

**AValiação DE CONHECIMENTOS EM NUTRIÇÃO E DE HÁBITOS ALIMENTARES POR
PROFISSIONAIS EDUCADORES FÍSICOS NO MUNICÍPIO DE GUARAPUAVA - PARANÁ**Leila Schneider¹Gabriela Datsch Bennemann²Cíntia Reis Ballard²Michele Caroline de Costa Trindade³**RESUMO**

Introdução: A atividade física é otimizada por uma nutrição ideal. Os profissionais educadores físicos estão em contato direto com alunos-clientes e tendem a orientá-los nutricionalmente, mesmo esta não sendo suas atribuições. A pesquisa teve por objetivo avaliar os conhecimentos sobre nutrição por profissionais educadores físicos e fornecimento de orientações nutricionais pelos mesmos. Materiais e métodos: Estudo transversal com 30 profissionais educadores físicos idade entre 21 e 37 anos. O estado nutricional foi avaliado meio do percentual de gordura corporal(%GC). A avaliação do consumo alimentar foi obtida pelo diário alimentar habitual. O conhecimento em nutrição e possíveis orientações nutricionais foi avaliado por questionário específico. Resultados: De acordo com o %GC foram classificados 30%(n=9) dos indivíduos como saudáveis e 40%(n=12) como sobrepeso e obesidade. O consumo de alimentos provenientes dos grupos de frutas, hortaliças e leites e derivados não atingiram as recomendações mínimas e o consumo de alimentos proteicos ultrapassou a recomendação. Na avaliação de conhecimentos e indicação de suplementação, 77% dos participantes obtiveram entre 50 e 66% de acertos e 60% dos profissionais fazem indicações de suplementação a seus alunos mesmo sabendo que esta não é uma de suas atribuições, a menos que se capacitem para tal. Conclusão: Foi possível constatar que profissionais educadores físicos, em sua maioria apresentavam diagnóstico de eutrofia, o consumo alimentar não estava adequado e o conhecimento em nutrição, a maioria obteve acima de 50% de acertos e também realizam indicação de suplementação.

Palavras-chave: Alimentação, Educação Física, Treinamento, Estado Nutricional.

ABSTRACT

Evaluation of knowledge in nutrition habits and food intake in physical education professionals in the town of Guarapuava. – Paraná.

Introduction: Physical activity is enhanced by optimal nutrition. The professional physical educators are in direct contact with students, clients and tend to guide them nutritionally; even this is not their duties. The research aimed to evaluate the knowledge on nutrition for physical educators and professionals providing nutrition guidelines for the same. Methods: Cross-sectional study with 30 professional physical educators aged between 21 and 37 years. Nutritional status was assessed using the percentage of body fat (%BF). The assessment of food consumption was obtained by the usual food diary. The nutritional knowledge and possible nutritional guidelines was evaluated by a specific questionnaire. Results: According to GC were classified 30% (n = 9) as healthy individuals and 40% (n = 12) as overweight and obesity. The food consumption of groups of fruits, vegetables and milk and dairy products did not meet the minimum recommendations and consumption of protein foods than the recommendation. In the assessment of knowledge and indications for supplementation, 77 % of participants scored between 50 and 66 % correct and 60 % of professionals are indications for supplementation to their students even though this is not one of his duties, unless they enable to such. Conclusion: It was found that professional physical educators mostly had a diagnosis of normal weight, food intake was not adequate and nutritional knowledge, most achieved above 50 % accuracy and also perform indication supplementation.

Key words: Feeding, Physical education, Training, Nutritional status.

INTRODUÇÃO

A atividade física, o desempenho esportivo e a recuperação após exercício são otimizados por uma nutrição ideal. Além da ingestão adequada de alimentos, líquidos, as escolhas corretas de suplementos tornam-se fundamentais para melhorar a saúde e desempenho no exercício (ADA, 2009).

Os especialistas em nutrição esportiva devem manter-se atualizados para que possam fornecer indicações honestas e precisas para os seus alunos, clientes e/ou atletas sobre o papel da nutrição no esporte, suplementos alimentares, desempenho e treinamento. Além disso, devem participar ativamente na pesquisa de nutrição e exercício, e ajudar a difundir os resultados para o público, para que estes possam tomar decisões conscientes sobre os métodos adequados de dieta, exercício, e/ou suplementos nutricionais (Kreider e colaboradores, 2010).

