

AVALIAÇÃO DA DIETA DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**EVALUATION OF THE DIET OF THE ACADEMICS OF THE PHYSICAL EDUCATION COURSE**

Anísio Tavares Cordeiro Neto¹; Danila Santana da Silva¹; Mariza Mascarenhas Cordeiro²; Roberta Barone Leite³; Mona Lisa Cordeiro Asselta da Silva⁴

RESUMO

Introdução: A alimentação de um indivíduo está diretamente relacionada à sua saúde e ao seu grau de esclarecimento. Jovens, em busca de uma melhor forma física, buscam praticar diferentes atividades físicas e, para maximizar resultados, alguns adquirem uma alimentação imprópria, com dieta específica sem a devida orientação do profissional nutricionista. **Objetivo:** Traçar o perfil dietético dos acadêmicos de Educação Física, a fim de compreender o conhecimento dos discentes sobre práticas nutricionais. **Método:** Estudo epidemiológico do tipo transversal com os alunos do primeiro a o oitavo semestre do curso de Educação Física de uma faculdade de Feira de Santana, Bahia, no ano de 2019. **Resultados:** Foram identificados uma prevalência alta de hábitos alimentares inadequados, sendo o percentual de quem faz dieta com acompanhamento nutricional baixo. Outro achado preocupante foi o quantitativo dos entrevistados afirmando que a graduação em Educação Física lhes dava a competência para prescrever dietas. Observou-se, através do consumo alimentar, que os entrevistados possuem uma alimentação composta por alimentos básicos, tendo como base o arroz e o feijão. Ressalta-se o baixo consumo de frutas e verduras, premissa constatada pelo percentual nas respostas dos entrevistados na pesquisa. **Conclusão:** Infere-se que os educadores físicos devem compreender os limites de sua atuação, reconhecendo a multidisciplinaridade no cuidado com o corpo, recorrendo ao profissional nutricionista para um manejo correto da nutrição esportiva.

Palavras-chaves: nutrição esportiva, educação física, alimentação.

ABSTRACT

Introduction: The diet of an individual is directly related to his health and his degree of clarification. Young people, in search of a better physical shape, try to practice different physical activities and, to maximize results, some acquire an improper diet, with a specific diet without the proper guidance of the nutritionist. Objective: To trace the dietary profile of Physical Education students, in order to understand the students' knowledge about nutritional practices. Method: Cross-sectional epidemiological study with students from the first to the eighth semester of the Physical Education course at a college in Feira de Santana, Bahia, in the year 2019. Results: A high prevalence of inappropriate eating habits was identified, the percentage being of those on a diet with low nutritional monitoring. Another worrying finding was the number of respondents stating that graduation in Physical Education gave them the competence to prescribe diets. It was observed, through food consumption, that the interviewees have a diet composed of basic foods, based on rice and beans. The low consumption of fruits and vegetables is emphasized, a premise found by the percentage in the responses of respondents in the survey. Conclusion: It is inferred that physical educators must understand the limits of their performance, recognizing the multidisciplinary in body care, using the professional nutritionist for a correct management of sports nutrition.

Keywords: sports nutrition, physical education, food.

1 Nutricionistas graduados pelo Centro Universitário Nobre (UNIFAN), Feira de Santana, Bahia, Brasil.

2 Acadêmica do curso de Odontologia da Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, Bahia, Brasil.

3 Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Nobre (UNIFAN), Feira de Santana, Bahia, Brasil.

4 Docente do Grupo Nobre (UNIFAN e UNEF), Feira de Santana, Bahia, Brasil.

INTRODUÇÃO

A alimentação adequada compõe até 60% dos resultados em relação ao ganho de massa muscular¹. Por isso, com intuito de adquirir um corpo melhor e alcançar bem-estar físico, as pessoas praticam diferentes tipos de dieta sem orientação, colocando em risco sua saúde. Os atletas de musculação são considerados vulneráveis, visto que alguns exageram nas práticas físicas e na ingestão de alimentos visando obter melhores resultados, sem, entretanto, uma orientação adequada.

O mercado de nutrição esportiva desperta atenção dos praticantes de musculação na busca por resultados rápidos que impulsionem seus desempenhos através do uso dos alimentos e suplementos. A publicidade em torno dessa área se faz sem levar em conta a idade, necessidade nutricional, Índice de Massa Corpórea – IMC e outros fatores intrínsecos de cada indivíduo².

