

**APLICAÇÃO DA ESCALA DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL  
EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL****Daniela de Lima Pires<sup>1,3</sup>, Erica Rondello Abrahão<sup>1,3</sup>  
Flávia Rozendo Garcia<sup>1,3</sup>, Francisco Navarro<sup>1,2</sup>****RESUMO**

Atualmente, a necessidade de informações precisas sobre nutrição no esporte esta aumentando. Todos sabem que o desempenho do atleta, seja ele de elite ou recreacional, será influenciado pelos nutrientes ingeridos por ele. Os atletas são cercados de informações errôneas a respeito de alimentação, e, à procura de sucesso, muitos utilizam qualquer dieta ou suplemento para atingir a forma física ou o desempenho desejável. Objetivo: O presente estudo tem como objetivo avaliar o conhecimento nutricional de atletas profissionais de futebol, por meio da aplicação de uma escala, e identificar os possíveis fatores que podem influenciá-lo. A amostra foi composta por 25 atletas profissionais de futebol, todos do gênero masculino, todos em treinamento e competição. As variáveis utilizadas foram estatura, massa corporal, e conhecimento nutricional. Os resultados mostraram que os atletas apresentaram, em sua maioria, conhecimento nutricional baixo. Conclui-se que atletas profissionais de futebol apresentam um baixo conhecimento nutricional, o que pode ser atribuído, em parte, às fontes escolhidas para conseguir informações sobre nutrição, que em sua maioria são estudos obtidos sem nenhum embasamento científico, tornando essas informações errôneas e não fidedignas.

**Palavras-chave:** Nutrição, Futebol, Conhecimento nutricional.

1- Programa de Pós- Graduação Lato-Sensu da Universidade Gama Filho - Bases Nutricionais da Atividade Física - Nutrição Esportiva

2- Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em fisiologia do Exercício

3 - Universidade Paulista - UNIP

**ABSTRACT**

Application range of knowledge in nutrition professional soccer players.

Nowadays, the need for accurate information about nutrition in sport is increasing. Everyone knows that an athlete's performance, whether elite or recreational, is influenced by the nutrients taken in by him. Athletes are surrounded by misinformation about food, and looking for success, many use any diet or supplement for getting fit or performance desired. Purpose: This study aims to assess the nutrition knowledge of professional soccer players, by applying a scale, and to identify possible factors that can influence it. The sample consisted of 25 professional soccer players, all male, all in training and competition. The variables used were height, body mass and nutritional knowledge. The results showed that the athletes had, in most cases, low nutrition knowledge. We conclude that professional soccer players have a low nutritional knowledge, which can be attributed in part to selected sources to get information about nutrition, which are mostly obtained study without any scientific background, making this erroneous information and untrustworthy.

**Key words:** Nutrition, Football, Nutritional knowledge.

Endereço para correspondência:  
[erica\\_rondello@hotmail.com](mailto:erica_rondello@hotmail.com)

## INTRODUÇÃO

Atualmente, a necessidade de informações precisas sobre nutrição no esporte esta aumentando. Todos sabem que o desempenho do atleta, seja ele de elite ou recreacional, será influenciado pelos nutrientes ingeridos por ele (Hirschbruch e Colaboradores, 2008).

Os atletas são cercados de informações errôneas a respeito de alimentação, e, à procura de sucesso, muitos utilizam qualquer dieta ou suplemento para atingir a forma física ou o desempenho desejável (Filho e Colaboradores, 2005).

A escolha dos alimentos que fazem parte da dieta de praticantes de atividade física e de atletas é determinante para a manutenção da saúde desses indivíduos, bem como para o controle do peso e da composição corporal, o aprimoramento do rendimento nos treinamentos e o alcance de resultados positivos em competições (Nicastro e Colaboradores, 2008).

A nutrição desempenha o papel fundamental de fornecer a energia necessária para o trabalho biológico realizado no exercício e nutrientes que otimizam a obtenção e a utilização dessa energia. Os nutrientes são essenciais na formação, na reparação e na reconstituição de tecidos corporais, mantendo a integridade funcional e estrutural do organismo e tornando possível a prática da atividade física (Oliveira e Colaboradores, 2009).

