

**CONHECIMENTOS NUTRICIONAIS DE BRASILEIROS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**Amanda Larissa Silva dos Anjos<sup>1</sup>, Stefanny Karen Borges Januário<sup>1</sup>, Bruna Nascimento da Silva<sup>1</sup>**RESUMO**

Poucos são os praticantes de exercícios físicos que procuram orientações adequadas sobre alimentação com o profissional qualificado, o que pode causar prejuízos à saúde. O objetivo desse estudo foi analisar os conhecimentos em nutrição básica e nutrição esportiva de brasileiros praticantes de musculação em academias esportivas. Tratou-se de um estudo transversal desenvolvido de forma digital em adultos de 20 a 50 anos que praticam musculação em academias esportivas. Para a realização da pesquisa foi aplicado um questionário com perguntas sobre nutrição básica (fontes alimentares e nutrientes) e nutrição esportiva (nutrição e atividade física e suplementação). A caracterização da amostra foi realizada construindo-se tabelas de frequência para as variáveis categóricas. Para as contínuas calculou-se médias e desvios padrão. Os resultados mostraram que a maioria dos participantes eram mulheres, o percentual de acertos no teste foi de 61%. Na seção sobre nutrição e atividade física, os praticantes de musculação que obtinham informação sobre nutrição com o profissional nutricional acertou mais questões do que aqueles que tinham outras fontes de informação. Conclui-se que a maioria dos participantes tinha conhecimento satisfatório sobre nutrição básica e esportiva, reforçando o alto nível de informação desse público sobre o papel da alimentação nos resultados de treinamento de força.

**Palavras-chave:** Musculação. Nutrição Esportiva. Alimentos. Dieta. Nutrição.

1 - Graduação em Nutrição da Universidade Paulista, Campus Brasília-DF, Brasil.

Autor para correspondência:  
Bruna Nascimento da Silva.  
[brunanasc@yahoo.com.br](mailto:brunanasc@yahoo.com.br)  
SGAS Quadra 913, s/nº - Conjunto B - Asa Sul,  
Brasília-DF, Brasil.  
CEP: 70390-130.  
Telefone: (61)2192-7029.

**ABSTRACT**

Nutritional knowledge of brazilian's weight training

To analyze the knowledge on basic nutrition and sports nutrition of Brazilian bodybuilders in sports academies. This is a cross-sectional study developed digitally in adults aged 20 to 50 years who practice weight training in sports gyms. To carry out the research, a questionnaire was applied with questions about basic nutrition (food sources and nutrients) and sports nutrition (nutrition and physical activity and supplementation). The characterization of the sample was performed by building frequency tables for categorical variables. For continuous variables, means and standard deviations were obtained. The results showed that most of the participants were women, the percentage of correct answers in the test was (61%). In the section on nutrition and physical activity, bodybuilders who obtained information about nutrition from the nutritional professional answered more questions than those who had other sources of information. It was concluded that most of the participants had satisfactory knowledge about basic and sports nutrition, reinforcing the high level of information of this public about the role of food and nutrition in the results of strength training. bodybuilders who obtained information about nutrition from the nutritional professional answered more questions than those who had other sources of information. It was concluded that most of the participants had satisfactory knowledge about basic and sports nutrition, reinforcing the high level of information of this public about the role of food and nutrition in the results of strength training. bodybuilders who obtained information about nutrition from the nutritional professional answered more questions than those who had other sources of information. It was concluded that most of the participants had satisfactory knowledge about basic and sports nutrition, reinforcing the high level of information of this public about the role of food and nutrition in the results of strength training.

**Key words:** Resistance Training. Sports nutrition. Food. Diet. Nutrition.

## INTRODUÇÃO

Alimentar-se de forma saudável tem se tornado uma preocupação global, observando que as doenças crônicas não transmissíveis como, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e câncer representam grande ameaça à saúde da população (Missaglia e Rezende, 2011; Barros, Pinheiro e Rodrigues, 2017).

Para obtenção de uma vida saudável é indispensável aliar a prática de exercício físico à alimentação adequada levando em consideração à qualidade, quantidade, horário da ingestão e reposição hidroeletrolítica para obter um bom desempenho em qualquer exercício (Adam e colaboradores, 2013; Marques e colaboradores, 2015).

As academias oferecem vários tipos de modalidades de exercício, para impedir a invariabilidade nos treinos e garantir maior aprovação da população em geral, destacando-se a musculação como a mais praticada atualmente.

A musculação é um treinamento com peso, um exercício essencialmente anabólico, e que proporciona benefícios que alcançam modificações corporais esteticamente satisfatórias, ocorre o aumento da massa muscular e contribui para redução de gordura corporal (Uchoas, Pires e Marin, 2011; Marques e colaboradores, 2015).

