

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ASSOCIADA À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS

Larissa Lopes Menezes*
Fernanda Amaral Resende**

RESUMO

A alimentação se encontra aliada à prática de exercícios físicos tornando-se primordial na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida. As pessoas que praticam atividade física têm conhecimento da influência das escolhas nutricionais saudáveis no seu dia a dia para trazer um resultado satisfatório? Com o objetivo de investigar se os adultos praticantes de atividades físicas associam o exercício físico com uma alimentação equilibrada, foi realizado um estudo com 70 indivíduos de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 a 50 anos, que frequentam academias na cidade Pompéu, Minas Gerais, que responderam a um questionário estruturado *on-line* com 7 perguntas. Os resultados apresentaram que a 64,3% dos indivíduos consideram ter conhecimento mediano sobre a importância da alimentação adequada juntamente com prática de atividade física regular. Foi observado também que a maioria já recebeu orientações sobre alimentação, mas nem sempre foram advindas de um profissional qualificado da área. Com análises dos resultados pode se concluir que a população necessita de uma melhor atenção para promoção e prevenção da saúde o que, conseqüentemente ajudará na alimentação saudável e nas escolhas do dia a dia.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Atividade Física. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Feeding has been allied to the practice of physical exercises, and has become essential to prevent diseases and to improve the quality of life. Are people who practice physical activity aware of the influence of healthy nutritional choices on their daily lives to obtain satisfactory results? Aimed at investigating whether adults who practice physical activity associate exercise with a balanced diet, a study was carried out with 70 individuals of both sexes, of age range between 18 and 50 years old, who attend health clubs in Pompéu, Minas Gerais, and answered a seven-question on-line questionnaire. The results showed that 64.3 % of the individuals considered having average knowledge about the importance of adequate feeding along with regular physical exercise. It was also observed that most have already received guidance on feeding, but not always from a qualified professional in this area. Based on the results can if conclude that the population needs better attention for the promotion and prevention of health, which will consequently help in a healthy eating and in the daily choices.

Key words: Healthy eating. Physical activity. Quality of life.

*Graduanda do Curso de Nutrição da Faculdade Ciências da Vida (FCV), Sete Lagoas- MG, e-mail: larissalala096@gmail.com

**Bióloga, Mestre em Patologia pela Universidade Federal de Viçosa (UFV). Professora do curso de bacharelado em Nutrição na Faculdade Ciências da Vida (FCV) e-mail: feamaralresende@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

É perceptível que a alimentação simboliza bem mais do que apenas o ato de ingerir um determinado alimento para se nutrir. Nesse sentido, o Brasil apresenta inúmeras culturas de diferentes povos, existe todo um valor por trás de cada alimento desde as crenças, hábitos e costumes tornando assim a alimentação de cada ser humano única (FERRARI, 2016).

No geral a alimentação na fase adulta vem sendo destacada pelo excesso de alimentos processados e ultraprocessados, juntamente com um estilo de vida sedentário (MARTINELLI; CAVALLI, 2019). Muitas das vezes esse hábito começa na infância, adaptando-se a rotinas alimentares não saudáveis (BORTOLINI, *et al.*, 2020).

Além disso, a correria do dia a dia, as tarefas diárias e os compromissos que não podem ser adiados tornam difícil e desafiadora a tarefa de conciliar a atividade física e uma alimentação balanceada na tentativa de evitar inúmeras doenças (PEREIRA; SILVA, 2020).

Como prova disso, evidências científicas apresentam nos últimos anos, o aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) associadas a diversos fatores e tendo como principais causas os hábitos alimentares desequilibrados e o sedentarismo (LINDEMANN, OLIVEIRA, SASSI, 2016).

Estudos apontam, também, que fatores, como a alimentação e a atividade física influenciam de modo direto a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida. Portanto os alimentos funcionam como um combustível para manter todo o corpo humano em bom funcionamento e o exercício age como uma estratégia de fortalecimento e condicionamento (BARBOSA *et al.*, 2016; FONTES *et al.*, 2019).

No entanto, atualmente, diversas informações propagadas na mídia afetam a população causando a queda na alimentação adequada que, associada ao sedentarismo, pode apresentar, futuramente, inúmeros prejuízos à saúde das pessoas. (MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017; SILVA, NASCIMENTO, CARVALHO, 2018; STEIN e RIBEIRO, 2019).