Existem muitas informações equivocadas sobre dietas apropriadas para pessoas fisicamente ativas. Os profissionais da área da saúde e a internet são estas maiores fontes de informações em relação a hábitos alimentares e dietas, mas há os membros da família, amigos, médicos ou farmacêuticos que também representam fontes de informação decisiva, exercendo grande influência nas escolhas de alguns atletas (Froiland e colaboradores, 2004; Kristiansen e colaboradores, 2005), e dentre estes profissionais, uma das categorias que merece destaque é a dos educadores físicos.

De acordo com a lei 9.696, de 1º de setembro de 1998, que regulamenta a profissão de educador físico, em seu artigo 3º: “Compete ao profissional de educação física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do esporte”. A Resolução nº 056/2003 do Conselho Federal de Educação Física, que dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, capítulo III, das Responsabilidades e Deveres, artigo

6º, inciso X, diz: “zelar pela sua competência exclusiva na prestação dos serviços a seu encargo”.

Portanto, atividades como orientações nutricionais, prescrições dietéticas e de suplementos nutricionais, consultorias e assessorias em nutrição e dietética, competem exclusivamente aos profissionais nutricionistas, e mesmo esta não sendo uma atribuição do profissional educador físico, estes as fazem, tornando-se importante avaliar o conhecimento do educador físico em Nutrição, seus hábitos alimentares e possíveis práticas nutricionais orientadas aos seus alunos.

A pesquisa teve por objetivo avaliar o conhecimento em nutrição e hábitos alimentares por profissionais educadores físicos no município de Guarapuava, Paraná, e observar que alguns destes profissionais mesmo não estando aptos e não sendo essa uma de suas atribuições, fornecem orientações nutricionais a seus clientes-alunos.

MATERIAL E MÉTODOS

Seleção da amostra

Este trabalho caracterizou-se como um estudo transversal, realizado no período de fevereiro a agosto de 2013, e foi desenvolvido com 30 profissionais da educação física de academias do município de Guarapuava – PR.

O recrutamento inicial foi feito por meio de entrevista com educadores físicos praticantes de atividades físicas, que concordaram em participar voluntariamente do estudo e que aceitaram assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os critérios de inclusão do presente estudo foram profissionais educadores físicos, de ambos os sexos, praticantes de atividade física aeróbia e/ou anaeróbia, com tempo de treinamento de dois anos ou superior, que tiveram disponibilidade em responder aos questionários e inquéritos alimentares e de serem submetidos à avaliação antropométrica. Os critérios de exclusão foram indivíduos que não eram profissionais educadores físicos ou profissionais com tempo de treinamento inferior a dois anos.

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Centro-Oeste

(COMEP/UNICENTRO), através do Ofício nº 310.284/2013, respeitando assim as questões éticas envolvidas e descritas na Resolução CNS 196/96.

Avaliação antropométrica

Para avaliação nutricional antropométrica foram aferidos peso e estatura mediante autorização dos avaliados, de acordo com a metodologia proposta pelo SISVAN (2004).

O peso (kg) foi aferido por meio de balança digital portátil (Filizola®, Brasil), com precisão de 100 gramas, onde o indivíduo deveria permanecer em pé, descalço e com o mínimo de roupa possível.

Para aferição de estatura (m) foi utilizada uma fita métrica inelástica acoplada à parede, onde o avaliado deveria permanecer em pé, descalço, sem adereços na cabeça olhando para o plano de Frankfurt.

Avaliação de práticas alimentares

Foi aplicado aos profissionais da educação física um questionário, tanto com questões dissertativas e optativas, para a avaliação de práticas alimentares associadas ao treinamento físico, uso de suplementos, medicamentos e recursos ergogênicos e uso de dietas especiais (dietas hipocalóricas, hipercalóricas, hiperproteicas, hipoglicídicas, hiperglicídicas, hipolipídicas, hiperlipídicas e outras).

Avaliação do consumo alimentar

A avaliação do consumo alimentar foi obtida pelo questionário de um dia alimentar habitual, onde foram coletados dados como horários das refeições realizadas, tipo e forma de preparo dos alimentos e as quantidades consumidas no dia analisado. As informações obtidas no questionário de um alimentar habitual foram convertidas em volumes (mililitros e gramas) ou medidas caseiras.