Motivados pela mídia, alguns acadêmicos em Educação Física desenvolvem um comportamento nocivo à sua vida e saúde ao adotar comportamento alimentar equivocado, que propicia o emagrecimento, queima de gordura, aceleração metabólica, além de atividades físicas exacerbadas, para obtenção do corpo ideal, sem se preocupar com uma nutrição adequada, levando-os a desenvolver transtornos alimentares³.

Outro agravante que precisa ser ratificado é o comportamento irresponsável por parte de alguns profissionais Educadores Físicos que insistem em receitar dietas, suplementos, termogênicos, dentre outros, sem habilitação legal. Portanto, é interessante ressaltar que não compete a esses profissionais dar orientações nutricionais e prescrições dietéticas, ultrapassando, assim, sua finalidade de atuação, levando ao exercício ilegal da profissão⁴.

A Nutrição está ligada ao desenvolvimento corporal e, por isso, é necessária a adoção de medidas que propiciem o melhoramento físico a partir de uma dieta balanceada e acompanhada por um profissional nutricionista. Nesse sentido, conhecer o perfil dos acadêmicos se faz fundamental no desenvolvimento de atividades educacionais voltadas para essa, haja vista a relação deste com as práticas alimentares inadequadas.

Sendo assim, o presente trabalho visa traçar o perfil dietético dos acadêmicos do curso de Educação Física, com o intuito de

descrever o percentual de alunos que passaram por nutricionista antes de começar a dieta e ainda o grau de esclarecimento sobre a importância do acompanhamento profissional especializado.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo epidemiológico do tipo transversal com acadêmicos do curso de Educação Física, do primeiro ao oitavo semestres, dos turnos vespertino e noturno, matriculados no ano de 2019 em uma faculdade de Feira de Santana que estavam presentes na sala de aula no momento da coleta e que aceitaram fazer parte do estudo. Foram excluídos da amostra os acadêmicos do curso de educação física formados em nutrição.

A coleta aconteceu entre os dias 22 de maio de 2019 e 10 de junho de 2019 e foi organizada respeitando os dias e turnos de aula das respectivas turmas. Essa sistematização foi realizada após acesso aos horários de aula disponíveis na recepção da faculdade. Foi aplicado um questionário semiestruturado, com o método de inquérito semi-quantitativo, contendo as seguintes variáveis:

Características dos acadêmicos: sexo 1-masculino 2-feminino; idade; semestre; turno; qual o número de refeições que faz ao dia? 1- uma ou duas vezes, 2- três a quatro vezes, 3- mais de cinco vezes ao dia; fuma; 1- sim 2- não; faz uso de bebida alcoólica 1- sim 2- não; segue dieta específica? 1- sim 2- não; foi a uma consulta com nutricionista? 1- sim 2- não; tem algum dia livre (dia do “lixo”)? 1- sim 2- não; considera importante acompanhamento nutricional? 1- sim 2- não; gostaria de uma consulta com nutricionista? 1- sim 2- não; prática musculação? 1- sim 2- não; qual a frequência semanal? 1- uma a três 2- quatro a sete; faz uso de algum suplemento alimentar? 1- sim 2- não; se sim, quantos dias na semana; prática outra atividade/exercício? 1- sim 2- não.

Perfil alimentar: no café da manhã você ingere na semana quantas vezes: 1- ovos fritos, 2-ovos cozidos, 3-cuscuz, 4-leite, 5-frutas, 6-pão, 7-bolo; 8-biscoito, 9- tapioca; 10-suco, 11-café, 12-queijo, 13-manteiga, 14-batata doce, 15-frango, 16- aipim, 17-outros, Quais?; no almoço você ingere na semana quantas vezes: 1-carne, 2-arroz, 3-feijão, 4-salada, 5-macarrão, 6-frango, 7-farinha, 8-frutas, 9-grão-de-bico, 10-purê de batata, 11-peixe, 12-verduras, 13-outros, quais outros?; no jantar você ingere na semana quantas vezes: 1-pão, 2-inhame, 3-banana da terra, 4-ovos, 5-presunto, 6-queijo, 7-cuscuz, 8-frutas, 9-bolo,

10-biscoito, 11-outros, quais outros?; antes do treino de musculação você come quantas vezes na semana: 1-ovos, 2- queijo, 3- manteiga, 4-batata doce, 5-frango, 6-aipim, 7- carne, 8-arroz, 9-cuscuz, 10- frutas, 11-outros, 12-quais outros; depois do treino de musculação você come quantas vezes na semana: 1-queijo, 2-manteiga, 3-batata doce, 4-frango, 5-aipim, 6-carne, 7-arroz, 8-cuscuz, 9- frutas, 10-ovos, 11-outros, 12-quais outros.

