

AVALIAÇÃO DOS CONHECIMENTOS BÁSICOS SOBRE NUTRIÇÃO DE EDUCADORES FÍSICOS E PRATICANTES ATIVOS DE GANHO DE MASSA MUSCULAR COM TREINAMENTO DE FORÇA EM ACADEMIAS DO MUNICÍPIO DE BELFORD ROXO-RJÉrica Soares Cardoso¹**RESUMO**

Objetivo: avaliar o grau de conhecimentos básicos sobre nutrição de Educadores Físicos e praticantes ativos de ganho de massa muscular com treinamento de força, em duas academias do município de Belford Roxo - RJ, acompanhados ou não de um Nutricionista. **Materiais e Métodos:** A amostra de estudo constituiu-se de 24 indivíduos entre profissionais de Educação Física e praticantes ativos de ganho de massa muscular com treinamento de força. Foram respondidos 24 questionários com 10 questões de perguntas fechadas, atribuindo pontuação em cada uma delas, numa escala de 0 a 10, com idades de 20 a 40 anos, sendo dos gêneros masculino e feminino. Os questionários foram divididos em 02 amostras doze para os Educadores Físicos e doze para os praticantes ativos com treinamento de força sendo eles divididos em duas academias no município de Belford Roxo - RJ. O somatório de todas as questões totalizou a pontuação final de cada indivíduo. **Resultados:** 2 pessoas ficaram no nível 2 da tabela (21 a 40 pontos) 8%, considerado "pouco ou insuficiente conhecimento". Quatro ficaram no nível 3 (41 a 60 pontos) 17%, considerado "médio ou razoável conhecimento", doze ficaram no nível 4 (61 a 80 pontos) 50%, considerado "bom ou considerável conhecimento", Por fim, seis pessoas atingiram o nível 5 de conhecimento (grau máximo) 25%, considerado "muito ou ótimo", ficando entre 81 e 100 pontos. **Discussão:** 67% dos entrevistados ficaram entre 41 e 80 pontos, o que já era esperado, mas este resultado não é o ideal, principalmente porque 25% dos indivíduos possuem acompanhamento nutricional, ou seja, ¼ do total pesquisado. **Conclusão:** Torna-se necessário maior acompanhamento nutricional associado ao treinamento de ganho de massa muscular para praticantes ativos e profissionais de Educação Física, em academia por meio de palestras e também fácil acesso ao profissional nutricionista.

Palavras-chave: Nutrição, Educador Físico, Academia, Alimentação.

ABSTRACT

Evaluation of basic knowledge about nutrition educator and practicing physical assets gain muscle mass with strength training academies in the municipality Belford Roxo-RJ

Objective: evaluate the degree of basic knowledge about nutrition Physical Educators and practitioners active muscle mass with strength training, two academies in the city of Belford Roxo - RJ, with or without a Nutritionist. **Materials and Methods:** The study sample consisted of 24 individuals between Physical Education professionals and practitioners active muscle mass with strength training. Were completed 24 questionnaire with 10 questions, closed questions, assigning scores on each of them, on a scale 0-10, ages 20-40 years, and the male and female genders. The questionnaires were divided into 02 samples twelve and twelve Physical Educators for active practitioners with strength training while they were divided into two academies in the city of Belford Roxo - RJ. The sum of all issues totaled the final score of each individual. **Results:** Only two people were on level 2 of the table (21-40 points) 8%, considered "little or insufficient knowledge." Four were at level 3 (41 to 60 points) 17% deemed "reasonable knowledge medium or "twelve remained in Level 4 (61 to 80 points) 50% as "good considerable knowledge or " Finally, six people have reached knowledge level 5 (maximum level) 25%, considered "very great or" getting between 81 and 100 points. **Discussion:** 67% of respondents were between 41 and 80 points, which was expected, but this result is not ideal, mainly because 25% of individuals have nutritional monitoring, ¼ of the total surveyed. **Conclusion:** It is necessary to greater nutritional counseling combined with training to gain muscle mass for active practitioners and physical education professionals in gyms through lectures and also easy access to professional nutritionist.

Key words: Nutrition, Physical Educator, Gym, Food.

INTRODUÇÃO

A Nutrição e atividade física têm uma importante relação. Através de uma nutrição adequada com ingestão equilibrada de todos os nutrientes, pode-se melhorar a capacidade de rendimento do organismo, além de contribuir para a redução da incidência de fatores de risco à saúde (Pereira, Cabral, 2007).

Segundo Anderson citado por Pereira e Cabral (2007), uma dieta saudável e exercícios físicos ao longo da vida promovem saúde e reduzem o risco de doenças crônicas.

