

**Título: Conhecimento sobre nutrição por praticantes de musculação**

Autor(es) Adriana Salum; Gabriela Rodrigues Varela de Aquino; Melissa Watzko Eskelsen

E-mail para contato: patricia.acioly@estacio.br

IES: FESSC / Santa Catarina

Palavra(s) Chave(s): nutrição; conhecimento; alimentação; musculação

**RESUMO**

Visto a crescente no percentual da população com sobrepeso e obesidade, e por consequência a grande procura por academias de musculação, é relevante que haja a associação entre alimentação saudável e prática de atividade física, com o intuito de prevenção de doenças crônicas bem como manter bom estado nutricional. O conhecimento a respeito de nutrição se faz necessário na medida em que pode induzir em escolhas alimentares mais saudáveis. Este estudo tem por objetivo avaliar o conhecimento sobre nutrição por praticantes de musculação. A amostra foi composta por praticantes de musculação, com idade superior a 18 anos, de ambos os sexos. Para seleção da amostra foi utilizado o processo de amostragem não probabilística<sup>16</sup>, ou seja, participaram do estudo aqueles que aceitaram espontaneamente. Vale salientar que todos os dados de identificação foram mantidos em sigilo. Os participantes da pesquisa o fizeram voluntariamente, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). O instrumento utilizado para avaliar o conhecimento sobre nutrição foi a Escala desenvolvida por Harnack et al. apud Scagliusi et al. (2006) contendo dez perguntas fechadas e duas perguntas abertas que, posteriormente foi traduzida, adaptada e validada para o Brasil por Scagliusi et al. (2006). Os critérios para classificação de pontuação foram: pontuação total entre zero e seis indicam baixo conhecimento nutricional; entre sete e dez indicam moderado conhecimento nutricional, e acima de dez indicam alto conhecimento nutricional. Cada resposta correta equivale a um ponto, onde devem ser somados para perfazer a pontuação total. A questão de número dois (aberta) será considerada correta com a menção de três das seguintes doenças: obesidade, doenças carenciais, transtornos alimentares, cardiopatias, diabetes, hipertensão, doenças hepáticas, doenças renais, osteoporose e doenças gastrintestinais. Já a questão de número doze (aberta) será considerada correta quando a resposta estiver dentro do intervalo de 3 a 5 porções de frutas e hortaliças por dia. A análise dos dados foi realizada através do programa Microsoft Office Excel® (2007) e com base nos resultados encontrados os mesmos foram dispostos em gráficos (Ilustração) para melhor visualização. A correlação entre conhecimento nutricional e as variáveis sexo, escolaridade e tempo de prática de atividade física foi efetuada através do programa ASSISTAT® Versão 7.7 beta<sup>17</sup>. Participaram do estudo 49 indivíduos praticantes de musculação de ambos os sexos, com média de 30,9 anos. Os resultados mostraram que 67% (n=33) da amostra apresentaram moderado conhecimento nutricional e as mulheres quando comparadas aos homens possuem maior conhecimento nutricional 49% (n=24), havendo correlação estatística de (r = 0,29). Quanto à correlação entre conhecimento nutricional e nível de escolaridade, apesar da insignificância estatística (r = 0,17; p > 0,05) podemos observar que dos indivíduos com classificação de alto conhecimento nutricional 12,2% (n = 6) possuem o 3º grau completo e 4,1% (n = 2) 3º grau incompleto, totalizando assim, os 16,3% (n=8). Conclui-se que os participantes do estudo possuem moderado conhecimento nutricional, onde o sexo feminino apresenta maior conhecimento e de que a grande maioria não realiza acompanhamento nutricional, sendo assim, é relevante à presença do profissional nutricionista nas academias para que cada praticante de musculação tenha um plano alimentar adequado de acordo com sua individualidade.