

**CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO POR FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA UM MUNICÍPIO DO INTERIOR DO RIO GRANDE DO SUL**

Fabia Benetti<sup>1</sup>, Lúcia Gutkoski Franco<sup>1</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** A interação entre nutrição e exercícios físicos já vêm sendo estudada há muitos anos. Os resultados confirmam os benefícios proporcionados à saúde e qualidade de vida quando utilizados em conjunto e de maneira correta. A falta de informação, a procura por profissionais não capacitados e o consumo dietético inadequado podem trazer diversos riscos à saúde. **Objetivos:** Identificar o nível de conhecimento sobre nutrição de praticantes de exercícios físicos. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma abordagem transversal, quantitativa e de natureza descritiva. O estudo foi realizado com 216 praticantes de exercícios físicos, maiores de 18 anos, de ambos os sexos, de duas academias de Frederico Westphalen/RS. Foi aplicado de maneira online um questionário com 21 questões. **Resultados e discussão:** Dos 216 participantes, 62% (n=134) eram do sexo feminino e 38% (n=82) do sexo masculino. A idade média foi de 31,07±11,18 anos. Apenas 25,46% obtiveram mais 50% de acertos no questionário proposto, além disso, tornou-se possível identificar que uma das principais dificuldades consistiu em estabelecer a relação nutriente/fonte. Também, 62% afirmaram já terem seguido conselhos nutricionais repassados por leigos. O suplemento mais utilizado foi o Whey Protein, representando 44,44% (n=96), seguido por multivitamínico 30,09% (n=65), ômega 3 26,38% (n=57) e creatina 25,46% (n=55). **Conclusão:** Torna-se visível que os participantes da pesquisa necessitam da orientação de profissionais adequados, tendo em vista que os participantes não possuem, em sua maioria, um conhecimento básico sobre nutrição.

**Palavras-chave:** Nutrição. Academias de ginástica. Comportamento alimentar.

**ABSTRACT**

Knowledge about nutrition by gym attenders of gym a municipality in the interior of Rio Grande do Sul

**Introduction:** The interaction between nutrition and exercise has been studied for many years. Results confirm the health and quality of life benefits provided when used together and correctly. Lack of information, untrained professionals and inadequate dietary intake can bring various health risks. **Objective:** Identify the level of nutrition knowledge of exercise practitioners. **Materials and methods:** This is a transversal, quantitative and descriptive approach. The study was carried out with 216 practitioners of physical exercise, over 18 years of age, of both genders, from two gyms in Frederico Westphalen/RS. A questionnaire with 21 questions was applied online. **Results and discussion:** Of the 216 participants, 62% (n=134) were female and 38% (n=82) were male. The average age was 31.07±11.18 years. Only 25.46% scored 50% or more correct answers in the proposed questionnaire. Furthermore, it became possible to identify that one of the main difficulties was to establish the relationship between a nutrient and its source. Also, 62% said they had already followed nutritional advice given by non-professionals. The most used supplement was Whey Protein, representing 44.44% (n=96), followed by multivitamin 30.09% (n=65), omega 3 26.38% (n=57) and creatine 25.46% (n=55). **Conclusion:** It becomes visible that research participants need the guidance of appropriate professionals, considering that most participants do not have a basic knowledge of nutrition.

**Key words:** Nutrition. Gym. Eating behavior.

1 - Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões-Campus Frederico Westphalen, Brasil.

E-mail dos autores:  
 benetti@uri.edu.br  
 gutkoski.lucia@gmail.com

## INTRODUÇÃO

A alimentação e nutrição humana envolvem processos fisiológicos, bioquímicos, psicológicos e socioculturais, estando intrinsecamente relacionados à saúde e à doença (Cominetti, Cozzolino, 2020).

A interação entre a nutrição e exercícios físicos já vem sendo estudada há muitos anos, sendo que os resultados confirmam os benefícios proporcionados à saúde e qualidade de vida dos indivíduos em geral.

Dentre as principais vantagens de uma alimentação adequada, aliada à prática esportiva, estão a promoção da saúde, prevenção de doenças crônicas, melhorias no treinamento e na performance, além de maior eficácia na recuperação de lesões (Dunford, 2012; Viana, 2017; Ruegsegger, Booth, 2018; Li e colaboradores, 2020).

A nutrição e a prática de exercícios físicos são dois fatores essenciais para uma boa saúde e atualmente estão sendo cada vez mais procurados.

A má administração de um desses fatores pode acabar comprometendo o alcance dos resultados dos esportistas independentemente que o objetivo seja performance, estética ou qualidade de vida (McArdle, 2016).

Dentro da nutrição esportiva, é importante compreender as exigências fisiológicas específicas conforme o tipo de esporte e indivíduo, para que assim, todos os fatores sejam adequados de forma correta.