A nutrição constitui o alicerce para o desempenho físico, portanto, é por meio da nutrição que se obtém os elementos essenciais para preservar massa magra, produzir novos tecidos, aprimorar a estrutura esquelética, maximizar o transporte e utilização de oxigênio, manter o equilíbrio hidroeletrolítico e regular todos os processos metabólicos, além de potencializar o efeito dos treinos (Mcardle, Katch e Katch, 2001; Marques e colaboradores, 2015).

Em contrapartida, uma alimentação incorreta contribui para redução do desempenho e prejudica a saúde (Adam e colaboradores, 2013; Marques e colaboradores, 2015).

Poucos são os praticantes de exercícios físicos que procuram orientações adequadas sobre alimentação com o profissional qualificado sobre o assunto, além de esperarem resultados em curto prazo, o que pode acarretar prejuízos à saúde (Adam e colaboradores, 2013).

A utilização de fontes de pesquisas sobre alimentação não confiáveis disponíveis na internet é comum nesse público (Figueiredo, 2016).

Diante da relevância dessa temática o presente estudo tem por objetivo avaliar o conhecimento sobre alimentação entre praticantes de musculação matriculados em academias.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada mediante leitura e concordância do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para participação livre e voluntária e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Paulista (UNIP), Campus Indianópolis-SP, sob o parecer número 4.297.680 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) número 32986620.3.0000.5512

Tratou-se de um estudo descritivo do tipo transversal que foi realizado de forma on-line, em setembro de 2020.

A amostra foi constituída por 118 voluntários adultos praticantes de musculação em academia de ambos os sexos, com idade entre 20 e 50 anos. O estudo cumpriu com os princípios éticos que orienta e regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde.

Os dados foram obtidos através de um questionário on-line na plataforma digital Google Forms®. Foram coletados dados sociodemográficos (idade, sexo, profissão e escolaridade) e aplicado para avaliação dos conhecimentos em nutrição o questionário validado por Nascimento e colaboradores (2013).

O instrumento possui 30 questões, com três alternativas de resposta, sendo uma que está verdadeiro valor = 1 (um), outra que está falso valor = 0 (zero) e mais uma alternativa "não sei" valor = 0 (zero). O questionário possui dois temas: Conhecimentos Gerais e Nutrição esportiva.

O tema de Conhecimentos Gerais foi formado por 11 questões que foram divididas em dois subtemas: Alimentos fonte, com cinco questões que indagavam os participantes se o teor de alguns nutrientes em determinados alimentos era alto ou baixo; Nutrientes: com 6 questões relativas à função destes no corpo

humano. O tema Nutrição esportiva também foi dividido em dois subtemas, Nutrição na atividade física, com nove questões envolvendo a nutrição para praticantes de atividade física e atletas; e a segunda sobre Suplementação, com 10 questões sobre a utilização e função de suplementos.

Para cada indivíduo foram definidas novas variáveis: o percentual de acertos total (pontuação geral do questionário), o percentual de acertos em cada um dos temas (Conhecimentos Gerais e Nutrição esportiva) e dos quatro subtemas: Alimentos fontes, nutrientes, nutrição esportiva e suplementação.

As perguntas que compuseram cada subtema foram analisadas em relação à frequência de respostas verdadeiro, falso e "não sei".

A pontuação final foi calculada através do valor de um ponto positivo para as questões corretas, e zero para as incorretas ou as respostas "não sei".

Para a análise estatística os dados foram lançados no programa Microsoft Office Excel e analisados pelo software Stata 12.1 SE (StataCorp, 4905 Lakeway Drive, CollegeStation, Texas 77845 USA). A caracterização da amostra foi realizada construindo-se tabelas de frequência para as variáveis categóricas. Para as variáveis contínuas foram obtidas médias e desvios padrão.

## RESULTADOS

O estudo foi conduzido com a participação de 118 voluntários, praticantes de musculação em academias esportivas com média de idade de 30,9±8,9 anos.

Na Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas dos indivíduos. A maioria dos participantes era do sexo feminino (58%), 87% não eram atuantes na área da saúde. À respeito da escolaridade a maioria (65%) apresentavam nível superior em formação ou já era formado.

Na Tabela 2 mostra que mais da metade dos participantes apresentavam mais de cinco anos de treinamento em musculação (60%); 53% nunca realizaram atendimento com nutricionista e a principal fonte de informações sobre nutrição da população do estudo foram revistas ou sites não especializados (40%).