A Nutrição Esportiva é a parte da ciência da Nutrição que estuda os efeitos que determinados fatores nutricionais exercem no desempenho, na recuperação e na manutenção da saúde de atletas e de praticantes de atividade física (Júnio e Colaboradores, 2007).

### Objetivos da Prática de Atividade Física

A atividade física é compreendida como qualquer movimento corporal produzido para contração da musculatura esquelética, acompanhado de gasto energético. Dessa forma, podem ser consideradas como atividades físicas as atividades voluntárias realizadas com objetivos ocupacionais, domésticos, de lazer e de deslocamento (Rodrigues, 2004).

A prática regular de atividade física tem sido apontada como um dos mais importantes fatores de prevenção, reversão e controle de diversas enfermidades, especialmente as doenças crônicas não transmissíveis, como enfermidades cardiovasculares, diabetes mellitus, câncer de cólon e de mama, entre outras (Silva, e Colaboradores, 2009).

A atividade física pode trazer benefícios ao estado nutricional de indivíduos, prevenindo e diminuindo a ocorrência da obesidade e suas co-morbidades, uma vez que um estilo de vida sedentário limita a quantidade de calorias a serem ingeridas diariamente, podendo ocasionar ganho de peso indesejado (Oliveira, e Colaboradores, 2009).

A atividade física e a alimentação adequada podem influenciar a saúde dos indivíduos, tanto de forma isolada como de forma sinérgica. Nesse contexto, a busca pela qualidade de vida por meio da prática de exercícios, modificação de hábitos alimentares e bem-estar mental tem sido alvo de pessoas e organizações de saúde em todo o mundo (Ferreira, 2009).

Pode-se considerar que praticantes de atividade física sejam aqueles indivíduos que realizam exercícios físicos com determinada regularidade, frequência e duração, com intenção de atingir padrões estéticos por modificações da composição corporal, normalmente em um contexto de lazer, recreação e integração social (Hirschbruch e Colaboradores, 2008).

Por outro lado, atletas são aqueles indivíduos que praticam exercícios físicos com intuito competitivo, ou seja, realizam atividades com intensidade, frequência e duração de treinamentos mais rígidos e com maiores graus de exigência e disciplina (Hirschbruch e Colaboradores, 2008).

Para os praticantes de atividade física, a ingestão alimentar adequada tem como objetivo somar-se aos benefícios dos exercícios para o alcance da qualidade de vida e atuar, principalmente, na manutenção de um organismo saudável (Hirschbruch e Colaboradores, 2008).

No caso dos atletas, a nutrição tem papel claro e definitivo em treinos e competições, já que na maioria dos casos esses indivíduos apresentam necessidades energéticas e de nutrientes muito aumentadas.

Além disso, a nutrição tem importante função na prevenção da ocorrência de lesões e infecções que certamente prejudicam as estratégias de treinamentos traçadas para esses indivíduos (Panza e Colaboradores, 2007).

Condutas nutricionais inadequadas podem ser responsáveis por fracassos em treinamentos e competições e, da mesma forma, podem levar ao aparecimento de enfermidades, independentemente do grau de esforço e dedicação do atleta (Panza e Colaboradores, 2007).

Os atletas em razão do estresse provocado pelos treinamentos intensos parecem ser mais suscetíveis a alguns tipos de distúrbios nutricionais que podem causar piora no desempenho esportivo e disfunções orgânicas (Peres e Colaboradores, 2009).

São comuns ao público atleta distúrbios causados pelo consumo inadequado e exacerbado de suplementos nutricionais com finalidade ergogênicas, desvio do comportamento alimentar, como anorexia e bulimia nervosa, e carência nutricionais como anemia (Panza, e Colaboradores, 2007).

