






Acompanhamento nutricional melhora práticas alimentares entre atletas

Nutritional monitoring improves eating habits among athletes

Anderson da Silva ALVES¹  Clara Amélia Nunes de OLIVEIRA¹ 
Maycon George Oliveira COSTA²  Marcela Larissa COSTA³  Raquel Simões Mendes NETTO^{2*} 

¹Universidade Federal de Sergipe - Departamento de Nutrição - São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

²Universidade Federal de Sergipe - Programa de Pós-graduação em Ciências da Nutrição - São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

³Universidade de São Paulo - Programa de Pós-graduação em Nutrição em Saúde Pública - São Paulo, São Paulo, Brasil.

*Autor Correspondente: raquel@academico.ufs.br

RESUMO

Avaliar as práticas alimentares e os seus fatores associados entre atletas de diversas modalidades. A Escala de Práticas Alimentares foi aplicada entre atletas de diversas modalidades esportivas e de diversas regiões do Brasil. As análises de Mann-Whitney, Teste T de Student e Modelos de Regressão Linear foram empregadas para avaliar as diferenças entre grupos e a associação de variáveis dependentes com as pontuações na EPA. Ao todo foram avaliados 114 atletas de 16 modalidades esportivas, sendo 52,6% do sexo feminino. A média de pontuação na Escala de Práticas Alimentares (EPA) pelos atletas foi de 45,96 pontos. Atletas do sexo feminino apresentaram maior pontuação final na escala em comparação aos do sexo masculino (47,28 vs 44,44; d de Cohen = 0,31; $P < 0,05$). A variável “ter acompanhamento nutricional” associou-se a EPA total ($p < 0,001$) e para a dimensão 1 e 2 ($p < 0,001$ e $p < 0,05$). Atletas que possuem acompanhamento nutricional apresentam um aumento médio de 5,9 pontos na pontuação final, 3,7 pontos na pontuação da dimensão 1 e 2,1 pontos na pontuação da dimensão em relação aos indivíduos que não apresentam acompanhamento nutricional. O acompanhamento com nutricionista está associado a melhores práticas alimentares entre atletas, principalmente na organização e planejamento doméstico.

Palavras-chave: escala de práticas alimentares; Guia Alimentar Brasileiro; nutrição esportiva; atletas; avaliação nutricional.

ABSTRACT

To evaluate dietary practices and associated factors among athletes from different sports. The Dietary Practices Scale was applied to athletes from different sports and from different regions of Brazil. Mann-Whitney, Student's t-test and linear regression models were used to evaluate differences between groups and the association of dependent variables with EPA scores. A total of 114 athletes from 16 sports were evaluated, 52.6% of whom were female. The average score on the Dietary Practices Scale (EPA) by the athletes was 45.96 points. Female athletes had a higher final score on the scale compared to male athletes (47.28 vs 44.44; Cohen's d = 0.31; $P < 0.05$). The variable “having nutritional monitoring” was associated with total EPA ($p < 0.001$) and for dimensions 1 and 2 ($p < 0.001$ and $p < 0.05$). Athletes who have nutritional monitoring have an average increase of 5.9 points in the final score, 3.7 points in the dimension 1 score and 2.1 points in the dimension score in relation to individuals who do not have nutritional monitoring. Monitoring with a nutritionist is associated with better eating practices among athletes, mainly in domestic organization and planning.

Keywords: eating habits scale; Brazilian Food Guide; sports nutrition; athletes; nutritional assessment.

Citar este artigo como:

ALVES, A. da S.; OLIVEIRA, C. A. N. de; COSTA, M. G. O.; COSTA, M. L.; NETTO, R. S. M. Acompanhamento nutricional melhora práticas alimentares entre atletas. *Nutrivisa Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde*, Fortaleza, v. 12, n. 1, 2025. DOI: 10.52521/nutrivisa.v12i1.14970. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/14970>.

INTRODUÇÃO

As práticas alimentares podem ser definidas como comportamentos complexos e integrativos nos quais vários elementos exercem influência, a exemplo: o horário da alimentação, local de consumo, contexto social, estado mental, condições físicas e em última medida o alimento escolhido (Castelo; Schäfer; Silva, 2021). Boas práticas alimentares são extremamente importantes para a performance esportiva, visto que, aspectos como organização, planejamento, modos de consumo e escolhas alimentares são fatores cruciais para indivíduos atletas (Thomas; Erdman; Burke, 2016).