Ademais, uma significativa parcela dos praticantes de atividades físicas não considera importante ou, muitas vezes, não recebem orientações de profissionais qualificados, sobre importância da alimentação balanceada na atividade física, assim, acaba usando a atividade apenas para compensar uma alimentação desregrada (TAVARES *et al.*, 2018; VICENTE *et al.*, 2018).

Dessa forma o presente artigo busca responder à seguinte questão norteadora: As pessoas que praticam atividade física têm conhecimento da influência das escolhas nutricionais saudáveis no seu dia a dia para trazer um resultado satisfatório?

Para responder à questão norteadora seguem as seguintes hipóteses: as pessoas que praticam atividade física pensam no bem-estar e associam a essa prática uma alimentação saudável; os indivíduos se alimentam desregradadamente e fazem atividade física para minimizar os efeitos da alimentação incorreta; os praticantes têm interesse pela atividade e pela alimentação somente para seguir os padrões estéticos.

Logo, este trabalho tem como objetivo geral investigar se os praticantes adultos de atividades físicas de academias em Pompéu-MG associam a atividade física com uma alimentação equilibrada e mais especificamente descrever os privilégios da nutrição adequada na prática regular de atividade física, bem como avaliar o nível de conhecimento que as pessoas têm acerca da importância da alimentação e demonstrar se existe uma mudança na alimentação das pessoas que iniciam uma atividade física.

Para atingir os objetivos anteriormente apresentados utilizou-se como metodologia uma pesquisa de campo, descritiva, quantitativa, com um total de 70 participantes, em academias, na cidade de Pompéu, interior de Minas Gerais, compostas por homens e mulheres, com idades entre 18 e 50 anos. Os dados foram analisados utilizando o *Software Epi Info*.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 POPULAÇÃO ADULTA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Em primeiro lugar, é importante ressaltar que a população adulta é composta por pessoas de 18 até 59 anos, representando 50,5% do total de habitantes no Brasil, segundo o último censo feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE/2014). Esses dados se mantêm devido à situação conhecida como transição demográfica marcada pela queda da taxa de natalidade e diminuição da mortalidade (MIRANDA, MENDES, SILVA, 2016).

Em segunda análise, o avançar da idade é um processo no qual ocorrem diversas transformações, destacando-se fatores sociais, psicológicos, mentais e o aparecimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e, em destaque, o sobrepeso e a obesidade (MAIA *et al.*, 2020).

Assim, com intenção de escape dessas transformações e para a busca da promoção da saúde, a Organização Mundial da Saúde (OMS) indica à população a prática de atividade física regular e a manutenção de uma alimentação saudável (FLORINDO *et al.*, 2016; REIS *et al.*, 2016).

Por isso, a atividade física é compreendida como qualquer movimentação corporal que se transforme em um gasto energético calórico aceitável como danças, jogos, lutas e esportes, trazendo bem estar, qualidade de vida, equilíbrio do metabolismo e diminuição da probabilidade de aparecimento de doenças crônicas (PEIXOTO *et al.*, 2018).

2.2 PRIVILÉGIOS DA NUTRIÇÃO NA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

A população geralmente tem contato com os diferentes tipos de atividades físicas desde a infância, na escola, nos parques e nas brincadeiras do dia a dia. Além disso, é indicado pela OMS que se realize pelo menos 150 minutos semanais de algum tipo de exercício, mesmo que seja moderado como, andar de bicicleta, praticar um esporte e fazer caminhada (ZAMAI *et al.* 2016; IDI; MARTINS; SEGRI, 2020).

A alimentação se encontra aliada à prática de atividades tornando-se primordial na qualidade de vida das pessoas, desde a infância até a idade mais avançada. Atualmente, a indústria alimentícia vem crescendo a cada dia, investindo em tecnologias e novos produtos com o objetivo de chamar a atenção dos consumidores, fato que colabora significativamente para os hábitos impróprios da população, influenciando diretamente no estado nutricional dos indivíduos (SANTOS *et al.*, 2016; COSTA *et al.*, 2019; DUTRA *et al.*, 2020).

Segundo Almeida *et al.* (2018), o estado nutricional diretamente relacionado à qualidade de vida dos seres humanos. Logo, uma deficiência nutricional pode levar à disfunção do organismo como um todo, aumentando o risco de várias doenças. O papel do nutricionista é de levar esse conhecimento de forma clara e objetiva e ajudar as pessoas a saberem da real importância que deve ser dada a uma alimentação balanceada agregada à prática de alguma atividade física (KOCK e BISSETO, 2017).

