

Nutrição

## **Avaliação do conhecimento nutricional de praticantes de musculação**

KAREN RODRIGUES LIMA - 7º Módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/Cnpq.

Isabela Simões de Boucherville Pereira - Mestranda do PPGNS.

Wilson César de Abreu - Orientador DNU, UFLA. - Orientador(a)

### **Resumo**

A musculação é uma prática muito difundida e procurada. A nutrição constitui a base para o desempenho nesse esporte, pois as adaptações advindas do exercício dependem da ingestão alimentar para serem otimizadas. Essa pode ser influenciada por fatores como sabor, conveniência, crenças culturais e religiosas, segurança alimentar, custo, disponibilidade e conhecimento nutricional. O objetivo deste estudo foi avaliar o conhecimento nutricional de praticantes de musculação. A amostra foi composta 215 praticantes de musculação, homens e mulheres com idade igual ou superior a 18 anos. Para avaliar o conhecimento nutricional foi utilizado um questionário validado, traduzido e adaptado, com 11 perguntas sobre conhecimento de nutrição geral (CNG) e 24 sobre conhecimento de nutrição esportiva (CNE) que foi aplicado pelo Google Forms. Os resultados foram expressos em percentuais de acertos. O conhecimento nutricional foi classificado como "pobre" (0-49%), "médio" (50-65%), "bom" (66-75%) e "excelente" (76-100). Os participantes apresentaram escore do conhecimento nutricional total (CNG + CNE) de  $53,9 \pm 16,5\%$ , ou seja, médio. O CNE ( $48,7 \pm 18,8\%$ ) foi menor que o CNG ( $65,2 \pm 17,4\%$ ),  $p < 0,001$ . Homens apresentaram maior conhecimento total de nutrição ( $57,0 \pm 15,9^{**}\%$ ),  $p = 0,010$ , com mais acertos no CNG ( $66,8 \pm 17,9\%$ ) e no CNE ( $52,5 \pm 17,8\%$ ),  $p = 0,012$ , frente às mulheres. O conhecimento nutricional total foi maior entre sujeitos com idade entre 18-24 anos ( $59,6 \pm 17,4\%$ ),  $p < 0,05$  e que tinham tempo de prática de musculação entre 5-9 anos ( $57,8 \pm 18,2\%$ ),  $p = 0,01$ . O nível de escolaridade não influenciou o CNG e CNE. Sujeitos com acompanhamento nutricional apresentaram maior conhecimento nutricional total ( $56,9 \pm 17\%$ ),  $p = 0,006$ , CNG ( $67,4 \pm 18,3\%$ ),  $p = 0,012$  e CNE ( $51,8 \pm 19,2\%$ ),  $p = 0,009$  comparado aos que não faziam. Pessoas com conhecimento acadêmico de nutrição tiveram maior conhecimento total ( $70,9 \pm 12,3\%$ ),  $p < 0,001$ , CNG ( $>74,4 \pm 13,4\%$ ),  $p < 0,01$  e CNE ( $69,4 \pm 14,0\%$ ),  $p < 0,001$  comparado a sujeitos sem conhecimento acadêmico em nutrição. Conclui-se que os praticantes de musculação apresentam conhecimento nutricional médio. Porém, o conhecimento específico sobre nutrição esportiva é pobre. Ter conhecimento acadêmico em nutrição ou receber aconselhamento de um nutricionista impactou positivamente no conhecimento nutricional.

Palavras-Chave: Educação alimentar e nutricional, Treinamento de força, Alimento.

Instituição de Fomento: Cnpq

Link do pitch: [https://www.youtube.com/watch?v=Y42\\_hA2yEhw](https://www.youtube.com/watch?v=Y42_hA2yEhw)