

# AVALIAR O CONHECIMENTO DOS PRATICANTES DE UMA ACADEMIA DE PARAUAPEBAS-PA EM RELAÇÃO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Adriana Larissa Lima Fonseca<sup>1</sup>  
Mariana Leal<sup>2</sup>  
Valdo Souza Araujo<sup>3</sup>  
Andreia Matos da Silva<sup>4</sup>  
Alessandra Gomes Skrivan<sup>5</sup>  
Genecy Roberto dos Santos Bachinski<sup>6</sup>  
Klecius Renato Silveira Celestino<sup>7</sup>  
Priscille Fidelis Pacheco Hartcopff<sup>8</sup>

## Resumo

O estudo apresentado teve como finalidade avaliar o conhecimento dos praticantes de academia em relação a alimentação saudável, realizado através de uma pesquisa de campo na academia Crossfit da cidade de Parauapebas-Pará. O estudo foi feito através de pesquisa pelo aplicativo docs google, com o uso de questionários, realizado no mês de outubro de 2020, com uma total de 100 pessoas da academia Crossfit da cidade de Parauapebas-Pará. A pesquisa constatou que 46,5% têm conhecimento sobre o plano alimentar e 7,1% não conhece. Quantos fazem acompanhamento com o nutricionista 50,5% das pessoas não fazem e 1% faz e 2% as vezes. Os dados observados, segundo o objetivo dos praticantes que acreditam que o plano alimentar e útil foi, de 99% que sim e 1% não, e 100% dos praticantes acreditam que uma alimentação saudável associada a atividades físicas pode gerar um bom resultado. Diante dos resultados apresentados, conclui-se que os praticantes de academia têm o conhecimento do plano alimentar, mais não tem acompanhamento de um nutricionista, que é o profissional habilitado para orientar e prescrever uma alimentação saudável.

**Palavras-chave:** Praticantes; Nutricionista; Docs Google; Exercício Físico; Alimentação Saudável.

## Introdução

Uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos tem uma ligação relevante, já que uma boa alimentação com consumo balanceado de todos os nutrientes colaboram para uma diminuição na ocorrência de fatores de risco à saúde que diariamente estão crescendo, como: peso corporal elevado e abundância de gordura, taxa de colesterol aumentada, hipertensão, perda das funcionalidades cardiovasculares, estresse e outras coisas (Caparros et al. 2015).

Difícilmente uma pessoa será capaz de alcançar um completo rendimento no exercício físico, a menos que exista uma nutrição ajustada. Deste modo, tanto os esportistas quanto os atletas de grande rendimento, precisam de uma alimentação que preencha o consumo energético pedido pela atividade física, e desta maneira assegurariam o correto consumo de nutrientes para um rendimento superior nas atividades. Além disso, o rendimento esportivo e a compreensão sobre alimentação saudável são fundamentais para diminuir o risco de doenças provenientes de uma prática exaustiva de exercícios (DIRETRIZ BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE, 2003).

O nutricionista é o profissional responsável e indispensável para orientar os praticantes de atividade física, pois somente ele tem capacidade para assegurar o aporte nutricional específico para cada indivíduo, de acordo com o exercício físico realizado (Plowman e Smith, 2009).

Diante disto, este trabalho teve como objetivo avaliar o conhecimento dos praticantes de uma academia em relação a alimentação saudável, através de uma pesquisa realizada no aplicativo Docs Google na cidade de Parauapebas-Pará.

## **Metodologia**

Foi realizada uma pesquisa, através do aplicativo Docs Google, no mês de outubro de 2020, onde teve o acesso de 100 pessoas ao aplicativo da cidade de Parauapebas-Pará, onde elaborei questionários para a pesquisa no aplicativo.

A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário estruturado e foi disponibilizado via link dos participantes da academia Crossfit, sem distinção de sexo e maiores de 18 anos. O critério para inclusão da academia foi: a classe social do público frequentador.

A coleta de dados foi realizada através de um aplicativo chamado Docs Google aonde havia um termo de responsabilidade que o participante devia aceitar, esse termo assegurava que estaria participando de uma pesquisa voluntária e que nenhum valor seria pago à pessoa e que os seus dados pessoais não seriam divulgados e suas identidades em confidencialidade. Foram elaboradas as seguintes perguntas: caso frequente academia, há quanto tempo você tem conhecimento sobre plano alimentar; você acha útil seguir um plano alimentar; há quanto tempo faz acompanhamento com o nutricionista; você acredita que alimentação saudável associado a atividades físicas ajuda a obter bons resultados; escolaridade, idade, sexo.