O presente estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento nutricional de atletas profissionais de futebol, por meio da aplicação de uma escala, e identificar os possíveis fatores que podem influenciá-lo.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O estudo foi composto por uma população de 25 jogadores profissionais de futebol, todos do gênero masculino, em fase de treinamento e competição. Os atletas apresentavam idades entre 18 e 21 anos, e todos com segundo grau completo ou cursando, no que diz respeito ao nível de escolaridade.

Primeiramente, foi realizada a avaliação antropométrica de cada jogador, para cálculo do IMC, sendo a massa corporal dos indivíduos, aferida por meio de uma balança da marca *Plenna*®, com capacidade máxima de 150 kg. Os atletas foram pesados com o uniforme do time, sem nenhum objeto no corpo. A estatura foi aferida com uma fita métrica com precisão de 1 cm. Também foi questionado aos atletas o uso de suplementação e por qual profissional foi orientado.

Após a avaliação antropométrica, foi aplicado o questionário de conhecimento nutricional (QCN), escala esta desenvolvida por Harnack e Colaboradores (1997) e posteriormente traduzida, adaptada e validada para o Brasil por Scagliusi e Colaboradores (2006) (Anexo I). Como critério de classificação do conhecimento nutricional, foi utilizada a seguinte pontuação: entre 0 e 5, indica baixo conhecimento nutricional; entre 6 e 9 indica moderado conhecimento nutricional; e acima de 10, indica alto conhecimento nutricional. A escala foi aplicada nos indivíduos no período de pré-treino, onde foram orientados a responder da maneira mais honesta possível.

A escala tem como objetivo avaliar o conhecimento nutricional voltado à saúde. Em questão disso, optou-se por elaborar um questionário adicional, contendo questões relacionadas à nutrição esportiva. Segue abaixo o questionário adicional:

1. Qual nutriente necessita estar em maior concentração em uma dieta?
  - a) Gorduras
  - b) Carboidratos
  - c) Proteínas
  - d) Não sei/não tenho certeza
2. Para atletas, qual nutriente deve ser consumido em maior proporção?(assinale somente uma opção)
  - a) Proteínas
  - b) Gorduras
  - c) Carboidratos
  - d) Não sei/não tenho certeza
3. É possível atingir as necessidades nutricionais exigidas pelo exercício sem a utilização de suplementos alimentares?
  - a) Sim
  - b) Não
  - c) Provavelmente
  - d) Não sei
4. O uso de suplementos alimentares pode ser prejudicial para a saúde quando consumido sem orientação adequada?
  - a) Sim
  - b) Não
  - c) Provavelmente
  - d) Não sei

Os resultados foram apresentados através de análise de tendência central (média) e variabilidade (desvio padrão).

### RESULTADOS

Na tabela 1, estão apresentadas as características da população estudada.

Tabela 1 - Caracterização da população estudada.

(N = 25)	
	Média ± DP
Idade (anos)	19,8 ± 1,08
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	22,8 ± 1,12
Pontuação do QCN	6,73 ± 2,79

A figura 1 apresenta a distribuição percentual da classificação obtida a partir da pontuação do QCN, sendo classificadas de acordo com os níveis: baixo, moderado e alto conhecimento nutricional. Sendo que a maioria dos atletas (44%) apresentou baixo conhecimento nutricional, seguidos por 36% moderado e 20% alto conhecimento nutricional.

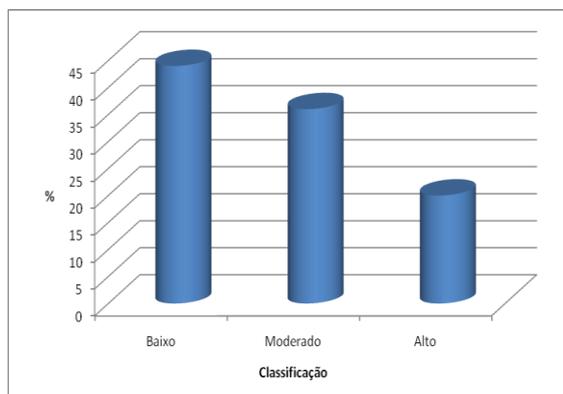


Figura 1 - Distribuição percentual do nível de conhecimento nutricional de acordo com a nutrição.

