

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CAMPUS PALMEIRA DAS MISSÕES, RS
CURSO DE NUTRIÇÃO

Catiéle de Moraes Bittencourt

**CONDUTAS DIETÉTICAS DE ESPORTISTAS EM ACADEMIAS DE
GINÁSTICA DO NOROESTE DO RIO GRANDE DO SUL**

Palmeira das Missões, RS
2021

Catiéle de Moraes Bittencourt

**CONDUTAS DIETÉTICAS DE ESPORTISTAS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA
DO NOROESTE DO RIO GRANDE DO SUL**

Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição da
Universidade Federal de Santa Maria (UFSM,
RS), como requisito parcial para obtenção do
título de **Bacharel em Nutrição**.

Orientadora: Prof^ª Helen Freitas D'ávila

Palmeira das Missões, RS, Brasil
2021

Catiéle de Moraes Bittencourt

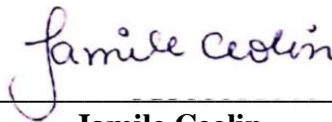
**CONDUTAS DIETÉTICAS DE ESPORTISTAS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA
DO NOROESTE DO RIO GRANDE DO SUL**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de
Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria
(UFSM, RS), como requisito parcial para
obtenção do título de **Bacharel em Nutrição**.

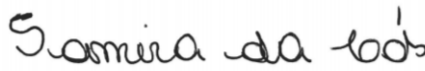
Aprovado em nove de setembro, 2021.



Helen Freitas D'Avila
(Presidente/orientadora)



Jamile Ceolin



Samira da Cás

Palmeira das Missões, RS, Brasil
2021

RESUMO

CONDUTAS DIETÉTICAS DE ESPORTISTAS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DO NOROESTE DO RIO GRANDE DO SUL

AUTORA: Catiéle de Moraes Bittencourt

ORIENTADORA: Helen Freitas D'ávila

O comportamento alimentar perpassa o valor nutritivo e as características sensoriais do alimento. Os meios de comunicação exercem grande influência sobre os hábitos alimentares de populações, porém muitas vezes veiculam dietas inadequadas do ponto de vista nutricional. A busca pelo corpo perfeito, se tornou alvo de grande procura, aumentando o uso de métodos de perda de peso e definição corporal. Contudo, a adoção dessas dietas inadequadas pode ser prejudicial à saúde. Assim, o objetivo desse estudo foi avaliar as condutas dietéticas para emagrecimento de frequentadores de academias de ginástica de Palmeira das Missões – RS. Para tanto, foi realizado um estudo transversal em duas academias de musculação utilizando-se de um questionário com perguntas objetivas sobre realização de alguma dieta para emagrecimento, orientação profissional, resultados alcançados, manutenção do peso e sintomas observados. Os dados foram analisados com estatística descritiva. A maioria dos esportistas estudados encontra-se na faixa etária de 30 anos de idade, são do sexo masculino e praticam musculação com o objetivo de hipertrofia. São solteiros e possuem ensino superior, com treinamento de 5-6 dias por semana, com duração de 1-2 horas por dia. As condutas dietéticas mais utilizadas pelos integrantes da pesquisa foram *low carb* (28%), jejum intermitente (26%) e dieta hiperproteica (20%), as mesmas têm efeito positivo na perda de peso, devido à baixa ingestão de calorias, que gera resultados rápidos, porém não são eficazes a longo prazo. Além disso, esse tipo de dieta não respeita as preferências alimentares, cultura, individualidades e apresentam deficiências nutricionais.

Palavras-chave: Dietas da moda. Ciências da Nutrição e do esporte. Academias de ginástica.

ABSTRACT

DIETARY CONDUCT OF SPORTSMEN IN GYMNASTICS ACADEMIES IN NORTHWEST RIO GRANDE DO SUL

AUTHOR: Catiéle de Moraes Bittencourt

SUPERVISOR: Helen Freitas D'ávila

Eating behavior permeates the nutritional value and sensory characteristics of food. The media have a great influence on the eating habits of populations, but often show inadequate diets from a nutritional point of view. The search for the perfect body has become the target of great demand, increasing the use of weight loss and body definition methods. However, the adoption of these inappropriate diets can be harmful to health. Thus, the aim of this study was to evaluate the dietary behaviors for weight loss in gym members in Palmeira das Missões - RS. Therefore, a cross-sectional study was carried out in two bodybuilding gyms, using a questionnaire with objective questions about following a diet to lose weight, professional guidance, achieved results, weight maintenance and observed symptoms. Data were analyzed using descriptive statistics. Most of the athletes studied are in the age group of 30 years old, are male and practice bodybuilding with the aim of hypertrophy. They are single and have higher education, with training 5-6 days a week, lasting 1-2 hours a day. The most common dietary behaviors used by research participants were low carb (28%), intermittent fasting (26%) and high-protein diet (20%), which have a positive effect on weight loss, due to the low calorie intake, which it generates quick results, however are not effective in the long term. Furthermore, this type of diet does not respect food preferences, culture, individualities and have nutritional deficiencies.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 METODOLOGIA.....	6
3 RESULTADOS.....	7
4 DISCUSSÃO.....	11
5 CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS.....	15
ANEXO A - PARECER COMITÊ DE ÉTICA	19
ANEXO B - AUTORIZAÇÃO	22
APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO.....	23

1 INTRODUÇÃO

A importância da alimentação transcende as necessidades biológicas do ser humano por compreender elementos com conotações simbólicas, como influências psicológicas e interações socioculturais (PROENÇA, 2010). Os hábitos alimentares são construídos a partir da experiência familiar e do ambiente social (GRACIA, 1992).