Os questionários respondidos, de maneira incompleta ou errada, foram descartados. Todos os indivíduos que participaram foram informados sobre o objetivo do estudo e realizado de forma livre e espontânea, de acordo com a resolução do Ministério da Saúde 196/96 após lerem e aceitarem o Termo proposto pelo aplicativo Docs Google.

As primeiras questões foram relacionadas aos dados pessoais, perguntas relacionadas a prática de alimentação e nutricionista como: quanto tempo, conhecimento, objetivos e a importância do plano alimentar.

Os participantes foram divididos quanto aos que acham importante a associação de alimentação adequada com atividade física e com os que não achavam importante a sua utilização.

O instrumento utilizado para estatística foi o Microsoft Office Excel® 2016. O recurso estatístico aplicado utilizou cálculos em percentuais para consecutiva representação dos resultados em forma de gráficos.

## **Referencial teórico**

### **Alimentação saudável**

Uma alimentação balanceada depende da diversidade de alimentos de diversos grupos alimentares bem como um equilíbrio entre eles, (Willians, 2002).

Uma alimentação saudável proporciona todas as necessidades nutricionais de uma pessoa buscando a reparação, a manutenção, o crescimento e os processos fisiológicos (Thomas, 2014).

Diante disto, a nutrição é de extrema importância na atividade física, tanto para amadores como para profissionais, para que se tenha uma ingestão adequada de

nutrientes que ofereça uma base para reparação, formação e restauração do tecido durante o exercício físico (Jesus e Silva, 2008).

Levando isso em consideração, a atuação nutricional deverá ser de acordo com a pessoa e suas necessidades calóricas possibilitando assim o resultado esperado (Viebig, 2010).

Para praticantes de atividade física, as necessidades energéticas são aumentadas e influenciadas pela intensidade, tipo, periodicidade do exercício e duração (Maughan e Burke, 2004).

Um esportista tem uma dieta parecida com a de um adulto saudável em qualidade, variando na quantidade de fluidos e de energia. Dependendo também da duração, tipo, opção dietética, tempo de recuperação dentre outros fatores, a definição dietética é essencial, sendo capaz de interferir no rendimento em uma competição, em que a nutrição pode influenciar no resultado entre ganhar ou perder (Pereira e Cabral, 2007).

### **Atividade física**

Conforme a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2003), o esporte e a atividade física são indispensáveis para o bem-estar e a saúde das pessoas e são primordiais para um melhor estilo de vida. A execução de uma atividade física proporciona entretenimento melhorando ainda a composição corporal, que é uma das finalidades de quem a realiza, contribuindo também na precaução de doenças crônicas.

Praticantes de atividade física são aquelas pessoas que executam um exercício físico com movimentos repetidos de forma sistêmica e de maneira que o consumo de oxigênio seja aumentado em decorrência da demanda muscular (Monteiro e Filho, 2004).

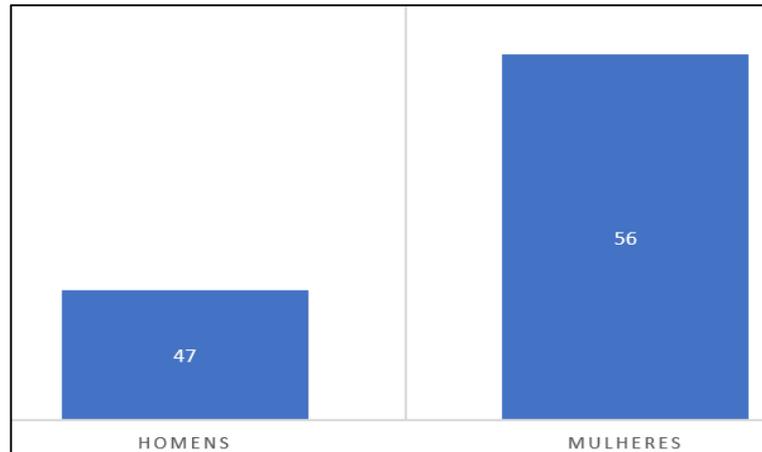
Para um bom desempenho na prática dessas atividades, uma alimentação balanceada quanto à qualidade, quantidade e horário, associada a uma reposição hidroeletrólítica antes, no decorrer da atividade física e após a realização dela é indispensável. A adesão de uma alimentação saudável que proporcione os nutrientes essenciais à recuperação, manutenção e desenvolvimento dos tecidos ligado ao exercício físico (Caparros et al. 2015).

