

A EDUCAÇÃO ALIMENTAR DOS FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA EM SALVADOR-BA: ALIMENTAÇÃO ASSOCIADA AO EXERCÍCIO FÍSICO**Valdenir Martins de Souza¹
Antônio Coppi Navarro^{1,2}****RESUMO**

O presente estudo buscou trilhar sua investigação, tentando saber o nível de conhecimento que os frequentadores de academia têm acerca da associação da boa alimentação e atividade física, objetivando bons resultados. 100 (cem) questionários foram respondidos por alunos com, no mínimo, um ano de treinamento e acima dos 25 anos de idade, sendo cinquenta homens e cinquenta mulheres. O somatório de todas as dez questões totalizou a pontuação final de cada aluno. Apenas quatro alunos ficaram enquadrados no nível 2 da tabela (de 21 a 40 pontos), configurando "pouco ou insuficiente conhecimento". A grande maioria ficou na zona intermediária, entre o nível 3 (de 41 a 60 pontos - considerado médio ou razoável conhecimento) com 45 pessoas, e o nível 4 (de 61 a 80 pontos - considerado bom ou considerável conhecimento) com 46 pessoas. Por fim, cinco pessoas atingiram o nível 5 de conhecimento (grau máximo), considerado "muito ou ótimo", ficando entre 81 e 100 pontos. Podemos ver que 91% dos entrevistados ficaram entre 41 e 80 pontos, que não é tão ruim, mas também não é o ideal, principalmente quando constatamos que apenas 24% dos alunos possuem acompanhamento nutricional especializado, ou seja, menos de 1/4 do total pesquisado. Torna-se necessária maior oferta de informação, acerca de alimentação saudável associada ao treinamento, disponível nas academias de ginástica e melhor acesso dos alunos ao nutricionista, seja por meio de consultas, palestras, exposições, etc., a fim de melhorar o quadro atual, para que se torne algo próximo do desejável.

Palavras-chave: Academia de ginástica, Atividade Física, Frequentadores, Alimentação.

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

ABSTRACT

Education of food gym member gymnastics in Salvador-BA: food associated physical exercise

Accordingly, this study sought to track your research, to know the level of knowledge that gym goers have on the association between good nutrition and physical activity, aimed at good results. 100 (one hundred) quizzes were filled by students with at least one year of training and over 25 years of age, being fifty men and fifty women. The sum of all ten questions amounted to a final score of each student. Only four students were classified at level 2 of the table (21 to 40 points) giving "little or insufficient knowledge." The vast majority remained in the intermediate zone between the level 3 (41 to 60 points - considered average or reasonable knowledge) with 45 people, and level 4 (from 61 to 80 points - considered good or considerable knowledge) with 46 people. At least five people reached the level of knowledge 5 (maximum degree), considered "very good or great" getting between 81 and 100 points. We can see that 91% of respondents were between 41 and 80 points, which is not so bad, but it's not the ideal, especially when we found that only 24% of students have specialized nutritional counseling, or less than 1 / 4 of total surveyed. Become a need for greater provision of information about healthy eating combined with training, available in gyms and better student access to a nutritionist, or by means of consultations, lectures, exhibitions, etc.. In order to improve the current to become something close to desirable.

Key words: Gym, Physical Activity, Goers, Food.

Endereço para correspondência:
valvmssouza@hotmail.com

2 - Universidade de Mogi das Cruzes

INTRODUÇÃO

O mundo atual nos impõe um ritmo de vida alucinante. O indivíduo tem diversos compromissos e o cumprimento de horário é algo imprescindível. É inevitável que a alimentação correta e saudável seja negligenciada e os hábitos alimentares se deteriorem. De acordo com Chuichman, (2010) a procura por academias tem aumentado significativamente nos últimos anos e, sendo assim, uma alimentação balanceada é de fundamental importância para permitir que esportistas atinjam seus objetivos, sejam eles em performance, estéticos ou de qualidade de vida. Temos visto um aumento significativo no número de pessoas que optaram em sair do sedentarismo e decidiram iniciar um programa de treinamento físico, porém, pudemos observar que, apesar de ter crescido a preocupação com a saúde e a estética, ela não vem seguida, necessariamente, da preocupação com uma alimentação adequada (Duran e colaboradores, 2004).

Durante o período de aprendizado escolar, ensino fundamental principalmente, a escola se mostra como um excelente espaço para disseminar os bons hábitos de vida, sobretudo os alimentares, no qual o indivíduo, desde cedo, pode já ir formando os conceitos desejáveis da boa alimentação. Isso irá repercutir durante toda a vida da pessoa e conseqüentemente num eventual período de treinamento e programa de exercícios físicos. Acerca da importância da escola na formação de hábitos alimentares, Tavares e colaboradores ressaltam que a escola apresenta-se como um espaço privilegiado para a construção da cidadania, além de promover a saúde e de contribuir na formação de bons hábitos alimentares dos alunos (Tavares e Colaboradores, 2010).

