



RAQUEL CRISTINA TEODORO DA SILVA

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE
PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA**

**LAVRAS - MG
2021**

RAQUEL CRISTINA TEODORO DA SILVA

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE
CORRIDA DE RUA**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Nutrição, para a obtenção do título de Bacharel.

Prof. Dr. Wilson Cesar de Abreu

Orientador

**LAVRAS - MG
2021**

AGRADECIMENTOS

À Universidade Federal de Lavras, em especial ao Departamento de Nutrição, pela oportunidade de aprendizagem.

Ao professor Wilson, por todo apoio e ensinamentos. Ao professor Michel, que encontrei no último período, mas que desde então se tornou um amigo e inspiração.

À Ana Paula Brasileiro que acredita mais em mim do que eu mesma. Obrigada por me colocar pra cima. Quero sua amizade pra sempre. À Thainá, Tânia, Tani, que levo da Engenharia Florestal pro resto da vida. Muito obrigada pelo companheirismo, ombro amigo e por me ouvir sem julgar.

À Refazenda, minha casinha querida e a todos os amigos que ganhei nessa passagem por Lavras. Carolzinha, obrigada por todos os momentos compartilhados.

Ao Blip, meu namoradinho, que nunca me abandonou em nenhum momento. Obrigada por me tranquilizar e me encher de amor e carinho. Amo você.

Aos meus pais, Bubu e Eferré, por todos os sacrifícios, suporte e amor que recebi não só nessa etapa, mas em toda minha vida.

Às minhas irmãs, e ao Dante, que mesmo com a distância estão sempre presentes me apoiando.

Muito obrigada!

RESUMO

A alimentação adequada favorece o rendimento físico e saúde de sujeitos fisicamente ativos. Entretanto, o consumo alimentar pode ser influenciado por diversos fatores, incluindo o nível de conhecimento nutricional dos sujeitos. Portanto, o objetivo deste estudo foi avaliar o conhecimento nutricional de praticantes de corrida de rua por meio da aplicação de um questionário validado. Participaram do estudo 63 sujeitos de ambos os sexos com idade igualou maior a 18 anos praticantes de corrida de rua. 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 na plataforma 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%) seguindo referência do próprio questionário. O conhecimento nutricional foi avaliado por sexo, faixa etária, nível educacional, tempo de prática de atividade física e presença e ausência de acompanhamento nutricional. O CNT ($46,0 \pm 12,6\%$) e CNE ($41,1 \pm 14,2\%$) dos corredores foram classificados como pobres. O CNG foi considerado médio ($56,6 \pm 16,0\%$) e maior que o CNE e CNT ($p < 0,001$). O CNG, CNE e CNT não foram influenciados pelo sexo, faixa etária, nível educacional, tempo de prática de atividade física e acompanhamento nutricional ($p > 0,05$). Os sujeitos com conhecimento acadêmico em nutrição tiveram CNT, CNG e CNE significativamente maior que os demais. Conclui-se então que os participantes apresentaram baixo conhecimento nutricional e que ter conhecimento acadêmico em nutrição impacta positivamente no conhecimento nutricional.

Palavras-chave: Ingestão alimentar. Corrida de Rua. Ciências da Nutrição Esportiva. Conhecimento Nutricional. Exercício físico.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 METODOLOGIA	7
2.1 Delineamento do estudo	7
2.2 Participantes	7
2.3 Critérios de inclusão	7
2.4 Descrição do instrumento de coleta dos dados	7
2.5 Análise estatística	8
3 RESULTADOS	9
4 DISCUSSÃO	12
5 CONCLUSÕES	14
REFERÊNCIAS	15
APÊNDICE	17
ANEXO.	18

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física pode variar em intensidade, duração, bem como o nível de condicionamento do praticante e por isso, pode exigir um foco diferenciado no acompanhamento da alimentação. (PESSI; FAYH, 2011). Sabe-se que a performance nas atividades físicas depende em grande parte do consumo alimentar dos praticantes, e que uma alimentação equilibrada e adequada pode trazer vários benefícios e resultados duradouros (AMAZONAS; COSER, 2020). O estado de saúde e longevidade envolve uma boa nutrição e, portanto, envolve também a compreensão da importância de uma alimentação saudável equilibrada (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OPAS, 2019).

O consumo alimentar pode ser influenciado por diversos fatores como sabor, idade, sexo, crenças culturais e religiosas, nível socioeconômico, disponibilidade, nível de educação e conhecimento sobre nutrição (RENARD et al., 2020; SPRONK et al., 2015). Assim, o conhecimento sobre alimentação e nutrição de atletas e sujeitos fisicamente ativos pode ser relevante para promover escolhas alimentares adequadas que contribuem para prevenir doenças e melhorar o desempenho esportivo (HARNACK et al., 1997). O conhecimento nutricional pode ser melhorado por meio de programas de educação alimentar e nutricional (SPRONK et al., 2014). Para medir esse conhecimento, existem instrumentos para diferentes populações (PESSI; FAYH, 2011). Os questionários de avaliação de conhecimento nutricional podem apresentar limitações como falta de abrangência, adequação cultural e validação insuficiente (TRAKMAN et al., 2017). O Abridged Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire (ANSKQ) é um questionário que foi desenvolvido e validado em 2018. Tal instrumento é uma ferramenta utilizada para avaliar conhecimento geral de nutrição e conhecimento de nutrição esportiva e superou muitas das limitações mencionadas acima (TRAKMAN et al., 2018).