### **Resultados e discussão**

A pesquisa realizada contou com a participação de 100 indivíduos, de ambos os sexos, praticantes da academia de crossfit da cidade de Parauapebas- PA.

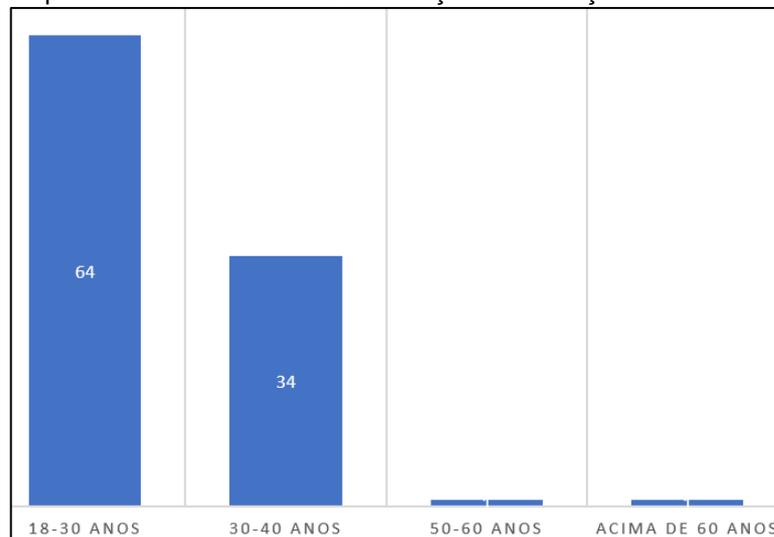
Sendo que o público predominante foi do sexo feminino 56% (Gráfico 1), que averiguaram em seu estudo que a maior parte dos praticantes de atividade física eram do sexo feminino 57%, o que nos mostra um aumento na inclusão do sexo feminino nas academias (Santos et al. 2013), há um tempo havia uma predileção feminina pela ginástica, pois as mulheres acreditavam que a musculação as deixaria masculinizadas.

**Gráfico 1:** Classificação de acordo com o sexo dos participantes que participaram da pesquisa sobre a relação dos praticantes de academia em relação alimentação saudável.



Fonte: Fonseca, 2020

**Gráfico 2:** Nível de escolaridade dos participantes que participaram da pesquisa sobre a relação dos praticantes de academia em relação alimentação saudável.



Fonte: Fonseca, 2020

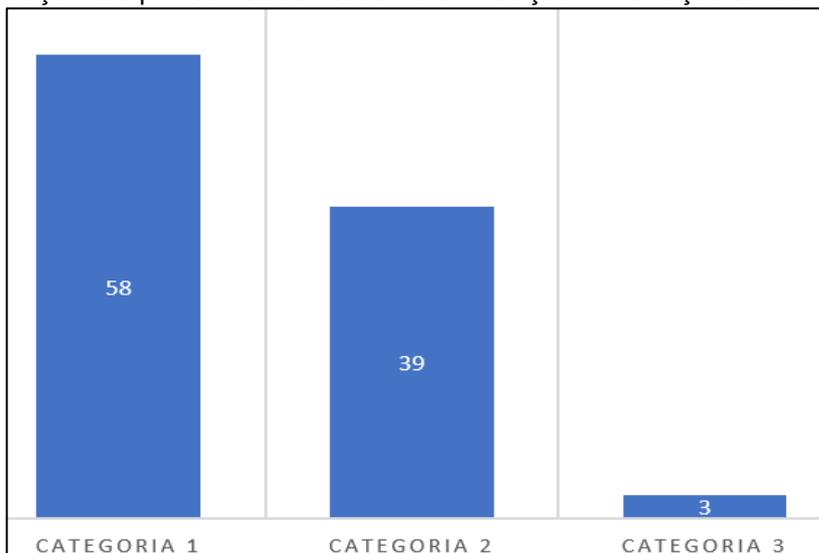
Quanto a idade há variação entre 18 e 30 anos (Gráfico 1), evidenciando a grande variedade de faixa etária, informações estas que também podemos observar no estudo de Caparros et al. (2015), onde a idade variou de 30 e 40 anos e as idades variaram de 19 a 60 anos. Os jovens adultos são em maior parte o público que mais realiza exercícios físicos, muitas vezes pela intervenção de um aumento expressivo com relação a mídia, amigos, corpo magro em mulheres e hipertrofia em homens nessa faixa etária.