Neste contingente imenso de pessoas que não conseguem manter uma boa alimentação, adequada e em horários regulares, estão muitos frequentadores de academia de ginástica que se dedicam à prática de uma atividade física, mas não conseguem conciliar o seu treinamento com uma ingestão alimentar que favoreça os bons resultados. Em muitos casos, por conta da vida agitada que leva, com horários irregulares e alimentação fora de casa. Em outras situações, em função do desconhecimento daquilo que seria adequado ingerir, como

ingerir e quando ingerir, aliado à falta de acompanhamento nutricional especializado e imenso apelo da mídia com seus inúmeros produtos dietéticos e suplementos alimentares que "fazem a cabeça" de muita gente. De acordo com Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, 2008, a suplementação alimentar indiscriminada tem sido algo crescente nas academias e se tornado uma grande preocupação para profissionais da área e órgãos fiscalizadores.

Fica a pergunta: Qual o grau de conhecimento dos nossos "malhadores" de academia acerca da associação que deve existir entre uma boa alimentação e a prática da atividade física, afim de se obter resultados satisfatórios? Estão eles conscientes dessa questão ao decidirem entrar numa academia e encararem um programa de treinamento?

É nesse sentido que o presente trabalho pretende caminhar, buscando investigar junto a esse público de academia o discernimento em conciliar treinamento e alimentação adequada.

Vários alunos de academia, tanto homens quanto mulheres, foram questionados acerca do tema numa ampla pesquisa de campo que lança luzes sobre nossas indagações.

Enfim, o assunto busca enfatizar o quanto é dada importância ao que se ingere em sintonia com a prática de atividade física escolhida, tendo em vista a relevância que unem as duas condutas e como elas se mostram relacionadas entre si no atingimento de bons resultados.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi elaborado a partir de pesquisa de campo, seguindo o método descritivo. A coleta de dados, obtida por meio de pesquisa direta, foi realizada com auxílio de questionário contendo 10 (dez) perguntas fechadas, atribuindo-se pontos a cada uma delas (numa escala de 0 a 10), conforme as respostas coletadas. Utilizando-se da escala de graduação, a totalização de pontos (valores) indicou o grau de conhecimento de cada aluno pesquisado, de acordo com os parâmetros dessa investigação. Cada questionário traz, além dos dados pessoais do entrevistado (idade, gênero, altura, peso, tempo de academia e modalidade mais praticada), a autorização

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

expressa de consentimento para uso das informações prestadas que fora assinada por cada aluno pesquisado, não havendo necessidade de identificação, podendo ser utilizada a rubrica do declarante. Tal autorização se traduz conforme abaixo:

Autorizo que os dados coletados abaixo sejam utilizados exclusivamente para pesquisa científica em curso de pós-graduação mencionado acima.

assinatura

A amostra é composta por 100 (cem) indivíduos (50 homens e 50 mulheres) com idade igual ou superior a 25 anos e que frequentam regularmente a academia há, no mínimo, 1 (um) ano, sem interrupção superior a 15 (quinze) dias, praticantes da ginástica ou musculação. A quantidade de entrevistados (100 pessoas) permitiu que a pesquisa se estendesse por várias academias de Salvador-BA, colhendo em cada uma delas, dez ou vinte questionários, tendo-se o cuidado de levantar os dados de forma igual entre os gêneros (50% homens e 50% mulheres), afim de se pontuar algum dado relevante identificado entre os gêneros. A idade mínima exigida (de 25 anos) fez com que a abordagem fosse feita a pessoas com certo grau de maturidade e independência financeira, traduzindo-se em autonomia para tomar decisões e fazer as próprias escolhas. O tempo de academia mínimo exigido (de 1 ano), de forma regular, sem interrupções superiores a 15 dias, pôde selecionar alunos com maior vivência na academia, assíduos nas atividades que praticam, e, portanto, mais aptos a fazerem essa correlação entre boa alimentação e exercício físico, objetivando melhores resultados.

O questionário utilizado trouxe dez questões fechadas, concernentes a comportamento e conhecimento alimentar, onde o entrevistado pôde associar o grau de importância que tem a sua alimentação com a atividade física que pratica na academia. Buscou-se fazer com que cada aluno pesquisado respondesse o questionário de forma sincera e espontânea, sem indução de outros alunos, professores ou do entrevistador. Na ocorrência de falta de entendimento de alguma questão por parte do entrevistado, a pergunta era refeita de forma mais simplificada e acessível, afim de obter-se a resposta mais fidedigna possível da realidade do aluno. Cada questão apresentada possui uma escala de graduação que vai de 0 a 10, em que o aluno pôde graduar a sua resposta, marcando em um número que mais estivesse próximo de sua realidade, ou seja, quanto mais ele se aproximasse do zero mais negativa ele tornava a sua resposta e quanto mais ele se aproximasse do dez, mais positiva ele tornava a sua resposta, conforme exemplo exposto a seguir:

1 - Você, ao matricular-se na academia, recebeu alguma orientação de profissionais (educador físico, nutricionista ou endocrinologista) acerca da necessidade de associar boa alimentação e atividade física, afim de obter bons resultados?

