

## CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE PRATICANTE DE ATIVIDADES FÍSICAS: uma revisão sistemática

**Aline Vernochi**

Graduanda em Nutrição  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Gabriela Bonilha de Souza**

Graduanda em Nutrição  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Renata Petrucci Flumian**

Nutricionista, Mestre em Saúde e Desenvolvimento da Região Centro-Oeste. Especializada em Formação Docente em Educação Profissional Técnica na Área da Saúde e em Nutrição Clínica, Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas.

### RESUMO

Este trabalho tem por objetivo estudar os conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de atividades físicas. Os artigos foram selecionados nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Durante a busca dos artigos foram usados descritores após consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Foram utilizados os seguintes descritores em português: atividade física, conhecimento, musculação, ciências da nutrição e do esporte. Fez-se avaliação por títulos para exclusão de títulos repetidos, e por resumo dos artigos. Excluíram-se estudos realizados com atletas profissionais, estudos com indivíduos menores de 18 anos e pesquisas que procuravam analisar o conhecimento específico em algum assunto. Buscaram-se artigos em português. Selecionaram-se 12 artigos, publicados entre 2010 e 2015. Nove estudos utilizaram questionários adaptados de outros autores e outros três realizaram próprios. Apesar ainda da falta de informações corretas os estudos demonstraram com conhecimento nutricional moderado, porém com alta porcentagem de erro no que diz respeito a relação nutriente com seu alimento fonte. Os participantes foram classificados com conhecimento em nutrição moderado, sendo assim importante a inclusão do profissional nutricionista dentro das academias.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física; Conhecimento; Musculação; Ciências da nutrição e do esporte.

### INTRODUÇÃO

A busca pelo padrão estético perfeito e estereotipado que a mídia e a sociedade impõem como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e tônus muscular, intensificaram a procura por academias de musculação e ginástica, principalmente por indivíduos sem vínculo profissional com esportes (ADAM *et al.*, 2013). Além dos motivos estéticos a procura pela prática de várias modalidades de exercícios físicos em academia é também para um

melhoramento no condicionamento físico e pela manutenção da saúde (PEREIRA; CABRAL, 2007).

Celulares, *tablets* e computadores ligados à *internet* como formas atuais de fonte de busca de pesquisas faz com que a oferta de propagandas e informações nem tanto confiáveis cheguem à população com mais facilidade; a relação de escolhas cotidianas de consumo alimentar com a perspectiva de melhoria da condição nutricional individual faz com que muitos praticantes ativos de atividade física e profissionais de Educação Física, dispensem o serviço de um profissional Nutricionista, levando-os a informações e interpretações inadequadas (CARDOSO, 2013). Mesmo tendo uma preocupação com a procura de nutrição ideal e de acordo com o tipo de treinamento as pessoas acabam sofrendo influência da mídia e de treinadores não habilitados, adotando um comportamento alimentar nem sempre capaz de atingir seus objetivos (CASTILHO, 2013).

As academias de musculação ou ginástica são os lugares mais procurados por pessoas que buscam a prática de exercícios físicos e treinos sem que tenham vínculos com o esporte (ARAMUNI *et al.*, 2010). O treinamento com peso é considerado a forma mais praticada e procurada de exercício em academias, sendo também a atividade física mais eficiente para a modificação da composição corporal e pelo aumento da massa muscular (IRIART; ANDRADE, 2002).

Pessoas fisicamente ativas e esportivas necessitam de uma dieta diferenciada e equilibrada. O exercício físico aumenta a demanda energética do organismo. O equilíbrio entre o que se consome de calorias diariamente deve corresponder com o que se gasta com as atividades diárias e com os exercícios físicos. Uma dieta desequilibrada e insuficiente energeticamente pode levar o organismo a situações de estresse que prejudicam de forma importante o desempenho físico como fadiga crônica, perda de massa muscular, entre outros (ARAMUNI *et al.*, 2010).

Por meio de uma nutrição adequada e uma ingestão equilibrada de todos os nutrientes pode-se melhorar a capacidade de rendimento do organismo (PEREIRA; CABRAL, 2007). Assim como a ingestão de alimentos de forma equilibrada é fundamental para a formação, reparação e reconstituição dos tecidos corporais, conservando a integridade funcional e estrutural do organismo. Com isto, torna-se possível a prática de exercícios físicos regulares (PEREIRA; CABRAL, 2007). O

praticante que tem como objetivo melhorar o seu desempenho deve ter um consumo alimentar regulado, utilizar ergogênicos de forma cautelosa e ingerir uma ampla variedade de alimentos na quantidade adequada para cada indivíduo. As necessidades de energia e nutrientes de um atleta são diretamente proporcionais ao tipo, à frequência, à intensidade e à duração do treinamento (GUERRA, 2004).

