

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

CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO DE EDUCADORES FÍSICOS DE UM CLUBE DA CIDADE DE SANTO ANDRÉ

Juliana Izepe¹, Marina Marocci Dias¹
Renata Furlan Viebig², Daniele Ramos Caparros³

RESUMO

Praticantes de atividade física sofrem influência de educadores físicos, por conta do contato direto. A busca por uma alimentação saudável aumenta cada vez mais, juntamente com o interesse e procura por suplementos nutricionais com fins esportivos e estéticos. A "prescrição" destes produtos, muitas vezes, é feita por educadores físicos, e se feita de maneira equivocada, não alcança as expectativas esperadas pelo atleta e praticante de atividade física. Ressalta-se que os nutricionistas seriam os profissionais habilitados para a prescrição de suplementos nutricionais. O presente estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento sobre nutrição de profissionais de educação física atuantes em um clube de Santo André-SP. Trata-se de uma pesquisa de caráter transversal em que participaram graduandos e graduados em Educação Física, todos voluntários e com consentimento livre e esclarecido. O questionário aplicado foi composto por 15 questões que deveriam ser julgadas como "verdadeira" ou "falsa". Dos 21 entrevistados, 52,4% eram do gênero masculino, com idade média de 30 anos e 71,4% eram graduados ou pós-graduados. Os principais erros de respostas ao questionário foram relacionados a suplementos nutricionais empregados rotineiramente e função energética de macronutrientes, em especial carboidratos. Mais da metade (57%) dos entrevistados acreditavam, erroneamente, que o abacaxi era capaz de oxidar gordura corporal. O número médio de acertos em relação ao tempo de atuação foi maior em profissionais com menos de 1 ano de atuação. Assim, os resultados apontaram que os participantes possuíam um conhecimento geral insuficiente sobre nutrição para realizar prescrições dietéticas e de suplementos nutricionais com segurança.

Palavras-chave: Conhecimento Nutricional. Profissional de Educação Física. Suplementação. Nutrição Esportiva.

ABSTRACT

Knowledge about nutrition of physical educators in a sport club at the city of Santo André

Practitioners of physical activity are influenced by physical educators, because of the direct contact. The search for healthy food has grown increasingly along with the interest and demand for nutritional supplements with sporting and beauty purposes. The prescription of these products is often done by physical educators, and when done wrongly, does not reach the expected goals by the athlete and physical activity practitioner. It is noteworthy that nutritionists would be the qualified professionals for prescribing nutritional supplements. This study aimed to evaluate the nutrition knowledge of the physical education professionals working in a sport club located in Santo André City. This is a transversal research involving graduating students and professionals graduated in Physical Education, all voluntary and informed consent. The questionnaire used was composed by 15 questions that should be judged as "true" or "false." Of the 21 respondents, 52.4% were male, with an average age of 30 years old and 71.4% were graduates or postgraduates. The main error responses to the questionnaire were related to nutritional supplements used routinely and energetic function of macronutrients, especially carbohydrates. More than half (57%) of respondents believed, erroneously, that the pineapple was able to oxidize body fat. The average number of correct answers in relation to the professional practice time was higher in professionals with less than 1 year of acting. Therefore, the results indicated that the participants had insufficient general knowledge about nutrition to make prescriptions of dietary requirements and nutritional supplements in a safe way.

Key words: Nutritional Knowledge. Professional Physical Education. Supplementation. Sports Nutrition.

INTRODUÇÃO

Praticantes de atividade física e atletas sofrem influência dos seus treinadores no que diz respeito a sua saúde, alimentação, composição corporal e até em questões psicossociais.

Os educadores físicos são profissionais que estão em contato direto com indivíduos fisicamente ativos e tendem a orientá-los em vários aspectos, dentre eles aqueles relacionados a dieta e suplementação nutricional.

Entretanto, o planejamento dietético de praticantes de atividade física e atletas, incluindo a prescrição de suplementos nutricionais, são atribuições exclusivas dos nutricionistas (Moreira, Rodrigues, 2014; Fayh e colaboradores, 2013).

Por outro lado, com o aumento da procura pela prática de exercícios observada nos últimos anos, evidencia-se uma necessidade crescente de orientação e educação em nutrição esportiva para ajudar os atletas a adequar seus hábitos alimentares (Silva e colaboradores, 2016).

