

Conhecimento nutricional e suplementar entre praticantes de atividade física: uma revisão
Nutritional and supplementary knowledge among physical activity practitioners: a review
Conocimientos nutricionales y complementarios entre practicantes de actividad física: una revisión

Recebido: 01/10/2020 | Revisado: 10/10/2020 | Aceito: 10/10/2020 | Publicado: 12/10/2020

Ester Eustórgio Cunha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1853-302X>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: ester23cunha@gmail.com

Brenno Felipe Chaves da Costa Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6753-650X>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: brennofelipeross@gmail.com

Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8214-2832>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: liejylandim@gmail.com

Resumo

O conhecimento nutricional pode ser caracterizado como um conjunto de informações adquiridas sobre alimentação e nutrição através das habilidades do processo cognitivo, ou simplesmente é o que se entende com relação aos aspectos gerais dos alimentos. O objetivo desta pesquisa é descrever o que dizem as publicações científicas sobre o conhecimento nutricional e suplementar entre os praticantes de atividade física. Trata-se de uma revisão bibliográfica em que foram utilizados 16 artigos científicos pesquisados na base de dados SCIELO e Google Acadêmico no idioma português entre os anos 2011 e 2019. Os participantes da pesquisa estão preocupados com os assuntos relacionados a nutrição, porém há pouca orientação, necessitando de profissional nutricionista juntamente ao educador físico. Os praticantes de atividade física buscam informações com instrutores de academia, professores de educação física e também seguem autoindicação, o que reflete diretamente em sua conduta relacionada à nutrição. Conclui-se que, embora maioria dos praticantes de

atividade física tenha interesse sobre aspectos de uma alimentação saudável, possuem um moderado conhecimento nutricional. Observam-se práticas errôneas e pouco conhecimento em relação a suplementos alimentares, bem como a busca por informações e orientações nutricionais com pessoas não habilitadas para tal fim.

Palavras-chave: Conhecimento nutricional; Praticantes de atividade física; Suplementos dietéticos.

Abstract

Nutritional knowledge can be characterized as a set of information acquired about food and nutrition through the skills of the cognitive process, or it is simply what is understood in relation to the general aspects of food. The aim of this research is to describe what scientific publications say about nutritional and supplemental knowledge among physical activity practitioners. This is a bibliographic review in which 16 scientific articles researched in the database SCIELO and Google Scholar in Portuguese were used between the years 2011 and 2019. The research participants are concerned with matters related to nutrition, however, there is little guidance, requiring a professional nutritionist together with the physical educator. Physical activity practitioners seek information from gym instructors, physical education teachers and also follow self-indication, which directly reflects in their conduct related to nutrition. It is concluded that, although most physical activity practitioners are interested in aspects of healthy eating, they have a moderate nutritional knowledge. There are erroneous practices and little knowledge in relation to dietary supplements, as well as the search for information and nutritional guidance with people not qualified for this purpose.

Keywords: Nutritional knowledge; Physical activity practitioners; Dietary supplements.

Resumen

El conocimiento nutricional se puede caracterizar como un conjunto de información que se adquiere sobre la alimentación y la nutrición a través de las habilidades del proceso cognitivo, o es simplemente lo que se entiende en relación con los aspectos generales de la alimentación. El objetivo de esta investigación es describir lo que dicen las publicaciones científicas sobre el conocimiento nutricional y complementario entre los practicantes de actividad física. Se trata de una revisión bibliográfica en la que se utilizaron 16 artículos científicos buscados en la base de datos SCIELO y Google Scholar en lengua portuguesa entre los años 2011 y 2019. Los participantes de la investigación están preocupados por temas relacionados con la nutrición, sin embargo, hay poca orientación, lo que requiere un nutricionista profesional

junto con el educador físico. Los practicantes de actividad física buscan información de los instructores de gimnasia, maestros de educación física y también siguen la autoindicación, que se refleja directamente en su conducta relacionada con la nutrición. Se concluye que, si bien la mayoría de los practicantes de actividad física están interesados en aspectos de la alimentación saludable, tienen un conocimiento nutricional moderado. Existen prácticas erróneas y poco conocimiento en relación a los complementos dietéticos, así como la búsqueda de información y orientación nutricional con personas no calificadas para tal fin.