O planejamento nutricional de muitos praticantes é incorreto devido as restrições alimentares, conhecimentos não científicos sobre nutrição, dietas da moda ou por obsessão com o peso corporal (DUARTE, 2007). Portanto obtendo conselhos nutricionais esportivos seguros e saudáveis de um nutricionista esportivo qualificado, os atletas ou praticantes de atividade física podem maximizar seu potencial atlético (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2012). Assim como Gonçalves, Chelotti e Rodrigues (2007) citando McArdle afirmam que a Nutrição constitui o alicerce para o desempenho físico e é necessário, se não fundamental, que os atletas tenham conhecimento e acesso às informações e orientações nutricionais adequadas ao tipo de atividade desempenhada.

A busca por resultados rápidos e satisfatórios em curto prazo por frequentadores de academias levam a um consumo muitas vezes de uma alimentação inadequada, que não havendo a oferta adequada de nutrientes pode ser prejudicial durante o exercício (BEZERRA; MACÊDO, 2013). Entretanto não existe fórmula pronta e nem mágica e o aconselhamento em revistas, *blogs*, *sites* ou por meio de amigos podem servir como um começo uma pré-contemplação, pois as pessoas tendem a incorporar um padrão dito pelo indivíduo do lado, o colega que divide parte de sua rotina diária e que muitas vezes acaba se tornando o guia primordial de consulta a sua saúde (SILVEIRA *et al.*, 2012).

Há uma necessidade crescente de informação, orientação e educação em nutrição esportiva para auxiliar os esportistas e praticantes de atividade física a melhorar seus hábitos alimentares, em virtude dos desconhecimentos por parte deste sobre a existência de dietas apropriadas nas diferentes fases do exercício, onde cada nutriente presente pode desempenhar uma função específica (ADAM *et al.*, 2013). Muitos atletas ainda realizam práticas alimentares incorretas, isso mesmo com a evolução dos conhecimentos da nutrição no esporte, prejudicando assim seu desempenho atlético e até mesmo sua saúde, para minimizar esses problemas, são

necessárias informações e orientações nutricionais adequadas (OLIVEIRA *et al.*, 2009).

Diante desta crescente demanda a busca de um corpo perfeito e uma alimentação saudável pela população este artigo tem como objetivo estudar os conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de atividades físicas.

## 1 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura na análise de artigos referentes a avaliação dos conhecimentos de nutrição em praticantes de atividade física.

### 1.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO DE ARTIGOS

Nesta revisão incluíram-se os artigos publicados em português, estudos originais, de corte transversal com dados coletados a partir da aplicação de questionários. Houve delimitação quanto ao ano de publicação dos artigos que ficou estabelecido entre 2010 e 2015. Excluíram-se estudos realizados com atletas profissionais, estudos com indivíduos menores de 18 anos e pesquisas que procuravam analisar o conhecimento específico em algum assunto.

### 1.2 ESTRATÉGIA DE BUSCA

A pesquisa dos artigos foi por meio de busca nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Scientific Electronic Library Online (SciELO) em julho de 2015.

Durante a busca dos artigos foram usados descritores após consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Foram utilizados os seguintes descritores em português: atividade física, conhecimento, musculação, ciências da nutrição e do esporte.

Fez-se uma primeira avaliação por títulos para exclusão de títulos repetidos, e uma segunda avaliação por resuma dos artigos e houve a rejeição daqueles em que não atendiam a critérios de inclusão ou que apresentavam algum critério de exclusão. Sendo assim esta revisão foi composta por 12 artigos.

## 2 RESULTADOS

### 2.1 POPULAÇÕES

O número de indivíduos estudados foi de 706 participantes. Em relação à média de idade, os estudos entre si foram bem distintos tendo participantes de 18 anos, a participantes com até mais de 60 anos. Em nove artigos pudemos observar que constituíram o público estudado com a escolaridade em nível superior, em apenas um artigo todos os participantes tinham apenas o ensino médio. A maioria da população estudada era apenas praticante de musculação.