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, em todas as questões respondidas, indicou o grau de conhecimento do aluno acerca do assunto pesquisado, enquadrando-se em um dos níveis abaixo.

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

Ao todo, foram 100 (cem) questionários de pesquisa distribuídos da seguinte forma: 90 (noventa) questionários

repartidos por sete academias de diferentes bairros da cidade de Salvador-BA (áreas consideradas nobres ou não) e ainda 10 (dez)

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

questionários levantados dentre alunos de outras academias, diferentes daquelas pesquisadas, escolhidos aleatoriamente. Duas academias (de médio porte) tiveram 40 (quarenta) alunos pesquisados (20 alunos em cada uma) e as outras cinco academias tiveram 50 (cinquenta) alunos pesquisados (10 alunos por academia). Cada aluno entrevistado preencheu o questionário, primeiramente com seus dados pessoais, e logo após, as dez questões alusivas a

comportamento e conhecimento alimentar, marcando a alternativa mais coerente com sua realidade (sob orientação do pesquisador, quando necessário), assinando o termo de autorização e devolvendo em seguida. O aluno não ficou de posse do questionário para devolver depois, em nenhuma ocasião.

A estatística utilizada foi a descritiva com o uso de percentual.

RESULTADOS

Tabela 2. Apuração de níveis de conhecimento entre Homens e Mulheres.

Níveis de conhecimento	Homens Qtde: 50 ou 50 %	Mulheres Qtde: 50 ou 50%	Contingente total pesquisado Qtde: 100 ou 100%
1 - 0 a 20 pontos Baixíssimo ou quase nenhum	nihil	nihil	nihil
2 – 21 a 40 pontos Pouco ou insuficiente	01 ou 2%	03 ou 6%	04 ou 4%
3 – 41 a 60 pontos Médio ou Razoável	19 ou 38%	26 ou 52%	45 ou 45%
4 – 61 a 80 pontos Considerável ou bom	29 ou 58%	17 ou 34%	46 ou 46%
5– 81 a 100 pontos Muito ou Ótimo	01 ou 2%	04 ou 8%	05 ou 5%

Tabela 3. Perfil dos Entrevistados.

Itens	Homens	Mulheres
<i>Média de idade</i>	34,2 anos	39,6 anos
<i>Média de altura</i>	1,77 M	1,63M
<i>Média de peso</i>	82,0 kg	60,79 kg
<i>Média de tempo de academia</i>	7,6 anos	8,9 anos
<i>Modalidade mais praticada</i>	Qtde: 44 – Musculação ou 88% Qtde: 06 – Ginástica ou 12%	Qtde: 31 – Musculação ou 62% Qtde: 19 – Ginástica ou 38%

Destaques importantes revelados na presente pesquisa

1- Orientação inicial, por parte da academia, acerca da necessidade de associar boa alimentação e atividade física (questão nr. 1):

52% dos homens / 58% das mulheres / 55% do contingente total pesquisado Afirmaram que receberam alguma orientação quando começaram a frequentar a academia.

2- Acompanhamento nutricional especializado (questão nr. 2): 26% dos homens / 22% das mulheres / 24%

do contingente total pesquisado Afirmaram que possuem acompanhamento de um nutricionista.

3- Acesso à informação nutricional dentro da academia (questão nr. 5): 30% dos homens / 32% das mulheres / 31% do contingente total pesquisado Afirmaram que existe disponibilidade de informação num nível satisfatório.

DISCUSSÃO

A presente pesquisa percorreu sete

academias de ginástica de bairros distintos da cidade de Salvador-BA, e ainda consultou dez pessoas escolhidas aleatoriamente que frequentam outras academias diferentes daquelas que foram alvo direto da investigação. Ao todo, cem questionários foram respondidos por um público muito heterogêneo, bastante diversificado no que tange a faixa de idade, tempo de academia, profissão, grau de escolaridade, nível de renda, etc., visto que foram visitadas academias de bairros considerados nobres, bairros mais populares e até mesmo bairro predominantemente comercial. Tal pluralidade e caráter abrangente da investigação trouxeram à tona questões importantes a serem discutidas e aprofundadas, como por exemplo o aspecto da desinformação e equívocos relacionados à associação da educação alimentar e treinamento, que acaba perpassando gerações, classes sociais, nível cultural, etc. Conforme Garcia Jr. e Viviani (2003), os indivíduos que praticam atividade física precisam de orientações específicas para satisfazer as suas necessidades nutricionais, de acordo com o tipo de atividade que praticam, sua intensidade, frequência e duração. No entanto, ainda há muita controvérsia sobre as reais necessidades nutricionais específicas de quem pratica atividade física, considerando todas as variáveis mencionadas. Sendo assim, podemos destacar alguns itens que merecem certa reflexão e análise:

- Ninguém no nível 1 - Nenhum aluno pesquisado totalizou menos de 21 (vinte e um) pontos, quando estaria enquadrado no nível 1 da tabela de classificação (baixíssimo ou quase nenhum conhecimento).