Palabras clave: Conocimientos nutricionales; Practicantes de actividad física; Suplementos dietéticos.

1. Introdução

O conhecimento sobre determinado assunto, define-se como a compreensão/entendimento cognitivo do que é útil como informação para tomada de decisões. Esse entendimento se forma ao longo da vida, no dia-a-dia e com experiências. É importante lembrar que a informação não estimula uma mudança de comportamento, porém, serve como uma importante ferramenta enquanto o indivíduo busca por tal mudança (Barbosa et al., 2016).

Somado a isso, o conhecimento nutricional pode ser caracterizado como um conjunto de informações adquiridas sobre alimentação e nutrição por meio das habilidades do processo cognitivo, ou simplesmente é o que se entende com relação aos aspectos gerais dos alimentos (Axelson & Brinberg, 1992), além disso, está diretamente ligado à seleção de alimentos e aos hábitos alimentares, podendo atuar na prevenção de DCNT (Doenças Crônicas não Transmissíveis), bem como na manutenção da saúde. Portanto, é importante que a população esteja consciente do papel da educação nutricional e dos bons hábitos alimentares para garantir uma melhoria na qualidade de vida (Prates & Silva, 2013).

Os praticantes de atividade física são indivíduos que necessitam de informações acerca de nutrição e alimentação para que haja consistência na obtenção de seus resultados, porém é muito comum observar esses mesmos indivíduos procurando por informações e indicações a respeito de alimentação saudável com educadores físicos, instrutores de academias e nos diversos tipos de mídia como na televisão, revistas e internet. Ação essa que se justifica na maioria das vezes por falta de recursos financeiros ou de disposição em investir em um acompanhamento nutricional o que facilita a assimilação de práticas alimentares errôneas e prejudiciais à saúde (Schneider et al., 2014).

É alarmante notar que a grande maioria dos praticantes de atividade física não busca em primeira instância informações sobre nutrição com os profissionais da área. Isso reflete de tal maneira, que essa população apresenta maior percentual de erros sobre conhecimentos básicos em nutrição, impactando diretamente na sua dieta e qualidade de vida. O que reforça a necessidade de adquirir mais informações para que os desportistas saibam aplicar corretamente os princípios da nutrição em sua dieta, obtendo assim um melhor desempenho na atividade desenvolvida, como também a necessidade de profissionais da área de nutrição atuando em academias, para o fornecimento adequado destas informações (Moreira & Rodrigues, 2014).

Dessa forma, a educação nutricional é um ato muito interessante a ser usado como estratégia para o auxílio de praticantes de atividade física para melhorar o conhecimento em nutrição e conseqüentemente o consumo alimentar, pois indivíduos com maior entendimento em nutrição possuem maior tendência a praticar uma alimentação mais saudável, sugerindo que o conhecimento nutricional pode estar associado à ingestão e escolha correta de alimentos (Alaunyte et al., 2015). Diante disso, o objetivo desta pesquisa é descrever o que dizem as publicações científicas sobre o conhecimento nutricional e suplementar entre os praticantes de atividade física.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e exploratória, com abordagem teórica. A referida pesquisa traz como resultados informações referentes ao conhecimento nutricional por parte de praticantes de atividade física. Essa metodologia permite o aprofundamento do conhecimento sobre a temática, possibilita ter uma visão panorâmica das principais pesquisas, permite interpretações e opiniões dos pesquisadores referentes aos resultados encontrados, além de exibir brechas que necessitam ser completadas por informações mais retirados de novas pesquisas (Pereira et al., 2018).

A pesquisa dos artigos foi executado em duas bases de dados eletrônicas acessados no Scientific Electronic Library Online (SciELO) e o Google Acadêmico.

