

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
JULIANA CARLA DE ASSIS

**IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA SEGUNDO PRATICANTES
DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS NA CIDADE DE CASCAVEL-PR**

CASCAVEL
2018

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
JULIANA CARLA DE ASSIS

**IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA SEGUNDO PRATICANTES
DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS NA CIDADE DE CASCAVEL-PR**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito para
obtenção do título de Bacharela em
Nutrição.

Professor Orientador: MS. Thais
Mariotto Cezar.

CASCAVEL
2018

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ

JULIANA CARLA DE ASSIS

**IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA SEGUNDO PRATICANTES
DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS NA CIDADE DE CASCAVEL-PR**

Trabalho apresentado no Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharela em Nutrição, sob a orientação da Professora Ms. Thais Mariotto Cezar.

BANCA EXAMINADORA

Ms. Thais Mariotto Cezar
Mestre em Sistemas Agroindustriais – UNIOESTE

Banca Examinadora

Banca Examinadora

Cascavel, de 2018.

IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA SEGUNDO PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS NA CIDADE DE CASCAVEL-PR

¹ ASSIS, Juliana Carla

² CEZAR, Thais Mariotto.

RESUMO

A musculação tem um significado de saúde, tendo em vista que a preocupação nos dias de hoje é a qualidade de vida, a população vem cultuando um corpo mais definido, e devido à isso, um número cada vez maior de pessoas lotam academias, só que muitos não têm um acompanhamento nutricional. O presente estudo teve a participação de pessoas de ambos os gêneros, sendo estes entre 18 a 60 anos, que são praticantes de musculação. A pesquisa foi desenvolvida em três academias na cidade de Cascavel-PR, sendo elas representadas por A, B e C, onde (A) trata-se de um clube localizado na região oeste com um número maior de participantes, (B) é uma academia de porte pequeno também na região oeste, (C) é uma academia de porte médio localizada na mesma região das demais academias de coleta de dados desta pesquisa. Os critérios adotados para a inclusão nesta pesquisa, dizem respeito àqueles que estivessem matriculados, praticando musculação, e que fossem maiores de 18 anos. Participaram 129 pessoas, nas academias notou-se que 32,81% dos praticantes frequentam a academia 3 vezes na semana sendo que 35,14% são do gênero feminino com uma faixa etária entre 30 a 49 anos. Pode-se notar que os entrevistados da academia (C), com 94,59%, acham importante o acompanhamento nutricional para a atividade desenvolvida na academia, visto que apenas 5,41% dos entrevistados relatam que não consideram relevante ter este acompanhamento. Já 31% consideram que a alimentação é o principal para o desempenho. Assim pode-se concluir que é importante para os praticantes de musculação o acompanhamento do profissional de nutrição na obtenção de melhores resultados.

Palavras chave: Praticantes de atividade física, musculação, importância nutricional, nutrição esportiva.

¹ Acadêmico do Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz.

² Nutricionista. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz. Mestre em Sistemas Agroindustriais – UNIOESTE.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Paes (2012), se faz importante o acompanhamento de um nutricionista para indivíduos que pratiquem musculação, onde o praticante deste esporte precisa ter um programa alimentar individual assim podendo atingir seus objetivos.

Oliveira (2008), complementa que a população vem cultuando um corpo mais definido, e através disso o número de pessoas lotam academias, só que muitos não têm um acompanhamento nutricional.

Onde Dourado e dos Santos (2012), ressaltam que a nutrição esportiva vem para colaborar com os atletas, não somente no desempenho esportivo, mas também priorizando a saúde dos indivíduos, e que sim é essencial um nutricionista incluso dentro das academias.

Tendo em vista o que diz Kasutomi (2009), os alimentos são uma ferramenta essencial no processo de treinamento, sempre buscando melhorias no desempenho do praticante de atividade física devido ao seu aporte energético ser diferenciado.

Pires (2011) salienta a procura por resultados mais rápidos, e com a tecnologia em alta, muitas pessoas tem acesso a informações que, em muitas vezes não é segura, onde usam sem conhecimento os suplementos ergogênicos, sendo que na maioria das vezes, não seria preciso o uso. Hábitos alimentares estão diretamente relacionados com a disponibilidade de alimentos, bem como, a cultura, renda, e cada significado empregado pelas pessoas sobre o mesmo para o bem-estar e um bom desempenho do praticante de musculação.

Para Limoli (2005), a musculação tem um significado de saúde, tendo em vista que a preocupação nos dias de hoje é a qualidade de vida, podendo ser considerada uma atividade completa e sistemática juntamente com um trabalho aeróbico.