Nesse contexto, o comportamento alimentar perpassa o valor nutritivo e as características sensoriais do alimento, apresentando motivações que independem da fome e estão relacionadas à ingestão de alimentos e estímulos internos e externos (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

Os meios de comunicação em massa, como a internet, exercem grande influência sobre os hábitos alimentares de populações, porém, muitas vezes veiculam inúmeras dietas e conceitos alimentares inadequados do ponto de vista nutricional (SANTANA; MAYER; CAMARGO, 2003). Diante disso a busca pelo corpo perfeito, enfatizado pelas mídias sociais, se tornou alvo de grande procura, aumentando o uso de métodos de perda de peso e definição corporal, como as dietas que prometem perda de peso rápida, porém, muitas vezes, não são considerados aspectos relacionados à saúde ou a uma alimentação realmente saudável (COSTA, 2014).

Betoni, Zanardo e Ceni (2010) enfatizam que essas dietas, por serem restritivas e monótonas, geralmente não oferecem os nutrientes fundamentais para a saúde, além de não serem respaldadas pela área da alimentação e nutrição, visto que são relativamente novas. Além disso, a adoção de práticas alimentares restritivas pode também aumentar o risco do indivíduo desenvolver transtornos alimentares não oficiais, como a ortorexia nervosa (COSTA 2014; SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006). Porém, por prometerem benefícios e resultados em curto prazo essas condutas dietéticas restritivas ganham muitos adeptos e se popularizam rapidamente (PEREIRA et al., 2019).

No entanto, seus malefícios não são muito divulgados, havendo a necessidade de se ampliar a divulgação de estudos que tragam relatos sobre a utilização de condutas dietéticas extremas e seus resultados, a fim de minimizar os problemas associados (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

É fundamental que se tenha uma relação harmônica entre a nutrição e a prática de exercícios físicos, pois ambos estão interligados e juntos promovem e asseguram o desempenho na performance e trazem diversos benefícios à saúde (VENCATO; AYRES; SILVA, 2012).

A escolha do alimento e a quantidade a ser consumida se tornaram motivo de preocupação entre os praticantes de atividade física, pela busca do corpo desejado, seja com hipertrofia ou emagrecimento. Como consequência disso, as pessoas tendem a mudar seus hábitos alimentares para modificar a forma corporal e alcançar a meta desejada (SANTOS, RIBEIRO, LIBERALI, 2011). Esses indivíduos são chamados de esportistas, pois realizam algum tipo de atividade esportiva, como musculação, natação, corrida, esportes coletivos, porém, sem caráter profissional.

É de suma importância que o esportista inclua em sua rotina hábitos alimentares saudáveis, por meio de uma dieta balanceada, afim de alcançar seus objetivos (VIEBIG E NACIF, 2006). Visto que a atividade física solicita maior demanda calórica e promove adaptações metabólicas que necessitam de uma ingesta maior de macronutrientes e micronutrientes (RIBAS, et al., 2014). No entanto, embora esses indivíduos tenham um conhecimento básico em relação à alimentação adequada e a prática de atividade física, os mesmos ainda apresentam dúvidas e conceitos errôneos sobre uma alimentação nutritiva e equilibrada (SILVA E COLABORADORES, 2010).

O conhecimento dos hábitos alimentares de esportistas, para posterior avaliação, é fundamental para uma adequada intervenção nutricional na busca de bem estar, melhora no treinamento e melhora da performance, evitando quadros desde a hipoglicemia até a desidratação (BRASIL, et al, 2009).

Dessa forma o estudo teve como objetivo geral avaliar as condutas dietéticas para emagrecimento de frequentadores de academias de ginástica de Palmeira das Missões – RS e como objetivos específicos, investigar dados sociodemográficos dos esportistas e identificar condutas dietéticas, para emagrecimento, utilizadas pelos mesmos.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, incluindo 50 esportistas, de ambos os sexos, com 18 anos ou mais, frequentadores de duas academias de ginástica do município de Palmeira das Missões, RS.

A amostra foi selecionada por conveniência e com prévia autorização das academias. A coleta de dados, nas duas academias deu-se no período entre maio e agosto de 2021.

Foram incluídos no estudo os usuários com 18 anos ou mais que realizavam alguma atividade física como musculação e aeróbico.

O critério de exclusão foi não ter seguido nenhum tipo de conduta para emagrecimento anteriormente à pesquisa.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e seguiu as normas da Resolução 466/2012 que regulamenta a pesquisa com seres humanos.

A abordagem aos participantes, devido ao estado atual de pandemia, foi realizada de acordo com normas de biossegurança, com utilização de máscara pela pesquisadora, distanciamento e higienização dos materiais com álcool gel.

Os esportistas foram convidados para participar da pesquisa de forma totalmente voluntária. Todos os participantes receberam informações e esclarecimentos sobre o protocolo do estudo e sua participação. Os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido antes de sua inclusão no estudo.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário semielaborado, com perguntas objetivas, adaptado a partir do instrumento de Betoni, Zanardo e Ceni (2010). Os sujeitos da pesquisa responderam sobre características sociodemográficas, utilização de condutas dietéticas, escolaridade, tempo de permanência nas dietas, resultados conquistados e possíveis sintomas adversos que surgiram durante esse período.

Posteriormente os dados foram tabulados com o auxílio do programa Microsoft Excel 2010[®] e os resultados foram avaliados utilizando estatística descritiva, através de média, desvio padrão e frequência absoluta e relativa.

Para a análise das dietas realizadas pelos frequentadores das academias, foi contabilizado o número total de vezes em que a dieta se repetia, visto que quando perguntados sobre quantas dietas já haviam seguido a maioria dos participantes marcou mais de uma opção.

3 RESULTADOS

No presente estudo verificou-se um predomínio de indivíduos do sexo masculino ($n = 28$; 56%), com média de idade de $29,7 \pm 7,62$ anos, sendo a maioria solteiros ($n = 39$; 78%) e metade da amostra possui ensino superior incompleto ($n = 25$; 50%).