Conhecimento dos acadêmicos sobre nutrição: você sabe o que é balanço calórico? 1-sim 2-não; você sabe como funciona uma dieta para hipertrofia muscular? 1-sim 2-não; você sabe como é feita uma dieta para emagrecimento? 1-sim 2-não; você sabe o que é uma proteína? 1-sim 2-não; você sabe como é feita uma dieta para ganho de força? 1-sim 2-não; você sabe o que é um carboidrato? 1-sim 2-não; você sabe o que é um lipídio? 1-sim 2-não.

Competência e habilidade para prescrição de dieta por educadores físicos? 1-sim 2-não.

Os dados foram processados eletronicamente através do programa estatístico Social Package for the Social Sciences – SPSS for Windows, versão 17.0.

A análise foi realizada nas seguintes etapas:

Etapa I: criação da máscara no Programa SPSS for Windows 17.0;

Etapa II: sumarização e digitação dos dados e elaboração sistematizada do Banco de dados no Programa SPSS for Windows 17.0;

Etapa III: revisão do banco;

Etapa IV: cálculo de frequência simples e descrição das variáveis sociodemográficas, perfil alimentar, conhecimento sobre nutrição e competência para prescrição.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da Faculdade Nobre de Feira de Santana/FAN (CAAE 13354719.2.0000.5654).

RESULTADOS

Foram pesquisados 128 acadêmicos do curso de Educação Física, destes (64,8%) eram do sexo masculino, na faixa-etária de 16-24 (60,9%); (67,2%) estudavam no turno da

noite; (30,3%) estavam no início do curso; (93,3%) não fumam e (58,7%) fazem uso de bebidas. (Tabela 1)

Em relação à quantidade de refeições ao dia, (56,3%) fazia entre 1 e 4 vezes; (83,6%) não seguiam dieta; e dos que seguiam (24,6%) foram prescritas por nutricionista; (63,2%) responderam não ter dia livre da dieta; (95,3%) responderam ser importante ter um acompanhamento nutricional; (89,7%) gostariam de ter acompanhamento nutricional. A musculação foi comum em (70,3%) dos acadêmicos; (90,0%) praticavam 4-7 dias na semana e (29,0%) faziam uso de suplementação (Tabela 1).

Além disso, foi observado que no café da manhã, o consumo de café foi o mais prevalente (7,6%) com representatividade em todos os dias da semana (22,7%), seguido do cuscuz (7,3%) que estava presente em maior frequência em quatro dias da semana (11,2%). Alimentos como leite (6,9%), queijo (6,9%), ovos fritos (6,6%) e frutas (6,6%) apresentaram também boa representatividade. Consumo semelhante foi encontrado na janta (Tabela 2).

No almoço, pôde ser observado que a maioria dos entrevistados mantem uma alimentação composta por alimentos que fazem parte da nossa cesta básica, que por fatores não avaliados na pesquisa, não fazem uso de uma variabilidade. Os alimentos que mais se destacaram foram arroz (11,1%), feijão (10,6%), frango (10,6%) e carne vermelha (10,5%) como fontes principais de proteína, e salada com (10,5%) (Tabela 2).

Tabela 1 – Características dos acadêmicos de Educação Física de uma Faculdade de Feira de Santana- Bahia.

	N	%
SEXO (N= 128)		
Masculino	83	64,8
Feminino	45	35,2
IDADE		
16 – 24	78	60,9
25 – 50	50	39,1
TURNO (N= 128)		
Vespertino	42	32,8
Noturno	86	67,2
SEMESTRE (N= 128)		
1°	26	20,3
2°	5	3,9
3°	19	14,8
4°	14	10,9
5°	21	16,4
6°	22	17,2
7°	14	10,9
8°	7	5,5
FUMO		
Sim	8	6,7
Não	112	93,3
ÁLCOOL		
Sim	71	58,7
Não	50	41,3
REFEIÇÕES POR DIA		
1 – 4	72	56,25
≥ 5	56	43,75
DIETA ESPECÍFICA		
Sim	21	16,4
Não	107	83,6
PRESCRITA POR NUTRICIONISTA		
Sim	31	24,6

