Regular		
Sim	51	83,6
Não	10	16,4
Tabagismo		
Sim	1	1,6
Não	60	98,4
Etilismo		
Sim	23	37,7
Não	38	62,3
Tratamento Para Perder Peso		
Sim	15	24,6
Não	46	75,4
Índice de Massa Corporal		
Eutrófico	2	3,3
Sobrepeso	35	57,4
Obesidade	24	39,3

Com relação aos hábitos de vida, 83,6% dos entrevistados relataram praticar atividade física regularmente, 98,4% não fumam, 62,3% não consomem bebida alcoólica e com relação ao tratamento para perder peso, 24,6% dos entrevistados, relataram já ter realizado algum tipo de tratamento.

Avaliando através do IMC, observou-se que 96,7% das pessoas entrevistadas foram classificadas com sobrepeso/obesidade (Tabela 2).

Cumprindo parte do objetivo proposto, os clientes da loja ainda foram avaliados com relação ao conhecimento sobre alimentação saudável, sendo que 91,8% dos entrevistados afirmaram ter conhecimento muito bom/suficiente sobre esta prática e 60,7% acreditam que uma boa alimentação é indispensável na prática de atividade física. Ao serem questionados sobre o consumo de macronutrientes, 54,9% dos clientes relataram que os carboidratos devem ser os mais consumidos diariamente (Tabela 3).

Sobre o número de refeições, consumo de água e frutas, a maioria dos participantes da pesquisa responderam que deve ser de 4 a 6 refeições diárias (82%), devem ser ingeridos 2 litros ou mais de água por dia (90,2%) e menos de 3 porções de

frutas (86,9%). Quando indagados sobre o consumo de azeitona, 67,2% dos entrevistados responderam que estas devem ser restritas na alimentação e 86,9% responderam que o feijão com arroz deve ser consumido diariamente.

Além disso, os clientes (37,7%) reconhecem que alguns alimentos fazem falta na dieta (Tabela 3).

Foram avaliados ainda o conhecimento e uso de suplementos alimentares entre essa clientela, e observou-se que 70,5% dos entrevistados possuem conhecimento sobre suplementos alimentares e que 96,7% fazem uso de suplementos, além de que, 75,4% da amostra analisada pratica apenas uma atividade física (Tabela 3).

A Tabela 4 apresenta a associação entre o conhecimento sobre alimentação saudável e as características sociodemográficas, econômicas, hábitos de vida e IMC, sendo que houve associação significativa entre o conhecimento sobre alimentação saudável com a variável escolaridade ( $p=0,023$ ).

Observou-se que, entre os clientes da loja que tem  $\geq 10$  anos de escolaridade, apresentaram maior conhecimento sobre alimentação saudável.

**Tabela 3 -** Conhecimento dos clientes de uma loja de suplementos alimentares sobre alimentação saudável, suplementos alimentares e atividade física, Montes Claros, 2018.

Variável	n	%
Conhecimento Sobre Alimentação Saudável		
Muito Bom	38	62,3
Suficiente	18	29,5
Insuficiente	5	8,2
Importância da Alimentação Saudável na Prática da Atividade Física		
Indispensável	37	60,7
Importante	18	29,5
Necessário	6	9,8
Macronutriente de Maior Consumo Diário		
Carboidratos	39	63,9
Proteínas	22	36,1
Número de Refeições Diárias		
1 a 3	11	18,0
4 a 6	50	82,0
Quantidade de água que deve ser ingerida por dia		
< 2	6	9,8
$\geq 2$	55	90,2
Azeitona Pode ser Consumida sem Restrições		
Sim	20	32,8
Não	41	67,2
Porções de Frutas e Verduras Recomendadas por Dia		
< 3	53	86,9
$\geq 3$	8	13,1

Feijão com arroz pode ser consumido todos os dias		
Sim	53	86,9
Não	8	13,1
Alguns Alimentos Não Fazem Falta na Dieta		
Verdadeiro	38	62,3
Falso	23	37,7
Conhecimento Sobre Suplementos Alimentares		
Sim	43	70,5
Não	18	29,5
Faz Uso de Suplementos Alimentares		
Sim	59	96,7
Não	2	3,3
Prática Mais de Uma Atividade Física		
Sim	15	24,6
Não	46	75,4

**Tabela 4** - Associação entre o conhecimento sobre alimentação saudável e as características sociodemográficas, econômicas, hábitos de vida e Índice de Massa Corporal dos clientes de uma loja de suplementos alimentares, Montes Claros, 2018.