### 2.2 MÉTODOS DE AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL

Dois estudos utilizaram questionários adaptados dos autores Bassit e Malverdi (1998) em outras quatro pesquisas utilizaram o questionário de Scagliusi e cols. (2006.) Adam et al. (2013) formulou um questionário próprio e este mesmo questionário foi adaptado e utilizado em outros 2 estudos, e por fim as outras 3 pesquisas analisadas os próprios autores confeccionaram os questionários de conhecimento nutricional.

### 2.3 CONHECIMENTO NUTRICIONAL

Na avaliação feita por Aramuni *et al.* (2010), utilizou-se um questionário próprio de conhecimento nutricional e foi realizado em estudantes de educação física praticantes de atividades físicas, os estudantes foram questionados sobre a classificação dos alimentos fora do contexto de suplementação. Foi feita uma tabela com alimentos comuns na alimentação, e mesmo sendo estudantes do ensino superior ainda assim tinham dificuldades na classificação alimento/fonte. O resultado da pesquisa confirmou que apesar de toda preocupação com a saúde e com a estética ainda falta muito conhecimento, e discutiu que o nutricionista precisa ganhar espaço dentro desse mercado de atividades físicas e observou que precisa de uma conscientização maior especialmente do educador físico, já que o mesmo é o

profissional de mais fácil acesso aos praticantes, sendo o conhecimento e a busca de informação um forte aliado para alcançar os objetivos propostos de cada praticante.

Cardoso (2013) com questionário próprio avaliou educadores físicos e praticantes ativos de ganho de massa muscular com treinamentos de força, a grande maioria dos pesquisados ficou enquadrado ao que corresponde como conhecimento considerável ou bom. Os praticantes de treinamento de força e os educadores físicos no que diz sobre os conhecimentos básicos em nutrição em relação ao exercício e a fonte nutricional demonstraram um conhecimento bom. Porém os educadores físicos tiveram um porcentagem superior de indivíduos classificados no alto conhecimento nutricional, entretanto o estudo não constatou uma correlação negativa entre os níveis de conhecimento.

Moreira e Rodrigues (2014) que também utilizaram um questionário próprio, que foi aplicado em frequentadores de uma academia da cidade de Pelotas, RS, observaram que mais da metade dos entrevistados apresentaram conhecimento moderado. Porém notaram que houve um grande percentual de erro na questões ligadas à determinação das fontes de nutrientes na dieta. Reforçaram a necessidade de maiores informações para que os desportistas saibam adequadamente aplicar os princípios da nutrição em sua dieta, e a necessidade de um profissional de nutrição atuando em academias.

Em uma academia de Aracaju, SE, os professores de educação física foram avaliados por Silveira *et al.* (2012) que observou que houve 92,3% de erros em relação às fontes de carboidratos, e também houve uma grande quantidade de erros cerca de 92% na questão em que se tratava das porcentagens que cada macronutriente deve estar presente numa alimentação equilibrada. Acerca de nutrição em geral os profissionais apresentaram um conhecimento limitado, sendo importante uma intervenção realizada por nutricionistas a fim de incentivar e levar o conhecimento de forma mais direta a este público.

Para Paes (2012) os praticantes de musculação avaliados demonstraram certo conhecimento em relação a identificação dos alimentos fontes de macronutrientes e pouco conhecimento quanto aos micronutrientes, por conseguinte apesar das informações fornecidas através da mídia os esportistas do Distrito Federal pouco conhecem a respeito da nutrição. Paes (2012) encerrou salientando

que o acompanhamento do profissional nutricionista e do educador físico atuando em conjunto e com um programa de educação nutricional e adoção de medidas para melhorar o conhecimento a respeito da nutrição para a prática da atividade física é muito importante.

Em dois estudos, foi aplicado pelos autores um questionário com base no modelo de Adam e cols (2013), e o estudo do próprio Adam e cols foi analisado também. Para Adam e cols (2013) 84,9% dos avaliados julgaram incorreta a afirmativa sobre a alimentação após o treino composta exclusivamente por proteínas, já para Marques *et al.* (2015) um percentual bem elevado discordaram que esta alimentação deve ser composta exclusivamente de proteínas, agora para Scoopel e Kumpel (2014) 69,6% dos participantes consideraram que a alimentação pós-treino deve conter somente proteínas, deste modo os autores concluíram em seu estudo que os praticantes de musculação oscilam entre o certo e o errado, devido a falta de conhecimento/explicações técnicas sobre alguns assuntos e frisaram a importância do profissional de educação física juntamente com o nutricionista para tal.