2.3 IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SEUS BENEFÍCIOS

Devido à transição nutricional nos últimos anos, o governo criou ações para promoção da saúde de toda a população, apresentando o Guia Alimentar para a População Brasileira que estabelece os dez passos para a alimentação saudável e, dentre eles quatro classes de alimentos

de acordo com o seu processamento, que se dividem em: *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados (BRASIL, 2012; SALES *et al.*, 2020).

Alimentos *in natura* são basicamente oriundos de animais ou plantas que são consumidos naturalmente, preservando suas qualidades nutricionais e não geram danos ao ser retirados da natureza. Já os minimamente processados são aqueles que envolvem algum processamento, mas sem que seja adicionada nenhuma substância a esse produto (OLIVEIRA e JAIME, 2017; MAIA *et al.*, 2017).

Os alimentos conhecidos como processados, assim como já é evidenciado em seu nome, são aqueles que passam por um processo ao qual se adiciona alguma substância, sendo que os produtos devem apresentar o prazo de validade. Já termo ultraprocessado é destinado àqueles alimentos que são formulados por indústrias e, deste modo, não apresentam nenhum produto inteiro, apresentando aditivos na sua composição (MAIA *et al.*, 2017; SILVA, NASCIMENTO, CARVALHO, 2018).

A partir da análise dessas quatro classes, entende-se que uma boa alimentação deve ser variada e conter alimentos de ótima qualidade nutricional apresentando, na sua maior parte, os alimentos *in natura* ou minimamente processados, criando assim um prato equilibrado e capaz de proporcionar um bom estado nutricional (BORTOLINI *et al.*, 2019).

Nesse contexto, destaca-se a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), conceituada pelo campo de conhecimento e pela prática contínua e permanente, objeto de ação transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que tenciona a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Em busca de favorecer sempre hábitos alimentares regionais e culturais, a EAN usa metodologias modernas inovadoras, a fim de garantir sempre o bem-estar de todos e utilizando o alimento como ferramenta principal (MANCUSO, VINCHA, SANTIAGO, 2016; SILVA *et al.*, 2018; SILVA *et al.*, 2020).

Nesse sentido, o nutricionista torna-se essencial e indispensável para atuar em prol da prevenção e promoção da qualidade de vida da população. Com a ajuda do profissional adequado, os resultados são alcançados seguramente, trazendo conforto e bem-estar ao indivíduo (TAVARES *et al.*, 2016; ALMEIDA *et al.*, 2018).

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa é classificada como um estudo de campo, com abordagem de caráter quantitativa, uma vez que utilizou recursos de métodos estatísticos sobre o tema em questão e quanto a sua natureza descritiva, pois expõe características de uma determinada população ou fenômeno (LAKATOS e MARCONI, 2010).

O estudo foi realizado com alunos de duas academias em Pompéu, Minas Gerais onde foi aplicado um questionário construído de forma *on-line* utilizando a plataforma Google com sua ferramenta denominada Google Forms®, adaptado de (BARROS; PINHEIRO; RODRIGUES, 2017), para isso, foi gerado um link de acesso e enviado para os grupos virtuais, no aplicativo Whatsapp. O questionário continha sete questões fechadas que levantaram informações demográficas, como idade e sexo, e questões acerca do conhecimento das pessoas sobre alimentação equilibrada saudável conciliada com à prática de atividade física. O grupo amostral foi constituído por 70 indivíduos, de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 a 50 anos, que praticam algum tipo de atividade física, sendo de caráter aleatório e não apresentando restrição de modalidades.

Os critérios de inclusão se deram pela escolha de adultos com idades mínimas de 18 anos e máximas de 50 anos devido ser a maioria dos alunos das academias com idades entre essa faixa, e os critérios de exclusão ocorreram devido no sistema das academias não encontrou pessoas com idades acima de 50 anos cadastradas.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi anexado ao questionário, o qual descreve o objetivo do estudo e esclarece a não obrigação da participação dos convidados e, em caso de aceitação, resguardo da identidade de todos os participantes e sigilo dos dados até o término deste estudo.