Hoje em dia, a oferta de propagandas em fontes de consultas não confiáveis, e a relação de escolhas cotidianas de consumo alimentar com a perspectiva de melhoria da condução nutricional individual, faz com que muitos praticantes ativos de atividade física e profissionais de Educação Física, dispensem o serviço de um profissional Nutricionista (Maciel e colaboradores, 2012), levando-os a buscar informações e interpretações, inadequadas.

As dietas prontas e a periodização dos exercícios são atraentes para a maioria das pessoas, porque permitem a facilidade de escolhas (Mahan, Escott-Stump, 2005).

Segundo Castilho (2013), a qualidade de vida, a recuperação e/ou manutenção da saúde, a prática regular de exercícios físicos, a ganho e definição da massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento, são alguns dos motivos que têm levado cada vez mais às pessoas as academias.

Para Castilho (2013), apesar da grande preocupação em buscar uma nutrição ideal e adequada ao tipo de treino as pessoas sofrem influência da mídia e de treinadores não habilitados, adotando um comportamento alimentar nem sempre capaz de atingir os seus objetivos.

A dieta para um esportista é semelhante em qualidade a de um adulto saudável, podendo variar principalmente na quantidade de energia e de fluídos. Dependendo do tipo e duração do exercício, a escolha da dieta é fundamental para interferir nos resultados obtidos das competições, em que a nutrição faz a diferença entre ganhar ou perder (Pereira, Cabral, 2007).

De acordo com Marques (2005), a dieta e a atividade física influenciam a saúde

juntas ou separadamente. Entretanto as duas associadas trazem melhores resultados.

O público frequentador de academias é um público seletivo, que se preocupa com o corpo e com a saúde, o que os torna muito suscetível a modismos alimentares (Castilho, 2013).

A maior parte dos frequentadores de academias tem como objetivo aumentar massa muscular, mas preferem abrir mão de uma alimentação saudável, pois visam de imediato à estética priorizando os suplementos e dietas da moda (Castilho, 2013).

Para Piaia, Rocha e Vale (2007), a prática de exercícios físicos leva a um aumento do gasto energético e das necessidades calóricas e para um indivíduo que busca melhora no desempenho esportivo é essencial que estas necessidades sejam alcançadas.

Como afirma McArdle citado por Gonçalves, Chelotti e Rodrigues (2007), a Nutrição constitui o alicerce para o desempenho físico e é necessário, se não fundamental, que os atletas tenham conhecimento e acesso às informações e orientações nutricionais adequadas ao tipo de atividade desempenhada.

De acordo com Colombani e Mannhart citado por Pereira e Cabral (2007), a meta do Nutricionista é fazer com que o esportista ou atleta alcance ótimo estado nutricional, por ser um profissional que tem amplo conhecimento sobre os paradigmas e riscos de saúde associados ao esporte desenvolvendo procedimentos de avaliação específicos para cada necessidade.

Para atender as necessidades nutricionais de cada indivíduo é levado em consideração a modalidade esportiva praticada, intensidade, duração e frequência do exercício (Piaia, Rocha, Vale, 2007).

Os macronutrientes são essenciais para a recuperação muscular, manutenção do sistema imunológico, equilíbrio do sistema endócrino e manutenção ou melhora da performance (Diretriz Brasileira de Medicina do Esporte, 2009).

De acordo com Piaia, Rocha e Vale (2007), o gasto energético durante o exercício físico aumenta de 2 a 3 vezes e, portanto, a distribuição dos macronutrientes na dieta varia nos indivíduos fisicamente ativos.

Em relação aos micronutrientes, vitaminas, minerais e oligoelementos, quando

presentes em dietas balanceadas e com diversidade de alimentos, são suficientes para a demanda requerida pelos praticantes de atividade física regular, ficando a suplementação para ocasiões especiais (Diretriz Brasileira de Medicina do Esporte, 2009).

A ingestão insuficiente de macro e micronutrientes resultam em balanço calórico negativo, podendo ocasionar perda de massa muscular e maior incidência de lesão.

As duas principais fontes de energia durante o trabalho muscular são as gorduras e os carboidratos armazenados no organismo. Com isso os estoques de glicogênio corporal e a manutenção da glicemia durante o exercício serão determinantes para o desempenho do esportista (Simonsen e colaboradores citado por Piaia, Rocha e Vale, 2007).

A quantidade de glicogênio muscular consumida depende da duração do exercício e o consumo de carboidrato antes, durante e imediatamente após os exercícios, trazem benefícios para aumento da força muscular e hipertrofia.

A Sociedade Brasileira de medicina do Esporte (2009) estima que a ingestão de carboidratos correspondente a 60 a 70% do aporte calórico diário atende à demanda de um treinamento esportivo, porém os exercícios de força exigem maior consumo de proteínas entre 1,6g a 1,7g por quilo de peso, por dia e a recomendação nutricional de ácidos graxos essenciais tem prevalecido a mesma da população em geral o que equivale a 30% do valor calórico total da dieta.