Considerando que a prática de musculação faça com que tenha um fortalecimento devido ao aumento da massa (ALMEIDA; PAVAN, 2010), pessoas não se dão conta sobre o que vai realmente ajudar, ou seja, treinos corretos juntamente com uma alimentação completamente equilibrada trarão bons resultados, onde não haverá perda de massa magra, assim não ocorrendo depressão de proteína.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi verificar por meio de questionário, a importância do profissional nutricionista segundo praticantes de musculação de academias na cidade de Cascavel – Paraná.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo teve a participação de pessoas dos ambos os gêneros, sendo estes entre 18 e 60 anos, que são praticantes de musculação. A pesquisa foi desenvolvida em três academias na cidade de Cascavel-PR, sendo elas representadas por A, B e C. Onde (A) caracteriza-se por um clube localizado na região oeste com um número maior de participantes, (B) uma academia de porte pequeno também na região oeste, (C) é uma academia de porte médio localizada na mesma região das demais academias de coleta de dados desta pesquisa. Os critérios adotados para a inclusão nesta pesquisa dizem respeito àqueles que estivessem matriculados, praticando musculação e que fossem maiores de 18 anos.

A pesquisa pôde ser realizada nas academias através de uma carta de apresentação, onde foi feito o convite para a participação nesse estudo para que houvesse a realização da coleta de dados nos locais citados acima. Havendo a aceitação, o recrutamento ocorreu por convite direto, com agendamento antecipado para as avaliações, não sendo obrigatória a participação.

Os voluntários que concordaram em participar se dispuseram a comparecer no horário marcado, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário FAG constado no número de protocolo 2.522.108, as avaliações ocorreram em sala individual nas próprias academias. A pesquisa foi feita por meio de questionário, onde os voluntários responderam perguntas relacionadas à importância do nutricionista na prática da musculação, e se já tiveram um acompanhamento desse profissional em algum momento.

Para a análise e tabulação dos dados, foi utilizada planilha da Microsoft Excel®, com os dados descritos em % e gráficos, onde foi feito um comparativo dos participantes das academias.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

No presente estudo, 129 pessoas participaram sendo 75 mulheres e 54 homens de três academias que estão representadas por A, B e C onde na academia (A) 36 foram mulheres e 27 homens, sendo que 58,73% de uma faixa de idade entre 30 a 49 anos. Não se sabe exatamente quantos praticantes são ativos, pois como se trata de um clube, as pessoas fazem outras modalidades. Na academia (B), 14 foram mulheres e 15 homens, sendo que 48,28% com idade entre 18 a 29 ano, sendo 250 praticantes ativos. Por outro lado, na academia (C), 25 mulheres e 12 homens foram entrevistados, sendo que 48,65% tinham uma média de idade entre 30 a 49 anos e 300 praticantes ativos.

Os participantes de todas as academias responderam a um questionário com perguntas relacionadas sobre a importância do profissional nutricionista para o desempenho na atividade muscular.

O estudo realizado por Pires (2011), foi constituído em 5 academias com participação de 75 voluntários, onde a predominância foi do gênero masculino com 50,7% na idade de 35 anos. Desses voluntários, grande parte pratica a atividade há mais de 1 ano e 60% se exercita de 3 a 4 vezes na semana. Os participantes deste estudo mostraram interesse na preocupação com a idade, sendo que dos 129 participantes, 51,94% estão com a idade entre 30 a 49 anos estando relativamente condizendo com o estudo de Pires (2011), já no gênero o presente estudo comprova que 33,33% foi a predominância do gênero feminino.

Na Tabela 1, encontra-se os resultados obtidos individualmente das academias A, B e C sobre a quantidade de vezes na semana em que praticam musculação. Nas academias, notou-se que 32,81% dos praticantes frequentam a academia 3 vezes na semana sendo que 35,14% são do gênero feminino, com uma faixa etária entre 30 a 49 anos.

Alguns autores como Pereira; Cabral, (2007) encontraram resultados semelhantes ao trabalho realizado, onde os autores relatam que a frequência foi de 2 a 5 vezes, podendo ser relacionado ao tempo disponível para a prática e seus objetivos, assim como podendo mostrar que os praticantes levam a sério a prática conforme a orientação do profissional da academia.

Tabela 1: Frequência diária de treinos dos praticantes de musculação em Cascavel no Paraná, 2018.