As respostas obtidas foram tabuladas para melhor compreensão pelo *Software Excel 2016*® e os dados analisados com auxílio do *Software* estatístico Epi Info versão 7.2. Os resultados foram apresentados na forma descritiva com tabelas e/ou gráficos que ilustraram as conclusões e análise estatística dessa pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram coletados dados de 70 participantes adultos residentes na cidade de Pompéu, Minas Gerais, na faixa etária de 18 a 50 anos (Tabela 1).

Tabela 1 - Análise e estatísticas dos dados obtidos através do questionário aplicado a 70 praticantes de atividade física.

Variáveis	N	%
Idade		
18 a 24	45	64,3%
25 a 35	20	28,6%
36 a 50	5	7,1%
Sexo		
Feminino	52	74,3%
Masculino	18	25,7%
Como você classifica seu conhecimento sobre alimentação saudável?		
Ótimo	20	28,6%
Regular	45	64,3%
Ruim	5	7,1%
Você já recebeu alguma orientação nutricional de um profissional?		
Não	7	10%
Sim	63	90%
Tem o hábito de consumir algum alimento antes de ir praticar atividade física?		
Não	9	12,9%
Raramente	9	12,9%
Sim	52	74,2%
Fez alguma mudança para melhorar a sua alimentação desde que iniciou a prática de atividade física?		
Não	12	17,1%
Sim	58	82,9%
Para você qual o significado da alimentação adequada na prática de atividade física?		
Importante	36	51,4%
Indispensável	34	48,6%
Não tem nenhum significado	0	0%

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Em relação ao sexo dos participantes, 74,3% representam o sexo feminino e 25,7% o sexo masculino, com esses dados foi possível observar que houve uma superioridade de indivíduos do sexo feminino. O corpo feminino acaba sendo associado a marcas, religiões, culturas, entre outros. Dessa forma, Stein e Ribeiro (2019) afirmam que a procura de pessoas

do sexo feminino pela prática de atividade física é mais alta, pois, na maioria das vezes, são influenciadas pela mídia que apresenta um padrão de corpo perfeito imposto pela sociedade. Medeiros, Caputo e Domingues, (2017) através de um estudo somente com mulheres, afirmam que a maioria praticava atividade por interesse estético e já pensando em futuras cirurgias plásticas.

A maioria dos indivíduos que respondeu ao questionário 64,3% tem entre 18 a 24 anos, 28,6% de 25 a 35 anos e 7,1% de 36 a 50 anos. Essa faixa etária vem representando a maior parte das pessoas que procuram academias atualmente, esse grande número se dá em virtude do aparecimento de patologias como, obesidade, hipertensão e diabetes no final da adolescência para o início da vida adulta (ZAMAI, *et al.*, 2017).

Mesmo com o relato da maioria dos participantes 90%, que afirmaram já ter recebido orientações sobre uma alimentação saudável, 64,3%, deles dizem ter um conhecimento regular sobre o assunto. É possível que essas instruções, na maior parte das vezes, tenham sido direcionadas por pessoas não qualificadas, busca nas redes sociais, consultas com pessoas não habilitadas. Com essas informações buscadas corre um grande risco de o praticante desenvolver algum distúrbio seguindo determinadas orientações sem embasamentos e, isso fortalece ainda mais a necessidade de um profissional especializado em nutrição junto as práticas de atividades físicas. O objetivo do profissional nutricionista, além de incentivar os hábitos alimentares saudáveis, é conseguir também explicar a importância dos alimentos e seus benefícios para saúde e assim, serem usados para a prevenção e promoção da saúde. (TAVARES *et al.*, 2018; DUTRA *et al.*, 2020).

No que se refere ao hábito de consumir alimentos antes da prática de exercício físico, 74,2% afirmam que fazem ingestão de algum alimento e 12,9% dizem que raramente se alimentam e os outros 12,9% não consomem nada antes de ir à academia. Um estudo feito com frequentadores de uma academia no município de São Paulo apresenta um resultado semelhante, já que 83% das pessoas, de acordo com o referido trabalho, consomem algum alimento antes de ir à academia. Do mesmo modo, Santos *et al.*, (2016) também traz que 71,3% dos indivíduos da sua pesquisa se alimentam antes do treino e ressalta a importância da alimentação para a manutenção de um bom desempenho físico. Outro estudo de Costa *et al.*, (2019), descreve que a alimentação adequada e a prática de atividades físicas são fatores essenciais para prevenção de doenças, como obesidade, hipertensão, diabetes e, também, para manter uma boa qualidade de vida.