Esses fatores são essenciais para que o esportista tenha sucesso no desempenho esportivo, além de também assegurar que o indivíduo esteja saudável e tenha uma boa qualidade de vida (Sehnm, Soares, 2015; Bertolotti e colaboradores, 2016).

Atualmente, temos uma vasta quantidade de informações ao nosso alcance, porém, nem sempre as informações encontradas são verídicas.

Além disso, temos uma forte influência da mídia sobre a imagem corporal, onde há uma intensificação na busca por um corpo perfeito, que muitas vezes não é verdadeiro (Lucena e colaboradores, 2020).

O ambiente esportivo pode vir a instigar e intensificar uma certa competitividade em relação à estética corporal, tornando os atletas mais insatisfeitos com sua imagem corporal (Perini e colaboradores, 2009).

Perini e colaboradores (2009) complementam que em consequência da busca pelo corpo ideal, os esportistas se sujeitam cada vez mais a utilizar métodos que não foram testados ou que a ciência já comprova trazer malefícios à saúde.

Nesse contexto, surgem as dietas da moda, que desconsideram os padrões alimentares adequados e saudáveis, além do surgimento de mitos sobre a ciência da nutrição (Ministério da Saúde, 2016).

A falta de informação, a procura por profissionais não capacitados e o consumo dietético inadequado pode trazer diversos riscos à saúde, tais como o aumento de peso e obesidade, baixo peso, desenvolvimento de transtornos alimentares, além de maiores chances para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial e câncer (Mahan e Raymond, 2018; Sommer e colaboradores, 2019).

Assim, se torna preocupante o fato de que muitos indivíduos seguem parâmetros alimentares inadequados (GBD, 2017).

Desta forma, o presente estudo objetivou identificar o nível de conhecimento sobre nutrição de praticantes de exercícios físicos e investigar a presença de mitos e crenças referentes à nutrição.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O princípio metodológico que orienta o desenvolvimento deste trabalho fundamenta-se em uma abordagem transversal, quantitativa e de natureza descritiva.

O estudo foi realizado com praticantes de exercícios físicos maiores de 18 anos de idade, de ambos os sexos. A amostra foi realizada em duas academias do município de Frederico Westphalen-RS.

Considerando a situação sanitária atual, decorrente da pandemia pelo coronavírus (COVID-19), a coleta de dados foi realizada totalmente online, a fim de preservar os indivíduos envolvidos neste estudo.

Desta forma, inicialmente buscou-se os dados de contato dos possíveis participantes nas academias envolvidas, e após procedeu-se o convite para a participação no estudo. Aos que aceitaram participar da pesquisa foi lhes enviado o link de acesso para o questionário via WhatsApp Messenger. Cabe salientar que o questionário foi elaborado por meio da plataforma Google Forms.

Faziam parte do questionário online o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o total de 21 questões, sendo: 20 objetivas e uma questão dissertativa. As questões escolhidas para comporem o questionário foram baseadas nos estudos de Bassit e Malverdi (1998) e Oliveira e colaboradores (2009).

Para realizar a análise dos dados, o questionário foi dividido em três categorias: demográficas, específicas e complementares. As questões demográficas, como idade e sexo, encontradas nas questões um e dois objetivaram identificar e apresentar as características dos participantes. Estas questões ficaram isentas de pontuação.

As questões específicas sobre nutrição possuem a finalidade de avaliar o nível de conhecimento sobre nutrição, abrangendo as questões três a 12, totalizando 10 questões com peso avaliativo. Cada uma dessas questões possuía o peso de um ponto, ou seja, cada participante tinha a possibilidade de atingir entre zero e 10 pontos. As questões de múltipla escolha, tais como as de número sete a nove e 11 a 12 foram consideradas corretas apenas se todas as opções selecionadas estivessem adequadas.

Por fim, as questões complementares (13 a 21), foram apresentadas com a intenção de agregar informações importantes para o estudo.

Quanto aos critérios éticos, salienta-se que o presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das

Missões - Campus de Frederico Westphalen (CAAE: 39826420.0.0000.5352) pelo parecer 4.484.773. Respeitou-se todos os critérios éticos conforme a resolução 466/2012 que regulamenta os critérios éticos de pesquisas envolvendo seres humanos.

Como benefício, os participantes da pesquisa que concordaram e informaram seu e-mail, receberão um E-Book contendo informações sobre princípios básicos sobre alimentação e nutrição.

### **Análise dos dados**

O banco de dados foi construído e analisado através do programa de planilhas eletrônicas Google Sheets, disponível na G Suite. Os resultados foram apresentados em tabelas e gráficos, com percentuais, médias, medianas e desvio padrão.