Quanto a hidratação o consumo de líquidos antes, durante e após o exercício, garante que o indivíduo esteja sempre hidratado, recomendando-se cerca de 250ml a 500ml de água duas horas antes do exercício e durante o exercício recomenda-se iniciar a ingestão já nos primeiros 15 minutos continuando a beber a cada 15 a 20 minutos e após o exercício, deve-se continuar ingerindo líquido para compensar as perdas adicionais de água pela diurese e sudorese.

De acordo com a Diretriz Brasileira de Medicina do Esporte (2009), a necessidade calórica de cada indivíduo é influenciada pela hereditariedade, sexo, idade, peso e composição corporal, condicionamento físico e fase de treinamento.

Estudos recomendam que o uso de suplementos proteicos, deve estar de acordo

com a ingestão proteica total, pois o consumo adicional acima das necessidades diárias (1,8g/Kg/dia), não determina ganho de massa muscular adicional, nem promove aumento do desempenho, devendo os atletas ser conscientizados de que o aumento do consumo proteico na dieta além dos níveis recomendados não os levaria ao aumento da massa magra, pois a um limite para o acúmulo de proteínas nos diversos tecidos e o aumento da massa muscular ocorre como consequência do treinamento, assim como a demanda proteica, não sendo o inverso verdadeiro (Diretriz Brasileira de Medicina do Esporte, 2009).

Segundo Castilho (2013), todo programa de saúde e condicionamento físico deveria incluir, obrigatoriamente, acompanhamento e orientações nutricionais.

Sendo assim, o estudo pretende traçar o perfil de um grupo de praticantes ativos em exercício com desempenho de força e profissionais de Educação Física, avaliando os conhecimentos básicos sobre Nutrição, adquiridos em academias e mídias sem necessariamente estarem sendo acompanhados por um profissional habilitado, no Município de Belford Roxo-RJ, analisando a importante relação da nutrição e o exercício físico e o acompanhamento adequado para que esses indivíduos possam assegurar melhores resultados.

MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa foi realizada com levantamento de dados obtidos por meio de questionário contendo 10 questões de perguntas fechadas, atribuindo-se pontos a cada uma delas, numa escala de 0 a 10, conforme as respostas coletadas, indicando o grau de conhecimento de cada indivíduo pesquisado, de acordo com os parâmetros dessa investigação.

Em cada questionário está vinculada a autorização impressa do Termo de Consentimento Livre Esclarecido para o uso das informações prestadas que fora assinado por cada indivíduo pesquisado.

A amostra é composta por 24 indivíduos dos gêneros masculino e feminino, separadas em duas amostras, Educadores físicos e praticantes ativos em treinamento de força, com idades entre 20 a 40 anos, acompanhados ou não por um Nutricionista.

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 / www.rbne.com.br

Os entrevistados foram escolhidos aleatoriamente em duas academias no município de Belford Roxo - RJ, com exclusão de pessoas que não praticavam exercícios de desenvolvimento muscular de forma regular.

Os questionários traziam além das 10 questões de perguntas fechadas, também os dados pessoais de cada entrevistado permitindo que a pesquisa adequasse o grau de conhecimentos básicos de nutrição associados à atividade física.

Cada indivíduo foi orientado a responder o questionário de forma mais sincera possível e de acordo aos seus conhecimentos, sem interferência de terceiros e individualmente, e sendo novamente orientado em caso de dúvidas recorrente.

Cada pergunta apresentava uma escala de 0 a 10, em que o pesquisado pôde graduar a sua resposta, marcando o número que mais estivesse próximo de seu conhecimento, ou seja, quanto mais próximo do zero mais negativa seria sua resposta e quanto mais próximo de dez, mais positiva seria sua resposta.

Exemplo de pergunta que consta no questionário e a escala que indicou o nível do grau de conhecimento do pesquisado acerca do assunto perguntado, exposto a seguir:

2- Você tem acompanhamento de nutricionista na prática de sua atividade física?

Nenhum (a) ou não 0 ()
 Pouco (a) ou raramente 1 () 2 () 3 ()
 Médio (a) ou várias vezes 4 () 5 ()
 6 () 7 ()
 Muito ou sempre 8 () 9 () 10 ()

O somatório de cada número marcado pelo entrevistado indicou o grau de seu conhecimento enquadrando-se nos níveis abaixo (tabela 1).

Ao todo foram respondidos 24 questionários da pesquisa divididos em duas academias e repartidos entre as academias do município de Belford Roxo-RJ, entre alunos que praticavam exercícios para desempenho de força e Educadores Físicos, sendo estes escolhidos aleatoriamente, acompanhados ou não por um Nutricionista.

As duas academias tiveram 12 indivíduos pesquisados cada.