Para avaliação da adequação da alimentação, foi realizada a comparação de números de porções dos grupos alimentares consumidas e as recomendadas pela Pirâmide Alimentar Brasileira Adaptada (Phillip e colaboradores, 1999).

Análise do conhecimento em nutrição

Para a análise do conhecimento em nutrição dos profissionais educadores físicos foi realizada a aplicação de questionários envolvendo conhecimentos na área de Nutrição, como importância de nutrientes, recomendações da pirâmide alimentar brasileira, indicação de uso de suplementação, entre outras. Tais questões eram tanto descritivas como optativas.

Avaliação da composição corporal

Foi realizada a aferição das dobras cutâneas com o auxílio de um adipômetro da marca Sanny® (Brasil) calibrado e uma fita métrica inelástica para encontrar o ponto médio das medidas, quando necessário. Todas as medidas foram tomadas do lado direito do corpo. Os procedimentos adotados para a coleta de dados foram descritos por Harrison e colaboradores (1988).

Foi realizado o cálculo de densidade corporal, pelo somatório de 3 dobras para homens e para mulheres, por isso, as medidas de dobras aferidas em homens foram tórax (peitoral), abdominal e coxa e em mulheres as dobras aferidas foram dobra do tríceps, supra ilíaca e coxa.

Para determinação do percentual utilizou-se a equação proposta por Siri (1961). Em seguida, os valores dos percentuais de gordura corporal determinados foram classificados por meio dos critérios propostos por Callaway e colaboradores (1991).

Os avaliados foram divididos em dois grupos quanto à adequação do percentual de gordura corporal, e nestes foi comparada a adequação dos hábitos alimentares em relação à Pirâmide Alimentar Brasileira Adaptada (Phillip e colaboradores, 1999).

Análise dos dados

Para tabulação dos dados e análise descritiva dos mesmos foi utilizado o programa Microsoft Excel® de 2010, por meio de porcentagens, desvio-padrão e frequências. Para a análise comparativa entre os grupos utilizou-se o teste T-Student para variáveis quantitativas e Qui-Quadrado para qualitativas, por meio do Software de Análise Estatística SPSS.

RESULTADOS

Foram entrevistados e avaliados profissionais de seis academias centrais do município de Guarapuava, PR, sendo que a amostra final do estudo foi composta por 30 participantes.

Na tabela 1 encontramos dados referentes à caracterização da amostra.

Na anamnese nutricional, foi questionado aos profissionais se eles faziam o uso de suplementos alimentares. Dentre os

profissionais que responderam os questionários, 83% (n=25) faziam o uso de suplementação. Dentre estes, 40% (n= 10) utilizavam apenas um tipo de suplemento, 44% (n=11) utilizavam de 2 a 5 tipos de suplementos, e 16% (n=4) utilizavam mais de 5 tipos de suplementos alimentares.

Com relação à indicação do uso de suplementos, foi questionado quem ou qual profissional fez esta indicação da suplementação, cujo resultado está disponível na tabela 2.

Tabela 1 - Caracterização da amostra.

	Gênero % (n)	Faixa etária % (n)			Área de atuação % (n)	
		Entre 21 e 25 anos	Entre 26 e 30 anos	Maior que 30 anos	Instrutores	Personal trainers
Masculino	73 (22)	27 (8)	33 (10)	13 (4)	33 (10)	40 (12)
Feminino	27 (8)	17 (5)	3 (1)	7 (2)	7 (2)	20 (6)

Tabela 2 - Origem da indicação do uso de suplementos alimentares por profissionais educadores físicos.

Quem realizou indicação	Médico % (n)	Nutricionista % (n)	Amigo % (n)	Outros educadores físicos (personal trainers) % (n)	Instrutor de academia % (n)	Auto-indicação % (n)
Nº de indicações	3 (1)	7 (2)	0 (0)	13 (4)	0 (0)	77 (23)

Com relação ao questionamento se já utilizaram ou se fazem uso de fármacos para melhorar o rendimento esportivo ou estética corporal, 23% (n= 7) responderam que sim e 77% (n= 23) responderam negativamente. Dentre os fármacos que os profissionais fizeram ou faziam uso, encontramos termogênicos, remédios para ansiedade e anabolizantes.

Quando questionados quantas vezes na semana era praticada musculação e tempo de duração do treinamento, 94% (n= 28) treinavam mais que 3 vezes na semana, com treinos variando de uma duração mínima de 30 minutos a 1 hora e 30 minutos.