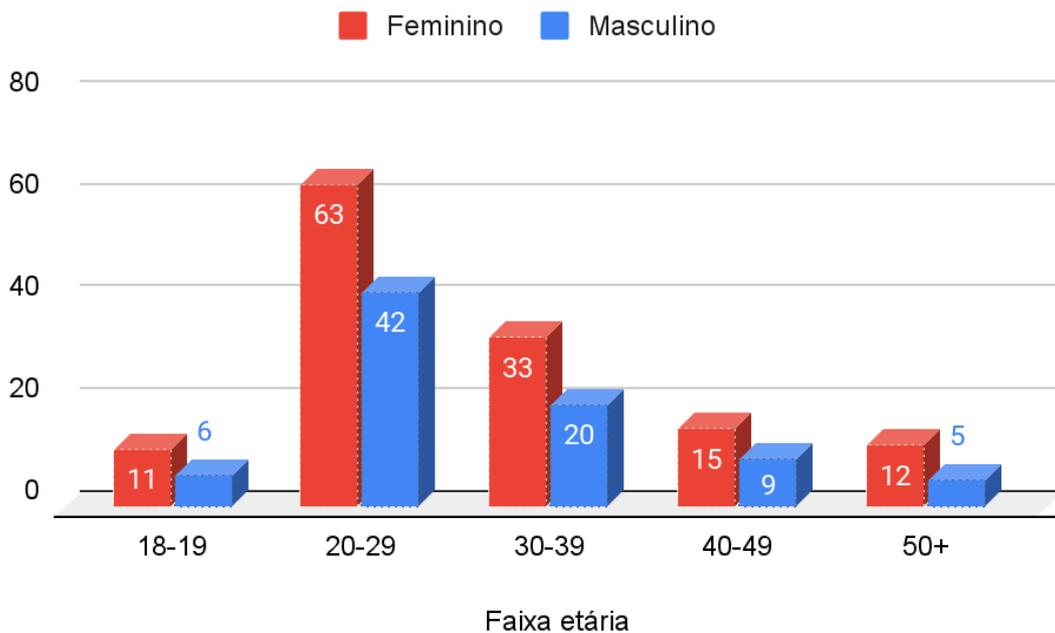
### **RESULTADOS**

Participaram do estudo 216 praticantes de exercícios físicos de duas academias de um município do interior do RS.

Do total de participantes, 62% (n=134) eram do sexo feminino e 38% (n=82) do sexo masculino. A idade média dos participantes foi de  $31,07 \pm 11,18$  anos, sendo, portanto, considerados em sua maioria adultos jovens.

Como podemos observar na Figura 1, a faixa etária de 20 a 29 anos mostrou-se predominante, englobando 48,61% dos participantes (n=105).

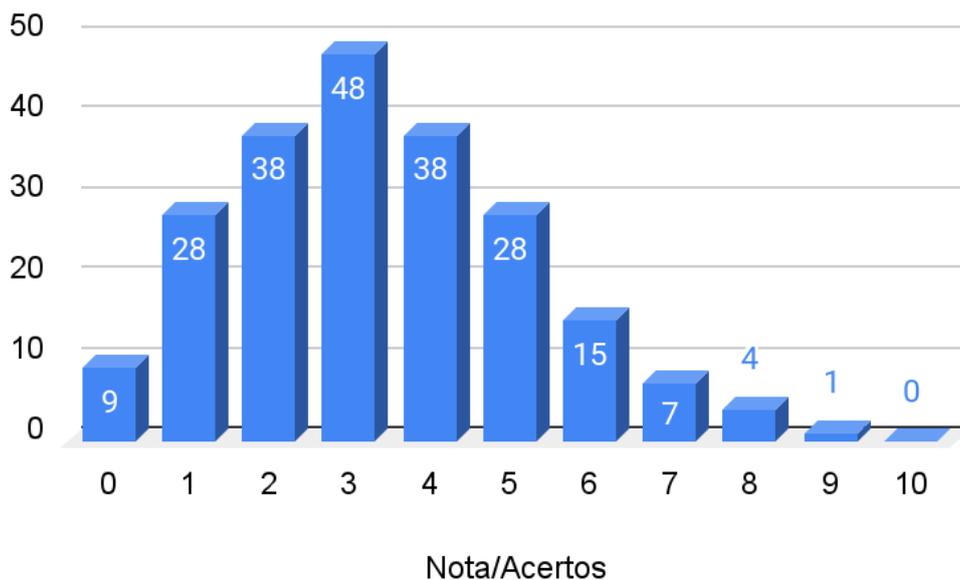
**RBNE**  
**Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**



**Figura 1** - Quantidade de participantes por faixa etária.

A partir da Figura 2, podemos analisar a quantidade de participantes por nota/acertos

obtidos nas questões referentes ao conhecimento sobre nutrição.