De acordo com a tabela 1 observa-se que a maioria dos esportistas ($n = 34$; 68%) participantes do estudo praticam musculação entre 5-6 dias por semana, com duração de 1-2 horas por dia, com o objetivo de hipertrofia ($n = 31$; 62%).

Tabela 1: Distribuição em número e percentual de acordo com as características da atividade física, Palmeira das Missões, 2021.

Atividade física	n = 50	%
Objetivo		
Emagrecimento	19	38
Hipertrofia	31	62
Modalidade de exercícios		
Aeróbico	0	0
Musculação	34	68
Musculação e aeróbico	16	32
Duração de treino		
30 minutos	0	0
60 minutos	33	66
90 minutos	9	18
120 minutos	8	16
Dias de treino/semana		
3	7	14
4	5	10
5	14	28
6	22	44
7	2	4

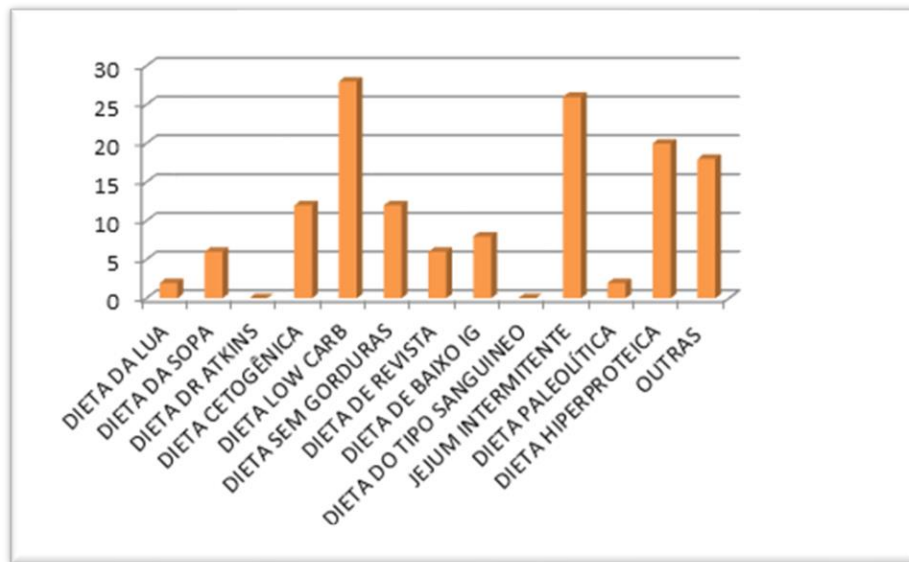
Em relação à satisfação com a forma física atual, houve uma divisão de opiniões que pode ser observada na tabela 2, onde 46% dos participantes da pesquisa demonstraram estar satisfeitos e 46% relataram não estar satisfeitos.

Tabela 2: Satisfação com a forma física atual dos frequentadores de academias em Palmeira das Missões RS, 2021.

Satisfação com a forma física	n = 50	%
Sim	23	46
Não	23	46
Indiferente	4	8

Na figura 1 pode-se observar que a conduta dietética mais utilizada pelos participantes foi a *low carb* (n = 14; 28%), seguida por jejum intermitente (n = 13; 26%) e hiperproteica (n = 10; 20%). É importante ressaltar que 66% dos participantes do estudo relataram que já realizaram ou realizam dieta com acompanhamento de nutricionista.

Figura 2 – Distribuição em percentual de desportistas segundo o uso de conduta dietética para emagrecimento em Palmeira das Missões RS, 2021.



De acordo com a tabela 3, pode-se perceber que os sintomas mais comumente relatados pelos participantes do estudo, relacionado ao uso de condutas dietéticas para emagrecimento foi irritabilidade (n = 9; 18%), seguido de fraqueza (n = 8; 16%), porém outros 16% relataram não sentir nenhum sintoma durante a utilização das dietas.

Tabela 3: Distribuição em número e percentual de sintomas relacionados às condutas dietéticas relatadas pelos frequentadores de academia em Palmeira das Missões RS, 2021.

Conduta dietética	n	%
Sintoma associado		
Fraqueza	8	16
Perda de cabelo	6	12
Tontura	2	4
Unhas fracas	3	6
Irritabilidade	9	18

Dor de cabeça	6	12
Ansiedade	6	12
Exaustão	5	10
Outros	0	-
Nenhum	8	16

Segundo a tabela 4, a maioria dos participantes do estudo (n = 44; 88%) relatou não fazer uso de nenhum método purgativo citado. A maioria (n = 35; 70%) também afirmou não utilizar medicamentos controlados para potencializar o efeito da dieta/condução dietética para emagrecimento.

Tabela 4: Uso de métodos purgativos, medicamentos e percepção de sucesso relacionado às condutas dietéticas relatadas pelos frequentadores de academia em Palmeira das Missões RS, 2021.

Uso de laxantes / indução de vômito	n	%
Não	44	88
Medicamentos controlados	n	%
Não	35	70
Percepção de sucesso	n	%
Muito bom	16	32
Bom	23	46
Ruim	7	14
Muito ruim	4	8

Conforme a tabela 5, pode-se afirmar que (n = 18; 36%) dos integrantes do estudo relataram permanecer com o peso perdido de 3 a 6 meses após a realização da dieta. Em relação à percepção de sucesso com as dietas, 46% (n = 23) dos participantes afirmaram ter sido bom, seguido por muito bom, 32% (n = 16).

Tabela 5: Tempo de manutenção do peso perdido relacionado às condutas dietéticas relatadas pelos frequentadores de academia em Palmeira das Missões RS, 2021.