Variáveis	Conhecimento Sobre Alimentação Saudável						p-valor	
	Muito Bom		Suficiente		Insuficiente			
	n	%	n	%	n	%		
<b>Características sociodemográficas e econômicas</b>								
Faixa Etária	≤ 20 anos	5	38,5	5	38,5	3	23,1	0,125
	21 a 30 anos	13	61,9	7	33,3	1	4,8	
	≥ 31 anos	20	74,1	6	22,2	1	3,7	
Gênero	Masculino	17	70,8	6	25,0	1	4,2	0,468
	Feminino	21	56,8	12	32,4	4	10,8	
Situação Conjugal	Com companheiro fixo	25	67,7	9	24,3	3	8,1	0,528
	Sem companheiro fixo	13	54,2	9	37,5	2	8,3	
Cor da Pele	Branca	21	70,0	6	20,0	3	10	0,272
	Não Branca	17	54,8	12	38,7	2	6,5	
Escolaridade	< 5 anos	1	100,0	0	0,0	0	0,0	0,023
	5 a 9 anos	4	50,0	1	12,5	3	37,5	
	≥ 10 anos	33	63,5	17	32,7	2	3,8	
Renda Familiar	< 1 salário mínimo	3	60,0	1	20,0	1	20,0	0,753
	1 a 2 salários mínimos	5	50,0	4	40,0	1	10,0	
	≥ 3 salários mínimos	30	65,2	13	28,3	3	6,5	
<b>Hábitos de vida e Índice de Massa Corporal</b>								
Atividade Física Regular	Sim	32	62,7	15	29,4	4	7,8	0,971
	Não	6	60,0	3	30,0	1	10,0	
Tabagismo	Sim	1	100,0	0	0,0	0	0,0	0,735
	Não	37	61,7	18	30,0	5	8,3	
Etilismo	Sim	17	73,9	4	17,4	2	8,7	0,266
	Não	21	55,3	14	36,8	3	7,9	
Tratamento Para Perder Peso	Sim	9	63,0	5	33,3	1	6,7	0,917
	Não	29	63,0	13	28,3	1	6,7	
Índice de Massa Corporal	Eutrófico	1	50,0	1	50,0	0	0,0	0,629
	Sobrepeso	23	65,7	8	22,9	4	11,4	
	Obeso	14	58,3	9	37,5	1	4,2	

A Tabela 5 apresenta a associação do uso de suplementos alimentares entre os fatores conhecimento sobre alimentação saudável, suplementos alimentares e atividade física, sendo que houve associação significativa entre o número de refeições diárias (p= 0,020), conhecimento sobre

suplementos alimentares (p=0,003) e prática atividade física (p= 0,028).

Observou-se que, os clientes que sabem que o recomendado é fazer de 4 a 6 refeições diárias tem conhecimento muito bom sobre alimentação saudável (62,0%).

As pessoas que possuem conhecimento sobre suplementos alimentares (74,4%) e que praticam apenas um tipo de

atividade física (71,7%), também apresentaram conhecimento muito bom sobre os suplementos alimentares.

**Tabela 5** - Associação entre o conhecimento sobre alimentação saudável e as variáveis sobre alimentação saudável, suplementos alimentares e atividade física dos clientes de uma loja de suplementos alimentares, Montes Claros, 2018.