Não	95	75,4
TEM ALGUM DIA LIVRE (DIA DO “LIXO”)		
Sim	25	36,8
Não	43	63,2
IMPORTANTE ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL		
Sim	122	95,3
Não	6	4,7
DESEJA CONSULTA COM NUTRICIONISTA		
Sim	104	89,7
Não	12	10,3
PRÁTICA MUSCULAÇÃO		
Sim	90	70,3
Não	38	29,7
FREQUÊNCIA SEMANAL		
1 – 3	9	10,0
4 – 7	81	90,0
SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR		
Sim	36	29,0
Não	88	71,0
QUANTOS DIAS NA SEMANA		
1 – 3	3	8,1
4 – 7	34	91,9
PRÁTICA OUTRA ATIVIDADE/EXERCÍCIO		
Sim	85	67,5
Não	41	32,5

Tabela 2 – Frequência alimentar no café da manhã, almoço e janta dos acadêmicos de Educação Física de uma Faculdade

CAFÉ DA MANHÃ	1		2		3		4		5		n
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Aipim	12	5,0	11	4,6	21	9,6	18	10,6	9	4,7	6
Batata doce	12	5,0	18	7,6	16	7,3	15	8,8	10	5,2	5
Biscoito	19	8,0	18	7,6	14	6,4	8	4,7	5	2,6	-
Bolo	38	16,0	22	9,2	8	3,7	2	1,2	-	-	-
Café	8	3,4	6	2,5	6	2,8	3	1,8	18	9,4	8
Cuscuz	18	7,6	26	10,9	20	9,2	19	11,2	12	6,3	3
Frango	3	1,3	5	2,1	9	4,1	11	6,5	16	8,4	16
Frutas	9	3,8	16	6,7	16	7,3	12	7,1	19	9,9	6
Leite	13	5,5	8	3,4	5	2,3	6	3,5	12	6,3	9
Manteiga	18	7,6	13	5,5	10	4,6	5	2,9	20	10,5	3
Ovos cozidos	22	9,2	12	5,0	8	3,7	14	8,2	9	4,7	5
Ovos fritos	13	5,5	24	10,1	17	7,8	13	7,6	5	2,6	6
Pão	18	7,6	21	8,8	12	5,5	9	5,3	13	6,8	6
Suco	5	2,1	15	6,3	10	4,6	11	6,5	18	9,4	6
Queijo	13	5,5	8	3,4	33	15,1	12	7,1	13	6,8	9
Tapioca	17	7,1	15	6,3	13	6,0	12	7,1	12	6,3	4
TOTAL	238	100,0	238	100,0	218	100,0	170	100,0	191	100,0	92
ALMOÇO											
Arroz	4	2,9	7	4,7	6	3,2	7	5,1	19	13,2	14
Carne	8	5,8	18	12,0	18	9,6	17	12,4	12	8,3	13
Farinha	19	13,7	9	6,0	11	5,9	3	2,2	8	5,6	4
Feijão	7	5,0	11	7,3	12	6,4	12	8,8	17	11,8	11
Frango	4	2,9	6	4,0	17	9,1	21	15,3	18	12,5	25
Frutas	9	6,5	9	6,0	14	7,5	17	12,4	12	8,3	3
Grão-de-bico	19	13,7	5	3,3	4	2,1	-	-	-	-	1
Macarrão	16	11,5	20	13,3	37	19,8	13	9,5	11	7,6	5
Peixe	25	18,0	17	11,3	17	9,1	6	4,4	2	1,4	2
Purê de batata	21	15,1	21	14,0	16	8,6	6	4,4	-	-	3
Salada	2	1,4	10	6,7	21	11,2	14	10,2	21	14,6	10
Verduras	5	3,6	17	11,3	14	7,5	21	15,3	24	16,7	12
TOTAL	139	100,0	150	100,0	187	100,0	137	100,0	144	100,0	10
JANTA											
Banana da terra	12	7,6	16	9,3	29	16,6	18	12,6	5	4,6	4