Cada pesquisado respondeu o questionário, com seus dados pessoais (tabela 2) e as 10 perguntas de acordo com o seu conhecimento básico de nutrição onde foram classificados no nível de conhecimento (tabela 3) e (tabela 4).

RESULTADOS

Tabela 1 - Níveis de conhecimento conforme pontuação atingida

Nível	Pontuação atingida	Grau de conhecimento
1	0 a 20	Baixíssimo ou Nenhum
2	21 a 40	Pouco ou insuficiente
3	41 a 60	Médio ou razoável
4	61 a 80	Bom ou considerável
5	81 a 100	Ótimo ou muito

Tabela 2 - Características pessoais dos entrevistados

Características	nº	%
Gênero		
Masculino	14	58
Feminino	10	42
Média de idade	28,4 anos	30,9 anos
Escolaridade		
Ensino Médio	3	12,5
Ensino Superior	21	87,5

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 / www.rbne.com.br

Tabela 3 - Avaliação de níveis de conhecimento dos Educadores Físicos

Níveis de conhecimento	Homens (8 ou 67%)	Mulheres (4 ou 33%)	Contingente total pesquisado (12) (100%)
1 – 0 a 20 pontos (Baixíssimo ou quase nenhum)	-	-	-
2 – 21 a 40 pontos (Pouco ou Insuficiente)	-	-	-
3 – 41 a 60 pontos (Médio ou Razoável)	-	-	-
4 – 61 a 80 pontos (Considerável ou Bom)	5 (42%)	2 (17%)	59%
5 – 81 a 100 pontos (Muito Bom ou Ótimo)	3 (25%)	2 (16%)	41%

Tabela 4 - Avaliação de níveis de conhecimento dos Praticantes ativos em treinamento de força

Níveis de conhecimento	Homens (6 ou 50%)	Mulheres (6 ou 50%)	Contingente total pesquisado (12) (100%)
1 – 0 a 20 pontos (Baixíssimo ou quase nenhum)	-	-	-
2 – 21 a 40 pontos (Pouco ou Insuficiente)	-	2 (17%)	17%
3 – 41 a 60 pontos (Médio ou Razoável)	2 (17%)	2 (17%)	33%
4 – 61 a 80 pontos (Considerável ou Bom)	3 (35%)	2 (17%)	42%
5 – 81 a 100 pontos (Muito Bom ou Ótimo)	1 (8%)	-	8%