**Figura 2** - Quantidade de participantes por nota/acertos obtidos.

Verificou-se que a maioria dos participantes obtiveram nota três para o conhecimento sobre nutrição (n=48/ 22,22%), ou seja, grande parte dos pesquisados

acertaram apenas 3 das 10 questões com peso avaliativo.

Além disso, ambas as notas 2 e 4 foram obtidas por 17,59% (n=38) dos participantes. O mesmo aconteceu para as notas 1 e 5, que

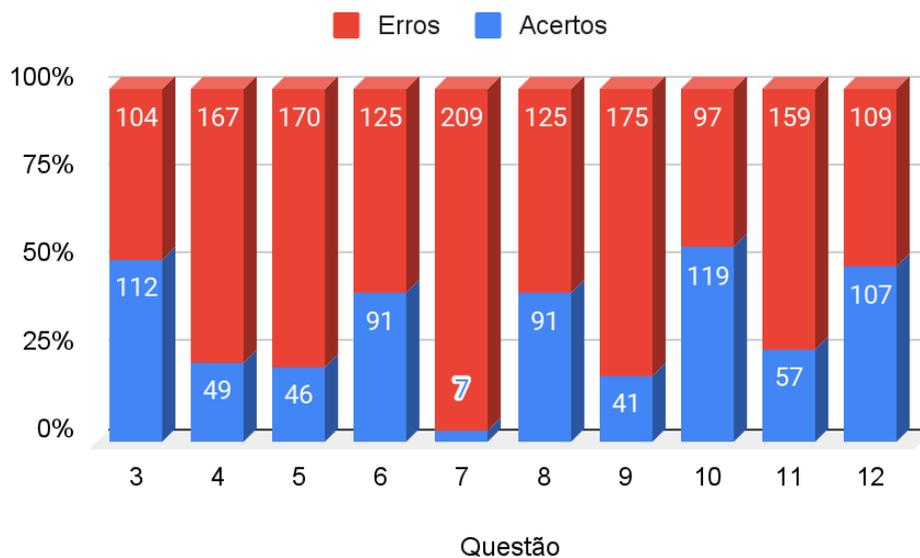
foram atingidas por 12,96% (n=28) dos participantes. As demais notas apresentaram os seguintes resultados: 6,94% (n=15) dos participantes obtiveram nota 6, 3,24% (n=7) nota 7, 1,85% (n=4) nota 8 e apenas 1 participante obteve nota 9.

Conforme a Figura 3, observou-se grande incidência de erro nas seguintes questões: questão número 7, onde 96,75% (n=209) dos participantes responderam de forma incorreta, número 9, com 81,01% (n=175) de respostas erradas, questão 5 com 78,70% (n=170), questão 4 com 77,31%

(n=167) e questão 11, apresentando 73,61% (n=159) de respostas incorretas.

Desta forma, é possível identificar uma grande dificuldade dos praticantes em estabelecer a relação nutriente/fonte, principalmente do grupo dos carboidratos (questão 7).

Outro resultado interessante é a quantidade de erros encontrados no questionamento sobre quais alternativas faziam parte do grupo dos micronutrientes (questão 9), segunda questão com maior quantidade de erros.



**Figura 3** - Quantidade de erros e acertos por questão.

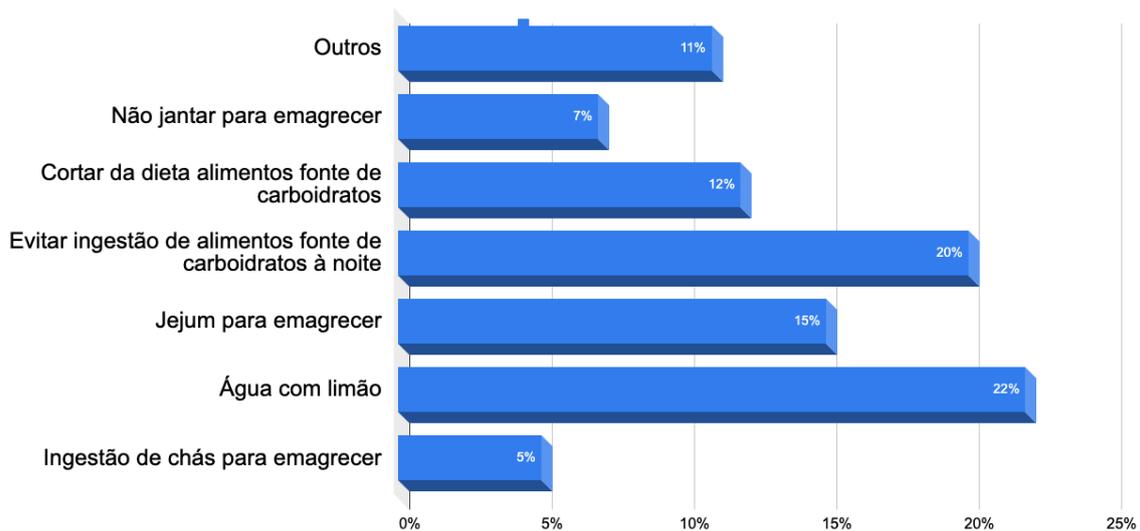
É importante ressaltar que, quando questionados sobre qual nutriente deveria estar em maior proporção em uma dieta (questão 4), também percebeu-se uma dificuldade dos participantes, pois a maioria optou pelas proteínas.