Apesar das associações entre o conhecimento nutricional de um atleta e sua ingestão alimentar serem fracas, estudos mostram relação entre o aumento do conhecimento e melhorias na ingestão alimentar (HEANEY et al., 2011; SPRONK et al., 2014 e 2015). Uma intervenção de educação alimentar e nutricional conduzida por nutricionista em um grupo de jogadores universitários de voleibol levou a uma melhoria de 12,4% na pontuação sobre conhecimento nutricional (VALLIANT et al., 2012), e outro estudo com nadadores e jogadores de futebol universitários também mostrou associação do aumento no conhecimento nutricional com melhorias relatadas na ingestão dietética (ABOOD; BLACK; BIRNBAUM, 2004).

Embora o conhecimento sobre nutrição seja considerado um fator fundamental (SPENDLOVE et al., 2012), sua influência sobre a ingestão alimentar em atletas e desportistas

é pouco explorado em estudos. Portanto, o objetivo deste estudo foi avaliar o conhecimento nutricional de praticantes de corrida de rua por meio da aplicação de um questionário validado.

2 METODOLOGIA

2.1 Delineamento do estudo

O presente estudo tem caráter transversal e quantitativo para avaliar o conhecimento sobre nutrição geral e esportiva de praticantes de corrida de rua.

2.2 Participantes

Participaram do estudo 67 sujeitos de ambos os sexos com idade igual ou maior a 18 anos praticantes de corrida de rua. A amostragem foi selecionada por conveniência e os voluntários foram recrutados por meio de divulgações em redes sociais e, ainda, por convite direto dos pesquisadores. Antes de responder o questionário on-line, todos os voluntários tiveram acesso ao termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) (Apêndice I). Para responder o questionário on-line o sujeito precisou concordar com as informações dispostas no TCLE. Os sujeitos foram informados que poderiam abandonar a pesquisa a qualquer momento sem qualquer ônus. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Lavras (CAAE: 40674820.5.0000.5148).

2.3 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos sujeitos com idade maior ou igual a 18 anos praticantes de corrida de rua sem exigência de tempo mínimo de prática. Foram excluídos sujeitos que ao acessar o questionário on-line se recusaram a assinar o TCLE. Ao recusar o TCLE o sujeito não tinha acesso ao questionário. Também foram excluídos questionários incompletos e de sujeitos que não eram praticantes de corrida de rua.

2.4 Descrição do instrumento de coleta dos dados

As informações sobre conhecimento nutricional foram obtidas utilizando-se o questionário Abridged Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire (ANSKQ), desenvolvido e validado por Trakman et al. (2018). O questionário (Anexo I) foi traduzido e adaptado para a língua portuguesa por especialistas em nutrição, cadastrado na plataforma Google Forms e respondido totalmente on-line devido à pandemia da covid-19. O link do questionário foi

enviado diretamente aos participantes através de redes sociais (WhatsApp e Instagram). Para o preenchimento, foi necessário a leitura do TCLE e das instruções para preenchimento localizados em página inicial ao acesso. Foi solicitado que o preenchimento fosse executado sem consultas a materiais com informações sobre nutrição. Após a conclusão das questões, o gabarito foi disponibilizado para esclarecimento

O questionário consiste em 35 perguntas, das quais 11 avaliam conhecimento geral de nutrição (CNG) e 24 avaliam o conhecimento em nutrição esportiva (CNE). Além das perguntas contidas no questionário, foram coletadas informações pessoais como sexo, idade, altura, massa corporal atual, alteração da massa corporal durante a pandemia, modalidades praticadas, tempo de prática e nível educacional. Os participantes também foram questionados se possuíam conhecimento acadêmico sobre nutrição e se faziam ou já fizeram acompanhamento nutricional. A partir do total de acertos foi calculado o percentual de acertos total e para cada subseção (CNG e CNE). A classificação do conhecimento é dada da seguinte maneira: “pobre” (0-49%), médio (50- 65%), “bom” (66-75%) e “excelente” (76-100%) (RENARD et al., 2020).