**Tabela 1:** Quantidade de participante por idade que participaram da pesquisa sobre a relação dos praticantes de academia em relação alimentação saudável.

| Idade            | Número |
|------------------|--------|
| 18 a 30 anos     | 64     |
| 30 a 40 anos     | 34     |
| 50 a 60 anos     | 1      |
| Acima de 60 anos | 1      |

Fonte: Docs Google, 2020

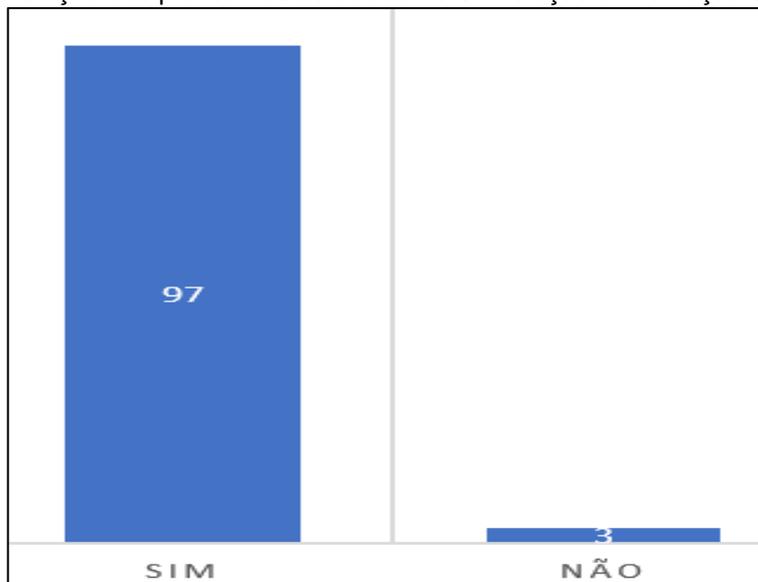
**Gráfico 3:** O nível de escolaridade dos participantes que participaram da pesquisa sobre a relação dos praticantes de academia em relação alimentação saudável.



Fonte: Fonseca, 2020

Os resultados referentes à escolaridade mostraram que a maioria dos praticantes de atividades físicas com 58%, possuem o ensino médio completo, e 39 % o ensino e superior e sobrado 3 % do ensino fundamental.

**Gráfico 4:** Classificação de pessoas que frequenta academia que participaram da pesquisa sobre a relação dos praticantes de academia em relação alimentação saudável.



Fonte: Fonseca, 2020

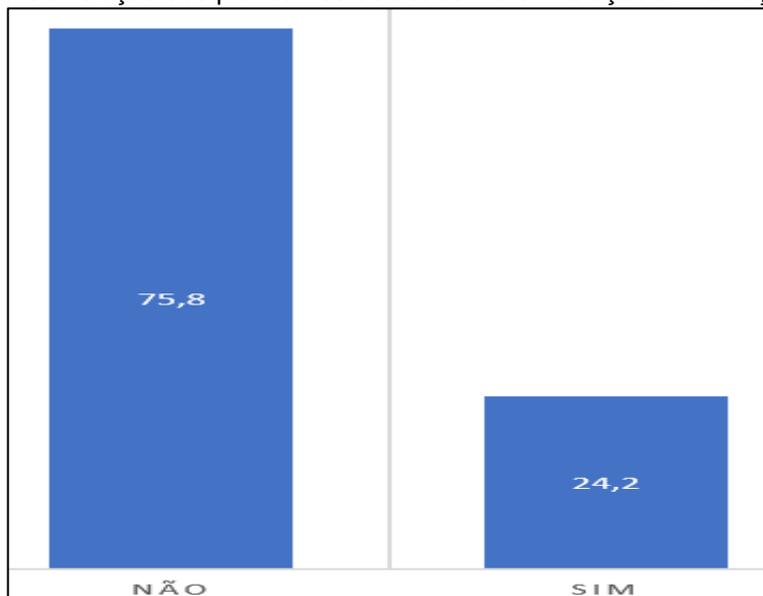
Como mostra a pesquisa, o índice de pessoas que frequenta academia tem aumentado.