Na questão 4, 68% (n=149) dos participantes consideraram que as proteínas deveriam ser o nutriente em maior proporção na dieta, ao invés dos carboidratos. A resposta ainda é reforçada pela questão 5, onde 54,16% (n=117) dos participantes também assinalaram as proteínas como resposta correta.

Quando os participantes foram questionados sobre já terem seguido conselhos

nutricionais repassados por leigos (amigos, parentes, mídia, entre outros), a maioria dos pesquisados (n=134/ 62%) responderam afirmativamente.

Observando os resultados obtidos, foi possível verificar que os três conselhos mais seguidos pelos participantes, recomendados por leigos, foram o consumo de água com limão pela manhã em jejum para emagrecer (n=29/ 13,42%), evitar a ingestão de alimentos fontes de carboidratos à noite (n=27/ 12,5%), seguido por realização de jejum para emagrecimento citado por 20 pesquisados (9,25%) (Figura 4).



**Figura 4** - Conselho nutricional de amigos, familiares, conhecidos e/ou da mídia seguidos pelos participantes com finalidade de emagrecimento.

Quanto a utilização de suplementos alimentares, constatou-se que a maioria dos pesquisados 72,68% (n=157) responderam ser sim possível atingir as necessidades nutricionais exigidas pelo exercício sem a utilização dos mesmos, 15,77% dos participantes (n=33) responderam ser provável, 7,87% (n=17) responderam não ser possível e 4,16% dos participantes (n=9) não souberam responder ao questionamento.

Sobre a possibilidade de o uso de suplementos alimentares ser prejudicial à saúde quando consumido sem orientação adequada, 77,77% (n=168) dos participantes responderam ser prejudicial, 15,27% (n=33) dos participantes constaram ser provável, 3,24% (n=7) dos participantes acreditam não ser prejudicial e 3,70% (n=8) dos participantes não souberam responder ao questionamento.

Além disso, dos 216 participantes, 75,46% (n=163) afirmam acreditar que é possível atingir um corpo com baixo percentual de gordura corporal e musculatura definida (padrão estético buscado pela maioria das pessoas) sem a utilização de suplementos. As respostas “provavelmente” e “não” apresentaram resultados próximos, sendo assinaladas por 13,46% (n=29) e 9,77% (n=21) dos participantes, respectivamente. Apenas 1,38% (n=3) dos participantes não souberam responder ao questionamento.

Sobre o uso de suplementos alimentares, os suplementos mais utilizados pelos participantes foram: o Whey Protein 44,44% (n=96), multivitamínico 30,09% (n=65),

ômega 3 26,38% (n=57) e creatina 25,46% (n=55). Nos demais suplementos observou-se os seguintes dados: colágeno 14,35% (n=31), termogênico 11,11% (n=24), BCAA 6,94% (n=15) e glutamina 6,48% (n=14).

A categoria “outro” recebeu 29,62% (n=64) dos votos, representando outros suplementos não citados nas opções do questionário. Vale ressaltar que os participantes possuíam a liberdade de assinalar mais de uma alternativa, caso necessário.

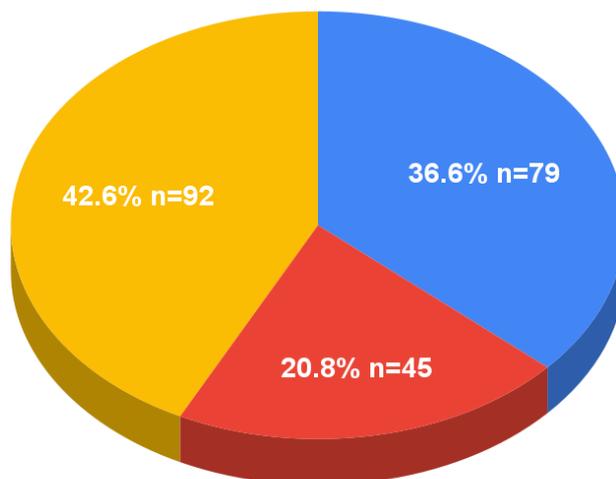
Quanto à frequência da prática de exercícios físicos, notou-se que a maioria dos participantes, 43,98% (n=95) praticam exercícios físicos entre 2 e 3 vezes na semana, 36,72% (n=75) participantes praticam entre 4 a 5 vezes na semana e 12,96% (n=28) participantes praticam entre 6 a 7 vezes na semana.