2.5 Análise estatística

A normalidade de cada categoria de escores (CNG, CNE e CNT) foi avaliada pelo teste de Shapiro-Wilk, com homogeneidade de variâncias analisada por teste de Levene. Kruskal–Wallis, seguidos dos testes post-hoc de Dunn para examinar as diferenças nas médias dos escores entre CNG, CNE e CNT. O teste t de Student ou o teste de Mann-Whitney foram utilizados para examinar as diferenças nas médias dos escores entre os respondentes de acordo com o sexo, faixas etárias, nível educacional, tempo de prática esportiva, acompanhamento nutricional, conhecimento acadêmico sobre nutrição e dados antropométricos. Os dados foram reportados pela média e desvio padrão. As análises estatísticas foram realizadas no *software* IBM SPSS para Windows versão 20.0 (IBM corporation, Armonk, NY, USA), com valor de alfa definido em $p < 0,05$ para todos os testes.

3 RESULTADOS

O questionário on-line foi respondido por 67 corredores recreativos e quatro foram excluídos por estarem incompletos. Além da prática da corrida, 46% dos sujeitos relataram praticar ciclismo, 30,1% musculação e 15,9% natação. Dos 63 considerados, 54% são do sexo masculino e 46% do sexo feminino com idade média de $35,9 \pm 8,2$ anos (min. = 27,7 anos, máx. = 44,1 anos). Os dados antropométricos são apresentados na Tabela 1. A massa corporal e a estatura foram significativamente maiores no sexo masculino comparado ao feminino. Não houve diferença de IMC entre os sexos. O aumento da massa corporal durante a pandemia foi relatado por 22,2% dos sujeitos e, da mesma forma, 22,2% relataram redução nesta mesma fase. 56,6% relataram manutenção da massa corporal.

Tabela 1: Características antropométricas dos participantes do estudo.

Variáveis	Feminino (n=29)	Masculino (n=34)	Total (%) (n=63)
Estatura (cm)	$167,0 \pm 8,0$	$175,1 \pm 6,6^*$	$170,9 \pm 8,6$
Massa corporal (kg)	$63,4 \pm 6,9$	$73,6 \pm 7,9^*$	$68,9 \pm 10,1$
IMC (kg/m ²)	$23,0 \pm 2,8$	$24,0 \pm 2,1$	$23,5 \pm 2,5$

Legenda: IMC: índice de massa corporal. Dados apresentados como média±DP: *significativamente maior para masculino comparado ao feminino ($p < 0,0001$).

O conhecimento nutricional foi avaliado por sexo, faixa etária, nível educacional, tempo de prática de atividade física, presença e ausência de acompanhamento nutricional (Tabela 2).

O CNT e CNE dos corredores foram classificados como pobres (<50%). O CNG foi considerado médio (50-65%) e maior que o CNE e CNT ($p < 0,001$). O CNG, CNE e CNT não foram influenciados pelo sexo, faixa etária, nível educacional, tempo de prática de atividade física e acompanhamento nutricional ($p > 0,05$).

Tabela 2: Escores de conhecimento sobre nutrição para amostra total e subgrupos de sexo, faixa etária, nível educacional, tempo de prática e acompanhamento nutricional.

Grupos	n (%)	CNG(%)	CNE(%)	Total(%)
Toda amostra	63 (100)	56,6 ± 16,0*	41,1 ± 14,2 [#]	46,0 ± 12,6
Sexo				
Feminino	29 (46)	57,0 ± 14,9	39,5 ± 11,1	45,0 ± 9,7
Masculino	34 (54)	56,1 ± 17,1	42,5 ± 16,5	46,8 ± 14,7
Idade (anos)				
18-34	35 (55,5)	47,9 ± 11,0	57,9 ± 14,8	43,3 ± 12,8
35+	28 (44,5)	43,6 ± 14,1	54,9 ± 17,6	38,4 ± 15,6
Nível educacional				
≤ médio	9 (14,3)	52,5 ± 16,2	42,6 ± 10,4	45,7 ± 8,7
Superior +	54 (85,7)	57,2 ± 16,0	40,9 ± 14,8	46,0 ± 13,2
Tempo de prática (anos)				
< 10	28 (44,5)	59,1 ± 14,3	41,1 ± 12,5	46,7 ± 10,9
10+	35 (55,5)	54,5 ± 17,2	41,2 ± 15,7	45,4 ± 13,9
Acompanhamento nutricional				
Sim	42 (66,6)	56,7 ± 16,5	39,2 ± 14,9	44,7 ± 13,2
Não	21 (33,4)	56,3 ± 15,3	45,0 ± 12,2	48,6 ± 10,8

Legenda: *CNG é diferente de CNE e Total ($p < 0,001$), [#]CNE é diferente de Total ($p < 0,001$).

Os sujeitos com conhecimento acadêmico em nutrição tiveram CNT, CNG e CNE significativamente maior que os sujeitos sem conhecimento acadêmico em nutrição (Figura 1).