Variáveis		Conhecimento Sobre Alimentação Saudável						p-valor
		Muito Bom		Suficiente		Insuficiente		
		n	%	n	%	n	%	
Conhecimento Sobre Alimentação Saudável, Suplementos Alimentares e Atividade Física								
Importância da Alimentação Saudável na Prática de Atividade Física	Indispensável	26	70,3	10	27,0	1	2,7	0,104
	Importante	10	55,6	6	33,3	2	11,1	
	Necessário	2	33,3	2	33,3	2	11,1	
Macronutriente de Maior Consumo Diário	Carboidratos	24	61,5	13	33,3	2	5,1	0,409
	Proteínas	14	63,6	5	22,7	3	13,6	
Número de Refeições Diárias	1 a 3	7	63,6	1	9,1	3	27,3	0,020
	4 a 6	31	62,0	17	34,0	2	4,0	
Quantidade de Água que Deve ser Ingerida por Dia	< 2	4	66,7	1	16,7	1	16,7	0,614
	≥ 2	34	61,8	17	30,9	4	7,3	
Azeitona Pode ser Consumida sem Restrições	Sim	12	60,0	5	25,0	3	15,0	0,385
	Não	26	63,4	13	31,7	2	4,9	
Porções de Frutas e Verduras Recomendadas por Dia	< 3	34	64,2	14	26,4	5	9,4	0,318
	≥ 3	4	50,0	4	50,0	0	0,0	
Feijão com arroz pode ser consumido todos os dias	Sim	33	62,3	15	28,3	5	9,4	0,621
	Não	5	62,5	3	37,5	0	0,0	
Alguns Alimentos Não Fazem Falta na Dieta	Verdadeiro	24	63,2	10	26,3	4	10,5	0,598
	Falso	14	60,9	8	34,8	1	4,3	
Conhecimento Sobre Suplementos Alimentares	Sim	32	74,4	10	23,3	1	2,3	0,003
	Não	6	33,3	8	44,4	4	22,2	
Faz Uso de Suplementos Alimentares	Sim	38	64,4	16	27,1	5	8,5	0,085
	Não	0	0,0	2	100,0	0	0,0	
Prática Mais de Uma Atividade Física	Sim	5	33,3	8	53,3	2	13,3	0,028
	Não	33	71,7	10	21,7	5	8,2	

## DISCUSSÃO

A alimentação nutritiva tem sido almejada por indivíduos que passam a ter consciência da importância e dos benefícios de se alimentar corretamente. Estudos têm sido realizados com o objetivo de avaliar o consumo alimentar adequado de praticantes de atividade física, já que esses públicos possui uma demanda específica de nutrientes e energética (Galati, Giantaglia, Toledo, 2017; Barros, Pinheiro, Rodrigues, 2017).

Com o planejamento alimentar, algumas estratégias são adotadas para melhorar o rendimento do indivíduo no treinamento, sendo importante a adequação entre os macros e micronutrientes para melhorar a performance e garantir recuperação pós-atividade (Paiva e colaboradores, 2013).

No presente estudo, quando indagados com relação ao conhecimento

sobre alimentação saudável, a maior parte dos entrevistados afirmaram ter conhecimento muito bom/suficiente sobre esta prática e acreditam que a alimentação nutritiva é indispensável na prática de atividade física.

Sendo considerado um dos principais fatores para uma vida saudável e ativa, a alimentação é responsável pelo fornecimento de energia para o dia-a-dia, pelas demandas do esforço físico, pelas reservas corporais, crescimento muscular e pelas atividades vitais do corpo (Barros, Pinheiro, Rodrigues, 2017).

Com relação a associação entre conhecimento sobre alimentação saudável e nível de escolaridade, observou-se que, entre os frequentadores da loja que possuem mais de 10 anos de escolaridade, conhecimento sobre alimentação saudável é maior.

Estudos realizados por Cardoso, Vagas e Lopes (2017), indicam que a maior parte dos entrevistados, possuem um nível de escolaridade semelhante ao encontrado nesse

estudo, e, que esse fator tem influência sobre o conhecimento sobre a alimentação, mostrando que quanto maior o nível de conhecimento, maior a busca por uma vida mais harmoniosa e com saúde.