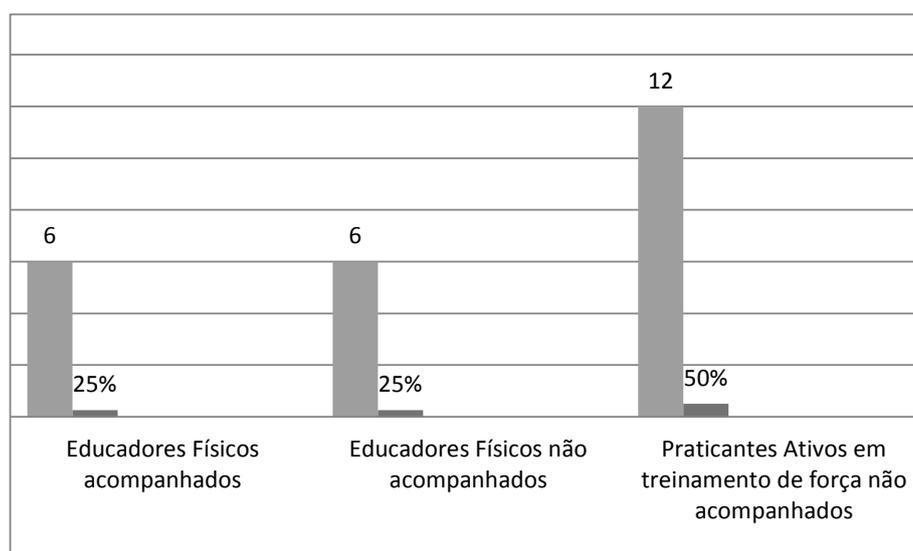


Gráfico 1 - Acompanhamento de nutricionista na prática da atividade física

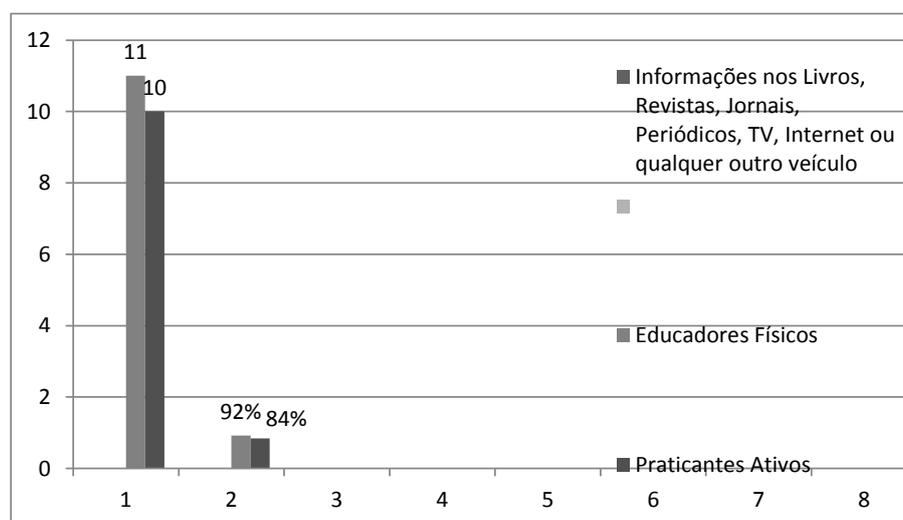


Gráfico 2 - Informação acerca de alimentação saudável por meio de livros, revista, jornais, periódicos, TV, internet ou qualquer outro veículo de informação

Com relação aos resultados é interessante comentar que (6), 25% da amostra têm acompanhamento nutricional que por sua vez são de Educadores Físicos, os outros (6), 25% de Educadores Físicos não são acompanhados e os (12), 50% de praticantes em treinamento de força não possuem acompanhamento nutricional (Gráfico 1).

A busca de informações acerca de alimentação saudável e balanceada por meios de livros, revistas, jornais, periódicos, TV, internet ou qualquer outro veículo de

informação, também se destacam entre as duas amostras com 92% (11), de Educadores Físicos e 84% (10), de praticantes ativos em treinamento de força (Gráfico 2).

Nas academias os praticantes ativos em treinamento de força 75% (9), afirmam que já receberam algum tipo de orientação para à procura de um profissional especializado, acerca da necessidade de associar boa alimentação e atividade física e 92% (11), dos Educadores Físicos também afirmam ter orientação da academia para à procura de um profissional especializado (Gráfico 3).

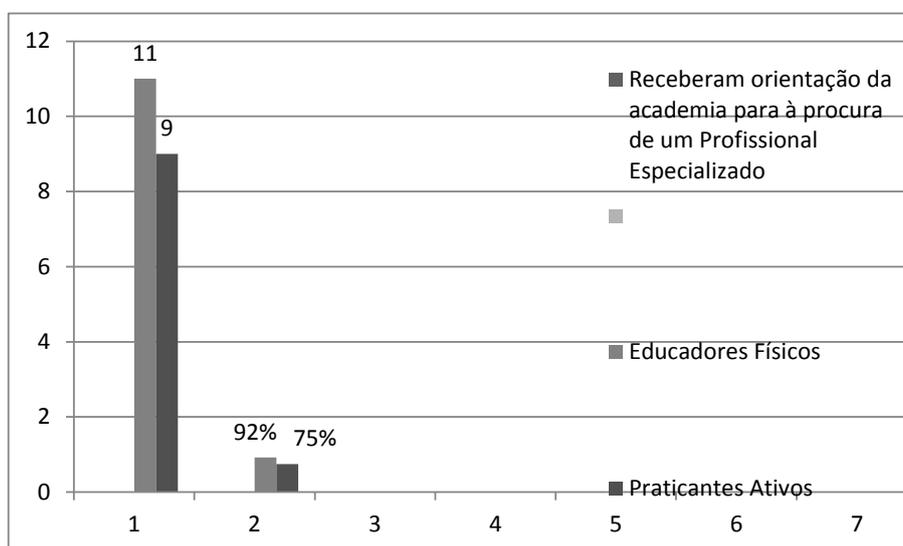


Gráfico 3 - Receberam orientação de profissionais acerca da necessidade de associar boa alimentação e atividade física, a fim de obter bons resultados

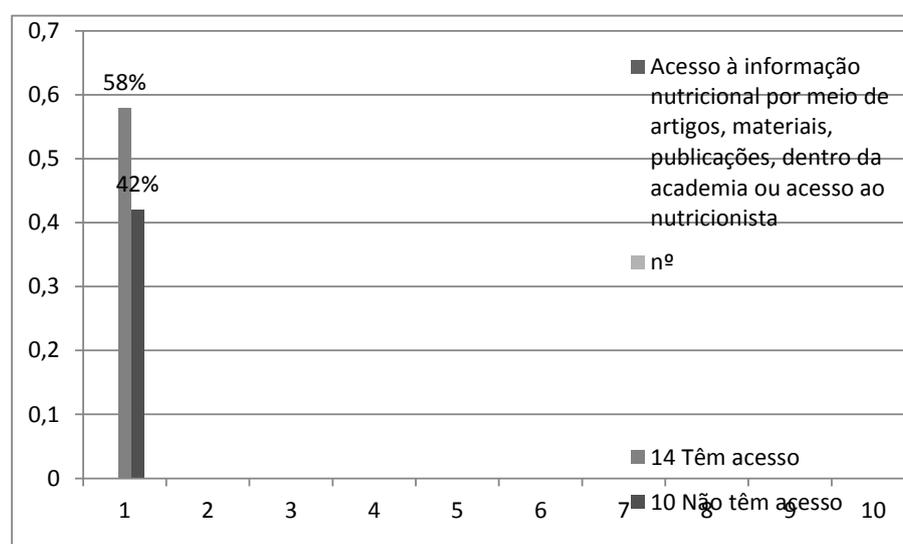


Gráfico 4 - Disponibilidades de artigos, matérias, publicações ou acesso ao nutricionista