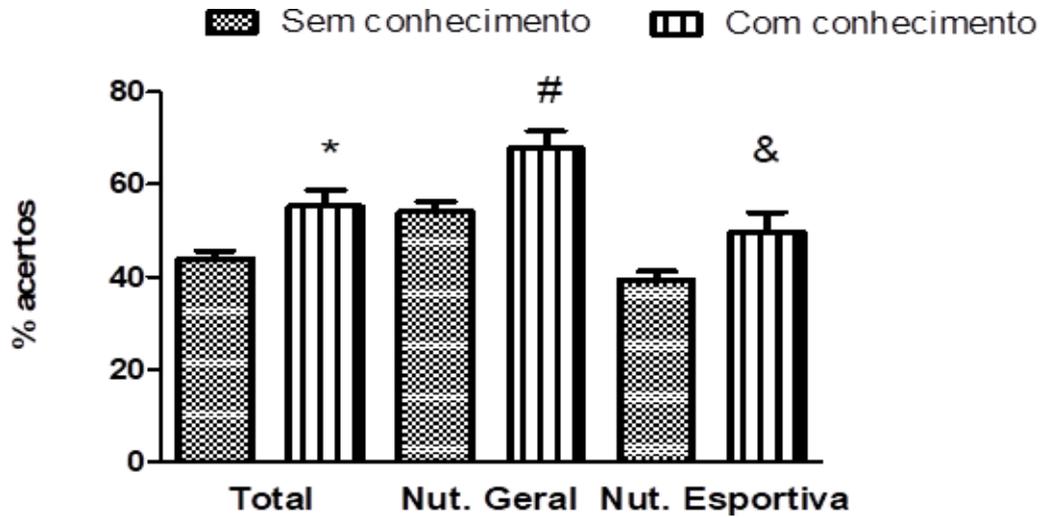


Figura 1: Escores de conhecimento sobre nutrição para pessoas com ou sem conhecimento acadêmico. Legenda: * $p=0,005$, # $p=0,009$ e & $p=0,028$.

4 DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou o conhecimento nutricional de praticantes de corrida de rua recreativos comparando os escores de acertos entre variáveis sociodemográficas, aconselhamento nutricional e conhecimento acadêmico em nutrição. No presente estudo o CNT foi $46,0 \pm 12,6\%$ e classificado como pobre. Esse resultado foi muito semelhante ao observado no estudo realizado com jogadoras de esportes gaélicos ($n=328$) utilizando o mesmo questionário e cujo CNT foi $46,0\% \pm 11,8\%$ (RENARD et al., 2020). Estudos utilizando outras ferramentas de avaliação mostraram escores maiores. Um trabalho realizado por Hamilton et al. (1994) com corredores de distância de elite apontou 64% de acerto e outro realizado com jogadores profissionais de rugby nos mostra 73% (ALAUNYTE; PERRY; AUBREY, 2015).

O CNT foi subdividido em CNG e CNE. No presente estudo o CNG foi classificado como médio ($56,6 \pm 16,0\%$) e foi significativamente maior que o CNE ($41,1 \pm 14,2\%$), classificado como pobre. Esses resultados se assemelham aos valores observados no estudo realizado por Renard et al. (2020) com jogadoras de esportes gaélicos, que encontraram CNG = $58,2\% \pm 15,6\%$ e CNE = $40,4 \pm 13\%$. O escore do CNG encontrado no presente estudo também foi semelhante ao valor obtido no estudo feito com jogadores australianos de futebol (59%) (TRAKMAN et al., 2018) e superior quando comparado aos resultados observados no estudo feito com jogadoras australianas de futebol ($51 \pm 19\%$) (JENNER et al., 2020).

No presente estudo, o CNG, CNE e CNT não foram influenciados pelo sexo, nível educacional, acompanhamento nutricional e tempo de prática de atividade física. Um estudo que avaliou a relação entre conhecimento geral sobre nutrição e qualidade da ingestão dietética em atletas de elite também não mostrou diferença significativa para os diferentes níveis educacionais, mas comparando os atletas que já tiveram ou não algum contato prévio com nutricionista, a pontuação dos que já tiveram se mostrou maior (61.6% versus 56.6%), mas também sem diferença significativa na análise estatística (SPRONK et al., 2015). No trabalho de desenvolvimento e avaliação do questionário utilizado neste estudo, houve uma diferença significativa tanto no CNG quanto no CNE com base no nível educacional, porém quando uma correção de Bonferroni foi aplicada a diferença significativa se manteve apenas entre ensino médio e ensino superior (TRAKMAN et al., 2018).

A respeito do sexo, similarmente a este trabalho, estudos com atletas profissionais australianos de futebol também não apresentaram diferença relevante em suas pontuações (JENNER et al., 2018 e 2020). Já um trabalho realizado com atletas de elite australiano de

várias modalidades esportivas mostrou que as mulheres tinham maior conhecimento nutricional comparado aos homens (59,9% vs 55,6%) (SPRONK et al., 2015). Outros estudos confirmaram essa diferença (DUNN; TURNER; DENNY, 2008 e SPENDLOVE et al., 2012) e pode refletir um menor interesse masculino em alimentação saudável (PARMENTER; WALLER; WARDLE, 2000).