Hoje, com o crescimento vertiginoso do exercício recreacional, a consciência sobre os efeitos da nutrição adequada no exercício e no desempenho é maior do que nunca (Hultman e Colaboradores, citado por Hirschbruch e Carvalho, 2002). Podemos notar que, por mais desinformado ou leigo que seja o indivíduo, noções elementares sobre alimentação e atividade física, ele consegue deter, como por exemplo: se a pessoa quer perder peso, deve comer menos e/ou evitar comidas gordurosas e exercitar-se mais. A mídia também tem colaborado bastante na difusão dessas informações, apelando por um

estilo de vida mais saudável, comendo melhor e afastando o sedentarismo.

- Somente quatro no nível 2 - Apenas quatro alunos (1 homem e 3 mulheres) ficaram abaixo dos 41 (quarenta e um) pontos, enquadrados no nível 2 da tabela de classificação (pouco ou insuficiente conhecimento).

Foi possível perceber que tais pessoas, apesar do baixo escore, buscam ainda um ponto de equilíbrio entre boa alimentação e exercício físico. O traço em comum entre esses alunos foi a ausência de acompanhamento nutricional por um especialista e o pouco estímulo em buscar informação acerca do assunto (por meio de livros, revistas, jornais, internet, etc.), ao passo que alegam a falta de material informativo nas academias que frequentam.

Apesar da grande preocupação dos frequentadores de academia em buscar uma nutrição ideal e adequada ao tipo de treino, a falta de conhecimentos, os hábitos alimentares inadequados, a influência dos treinadores e da mídia e a falta de acesso a um profissional nutricionista, assim como um conhecimento limitado por parte das pessoas em relação à sua alimentação são os principais fatores que levam a utilização de suplementos nutricionais e a adotar um comportamento alimentar nem sempre capaz de atingir os objetivos esperados (Silva e colaboradores, 2010).

- Plena maioria entre o nível 3 e 4 - A grande maioria dos entrevistados, ficou enquadrada entre o nível 3 - médio ou razoável conhecimento - (quarenta e cinco alunos, entre 41 e 60 pontos) e o nível 4 - considerável ou bom conhecimento - (quarenta e seis alunos, entre 61 e 80 pontos) da tabela de classificação.

Este grande contingente (91% do total pesquisado) apesar de, na maioria, não contar com acompanhamento de nutricionista, busca correr atrás de informação por meio dos veículos disponíveis, se mostra desconfiado acerca das receitas "milagrosas" da boa estética e garante que a alimentação cotidiana tem forte influência nos resultados, buscando, na medida do possível, conciliar aquilo que come com a atividade praticada na academia.

De acordo com Pereira e Colaboradores citado por Peres e colaboradores (2009), frequentadores de

academia de ginástica são em geral indivíduos com alta escolaridade, com motivação e recursos para a prática de atividades físicas e para uma alimentação saudável e com acesso a informações sobre nutrição e atividade física.

- Apenas cinco ficaram no nível 5 - Finalizando a pesquisa, cinco alunos (1 homem e 4 mulheres) atingiram mais de 80 (oitenta) pontos, alcançando o nível 5 da tabela de classificação (muito ou ótimo conhecimento).

Este segmento tem acompanhamento de nutricionista (com exceção de apenas um aluno) e segue um padrão mais disciplinado no que tange a alimentação equilibrada associada ao treinamento. Vale salientar que é através da nutrição equilibrada que adquirimos o combustível essencial para nossa sobrevivência e para melhora do desempenho físico. Para que ela se torne equilibrada, tem que conter nutrientes em quantidades suficientes para a manutenção, reparo e crescimento dos tecidos. As recomendações dietéticas variam de acordo com o gênero, a idade e o tipo de atividade física (analisando a frequência, intensidade e duração do exercício) que o indivíduo pratica (Fassis e colaboradores, 2007). E ainda, os enquadrados nesse grupo têm o sentido aguçado na busca de informações e mais conhecimento do assunto, assim como as academias que frequentam disponibilizam material que trata do tema e/ou possui nutricionista à disposição do aluno.

- Média de idade - A média de idade dos entrevistados (34,2 anos entre os homens e 39,6 anos entre as mulheres) mostrou-se de um público maduro, desejável para o tipo e temática da pesquisa que forma implementada.

Nesta última década, a busca pelo melhor condicionamento físico e o forte apelo da forma física têm levado pessoas de todas as idades à prática de várias modalidades de exercícios físicos em parques, academias e clubes (Garcia Jr. e Viviani, 2003). Desde o rapaz de 25 anos, recém formado, que ensaia os primeiros passos de uma vida autônoma, até a dona de casa que beira os sessenta anos de idade e entre uma atribuição e outra não abre mão de sua sessão de exercícios, o estudo pôde transitar de forma tranquila e eficaz, adaptando a linguagem das questões à cada geração, de maneira prática e acessível.

