ANÁLISE DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE ATLETAS AMADORES DE ESPORTES DIVERSOS

Ana Terra Mascarenhas Gonzaga[1], Caroline Simões Teixeira[1], Ângela de Oliveira Godoy Ilha[1], Alexandre Galvão da Silva[1], Debora Dias Ferraretto Moura Rocco[1]

[1]Universidade Santa Cecília, Faculdade de Ciências da Saúde, Curso de Nutrição
E-mail para contato: mascarenhas.anaterra@gmail.com

RESUMO – A alimentação adequada melhora o desempenho dos atletas. O objetivo deste estudo foi avaliar o conhecimento nutricional de 25 atletas amadores usando o questionário A-NSKQ. A coleta de dados foi feita através de um questionário Google Forms divulgado em redes sociais e convite direto. Utilizou-se também o teste de atitudes alimentares, cujos resultados mostraram a média de pontos 11,8, sem indícios de comportamento de risco. Analisou-se os dados do questionário no Programa Excel® 2019, revelando uma média de 39,1% de acertos em conhecimento nutricional total (CNT), 31,8% em conhecimento nutricional esportivo (CNE) e 55,3% em conhecimento sobre nutrição geral (CNG). Os atletas apresentaram conhecimento nutricional de pobre a médio, necessitando maiores informações sobre nutrição auxiliados por um Nutricionista.

Palavras-chave: Exercício Físico; Conhecimento Nutricional; Saúde.

ABSTRACT – Proper nutrition improves athletes' performance. The objective of this study was to evaluate the nutritional knowledge of 25 amateur athletes using the A-NSKQ questionnaire. Data collection was done through a Google Forms questionnaire posted on social media and by direct invitation. The eating attitudes test was also used, the results of which showed an average of 11.8 points, with no suggestions of risk behavior. The questionnaire data were analyzed in the Excel® 2019 Program, revealing an average of 39.1% correct answers in total nutritional knowledge (TNC), 31.8% in sports nutrition knowledge (SNC) and 55.3% in general nutrition knowledge (GNC). The athletes had poor to average nutritional knowledge, requiring more information on nutrition with the help of a Nutritionist.

Keywords: Physical Exercise; Nutrition Knowledge; Heath.

Tipo do trabalho: (x) Iniciação científica ( ) Iniciação tecnológica ( ) Extensão

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é fundamental para a saúde da população em geral, atualmente muito se estuda a relação entre nutrição aliada à prática esportiva. A atividade física, bem como o desempenho do atleta e a recuperação após o exercício são otimizados por uma alimentação adequada [1].

O conhecimento nutricional representa o processo cognitivo individual que tem relação com a informação sobre alimentação e nutrição e quando avaliado, permite mensurar a aquisição de informações, o que possibilita elaboração de intervenções que têm como propósito melhorar os conhecimentos e, concomitantemente, os hábitos alimentares [2].

Em 2017, o estudo de Trackman et. al. [3] teve como hipótese que o questionário (Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire – NSKQ) poderia representar uma melhoria significativa com relação às medidas de avaliação do conhecimento nutricional atualmente disponíveis, sendo composto por 89 questões divididas em seis subseções (controle de peso, macronutrientes, micronutrientes, nutrição esportiva, suplementação e álcool). Em 2018, a autora publicou o Abridged Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire (A-NKSQ), sendo uma ferramenta abreviada do NKSQ publicado anteriormente, podendo este ser utilizado para avaliar o conhecimento nutricional dos atletas, programas de educação nutricional ou favorecer o aumento da educação nutricional por profissionais da área [4].

O A-NSKQ possui os mesmos tópicos chaves do NSKQ, como controle de peso, macronutrientes, micronutrientes, suplementação, nutrição esportiva e álcool. Possui 35 perguntas e pode ser completado em um período aproximado de 12 minutos [4,3].