Para “o levantamento dos estudos foram utilizados os descritores: “conhecimento nutricional” e “praticante de atividade física”, no idioma português cadastrados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) adaptados de acordo com a base de dados utilizada.

Três etapas foram seguidas no desenvolvimento do estudo: a primeira busca foi iniciada pelos descritores: “conhecimento nutricional”, utilizando o operador booleano AND;

segundo com os descritores “conhecimento nutricional” e “praticante de atividade física” conectados pelo operador booleano AND; e por último, “praticantes de atividade física”. A busca foi realizada nos meses de maio e junho de 2020, foram selecionados inicialmente 19 artigos que abordavam os descritores, que após análise do objeto de estudo e os critérios de inclusão e exclusão, restaram 16 artigos, conforme Tabelas.

Com intenção de definir a amostra, foram usados os seguintes critérios de inclusão: ser artigo original, indexado nas bases de dados selecionadas, no idioma português; publicado entre os anos de 2011 e 2019. A preferência desse período atendeu ao critério de temporalidade, por se tratar de publicações mais atuais. Os critérios de exclusão foram publicações de tese, dissertação, monografia e artigos que não tinham aderência à temática.

De início foi executado uma leitura de forma dinâmica dos textos, a qual proporcionou a constituição do corpus; prosseguiu leitura extenuado desses que, agrupados por similaridade, constituíram as categorias de análise.

3. Resultados e Discussão

Nas Tabelas 1 e 2, pode-se observar a distribuição dos artigos conforme o autor, ano, título, objetivo, tipo de estudo e resultados.

Tabela 1 - Distribuição das produções científicas de revisões bibliográficas publicadas no período de 2011 a 2014.

Autor/ano	Título	Objetivo	Tipo de estudo	Resultados
Bueclher; Rossi, 2011.	Aplicação da escala de conhecimento nutricional em praticantes de musculação.	Avaliar o nível de conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia de São Paulo e determinar a correlação com o nível de escolaridade.	Descritivo transversal.	Praticantes de musculação possuem um conhecimento nutricional moderado.
Reis; Mello; Confortin, 2012.	Conhecimento nutricional e usuários e não usuários de suplementos alimentares em academias de uma cidade no oeste de Santa Catarina.	Avaliar o conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares que praticam academia na cidade de Chapecó - SC.	Transversal com análise quantitativa.	Tanto usuários quanto não usuários de suplementos alimentares, possuem conhecimento nutricional moderado.

Paes, 2012.	Conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da secretaria de estado de esporte do Distrito Federal.	Analisar o conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal - Brasília/DF.	Transversal qualitativa.	Os participantes demonstraram certo conhecimento em relação à identificação dos alimentos fonte de macronutrientes e pouco conhecimento quanto aos micronutrientes.
Moura, 2012.	Análise do conhecimento nutricional de praticantes de musculação.	Analisar o conhecimento sobre nutrição em praticantes de musculação de uma academia em Palhoça/SC.	Quantitativa exploratória.	Observou-se baixo grau de conhecimento nutricional, tanto em homens, quanto em mulheres.
Lima et al., 2013.	Avaliação sobre os conhecimentos nutricionais em praticantes de musculação na cidade de Anápolis.	Avaliar os conhecimentos nutricionais de praticantes de musculação da cidade de Anápolis.	Quantitativa.	Os participantes possuem conhecimentos razoáveis com relação à nutrição adequada, porém deixando a desejar em relação ao estabelecimento das fontes de nutrientes.
Adam et al., 2013.	Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo.	Avaliar conhecimentos de praticantes de musculação sobre alimentação pré e pós-treino, hidratação durante o exercício e verificar o número de consumidores de suplementos.	Transversal descritivo.	Observou-se bom conhecimento dos participantes sobre os aspectos estudados.
Moreira; Rodrigues, 2014.	Conhecimento nutricional e suplementação por praticantes de exercício físico.	Avaliar o uso de suplementos alimentares, consumo alimentar e conhecimento nutricional dos praticantes de exercícios físicos de uma academia da cidade de Pelotas, RS, Brasil.	Transversal descritivo.	A amostra estudada apresenta conhecimento moderado na área de nutrição com dificuldade em estabelecer a relação do alimento e sua fonte.
Scoppel; Kumpel, 2014.	Percepção nutricional de praticantes de musculação em uma academia.	Verificar o conhecimento que praticantes de musculação tem sobre nutrição.	Transversal descritivo.	Os participantes estão preocupados com os assuntos abordados nesta pesquisa, porém há pouca orientação.