- Modalidade mais praticada - Dentre os homens, 44 (quarenta e quatro) alunos fazem musculação e apenas 6 (seis) fazem ginástica. Dentre as mulheres, 31 (trinta e uma) alunas fazem musculação e 19 (dezenove) fazem ginástica.

Na ala masculina, o resultado já era esperado, tendo em vista que a musculação, tradicionalmente, sempre ocupou lugar de destaque entre os homens, havendo até certo preconceito com aqueles que se aventuravam em fazer alguma sessão de ginástica. A grande surpresa ficou com a ala feminina, que apresentou mais da metade do público pesquisado, praticantes, predominantemente, das sessões de musculação, deixando a ginástica apenas como uma segunda opção de treinamento. Elas enfatizaram que se tornaram adeptas da sala de musculação em busca de tonicidade muscular e queima de gordura. Isto tem sido uma tendência ao longo dos últimos anos, em que as salas de ginástica, apesar das inovações e criatividade de seus professores, têm perdido muitos seguidores para outras modalidades, sobretudo para a musculação. Tal preferência pela modalidade também ficou evidente em estudo realizado por Peres e colaboradores (2009), em que 74% dos frequentadores de academia entrevistados optam pela musculação, sendo a modalidade mais procurada.

- Tempo médio de academia - Entre os homens, o tempo médio foi de 7,6 anos e entre as mulheres foi de 8,9 anos.

Buscou-se, dentre os frequentadores de academia, aqueles alunos mais regulares, com, no mínimo, um ano de treino. Sendo assim, os alunos mais veteranos e disciplinados na frequência, consubstanciaram a pesquisa, fazendo com que o tempo médio de frequência do público pesquisado se tornasse longo, tendo em vista que a rotatividade dos alunos que frequentam as academias é bastante alta, pelos mais variados motivos.

- Acompanhamento nutricional - O estudo trouxe à tona outra questão de suma importância: acompanhamento nutricional para os frequentadores de academia.

Apenas 24% de todo o contingente pesquisado possui acompanhamento de um

especialista da área de nutrição. Isto significa menos de 1/4 dos entrevistados.

Alves, Abe e Nacif (2008), em estudo realizado com frequentadores de academia, constatou que apenas 45% dos pesquisados tinha acompanhamento nutricional de um especialista, relatando que apesar da preocupação e consciência sobre a importância de uma alimentação saudável, ainda são poucos os esportistas que procuram auxílio de um nutricionista para uma orientação adequada. A grande maioria dos alunos pesquisados, 76%, segue suas próprias convicções ou busca dicas e informações por meio de terceiros, pesquisas por conta própria, internet, etc. Tratando da mesma temática em estudo realizado com alunos de academia, Peres e colaboradores (2009) resumiram da seguinte forma: "Assim, os indivíduos entrevistados mostraram-se preocupados em adotar hábitos alimentares saudáveis, com conhecimento básico razoável sobre nutrição. Entretanto, poucos buscaram a orientação do nutricionista para receber orientações adequadas e aprimorar seus conhecimentos".

Foi possível perceber que, mesmo as pessoas com certo poder aquisitivo que treinam em academias muito bem estruturadas, dispensam o acompanhamento de um nutricionista e acabam seguindo algumas dietas por conta própria e até mesmo suplementação alimentar. Acerca dessa peculiaridade, Silva e colaboradores (2010) salienta que, por geralmente terem um nível sócio-econômico elevado e um ótimo grau de instrução, parte-se do pressuposto de que os praticantes de atividade física possuem conhecimentos básicos em relação à nutrição associada à prática de atividade física. Porém, percebe-se que a alimentação dessas pessoas não se encontra adequada do ponto de vista nutricional, o que mostra a necessidade de haver orientação nutricional disponível para tal população, os auxiliando a atingir seus objetivos, esclarecendo dúvidas e desmistificando os muitos conceitos errôneos que correm nas academias.

Entre os alunos de baixa renda, que frequentam academias com instalações mais humildes, menos arrojadas, é até compreensível entender o motivo de não se ter um acompanhamento de um nutricionista, em função do gasto adicional que requer tal medida. Mas, o que dizer daquelas pessoas

que possuem uma condição bem mais cômoda e acessível?