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 / www.rbne.com.br

O acesso à informação nutricional por meio de artigos, matérias, publicações, dentro das academias ou o acesso ao nutricionista no contingente total da amostra, 58% (14), alegam ter acesso e 42% (10), alegam não ter acesso (Gráfico 4).

Com relação à dicas de dietas ou suplementação alimentar de algum colega de academia ou outra fonte não especializada no assunto 58% (7), praticantes ativos em

treinamento de força alegam não aceitar dicas e 92% (11), dos Educadores Físicos alegam também não aceitar dicas (Gráfico 5).

Dentre os alimentos consumidos, 75% (9), dos praticantes ativos em treinamento de força, afirmam conseguir distinguir bem aquilo que é carboidrato, proteína e gordura, associando com a atividade física que pratica e 100% (12), dos Educadores Físicos também afirmam conseguirem distinguir (Gráfico 6).

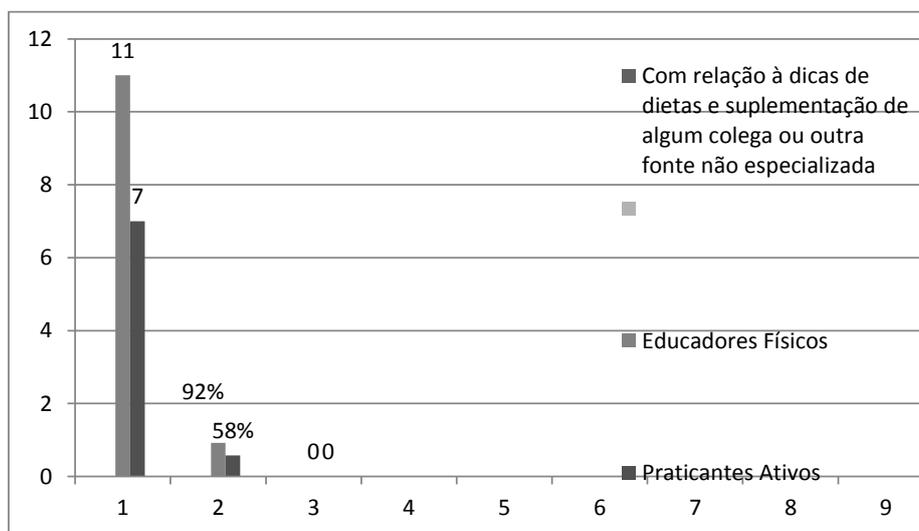


Gráfico 5 - Dicas de dietas ou suplementação alimentar de algum colega de academia ou outra fonte não especializada no assunto

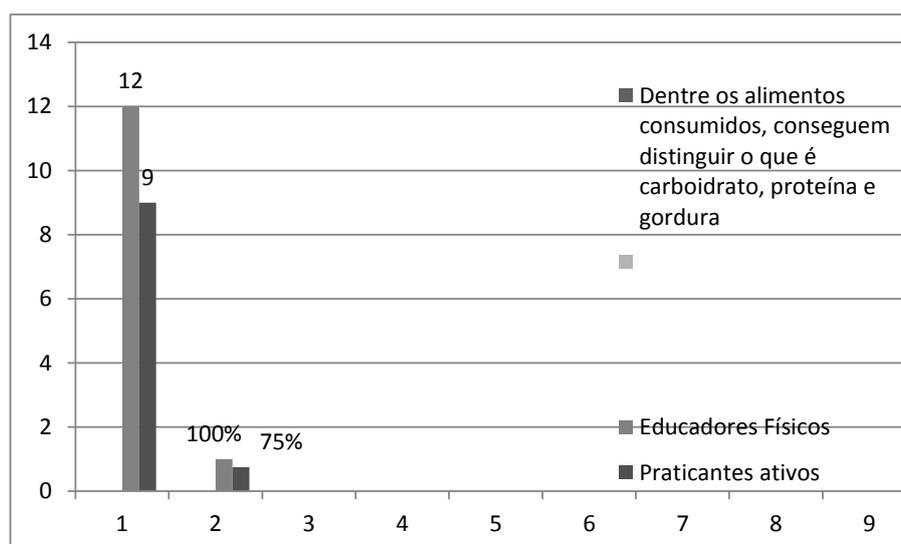


Gráfico 6 - Dentre os alimentos que consomem, conseguem distinguir aquilo que é carboidrato, proteína e gordura, associando com a atividade física