A literatura é contundente no que diz respeito a relação entre dietas com alto valor nutricional, elevado consumo de frutas, legumes e verduras e sua associação com a maior recuperação entre treinos e desempenho nos mesmos (Šliž, *et al.*, 2022; Thomas; Erdman; Burke, 2016). No entanto, os atuais estudos sobre as práticas alimentares entre atletas tratam o tema de maneira isolada e não abrangente, de modo que apenas avaliam a ingestão de nutrientes ou grupos alimentares específicos (Alwan *et al.*, 2022; Brown *et al.*, 2018; Hoogenboom *et al.*, 2009; Kosendiak *et al.*, 2023; Popławska *et al.*, 2018; Werner *et al.*, 2022). Devido à complexidade do que são as práticas alimentares e a relação de fatores que a determinam, são necessárias avaliações que não só avaliem o consumo alimentar de alimentos específicos, mas também, os aspectos de organização e planejamento alimentar e hábitos relacionados aos modos de consumo.

A avaliação das práticas alimentares de forma ampla e que aborde todos os aspectos da adesão ou não às recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira (GAPB) é possível a partir da aplicação da Escala de Práticas Alimentares (EPA) desenvolvida por Gabe e Jaime (2019). A escala é composta por um conjunto de perguntas que abordam diversos aspectos relacionados à alimentação e aos modos de comer. A exemplo, a frequência de realização de determinadas práticas alimentares e a preferência por alimentos

saudáveis ou não saudáveis, o comportamento alimentar em situações sociais e emocionais. A EPA é uma ferramenta importante para entender as práticas alimentares e desenvolver estratégias eficazes para promoção de uma alimentação saudável.

Dessa forma, o objetivo deste estudo é analisar e descrever as práticas alimentares e os seus fatores associados entre atletas brasileiros de diversas modalidades.

MATERIAL E MÉTODOS

Os atletas foram recrutados para participação na pesquisa a partir de uma ampla divulgação online em diferentes redes sociais (Instagram, Whatsapp, Telegram e Redes Sociais). Foram convidados a preencher três formulários no Google Forms referentes ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), Questionário Sociodemográfico e a Escala de Práticas Alimentares (EPA). O período de coleta foi de agosto a setembro de 2023. Como critérios de inclusão, os participantes precisavam ter 18 ou mais anos, praticar esportes e ter competido no último ano e/ou possuir prova-alvo nos próximos seis meses. Como critérios de exclusão, os participantes não podiam nos últimos 6 meses ter se exercitado de maneira irregular (menos de 3 vezes por semana) e/ou ser praticante de atividade física que não se configurava uma modalidade esportiva (musculação, fisiculturismo, ioga).

O questionário sociodemográfico foi empregado para obtenção de dados de saúde, treino e vida dos participantes. As variáveis coletadas foram: idade, sexo, região de habitação, renda, tipo de atleta (se considera recreacional, amador ou profissional), categoria esportiva, número de horas de treino semanal, se competiu no último ano, data da próxima prova-alvo, período de treinamento atual e acompanhamento nutricional. A EPA é uma escala validada composta por 24 itens com frases declarativas baseadas na recomendação do Guia Alimentar Brasileiro (GAPB)

(Brasil, 2014), na qual estrutura seus itens de avaliação em quatro dimensões (organização, planejamento doméstico, modos de comer e escolha de alimentos). As 13 primeiras questões são referentes às dimensões “organização” e “planejamento doméstico” e são pontuadas com base em uma escala likert (de 0 a 3 pontos) de modo que a resposta de máxima concordância seja a de maior valor (concordo fortemente = 3 pontos). A partir do 14º item, referem-se às dimensões “Modos de Comer” e “Escolha dos Alimentos” e estão apresentadas de maneira oposta ao que é recomendado pelo GAPB, de modo que o item de maior concordância tenha a menor pontuação (concordo fortemente = 0 pontos). Seu escore, obtido através de soma simples, pode variar de 0 a 72. Sendo até 31 pontos o estágio inicial, necessitando de maior atenção e inserção de hábitos alimentares saudáveis. De 32 a 41 pontos, o estágio intermediário, em que o respondente tem hábitos saudáveis, mas distante do ideal. No terceiro, acima de 41 pontos, considera-se que o respondente tem uma alimentação adequada, necessitando de menores modificações. No presente estudo adotamos como Dimensão 1 a junção de “organização” e “planejamento doméstico”, ou seja, a soma obtida na pontuação das questões de 1 a 13, e Dimensão 2 a junção de “modos de consumo” e “escolhas alimentares”, a soma da pontuação obtida das questões 14 a 24.