Sabemos da importância de uma alimentação bem balanceada associada à atividade física bem orientada, a fim de se atingir objetivos propostos e os bons resultados. Segundo Costa citado por Hirschbruch e Carvalho (2002), reduzir a quantidade de gordura e/ou aumentar a quantidade de massa muscular estão entre os principais anseios dos praticantes de exercícios físicos. Não podemos negligenciar um acompanhamento nutricional especializado da forma como é visto atualmente. E as academias podem facilitar esse acesso ao nutricionista de diversas formas, havendo disposição e criatividade. Hoje em dia, vemos muitos "malhadores" seguindo dietas milagrosas e tomando suplementos sem nenhum critério e orientação, expondo-se a problemas alimentares de toda ordem. O apelo da mídia em oferecer soluções nutricionais de curtíssimo prazo e o acesso fácil à internet com milhares de sites sobre alimentação, têm colocado as pessoas em canal direto com informações deturpadas e massificadas, sem levar em conta questões pessoais e de cunho individualizado.

De acordo com Duran e colaboradores (2004), há ainda muita falta de informações confiáveis em relação à nutrição, levando os praticantes de exercícios físicos a manterem hábitos alimentares inadequados, ou consumir erroneamente suplementos alimentares, prejudicando o alcance de seus objetivos com a prática de exercícios físicos. Mais do que nunca, é extremamente necessária uma maior difusão de informações nutricionais confiáveis, bem como melhorar a acessibilidade à orientação profissional especializada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitos são os motivos pelos quais as pessoas procuram as academias de ginástica para se exercitarem. A qualidade de vida, a recuperação e/ou manutenção da saúde, a prática regular de exercícios físicos, a estética, o ganho e definição da massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento, entre outros, são alguns dos motivos que têm levado as pessoas a procurar cada vez mais as academias (Castilho, 2009). Associada a praticamente todos os motivos, deve estar a boa alimentação, bem

balanceada e saudável, e o uso criterioso dos suplementos alimentares. Por meio de uma nutrição adequada, com ingestão equilibrada de todos os nutrientes, podemos melhorar a capacidade de rendimento do organismo (Araújo e Soares, 1999), além de ajudar na redução da incidência de fatores de risco à saúde, tais como: aumento de peso corporal e quantidade de gordura, elevadas taxas de colesterol, hipertensão, diminuição das funções cardiovasculares, estresse entre outros, que vêm aumentando a cada dia (Nery, Oliveira e Landi, 1994).

Apesar da grande preocupação dos frequentadores de academias em buscar uma nutrição ideal, muitos deles adotam comportamentos alimentares inadequados e fazem uso de suplementos nutricionais sem orientação (Rodrigues e Colaboradores, 2008). Muitas das informações a respeito de nutrição e atividade física são geralmente fornecidas por pessoas nem sempre habilitadas em nutrição esportiva, criando certos tabus e, dependendo de como são interpretadas, podendo levar a um consumo dietético inadequado (Colares e Soares, 1996). Os equívocos alimentares, além de prejudicarem a performance, retardarem ou anularem os benefícios estéticos, podem trazer sérios riscos à saúde do indivíduo. Determinado estudo desenvolvido por Sousa (1993), com praticantes de musculação em Fortaleza (CE), constatou quase que um total desconhecimento sobre nutrição e hábitos alimentares saudáveis.

Podemos ressaltar que, geralmente, os frequentadores de academia não são atletas. Estudo realizado por Rocha e Pereira (1998), acerca do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias, demonstra que boa parte deste público é constituída de profissionais liberais, prestadores de serviços ou estudantes. No geral, esta população busca a academia de ginástica com finalidade de condicionamento físico, hipertrofia muscular, emagrecimento ou até mesmo lazer. Sendo assim, muitas vezes, uma boa reeducação alimentar consegue suprir todas as demandas nutricionais que o organismo necessita, sem ter que apelar para suplementos alimentares ou demais recursos ergogênicos.

Depois de toda essa jornada de estudo, analisando a educação alimentar e o nível de conhecimento dos frequentadores de

academia no que se refere a associação da boa alimentação e atividade física, podemos destacar três pontos primordiais:

1. Oferta de informações - Existe uma grande necessidade de "equipar" as academias com informações confiáveis, principalmente desmistificando o potencial "miraculoso" dos suplementos alimentares. É possível dar maior ênfase à boa alimentação, mais saudável e balanceada, a fim de repor os nutrientes que o corpo precisa. A reeducação alimentar deve ser estimulada, seja através de folhetos, palestras, mural, pequenas inserções nas aulas, etc. Quanto mais informação segura e de confiança, melhor.

2. Acesso ao nutricionista - Bernadot citado por Pereira e Cabral (2003), ressalta que 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 e desenvolve procedimentos de avaliação específicos para as necessidades do esportista. É preciso facilitar o acesso do aluno de academia ao nutricionista e a própria academia pode ser um agente facilitador neste quesito. Muitas vezes, o acompanhamento nutricional é prolongado e dispendioso, fazendo com que o aluno desista de tal iniciativa. A academia pode promover palestras com o profissional de nutrição a fim de incentivar a reeducação alimentar e abrir caminho para uma maior aproximação entre aluno e nutricionista.