Quanto à prática de outra modalidade de exercício físico, 57% responderam que sim, dentre estes todos praticavam atividade aeróbia, com duração mínima de 20 minutos a 2 horas.

Com respeito à alimentação, foi questionado se os educadores físicos já realizaram ou se realizam acompanhamento com nutricionistas e 50% responderam que

sim. Dentre eles, 67% estavam satisfeitos e 33% estavam insatisfeitos, pois alegaram que não se adaptaram à dieta proposta.

Com relação à ingestão hídrica, dentre os 30 participantes da pesquisa, 7% (n= 2) consumiam menos que 1 litro de água por dia, 23% (n= 7) consumiam de 1 a 2 litros de água por dia, 17% (n=5) consumiam de 2 a 3 litros diariamente, 43% (n=13) consumia de 3 a 4 litros de água por dia e 10% (n=3) consumia uma quantidade maior que 4 litros de água diariamente.

Segundo Bacurau (2007), durante a prática de exercícios, existe fatores que prejudicam nossa capacidade de manter o balanço hídrico e dentre eles encontra-se a função inadequada do reflexo da sede. A sede não é capaz de estimular a ingestão de líquidos na mesma velocidade com que eles são perdidos e sabe-se que, a desidratação em praticantes de atividades físicas, pode trazer grandes prejuízos nas respostas fisiológicas como alterações no equilíbrio eletrolítico, comprometimento no sistema

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

cardiovascular, fadigas musculares e conseqüentemente diminuição no desempenho físico (SBME, 2003). Portanto, o consumo hídrico de alguns profissionais está abaixo das recomendações.

Com relação à adequação da alimentação dos entrevistados, é possível visualizar na tabela 3, a quantidade recomendada de porções a serem consumidas.

Tabela 3 - Consumo alimentar de profissionais Educadores Físicos de acordo com a adequação do percentual de Gordura Corporal (%GC).

Grupo Alimentar de Ingestão	Recomendação de Consumo Diário (Número de porções)	Quantidade Consumida (Número de porções)		P (p<0,05)
		Grupo 1 – %GC Inadequado (Média ± DP)	Grupo 2 – %GC Adequado (Média ± DP)	
Cereais	5 a 9	5,62 ± 1,758	6,88 ± 3,219	0,212
Frutas	3 a 4	2,00 ± 1,528	2,47 ± 2,322	0,532
Hortaliças	4 a 5	2,08 ± 1,553	2,94 ± 2,076	0,220
Carnes e Ovos	1 a 2	4,15 ± 3,158	7,00 ± 2,915	0,016
Leites e Derivados	3	1,31 ± 0,947	1,53 ± 1,068	0,559
Leguminosas	1	1,31 ± 0,751	1,18 ± 0,728	0,633
Açúcares e doces	1	1,69 ± 1,653	1,88 ± 2,118	0,791
Óleos e gorduras	1	0,85 ± 0,987	1,00 ± 1,500	0,751

Legenda: M= média; DP= desvio-padrão. p<0,05.

Tabela 4 - Tabela referente ao fornecimento de orientações nutricionais e avaliação do conhecimento em Nutrição por diferentes áreas de atuação (personal trainers e instrutores de academias).

	Personal trainers	Instrutores	P (<0,05)
Avaliação de conhecimentos em nutrição (Média ± DP)	3,83 ± 0,786	3,67 ± 0,888	0,385
Fornecimento de Orientações nutricionais			
Fornecem % (n)	47 (14)	13 (4)	0,02
Não fornecem % (n)	13 (4)	27 (8)	

Observa-se o consumo de alimentos do grupo dos pães, massas e cereais ficou adequado, além dos grupos das leguminosas, óleos e gorduras, açúcares e doces, enquanto que o consumo de alimentos provenientes dos grupos de frutas, hortaliças e leites e derivados não atingiu a recomendação mínima. Já o consumo de alimentos proteicos, como dos grupos das carnes e ovos, ultrapassou em cerca de 2,9 vezes a recomendação de consumo.

O grupo que apresentou percentual de gordura corporal classificado como adequado obteve maior ingestão de cereais, frutas, hortaliças, carnes e ovos, leite e derivados, açúcares e doces e óleos e gorduras, e menor ingestão de leguminosas em relação ao grupo que apresentou percentual de gordura corporal classificado como inadequado.