Quantas vezes por semana praticam musculação	Academia		Academia		Academia	
	A		B		C	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Ate 2x	16	25,81	3	10,34	6	16,22
3x	23	37,10	12	41,48	7	18,92
4x	9	14,52	3	10,34	9	24,32
5x	9	14,52	6	20,69	9	24,32
6x	3	4,82	4	13,79	5	13,51
Todos os dias	2	3,23	1	3,45	1	2,70
TOTAL GERAL	62	100	29	100	37	100

Fonte: Dados coletados, 2018.

Ao contrário do estudo realizado em Belo Horizonte por Hallak; Fabrini; Peluzio(2007), maior parte 48,8% declarou praticar atividade física 5 vezes onde 63,2% são do gênero masculino, segundo a literatura, não há uma quantidade específica de vezes para a prática, isso levando em consideração o objetivo do indivíduo.

Alguns estudos mostram que a importância de um nutricionista para o desempenho da modalidade é extremamente relevante, sendo que no estudo feito por Araújo (2012), 100% dos entrevistados acreditam na importância do nutricionista. Já para Cely et al (2017) o estudo mostrou que 98,75% consideram importante a orientação nutricional para o praticante de exercício físico, a tabela 2 mostra os resultados do presente estudo.

Tabela 2: A importância do nutricionista segundo os praticantes de musculação das academias de Cascavel – PR.

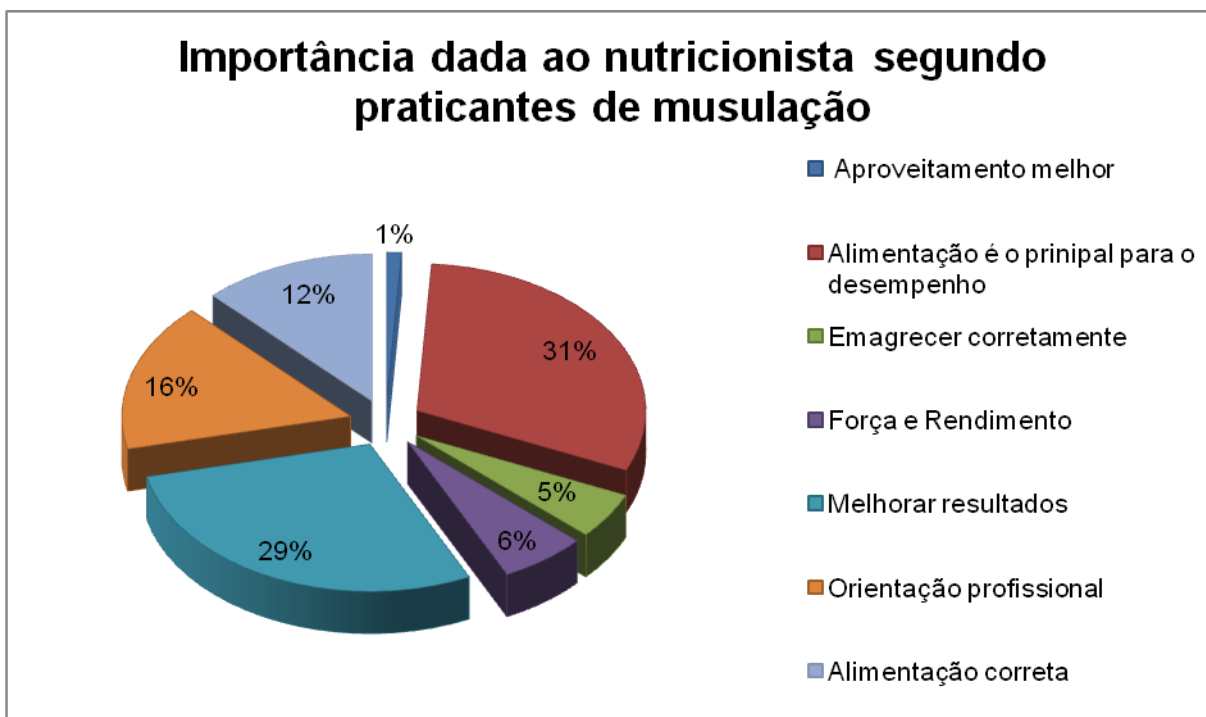
Você acha importante um acompanhamento nutricional para seu desempenhona academia ou modalidade praticada	Academia		Academia		Academia	
	A		B		C	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sim	55	87,30	27	93,10	35	94,59
Não	8	12,70	2	6,90	2	5,41
Total Geral	63	100	29	100	37	100

Fonte: Dados coletados, 2018.