No estudo de Marques *et al.* (2015) grande parte da amostra (90%) respondeu que consumir carboidrato antes do treino é fundamental, Scoopel e Kumpel (2014) verificaram que 65,2% do público consideraram importante o carboidrato antes do treino, e para Adam e cols (2013) 56,2% dos participantes também responderam que consumir carboidratos no pré-treino é fundamental. Adam e cols (2013) destacaram que ainda há muita falta de informações confiáveis em relação, apesar do elevado número de participantes com bom nível de instrução e ainda há dúvidas relacionadas com o consumo alimentar antes, durante e após o exercício, sendo assim fundamental a presença de um profissional nutricionista para garantir que as informações corretas cheguem a este público. Marques *et al.* (2015) observou que o público estudado apresentou conhecimento nutricional bastante limitado, concluíram também que é de fundamental importância a inserção do nutricionista nas academias de musculação.

O questionário validado para o Brasil por Scagliusi *et al.* (2006) foi utilizado em quatro estudos analisados nesta revisão, no estudo de Castro *et al.* (2010) correlacionou-se o resultado QCN (Questionário de Conhecimento Nutricional) com o Índice de Massa Corpórea (IMC) e com a Circunferência da Cintura (CC). Castro

*et al.* (2010) observaram que de modo geral a grande maioria apresentou nível de conhecimento moderado, em comparação com a correlações entre a pontuação do QCN e IMC e CC respectivamente, notaram que para ambas as análises, a pontuação do QCN apresentou correlação negativa, estatisticamente significativa, sugeriram que o conhecimento nutricional parece possuir um efeito protetor contra o aumento de massa corporal, agora quando realizada a correlação entre a pontuação do QCN com o nível de escolaridade, observaram uma correlação positiva, estatisticamente significativa, no fim ressaltaram que o aprimoramento do conhecimento sobre nutrição e alimentação pode ser uma das ferramentas para prevenção e tratamento da obesidade.

No estudo de Costa *et al.* (2012) foram avaliadas 191 mulheres usuárias do programa Academia da Cidade em Aracaju/SE. Os dados sobre o conhecimento em nutrição foram apresentados em função da classificação da renda familiar em salários mínimos (< 3 SM e > 3 SM) e as questões do QCN foi dividido em 3 grupos, o grupo 1 correspondia as questões em que o assunto era o conhecimento da relação entre alimentação e o desenvolvimento de patologias, no grupo 2 abrangeu as questões relacionadas ao conhecimento sobre fibras e gorduras e o no grupo 3 estava a questão relacionada a perguntada em que relatavam conhecimento da quantidade ideal da ingestão de frutas e verduras por dia. O conhecimento geral, avaliado pela nota total obtida, classificou-se como moderado conhecimento em nutrição, e quando essas notas foram avaliadas em função da renda, as mulheres com maior renda apresentaram maior média final do que as que apresentaram renda menor que três salários mínimos. Os autores enfatizaram a importância da inserção do profissional nutricionista para promover melhor conhecimento nutricional por parte da população, fazendo-os incorporar as práticas corretas no dia a dia, diminuindo assim a incidência das doenças crônicas não transmissíveis e auxiliando no tratamento das mesmas.

Silva e Baratto (2014) após calcularem o IMC das participantes, as dividiram em dois grupos, o grupo E estavam as participantes eutróficas e no grupo EP as participantes com excesso de peso. Não houve diferença estatística significativa entre os grupos em relação ao conhecimento nutricional sendo equivalente, o grupo E revelou um conhecimento nutricional moderado assim como o grupo EP.

O estudo de Bueclher e Rossi (2011) foi realizado com 12 homens e 12 mulheres praticantes de musculação. Nos resultados foram feitas comparações entre os homens e as mulheres em relação ao QCN, observaram que a pontuação média do QCN indicou nível moderado de conhecimento nutricional, porém as mulheres se destacaram em maior porcentagem, entretanto no alto conhecimento nutricional os homens foram em maior porcentagem, de modo geral analisou-se que os dois grupos estiveram perto de chegar ao alto conhecimento nutricional. Enfatizaram também a necessidade de investir em estratégias educacionais nutricionais para influenciar o conhecimento a respeito de informações sobre nutrição e alimentação.