Um outro parâmetro avaliado foi o tempo de prática de esportes e, assim como em um estudo que avaliou o conhecimento nutricional de atletas profissionais de atletismo e triathlon onde o tempo de treino foi relacionado com a avaliação do conhecimento, não houve correlação estatisticamente significativa entre o tempo e a pontuação obtida na avaliação (PESSI; FAYH, 2011). Isso nos mostra que praticar esportes a mais tempo não alterou o conhecimento nutricional da amostra estudada.

Os sujeitos com conhecimento acadêmico em nutrição tiveram CNT, CNG e CNE significativamente maior que os sujeitos sem conhecimento acadêmico em nutrição. Uma revisão de literatura relatou que 64% dos estudos sobre atletas e treinadores que tinham conhecimento prévio de nutrição ou que estavam realizando curso de nutrição obtiveram pontuações de conhecimento mais altas (TRAKMAN et al., 2017).

5 CONCLUSÕES

Os corredores de rua do presente estudo apresentaram conhecimento nutricional total classificado como pobre e conhecimento sobre nutrição geral maior que nutrição esportiva. O conhecimento nutricional não foi influenciado por sexo, faixa etária, nível educacional, tempo de prática de atividade física e exposição ao acompanhamento nutricional. Os participantes com conhecimento acadêmico em nutrição apresentaram conhecimento maior que os demais participantes. Intervenções de educação alimentar e nutricional podem ser fundamentais para aumento na classificação dos conhecimentos.

REFERÊNCIAS

ABOOD, D. A.; BLACK, D. R.; BIRNBAUM, R. D. Nutrition education intervention for college female athletes. **Journal of Nutrition Education Behavior**, v. 36, n. 3, p. 135-137, 2004. Disponível em: < [https://doi.org/10.1016/s1499-4046\(06\)60150-4](https://doi.org/10.1016/s1499-4046(06)60150-4) >. Acesso em: 15 out. 2021.

ALAUNYTE, I.; PERRY, J. L.; AUBREY, T. Nutritional knowledge and eating habits of professional rugby league players: does knowledge translate into practice?. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 12, n. 18, 2015. Disponível em: < <https://doi.org/10.1186/s12970-015-0082-y> >. Acesso em: 15 out. 2021.

AMAZONAS, E.; COSER, M. P. Avaliação do conhecimento básico sobre nutrição e hábitos alimentares entre praticantes de exercício físico em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 85, 2020. Disponível em: < <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA663833040&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=fulltext&issn=19819927&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon%7Efe453da3> >. Acesso em: 15 out. 2021.

DUNN, D.; TURNER, L. W., DENNY, G. Nutrition knowledge and attitudes of college athletes. **The Sport Journal**, v. 10, n. 4, 2008. Disponível em: < <https://thesportjournal.org/article/nutrition-knowledge-and-attitudes-of-college-athletes/> >. Acesso em 15 out. 2021.

HAMILTON, G.; TURNER, L.; DENNY, G. Nutrition knowledge of elite distance runners. *N Z The Journal of Sports Medicine*, v. 22, 1994.

HARNACK, L. et al. Association of cancer prevention-related nutrition knowledge, beliefs, and attitudes to cancer prevention dietary behavior. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 97, n. 9, p. 957-965, 1997. Disponível em: < [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(97\)00231-9](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(97)00231-9) >. Acesso em: 15 out. 2021.

HEANEY, S. et al. Nutrition knowledge in athletes: a systematic review. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 21, n. 13, p. 248-261, 2011. Disponível em: < <https://doi.org/10.1123/ijsnem.21.3.248> >. Acesso em: 15 out. 2021.

JENNER, S. L. et al. Assessing the nutrition knowledge of professional female Australian football (AFLW) athletes. **Science and Medicine in Football**, 2020. Disponível em: < <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1752929> >. Acesso em: 15 out. 2021.

JENNER, S. L. et al. Dietary intake of professional Australian football athletes surrounding body composition assessment. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 15, n. 43, 2018. Disponível em: < <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-018-0248-5> >. Acesso em: 15 out. 2021.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **Folha Informativa Alimentação Saudável**. Jun. 2019. Disponível em: < <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel> >. Acesso em: 15 out. 2021.

PARMENTER, K., WALLER, J., WARDLE, J. Demographic variation in nutrition knowledge in England. **Health Education Research**, v. 15, n. 2, p. 163–174, 2000. Disponível em: < <https://doi.org/10.1093/her/15.2.163> >. Acesso em: 15 out. 2021.

PESSI, S.; FAYH, A. P. T. Avaliação do Conhecimento Nutricional de Atletas Profissionais de atletismo e triathlon. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 4, 2011. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S1517-86922011000400005> >. Acesso em: 15 out. 2021.

RENARD, M. et al. Evaluation of Nutrition Knowledge in Female Gaelic Games Players. **Sports**, v. 8, n.12, p. 154, 2020. Disponível em: < <https://doi.org/10.3390/sports8120154> >. Acesso em 15 out. 2021.