Em relação ao tempo de prática de exercícios físicos, a maior parte dos participantes, 33,33% (n=72) afirmaram realizar exercícios há mais de 5 anos, 27,77% (n=60) entre 2 e 5 anos, 21,29% (n=46) entre 1 a 2 anos e 17,59% (n=38) há menos de 1 ano.

Quando questionados sobre estarem satisfeitos com o seu peso atual, 54,16% (n=117) dos participantes responderam que sim, porém podem melhorar, 24,07% (n=52) responderam que estão satisfeitos e 21,75% (n=47) responderam não estarem satisfeitos com seu peso atualmente.

Abaixo, a Figura 5 apresenta a porcentagem por resposta referente à orientação com um profissional nutricionista.

● Não   ● Sim, e contínuo   ● Sim, mas não contínuo



**Figura 5** - Porcentagem por resposta referente à orientação com um profissional nutricionista.

Quando questionados sobre já terem sido orientados por um profissional nutricionista, 42,59% (n=92) dos participantes responderam afirmativamente, porém não continuam mais o acompanhamento, 36,57% (n=79) não foram orientados por um profissional nutricionista, restando apenas 20,83% (n=45) dos participantes que assinalaram já terem sido orientados e continuam com o acompanhamento nutricional (Figura 5).

## DISCUSSÃO

Analisando os dados demográficos, podemos verificar a predominância de participantes do sexo feminino, fato que diverge de pesquisas como a da Vigitel 2018 e 2019, onde apresentam que no geral os homens são mais ativos em relação às mulheres.

De modo geral, é possível constatar que os participantes desta pesquisa não possuem, em sua maioria, um conhecimento básico sobre nutrição, pois apenas 25,46% dos participantes acertaram metade (5 questões) do questionário proposto.

Podemos verificar que poucos participantes obtiveram uma nota igual ou acima de 7 acertos (n=12/ 5,55%), fato que nos remete uma constatação, de que embora a população tenha acesso a muitas informações sobre alimentação saudável na atualidade, os

mitos e inverdades ainda causam confusão para a maior parte da população quando se trata de demonstrar o conhecimento básico sobre quais são os principais nutrientes, bem como suas funções básicas.

É interessante observarmos que quanto maior a nota, menor foi a quantidade de acertos obtidos pelos participantes. Nenhum participante obteve nota 10, ou seja, ninguém obteve pontuação máxima, e apenas um participante obteve nota 9 (n=1).

Além disso, é importante destacarmos que 4,16% (n=9) dos participantes zeraram o questionário, não acertando nenhuma das questões propostas no questionário (Figura 2).

Neste estudo foi possível identificar uma grande dificuldade dos praticantes em estabelecer a relação nutriente/fonte, principalmente do grupo dos carboidratos. Este dado coincide com os resultados encontrados por Bassit e Malverdi (1998) no artigo onde o questionário criado pelos autores foi usado como base para a elaboração do questionário do presente artigo.

Além disso, outro dado muito relevante é o fato de que a maioria dos participantes responderam acreditar que as proteínas seriam o nutriente que deveria estar em maior quantidade na dieta. Este dado colabora para a confirmação de que atualmente existe um certo julgamento com o grupo dos carboidratos, os quais são envolvidos em diversos mitos

nutricionais. A circulação desses mitos vem em conjunto com a divulgação e exaltação de dietas como: low carb, paleolítica, cetogênica, e a demonização do consumo de carboidratos (Freire, Araújo, 2017; Alvarenga e colaboradores, 2019).

Atualmente, podemos encontrar em sites da internet, redes sociais, revistas, propagandas, comerciais ou até mesmo através de conhecidos, amigos ou familiares muitas informações sobre alimentação e nutrição. Muitas dessas informações divulgadas são sobre dietas, desintoxicação, emagrecimento, prevenção de doenças ou até mesmo a potencialização da saúde (Viana, 2014; Pereira e colaboradores, 2019).

No entanto, de forma geral, essas informações são pouco qualificadas, muitas vezes sem comprovação científica, levando em consideração apenas o senso comum, trazendo mitos e gerando crenças que podem, muitas vezes, provocar alterações desnecessárias na alimentação. Essas alterações trazem diversos riscos, podendo prejudicar a saúde do indivíduo de inúmeras maneiras, afetando sua rotina, comportamentos, composição corporal e até mesmo sua cultura alimentar (Ministério da Saúde, 2016; Soihet, Silva, 2019).