A seguir, no Quadro 1, estão demonstrados as características da população, dados e conclusões dos artigos pesquisados.

**Quadro 1:** Autor, ano de publicação, características das populações, instrumento para coleta de dados e conclusão dos autores, dos artigos pesquisados, Três Lagoas, 2015.

Autor/Ano	Nº de Participantes	Média de Idade	Escolaridade	Instrumento	Conclusão
Castro; Dáttilo; Lopes, 2010	Mulheres: 60	40± 12 anos	Ensino Superior	Scagliussi e colaboradores, 2006	A amostra avaliada apresentou conhecimento nutricional moderado, verificando uma importante correlação negativa desde conhecimento com o IMC e perímetro da cintura.
Aramuni et al., 2010	Homens: 12 Mulheres: 18	De 18 a 30 anos	Ensino Superior	QCN <sup>2</sup> formulado pelo autor	Apesar da população estar mais preocupada com a saúde e cultuando o corpo ainda falta muito conhecimento e é necessário uma maior conscientização
Bueclher; Rossi, 2011	Homens: 12 Mulheres: 12	Homens: 28,2 Mulheres: 32,7	Ensino Médio	Scagliussi e colaboradores, 2006	O público avaliado apresentou um conhecimento nutricional moderado, sendo que os homens tiveram uma porcentagem superior no alto conhecimento nutricional.
Silveira et al., 2012	Homens: 10 Mulheres: 3	N.I. <sup>1</sup>	Ensino Superior	Viviane e Garcia Júnior, 2003; Bassit e Malverdi, 1998	Apesar de um grande acerto em algumas questões de nutrição esportiva, os avaliados apresentaram conhecimento limitado acerca da nutrição em geral.
Costa et al., 2012	Mulheres: 191	De 18 a 59 anos	Ensino Médio Ensino Superior	Scagliussi e colaboradores, 2006	Em relação ao nível de conhecimento nutricional foi observado que o grupo de maior renda era mais provido deste, porém ainda numa classificação moderada.

<b>Paes, 2012</b>	Homens: 49 Mulheres: 51	De 20 a 60 anos	N.I. <sup>1</sup>	Questionário adaptado de Bassit e Malverdi, 1998	Os participantes pouco conhecem a respeito de nutrição, apesar das informações fornecidas através da mídia.
<b>Cardoso, 2013</b>	Homens: 14 Mulheres: 10	Homens: 28,4 Mulheres: 30,9	Ensino Médio Ensino Superior	QCN <sup>2</sup> formulado pelo autor	O público estudado possui um conhecimento básico em nutrição.
<b>Adam et al., 2013</b>	Homens: 31 Mulheres: 67	Homens: 41,5 Mulheres: 45,5	Ensino Fundamental Ensino Médio Ensino Superior	QCN <sup>2</sup> formulado pelo autor	Os participantes demonstraram bom conhecimento sobre as vertentes da pesquisa.
<b>Moreira e Rodrigues, 2014</b>	Homens: 25 Mulheres: 35	23,28 ± 3,37	Ensino Médio Ensino Superior	QCN <sup>2</sup> formulado pelo autor	A amostra estudada apresentou conhecimento moderado na área de nutrição com dificuldade em estabelecer a relação do alimento e sua fonte.
<b>Silva e Baratto, 2014</b>	Mulheres: 53	39,65 ± 14,94	Ensino Fundamental Ensino Médio Ensino Superior	Scagliussi e colaboradores, 2006	Conhecimento nutricional moderado, não apresentando relação com nenhuma variável.
<b>Scoppel e Kumpel, 2014</b>	Homens: 12 Mulheres: 11	Homens: de 20 a 30 Mulheres: de 30 a 40	Ensino Fundamental Ensino Médio Ensino Superior	Questionário adaptado de Adam e colaboradores, 2013	O público estudado oscila entre o acerto e o errado, devido à falta de conhecimento/explicações, técnicas sobre alguns assuntos.
<b>Marques et al., 2015</b>	Homens: 16 Mulheres: 14	28	N.I. <sup>1</sup>	Questionário adaptado de Adam e colaboradores, 2013	Observou-se um conhecimento nutricional bastante limitado do público estudado em relação aos conhecimentos acerca da alimentação e nutrição, antagonicamente à preocupação com a saúde.