A nutrição adequada tem papel fundamental para garantir a ingestão equilibrada de todos os nutrientes necessários para os indivíduos fisicamente ativos, resultando na melhoria da capacidade de rendimento, além de contribuir para menor incidência de riscos à saúde (Moreira, Rodrigues, 2014).

Além do aumento do interesse por alimentos que aumentem a *performance* esportiva, observa-se também o aumento da procura por suplementos nutricionais com fins esportivos e estéticos.

O mercado oferece aos praticantes de atividade física e atletas, atualmente, recursos que prometem prolongar a resistência, melhorar a recuperação, reduzir a gordura corporal, aumentar a massa muscular, minimizar os riscos de doenças ou promover alguma outra característica que melhore o desempenho esportivo (Almeida e colaboradores, 2009; Freitas e colaboradores, 2013).

Da mesma forma que ocorre com as indicações de dieta, observa-se a influência dos educadores físicos também na recomendação de utilização destes suplementos alimentares.

A “prescrição” destes produtos, na maioria dos casos, é feita por instrutores e professores de Educação Física.

Novamente, ressalta-se que os nutricionistas seriam os profissionais habilitados para tal indicação, mas ainda não são as principais fontes de prescrição, segundo pesquisas brasileiras (Moreira, Rodrigues, 2014; Fayh e colaboradores, 2013).

Em pesquisa que avaliou os conhecimentos nutricionais de 110 professores de Educação Física, em 22 academias da cidade de Belém, PA, mostrou que 26% dos entrevistados acertaram 5 questões ou menos dentre as 10 perguntas, e apenas 4,5% acertaram todas as perguntas. Isso mostra um baixo conhecimento sobre a área de nutrição desses profissionais, confirmando a incapacidade de eles oferecerem orientações nutricionais para seus alunos (Portal e colaboradores, 2009).

Por consequência de orientações equivocadas, baseadas em fontes de informações pouco consistentes, muitas vezes a utilização de suplementos não alcança as expectativas geradas no desempenho do atleta e do praticante de atividade física, podendo assim não gerar as melhorias esperadas com o uso da suplementação, além de potencializar os riscos à saúde (Chagas e colaboradores, 2016).

Assim, a orientação nutricional realizada por nutricionistas, somada ao uso de suplemento, quando necessário, podem trazer benefícios para o atleta e praticantes de atividade física, porém, devem ser feitos de maneira adequada, se baseando em dados corretos e as necessidades individuais de cada pessoa, não devendo ser recomendados sem que haja uma avaliação de saúde (Silva e colaboradores, 2016).

O presente estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento sobre nutrição esportiva de profissionais de Educação Física atuantes em um clube de Santo André-SP.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de caráter transversal, realizada em um clube da cidade de Santo André-SP. Participaram da pesquisa graduandos e graduados em Educação Física, que atuavam no clube, com idade a partir de 18 anos.

Todos os sujeitos eram voluntários e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, sendo informados sobre os objetivos e a metodologia do trabalho, sendo mantidos o sigilo e a possibilidade de desistência da pesquisa em qualquer etapa.

Características pessoais como gênero, idade, escolaridade e tempo de atuação profissional foram coletadas.

Foi utilizado como instrumento, um questionário composto por 15 questões elaboradas pelas pesquisadoras, baseadas em instrumentos já utilizados, as quais foram divididas em três categorias, segundo o grau de dificuldade: básicas (A-E), intermediárias (F-J) e avançadas (K-O).

Os participantes responderam o questionário julgando cada questão como sendo "Verdadeira" ou "Falsa", e de maneira direta se avaliou a porcentagem de erros e acertos por questão, classificando os resultados da seguinte maneira:

Ótimo: 80% a 100% de acerto;
Bom: 60% a 79% de acerto;
Regular: 40% a 59% de acerto;
Ruim: 0% a 39% de acerto.

RESULTADOS

Foram entrevistados 21 graduandos e profissionais de Educação Física, sendo 52,4% do gênero masculino. A faixa etária dos participantes variou entre 22 a 41 anos, sendo a média entre idade de 30 anos.

Quanto ao nível de escolaridade, 23,8% (n=5) dos entrevistados da presente pesquisa eram graduados em educação física, 47,6% (n=10) eram pós-graduados e o restante da amostra, 28,6% (n=6), era composto por estudantes de Educação Física.