Houve associação significativa entre o conhecimento sobre alimentação saudável com o número de refeições diárias recomendadas, conhecimento sobre suplementos alimentares e prática atividade física.

Os indivíduos praticantes de atividade física buscam ter uma rotina alimentar de forma que venha a suprir e repor suas necessidades, podendo destacar as refeições pré e pós - treino ricas em macronutrientes, de forma que atenda a intensidade do mesmo, assim como refeições realizadas no decorrer do dia, as quais devem atender a individualidade biológica, garantindo a manutenção das suas atividades vitais (Moura e colaboradores, 2014).

Com o objetivo de preparar o corpo para a atividade física, otimizar resultados ou suprir a demanda energética, os praticantes de atividade física, utilizam os suplementos alimentares como repositores hidroeletrólíticos, energéticos, protéicos e alimentos compensadores (Lorenzetti e colaboradores, 2015).

Santos e Pereira (2017), relatam em seus estudos que a maioria dos entrevistados, diz ter um bom conhecimento sobre suplementação alimentar e que o consumo destes tem influência positiva sobre seu desempenho esportivo.

Entretanto, o uso de suplementos alimentares não dispensa que o indivíduo tenha uma prática alimentar adequada e de acordo com as necessidades nutricionais do organismo.

Entre os participantes da pesquisa, a maioria afirma que o recomendado é fazer de 4 a 6 refeições diárias e relatam ter conhecimento muito bom sobre alimentação saudável.

Resultados semelhantes foram encontrados nos estudos feitos por Barros Pinheiro e Rodrigues (2017), porém esses acreditam ser a proteína o macronutriente mais importante para a alimentação de praticantes de atividade física.

Para Vilella e Rocha (2008), é necessário que as refeições sejam distribuídas entre 5 e 6 porções dia, de forma intencional e individual adaptado a rotina e necessidade de cada pessoa, com uma associação adequada

de micro e macronutrientes de acordo com a necessidade de cada indivíduo (Vilella e Rocha, 2008).

O presente estudo, relata que Indivíduos que possuem conhecimento sobre suplementos alimentares e que praticam apenas um tipo de atividade física também apresentaram conhecimento muito bom sobre os suplementos alimentares.

Porém nos estudos realizados por Sperandio e colaboradores (2017), relatam o uso exagerado dos recursos ergogênicos pela população em estudo, muitas das vezes de forma indevida e sem a orientação de um profissional habilitado.

Embora o presente estudo tenha apresentado resultados significativos e importantes sobre o conhecimento de clientes de uma loja sobre alimentação saudável e os fatores associados, este estudo possui limitações, dentre elas podemos destacar que as respostas foram auto-declaradas, o que pode gerar viés.

Torna-se importante a realização de estudos com abordagem longitudinal relacionado ao conhecimento dos usuários sobre a alimentação saudável e os fatores associados, a fim de elucidar questões que ainda permanecem obscuras com relação a essas associações.

Assim, a forma de análise nesse estudo foi ampliada levando em consideração que os indivíduos que fazem o uso de suplementos alimentares e praticam atividade física possuem características e os objetivos em semelhantes, buscando compreender melhor o conhecimento e consumo sobre alimentação saudável e fatores associados em pessoas fisicamente ativas.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que pessoas tem buscado cada vez mais conhecimento sobre a alimentação saudável para suprir suas necessidades alimentares de forma consciente e harmônica e assim, garantir os benefícios a saúde.

Observou-se que fatores como o nível de escolaridade, número de refeições diárias, conhecimento sobre o sobre suplementos alimentares e prática de atividade física, são fatores que se associam ao conhecimento sobre alimentação saudável dessa população.

Neste sentido, sugere-se que estudos futuros são necessários para investigar melhor essas associações, bem como orientar a



população e os praticantes de esportes quanto a uma alimentação bem distribuída sob orientação de profissionais habilitados.

## REFERÊNCIAS

1-Almeida, C. M.; Balmant, B.D. Avaliação do hábito alimentar pré e pós - treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017.