1 N.I.= Não Informado

2 QCN= Questionário de Conhecimento Nutricional

Fonte: Elaborado pelos autores (2015).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O conhecimento nutricional avaliado nos participantes dos estudos demonstrou-se moderado, porém na maioria dos estudos o público analisado cometeu erros ou não sabiam informar a relação correta do nutriente com seu alimento fonte, alimentos a serem consumidos antes e pós treinos, nem mesmo sobre as funções dos nutrientes no organismo, o que pode afetar a saúde dos praticantes ou comprometer seus treinos, desempenho e alcance do objetivo.

A inserção do profissional nutricionista nas academias também foi bem destacada, para que as informações corretas cheguem a este tipo de público, pois é o profissional capacitado a elaborar o diagnóstico nutricional com bases nos dados

clínicos, bioquímicos, antropométricos e dietéticos, a estabelecer o plano alimentar , adequando-o à atividade física desenvolvida, para melhorar desempenho, saúde e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ADAM, B. O. et al. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da idade São Paulo. **Brazilian Journal of Sports Nutrition**, São Paulo, v. 2, p. 24-36, março 2013.

ARAMUNI, C. V. et al. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição em estudantes de educação física de uma rede de academias em Belo Horizonte - MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 4, p. 524- 531, nov/dez 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**, São Paulo, v. 6, p. 97-104, março/abril 2012.

BEZERRA, C. C.; MACÊDO, É. M. C. D. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos proteicos por praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 7, p. 224- 232, jul/ago 2013.

BUECLHER, L. O.; ROSSI, L. Aplicação da Escala de Conhecimento Nutricional em Praticantes de Musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 5, p. 236-242, maio/junho 2011.

CARDOSO, E. S. Avaliação dos Conhecimentos Básicos Sobre Nutrição de Educadores Físicos e Praticantes Ativos de Ganho de Massa Muscular com Treinamento de Força em Academias do Município de Belford Roxo - RJ. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, p. 314-323, Nov/Dez 2013.

CASTRO, N. M. G. D.; DÁTILLO, M.; LOPES, L. C. Avaliação do Conhecimento Nutricional de Mulheres Fisicamente Ativas e sua Associação com o Estado Nutricional. **Rev Bras Cienc Esporte**, Campinas, v. 32, n. 1, p. 161-172, setembro 2010.

COSTA, J. O. et al. Perfil de saúde, estado nutricional e nível de conhecimento em nutrição de usuárias do Programa Academia da Cidade - Aracaju,SE. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, Pelotas, v.17, n.1, p. 93-99, abril, 2012.

MARQUES, N. F. et al. Consumo Alimentar e Conhecimento Nutricional de Praticantes de Musculação do Município de Itaqui-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 9, p. 288-297, jul/ago 2015.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Nutrição para o esporte e o exercício**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MOREIRA, F. P.; RODRIGUES, K. L. Conhecimento Nutricional e Suplementação Alimentar por Praticantes de Exercícios Físicos. **Rev Bras Med Esporte**, v. 20, p. 370- 373, set/out 2014.

OLIVEIRA, A. F. et al. Avaliação Nutricional de Praticantes de Nutrição Com Objetivo de Hipertrofia Muscular do Município de Cascavel, PR. **Colloquim Vitae**, p. 44 - 52, 2009.

PAES, S. R. Conhecimento Nutricional dos Praticantes de Musculação da Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6, p. 105-111, março/abril 2012.

PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P. Avaliação dos Conhecimentos Básicos Sobre Nutrição de Praticantes de Musculação em uma Academia da Cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, p. 40-47, Jan/Fev 2007.

SCOPPEL, P.; KUMPEL, D. A. Percepção Nutricional de Praticantes de Musculação em uma Academia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 8, p. 385-391, nov/dez 2014.

SILVA, J. S.; BARATTO, I. Análise da Percepção, Satisfação Corporal e Conhecimento Nutricional entre Mulheres Praticantes de Atividade Física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 8, p. 238-246, jul/ago 2014.

SILVA, L. S. E. et al. Nível de Conhecimento Nutricional em Praticantes de Atividades Aeróbicas na Cidade de Anápolis- GO. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 9, p. 155- 162, 2010.

SILVEIRA, C. S. D. et al. Avaliação dos conhecimentos de nutrição básica e esportiva de professores de educação física em uma academia de Aracaju- SE. **Cadernos de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde**, Aracaju, v. 1, p. 65- 74, out 2012.