A mudança da alimentação após o início da atividade física já se torna um grande passo para o indivíduo. Sobre essa questão, 82,9% mudaram sua alimentação depois de começar a

praticar exercício físico e apenas 17,1% não modificaram sua rotina alimentar em nada. Sales *et al.*, (2020), aponta que a preocupação sobre o consumo de lanches industrializados e não saudáveis tem aumentado devido ao impacto desse consumo no ganho de peso e aparecimento de doenças. As pessoas abusam desses alimentos e tentam minimizar as consequências com a atividade física. No mesmo sentido, um estudo realizado por Barbosa *et al.* (2016) afirma que o Brasil é o país que mais investe em pesquisas sobre esse quesito pois apesar de existir uma grande quantidade de informações disponibilizadas nas mídias, a procura da população por um profissional qualificado ainda deixa a desejar. Já o estudo de Hood *et al.* (2020), feito com pessoas portadoras de DCNT, conclui que o grande problema da população em manter um estilo de vida saudável depende da escolaridade, ou seja, tempo que a pessoa disponibiliza estudando, condição financeira e o ambiente onde vive.

Quando foram questionados sobre o significado de uma alimentação adequada juntamente com a prática de atividade física, 51,43% dos entrevistados disseram ser importante essa conciliação e os outros 48,57% avaliaram ser indispensável e nenhum dos participantes marcou a opção que diz não ter significado algum. Santos *et al.* (2016) diz que a maioria das pessoas tem consciência que esses dois parâmetros devem caminhar juntos sendo assim, foi descoberto em um dos seus questionamentos que a principal fonte onde as pessoas buscam informações para conciliar uma dieta com exercícios é a internet, e, em segundo lugar o educador físico. A busca por orientações em outros veículos de informações, podem gerar riscos à saúde da pessoa e uma frustração devido as expectativas criadas para obter resultado desejado pois, as pessoas não têm consciência que cada indivíduo possui suas necessidades individualmente (FLORINDO *et al.*, 2016).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em face dos resultados apresentados e com objetivos buscados no decorrer do trabalho entendeu-se que muitos dos participantes tem o hábito de se alimentar antes do exercício, sabem da importância da nutrição juntamente com a atividade física, porem apresentam um conhecimento mediano sobre a importância da alimentação adequada juntamente com pratica de atividade física regular, com isso, observou também que a maioria já recebeu orientações sobre alimentação.

O treinamento físico isoladamente, sem um controle alimentar não contribui de forma eficiente para equilibrar o ganho de peso e os vários outros fatores de risco que podem estar envolvidos no desenvolvimento das DCNT. Nos dias de hoje, nota-se que as pessoas estão interessadas em investir em qualidade de vida, porém não buscam informações qualificadas para obter uma orientação individualizada que conseqüentemente trará melhores resultados.

Além disso, o nutricionista é o principal profissional envolvido na adesão de hábitos alimentares saudáveis no dia a dia. Através da investigação e análise do comportamento dos integrantes das academias pesquisadas podemos refletir como esses dois fatores associados contribuem para uma melhoria das condições de vida da população.

É necessária uma maior atenção na promoção e prevenção da saúde o que conseqüentemente ajudará na alimentação saudável e nas escolhas feitas no dia a dia. O conhecimento adquirido nem sempre é uma garantia de transformação, mas pode atuar como uma ferramenta essencial quando há um desejo de mudança.

As limitações da pesquisa primeiramente se deram com um questionário estruturado contendo certo número de perguntas. A demora para ter o retorno de respostas no questionário aplicado por ter sido um questionário totalmente *on-line*. Para pesquisas futuras sugere-se que realizem um estudo com um número maior de praticantes, investiguem qual a fonte que eles recebem orientações para obter melhores informações sobre os hábitos alimentares e questionar sobre os seus conhecimentos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, G. M; *et al.* Educação Alimentar e Nutricional no exercício profissional do nutricionista atuante no Programa Nacional de Alimentação Escolar: um panorama brasileiro. **DEMETRA**, Goiânia, v. 13, n. 4, p. 851-873, 2018.
DOI: 10.12957/demetra.2018.36604

ALMEIDA, J. D. C. *et al.* Guia alimentar para a população brasileira: complementação por meio de representações gráficas. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 12, n. 71, p. 316-328, 2018. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/704>

BARBOSA, L B; VASCONCELOS, S. M. L; FERREIRA, L. O. D. S. C. R. C. Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, Maceio, v. 2, n. 21, p. 449-462, jan./2016.
DOI: 10.1590/1413-81232015212.20182014

BARROS, A. J. S *et al.* Conhecimento Acerca da Alimentação Saudável e Consumo de Suplementos Alimentares por Praticantes de Atividade Física em Academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 66, p. 301-311, jun./2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/799>

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. **Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2012.