Outro tema relevante no âmbito do esporte é relacionado ao desenvolvimento de distúrbios alimentares, que são acompanhados na vida desportiva de alguns atletas. Estes ocorrem principalmente em esportes onde a baixíssima porcentagem de gordura é valorizada, como na ginástica artística, ballet, fisiculturismo e outros. Os distúrbios de comportamento alimentar em atletas podem ter origem multifatorial, seja pela carga/volume aumentado de treinamento, imposições vindas do treinador para perda de peso, ou também, pela imagem corporal que a sociedade legitima e que a categoria esportiva requer [5]. É considerável que haja rastreamento de indivíduos suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares, sendo a anorexia nervosa e a bulimia nervosa os mais prevalentes [6].

O objetivo deste estudo foi identificar o nível de conhecimento nutricional e a presença de distúrbios alimentares em atletas amadores de esportes diversos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este é um estudo observacional de abordagem quanti-qualitativa, envolvendo 25 atletas amadores de diferentes esportes e gêneros, com idade igual ou superior a 18 anos. Os participantes foram recrutados por cartazes em salas de treino, redes sociais e convite direto da pesquisadora. Os cartazes incluíam um QR Code que direcionava os interessados ao termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Foram coletadas informações sobre gênero, idade, peso, altura, nível educacional, conhecimento sobre nutrição, aconselhamento prévio sobre nutrição, modalidade esportiva e tempo de prática. O formulário para coleta de dados ficou disponível de fevereiro a abril de 2024 e as informações de dados sociodemográficos e antropométricos foram autorrelatadas pelos participantes.

O questionário utilizado para a pesquisa foi o A-NSKQ, composto por 35 questões, avalia o conhecimento nutricional em duas áreas: Nutrição Geral (11 questões) e Nutrição Esportiva (24 questões). Os escores são expressos em percentuais de acertos para cada área e para o total (Conhecimento Nutricional Total - CNT). O nível de conhecimento é classificado como "pobre" (0-49%), "médio" (50-65%), "bom" (66-75%) ou "excelente" (76-100%). [3].

Os participantes também responderam ao Eating Attitudes Test (EAT-26), sendo este um teste utilizado para o rastreamento de indivíduos suscetíveis ao desenvolvimento de anorexia nervosa ou bulimia nervosa. Esse questionário é composto por 26 questões na forma de escala Likert de pontos (sempre= 3; muitas vezes= 2; frequentemente= 1; poucas vezes, quase nunca e nunca= 0). A questão 25 apresenta pontuação invertida, ou seja, as alternativas sempre, muitas vezes e frequentemente serão avaliadas com peso 0, a resposta poucas vezes apresenta peso 1, quase nunca peso 2 e nunca valor 3. Para obter a pontuação final, calcula-se o escore a partir da soma das respostas de cada item, variando de 0 a 78 pontos, sendo que quanto maior o escore, maior o risco de desenvolvimento de TA. Considera-se que escores maiores que 21 são indicativos de comportamento alimentar de risco para Transtornos Alimentares [6].

Para análise dos dados, estes foram colocados em Excel para tabulação, posteriormente sendo realizadas tabelas para facilitar a análise e obtenção da média, desvio-padrão das respostas e a porcentagem de acertos das questões que os participantes responderam.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 25 atletas, sendo 19 homens e 6 mulheres com mais de 18 anos. As modalidades esportivas praticadas foram lutas (36%), corrida de rua (20%), natação (16%), esportes coletivos (12%), canoagem (8%), ciclismo (4%) e musculação (4%). O tempo de prática dos esportes foi de 9,7 ± 8,0 anos, sendo que 52% dos atletas praticam seu denominado esporte há mais de 10 anos.

Os atletas que participaram do estudo apresentaram nível educacional variado, sendo 44% com nível inferior ou igual ao Ensino Médio, 12% com Ensino Superior Incompleto e 44% obtinham Ensino Superior Completo ou Pós-graduação. É relevante observar que mais da metade dos participantes (56%) já realizou ou realiza acompanhamento com o profissional nutricionista.