2-Almeida, I. V.; Ribeiro, M. C. O.; Freitas, R. F. Uso de suplementos alimentares e fatores associados em praticantes de atividade física de alta intensidade. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num. 76. 2018. p. 992-1004.

3-Barros, A. J. S.; Pinheiro, M. T. C.; Rodrigues, V. D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 63. 2017. p. 301-311.

4-Campos, M. O.; Maciel, M. G.; Neto, J. F. R. Atividade física insuficiente: fatores associados e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 17. Num. 6. 2012. p. 562-572.

5-Cardoso, R.P.Q.; Vargas, S.V.S.; Lopes, W.C. Consumo de Suplementos Alimentares dos Praticantes de Atividade Física em Academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. 2017. p. 584-592.

6-Craig, C. L.; Marshall, A. L.; Sjostrom, M.; Bauman, A. E.; Booth, M. L.; Ainsworth, B. E. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *MedSci Sports Exerc*. Vol. 35. Num. 8. 2003. p.1381-95.

7-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. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p.150-159.

8-Lima, C. C.; Nascimento, S. P.; Macêdo, É. M. C. Avaliação do consumo alimentar no pré-

treino em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 13-18.

9-Lorenzetti, F.M.; Carnevali Júnior, L.C.; Lima, W.P.; Zanuto, R. Nutrição e Suplementação Esportiva. São Paulo. Phorte. 2015.p. 388.

10-Matsudo, S.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, D.; Andrade, E.; Oliveira, C. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. Vol. 06. Num. 2. 2001. p. 5-12.

11-Moura, M. G.; e colaboradores. Consumo de Carboidratos Pré-Treino e Pós-Treino em Jogadores de Squash. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 8. Num. 47. 2014. p.343- 350.

12-Nogueira, L. R.; Mello, A. V.; Spinelli, M. G. N.; Morimoto, J. M. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 59. 2016. p.554-561.

13-Oliveira, J. P. L.; Guillarducci, J. S.; Abreu, W. C. Avaliação do conhecimento sobre nutrição básica e aplicada ao esporte de universitários. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num. 71. 2018. p. 282-287.

14-Paiva, L.K.L.K.; Andrade, M.L.L.; Maia, M.M.O.; Júnior, A.T.C.; Medeiros, H.J.; Knackfuss, M.I. Consumo de macronutrientes por usuários de academias de ginástica. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Núm. 37. 2013. p.43-50.

15-Santos, E. A.; Pereira, F.B. Conhecimento Sobre Suplementos Alimentares entre Praticantes de Exercício Físico *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. 2017. p.134-140.

16-Sperandio, B. B.; Silva, L. D. S.; Domingues, S. F.; Ferreira, E. F.; Oliveira, R. A. R. Consumo de Suplementos Alimentares e Recursos Ergogênicos por Mulheres Praticantes de Musculação em Ubá-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017.p.209-218.

17-Silva, R. P. Q. C.; Vargas, V. S.; Lopes, W. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. 2017. p. 644-653.

18-Villela, N. B.; Rocha, R. Manual básico para atendimento ambulatorial em nutrição. 2ª edição. Salvador. 2008. p.120.

19-Zamin, T. V.; Schimanoski, V. M. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 4. Num. 23. 2010. p. 410-419.

20-World Health Organization (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic (report of a WHO consultation on obesity). Geneva. World Health Organization. 1998.

1-Curso de Graduação em Nutrição, Instituto de Ciências da Saúde das Faculdades Unidas do Norte de Minas - ICS/Funorte, Montes Claros-MG, Brasil.

2-Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, Montes Claros-MG, Brasil.

E-mail dos autores:

ronnypharmacia@gmail.com

shammyha@hotmail.com

annefernandes10@hotmail.com

eukeli@gmail.com

iara.veloso@yahoo.com.br

erykanutricao@gmail.com

Autor Correspondente:

Ronilson Ferreira Freitas.

Rua João Pinheiro, 441, apt 203.

Centro, Montes Claros-MG, Brasil.

Recebido para publicação em 19/07/2019

Aceito em 08/05/2020