BORTOLINI, G, A, *et al.* Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. **Ver. Salud Public.** p43-59, 2019. DOI: 10.26633/RPSP.2019.59

BORTOLINI, G. A, *et al.* Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. **Rev. Panam. Salud Publica.** p44-39, 2020. DOI: 10.26633/RPSP.2020.

COSTA, C. S. D. *et al.* Análise dos hábitos alimentares e da prática de atividade física em discentes de medicina. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 5, n. 11, p. 23024-23035, nov./2019. DOI:10.34117/bjdv5n11-030

DUTRA, A. D. F. O; DIAS, A. D. C; ARAÚJO, D. G. D. S. A importância da alimentação saudável e estado nutricional adequado frente a pandemia de Covid-19. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 9, p. 66464-66473, set./2020. DOI:10.34117/bjdv6n9-181

FERRARI, E. S. Religiões e hábitos alimentares: uma construção histórica. **Revista Eletrônica de Teologia e Ciências das Religiões**, Vitória Es, v. 4, n. 2, p. 72-86, dez./2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.35521/unitas.v4i2.416>

FLORINDO, A. A. *et al.* Promoção da atividade física e da alimentação saudável e a saúde da família em municípios com academia da saúde. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, São Paulo, v. 4, n. 30, p. 913-924, out./2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092016000400913>.

FONTES, F. L. L *et al.* Relevância da roda de conversa no Programa Hiperdia: foco na alimentação saudável e atividade física. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Teresina, v. 23, n. 394, p. 1-6, abr./2019. DOI: 10.25248/reas.e394.2019

HOOD, F. C *et al.* Hábitos de vida e sua relação com doenças crônicas não transmissíveis na população adulta atendida em unidades de estratégia saúde da família em Pelotas, RS. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 6, p. 34995-35001, jun./2020. DOI: 10.34117/ bjdv6n6-150

IDE, P, H; MARTINS, M. S. A. S; SEGRI, J. Tendência dos diferentes domínios da atividade física em adultos brasileiros: dados do Vigitel de 2006-2016. **Cadernos de Saúde Pública**, Cuiabá MT, v. 8, n. 36, p. 1-12, mar./2020. DOI: 10.1590/0102-311X00142919

KOCK, K. D. S; BISETTO, A. Nível de independência, força de preensão manual e deambulação em idosos institucionalizados e idosos participantes de grupos de convivência. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 113-130, set./2017.
DOI: 10.23925/2176-901X.2017v20i3p113-130

LINDEMANN, I L; OLIVEIRA, R. R.; SASSI, R. A. M. Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Passo Fundo, v. 2, n. 21, p. 599-610, jan./2016.
DOI: 10.1590/1413-81232015212.04262015

MAIA, E. G. *et al.* Análise da publicidade televisiva de alimentos no contexto das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Cad. Saúde Pública**, Belo Horizonte MG, v. 4, n. 33, p. 1-11, mai./2017.
DOI: 10.1590/0102-311X00209115

MAIA, L. C; *et al.* Idosos robustos na atenção primária: fatores associados ao envelhecimento bem-sucedido. **Revista Saúde Pública**. Montes Claros, 2020.
DOI: 10.11606/s1518-8787.2020054001735

MANCUSO, A. M. C; VINCHA, K. R; SANTIAGO, D. A. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, p. 225-249, 2016.
DOI: 10.1590/S0103-73312016000100013

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E.M. **Fundamentos de Metodologia científica**.7 ed. São Paulo: Atlas,2010.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Florianópolis, v. 11, n. 24, p. 4251-4261, fev./2019.
DOI: 10.1590/1413-812320182411.30572017

MEDEIROS, T. H.; CAPUTO, E. L.; DOMINGUES, M. R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **J Bras Psiquiatria**, Pelotas, v. 1, n. 66, p. 38-44, mar./2017.
DOI: 10.1590/0047-2085000000148