A tabela 2 indica a distribuição das alternativas corretas e erradas do questionário adicional aplicado, de acordo com cada questão.

Tabela 2 - Distribuição em número e porcentagem das respostas obtidas no questionário adicional.

(N=25)		
	Acertos	Erros
Questão 1	19 (76%)	6 (24%)
Questão 2	8 (32%)	17 (68%)
Questão 3	6 (24%)	19 (76%)
Questão 4	23 (92%)	2 (8%)

A figura 2 apresenta o uso de suplementos alimentares pela população estudada.

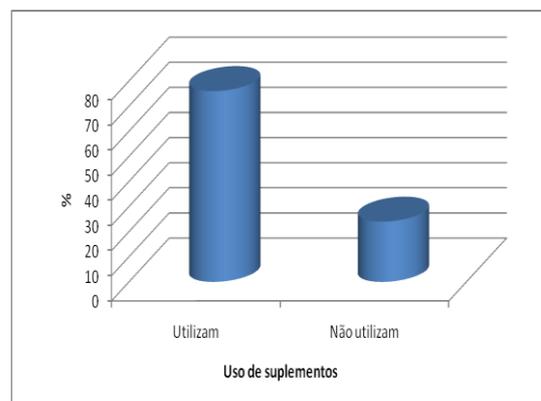


Figura 2 - Distribuição em porcentagem de atletas que utilizam suplementos alimentares.

Aos atletas que utilizam suplementos alimentares, foi questionado por qual profissional foi orientado o uso do mesmo. A figura 3 apresenta esses dados.

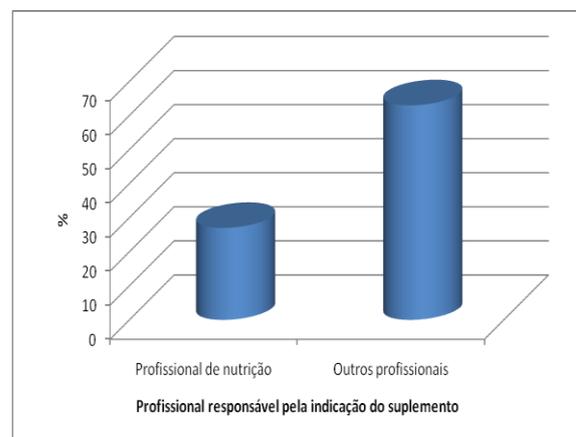


Figura 3. Distribuição, em porcentagem, dos profissionais que indicaram o uso de suplementos alimentares para a população estudada.

### DISCUSSÃO

O presente estudo foi realizado na cidade de Sorocaba, com um grupo de indivíduos exclusivamente do gênero masculino.

Segundo os resultados apresentados, verificou-se que os atletas apresentam, na sua maioria, um nível baixo de conhecimento nutricional. Em um estudo 1, onde foram avaliados dois grupos de atletas,

exclusivamente do gênero feminino, profissionais e amadores, verificou-se que ambos os grupos apresentavam conhecimento nutricional moderado. Entretanto, o estudo 1 ressaltou que mulheres atletas ou esportistas, de maneira geral, apresentam alto conhecimento nutricional em função da constante preocupação com a estética corporal. Por isso, quando se objetiva avaliar o conhecimento nutricional da população, se torna pertinente distinguir o nível de conhecimento entre homens e mulheres 4.

Quando analisadas as alternativas corretas e erradas do questionário adicional, verifica-se, no que diz respeito à obtenção de energia pela alimentação, que a maioria dos atletas tem conhecimento sobre tal assunto (76%). Em outro estudo 4, foram avaliados homens e mulheres, onde a maioria dos homens afirmou que o carboidrato é o nutriente que deve estar presente em maior quantidade em uma dieta, enquanto que somente 38,5% das mulheres consideraram a mesma questão.