Na Tabela 2 está apresentada a distribuição dos estudantes e profissionais de Educação Física segundo os erros e acertos obtidos em cada questão do instrumento aplicado.

Tabela 1 - Distribuição dos estudantes e profissionais de Educação Física entrevistados em um clube da cidade de Santo André, SP, segundo o tempo de atuação em clubes e academias.

Tempo de atuação na área	Estudantes e profissionais de Educação Física n (%)
Menos de 1 ano	3 (14,3%)
+ De 1 a 5 anos	5 (23,8%)
+ De 5 a 10 anos	5 (23,8%)
+ De 10 a 15 anos	4 (19,0%)
Mais de 15 anos	4 (19,0%)

Tabela 2 - Distribuição dos estudantes e profissionais de Educação Física entrevistados em um clube da cidade de Santo André, SP, segundo os erros e acertos obtidos em cada questão do questionário de conhecimento em nutrição.

Questões com Respostas	Acertos (%)	Erros (%)	Não responderam (%)
Energia basal é considerada a energia medida numa pessoa em repouso, a qual compreende a quantidade necessária para manter as funções vitais do organismo durante 24 horas (Verdadeiro).	66,7	28,5	4,8
Vitaminas A, D, E e K são importantes, direta ou indiretamente para fisicamente ativos e sua absorção depende do aporte de gorduras da dieta (Verdadeira).	57,1	23,8	19,0
O balanço energético é a soma dos nutrientes consumidos na dieta, que resulta no valor calórico diário (Falso).	52,4	47,6	0
As proteínas são consideradas a principal fonte de energia para a contração muscular durante a atividade física (Falso).	57,1	42,9	0

As gorduras são fundamentais para atletas e desportistas, pois são um importante substrato energético e fornecem ácidos graxos essenciais (Verdadeiro).	81,0	14,3	4,8
Os carboidratos são absorvidos na luz intestinal nas formas de monossacarídeos, polissacarídeos e oligossacarídeos, como a dextrina (Falso).	28,6	47,6	23,8
A sede é um indicador adequado e suficiente para a programação da reposição hídrica de atletas e praticantes de atividade física (Falso).	61,9	38,1	0
As vitaminas A, C e E têm propriedades antioxidantes e reduzem o estresse oxidativo causado pela prática de exercícios (Verdadeiro).	61,9	23,8	14,3
Os estoques de glicogênio muscular podem afetar a energia disponível durante o exercício, portanto se relacionam com a ingestão adequada de carboidratos (Verdadeiro).	52,4	42,9	4,8
Alguns alimentos (ex.: abacaxi) tem valor especial nas dietas de perda de peso em função da sua capacidade de oxidar gordura corporal (Falso).	23,8	57,1	19,0
Leite fermentado, iogurtes e queijos são excelentes fontes naturais de probióticos, que melhoram a imunidade e, conseqüentemente a disposição para os treinos (Falso).	38,1	57,1	4,8
A glutamina é um aminoácido essencial que desempenha importante função energética para células imunológicas (Falso).	28,6	57,1	14,3
A cafeína é um estimulante do sistema nervoso central, porém, seu potente efeito diurético pode prejudicar a hidratação em atividades prolongadas. (Verdadeiro)	47,6	47,6	4,8
A maltodextrina é um suplemento composto por carboidratos simples, ideal para treinos de longa duração (Falso).	28,6	66,7	4,8
Suplementos de BCAA são compostos por três aminoácidos essenciais, sendo eles a isoleucina, leucina e arginina (Falso).	42,9	52,4	4,8

Tabela 3 - Classificação das questões segundo o grau de conhecimento apresentado pelo grupo de educadores físicos e estudantes de Educação Física de um clube de Santo André, SP.

Questões	Classificação do conhecimento
F, J, K, L, N	Ruim
B, C, D, I, M, O	Regular
A, G, H	Bom
E	Ótimo

Na Tabela 3 está apresentada a classificação das questões segundo o grau de conhecimento apresentado pelo grupo de educadores físicos e estudantes.

Em apenas uma questão os entrevistados mostraram ótimo conhecimento, a qual tinha dificuldade de nível "básico".

A questão indicava a importância das gorduras na alimentação do atleta, sendo que 81% compreendiam que os lipídios são

nutrientes essenciais para obtenção de energia do praticante de atividade física.

Nas questões de nível intermediário, duas obtiveram a classificação de conhecimento "bom", uma como "regular" e duas questões como "ruim". Nas questões de nível avançado, os resultados encontrados foram: duas classificadas como de conhecimento "regular" e três como "ruim".