3. Interação entre educador físico e nutricionista - Completando o item anterior, a interação do educador físico com o nutricionista é imprescindível. Estudo realizado em 2005 defende a realização de palestras que avaliem a possibilidade de maior interação entre nutricionista da área esportiva e educadores físicos, bem como maior espaço e presença do profissional de nutrição dentro das academias, a fim de que sua atuação seja mais eficaz (Silva, Giavoni e Mello, 2005).

Sabemos que muitos professores de academia se aventuram em prescrever dietas e suplementos para seus alunos e o quanto isso é inadequado para exercício das suas funções. O educador físico deve se aproximar do nutricionista como elemento facilitador para o desempenho do aluno, dando informações acerca do treinamento e até mesmo trocando idéias com o profissional de nutrição com o

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

intuito de melhores resultados para o aluno. Ambos profissionais sairão ganhando com essa interatividade, pois são duas áreas que se complementam, e quando bem ajustadas sinergicamente, podem funcionar tal qual aquele combustível de primeira qualidade num potente motor de carro de corrida, com toda a sua maquinaria a pleno vapor, rumo ao sucesso.

CONCLUSÃO

Diante dos levantamentos realizados, concluímos que: nenhum aluno pesquisado situou-se no nível 1-crítico de conhecimento e apenas 4% no nível 2- pouco ou insuficiente; a imensa maioria, 91%, ficou em zona intermediária aceitável (níveis 3 e 4), mas não desejável, pois em muitos casos cabe-se o aprimoramento de informações / recomendações; por fim, 5% alcançaram o nível 5- considerado ótimo.

REFERÊNCIAS

- 1- Alves, L.F.F.; Abe, T.; Nacif, M. Academias de ginástica: Objetivos, Nutrição e Culto ao Corpo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Ano 13. Núm. 127. 2008.
- 2- Araújo, A.M.; Soares, Y.N.G.; Perfil de Repositores Protéicos nas Academias de Belém, Pará. Revista de Nutrição da PUCCamp. Campinas. Vol. 12. Núm. 1. 1999. p. 81-89.
- 3- Castilho, A.C. Suplementos e Orientação Nutricional: O Perfil dos Esportistas. São Paulo. Disponível em: <<http://www.nutricaoclinica.com.br>>. Acesso em: 25 set. 2010.
- 4- Chuichman, C. Recomendações Nutricionais para as Atividades Esportivas Praticadas em Academias. Campinas. Disponível em: <<http://www.nutricionistacarol.com/2010/05/recomendacoes-nutricionais-para-as.html>>. Acesso em: 25 set. 2010.
- 5- Colares, L.G.T.; Soares, E.A. Estudo Dietético de Atletas Competitivos de Handebol do Rio de Janeiro. Revista de Nutrição da PUCCamp. Campinas. Vol. 9. Núm. 2. 1996. p. 178-204.
- 6- Duran, A.C.F.L.; Latorre, M.R.D.O.; Florindo, A.A.; Jaime, P.C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília. Vol.12. Núm. 3. 2004. p. 15-19.
- 7- Fassis, F.L.; Wagner, J.B.; Cerezer, A.A.; Cardoso, P.A.; Conti, J. Avaliação da Composição Corporal, Ingestão Alimentar e Conhecimento Nutricional dos Desportistas de Musculação da Academia Bio Fitness de Piracicaba - SP. 5a. Mostra Acadêmica UNIMEP. Piracicaba. 2007. Disponível em: www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/5mostra/4/438.pdf>. Acesso em: 25 set. 2010.
- 8- Garcia Júnior, J.R.; Viviani, M.T. Análise dos Conhecimentos Sobre Nutrição Básica e Aplicada de Profissionais de Educação Física e Nutrição. São Paulo. Disponível em: <<http://www.nutricaoempauta.com.br>>. Acesso em: 25 set. 2010.
- 9- Hirschbruch, M.D.; Carvalho, J.R. Nutrição Esportiva: Uma Visão Prática. São Paulo. Manole. 2002.
- 10- Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de Suplementos por Jovens Freqüentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Niterói. Vol. 14. Núm. 6. 2008. p. 539-543.
- 11- Nery, H.J.; Oliveira, A.A.B.; Landi, D. O Controle da Intensidade durante a Atividade Física através da Frequência Cardíaca. Revista de Educação Física/UEM. Maringá. Vol. 5. Núm. 1. 1994. p. 51-54.
- 12- 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. São Paulo. Vol. 1. Núm. 1. 2007. p. 40-47.
- 13- Peres, N.; Reis, G.C.; Silva, C.C.; Viebig, R.F.; Mendonça, R.B. Interesse e Conhecimentos Básicos em Nutrição dos Praticantes de Atividade Física de uma Academia da Região Norte do Município de

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

São Paulo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Ano 14. Núm. 134. 2009.

14- Rocha, L.P.; Pereira, M.V.L. Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Exercícios Físicos em Academias. Revista de Nutrição da PUCCamp. Campinas. Vol. 11. Núm. 1. 1998. p. 76-82.