Biscoito	17	10,8	10	5,8	17	9,7	8	5,6	6	5,5	2
Café	12	7,6	10	5,8	6	3,4	6	4,2	11	10,1	7
Cuscuz	12	7,6	25	14,5	22	12,6	18	12,6	16	14,7	7
Frutas	9	5,7	14	8,1	13	7,4	9	6,3	5	4,6	1
Inhame	16	10,1	8	4,7	8	4,6	4	2,8	3	2,8	3
Leite	9	5,7	5	2,9	11	6,3	7	4,9	11	10,1	9
Ovos	8	5,1	12	7,0	12	6,9	18	12,6	20	18,3	12
Pão	14	8,9	16	9,3	10	5,7	15	10,5	5	4,6	11
Presunto	23	14,6	12	7,0	8	4,6	8	5,6	3	2,8	1
Queijo	14	8,9	19	11,0	17	9,7	14	9,8	8	7,3	2
TOTAL	158	100,0	172	100,0	175	100,0	143	100,0	109	100,0	66

Na refeição pré-treino, os alimentos mais consumidos foram ovos (14,0%) em todos os dias da semana (22,2%), seguido do frango (12,8%) e da batata doce (12,6%) semelhante ao pós-treino. (Tabela 3)

Tabela 3 – Frequência alimentar no pré-treino e pós-treino, dos acadêmicos de Educação Física de uma Faculdade

PRÉ TREINO	1		2		3		4		5		n
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Aipim	5	7,5	8	10,3	17	17,3	8	10,3	5	6,6	4
Arroz	8	11,9	2	2,6	7	7,1	6	7,7	9	11,8	3
Batata doce	6	9,0	12	15,4	15	15,3	13	16,7	11	14,5	7
Carne	9	13,4	10	12,8	6	6,1	9	11,5	3	3,9	6
Cuscuz	5	7,5	6	7,7	9	9,2	8	10,3	4	5,3	5
Frango	2	3,0	8	10,3	15	15,3	5	6,4	15	19,7	8
Frutas	4	6,0	7	9,0	8	8,2	9	11,5	11	14,5	9
Manteiga	11	16,4	7	9,0	6	6,1	-	-	2	2,6	-
Ovos	6	9,0	7	9,0	12	12,2	15	19,2	12	15,8	5
Queijo	11	16,4	11	14,1	3	3,1	5	6,4	4	5,3	-
TOTAL	67	100,0	78	100,0	98	100,0	78	100,0	76	100,0	47
PÓS TREINO											
Aipim	3	15	9	11,4	11	11,5	12	14,5	7	7,3	6
Arroz	2	10	5	6,3	11	11,5	6	7,2	8	8,3	4
Batata doce	-	-	13	16,5	15	15,6	13	15,7	14	14,6	2
Carne	4	20	9	11,4	8	8,3	6	7,2	6	6,3	6
Cuscuz	1	5	11	13,9	8	8,3	7	8,4	9	9,4	4
Frango	1	5	7	8,9	7	7,3	10	12,0	19	19,8	14
Frutas	1	5	6	7,6	11	11,5	11	13,3	8	8,3	4
Manteiga	4	20	10	12,7	3	3,1	3	3,6	5	5,2	-
Ovos	1	5	4	5,1	14	14,6	8	9,6	14	14,6	12
Queijo	3	15	5	6,3	8	8,3	7	8,4	6	6,3	1
TOTAL	20	100	79	100,0	96	100,0	83	100,0	96	100,0	53

Na tabela 4, referente ao conhecimento dos acadêmicos sobre nutrição, foi observado que (70,8%) tem conhecimento sobre balanço calórico; (73%) sabe como funciona a dieta para hipertrofia muscular e (66,9%) para o emagrecimento, enquanto (50,8%) desconhecem a dieta para ganho de força. A maioria (99,2%), (95,3%), (98,3%) sabe o que é proteína, carboidrato e lipídio, respectivamente.

Tabela 4 – Conhecimento dos acadêmicos de Educação Física de uma Faculdade de Feira de Santana

	N	%
SABE O QUE É BALANÇO CALÓRICO (N= 128)		
Sim	85	70,8
Não	35	29,2
SABE COMO FUNCIONA DIETA PARA HIPERTROFIA MUSCULAR		
Sim	89	73,0
Não	33	27,0
SABE COMO É FEITA DIETA PARA GANHO DE FORÇA		
Sim	60	49,2
Não	62	50,8
SABE COMO É FEITA DIETA PARA EMAGRECIMENTO		
Sim	81	66,9
Não	40	33,1
SABE O QUE É UMA PROTEÍNA		
Sim	121	99,2
Não	1	0,8
SABE O QUE É UM CARBOIDRATO		
Sim	122	95,3
Não	6	4,7
SABE O QUE É UM LIPÍDIO		
Sim	119	98,3
Não	2	1,7