Quando o assunto envolveu os suplementos alimentares glutamina e

maltodextrina, a porcentagem de acertos foi de apenas 28,6%, classificando o conhecimento como “ruim”. Sobre a cafeína e BCAA, a classificação obtida foi “regular”.

Tais resultados geram preocupação, pois muitos educadores físicos que estão em contato direto com os alunos, tendem a indicarem suplementos alimentares para os mesmos, tendo pouco conhecimento a respeito.

Sobre a importância da hidratação durante o exercício, 61,9% dos professores e estagiários souberam responder que a sede não é um indicador adequado para a necessidade de ingerir água.

A questão que apresentou menor percentual de acerto mostrava que 57% dos entrevistados acreditavam que o abacaxi era capaz de oxidar gordura corporal.

O percentual de perguntas não respondidas, especialmente questões sobre carboidratos, vitaminas lipossolúveis e antioxidantes, sugere a falta de conhecimento básico dos educadores físicos sobre macro e micronutrientes.

DISCUSSÃO

Na presente pesquisa foram entrevistados 21 educadores físicos e estagiários de um clube tradicional da cidade de Santo André, SP, sendo a maioria graduados (71,6%), do gênero masculino (52,4%) e 57,6% com 5 a 10 anos de formados.

Escassos estudos nacionais investigaram o conhecimento nutricional de educadores físicos.

Na pesquisa recente realizada por Silva e colaboradores (2016), no município de São Paulo, cujo intuito foi avaliar o conhecimento sobre nutrição sobre professores de um clube, houve uma predominância maior ainda do gênero masculino (83,3%).

Além disso, metade dos educadores físicos eram graduados, 38,9% eram pós-graduados e apenas 11,1% eram estudantes de Educação Física (Silva e colaboradores, 2016).

Em outro estudo, realizado por Almeida e colaboradores (2009) em uma academia da na cidade de Passo Fundo, RS, 26% dos educadores físicos eram formados; 40% possuíam pós-graduação (Especialização

ou Mestrado) e o restante da amostra 34% era composto por estudantes de Educação Física (Almeida e colaboradores, 2009).

Além disso, os pesquisadores também observaram a predominância de professores de Educação Física do gênero masculino (69%).

Com relação às respostas ao questionário aplicado no presente estudo, notou-se que o maior percentual de acertos se relacionou às funções das gorduras na atividade física.

Entretanto, perguntas básicas sobre carboidratos e vitaminas tiveram percentual de não resposta maior do que 19%, indicando falta de conhecimento para responder por parte dos educadores físicos e estagiários.

Diferentemente da presente pesquisa, na qual 57,1% dos entrevistados identificaram funções das proteínas, no estudo realizado em uma academia de Passo Fundo, RS, os autores notaram que a maior deficiência de conhecimento era em relação às recomendações dietéticas de proteínas para atletas e indivíduos fisicamente ativos (Almeida e colaboradores, 2009).

O mesmo ocorreu no estudo de Silva e colaboradores (2016), quando os educadores físicos julgaram que as necessidades proteicas são três vezes maiores em desportistas do que em sedentários.

No presente estudo, o número médio de acertos em relação ao tempo de atuação foi maior em profissionais com menos de 1 ano de atuação e naqueles que recentemente haviam concluído a pós-graduação. Isso poderia ser explicado pelo fato de que a maioria desses indivíduos ainda estão estudando ou são recém-formados, sendo que na grade de curricular do curso de educação física, existe um módulo sobre nutrição, o qual foi mais recentemente abordado.

Os profissionais com 10 a 15 anos ou mais de atuação, obtiveram uma média de acerto relativamente baixa, o que leva a entender que os profissionais estão desatualizados.

Em contraste com o presente estudo, que identificou que 61,9% dos entrevistados sabiam que a sede não é um bom indicador para a reposição hídrica, na pesquisa realizada em Passo Fundo 54,1% dos participantes erraram a questão, pois durante a prática de exercícios, existem fatores que prejudicam nossa capacidade de manter o

balanço hídrico, entre eles, encontra-se a funcionalidade inadequada do reflexo da sede (Almeida e colaboradores, 2009). Já na pesquisa de Silva (2016) a porcentagem de acerto em relação a importância da hidratação no exercício, as respostas foram divididas em 50% de acertos e erros.