Tempo com peso reduzido	n	%
Menos de 1 mês	10	20
1 a 3 meses	8	16
3 a 6 meses	18	36
Mais de 6 meses	7	14
Mais de 1 ano	7	14

4 DISCUSSÃO

As condutas dietéticas para emagrecimento mais utilizadas pelos participantes do estudo foram *low carb*, seguida por jejum intermitente e dieta hipeproteica. Dados semelhantes foram encontrados por Pereira e colaboradores (2019), que realizaram uma pesquisa com 50 indivíduos para verificar a adesão às dietas da moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo, no qual a maioria dos participantes relatou ter realizado a conduta dietética *low carb*, seguida por dietas ricas em proteína e jejum intermitente.

Na dieta *low carb*, a recomendação é aumentar o consumo de proteínas e lipídios e diminuir a ingestão de carboidratos (ALMEIDA, 2017). O baixo consumo de carboidratos diminui a liberação de insulina, incentivando o corpo a usar a gordura como principal fonte de energia, na forma de corpos cetônicos, que substituem a glicose obtida através de carboidratos, promovendo assim a perda de gordura corporal, além disso, os corpos cetônicos também inibem a fome (PARTSALAKI, KARVELA e SPILIOTIS, 2012). Apesar disso, conforme Hu (2015), a maior perda de peso durante o uso da *low carb* ocorre pela redução no consumo calórico total e não por conta do efeito direto da composição dos macronutrientes da dieta. O autor ainda propõe que uma explicação possível para o ocorrido é que este tipo de dieta gera mais saciedade pelo fato de fornecer maiores proporções de proteína e gordura (HU, 2015).

Considerando que a dieta *low carb* preconiza a restrição aos carboidratos e o consumo elevado de proteína, opõe-se ao descrito no Guia Alimentar (BRASIL, 2008) o qual ressalta

que supervalorizar ou mistificar determinado alimento em função de sua característica nutricional ou funcional não faz parte da promoção da alimentação saudável.

Em relação ao consumo excessivo de proteínas, pode ser prejudicial pela conversão de aminoácidos em glicose que resulta em um grupo amino que é tóxico para o organismo (CRUZAT, ROGERO e TIRAPÉGUI, 2007). Além disso, o elevado consumo de proteínas é visto como um fator preocupante pela literatura científica, devido a possível presença de ácidos graxos saturados, que são associados ao aumento do colesterol total, trazendo prejuízos à saúde e contribuindo para a ocorrência de obesidade, doenças cardiovasculares, câncer de mama e do endométrio (MONTILLA; ALDRIGHI; MARUCCI, 2004).

A maioria dos integrantes do presente estudo relatou ter bons resultados com as condutas dietéticas utilizadas, mas, em contrapartida, a redução de peso alcançada não foi mantida a longo prazo, uma vez que apenas 14% dos indivíduos mantiveram-se com o peso reduzido por mais de um ano. Dessa forma, as dietas demonstram-se ineficazes a longo prazo.

Dados semelhantes foram encontrados no estudo de Nogueira e colaboradores (2016), no qual a maioria dos indivíduos que realizaram algum tipo de dieta da moda, afirmaram ter um bom resultado, porém a perda de peso com a prática de dietas restritivas em calorias e nutrientes promove uma maior perda de água e eletrólitos e menor perda de tecido adiposo, sendo uma justificativa para essa percepção de sucesso relatada com as dietas.

Muitas dietas para emagrecimento se mostram eficazes na redução ponderal de peso em curto prazo e estão sendo amplamente utilizadas como estratégias dietéticas para tratar o sobrepeso e a obesidade. No entanto, elas se baseiam principalmente em impressões pessoais e relatórios publicados em livros e revistas, ao invés de evidências científicas. Em curto prazo, dietas ricas em proteínas e pobres em carboidratos e jejum intermitente são sugeridas para promover maior perda de peso, mas é necessário ter cautela, devido aos efeitos adversos. Em longo prazo, as evidências atuais indicam que dietas diferentes promoveram perda de peso semelhante, considerando que o sucesso no emagrecimento se dá principalmente pelo déficit calórico aliado à adesão e não pela conduta em si. Por fim, é fundamental adotar uma alimentação que tenha como foco a boa qualidade dos alimentos para a promoção da saúde (FREIRE, 2020).

Verificou-se no presente estudo a prevalência de indivíduos do sexo masculino (n = 28, 56%), resultado semelhante foi encontrado por Caetano, Ikeda e Silva (2019), que analisaram o perfil nutricional de praticantes de atividade de força, no qual dos 26 integrantes da amostra, 73% eram do sexo masculino e apenas 26% do sexo feminino. Uma possível explicação para isso seria o fato de que a sociedade, de modo geral, sobrecarrega as mulheres

com diversas tarefas que incluem além da responsabilidade profissional, os afazeres domésticos e o cuidado da família, ato historicamente interpretado como inerente à natureza feminina, assim, a realização de atividades físicas regulares e o cuidado com o corpo estariam prejudicados (GUEDES, DAROS, 2009).

Em relação à faixa etária e horas de duração, o presente estudo corrobora com dados de outras pesquisas (PEREIRA e CABRAL, 2007; ASSUMPCÃO, DINIZ e SOL, 2007). A maior parte do grupo avaliado no presente estudo tinha média de idade de 29,7 anos. Resultado semelhante foi encontrado em um estudo com desportistas de uma academia em Recife com média de idade de $30,5 \pm 9,3$ anos, evidenciando a prática de musculação principalmente entre adultos jovens (PEREIRA E CABRAL, 2007).

Um estudo realizado com praticantes de musculação de uma academia em Minas Gerais verificou que a frequência do desenvolvimento dessas atividades era de cinco vezes por semana, com 1 a 2 horas de duração em grande parte da amostra (ASSUMPCÃO, DINIZ e SOL, 2007).