Notou-se que os três conselhos mais seguidos pelos participantes, recomendados por leigos (não profissionais), em sua grande maioria foram voltados para o objetivo do emagrecimento, tais como o consumo de água com limão pela manhã em jejum para emagrecer, evitar a ingestão de alimentos fontes de carboidratos à noite, seguido por realização de jejum para emagrecimento.

Novamente, podemos observar uma aversão aos carboidratos, que foi observada primeiramente na análise das questões 4 e 5, onde verificou-se que os participantes acreditavam que o grupo das proteínas deveria ser o mais predominante em uma dieta e confirmamos analisando através do segundo conselho mais relatado, sendo o de evitar a ingestão de carboidratos à noite.

É importante ressaltar que nenhum alimento de forma isolada tem a capacidade de engordar ou emagrecer um indivíduo. Na tentativa de redução de peso, as diversas "promessas milagrosas" promovem a falsa ideia de que o consumo de apenas um determinado alimento será suficiente para o emagrecimento. Por outro lado, muitas informações condenam um grupo alimentar ou

um alimento em específico, rotulando-os como "vilões", onde os associam geralmente com fatores negativos, tais como o ganho de peso (Almeida, 2017; Pereira e colaboradores, 2019).

Atualmente já existe o conhecimento científico de que uma alimentação saudável, individualizada, adequada em qualidade e quantidade, associada a prática de atividades físicas, boa qualidade de sono, fatores bioquímicos e fisiológicos são capazes de fornecer uma boa saúde, prevenir doenças e gerar a mudança corporal, seja qual for o objetivo e necessidade do indivíduo, como emagrecimento ou ganho de peso/massa magra (Mahan e Raymond, 2018; Cominetti, Cozzolino, 2020).

A respeito do uso de suplementos alimentares, os participantes, em sua maioria, apresentaram ter um bom conhecimento, pois responderam as questões relacionadas de forma correta, alegando ser possível atingir necessidades nutricionais sem a utilização de suplementos. Ainda encontramos praticantes que possuem dúvidas sobre o assunto da suplementação, porém, nesta pesquisa, mostraram-se como minoria.

Além disso, podemos verificar que os participantes da pesquisa possuem um alto consumo de suplementos alimentares, visto que a maioria faz o uso de algum suplemento. Atualmente, o uso de suplementos alimentares se torna cada vez mais comum por praticantes de exercícios físicos, em busca de melhoras no desempenho, redução de gordura corporal, aumento de massa muscular, entre outros motivos (Moreira, Rodrigues, 2014; Ferreira e colaboradores, 2016).

Também foi possível constatar que o Whey Protein é o suplemento mais consumido pelos participantes (44,44%), fato que coincide com diversos outros artigos (Ferreira e colaboradores, 2016; Nabuco e colaboradores, 2017) onde também apresentam que os suplementos mais utilizados por praticantes de exercícios físicos e atletas são os que fazem parte da categoria das proteínas e aminoácidos, principalmente suplementos proteicos fabricados a partir de soro do leite.

No que se refere a orientação por um nutricionista, nos deparamos com um dado bem significativo: a minoria dos participantes referiram manter um acompanhamento nutricional. Na pesquisa de Souza e Navarro (2012), os resultados em relação ao acompanhamento nutricional se assemelham

com os resultados encontrados na presente pesquisa, visto que, os pesquisados que mantinham um acompanhamento nutricional também se mostram a minoria.

O fato de que os participantes que já foram orientados por um nutricionista e continuam com o acompanhamento representam a minoria se torna preocupante, visto que a prática de exercícios físicos exige um acompanhamento nutricional diferenciado e específico, devido à várias fatores, tais como a modalidade do exercício praticado, a intensidade e duração de cada exercício, nível de condicionamento do atleta, rotina de treinamentos, entre outros fatores (McArdle, 2016; Ross e colaboradores, 2016).

## CONCLUSÃO

De acordo com os dados apresentados, torna-se visível que os participantes da pesquisa necessitam de orientação profissional, tendo em vista que eles não possuem, em sua maioria, um conhecimento básico sobre nutrição.

Levando em consideração que muitos participantes afirmaram já terem seguido algum conselho nutricional recomendado por leigos, podemos verificar a grande influência que os mitos e crenças referentes à nutrição exercem no comportamento alimentar ou até mesmo nas práticas alimentares dos praticantes de exercícios físicos.

Desta forma, torna-se imprescindível a atuação do profissional nutricionista dentro das academias, a fim de orientar os esportistas sobre uma alimentação correta conforme as necessidades individuais de cada um.