DISCUSSÃO

No presente estudo, foi observado que a maioria dos acadêmicos de Educação Física segue dieta sem orientação profissional, no entanto, gostaria de frequentar um nutricionista e reconhecem a importância do acompanhamento nutricional especializado. O estudo de Pereira (2016) afirma que (44,4%) dos adolescentes faziam dieta por conta própria ou seguiam recomendações das revistas e ou internet, corroborando com o presente estudo. Participantes do programa de reeducação alimentar apresentaram dieta com melhor qualidade do que indivíduos sem acompanhamento nutricional prévio. Tais achados reforçam a importância da educação nutricional na promoção da alimentação saudável⁵.

Por se tratar de futuros profissionais de saúde, essa característica merece atenção especial devido às funções que esses alunos desempenharão junto a seus pacientes durante e após a formação acadêmica, transmitindo seus conhecimentos nos cuidados com a saúde e, muitas vezes, servindo-lhes de exemplo de conduta. Oliveira et al.⁶ relatam que é importante atentar para o alto consumo de bebidas alcoólicas por indivíduos que se propõem a fazer treinos objetivando melhora da saúde ou da forma corporal. Existem poucos estudos que relatam o padrão de consumo de bebidas alcoólicas por frequentadores de academia, o que prejudica a discussão nesse aspecto.

A falta de tempo e de informações confiáveis para o treinamento adequado, aliada à impaciência em atingir os resultados esperados, tornam os jovens propensos a consumir erroneamente qualquer produto. Por esse motivo, há consumo excessivo de bebidas alcoólicas, muitas vezes associadas a bebidas energéticas, entre jovens que, contrariamente, investem seu tempo, esforço físico e dinheiro em academias⁷.

Durante a aplicação do questionário, foi perguntado se a formação acadêmica em educação física dava subsídio para que os graduados neste curso prescrevessem dietas. Nesse sentido, (72,7%) dos entrevistados afirmaram que o curso não lhes dava essa atribuição, mas (21,1%) do quantitativo de 128 entrevistados afirmaram que sim, que a sua formação na área da educação física lhe dava conhecimento necessário para elaboração de dietas. Este fato mostra-se preocupante, visto que a prática

é considerada exercício ilegal da profissão de nutricionista.

Nascimento et al.⁸ reforçam essa ideia, mostrando que (65%) dos instrutores relataram dar orientação nutricional aos seus alunos, no total de 111 professores e 58 estagiários. Dessa forma, visando a melhoria das condições de saúde dos indivíduos de forma ética e segura, no ramo da nutrição, compete aos profissionais de educação física apenas a disseminação de informações de cunho básico e geral sobre o tema, ato que muitas vezes é confundido com orientação nutricional, sendo esta última atividade privativa do nutricionista³.

No tocante à suplementação nutricional, o número de entrevistados que faziam o uso de algum suplemento alimentar foi (29%). Morais e colaboradores (2018) observaram que dos hábitos e suplementos alimentares relatados pelos participantes da pesquisa, (70%) utilizavam suplementos, nos quais (43%) destes tinham preferência por suplementos ricos em proteína, não corroborando com o presente estudo.

No questionário de frequência alimentar, foi notável um baixo consumo de frutas e verduras em determinadas refeições. Maciel et al.⁹ mostraram que, no Brasil, há baixo consumo de frutas, legumes e verduras na maioria das faixas etárias da população, relacionado à maior morbidade, em especial de doenças crônicas não transmissíveis e excesso de peso corporal. Aliado a esse fator, há o declínio progressivo da atividade física diária, cuja associação com dietas inadequadas pode determinar alterações indesejáveis na composição corporal.

Dentre os limites do estudo, tem-se a inclusão da totalidade dos acadêmicos matriculados na instituição que aceitaram participar da pesquisa, não sendo realizado cálculo amostral, o que não permite a inferência externa dos dados.

CONCLUSÃO

Os acadêmicos de Educação Física, em sua maioria, fazem uso de uma dieta composta de alimentos básicos, sendo possível notar que os

alimentos com maior percentual foram o arroz e o feijão. No entanto, as frutas e verduras foram obtiveram consumo baixo.