Fonte: Dados da pesquisa (2020).

De acordo com os resultados encontrados, embora os praticantes de atividade física possuam interesse sobre nutrição e alimentação adequada, os mesmos obtiveram um conhecimento na área considerado moderado, deixando a desejar principalmente em relação ao estabelecimento das fontes de nutrientes.

No estudo de Bueclher e Rossi (2011), os praticantes de musculação apresentaram conhecimento nutricional moderado, sendo que no percentual de alto conhecimento nutricional os homens obtiveram números maiores que das mulheres. Por se tratar de um estudo que procurou também estabelecer correlação do conhecimento nutricional com a escolaridade, essa correlação altamente positiva não foi observada.

Foi contemplado no estudo de Reis et al. (2012) que tanto os praticantes usuários ou não usuários de suplementos alimentares, foram poucas as pessoas com elevado conhecimento nutricional, sendo predominante o baixo conhecimento entre os participantes da pesquisa, não havendo ideia do porque desse resultado.

De acordo com Paes (2012), se faz importante a presença de um programa de educação nutricional e adoção de medidas para melhorar o conhecimento a respeito da nutrição para a prática de atividade física, pois foi observado certo conhecimento no que se refere à identificação dos alimentos fonte de macronutrientes, porém em todos outros quesitos abordados foi constatado baixo conhecimento nutricional.

O resultado encontrado por Moura (2012) foi semelhante já que o conhecimento nutricional dos participantes sobre macronutrientes, comparação de carga energética, associação alimento/fonte e distribuição correta dos macronutrientes foi muito baixo, tanto entre os homens quanto entre as mulheres.

Somado a isso, Lima et al. (2013) observou que os praticantes de musculação possuem conhecimentos razoáveis com relação a nutrição, deixando a desejar principalmente em relação ao estabelecimento das fontes de nutrientes (40% de erros), valor calórico do carboidrato em relação à gordura houve um grande percentual de erro (73,3%) e distribuição correta dos macronutrientes (48,3% de erros).

Moreira e Rodrigues (2014) verificaram que amostra estudada apresentou conhecimento moderado na área de nutrição com dificuldade em estabelecer a relação do alimento e sua fonte, justificando o porquê da alimentação dos participantes se mostrava nutricionalmente inadequada, sendo estas, dietas hipoglicídicas, hiperproteicas e hiperlipídicas.

Contudo, a pesquisa de Scoppel e Kumpel (2014) reforça a ideia da presença de um profissional capacitado, para que os praticantes de musculação sejam expostos a informações

corretas, atualizadas e de qualidade. Visto que, houve grande oscilação entre respostas certas e erradas, afirmando a falta de conhecimento.

Dentre todos os estudos aqui abordados, o de Adam et al. (2013) foi o único que mostrou como resultado um bom conhecimento sobre nutrição entre os participantes, porém, ainda assim os mesmos mostraram dúvidas no que se refere aos horários das refeições, quantidades, ingestão hídrica e a utilização de suplementos alimentares.

Visto o que a literatura corrobora a cerca do conhecimento nutricional entre os praticantes de atividade física, a Tabela 2 traz informações complementares a respeito do conhecimento sobre nutrição, além de informações sobre o uso de suplementos alimentares e o conhecimento desses suplementos entre os praticantes.