Houve diferença significativa com relação ao grupo das carnes e ovos, onde o grupo que obteve percentual de gordura

corporal classificado como adequado apresentou maior ingestão do mesmo (p=0,016).

Com relação à avaliação do conhecimento em nutrição pelos educadores físicos, o tema abordado era sobre a Pirâmide Alimentar Brasileira, e os questionamentos foram: o que os educadores físicos entendem por nutrientes, qual nutriente é fonte primária de energia, se é adequada a ingestão de menos que 5 porções diárias de carboidratos por praticantes de atividade física recreacional, qual é a quantidade de porções de cada grupo alimentar, indicar quais alimentos correspondem a quais nutrientes e qual nutriente é responsável pelo fornecimento de aminoácidos para reconstrução muscular.

Também foi questionado se estes tinham o costume de indicar suplementos alimentares a seus alunos, e 60% (n=18) afirmaram que sim. Ainda assim, quando questionado se os profissionais sentiam-se

preparados para fornecer orientações nutricionais, 70% (n=21) responderam que não se sentem preparados para fornecer orientações nutricionais.

Desta forma, foi possível avaliar que os profissionais educadores físicos não possuem o domínio dos conteúdos básicos de nutrição, porém, quando questionados se seus alunos costumam seguir suas orientações nutricionais, 63% (n=19) responderam que não. Também foi questionado se estes tinham o costume de indicar suplementos alimentares a seus alunos, e 60% (n=18) afirmaram que sim. Ainda assim, quando questionado se os profissionais sentiam-se preparados para fornecer orientações nutricionais, 70% (n=21) responderam que não se sentem preparados para fornecer orientações nutricionais.

DISCUSSÃO

Em estudo que avaliou o conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicações de suplementação por educadores físicos em Passo Fundo, RS, Almeida e colaboradores (2009) constataram uma faixa etária com prevalência de 59% (n=36) entre 18 a 28 anos, assim como encontrado neste presente estudo, onde 44% (n=13) dos entrevistados apresentou idade entre 21 e 25 anos, 36% (n=11) entre 26 e 30 anos.

Em outro estudo, realizado por Portal e colaboradores (2009) que avaliou os conhecimentos em nutrição de profissionais educadores físicos em Belém – PA, verificou que dentre os indivíduos avaliados (n=110), 31,82% deles também faziam orientações nutricionais ou indicavam suplementação esportiva à seus alunos, assim como constatado no presente estudo, onde o valor encontrado foi superior (60%).

Com relação à investigação de conhecimentos em nutrição, nenhum dos participantes obteve 100% de acertos, 53% dos entrevistados obtiveram um acerto de 4 das 6 questões e 47% obtiveram acerto de 3 das 6 questões avaliadas, resultados que vão de encontro aos do estudo de Portal e colaboradores (2009), onde mais de 26% dos entrevistados acertaram até 5 questões dentre as 10 que foram perguntadas. Também neste estudo, quando os profissionais foram questionados sobre o valor calórico de vitaminas e minerais, 70% dos entrevistados afirmaram que tais nutrientes fornecem

energia ao indivíduo, sendo possível constatar que tais profissionais não possuem o conhecimento básico em nutrição.

Pereira e Cabral (2007) avaliaram os conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em Recife, e verificaram que 16% dos praticantes de musculação citaram o ovo, 10% o iogurte e 5% a margarina como fontes de carboidratos, constatando assim que tais praticantes não tem conhecimento com relação às fontes de macronutrientes e de alimentação saudável, tornando-se assim, suscetíveis a quaisquer informações que recebam, principalmente nas academias onde frequentam, pois acreditam que os educadores físicos tenham este conhecimento, considerando que 48,2% dos usuários de suplementos receberam indicação para seu uso de professores de educação física e apenas 10% de um nutricionista.

Almeida e colaboradores (2009) verificaram que a maioria dos educadores físicos (59%) declararam fazer uso de suplementos alimentares, resultados muito semelhantes ao encontrado no presente estudo, onde 83% dos profissionais fazem uso de suplementação.