O percentual de acerto total no teste de conhecimento foi de 61% (35±6,8), valores similares foram encontrados naqueles indivíduos que buscavam informações sobre nutrição com nutricionista, 64% e 37%, respectivamente e nos voluntários que apresentavam outras fontes de informação, sendo 60% de acertos e 40% de erros.

Com relação aos alimentos fonte a porcentagem média de acerto foi 62%, sendo obtidos valores muito semelhantes entre os indivíduos que buscam como fonte informação o nutricionista (64%) e outras fontes (61%).

No tema nutrientes, a amostra global obteve 56% de acertos, já aqueles que apresentavam como fonte de informação o nutricionista a porcentagem foi de 62% e 54% nos que tinham outra fonte de informação.

Na seção da pesquisa com questionamentos sobre nutrição e atividade física é possível observar que os praticantes de musculação que obtinham informação sobre nutrição com o profissional nutricionista acertou mais questões (71%) do que aqueles que tinham outras fontes de informação, como: outros profissionais da saúde, vendedores e amigos e revistas ou sites especializados que obtiveram proporção de 64%.

Nas perguntas sobre suplementação foi encontrado porcentagens similares, sendo 57% a média de acertos global, com 57% tendo como fonte de informação o nutricionista e 57% outras fontes.

No tema nutrição e atividade física dentre as nove questões que compunham este tema, a que apresentou maior percentual de erro foi a questão "Uma pessoa fisicamente ativa e que possua uma dieta nutricionalmente adequada pode melhorar sua performance consumindo uma maior quantidade de nutrientes", 100 pessoas de 118 pessoas erraram essa pergunta.

Nesse mesmo tema a questão com maior acerto foi a questão "O tipo de comida que um atleta ingere influencia no seu desempenho", na qual 116 pessoas (98,3%) dos participantes responderam afirmativamente.

E a questão com maior porcentagem de respostas "não sei" foi a questão "Durante o treinamento de força, o consumo de repositores eletrolíticos é melhor do que o consumo de água", no qual 23 pessoas de 118 não sabiam a resposta.

**Tabela 1** - Características sociodemográficas de praticantes de musculação brasileiros, 2020.

Características	n=118	%
Idade		
18-30	62	53
31-60	56	47
Sexo		
Masculino	50	42
Feminino	68	58
Profissão		
Atua na área da saúde (exceto educador físico)	8	7
Não atua na área da saúde	103	87
Profissional de educação física	7	6
Escolaridade		
Até o Ensino fundamental	3	3
Até o Ensino Médio	38	32
A partir do superior	77	65

**Tabela 2** - Características sobre nível de atividade física e fontes de informações sobre nutrição de praticantes de musculação brasileiros, 2020.

	n=118	%
Tempo de treinamento em musculação		
Menos de 5 anos	47	40
Mais de 5 anos	71	60
Sexo		
Masculino	50	42
Feminino	68	58
Atendimento por nutricionista		
Sim	55	47
Não	63	53
Fonte de informações sobre nutrição		
Nutricionista	36	30
Outros profissionais da Saúde	24	20
Vendedores e amigos	12	10
Revistas ou Sites não especializados	46	40

**Tabela 3** - Pontuação média da pontuação total e por subcategorias do nível de conhecimento em nutrição de praticantes de musculação brasileiros, 2020.

Categoria	Pontuação média de acertos e DP	%	Pontuação média de erros e DP	%
Pontuação Geral (total 57 pontos)	35±6,8	61	22±6,8	39
Fonte de informação nutricionista	36,3±6,2	64	20,8±6,2	37
Outra fonte de informação	34,1±6,9	60	22,9±6,9	40
Alimentos Fonte (total 32 pontos)	19,8±4,9	62	12,2±4,9	38
Fonte de informação nutricionista	20,4 ±4	64	11,6±4	36
Outra fonte de informação	19,5±5,2	61	12,5±5,2	39
Nutrientes (total 6 pontos)	3,4±1,3	56	2,6±1,3	44
Fonte de informação nutricionista	3,7±1,3	62	2,3±1,3	38
Outra fonte de informação	3,2 ±1,3	54	2,8±1,3	46
Nutrição e atividade física (total 9 pontos)	5,9±1,5	66	3,1±1,5	34
Fonte de informação nutricionista	6,4±1,3	71	2,6±1,3	29
Outra fonte de informação	5,7±1,6	64	3,3±1,6	36
Suplementação (total 10 pontos)	5,7±1,6	57	4,3±1,6	43
Fonte de informação nutricionista	5,8±1,7	57	4,3±1,7	43
Outra fonte de informação	5,7±1,5	57	4,3±1,7	43

## DISCUSSÃO

Segundo Souza e Navarro, (2011) praticantes de musculação têm dificuldades de se alimentar de forma correta devido à vida social e profissional que levam, assim como pela falta de acompanhamento nutricional e, também, pela influência exercida pela mídia em seus comportamentos alimentares diários.