Os sintomas, relacionados à utilização das condutas dietéticas, mais relatados pelos participantes da pesquisa foram irritabilidade e fraqueza. No estudo de Rodrigues e Bueno (2018) foram relatados os sintomas, irritabilidade, fraqueza e queda de cabelo, pelas universitárias que seguiam dietas da moda, no entanto, a maioria afirmou não sentir nenhum sintoma relacionado às dietas.

O principal problema em meio a tantas condutas dietéticas é que existem muitas pessoas que não sabem a porção adequada para seu metabolismo e acabam não se alimentando corretamente, com a quantidade de nutrientes que seu organismo necessita (FERRARETTO, 2010). Sendo assim, é importante salientar a importância do profissional nutricionista nas academias para orientação nutricional adequada.

Os profissionais nutricionistas têm obstáculos difíceis a percorrer, após adquirir sua formação, devido às muitas dietas fornecidas pelas mídias, redes sociais, revistas, programas de TV entre outros meios de comunicação, que acabam por dificultar o manejo dietético. A maioria dessas dietas, chamadas de “dietas da moda”, podem até promover perda de peso inicial, mas não garantem que o indivíduo mantenha o peso ideal sempre, ou seja, ele poderá retornar ao seu peso anterior, ou até obter um ganho de peso maior (CARVALHO et al., 2014; FREEDMAN, 2001).

O nutricionista é o único apto a fazer prescrições individualizadas sobre dieta e nutrição (BOOG, 2008), segundo o código de ética (2018), do nutricionista. Na própria Lei

8234/91, é citado que dentre os direitos exclusivos do nutricionista estão o planejar, coordenar, supervisionar e avaliar estudos dietéticos.

Resende, Murta e Machado (2011) ressaltam que o papel do nutricionista deve contribuir para que o homem obtenha condições de uma vida mais digna, com qualidade de vida, considerando que a construção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se dá numa relação entre indivíduos, sua história e cultura.

Diante do exposto e considerando que a alimentação de um esportista deve respeitar a demanda energética aumentada, devido ao esforço físico, e alimentar-se é um dos atos mais simples, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), surge de um processo educativo, levando o sujeito comum a realizar suas escolhas alimentares de forma a garantir uma alimentação saudável e prazerosa, satisfazendo suas necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais (LIMA, 2004).

5 CONCLUSÃO

O presente estudo identificou que as condutas dietéticas mais utilizadas pelos esportistas eram *low carb*, jejum intermitente e dieta hiperproteica. Tais condutas possuem o mesmo efeito positivo na perda de peso, devido ao déficit calórico. Entretanto, não são eficazes a longo prazo.

A maioria dos participantes da pesquisa encontra-se na faixa etária de 30 anos de idade, são do sexo masculino e praticam musculação com o objetivo principal de hipertrofia. São solteiros e possuem ensino superior incompleto, com treinamento de 5-6 dias por semana, com duração de 1-2 horas por dia.

Condutas dietéticas sem suporte profissional, que não respeitam as preferências alimentares, cultura, individualidades e apresentam deficiências nutricionais são desencorajadas.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, G. Pouco carboidrato, muita controvérsia. **Ciência e Cultura, São Paulo**, v. 69, n. 4, p. 18-19, 2017.
- AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE. Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, v. 41, n. 3. 2009. Disponível em: < <http://www.sportsnutritionworkshop.com/Files/52.SPNT.pdf>> Acesso em: 12 jan. 2021.
- ASSUMPCÃO, B. V.; DINIZ, J. C.; ARAÚJO, N. A. O Nível de conhecimento das informações sobre suplementação e alimentação utilizados por indivíduos frequentadores de academia de diferentes níveis sociais na cidade de sete lagoas-Minas Gerais. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 5. 2007.**
- BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientiae Saúde. Vol. 9. 2010.** Disponível em:< <https://www.redalyc.org/pdf/929/92915180013.pdf>> Acesso em: 13 jan. 2021.
- BOOG, F. C. M. **Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável.** Revista de Nutrição, Porto Alegre, v.1, n.1, p. 33 – 42, 2008.
- BRASIL. Ministério da saúde. **Guia alimentar para a população brasileira, 2008.**
- BRASIL, T. A. et al, **Avaliação do hábito alimentar de praticantes de atividade física matinal.** Fit Perf J., Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 153-163, mai/jun, 2009.
- CAETANO, F., IKEDA, R. K. S.; da SILVA, R. C. (2019). Perfil nutricional de praticantes de atividade de força. RBNE - **Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, 13(80), 459-467.**
- CARVALHO, T. B. P.; FAICARI, L. M. **Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 8, n. 43, p. 4-15, 2014.
- CÓDIGO DE ÉTICA DO NUTRICIONISTA. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2018/04/codigo-de-etica>. Acesso em: 21 ago. 2021.
- COSTA, M. F. Dietas da moda e transtornos alimentares: A construção de sentidos na busca do “corpo perfeito” e da “vida saudável”. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. 2014.**
- COUTINHO, W. F. Consenso Latino Americano de Obesidade. **Arq Bras Endocrinol Metab. 1999;43:21-67.** Disponível: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27301999000100006>. Acesso em: 16 jan. 2021.

CRUZAT, V.F.; ROGERO, M.M.; TIRAPÉGUI, Julio. **Aspectos atuais sobre estresse oxidativo, exercícios físicos e suplementação.** Rev Bras Med Esporte, Niterói, RJ, Vol. 13, Num.5, 2007. p. 336-342.

DOS SANTOS, E. C. B.; RIBEIRO, F. E. O.; LIBERALI, R. Comportamento alimentar pré-treino de praticantes de exercício físico do período da manhã de uma academia de Curitiba – PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 5, n. 28, p. 305-316, jul/ago, 2011.