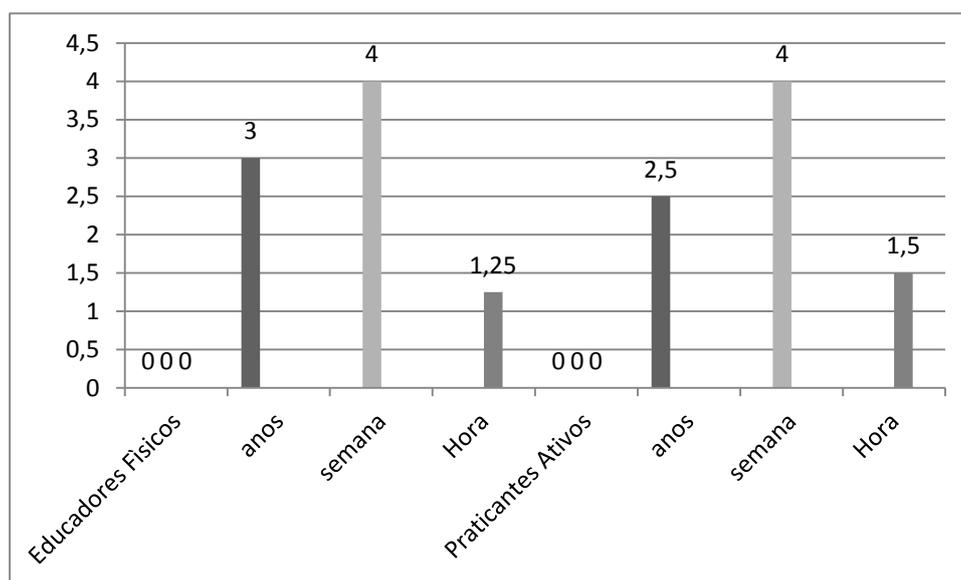


Gráfico 7 - Rotina de treino entre Praticantes de musculação e Educadores Físicos

Quanto à prática de exercícios físicos verificou-se que a média de anos de treino dos Educadores Físicos era de 03 anos, enquanto os praticantes ativos tinha uma média de 02 anos e 05 meses.

A Frequência semanal era de 04 dias por semana nas duas amostras, enquanto que a média de duração do tempo era de 01:25h minutos para os Educadores Físicos e 01:50h minutos para os praticantes ativos (Gráfico 7).

DISCUSSÃO

O presente estudo percorreu duas academias de ginástica, no município de Belford Roxo- RJ e pesquisou no total de 24 indivíduos entre, (12) Educadores Físicos e (12) praticantes ativos em exercício físico para ganho de massa muscular com desempenho de força que foram escolhidos de forma aleatória e que praticavam treinamento regularmente. Ao todo foram respondidos 24 questionários com 10 questões de conhecimentos básicos sobre nutrição.

Com relação aos dados da (tabela 2), verifica-se um grande predomínio de indivíduos com o grau de escolaridade, superior completo, e a média de idade entre 28 e 31 anos, o que demonstra um público mais maduro e esclarecido de informações, facilitando o entendimento da pesquisa aplicada.

Ninguém da pesquisa foi classificado no nível 1 (0 a 21 pontos), que corresponde

“baixíssimo ou quase nenhum conhecimento”. Na (tabela 4) apenas 2 mulheres ficaram no nível 2 (21 a 40 pontos), que corresponde “pouco ou insuficiente conhecimento” e 2 mulheres e 2 homens se classificaram no nível 3 (41 a 60 pontos), que corresponde a um “médio ou razoável conhecimento”. A grande maioria dos pesquisados, ficou enquadrado nos níveis 4, (61 a 80 pontos), 8 homens e 4 mulheres que corresponde “considerável ou bom conhecimento” das (tabelas 3 e 4). E 6 indivíduos pesquisados, ficaram no nível 5 (81 a 100 pontos), que corresponde “muito ou ótimo conhecimento” 4 homens e 2 mulheres das (tabelas 3 e 4).

Resultados parecidos foram encontrados por (Souza e Navarro, 2011) que desempenharam um estudo no qual avaliaram a educação alimentar dos frequentadores de academias de ginástica em Salvador – BA, pelo mesmo questionário aplicado, obtendo a média de 41 a 80 pontos, demonstrando que as informações em nutrição, estão atingindo os níveis de conhecimento mais elevado.

A maioria dos pesquisados deste estudo praticavam musculação 4 vezes por semana com duração de 01:25h à 01:50h de treino.