MIRANDA, G. M. D; MENDES, A. D. C. G; SILVA, A. L. A. D. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. Bras. Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519, jun/2016.
DOI: 10.1590/1809-98232016019.150140

OLIVEIRA, N. R. F. D; JAIME, P. C. O encontro entre o desenvolvimento rural sustentável e a promoção da saúde no Guia Alimentar para a População Brasileira. **Saúde Soc**, São Paulo, v. 25, n. 4, p. 1108-1121, jun./2016.
DOI: 10.1590/S0104-12902016158424

PEIXOTO, S. V. *et al.* Prática de atividade física entre adultos mais velhos: resultados do ELSI-Brasil. **Revista de Saúde Pública**, Belo Horizonte-MG, v. 2, n. 5, p. 1-9, mar./2018.
DOI: 10.11606/S1518-8787.2018052000605

PEREIRA, G. P.; SILVA, C. M. G. D. D. Prática de atividade física e qualidade de vida no trabalho do docente universitário: revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 10, p. 74997-75013, out./2020.
DOI: 10.34117/bjdv6n10-067

REIS, C. C. B. D. *et al.* Prevalência da prática de atividade física e correlação com a saúde de idosos de uma cidade no sul do Brasil. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, v. 5, n. 1, p. 27-32, fev./2016. Disponível em:
<http://periodicos.estacio.br/index.php/rbraf/article/viewFile/8692/47967055>

SALES, J. D. N. *et al.* Consumo de Alimentos Ultraprocessados por Mulheres Sobreviventes do Câncer de Mama. **Revista Brasileira de Cancerologia**, Fortaleza, v. 3, n. 66, p. 1-9, out./2020.
DOI: 10.32635/2176-9745.RBC.2020v66n3.1092

SANTOS, A. N. D. *et al.* Consumo alimentar de praticantes de musculação em academias na cidade de pesqueira-PE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 10, n. 55, p. 68-78, fev./2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/608>

SANTOS, K. M. D; SILVA, E. S. D; VIANA, S. D. L. PERFIL SOCIOECONÔMICO, DIETAS ADOTADAS E MOTIVAÇÕES DE FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA EM ITAPECERICA DA SERRA-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 68, p. 986-994, jan./2017. Disponível em:
<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/941>

SILVA, J. J. S. *et al.* Metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição: um relato de experiência. **Brazilian Journal of Development**, p. 1682-1689, 12 mar. 2020.
DOI:10.34119/bjhrv3n2-030

SILVA, M. D. C; NASCIMENTO, M. S.; CARVALHO, L. M. F. D. Ingestão de alimentos industrializados por crianças e adolescentes e sua relação com patologias crônicas: uma análise crítica de inquéritos epidemiológicos e alimentares. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 12, n. 75, p. 960-967, dez./2018. Disponível em:
<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/823>

SILVA, Simoni. U; MONEGO, E. T; SOUSA, L. M; ALMEIDA, G. M. As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, p. 267-281, 1 jan. 2018.
DOI: 10.1590/1413-81232018238.19642016

STEIN, F. L. P; RIBEIRO, P. R. C. Corpo feminino com hipertrofia muscular: tensionamentos entre saúde, aptidão e transtorno. **Revista Thelma**, Rio Grande do Sul, v. 16, n. 2, p. 415-434, ago./2019.
DOI: 10.15536/thema.V16.2019.415-434.1115

TAVARES, H. C. *et al.* A importância da inserção do nutricionista na unidade básica de saúde: percepção dos profissionais de saúde. **Revista e-ciência**, São p, v. 4, n. 1, p. 89-98, out./2016.

DOI: 10.19095/rec.v4i1.154

TAVARES, H. C. *et al.* A importância da inserção do profissional nutricionista no campo da atenção primária em saúde. **Rev. e-ciência**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 108-113, nov./2018.

DOI: 10.19095/rec.v6i2.484

VICENTE, I. A. M. P. *et al.* Educação continuada de adultos: noções de alimentação saudável e manipulação de alimentos. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 9, n. 1, p. 17-25, 2018.

DOI: 10.24317/2358-0399.2018v9i1.6799

ZAMAI, C. A. *et al.* Motivos de adesão, manutenção e resultados alcançados através da prática de atividades físicas em academias. **RESMA**, Três Lagoas, v. 3, n. 2, p. 13-22, dez./2016. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/1901>.