FERRARETTO, E. K. **Os vários discursos do discurso jornalístico sobre saúde. Comunicação&Saúde, São Paulo, v. 2, p. 333-346, n. 2, 2010.**

FREEDMAN, M. R.; KING, J.; KENNEDY, E. **Popular diets: scientific review OBESITY RESEARCH, v. 9 n.1, p. 1 – 40, 2001.**

FREIRE, R. Scientific evidence of diets for weight loss: different macronutrient composition, intermittent fasting and popular diets. **Nutrition 2020, volume 69, 110549.**

GUEDES, O. S.; DAROS, M. A. O cuidado como atribuição feminina: contribuições para um debate ético. **Serviço Social em Revista, n. 12, v. 1, p. 122-134. 2009.**

GRACIA, R. D. Um enfoque simbólico do comer e da comida nas doenças. **Revista de Nutrição PUCAMP.** Vol. 5. Num. 1. 1992. p. 10-80.

HU, T., YAO, L., REYNOLDS, K., NIU, T., LI, S., WHELTON, P. K., ... & BAZZANO, L. A. **Adherence to low carbohydrate and low fat diets in relation to weight loss and cardiovascular risk factors.** Obesityscience&practice, v. 2, n. 1, p. 24-31, 2016.

JUNG, R. T. Obesity as a disease. **Br Med Bull. 1997;53(2):307-21.** Disponível em: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.596.8893&rep=rep1&type=pdf>. Acesso em: 12 jan. 2021.

KOLOTKIN, R. L. et al. Development of a brief measure to assess quality of life in obesity. **Obes Res. 2001;9(2):102-11.** Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1038/oby.2001.13>>. Acesso em: 13 jan. 2021.

LIMA, K. **Análise do processo de construção de conhecimento de dietoterápico de pacientes diabéticos atendidos no programa saúde da família do município de Araras.** Dissertação – (Mestrado) - Faculdade Ciências Farmacêuticas da Araçuaçu: Universidade do Estado de São Paulo, 2004.

MONTILLA, R. N. G; ALDRIGHI, J. M; MARUCCI, M. F. N. Relação cálcio/proteína da dieta de mulheres no climatério. **Revista Associação Médica Brasileira; v. 50, n. 1, p. 52-4, 2004.**

NOGUEIRA et al., Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 10. n. 59. p. 554-561. 2016.**

PARTISALAKI, I.; KARVELA, A.; SPILIOTIS, B. E. Metabolic impact of a ketogenic diet compared to a hypocaloric diet in obese children and adolescents. **Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism, Boston**, v. 25, n. 7-8, p. 697-704, 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. Vol. 1. Num. 1, 2007. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/>.

PEREIRA, G. A. L. et al. Adesão de dietas da moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo**. v. 13. n. 77. Jan./Fev. 2019.

PROENÇA, R. P. C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Ciência e Cultura**. Vol. 62. Num. 4. p. 43-47. 2010. Disponível em: < <http://cienciaecultura.bvs.br/pdf/cic/v62n4/a14v62n4.pdf>> Acesso em: 13 jan. 2021.

RESENDE, G. E, MURTA, G. M. N. MARCHADO, C. V. Educação nutricional e a cultura como questão. 2011.

RIBAS, M. R. et al. Ingestão de macro e micronutrientes de praticantes de musculação em ambos os sexos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 9. n. 49. p. 91-99, jan/fev, 2015.

RODRIGUES, S. B.; BUENO, M. B. Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí. Trabalho de Conclusão de Curso; (Graduação em Nutrição) - Universidade Paulista, 2018.

SANTANA, H. M. M.; MAYER, M. D. B.; CAMARGO, K. G. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. **Rev. Cient. São Paulo**. Vol. 2 2003. Disponível em: < <http://www.redalyc.org/pdf/929/92900215.pdf>> Acesso em: 29 jan. 2021.

SILVA, D.A.; et al., Profissional Nutricionista no Mercado de fitness e wellness: Atuação, Entraves e Perspectivas. **Revista Digital. Buenos Aires. Ano 15. Num. 147. 2010.**

SILVA, S. A. et al., Papel do índice glicêmico e da carga glicêmica na prevenção e controle metabólico de pacientes com a diabetes melito tipo 2. **Arq Bras Endocrinol Metab**. Vol. 53. Num. 5. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302009000500009&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 29 jan. 2021.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. S. N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**. Vol. 19. Num. 6. 2006. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rn/v19n6/05.pdf>> Acesso em: 17 jan. 2021.

VEJA ABRIL. Disponível em: http://veja.abril.com.br/saladeaula/270405/p_06.html. Acesso em: 20 jan. 2021.

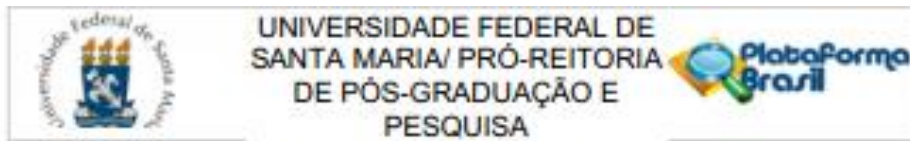
VENCATO, C. H.; AYRES, C.; SILVA, C. A. Nutrição na Prática Esportiva. **Rev. CRN 2. Porto Alegre. Núm. 28. 2012**. Disponível em: <

http://www.crn2.org.br/crn2/conteudo/revista/Revista_edicao_n28.pdf>. Acesso em: 22 jan. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic - report of a WHO consultation on obesity. **Geneva: WHO; 1998. Technical Report Series 894.** [Citado em 2008 dez.13]. Disponível em: <http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/en/index.html>. Acesso em: 28 jan. 2021.