Na tabela 2 pode-se notar que os entrevistados da academia (C) referente a 94,59%, acham importante o acompanhamento nutricional para a atividade desenvolvida na academia. Onde apenas 5,41% dos entrevistados relatam que não é importante, tendo em vista que o profissional de nutrição é capacitado para elaborar e planejar uma alimentação adequada para cada indivíduo, ajudando a alcançar seus objetivos de uma maneira saudável, pois segundo a Resolução CFN nº 600/2018, cabe ao profissional avaliar e acompanhar a composição corporal e o estado nutricional do cliente conforme as características do indivíduo e da atividade física prescrita pelo educador físico, assim estabelecendo um plano alimentar do cliente, adequando-o à modalidade esportiva ou atividade física desenvolvida (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2005).

Os que responderam que acham importante o acompanhamento do profissional nutricionista, também relatam que a alimentação é o principal fator para um melhor resultado, e que trabalhando juntos - alimentação adequada e atividade física bem orientada - o resultado é melhor, resultados obtidos por meio da pesquisa estão expressos no gráfico 1.

Gráfico 1: Importância dada ao nutricionista segundo praticantes de musculação da cidade de Cascavel – PR



Fonte: Dados Coletados, 2018.

Em relação à importância dada ao nutricionista, 31% consideram que a alimentação é o principal fator para o desempenho, 29% para melhorar os resultados e 16% que é importante a orientação profissional. Importante ressaltar que 12% relataram a importância de uma alimentação correta. Onde 17,09% optaram por não responder essa questão, assim respondendo somente se acham ou não importante o acompanhamento nutricional.

Os dados observados na tabela 2 demonstram que 90,70% dos participantes da pesquisa consideram importante para a modalidade o profissional nutricionista, colaborando de algum modo, por meio de uma orientação correta, pois os próprios participantes tem a consciência de que a alimentação é o principal meio de estar chegando ao objetivo de forma saudável. Cely et al(2017) em sua pesquisa, relata que 55,5% buscam a orientação antes de praticar atividades físicas.

Pode-se notar também que na academia (A), 42,11% relatam que a alimentação é o fator principal para o desempenho. Na academia (B), 24% e academia (C), 22,89%. Sendo que para a academia (B), 36% foi para melhorar os resultados, e para a academia (C), 34,39% observou que a alimentação correta é o fundamental. O estudo de Karkle (2015) relata que o equilíbrio entre macro e micronutrientes é uma ferramenta fundamental para um resultado melhor sem lesões e riscos, tornando-se muito melhor os resultados, ou seja, uma alimentação balanceada resulta em melhor desempenho e resultados melhores.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na presente pesquisa, observou-se uma notável importância do nutricionista para os praticantes de musculação, onde grande parte tem noção que a alimentação é um dos principais meios para a obtenção de resultados melhores, ou seja, uma balança constante com equilíbrio de ambas as partes entre a alimentação e o exercício.

Verificou-se a necessidade de mais estudos sobre a importância do profissional nutricionista em praticantes de musculação, bem como a inclusão dos mesmos em academias, contribuindo assim, com a saúde individual e coletiva também com orientações individuais.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M. A. B. DE; PAVAN, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 2, n. 2, p. 9–17, 2010.

ARAÚJO, M. P. S. Nível De Conhecimento Nutricional De Praticantes De Corrida Do Grupo Endorfina Assessoria Esportiva Do Município De Araguari, Minas Gerais. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 32, p. 97–104, 2012.

CELY, R. et al. Avaliação do nível de conhecimento nutricional de praticantes de exercício físico de academias do distrito de Belém Evaluation of the nutritional knowledge level of practicers of physical exercise of academies of the district of Belém Evaluación de los pr. p. 203–209, 2017.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN nº 600/2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do Nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. **Resolução Cfn Nº 600/2018**, n. 61, p. 45, 2018.

DOURADO, C. P. et al. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. p. 1–10, 2012.

HALLAK, A.; FABRINI, S.; PELUZIO, M. DO C. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da Zona Sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 2, p. 55–60, 2007.

KARKLE, M. B. Uso de Suplemento Alimentar por Praticantes de Musculação e Sua Visão Sobre o Profissional Nutricionista na Area de Nutrição Esportiva em uma Academia no Municipio de Braço do Norte - SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 53, p. 447–453, 2015.