15- Rodrigues, T.; Padilha, H.G.; Andrade, A.; Gandini, M.; Barrella, A.B.; Pasqualin, M. Principais Recomendações Nutricionais para as Atividades Esportivas Praticadas em Academias. São Paulo. Disponível em: <<http://www.rgnutri.com.br/sp/dicas>>. Acesso em: 18 set. 2010.

16- Silva, A.M.; Giavoni, A.; Melo, G.F. Análise da Importância Atribuída aos Nutricionistas Desportivos pelos Administradores de Academias de Ginástica do Distrito Federal. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Ano 10. Núm. 90. 2005.

17- Silva, D.A.; Santos, E.A.; Akamine, G.; Esquillaro, L.N.K.; Cotillo, T.H.C.; Viebig, R.F. Profissional Nutricionista no Mercado de fitness e wellness: Atuação, Entraves e Perspectivas. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Ano 15. Núm. 147. 2010.

18- Sousa, A.M.H. Nutrição e Hábitos Alimentares de Atletas Praticantes de Musculação em uma Academia da Cidade de Fortaleza, CE. Revista de Nutrição da PUCCamp. Campinas. Vol. 6. Núm. 2. 1993. p. 184-203.

19- Tavares, C.A.; Fagioli, D.; Balbino, E.L.; Rozini, F.S.; Nasser, L.A.; Bailer, M.C.; Freitas, R.B.; Fillipi, S. Gastronomia na Alimentação Escolar - A importância da escola na formação dos hábitos alimentares. São Paulo. Disponível em: <<http://www.racine.com.br/gastronomia>>. Acesso em: 25 set. 2010.

Recebido para publicação em 22/02/2011
Aceito em 17/04/2011

ANEXO 1

Questionário de Pesquisa

Dados do aluno(a)

Idade: _____ Gênero: () M () F

Altura: _____ Peso: _____

Tempo de academia: _____ Modalidade(*):

() Ginástica () Musculação

(*Modalidade que mais pratica ou gosta de fazer. Marcar uma única resposta.

Autorização

Autorizo que os dados coletados abaixo sejam utilizados exclusivamente para pesquisa científica em curso de pós-graduação mencionado acima.

Assinatura

Ao responder as questões a seguir, você tem uma escala de 0 a 10 que irá graduar cada resposta dada. Quanto mais você se aproximar do " 0 ", mais negativa se torna a sua resposta. Quanto mais você se aproximar do " 10 ", mais positiva se torna a sua resposta.

1 - Você, ao matricular-se na academia, recebeu alguma orientação de profissionais (educador físico, nutricionista ou endocrinologista) acerca da necessidade de associar boa alimentação e atividade física, afim de obter bons resultados?

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()

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()

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 - Você busca se informar acerca de alimentação saudável/balanceada por meio de livros, revistas, jornais, periódicos, TV, internet ou qualquer outro veículo de informação?

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()

4 - Depois que você passou a frequentar a academia, obteve estímulo para mudar seus hábitos alimentares?

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()

5 - Sua academia disponibiliza artigos, matérias, publicações, etc., que trata de alimentação saudável ou viabiliza acesso a nutricionista?

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()

6 - Você já se recusou seguir dica de dieta ou suplementação alimentar de algum colega de academia, amigo ou outra fonte não especializada no assunto?

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()

7 - Você tem olhar crítico (desconfiança) acerca dos produtos dietéticos, medicamentos para emagrecer, suplementos nutricionais, etc., que prometem muitos benefícios e estão constantemente nos meios de comunicação?

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()

8 - Você acredita que a sua alimentação cotidiana influencia de alguma forma, no seu desempenho na academia e/ou atingimento de resultados?

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()

9 - Você busca conciliar aquilo que você come com a atividade que pratica e o objetivo que quer atingir?

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()

10 - Você consegue distinguir bem, dentre os alimentos que consome, aquilo que é carboidrato, proteína e gordura, associando com a atividade física que pratica?

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()

Cada resposta dada na escala de 1 a 10, equivale em pontos, o número marcado pelo aluno pesquisado;

2 Cada questão pontua no máximo 10 pontos;

3 A soma de pontos de cada questão totalizará a pontuação final de cada aluno pesquisado;

4 A pontuação máxima, possível de ser atingida, é de 100 pontos;

5 A pontuação mínima, possível de ser atingida, é de 0 pontos;

6 Na totalização final, cada aluno pode se situar em um dos níveis descritos abaixo:

Grau de conhecimento acerca da correlação existente entre alimentação adequada e atividade física praticada, objetivando bons resultados:

- 0 pontos - Apresenta baixíssimo ou NENHUM conhecimento;

- 1 a 30 pontos - Apresenta pouco ou INSUFICIENTE conhecimento;

- 31 a 70 pontos - Apresenta médio ou RAZOÁVEL conhecimento;

- 71 a 100 - Apresenta muito ou BOM conhecimento.