Viebig, R.F.; Nacif, M.A.L. Recomendações nutricionais para a atividade física e o esporte. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança. Vol. 1. Num. 1. 2006. p. 2-14.**

ANEXO A- PARECER COMITÊ DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: CONDUTAS DIETÉTICAS DE ESPORTISTAS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DO NOROESTE DO RS

Pesquisador: Giovana Cristina Ceni

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 44099621.4.0000.5348

Instituição Proponente: Universidade Federal de Santa Maria/ Pró-Reitoria de Pós-Graduação e

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.596.153

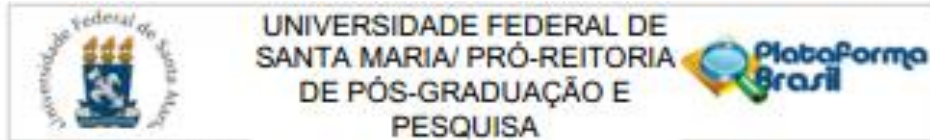
Apresentação do Projeto:

Trabalho de Conclusão de Curso Graduação em Nutrição da UFSM Campus Palmeira das Missões, trata-se de um estudo com abordagem metodológica transversal.

Serão sujeitos do estudo 50 frequentadores de duas academias integrantes do estudo, de ambos os gêneros, com idade igual ou superior a 18 anos. Será realizado em 2 academias de ginástica, do município de Palmeira das Missões, Rio Grande do Sul, selecionadas por conveniência. Os dados serão coletados com a aplicação de um questionário previamente elaborado. A pesquisa será aplicada durante o período de março a maio de 2021. A abordagem aos participantes, devido ao estado atual de pandemia, será realizada de acordo com normas de biossegurança, utilização de máscara pela pesquisadora, luvas e higienização dos materiais com álcool gel. Apresenta critérios de inclusão e exclusão dos sujeitos de pesquisa.

Os dados serão tabulados com o auxílio do programa Microsoft Excel 2010® e os resultados serão avaliados utilizando estatística descritiva e teste de correlação de Pearson. Contém cronograma de execução e orçamento.

Endereço: Avenida Roraima, 1000 - Polígono da Reitoria - 7º andar - sala 763 - Sala Comitê de Ética - 97105-900 - Santa
Cidade: Carmo **CEP:** 97.105-970
UF: RS **Município:** SANTA MARIA
Telefone: (55)3220-9362 **E-mail:** cep.ufsm@gmail.com



Continuação do Protocolo: 4.596.152

Objetivo da Pesquisa:

Avaliar as condutas dietéticas para emagrecimento de frequentadores de academias de ginástica de Palmeira das Missões - RS.

Objetivos secundários:

- Identificar dados sociodemográfico dos esportistas.
- Identificar condutas dietéticas, para emagrecimento, utilizadas pelos esportistas.
- Correlacionar dados sociodemográfico com condutas dietéticas para emagrecimento, utilizadas pelos esportistas.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: a presente pesquisa pode apresenta riscos do participante pode se sentir cansado e desconfortável para responder o questionário, sendo que o mesmo será orientado que pode interromper a participação a qualquer hora.

Benefícios: o benefício esperado com o estudo é contribuir para o conhecimento científico e criar parâmetros para elaboração de ações futuras de orientação aos esportistas.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

-

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresenta folha de rosto da página da Plataforma Brasil, registro na Plataforma de Projetos da UFSM, autorizações institucionais, termo de confidencialidade, termos de consentimento livre e esclarecido e instrumento de coleta de dados

Recomendações:

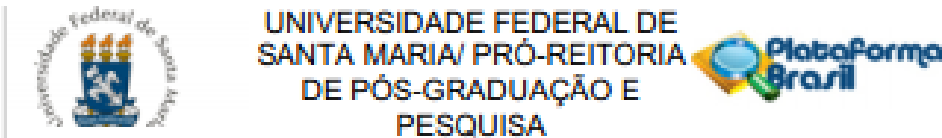
-

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

-

Considerações Finais a critério do CEP:

Endereço: Avenida Rolims, 1000 - Prédio da Reitoria - 7º andar - sala 763 - Sala Comitê de Ética - 97105-900 - Santa
Bairro: Camobi **CEP:** 97.105-970
UF: RS **Município:** SANTA MARIA
Telefone: (51)3220-6362 **E-mail:** cep.ufsm@gmail.com



Continuação do Parecer: 4.996.153

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1704981.pdf	04/03/2021 16:49:11		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	CEP_CONDUZASDIETETICAS_ajuste.pdf	04/03/2021 16:47:46	Giovana Cristina Ceni	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_modeloCEP_projeto.pdf	04/03/2021 16:41:30	Giovana Cristina Ceni	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_assinada.pdf	18/02/2021 21:28:42	Giovana Cristina Ceni	Aceito
Outros	registro_projeto_67815.pdf	18/02/2021 11:59:32	Giovana Cristina Ceni	Aceito
Outros	AUTORIZACAO_fitness.pdf	18/02/2021 11:57:48	Giovana Cristina Ceni	Aceito
Outros	AUTORIZACAO_extrema.pdf	18/02/2021 11:57:31	Giovana Cristina Ceni	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TERMO_CONFIDENCIALIDADE.pdf	18/02/2021 11:55:59	Giovana Cristina Ceni	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SANTA MARIA, 17 de Março de 2021

Assinado por:
CLAUDEMIR DE QUADROS
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Romão, 9000 - Prédio da Reitoria - 7º andar - sala 763 - Sala Comitê de Ética - 97105-900 - Santa Maria
Bairro: Camobi **CEP:** 97.105-970
UF: RS **Município:** SANTA MARIA
Telefone: (51)3220-9062 **E-mail:** cep.ufsm@gmail.com

ANEXO B – AUTORIZAÇÃO



Ministério da Educação
 Universidade Federal de Santa Maria
 Pró-Reitoria de Graduação
 Biblioteca Central
 Manancial - Repositório Digital da UFSM



AUTORIZAÇÃO PARA LIBERAÇÃO ON-LINE DE TRABALHOS DE CONCLUSÃO DOS CURSOS DE GRADUAÇÃO

(x) Monografia () Artigo

Eu, Carliete de Moraes Bittercourt, nacionalidade brasileira.