KATSUTOMI, E. Nutrição desportiva e recursos ergogênicos nutricionais. **Unicamp**, n. São paulo, p. 0–35, 2009.

LIMOLI, C. CLEMENTE. MUSCULAÇÃO COMO MANIFESTAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E PRODUTO. **Unicamp**, p. 56, 2005.

OLIVEIRA, E. R. M.; TORRES, Z. M. C.; VIEIRA, R. C. S. Importância dada aos nutricionistas na prática do exercício físico pelos praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, p. 381–389, 2008.

PAES, S. R. Conhecimento nutricional dos ptraticantes de musculação da secretaria de estado de esporte do distrito federal. **Revista brasileira de nutrição esportiva ISSN 1981-9927**, p. 105–110, 2012.

PEREIRA, J. M. DE O.; CABRAL, P. Evaluation of the basic nutritional knowledge of strength practitioner' from gyms of the city of Recife. **Revista Brasileira de Nutrição**

Esportiva, v. 1, n. 1, p. 40–47, 2007.

PIRES, A. NUNES. Avaliação do uso de suplementos esportivos e conhecimento de nutrição por praticantes de ciclismo INDOOR em academias de cinco regiões da cidade de Belo Horizonte - MG. **Revista brasileira de nutrição esportiva ISSN 1981-9927**, p. 1–10, 2011.

APÊNDICE 1- QUESTIONÁRIO APLICADO AOS VOLUNTÁRIOS DA PESQUISA



**CENTRO
UNIVERSITÁRIO**



1. Qual sua faixa etária?
(A) 18 a 29 anos (B) 30 a 49 anos (C) 50 ou mais.
2. Sexo: () Masculino () Feminino
3. Quantas vezes por semana pratica musculação?
(A) Até 2x (B) 3x (C) 4x (D) 5x (E) 6x (F) Todos os dias
4. Qual horário costuma realizar seu treino?
(A) Manhã (B) Meio dia (C) Tarde (D) Noite
5. Você pratica outra atividade além da musculação?
(A) Sim (B) Não Qual? _____
6. Há quanto tempo pratica musculação?

7. Você faz alguma dieta com instrução profissional?
(A) Sim (B) Não Qual profissional? _____
8. Qual(is) suplemento(s) você usa?

9. Para que serve(m) o(s) suplemento(s) que você está consumindo?

10. Há quanto tempo você utiliza suplemento(s)?
(A) 1 a 6 meses (B) 6 a 1 ano (C) 1 a 5 anos (D) Mais de 5 anos
11. O que o(a) levou à ingestão de suplemento(s)?

12. Quantos dias por semana você ingere suplementação?
(A) Até 2x (B) 3x (C) 4x (D) 5x (E) 6x (F) Todos os dias

13. Qual o seu objetivo com a ingestão de suplementos nutricionais?

—

14. Quem indicou a suplementação?

(A) Médico (B) Nutricionista (C) Educador Físico (D) Amigo (E) Outros.

15. Possui acompanhamento nutricional para esse uso?

(A) Sim (B) Não

16. Você acha importante um acompanhamento nutricional para seu desempenho na academia ou modalidade praticada?

(A) Sim (B) Não

Se **Sim**, cite o por que? _____

17. Faz ou já fez alguma dieta sem acompanhamento nutricional?

(A) Sim, mas não faço mais.

(B) Sim, faço atualmente.

(C) Não, nunca fiz.

Se **sim**, obteve um bom resultado? _____

18. Consome algum alimento antes do treino? Se **sim**, quais?

(A) Sim (B) Não

Quais: _____

—

19. Consome algum alimento após o treino? Se **sim**, quais?

(A) Sim (B) Não

Quais: _____

—

20. Realiza suplementação de vitamina D?

(A) Sim (B) Não

21. Tem conhecimento da importância dessa vitamina?

(A) Sim (B) Não

22. Desses alimentos quais fazem parte no dia a dia em sua alimentação?

- () Leite
- () Salmão
- () Sardinha
- () Óleo de bacalhau
- () Nenhuma

23. Sente dores musculares ou fadiga muscular com frequência?

- (A) Sim (B) Não

24. Você usa, atualmente, alguma substância farmacológica?

- (A) Sim (B) Não

25. Como adquire essas substâncias?

- (A) Farmácia (B) internet (C) Amigo (D) Lojas especializadas (E) Outro Meio

26. Você tem conhecimento dos efeitos colaterais causados por essas substâncias?

- (A) Sim (B) Não

27. Você já sentiu algum(s) efeito(s) colateral(ais)?

- (A) Tremores (B) Euforia (C) Náuseas/vômitos (D) Dor de cabeça
(E) Queda de cabelo