SPENDLOVE, J. K. et al. 2012. Evaluation of general nutrition knowledge in elite Australian athletes. **British Journal of Nutrition**, v. 107, n. 12, p. 1871-1880, 2012. Disponível em: < <https://doi.org/10.1017/S0007114511005125> >. Acesso em: 15 out. 2021.

SPRONK, I. et al. Relationship between general nutrition knowledge and dietary quality in elite athletes. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 25, n. 3, p. 243-251, 2015. Disponível em: < <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0034> >. Acesso em: 15 out. 2021.

SPRONK, I. et al. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. **British Journal of Nutrition**, v. 111, n. 10, p. 1713-1726, 2014. Disponível em: < <https://doi.org/10.1017/s0007114514000087> >. Acesso em: 15 out. 2021.

TRAKMAN, G. L. et al. Developing and validating a nutrition knowledge questionnaire: key methods and considerations. **Public Health Nutrition**, v. 20, n. 15, p. 2670-2679, 2017. Disponível em: < <https://doi.org/10.1017/s1368980017001471> >. Acesso em: 15 out. 2021.

TRAKMAN, G. L. et al. Development and validation of a brief general and sports nutrition knowledge questionnaire and assessment of athletes' nutrition knowledge. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 15, n. 17, 2018. Disponível em: < <https://link.springer.com/article/10.1186/s12970-018-0223-1> >. Acesso em: 15 out. 2021.

TRAKMAN, G. L. et al. The nutrition for sport knowledge questionnaire (NSKQ): development and validation using classical test theory and Rasch analysis. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 14, n. 26 2017. Disponível em: < <https://dx.doi.org/10.1186%2Fs12970-017-0182-y> >. Acesso em: 15 out. 2021.

VALLIANT, M. W. et al. Nutrition education by a registered dietitian improves dietary intake and nutrition knowledge of a NCAA female volleyball team. **Nutrients**, v.4, n. 6, p. 506-516, 2012. Disponível em: < <https://dx.doi.org/10.3390%2Fnu4060506> >. Acesso em: 15 out. 2021.

APÊNDICE I - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Pesquisador(es) responsável(is): Wilson César de Abreu

Raquel Cristina Teodoro da Silva

Instituição/Departamento: Departamento de Nutrição / UFLA

Telefone para contato: (35) 3829-4692/ (35) 99156-0983 (35)99955-1148

Prezado(a) Senhor(a):

- Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa de forma totalmente voluntária da Universidade Federal de Lavras, no qual foi autorizada pelo seu representante legal.
- Antes de concordar em participar desta pesquisa, é muito importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento.
- Os pesquisadores deverão responder todas as suas dúvidas antes que você se decida a participar.
- Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira.
- Você tem o direito de desistir de participar da pesquisa a qualquer momento, sem nenhuma penalidade e sem perder os benefícios aos quais tenha direito, não acarretando qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador.

As informações contidas neste termo visam firmar acordo por escrito, mediante o qual o responsável pelo menor ou o próprio sujeito objeto de pesquisa, autoriza sua participação, com pleno conhecimento da natureza dos procedimentos e riscos a que se submeterá, com capacidade de livre arbítrio e sem qualquer coação. O TCLE deve ser redigido em linguagem acessível ao voluntário de pesquisa.

II - OBJETIVOS

O presente estudo busca avaliar o conhecimento nutricional e o conhecimento sobre nutrição de praticantes de atividades físicas por meio da aplicação do questionário que será respondido on-line.

III - JUSTIFICATIVA

A alimentação adequada é um fator relevante para a melhora do desempenho esportivo. Com isso, ter conhecimento nutricional satisfatório torna-se importante para subsidiar a adoção de práticas alimentares saudáveis e, conseqüentemente, mais eficazes para o rendimento físico e saúde.

IV - PROCEDIMENTOS DO EXPERIMENTO

AMOSTRA- A amostra será composta por praticantes de atividades físicas, de qualquer modalidade com idade maior ou igual a 18 anos.

V - RISCOS ESPERADOS

Os procedimentos adotados na presente pesquisa são reconhecidamente considerados como práticos e pouco invasivos, o que minimiza os possíveis riscos de ordem física, moral, econômica, social ou psicológica aos sujeitos envolvidos. No questionário não há informações que identifiquem o sujeito.

VI – BENEFÍCIOS

A pesquisa fornecerá informações sobre o conhecimento nutricional dos sujeitos que praticam atividade física, além de fornecer o nível de conhecimento sobre nutrição esportiva.

VII - RETIRADA DO CONSENTIMENTO

O próprio sujeito participante da pesquisa tem a total liberdade para retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, sem qualquer prejuízo ao atendimento a que está sendo submetido.

VIII – CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA

Se um número significativo de participantes (>90%) não aceitarem ou abandonarem o estudo, a pesquisa poderá então ser suspensa, sem nenhum prejuízo econômico, físico, moral ou psicológico. Caso o número de sujeitos não seja reduzido durante a pesquisa a ponto de comprometer as análises, a pesquisa será encerrada quando terminar a coleta de dados.