As fontes de pesquisas sobre alimentação e formulação de dietas disponíveis na mídia (internet) são, em sua maioria, encontradas em revistas não científicas ou com profissionais não habilitados (normalmente com os próprios educadores físicos das academias) e que, portanto, pouco são confiáveis para poderem repassar à diferentes indivíduos, informações fidedignas sobre nutrição e alimentação (Souza e Navarro, 2011; Figueiredo, 2016).

Os resultados mostraram, apesar da grande maioria (87%) dos participantes não pertencerem a nenhuma área da saúde e nunca terem passado por qualquer consulta com o nutricionista (53%), que o percentual

geral de acertos no teste de conhecimento básico sobre nutrição foi entre 64% e 60% para orientados e não orientados por nutricionistas, respectivamente, indicando um resultado oposto ao que geralmente se encontra em diferentes pesquisas sobre conhecimentos nutricionais, onde participantes leigos obtêm uma taxa de acertos muito inferior aos participantes bem instruídos por um nutricionista (Castro e colaboradores, 2010; Moreira e Rodrigues, 2014).

Achados semelhantes foram encontrados no estudo de (Arns e colaboradores, 2016), onde 73% dos participantes afirmaram nunca terem sido orientados por um nutricionista, entretanto, mais de 66% apresentaram nível moderado de conhecimentos básicos sobre nutrição.

Outro achado importante a partir dos dados sociodemográficos, é que mais da metade dos indivíduos (58%) eram do sexo feminino com idade entre 18 e 30 anos. Esses números vão de encontro aos achados na pesquisa realizada em uma academia de Fortaleza em que 61,2% dos entrevistados

eram do sexo feminino com faixa etária entre 18 a 30 anos. Esses dados podem reforçar, inclusive, algumas evidências de que as mulheres, principalmente as mais jovens, parecem se preocupar mais em procurar por estratégias alimentares e esportivas mais qualitativas para melhorar a saúde e a estética (Assumpção e colaboradores, 2017; Gomes e colaboradores, 2018).

Com relação às características predominantes sobre o nível de atividade física e fontes de informações constatadas sobre nutrição, mais de 60% dos participantes de ambos os sexos relataram ter tempo de treinamento superior a cinco anos e apenas 30% afirmaram ter como fonte de informação primária para se alimentar melhor o nutricionista (40% se informavam através de sites e revistas). Frequentadores assíduos de academias são em geral indivíduos com alta escolaridade, com motivação e recursos para a prática de atividades físicas e para uma alimentação saudável e com acesso a infinitas informações sobre nutrição e atividade física (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2013).

O maior tempo realizando atividades físicas parece incentivar adoções dietéticas mais rigorosas no estilo de vida dos indivíduos, o que, não obstante, pode configurar uma procura negligenciada por dietas em qualquer meio de informação em vez de um interesse único e constante de se atualizar com um nutricionista.

Estudo como o de Peres e colaboradores, (2009), demonstraram que 87% dos praticantes de musculação, em sua maioria, gostariam de saber mais sobre alimentação equilibrada, 3% citaram interesse por suplementos e alimentação pré e pós treino e 2% citaram querer saber mais sobre outros assuntos (alimentação antienvelhecimento).

No mesmo estudo, foi identificado também que o meio mais utilizado pelos entrevistados para saber sobre nutrição foram as revistas (56%), geralmente aquelas relacionadas à saúde e boa forma, mas que 35% também relataram ter procurado um nutricionista, assim como 20% citaram buscar informações com o educador físico.

Esses resultados, de maneira muito semelhante, reforçam os dados expostos nas tabelas dois e três do nosso trabalho.

Nas informações expressas nas subcategorias de questões sobre alimentos fonte, nutrientes, nutrição e atividade física, foi

constatado que a maioria das porcentagens de acertos (64%, 62% e 71%, respectivamente) foi devido aos participantes terem como fonte de informação principal o nutricionista, mesmo sendo discreta a diferença, tendo somente o tópico suplementação um percentual igual de acerto e erro entre todos os praticantes que tinham diferentes fontes de informação.

Portanto, a partir dos dados apresentados quanto à caracterização da amostra, pode-se inferir que a maioria dos praticantes de musculação de academias, que tiveram ou não orientação nutricional por um profissional habilitado, apresentaram um nível de conhecimento moderado em nutrição.