Dados antropométricos:

- | | | |
|----------------------|------------|---------|
| 1. Peso: | 2. Altura: | 3. IMC: |
| 4. TMB: | | |
| 5. Gordura Corporal: | | |
| 6. Gordura Muscular: | | |

Questionário de Auto percepção Corporal

7. Encontra-se satisfeito com sua aparência física atualmente?

- A() Sim B () Não

8. A preocupação com sua forma física o leva a praticar mais exercícios?

- A() Sim B() Não

9. Você tem medo de emagrecer?

- A() Sim B() Não

10. Você tem medo de engordar?

- A() Sim B() Não

11. Você compara seu físico com o de outros?

A() Sim

B() Não

12. Estar no mesmo ambiente que pessoas, as quais julga ser mais fortes que você, faz-lhe sentir inferior?

A() Sim

B() Não

13. Assinale com um "X" a silhueta abaixo que representa sua aparência física atual.

14. Circule a silhueta que você gostaria de ter.

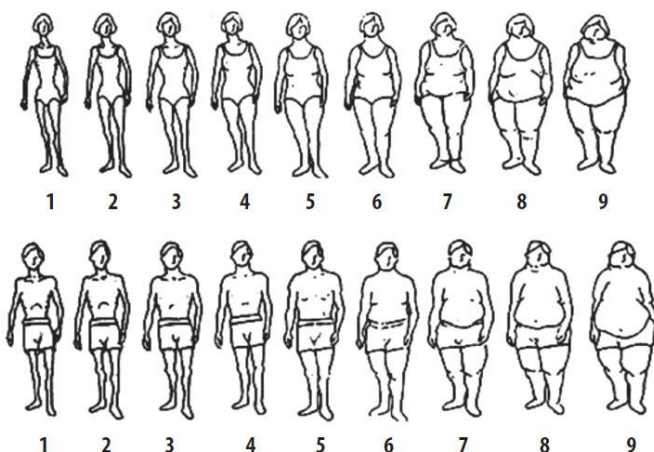
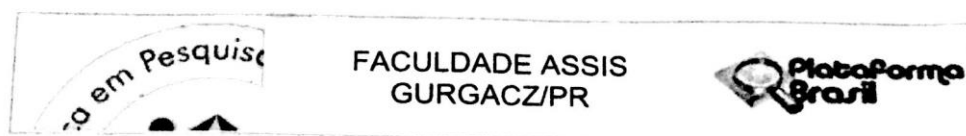


Fig. 1 Conjunto de silhuetas propostas por Stunkard et al.

ANEXOS A - PARECER DO CÔMITE DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AVALIAÇÃO DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS DE CASCAVEL-PR

Pesquisador: Thais Cesar Mariotto Cezar

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 83784317.0.0000.5219

Instituição Proponente: FACULDADE ASSIS GURGACZ

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.522.108

Apresentação do Projeto:

A pesquisa intitulada AVALIAÇÃO DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS DE CASCAVEL-PR sob responsabilidade do pesquisador Thais Cesar Mariotto Cezar e número de CAAE 83784317.0.0000.5219 ENCONTRA-SE DE ACORDO com as normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos, conforme normativas do Sistema CEP/CONEP.

A equipe da pesquisa respeita os participantes da pesquisa e a confidencialidade dos dados coletados, bem como, descreve que oferecerá o suporte necessário em eventual risco.

Objetivo da Pesquisa:

O Objetivo da pesquisa AVALIAÇÃO DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS DE CASCAVEL-PR é: Avaliar o estado nutricional, consumo alimentar, uso de suplementos e relacionar ao desempenho físico dos praticantes de musculação, aplicar questionários e coletar dados antropométricos que iram ser necessários para as informações dos dados obtidos.

A pesquisa possui caráter descritivo, e justifica-se pelo aumento considerável pela procura de uma vida saudável, e a atividade física é um dos mais importantes meios para ter saúde, junto com uma alimentação adequada, esse aumento também está relacionado com os que se preocupam com a estética. Entretanto mesmo com esse aumento pela procura de uma vida saudável, nem sempre

Endereço: Avenida das Torres, 500

Bairro: FAG

CEP: 85.806-095

UF: PR

Município: CASCAVEL

Telefone: (45)3321-3791

Fax: (45)3321-3902

E-mail: comitedeetica@fag.edu.br