Alguns autores como Pereira e Cabral (2007), demonstram dados semelhantes com trabalhos realizados em academias, onde a frequência foi cerca de 2 à 5 vezes por semana com duração de 01:00h à 2:00h de treino.

Possivelmente, isso seja pelo elevado conhecimento nutricional associado ao treinamento, demonstrado entre os pesquisados, devido o acesso à informação ser facilitada dentro das academias e a metade dos indivíduos entrevistados serem de Educadores Físicos.

Os conhecimentos básicos em nutrição avaliados nos praticantes de treinamento de força e Educadores Físicos demonstra um bom conhecimento em relação ao exercício com a fonte nutricional, mas ainda não satisfatório, pois no que se refere ao acompanhamento nutricional 75% do total pesquisado não esta sendo acompanhado por um profissional habilitado.

Segundo Junior citado por Assumpção, Diniz e Sol (2007), ninguém melhor que um nutricionista, principalmente aqueles dedicados à nutrição esportiva, para orientar e elaborar uma dieta específica, para cada indivíduo, pois um ambiente em que muito se é questionado a respeito de nutrição, a participação do profissional de nutrição não é dispensada, já que um Educador Físico apenas pode dar orientações gerais (Silveira; Tonha; Correia, 2012).

De acordo com Bueclher e Rossi (2011), a avaliação do nível de conhecimento nutricional vem ganhando espaço entre as pesquisas científicas, mas a relação entre o que as pessoas sabem e o que as pessoas fazem, tem sido considerado como uma linha tênue.

CONCLUSÃO

Foi possível concluir que os praticantes ativos em treinamento de força possuem um conhecimento básico em nutrição bom, sendo que os Educadores Físicos tiveram uma porcentagem superior no alto conhecimento nutricional, mas mesmo que o estudo não conste uma correlação negativa entre os níveis de conhecimento há a necessidade de se realizarem mais pesquisas sobre o assunto.

REFERÊNCIAS

1-Assumpção, B. V.; Diniz, J. C.; Sol, N. A. A. O Nível de Conhecimento das Informações sobre Suplementação e Alimentação Utilizados por Indivíduos Freqüentadores de Academias de Diferentes Níveis Sociais na

Cidade de Sete Lagoas-Minas Gerais. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 5. 2007. p.1-12. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/38/37>>

2-Bueclher, L. O.; Rossi, L. Aplicação da Escala de Conhecimento Nutricional em Praticantes de Musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 5 Num. 27. 2011. p.236-242. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/258/253>>

3-Castilho, A. C.; Suplementos e Orientação Nutricional: O Perfil dos Esportistas. Disponível em <<http://www.nutricaoclinica.com.br/20050808226/esporte-e-dicas/suplementos-22Jan.2013>>

4-Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações Dietéticas, Reposição Hídrica, Suplementos Alimentares e Drogas: Comprovação de Ação Ergogênica e Potenciais Riscos para a Saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Suplemento. Vol. 15. Num. 3. 2009.

5-Gonçalves, M. M. S.; Chelotti, C. M.; Rodrigues, T. Avaliação da Dieta Nutricional de Atletas de Força Estudo de Caso Sobre Equipe de Powerlifting. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 2. 2007. p.12-22. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/13/12>>

6-Maciel, E. S.; Sonati, J. G.; Modeneze, D. M.; Vasconcelos, J. S.; Vilarta, R. Consumo Alimentar, Estado Nutricional e Nível de Atividade Física em Comunidade Universitária Brasileira. Revista Nutrição. Campinas. Vol. 25 Num. 6. 2012. p. 707-718.

7-Marques, A.; Estratégia Global da OMS em Atividade Física Saúde e Nutrição. São Paulo. Nutrociência. 2005.

8-Mahan, L. K.; Escott-Stump, S. K. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Tradução: Favano, A. 11ª edição. São Paulo. Roca. 2005.

9-Pereira, J. M. O.; Cabral, P. Avaliação dos Conhecimentos Básicos Sobre Nutrição de Praticantes de Musculação em uma Academia

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 / www.rbne.com.br

da Cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 1. 2007. p. 40-47. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>>

10-Piaia, C. C.; Rocha, F. Y.; Vale, G. D. B. F. G. Nutrição no Exercício Físico e Controle de Peso Corporal. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 4. 2007. p.40-48. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/37/36>>

11-Souza, V. M.; Navarro, A. C. A Educação Alimentar dos Frequentadores de Academias de Ginástica em Salvador – BA: Alimentação Associada ao Exercício. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 5. Num. 25. 2011. p.51-61. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/231/229>>

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

E-mail:

ericasoares86@yahoo.com.br

Endereço para correspondência:

Rua Expedicionário Eliaquim Batista, 227 - casa 05.

Areia Branca - Belford Roxo - Rio de Janeiro.

CEP: 26135-040.

Recebido para publicação em 02/10/2013

Aceito em 02/11/2013