Nota-se na tabela 1, sobrepeso no grupo feminino, de acordo com a média Índice de Massa Corporal (IMC) alcançado (25,2 Kg/m²). Já no grupo masculino, o valor da média do IMC foi 24,1 Kg/m² indicando eutrofia.

Tabela 1. Características dos participantes.

Variáveis	Feminino	Masculino	Média Geral
Estatura (cm)	163,3 ± 6,0	174,0 ± 5,9	171,5 ± 7,4
Massa corporal (Kg)	67,2 ± 14,2	73,3 ± 9,9	71,8 ± 11,0
IMC (Kg/m²)	25,2 ± 5,3	24,1 ± 2,4	24,4 ± 3,2

Na tabela 2 foram apresentados os escores de acertos das subseções do questionário de acordo com o sexo, idade, nível educacional, tempo de prática e acompanhamento nutricional. O escore da média de acertos de CNG dos atletas participantes foi 55,3 ± 1,9%, consideravelmente mais elevado que as médias dos scores de CNE 31,8 ± 4,0 e CNT 39,1 ± 5,6. Esse valor para CNG demonstra conhecimento médio sobre Nutrição Geral e os valores de CNE e CNT, que são abaixo de 50% demonstram conhecimento pobre de acordo com o escore dos autores do questionário utilizados neste trabalho [3].

Em um estudo realizado por Pereira (2021) no Brasil, responderam a esse mesmo questionário (ASNKQ) sobre conhecimento nutricional 409 praticantes de exercício físico de diversas modalidades, os resultados das porcentagens obtidas foram parecidos. Os escores foram 50,7% para CNT, CNG foi 62,7% e CNE 45,2% [5].

Tabela 2. Scores em porcentagem dos resultados sobre Conhecimento Nutricional de acordo com as variáveis sociodemográficas, tempo de prática dos esportes e acompanhamento nutricional (média e desvio padrão).

Grupos		n (%)	CNG(%)	CNE(%)	CNT(%)
Toda amostra		25 (100)	55,3 ± ,9	31,8 ± ,0	39,1 ± ,6
Gênero					
	Feminino	6 (24,0)	43,9 ± ,0	16,7 ± ,2	25,2 ± ,1
	Masculino	19 (76,0)	58,8 ±1,7	36,4 ±3,3	43,5 ±4,5
Idade (anos)					
	18-24	11 (44,0)	61,2 ±1,2	35,2 ±3,6	43,4 ±4,4
	25-34	5 (20,0)	47,3 ±2,2	30,8 ±2,9	36,0 ±4,7
	35+	9 (36,0)	52,5 ±2,3	27,8 ±5,0	35,6 ±7,2
Nível educacional					
	≤ Ensino Médio	11 (44,0)	53,7 ±1,8	30,7 ±3,3	37,9 ±4,6
	Superior incompleto	3 (12,0)	48,5 ±2,1	26,4 ±6,1	33,3 ±8,0
	Superior completo	11 (44,0)	58,7 ±2,0	35,0 ±4,4	42,8 ±6,1
Tempo de prática (anos)					
	< 5 anos	11 (44,0)	51,2 ±2,3	29,2 ±4,8	36,1 ±6,9
	5 a 9 anos	1 (4,0)	63,6 ± 0	16,7 ± 0	31,4 ± 0
	10+	13 (52,0)	58,0 ±1,5	34,9 ±3,3	42,2 ±4,4
Fez ou faz acompanhamento nutricional					
	Sim	14 (56,0)	60,0 ±1,9	35,4 ±4,3	42,8 ±6,0
	Não	11 (44,0)	50,4 ±1,7	26,9 ±3,5	34,3 ±4,6

É possível observar na tabela 2 que ao comparar as porcentagens de acerto do questionário entre os participantes do sexo masculino e feminino, os homens tiveram maior acerto do que as mulheres em todas as seções. Esse resultado foi surpreendente, pois 66% das mulheres da amostra já tinham passado com nutricionista enquanto 52% dos homens experienciaram uma consulta nutricional. Em sua investigação, Pereira (2021) obteve resultado semelhante aos achados neste estudo, em que os homens tiveram escore de conhecimento médio em CNT, enquanto as mulheres tiveram conhecimento pobre. Moreira (2014) aponta em sua pesquisa que mais da metade de indivíduos que treinavam em academia apresentaram conhecimento moderado sobre questões nutricionais [7].