IX - CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

Eu _____,
certifico que, tendo lido ou ouvido, as informações acima e suficientemente esclarecido (a) de todos os itens, estou plenamente de acordo com a realização do experimento. Assim, eu autorizo a execução do trabalho de pesquisa exposto acima.

Lavras, _____ de _____ de 2021.

NOME (legível) _____

RG _____

ASSINATURA _____

ATENÇÃO: A sua participação na pesquisa é voluntária. Em caso de dúvidas, escreva para e-mail do pesquisador responsável: wilson@dnu.ufla.br

ATENÇÃO: A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Em caso de dúvida quanto aos seus direitos, escreva para o Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos da UFLA. Endereço – Campus Universitário da UFLA, Pró-reitoria de pesquisa, COEP, caixa postal 3037. Telefone: 3829-5182.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada com o pesquisador responsável e a outra será fornecida a você.

No caso de qualquer emergência entrar em contato com o pesquisador responsável no Departamento de Nutrição. Telefones de contato: (35) 3829-4692/ (35) 9156-0983.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Olá! Nós somos um grupo de pesquisadores da Universidade Federal de Lavras e queremos saber sobre seu conhecimento nutricional. Se você tem mais de 18 anos e pratica qualquer atividade físico nos ajude respondendo esse questionário.

O presente estudo busca avaliar o conhecimento nutricional e o conhecimento sobre nutrição de praticantes de atividades físicos por meio da aplicação do questionário que será respondido on-line. A alimentação adequada é um fator relevante para a melhora do desempenho esportivo. Com isso, ter conhecimento nutricional satisfatório torna-se importante para subsidiar a adoção de práticas alimentares saudáveis e, conseqüentemente, mais eficazes para o rendimento físico e saúde.

A sua participação é voluntária e não oferece riscos inerentes a saúde. Sua identidade não será divulgada e você pode interromper a participação na pesquisa a qualquer momento.

Em caso de dúvidas, você pode entrar em contato com os pesquisadores responsáveis através dos e-mails:

raquelteodoros@hotmail.com

wilson@dnu.ufla.br

ANEXO I - ABRIDGED NUTRITION FOR SPORT KNOWLEDGE QUESTIONNAIRE
- ANSKQ

Informações pessoais
Sexo:
Masculino
Feminino
Prefiro não responder
Idade (anos): _____
Peso atual: _____
Altura: _____
Nível educacional
Fundamental Incompleto
Fundamental completo
Ensino médio incompleto
Ensino médio completo
Superior incompleto
Superior completo
Há quanto tempo pratica esporte (anos): _____
Qual(is) modalidades pratica: _____
Fez ou faz acompanhamento nutricional:
Sim
Não
Você tem conhecimento acadêmico sobre nutrição:
Estudante de nutrição
Estudante de educação física
Graduado em nutrição
Graduado em educação física

Pós-graduado em nutrição

Nenhum

Conhecimento geral de nutrição

1. Comer mais energia proveniente de proteínas do que o necessário pode aumentar a quantidade de gordura. (concordo / discordo / não tenho certeza)
2. O corpo precisa de gordura para lutar contra as doenças. (concordo / discordo / não tenho certeza)
3. Você acha que o queijo cheddar tem alto ou baixo teor de gordura? (alto / baixo / não tenho certeza)
4. Você acha que a margarina tem alto ou baixo teor de gordura? (alto / baixo / não tenho certeza)
5. Você acha que o mel tem alto ou baixo teor de gordura? (alto / baixo / não tenho certeza)
6. O corpo tem uma capacidade limitada de usar proteínas para a síntese de proteínas musculares. (concordo / discordo / não tenho certeza)
7. Os ovos contêm todos os aminoácidos essenciais necessários ao corpo. (concordo / discordo / não tenho certeza)
8. A tiamina (vitamina B1) é necessária para levar oxigênio aos músculos. (concordo / discordo / não tenho certeza)
9. As vitaminas contêm energia (calorias). (concordo / discordo / não tenho certeza)
10. Você acha que o álcool pode fazer você engordar? (sim / não / não tenho certeza)
11. "Beber excessivamente" (também conhecido como beber pesado episódico) é geralmente definido como:
 - (a) tendo duas ou mais bebidas alcoólicas padrão na mesma ocasião
 - (b) tendo quatro a cinco ou mais bebidas alcoólicas padrão na mesma ocasião
 - (c) tendo sete a oito ou mais bebidas alcoólicas padrão na mesma ocasião
 - (d) não tenho certeza

Conhecimento de nutrição esportiva

12. Você acha que 1 banana média tem carboidrato suficiente para a recuperação de exercícios intensos? Suponha que o atleta pese cerca de 70 kg e tenha uma sessão de treinamento importante novamente amanhã. (suficiente / insuficiente / não tenho certeza)
13. Você acha que 1 xícara de quinoa cozida e 1 lata de atum contém carboidratos suficientes para a recuperação de exercícios intensos? Suponha que o atleta pese cerca de 70 kg e tenha uma sessão de treinamento importante novamente amanhã. (suficiente / insuficiente / não tenho certeza)