CPF nº 02856973078, RG nº 7112618801, aluno do Curso de Educação - Campus Palmeira das Missões UFSM a disponibilizar on-line meu trabalho final intitulado "Condutas Psicológicas de Esportistas em Academias de Ginástica do Noroeste do RS".

Especificações para liberação do documento on-line:

- 1) Liberação imediata (x)
- 2) Liberação a partir de 1 ano ()
- 3) Liberação a partir de 2 anos ()

Dados complementares obrigatórios:

E-mail do autor: carliete.bittercourt@gmail.com
 Nome do orientador: Helena Freitas Paula
 Coorientador: _____
 Participante da banca: Yamile Peolis
 Participante da banca: Camira da Paes

Palmeira das Missões, RS 14 de setembro de 2021.

Carliete Bittercourt

Assinatura do aluno

DECLARAÇÃO

Declaro que o(s) trabalho(s) autorizado(s) para liberação on-line não infringe(m) os dispositivos da Lei nº 9.610/98 – Lei de Direitos Autorais, nem o direito autoral de qualquer editora.

Palmeira das Missões, RS 14 de setembro de 2021.

Assinatura do autor: Carliete Bittercourt

ANEXO C – ATA



Ministério da Educação
 Universidade Federal de Santa Maria
 Campus de Palmeira das Missões
 Coordenação do Curso de Nutrição

ATA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos nove dias do mês de setembro de 2021, às 09:30 – através do google meet - realizou-se de forma online, o Exame da Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “CONDUTAS DIETÉTICAS DE ESPORTISTAS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DO NOROESTE DO RS”, do(a) acadêmico(a) Catiele De Moraes Bittencourt, do Curso de Graduação em Nutrição da UFSM – Campus de Palmeira das Missões. A Banca Examinadora esteve constituída pela Prof.^a Me. Helen F. D'avila, professora orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso, Me. Jamile Ceolin e a Me. Samira da Cás examinadores. O(A) acadêmico(a) recebeu a nota final 9,71, sendo aprovada pela Banca Examinadora. Foi concedido o **prazo de 15 (quinze) dias** para o(a) acadêmico(a) realizar as alterações sugeridas pela Banca examinadora e entregar o trabalho em sua redação definitiva. E para constar foi lavrada a presente Ata, que será assinada pelos membros da Banca Examinadora e pelo(a) acadêmico(a).

Palmeira das Missões, 09 de setembro de 2021.

Prof.^a Me. Helen F. D'avila
 Orientadora

Me. Jamile Ceolin
 Examinadora

Me. Samira da Cás
 Examinadora

Catiele De Moraes Bittencourt
 Acadêmico(a)

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

1- Identificação e dados sócio-demográficos

Nome: _____

Idade: _____ anos

Sexo: F () M ()

Estado civil: _____

Escolaridade: () Ensino fundamental () Ensino médio () Graduação () Pós graduação

Principal objetivo atual na prática esportiva: () Emagrecimento () Hipertrofia

Modalidade de exercícios: () Aeróbico/cárdio () Musculação () Funcional () _____

Dias de treinamento por semana: () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7

Duração do treinamento: () 30 minutos () 60 minutos () 90 minutos () 120 minutos

2- Você se sente satisfeita/o com a sua forma física atual? () Sim () Não () Indiferente

3- Você já seguiu/segue algum tipo de dieta/condução para emagrecimento? () Sim () Não

Atenção: Caso sua resposta à essa pergunta seja NÃO, a resolução do questionário termina aqui. Entretanto, se sua resposta for SIM, prossiga com a resolução do questionário.

3- A sua preocupação com a forma física te leva a seguir dietas/conduções para emagrecimento? () Sempre () Às vezes () Raramente () Nunca

4- Assinale o tipo de dieta/condução para emagrecimento que já realizou/realiza. Você pode assinalar mais de uma alternativa, caso tenha realizado mais de um tipo das citadas.

() Dieta da Lua () Dieta Low Carb () Dieta do Tipo Sanguíneo

() Dieta da Sopa () Dieta Sem Gorduras () Jejum Intermitente

() Dieta do Dr Atkins () Dieta de Revista () Dieta Paleo/Paleolítica

() Dieta cetogênica () Dieta de baixo IG () Dieta hiperprotéica

() Outras. Quais? _____

5- Você realizou/realiza a dieta com acompanhamento do nutricionista? () Sim () Não

6- Você já usou/usa laxantes e/ou indução de vômito para potencializar efeito da dieta/condução de emagrecimento? () sim () Não

7- Você já usou/usa medicamentos controlados para potencializar o efeito da dieta/condução de emagrecimento? () sim () Não

8- Durante o uso da dieta/condução de emagrecimento, apresentou ou apresenta um ou mais dos sintomas abaixo:

() Fraqueza () Tontura () Irritabilidade () ansiedade

() Perda de cabelo () Unhas fracas () Dor de cabeça () exaustão

() Outros. Qual (is)? _____

() Nenhum

9. Assinale a alternativa a respeito do seu sucesso com a(s) dieta(s) realizada(s).

() Muito Bom () Bom () Ruim () Muito Ruim

10. Caso já tenha encerrado a realização da dieta, assinale a respeito de quanto tempo permaneceu com o peso reduzido depois da dieta.

() Muito curto (menos de 1 mês) () Curto (1 a 3 meses)

() Médio (de 3 a 6 meses) () Longo (mais de 6 meses) () Muito longo (mais de 1 ano)