Conforme Trakman et. al. (2018), autora do questionário utilizado neste estudo, em sua pesquisa realizada com 177 atletas identificou que indivíduos com idade maior ou igual a 36 anos obtiveram estatisticamente maior quantidade de acertos no questionário de conhecimento nutricional do que indivíduos entre 17 e 25 anos ou 26 a 35 anos. Esses dados contradizem o que encontramos neste estudo, em que os participantes desta amostra com idade entre 18 e 24 anos tiveram maior acerto percentual em todas as seções [4].

Por meio da análise das respostas obtidas através do questionário Eating Atittudes Test (EAT), obtivemos uma média de 11,8 e desvio-padrão 9,5 na pontuação do questionário para todos os indivíduos analisados, sem diferenças expressivas entre os gêneros ou modalidades esportivas. Como o valor médio deu abaixo de 21 pontos, reflete que não há indicativos de

comportamento alimentar de risco para TAs dos atletas amadores pesquisados. Menezes et al. (2022) utilizaram o mesmo questionário para avaliar distúrbios alimentares e em população similar a desta investigação e não encontraram tendência à transtornos alimentares [8]. Isso pode ser atribuído ao fato de que a população estudada em ambos os trabalhos não ser composta por atletas profissionais, e sim, por amadores e praticantes, que, portanto, não sofrem tanta exigência sobre seu físico.

4 CONCLUSÃO

Foi possível notar nesta investigação que os atletas amadores pesquisados possuem conhecimento pobre a médio em relação ao conhecimento nutricional geral e específico. Considerando que este estudo foi realizado e respondido online pelos participantes, pode haver divergência de informações e não serem totalmente corretas. Ressalta-se nesta investigação a importância de serem realizadas ações de educação nutricional com os atletas de esportes diversos para que eles adquiram mais conhecimento sobre alimentação saudável e aplicada à nutrição esportiva com o propósito de melhorarem saúde e rendimento em seus respectivos esportes.

5 REFERÊNCIAS

1. American Dietetic Association, Dietitians of Canada, American College of Sports Medicine, et al. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2009.
2. Boog MCF. Nutritional education in public health services. Cad Saúde Pública. Rio de Janeiro. 1999; 15:139-147.
3. Trakman, G.L., Forsyth, A., Hoye, R.; Belski, R. (2017). The nutrition for sport knowledge questionnaire (NSKQ): Development and validation using classical test theory and Rasch analysis. J. Int. Soc. Sports Nutrition, 14, 26.
4. Trakman et al. (2018). 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 NutritionGiulietti AM, Harley RM, Queiroz LP, Wanderley G., Van den Berg C. Biodiversidade e conservação das plantas no Brasil. Megadiversidade. 2005 1(1): 52-61.
5. Prnjak, K., & Jukic, I. (2019). Perfectionism , Body Satisfaction and Dieting in Athletes : The Role of Gender and Sport Type, Sports. 2019. 1–10.
6. Garner DM, Olmsted MP, Bohr Y, Garfinkel PE. The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. Psychol Med. 1982 Nov;12(4):871-8. doi: 10.1017/s0033291700049163. PMID: 6961471.
7. Moreira, F. P., & Rodrigues, K. L. (2014). Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 20, 370-373.
8. Menezes, G. S., de Araújo, K. D., da Silva Gomes, A., Ravagnani, C. D. F. C., & Sanches, F. L. F. Z. (2022). Risco de transtornos alimentares: perfil de consumo dietético e composição corporal de atletas e esportistas. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 16(101), 228-238.