Com relação a quantas vezes na semana a musculação era praticada e ao tempo de duração do treinamento, 94% treinavam mais que 3 vezes na semana, com treinos variando de uma duração mínima de 30 minutos a 1 hora e 30 minutos, assim como constatado por Zanella e colaboradores (2012), onde 61,1% dos profissionais praticavam atividades físicas de 2 a 4 vezes por semana e com tempo de duração mínima de 30 minutos ao dia, por 33,3% do participantes da pesquisa.

Quanto à indicação de suplementação a seus alunos, Andrade e Stella (2010) constataram que a maior fonte de indicação de suplementação foram profissionais educadores físicos (47%), assim como os participantes no presente estudo, onde 60% dos profissionais educadores físicos afirmaram que tem o costume de indicar suplementação a seus alunos.

Medina e colaboradores (2012), em um estudo sobre a autopercepção corporal, perfil nutricional e nível de atividade física dos profissionais de educação física que atuam em um clube no município de Santa Maria – RS, verificaram que o consumo alimentar destes profissionais constituem dietas hiperproteicas,

onde verificou-se que os homens (32,6%) e as mulheres (28,6%) apresentam alta porcentagem de inadequação, acima das recomendações de proteínas, assim como o presente estudo, onde foi possível verificar que o consumo de alimentos proteicos, ultrapassou em cerca de 2,9 vezes a recomendação de consumo.

Este elevado consumo de proteínas pode implicar sobrecarga ao organismo, principalmente das funções hepática e renal, com risco de resultar no déficit do fornecimento energético pelo carboidrato (Viebig e Nacif, 2007).

Segundo Froiland e colaboradores, (2004), este consumo elevado de proteínas deve-se ao intuito de aumentar a força muscular.

Em um estudo realizado por Zanella e colaboradores (2012), que avaliou o estado nutricional e comportamento alimentar de profissionais de academia de Frederico Westphalen – RS constatou que apenas 16,7% dos profissionais educadores físicos tinham uma alimentação considerada saudável, assim como o presente estudo, onde o consumo de alimentos provenientes do grupo de frutas e hortaliças e leites e derivados não atingiu a recomendação mínima e o consumo de alimentos proteicos, ultrapassou as recomendações.

O baixo consumo de frutas e hortaliças está associado a carências de vitaminas e minerais e o aumento no consumo destes alimentos auxilia na proteção contra várias patologias, tais como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, dentre outras, além de auxiliar na manutenção do peso corporal (Guia Alimentar da População Brasileira, 2009).

O grupo que apresentou percentual de gordura corporal adequado consumia mais alimentos provenientes do grupo carnes e ovos, sendo que, este consumo é fundamental para quem tem como objetivo a hipertrofia muscular e reparação tecidual pós-exercício anaeróbio, sendo que praticantes desta modalidade de exercícios tendem a necessitar de um aporte maior de proteínas. Porém, quando este consumo torna-se excessivo, pode resultar em sobrecarga, principalmente renal e hepática, causada pelo aumento de compostos nitrogenados, não trazendo benefícios adicionais para o ganho de massa muscular (Viebig e Nacif, 2010).

CONCLUSÃO

No presente estudo, foi possível constatar que os profissionais educadores físicos entrevistados, em sua maioria apresentavam diagnóstico de eutrofia e valores de percentuais de gordura considerados normais, porém, alguns deles foram diagnosticados acima do peso e com altos valores de percentuais de gordura.

Com relação ao consumo alimentar foi possível verificar que estes consomem adequadamente alguns alimentos, porém aqueles que são fontes de vitaminas e minerais são consumidos em quantidades inadequadas, o que pode vir a gerar alguma deficiência. Quanto aos alimentos de origem proteica, estes são consumidos em excesso, o que pode causar toxicidade.

Com relação à indicação de suplementação aos seus alunos-clientes, foi possível constatar que a maioria dos profissionais entrevistados faz esta indicação, o que não é considerado uma prática legal, pois esta é uma atribuição do profissional nutricionista.

É de extrema importância à realização de mais estudos com os profissionais educadores físicos, e também se mostrou necessário a conscientização de tais profissionais, para que os mesmos, se optarem por indicar suplementação, realizem cursos de capacitação para tal.

REFERÊNCIAS

1-Almeida, C.; Radke, T. L.; Liberali, R.; Navarro, F. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo/RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 3. Num. 15. 2009. p. 232-240. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/120/118>>

2-ADA (American Dietetic Association). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine. Nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercised*. Canada, 2009.