Segundo a pesquisa “vigilância de fatores de risco proteção para doenças crônicas por inquérito telefônica” 2013 avaliou-se que 33.8% dos brasileiros a maior parte de 18 anos constataram que fazem exercícios físico diariamente.

Foram feitas umas perguntas no questionário de quanto tempo as pessoas frequentavam academia.

Observou-se no questionário que alguns frequentadores da academia, frequentam entre 3 e 5 anos, a minoria frequenta a academia em 3 anos, e a maioria frequenta a academia a 5 anos.

**Gráfico 5:** Pessoas que fazem acompanhamento nutricional com nutricionista que participaram da pesquisa sobre a relação dos praticantes de academia em relação alimentação saudável.

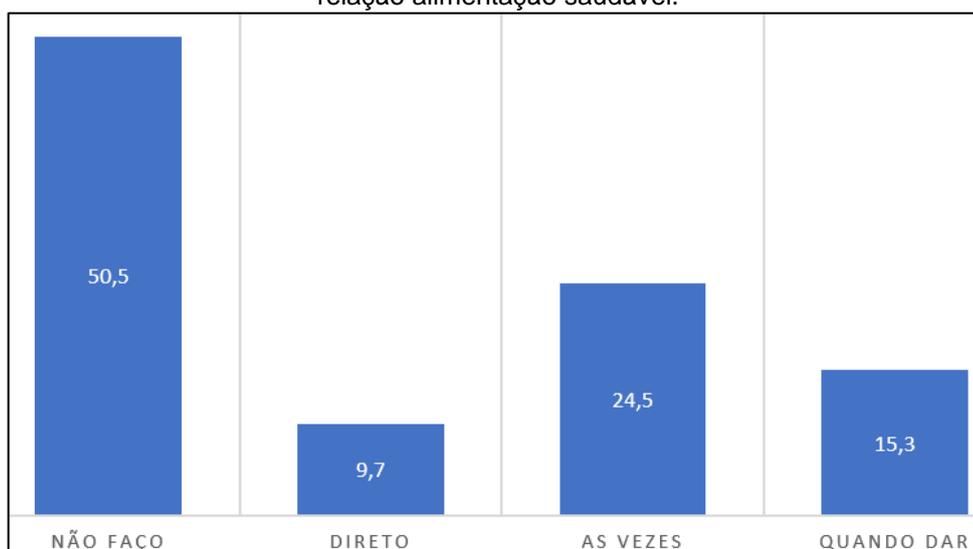


Fonte: Fonseca, 2020

Essa pesquisa realizada mostra que 75,8% das pessoas não fazem acompanhamento com nutricionista e 24,2% fazem acompanhamento.