14. Você acha que 100 g de peito de frango tem proteína suficiente para promover o crescimento muscular após uma sessão de exercícios de resistência? (sim / não / não tenho certeza)
15. Você acha que 1 xícara de feijão cozido tem proteína suficiente para promover o crescimento muscular após uma sessão de exercícios de resistência? (sim / não / não tenho certeza)
16. Você acha que 1/2 xícara de quinoa cozida tem proteína suficiente para promover o crescimento muscular após uma sessão de exercícios de resistência? (sim / não / não tenho certeza)
17. Comer mais proteína é a mudança dietética mais importante se você quiser ter mais músculos. (concordo / discordo / não tenho certeza)
18. Qual é a melhor opção de refeição de recuperação para um atleta que deseja ganhar músculos?
- (a) um shake de proteína 'ganhador de massa' e 3-4 ovos mexidos
- (b) Massa com carne magra e molho de vegetais, além de uma sobremesa de frutas, iogurte e nozes
- (c) um pedaço grande de frango grelhado com uma salada (alface, pepino, tomate) / (d) Um grande bife e ovos fritos (e) Não tenho certeza
19. Quando nos exercitamos em baixa intensidade, nosso corpo usa principalmente gordura como combustível. (concordo / discordo / não tenho certeza)
20. Os atletas vegetarianos podem atender às suas necessidades de proteína sem o uso de suplemento de proteína. (concordo / discordo / não tenho certeza)
21. As necessidades diárias de proteína de um atleta de resistência bem treinado de 100 kg são mais próximas de:
- (a) 100g (1g / kg)
- (b) 150g (1,5g / kg)
- (c) 500g (5g / kg)
- (d) eles devem comer o máximo de proteína possível
- (e) não tenho certeza
22. A ingestão ideal de cálcio para atletas de 15 a 24 anos é 500 mg. (concordo / discordo / não tenho certeza)
23. Uma pessoa em forma com uma dieta balanceada pode melhorar seu desempenho atlético ingerindo mais vitaminas e minerais dos alimentos. (concordo / discordo / não tenho certeza)
24. A vitamina C deve sempre ser ingerida por atletas. (concordo / discordo / não tenho certeza)
25. Os atletas devem beber água para:
- (a) manter o volume de plasma (sangue) estável
- (b) impedir a boca seca
- (c) permitir a transpiração adequada
- (d) todas as opções acima
- (e) não tenho certeza
26. Os especialistas acham que os atletas devem:
- (a) beber 50 - 100 ml a cada 15 - 20 minutos
- (b) chupar cubos de gelo em vez de beber durante a prática

- (c) beber bebidas esportivas (por exemplo, powerade) em vez de água durante as sessões intensas
- (d) beba de acordo com um plano, com base nas mudanças de peso corporal durante as sessões de treinamento realizadas em um clima semelhante
- (e) não tenho certeza
27. Antes da competição, os atletas devem comer alimentos que são ricos em:
- (a) líquidos, gordura e carboidratos
- (b) líquidos, fibras e carboidratos
- (c) líquidos e carboidratos
- (d) não tenho certeza
28. Em eventos com duração de 60 a 90 minutos, 30 a 60 g de carboidratos devem ser consumidos por hora. (concordo / discordo / não tenho certeza)
29. Comer carboidratos durante os exercícios ajudará a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis. (concordo / discordo / não tenho certeza)
30. Qual é o melhor lanche para fazer durante um treino intenso de 90 minutos?
- (a) um shake de proteína
- (b) uma banana madura
- (c) 2 Ovos cozidos
- (d) um punhado de nozes
- (e) não tenho certeza
31. Quanta proteína você acha que os especialistas dizem que os atletas devem ingerir depois de completar uma sessão de exercícios de resistência?
- a) 1,5g / kg de peso corporal (~ 150 - 130 g para a maioria dos atletas)
- (b) 1,0 g / kg de peso corporal (~ 50 - 100 g para a maioria dos atletas)
- (c) 0,3g / kg de peso corporal (~ 15 - 25 g para a maioria dos atletas)
- (d) não tenho certeza
32. Os rótulos dos suplementos podem às vezes dizer coisas que não são verdadeiras. (concordo / discordo / não tenho certeza)
33. Todos os suplementos são testados para garantir que são seguros e não apresentam qualquer contaminação. (concordo / discordo / não tenho certeza)
34. Qual suplemento não tem evidências suficientes em relação à melhoria da composição corporal, desempenho esportivo?
- (a) Cafeína
- (b) Ácido ferúlico
- (c) Bicarbonato
- (d) Leucina
- (e) não tenho certeza
35. A AGÊNCIA MUNDIAL ANTI-DOPING (WADA) proíbe o uso de
- (a) cafeína
- (b) bicarbonato
- (c) carnitina
- (d) testosterona
- (e) não tenho certeza