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

3-Andrade, B. P.; Stella, S. G. Utilização de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de Ribeirão Preto, SP. EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Vol. 15. Num. 148. 2010.

4-Bacurau, R. F. Nutrição e Suplementação Esportiva. 5.ed. São Paulo: Editora Phorte Copyright. 2007.

5-Callaway, C. W.; Chumlea, W. C.; Bouchard, C.; Himes, J. H.; Lohman, T. G. Circumferences. In: Lohman, T. G.; Roche, A. F.; Martorell, R. Anthropometric standardization reference manual. Champaign.Human Kinetics. 1991. p. 44-45.

6-Froiland, K.; Koszewski, W.; Hingdt, J.; Kopecky, L. Nutritional supplement use among college athletes and their sources of information. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. Nebraska. Vol. 14. 2004. p. 104-120.

7-Harrison, G. G.; Buskirk, E. R.; Carter, J. E. L.; Johnston, F. E.; Lohman, T. G.; Pollock, M. L.; e colaboradores. Skinfold thicknesses and measurements technique. In: Lohman, T. G.; Roche, A. F.; Martorell, R.; editors. Anthropometric standardizing reference manual. Champaign (Illinois): Human Kinetics Books 1991. p.55-80.

8-Kreider, R. B.; Wilborn, C. D.; Taylor, L.; Almada, S. L.; Collins, R.; Cooke, M.; e colaboradores. ISSN Exercise & sport nutrition review: research & recommendations. Journal of the International Society of Sport Nutrition. Texas. Vol. 7. Num. 7. 2010. p. 1-43.

9-Kristiansen, M.; Levy-Milne, R.; Barr, S.; Flint, A. Dietary supplement use by university athletes at a Canadian university. International Journal of Sport Nutrition Exercise Metabolism. Frederiksberg. Vol. 15. 2005. p. 195.

10-Medina, V. B.; Daronco, L. S. E.; Mussoi, T. D.; Souza, L. F.; Balsan, L. A. G. Autopercepção corporal, perfil nutricional e nível de atividade física dos profissionais de educação física que atuam em um clube no município de Santa Maria, Rio Grande do Sul. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. São Caetano do Sul. Vol. 10. Num. 33. 2012. p. 33-40.

11-Pereira, J. M. O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 1. Num. 1. 2007. p. 40-47. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>>

12-Phillip, S. T.; Latterza, A. R.; Cruz, A. T. R.; Ribeiro, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Revista Nutr. Campinas. Vol. 12. Num.1. 1999. p. 65-87.

13-Portal, R. D., Silva, G. C., Reis, F. V. F., Pires Filho, J. A. Avaliação dos conhecimentos nutricionais de educadores físicos em academias de Belém – PA. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 3. Num. 18. 2009. p. 492-500. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/147/145>>

14-SBME (Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte). Modificações Dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potências de riscos para a saúde. Rev.Bras. de Med. do Esporte. Vol. 9. Num. 2. 2003. p. 5-6.

15-Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Vigilância alimentar e nutricional – SISVAN orientação básica para a coleta, o processamento, a análise de dados e a informação em serviços de saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2004.

16-Viebig, R. F.; Nacif, M. A. L. Nutrição aplicada à atividade física In: Silva SMCS, Mura JDP. Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. São Paulo: Roca; 2007. p. 215-33.

17-Viebig, R. F.; Nacif, M. A. L. Nutrição aplicada à atividade física e ao esporte. In: Silva, S. M. C. S.; Mura, J. D. P. Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. 2ª edição. Roca. 2010. p. 208-255.

18-Zanella, A.; Schmidt, L. H. Estado nutricional e comportamento alimentar de profissionais de academia de Frederico Westphalen – RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Num. 35. 2012. p.

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

367-375. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/332/324>>

1-Graduanda do curso de Nutrição da Universidade Estadual do Centro Oeste – Unicentro.

2-Docente. Departamento de Nutrição da Universidade Estadual do Centro Oeste – Unicentro.

3-Docente. Departamento de Nutrição da Universidade Ingá.

E-mail:

leilaschneider@me.com

gabibennemann@gmail.com

profecissa@gmail.com

trindade.michele@yahoo.com.br

Endereço para correspondência:

Rua Quintino Bocaiúva, 1739,

Centro, Guarapuava, PR.

CEP: 85.010-300.

Recebido para publicação em 29/11/2013

Aceito em 27/11/2013