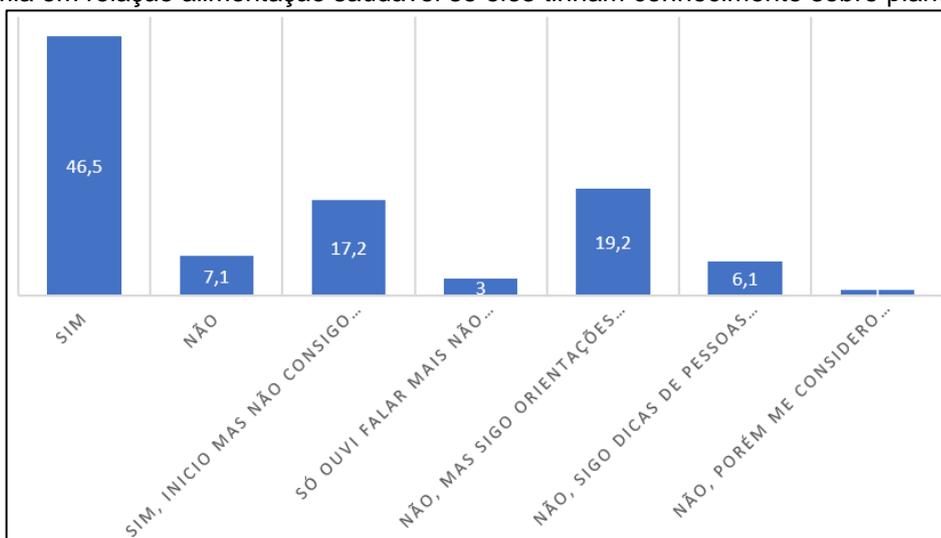
O nutricionista funcional, com mais de 25 anos de carreira, o verdadeiro motivo das pessoas não seguir o plano alimentar com o nutricionista é o simples fator dos valores da consulta acaba custando caro, nas condições financeiras do paciente, fazendo com que o paciente desista do seu objetivo de permanecer no tratamento.

**Gráfico 6:** Questionado há quanto tempo os participantes fazem acompanhamentos com o nutricionista, os que participaram da pesquisa sobre a relação dos praticantes de academia em relação alimentação saudável.



Fonte: Fonseca, 2020

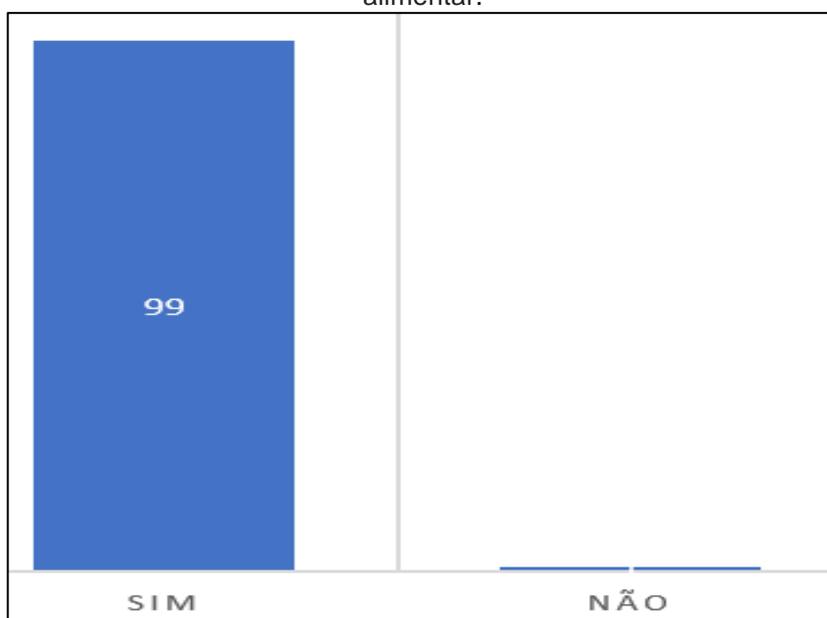
**Gráfico 7:** Perguntado as participantes que participaram da pesquisa sobre a relação dos praticantes de academia em relação alimentação saudável se eles tinham conhecimento sobre plano alimentar.



Fonte: Fonseca, 2020

A pesquisa realizada com os participantes constatou que 46,5% deles tinham conhecimento do plano alimentar, e 7,1% não, 17,2% têm conhecimento mais só iniciaram com o plano, mas não conseguiram manter, e 19,2% não tem, mas seguir orientação pela internet, 6,1% não fazem, mas seguir dica de pessoas que praticam e teve êxito e 3% só ouviu fala mais não tem conhecimento algum sobre o plano de saúde.