Tabela 2 - Distribuição das produções científicas de revisões bibliográficas publicadas no período de 2015 a 2019.

Autor/Ano	Título	Objetivo	Tipo de estudo	Resultados
Lopes et al., 2015.	Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juíz de Fora, Brasil	Verificar o uso de suplementos alimentares por desportistas inseridos em academias, bem como o conhecimento prévio destes a respeito dos princípios básicos de nutrição na cidade de Juiz de Fora, MG, Brasil.	Transversal.	Este trabalho demonstrou elevado consumo de suplementos, insatisfação corporal e equívocos sobre conceitos básicos em nutrição.
Marques et al., 2015.	Consumo alimentar e conhecimento nutricional de praticantes de musculação do município de Itaqui-rs.	Avaliar o consumo alimentar e os conhecimentos sobre alimentação e nutrição de praticantes de musculação do município de Itaqui-RS.	Transversal.	Observou-se um conhecimento nutricional bastante limitado.
Viana, 2017.	Avaliação do conhecimento de praticantes de musculação quanto à relação de exercício físico e alimentação.	Avaliar o conhecimento de praticantes de musculação quanto à relação do exercício físico e a alimentação em academia de pequeno porte da cidade de Sumaré-SP.	Descritivo.	O grupo feminino preocupa-se mais com a saúde e o bem estar. No caso dos homens, o importante é aumentar o volume muscular para se sentirem bem consigo mesmo.

Gomes; Triani; Silva, 2017.	Conhecimento nutricional de praticantes de treinamento de força.	Identificar o conhecimento que praticantes de treinamento de força têm sobre aspectos nutricionais.	Descritivo.	Provável correlação entre o nível de conhecimento e o nível de escolaridade, os pesquisados se encontram num patamar moderado de conhecimento nutricional.
Barros; Pinheiro; Rodrigues, 2017.	Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias	Analisar os conhecimentos acerca da alimentação saudável e uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Montes Claros-MG.	Transversal descritivo.	Há certo conhecimento em relação às fontes alimentares de nutrientes, porém de forma limitada. Frequente a disseminação de informações e indicação de suplementos por pessoas não capacitadas para tal.
Silva; Silva; Marchiori, 2018.	Aplicação da escala de conhecimento nutricional em praticantes de musculação em uma academia do município de Guaíra-sp.	Avaliar o conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia localizada no município de Guaíra.	Descritivo quantitativo.	Os praticantes de musculação participantes desse estudo possuem um moderado nível de conhecimento nutricional.
Mazon; Santolin; Bastiatini, 2018.	Avaliação da ingestão de proteína e conhecimento sobre nutrição de praticantes de musculação em Erechim-rs.	Avaliar a ingestão de proteína alimentar e o conhecimento em nutrição de praticantes de musculação de uma academia em Erechim.	Qualiquantitativo observacional descritivo transversal.	Apesar de ter um alto grau de instrução, na sua maioria contemplando o ensino superior, o conhecimento sobre nutrição não foi satisfatório nos entrevistados.
Soares et al.; 2019.	Conhecimento nutricional e uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de uma capital do nordeste.	Verificar o conhecimento nutricional e uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de uma capital do nordeste	Transversal.	Observou-se pouco conhecimento a respeito das vertentes do estudo pelos indivíduos pesquisados.

Fonte: Dados da pesquisa (2020).

No estudo de Lopes et al. (2015) foi demonstrado que o 54% dos participantes relataram fazer o uso de pelo menos um suplemento alimentar diariamente, sendo que os homens apresentaram frequência de consumo maior que as mulheres. Ao mesmo tempo em que houve muitos equívocos sobre conceitos básicos em nutrição entre os participantes da pesquisa.

Marques et al. (2015), em seu estudo determinou que a amostra avaliada consumiu menos de 80% do recomendado, de acordo com o valor energético estimado. Foi percebida uma inadequação do consumo de calorias necessárias à prática da musculação, sendo esse tipo de comportamento alimentar justificado por um conhecimento nutricional bastante limitado.