Além disso, é essencial o trabalho interdisciplinar entre nutricionistas e profissionais de educação física, para que este venha a proporcionar melhores resultados, bem-estar e qualidade de vida aos praticantes de exercícios físicos.

## REFERÊNCIAS

1-Almeida, G. Pouco carboidrato, muita controvérsia. *Ciência e Cultura*. São Paulo. Vol. 69. Num. 4. 2017. p. 18-19.

2-Alvarenga, M.; Figueiredo, M.; Timerman, F.; Antonaccio, C. *Nutrição Comportamental*. 2ª edição. São Paulo. Manole. 2019.

3-Bassit, R. A.; Malverdi, M. A. Avaliação nutricional de triatletas. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo. Vol. 12. Num. 1. 1998. p. 42-53.

4-Bertoletti, A. C.; Santos, A.; Benetti, F. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação e sua relação com o acompanhamento nutricional individualizado. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 58. 2016. p. 371-380.

5-Cominetti, C.; Cozzolino, S. M. F. Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. São Paulo. Manole. 2020.

6-Dunford, M. Fundamentos de nutrição no esporte e no exercício. São Paulo. Manole. 2012.

7-Ferreira, A. B.; Lima, V. A.; Souza, W. C.; Mascarenhas, L. P. G.; Leite, N. Quais os suplementos alimentares mais utilizados?. *Cinergis*. Santa Cruz do Sul. Vol.17. Num. 1. 2016.

8-Freire, A. C. S. A.; Araújo, L. B. Composição nutricional de dietas detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 65. 2017. p. 536-543.

9-GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. *Lancet*. Vol. 393. 2017. p. 1958-1972.

10-Li. G.; Li. F.; Gao. F. Exercise and Cardiovascular Protection. *Physical Exercise for Human Health. Advances in Experimental Medicine and Biology*. Singapore. Springer. Vol. 1228. 2020.

11-Lucena, B. B.; Seixas, C. M.; Ferreira, F. R. Ninguém é tão perfeito que não precise ser editado: fetiche e busca do corpo ideal. *Psicologia USP*. São Paulo. Vol. 31. 2020.

12-Mahan, L. K.; Raymond, J. L. Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 14ª edição. Elsevier. 2018.

13-MCardle. *Nutrição para o Esporte e o Exercício*. Rio de Janeiro: Grupo GEN. 2016.

14-Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde / Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Brasília: Ministério da Saúde. 1 ed.164 p. 2016.

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

16-Nabuco, H. C. G.; Rodrigues, V. B.; Barros, W. M; Ravagnani, F. C. P.; Espinosa, M. M.; Ravagnani, C. F. C. Use of dietary supplements among Brazilian athletes. Revista de Nutrição. Campinas. Vol. 30. Num. 2. 2017. p. 163-173.

17-Oliveira, F. L.; Russo, F. M.; Menegatti, I.; Toya, M. M.; Stulbach, T. E.; Garcia, L. S.; Peron, A. N.; Dattilo, M. Avaliação do conhecimento nutricional de atletas profissionais de judô. Revista Digital. Buenos Aires. Ano 14. Num. 138. 2009.

18-Pereira, G. A. L.; Mota, L. G. S.; Caperuto, E. C.; Chaud, D. M. A. Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Num. 77. 2019. p.131-136.

19-Perini, T.A.; Vieira, R.S.; Vigário; P.S.; Oliveira, G.L.; Ornellas, J.S.; Oliveira, F.P. Transtorno do comportamento alimentar em atletas de elite de nado sincronizado. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. São Paulo. Vol.15. Num.1. 2009. p.54-57.

20-Ross. K.; e colaboradores. Nutrição Moderna de Shils na Saúde e na Doença. São Paulo. Editora Manole. 2016.

21-Rueggsegger, G. N.; Booth, F. W. Health Benefits of Exercise. Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine. Vol. 8. Num. 7. 2018.

22-Sehnm, R. C.; Soares, B. M. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em academias de municípios do Centro-Sul do Paraná. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Num. 51. 2015. p. 206-214.

23-Soihet, J.; Silva, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. Nutrição Brasil. Vol. 18. Num. 1. 2019. p. 55- 62.

24-Sommer, R. M.; Moura, F. A.; Silva, R. M.; Cesario, F. C. Alimentação: consumo e conhecimento por praticantes de exercício físico em uma cidade no interior do RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Num. 81. 2019. p. 695-704.

25-Souza, V. M. D.; 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. 5. 2012. p. 51-61.

26-Viana, M. F. Avaliação do conhecimento de praticantes de musculação quanto à relação de exercício físico e alimentação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p. 232-248.

27-Viana, D. S. O. Análise nutricional das dietas da moda. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Brasília. 2014.

Recebido para publicação em 25/07/2022  
Aceito em 26/08/2022