Resultados como esse refletem que a busca por uma vida saudável faz com que se nasça interesses oportunos por uma alimentação mais equilibrada, embora a grande maioria da população - e não só os praticantes de musculação - ainda obtenham grande parte das informações em base de dados não baseados em evidência.

## CONCLUSÃO

Diante do exposto, os resultados do presente estudo demonstraram que a maioria dos participantes tinha conhecimento satisfatório sobre nutrição básica e esportiva, reforçando o alto nível de informação desse público sobre o papel da alimentação e nutrição nos resultados de treinamento de força.

Conclui-se que os resultados foram semelhantes entre quem tinha como fonte de informação sobre alimentação o profissional nutricionista e quem procurou outras fontes de informação sobre alimentação, sinalizando que durante o acompanhamento nutricional desse público é interessante realização de orientações nutricionais detalhadas com objetivo que os indivíduos façam as melhores escolhas alimentares para um bom desempenho físico e para saúde em totalidade.

## FONTES DE FINANCIAMENTO

Não existiram fontes externas de financiamento para a realização deste artigo.

## CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram ausência de conflito de interesse.

**REFERÊNCIAS**

1-Adam, B. O.; Fanelli, C.; Souza, E. S.; Stulbach, T. E.; Monomi, P. Y. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 2. Num. 2. 2013. p. 24-36.

2-Adam, B. O.; Fanelli, C.; Souza, E. S.; Stulbach, T. E.; Monomi, P. Y., Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*. Vol. 2 Num. 2. 2013. p. 24-26.

3-Arns, P. C.; Bongioiolo, A. M.; Souza, M. C. G.; Ribeiro, R. S. V.; Perry, I. D. S.; Silva, M. A. Conhecimento sobre nutrição de praticantes de exercício físico de uma academia de ginástica de Criciúma-SC. *Revista Inova Saúde*. Vol. 5. Num. 2. 2016.

4-Assumpção, D.; Domene, S. M. A.; Fisberg, R. M.; Canesqui, A. M.; Barros, M. B. A. Diferenças entre homens e mulheres na qualidade da dieta: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo. *Ciência e Saúde Coletiva*. Vol. 22, Num. 2. 2017. p. 347-358.

5-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.

6-Castro, N. M. G.; Dattilo, M.; Lopes, L. C. Avaliação do conhecimento nutricional de mulheres fisicamente ativas e sua associação com o estado nutricional. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 32 Num. 1. 2010. p. 161-172.

7-Figueiredo, R. S. Conhecimentos sobre nutrição básica por parte de praticantes de musculação de academias de Macapá. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 60. 2016. p. 679-686.

8-Gomes, F. E. R.; Rodrigues, A. L. P.; Brito, L. C.; Soares, E. S. Análise do uso de

suplementos alimentares e recursos ergogênicos por frequentadores de uma academia de Fortaleza-CE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num. 69. 2018. p. 100-108.

9-Marques, N. F.; Marques, A. C.; Fanti, Y. O.; Moura, F. A., *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 52. 2015. p. 288-297.

10-Mcardle, W. D.; Katch, F. I.; Katch, V. L. *Nutrição: para o desporto e exercício*. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2001.

11-Missagia, S. V.; Rezende, D. C. A. Alimentação saudável sob a ótica do consumidor: identificando segmentos de mercado. XXXV Encontro da ANPAD. Rio de Janeiro. EnANPAD. 2011.

12-Moreira, F. P.; Rodrigues, K. I. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20 Num. 5. 2014. p.370-373.

13-Nascimento, M. V. S.; Raposo, O. F. F.; Mendes-Netto, R. S. Conhecimento em nutrição de instrutores de musculação do município de Aracaju-SE. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 35. Num. 4. 2013. p. 76-89.

14-Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Revista de Nutrição*. Vol. 16, Num. 3. 2013. p. 265-272.

15-Peres, N.; Reis, G. C.; Silva, C. C.; Viebig, R. F.; Mendonça, R. C. Interesse e conhecimentos básicos em nutrição dos praticantes de atividade física de uma academia da região norte do município de São Paulo. *Revista Digital Efdeportes*. 2009.

16-Souza, V. M.; Navarro, A. C. A educação alimentar dos frequentadores de academias de ginástica em Salvador-BA: alimentação associada ao exercício físico. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 5. Num. 25. 2011. p. 51-61.

17-Uchoas, G. D. S.; Pires, C. R.; Marin, T. Hábitos alimentares de frequentadores de

# 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)

---

academia em Apucarana-PR. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 5. Num. 30. 2011. p. 530-540.

Recebido para publicação em 23/08/2021

Aceito em