De acordo com Gomes et al. (2017) os participantes da pesquisa se encontram num patamar moderado de conhecimento nutricional, o que é preocupante visto que foi observado consumo indiscriminado de suplementos nutricionais, e para tal uso se faz necessário um bom nível de conhecimento para que o uso não seja feita de forma incorreta.

O resultado encontrado por Barros et al. (2017) foi semelhante, visto que, os indivíduos fazem elevado uso de suplementos proteicos, agravado ao fato de serem utilizados com indicações de pessoas não capacitadas, concomitantemente ao conhecimento que ainda se apresenta muito limitado.

Nessa mesma perspectiva, um estudo mostrou que maioria dos participantes homens da pesquisa, fazia a utilização dos suplementos alimentares a partir de sua iniciativa própria, além de recorrer aos educadores físicos e aos médicos para prescrição dos mesmos (Gomes et al., 2020).

No estudo de Silva et al. (2018) foi observado que grande maioria da amostra já havia recebido orientação profissional de um nutricionista, porém ainda assim os mesmos apresentam moderado conhecimento nutricional, apresentando muitas dúvidas em relação às escolhas alimentares e a quantidade de alimentos a serem consumidos.

Conforme Viana (2017), o homem e a mulher pensam de formas diferentes em algumas questões a respeito de alimentação e nutrição. O grupo feminino preocupa-se mais com a saúde e o bem-estar para evitar problemas de saúde no futuro. No caso, dos homens o importante é aumentar o volume muscular para se sentirem bem consigo mesmo. Contudo, 70% dos participantes da pesquisa foram orientados a respeito de nutrição por algum profissional, todavia, cerca de 50% foram orientados pelo profissional nutricionista.

Segundo Mazon et al. (2018), o conhecimento da amostra não foi satisfatório, sendo observado elevado consumo de proteínas a fim de conseguirem hipertrofiar a musculatura.

Sendo preocupante, pois o consumo exagerado de proteínas por indivíduos com pouco conhecimento pode resultar em danos a saúde.

O estudo de Soares et al. (2019) verificou grande uso de suplementos proteicos, em grande parte pelo grupo feminino. Devido ao baixo conhecimento nutricional e sua importância para a prática da musculação, fica claro que o uso de suplementos está sendo feito de forma errônea, sem o conhecimento da real necessidade.

4. Considerações Finais

Embora maioria dos praticantes de atividade física tenha interesse sobre aspectos de uma alimentação saudável, possuem um moderado conhecimento nutricional. Observam-se práticas errôneas e pouco conhecimento em relação a suplementos alimentares, bem como a busca por informações e orientações nutricionais com pessoas não habilitadas para tal fim. Diante disso, nota-se a importância do profissional nutricionista em proporcionar orientações adequadas e individualizadas, e assim, melhorar a qualidade de vida destes indivíduos.

Outrossim, é interessante a realização de mais pesquisas para investigar no cenário atual o comportamento dos praticantes de atividade física frente à busca por informações a respeito de nutrição e condutas relacionadas a alimentação, para assim entender os principais pontos que motivam essas pessoas a praticarem atividade física sabendo do importante papel da nutrição nesse aspecto.

Referências

Adam, B. O., Fanelli, C., Souza, E. S., Stulbach, T. E. & Monomi, P. (2013). Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*, 2(2), 24-36.

Alaunyte, L., Perry, J. L. & Aubrey, T. (2015). Nutritional Knowledge And Eating Habits Of Professional Rugby League Players: Does Knowledge Translate In To Practice? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(18), 1-7.

Axelsson, L. M. & Brinberg, D. (1992). The Measurement And Conceptualization Of Nutrition Knowledge. *Journal of Nutrition Education*, 24(5), 239-246.

Barbosa, L. B., Vasconcelos, S. M. L., Correia, L. O. S. & Ferreira, F. C. (2016). Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(2), 449-462.