Quando foi questionado aos atletas sobre qual nutriente deve ser consumido em maior proporção para aqueles que realizam atividades físicas intensas, a maioria respondeu de forma incorreta (68%), alegando que a proteína deve ser o principal nutriente presente em uma dieta quando se pratica exercícios físicos. O estudo 4 citado acima também evidencia o mesmo fato.

Outro ponto a ser destacado é o uso de suplementação para suprir as necessidades nutricionais, pois a maioria dos atletas (76%) associou o consumo de suplementos alimentares como obtenção das necessidades nutricionais. Comparando esse dado com o mesmo estudo 4 citado acima se obteve o mesmo conceito errôneo sobre o uso de suplementos alimentares.

O presente estudo considera-se um ponto positivo onde a maioria dos atletas apontou que o uso indiscriminado de suplementos pode ser prejudicial quando consumido sem orientação adequada.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que os atletas participantes do presente estudo apresentaram um baixo conhecimento nutricional, e, esses resultados confirmam-se com os achados em outros estudos realizados anteriormente.

O baixo conhecimento nutricional desses atletas pode estar associado às fontes escolhidas para conseguir informações sobre nutrição, que em sua maioria são estudos obtidos sem nenhum embasamento científico, tornando essas informações errôneas e não fidedignas.

## REFERÊNCIAS

- 1- Ferreira, S.R.G. Nutrição não sai de moda. Arq. Bras. Endócrino Met. Vol. 53. Num. 5. São Paulo Julho/2009.
- 2- Filho, M.G.B.; Ribeiro, L.C.S.; García, F.G. Comparação de características da personalidade entre atletas brasileiros de alto rendimento e indivíduos não atletas. Rev. Bras Med Esporte. Vol. 11. Num. 2. Niterói Março/Abril 2005.
- 3- Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias em São Paulo. Rev. Bras. Med Esporte. Vol. 14. Num. 6. Niterói Novembro/Dezembro 2008.
- 4- Júnio, T.P.S.; Dubas, J.P.; Pereira, B.; Oliveira, P.B. Suplementação de creatina e treinamento de força: alterações na resultante de força máxima dinâmica e variáveis antropométricas em universitários submetidos a oito semanas de treinamento de força (hipertrofia). Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 13. Num. 5. Niterói Setembro/Octubre 2007.
- 5- Nicastro, H.; Datillo, M.; Santos, T.R.; Padilha, H.V.G.; Zimberg, I.Z.; Crispim, C.A.; Stulbach, T.A. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. Rev. Bras Med Esporte. Vol. 14. Num. 3. Niterói maio/junho 2008.
- 6- Oliveira, F.L.; Russo, F.M.; Menegatti, I.; Toya, M.; Stulbach, T.E.; Garcia, L.S.; Peron, A.N.; Datillo, M. Avaliação do conhecimento de atletas profissionais de judô. Revista Digital – Buenos Aires. Ano. 14. Num.134 Julho/ 2009.
- 7- Panza, V.P.; Coelho, M.S.P.H.; Pietro, P.F.D.; Assis, N.A.A.; Vasconcelos, F.A.G. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do

## 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)

---

gasto e consumo energéticos. Rev. Nutrição. Vol. 20. Num. 6. Campinas Nov/dez 2007.

8- Peres, N.; Reis, G.C.; Silva, C.C.; Viebig, R.F.; Mendonça, R.B. Interesse e conhecimentos básicos em nutrição em praticantes de atividade física de uma academia da região norte do município de São Paulo. Revista Digital. Buenos Aires. Ano. 14. Num. 134. Julho/ 2009.

9- Rodrigues, F.X.F. Modernidade, disciplina e futebol: uma análise sociológica da produção social do jogador de futebol no Brasil. Rev. Sociologias. Num. 11. Porto Alegre Janeiro/Junho 2004.

10- Silva, R.P.; Altoé, J.L.; Marins, J.C.B. Relevância de temperatura e do esvaziamento gástrico de líquidos consumidos por praticantes de atividade física. Revista Nutrição. Vol. 22. Num. 5. Campinas set/out 2009.

Recebido 10/08/2010

Aceito 18/09/2010