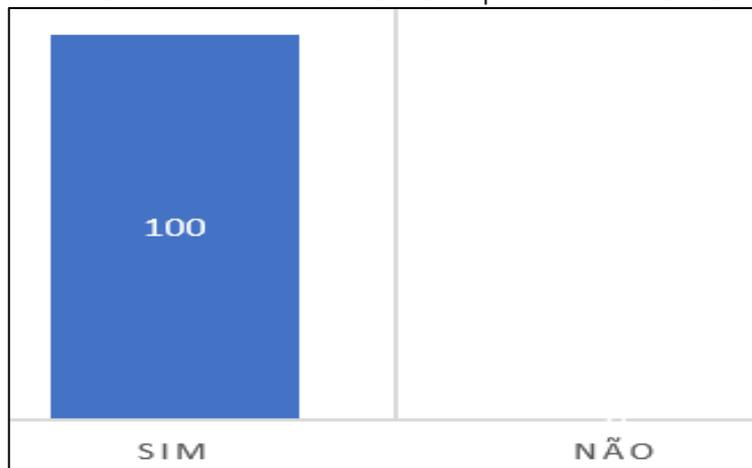
**Gráfico 8:** Perguntado as participantes que participaram da pesquisa sobre a relação dos praticantes de academia em relação alimentação saudável se eles acham útil seguir um plano alimentar.



Fonte: Fonseca, 2020

O que podemos ver no gráfico 8 e que 99% das pessoas acham importante seguir o plano alimentar, mas no gráfico 7 só 46,5% tinham conhecimento do plano. Isso quer dizer que às vezes falta conhecimento para as pessoas sobre uma boa alimentação.

**Gráfico 9:** Perguntado as participantes que participaram da pesquisa sobre a relação dos praticantes de academia em relação alimentação saudável se eles acreditam que alimentação saudável associado a atividades físicas dá para obter bons resultados.



Fonte: Fonseca, 2020

Nessa pesquisa, todos que participaram concordaram que uma alimentação saudável associada com exercício pode trazer benefício assim.

### Considerações Finais

Concluiu-se que é preciso ter uma alimentação saudável e adequada para se obter uma forma. Qual utilidade o trabalho pode trazer para quem buscar informação adequada sobre a alimentação? Pode contribuir para ajudar o praticante de academia a obter bons resultados tanto para hipertrofiar, quanto para ganhar massa muscular, e a ter hábitos de vida saudável, vai auxiliar ele a consumir mais frutas e verduras, beber água de forma adequada.

É importante ter a orientação do nutricionista junto ao educador físico, para se obter um bom resultado. Nos exercícios físicos, porque se só fazer os treinos, sem acompanhamento nutricional, não vai atingir os resultados. É sempre bom buscar informações em fontes confiáveis e com profissionais da área.

### Referências bibliográficas

CAPARROS, D.R.; BAYE, A.S.; RODRIGUES, F.; STULBACH, T.E.; NAVARRO, N. Análise da adequação do consumo de carboidratos antes, durante e após treino e do consumo de proteínas após treino em praticantes de musculação de uma academia de Santo André-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 9, Núm. 52, p. 298-306, 2015.

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. **Rev Bras Med Esporte**. Vol. 9, p.43-56. 2003.

JESUS, E. V.; SILVA, M. D. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. In: **Anais do III Encontro de Educação Física e áreas afins- Departamento de Educação física- UFPI**. 2008.

MAUGHAN, R. J.; BURKE, L. M. **Nutrição Esportiva**. *Artemed*. p.27-37, 2004.

MONTEIRO, M. F.; FILHO, D. C. S. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 10. Núm. 6. p.513-516. 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Report of a WHO Consultation on Obesity. Defining the problem of overweight and obesity. **In: Obesity Preventing and Managing the global epidemic**. WHO. Geneve. 2003.

PEREIRA, J. M. O; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Rev. Bras. Nutr. Esportiva**. São Paulo. Vol. 1, Núm. 1, p. 40-47, 2007.

PLOWMAN, S. A.; SMITH, D. L. **Fisiologia do exercício para saúde, aptidão e desempenho**. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2009.

SANTOS, H.V.D.; OLIVEIRA, C.C.P.; FREITAS, A.K.C.; NAVARRO. A.C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academias de bairros nobres da cidade do Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 7, Núm. 40, p. 204-211, 2013.

THOMAS, P.R. Supplement use among US adults: implications for the dietetics professional. **Journal of the American Dietetic Association**. Vol. 104, Núm. 6, p. 950-951, 2014.

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. p. 208-255. 2010.

WHO STUDY GROUP. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. World Health Organization, Geneva, 2003.

WILLIAMS, M.H. **Nutrição para saúde e condicionamento físico e desempenho esportivo**. São Paulo, Manoele 2002. P 14-23.