Na pesquisa de Almeida e colaboradores (2009), um percentual menor de educadores físicos e estagiários (49,2%) do que o encontrado no presente estudo (57,1%) relacionaram certos alimentos na promoção da oxidação de gordura corporal, pois os profissionais acreditavam que alimentos como o abacaxi seriam capazes de oxidar gordura corporal.

No presente estudo, o conhecimento dos entrevistados sobre suplementos nutricionais rotineiramente utilizados foi considerado de ruim a regular, sendo este um dado relevante, dado que é comum que estes pesquisadores indiquem estes produtos a seus clientes e alunos.

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados expostos, a população estudada demonstrou um nível de conhecimento sobre nutrição insuficiente para fazer recomendações e prescrições dietéticas e de suplementos nutricionais.

Este estudo mostrou dados que podem ser considerados preocupantes quando se pensa que o educador físico está em contato direto com o atleta ou praticante de atividade física, e muitos deles costumam dar orientações sobre alimentos e nutrição para seus alunos.

O educador físico tem função primordial de garantir que o exercício físico seja realizado da melhor maneira e de forma segura, promovendo resultados impactantes no estado nutricional, de saúde e condicionamento físico de seus clientes. Este papel é ainda mais importante quando se trata de atletas.

Entretanto, muitos destes profissionais têm ultrapassado os limites de sua atuação, que é por si só fundamental.

Dessa maneira, o presente trabalho torna claro que é papel do nutricionista esportivo, como profissional especializado para tal, a orientação, educação e prescrição

de alimentos e suplementos nutricionais a praticantes de atividade física e aos atletas.

Nesse contexto, faz-se necessária a inserção maior e imediata do nutricionista na área esportiva e de atividade física, atuando de forma conjunta com os demais profissionais em clubes, academias ou centros de prática de exercícios, para uma orientação adequada sobre alimentação e nutrição.

REFERÊNCIAS

1-Almeida, C.; Radke, T. L.; Liberali R.; Navarro, F. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 3. Num. 15. 2009. p.232-240. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/120/118>>

2-Chagas, B. L. F.; Nascimento, M. V. S.; Barbosa, M. R.; Gomes, L. P. S. Utilização indiscriminada de suplementos alimentares: causas e consequências. *Ciências Biológicas e de Saúde Unit*. Vol. 3. Num. 2. 2016. p.27-34.

3-Fayh, A. P. T.; Silva, C. V.; Jesus, F. R. D.; Costa, G. K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 35. Num. 1. 2013. p.27-37.

4-Freitas, L. K. P.; Andrade, M. L. L.; Maia, M. M. O.; Júnior, A. T. C.; Medeiros, H. J.; Knackfuss, M. I. Consumo de macronutrientes por usuários de academias de ginástica. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 37. 2013. p.43-50. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/367/359>>

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

6-Portal, R. D.; Silva, G. C.; Reis, F. V. F.; Filho, J. A. P. Avaliação dos conhecimentos nutricionais de educadores físicos em

academias de Belém-PA. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 3. Num. 18. 2009. p.492-500. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/147/145>>

7-Silva, H.; Silveira, M. C.; Araújo, N. T. M.; Moraes, S. S.; Amaro, S.; Araújo, M. A.; Alvarenga, M. L. Avaliação do conhecimento em nutrição esportiva de profissionais de educação física em um clube esportivo de São Paulo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva Vol. 10. Num. 56. 2016. p.241-247. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/631/546>>

1-Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário São Camilo, São Paulo, Brasil.

2-Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica, Mestre em Saúde Pública FSP-USP, Doutora em Medicina Preventiva pela FMUSP, Especialista em Cuidados Interativos pela UNIFESP, Docente dos Cursos de Graduação em Nutrição, Especialização e Nutrição Esportiva e Estética e Mestrado em Pediatria do Centro Universitário São Camilo, São Paulo, Brasil.

3-Nutricionista pós-graduada em Nutrição Esportiva pela UGF-SP, Especialista em Exercício Físico, Atividade Física e Aspectos Psicobiológicos pela UNIFESP, Pós-graduanda em Fitoterapia Funcional pela Universidade Cruzeiro do Sul-VP, São Paulo, Brasil.

E-mail do autor:
izepi@outlook.com

Recebido para publicação em 23/09/2016
Aceito em 15/11/2016