Barros, A. J. S., Pinheiro, M. T. C. & Rodrigues, V. D. (2017). Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 11(63), 301-311.

Bueclher, L.O. & Rossi, L. (2011). Aplicação da escala de conhecimento nutricional em praticantes de musculação. *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 5(27), 236-242.

Gomes, C. A. C., Fecury, A. A., Dendasck, C. V., de Mattos Dias, C. A. G., Moraes, J. S., de Medeiros Moreira, A. C., da Cruz Neto, M. S., ... de Oliveira, E. (2020). Suplementação nutricional e sua associação com a saúde e a composição corporal de praticantes de musculação. *Research, Society and Development*, 9(9).

Gomes, R. M.; Triani, F. S. & Silva, C. A. F. (2017). Conhecimento nutricional de praticantes de treinamento de força. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 11(65), 610-617.

Lima, D. G., Lopes, L. C. C.; Diniz, D. & Santana, F. (2013). Avaliação sobre os conhecimentos nutricionais em praticantes de musculação da cidade de Anápolis. *FIEP Bulletin On-line*, 83.

Lopes, F. G., Mendes, L. L., Binoti, M. L., Oliveira, N. P. & Percegoni, N. (2015). Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juíz de Fora, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 21(6),451-456.

Marques, N. F., Marques, A. C., Fanti, Y. O. & Moura, F. A. (2015). Consumo alimentar e conhecimento nutricional de praticantes de musculação do município de Itaquí-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 9(52), 288-297.

Mazon, J. M., Santolin, M. & Bastiani, D. C. (2018). Avaliação da ingestão de proteína e conhecimento sobre nutrição de praticantes de musculação em Erechim-rs. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 12(72), 463-471.

Moreira, F. P. & Rodrigues, K. L. (2014). Conhecimento Nutricional e Suplementação Alimentar por Praticantes de Exercícios Físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20(5), 370-373.

Moura, F. A. G. (2012). Análise do conhecimento sobre nutrição em praticantes de musculação.

Paes, S. R. (2012). Conhecimento Nutricional dos Praticantes de Musculação da Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 6(32),105-111.

Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J & Shitsuka, R. (2018). Metodologia da pesquisa científica. *Universidade Federal de Santa Maria*.

Prates, R. E. & Silva, A. C. P. (2013). Avaliação do conhecimento nutricional e de hábitos alimentares de pacientes com doenças crônicas não transmissíveis em hospital particular no sul do Brasil. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição*, 5(1), 21-27.

Reis, C., Mello, N. A. N. & Confortin, F. G. (2012). Conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares em academias de uma cidade do este de Santa Catarina. *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 6(34), 250-260.

Schneider, L., Bennemann, G. D., Ballard, C. R. & Trindade, M. C. C. (2014). Avaliação de conhecimentos em nutrição e de hábitos alimentares por profissionais educadores físicos no Município de Guarapuava-Paraná. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 8(43),65-73.

Scoppel, P. & Kumpel, D. (2014). Percepção nutricional de praticantes de musculação em uma academia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 8(48), 385-391.

Silva, A. C., Silva, L. A. & Marchiori, M. G. (2018). Aplicação da escala de conhecimento nutricional em praticantes de musculação de uma academia do município de Guaíra-sp. *Revista Fafibe On-Line*, 11(1), 78-91.

Soares, J. P., Costa, A. C. P., Costa, G. A., Carvalho, L. M. F. & Landim, L. A. S. R. (2019). Conhecimento nutricional e uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de uma capital do nordeste. *Nutrição Brasil*, 18(2), 95-101.

Viana, M. F. (2017). Avaliação do Conhecimento de Praticantes de Musculação Quanto à Relação de Exercício Físico e Alimentação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 11(62),232-248.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Ester Eustórgio Cunha – 40%

Brenno Felipe Chaves da Costa Sousa – 40%

Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim – 20%