Nas refeições pré e pós-treino, os alimentos mais consumidos foram ovos, frango e batata-doce, alimentação rica em proteína e carboidratos, sendo, então, essencial para quem deseja a hipertrofia muscular.

Conhecer e analisar a fundo a dieta dos acadêmicos de educação física é de suma importância para futuras intervenções nutricionais, focadas nesse público-alvo, para melhoria da qualidade de vida e redução de riscos de desenvolver doenças crônicas do grupo pesquisado.

Salienta-se que os profissionais educadores físicos são fundamentais à promoção, reabilitação e qualidade de vida dos indivíduos na sociedade, devendo, portanto, agir com toda a autonomia que sua profissão lhes subsidia. Entretanto, cabe, também, a esses profissionais reconhecer a dependência da multidisciplinaridade em sua conduta de atuação, salvaguardando a ações de saúde como prescrição de dieta nutricional a quem a compete, a saber, os profissionais de nutrição.

É preciso reconhecer ainda que, conhecimentos de base a respeito de nutrição, como micro e macro nutrientes, por si só não estabelecem a capacidade mínima para atuar como nutricionista. No ínterim, faz-se necessário notar a relevância que os profissionais de nutrição têm em seu papel de atuação, contribuindo para a saúde dos indivíduos na sociedade.

REFERÊNCIAS

1. MENON, Daiane; SCHAURICH, Jacqueline dos Santos. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. *Rev. Bras. Med. Esportiva. Caxias do Sul*. Vol. 18. Num. 1. 2012. p. 9-11. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v18n1/01.pdf>.

2. VIANA, Victor; SANTOS, Pedro Lopes dos; GUIMARAES, Maria Júlia. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: Uma revisão da literatura. *Psic., Saúde & Doenças*. Lisboa. Vol. 9. Num. 2. 2008. p. 209-231. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v9n2/v9n2a03.pdf>.

3. BOSI, Maria Lúcia Magalhães; LUIZ, Ronir Raggio; UCHIMURA, Kátia Yumi e. CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO – CFN. Disponível em: <http://www.cfn.org.br>.

4. SCHNEIDER, Leila; BENNEMANN, Gabriela Datsch; BALLARD, Cíntia Reis; TRINDADE, Michele Caroline de Costa. Avaliação de conhecimento em nutrição e de hábitos alimentares por profissionais educadores físicos no município de Guarapuava-Paraná. *Rev Bras Nutr Esportiva*. São Paulo. Vol. 8. Num. 43. 2014. p. 65-73. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/430/402>.

5. FELIPPE, Flavia; BALESTRIN, Liziana; SILVA, Flávia Moraes; SCHNEIDER, Aline Petter. Qualidade da dieta de indivíduos expostos e não expostos a um programa de reeducação alimentar. *Rev. Nutr. Campinas*. Vol. 24. Num. 6. 2011. p. 833-844. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v24n6/03v24n6.pdf>.

6. OLIVEIRA, Daiane Gonçalves; ALMAS, Saulo Peters; DUARTE Lidiane Castro; DUTRA, Sheila Cristina Potente; SOUZA, Renata Maria Oliveira; NUNES, Renato Moreira; NEMER, Aline Silva de Aguiar. Consumo de álcool por frequentadores de academia de ginástica. *J Bras Psiquiatr. Juiz de Fora*. Vol. 63. Num. 2. 2014. p. 127-132. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v63n2/0047-2085-jbpsiq-63-2-0127.pdf>.

7. TALON, Lidiana de Camargo Chiaverini; OLIVEIRA Erick Prado. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu-SP. Rev Bras de Nutr Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 38. 2013. p.108-117. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/376/367>.

8. NASCIMENTO, Marcus Vinícius Santos do; RAPOSO, Oscar Filipe Falcão; BRITO, Ciro José; MENDES NETTO, Raquel Simões. Conhecimento em nutrição de instrutores de musculação do município de Aracaju-SE. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. Florianópolis. Vol. 35. Num.4. 2013. p. 1052-1062. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v35n4/16.pdf>.

9. MACIEL, Erika da Silva, SONATI, Jaqueline Girnos; MODENEZE, Denis Marcelo; VASCONCELOS, Julia Santos; VILARTA, Roberto. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. Rev. Nutr. Campinas. Vol. 25. Num 6. 2012. p. 708-716. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v25n6/03.pdf>.