Foram apresentadas as estatísticas descritivas (média, desvio padrão e frequências relativas e absolutas) para as variáveis de resposta dos instrumentos utilizados. A normalidade dos dados foi avaliada por meio dos testes Kolmogorov-Smirnov.

Além disso, foram realizados os testes de Mann-Whitney e t de Student para amostras independentes com o objetivo de investigar em que medida as variáveis do instrumento da Escala de Práticas Alimentares eram diferentes entre os diferentes grupos. Em adição, estimativas de tamanho de efeito através do d de Cohen foram solicitadas para obtenção de uma maior precisão e robustez dos resultados (Lakens, 2013). Realizou-se também o procedimento de

Bootstrapping com 1000 re-amostragens através do método Bias Corrected Accelerated IC 95% para se obter uma maior confiabilidade dos resultados. Esta abordagem foi adotada devido a desvios da normalidade na distribuição da amostra, disparidades nos tamanhos dos grupos e com o propósito de fornecer um intervalo de confiança de maior robustez para as diferenças entre as médias (Haukoos; Lewis, 2005).

Modelos de regressão lineares múltiplos foram empregados para avaliar os fatores associados a pontuação final e nas dimensões da escala de práticas alimentares. O método stepwise forward foi utilizado e todas as variáveis que apresentaram $p < 0,2$ nos modelos lineares simples foram incluídos nos modelos múltiplos. Todos os pressupostos da regressão foram atendidos. Os modelos foram controlados para sexo, renda mensal, região, quantidade de horas de treino e categoria esportiva. Todas as análises foram realizadas por meio do software estatístico IBM SPSS® 28.

O estudo apresenta aprovação do Comitê de Ética da Universidade Federal de Sergipe sob o número de Parecer nº 6.494.863.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As características sociodemográficas e de treinamento dos participantes estão apresentadas na Tabela 1. As categorias dos participantes foram: corrida, ciclismo, natação e triatlo, crossfit®, vôlei, vôlei de praia, jiu-jitsu, karatê, futebol, futevôlei, tênis, tiro com arco, flag football, squash e powerlifting. A amostra constituiu-se de 114 participantes, sendo 60 (52,6%) do sexo feminino. Apresentaram média de idade de 35,4 anos, com prevalência de atletas da categoria endurance/resistência (72,8%), sendo 61,4% classificados como amadores/profissionais, com ≤ 9 h horas semanais de treinamento (63,2%) e com acompanhamento nutricional (60,5%).

No que concerne à pontuação da EPA, a pontuação média dos participantes foi de 45,9 pontos, o que se caracteriza como “adequado”, de

Tabela 1 - Características sociodemográficas, socioeconômicas e de treinamento dos participantes. Brasil, 2024 (n=114).

Variáveis	M	DP	N	%
Idade	35,4	9,60	114	100
Sexo				
Masculino			54	47,4
Feminino			60	52,6
Regiões				
Norte e Nordeste			63	55,3
Sul, Sudeste e Centro-Oeste			51	44,7
Renda Mensal				
Menor renda			19	16,7
Maior renda			95	83,3
Tipo De Atleta				
Recreacional			44	38,6
Amador e Profissional			70	61,4
Categoria Esportiva				
Endurance/Resistência			83	72,8
Outros			31	27,2
Horas De Treino Semanal				
<9h			72	63,2
>9h			42	36,8
Competição No Último Ano				
Sim			104	91,2
Não			10	8,8
Próxima Prova-Alvo				
Sem prova-alvo			16	14
Em até 3 meses			85	76
Acima de 3 meses			13	10
Período De Treinamento Atual				
Pré temporada			38	33,3
Temporada regular			56	49,2
Fora de temporada			20	17,5
Acompanhamento Nutricional				
Com nutricionista			69	60,5
Sem nutricionista			45	39,5

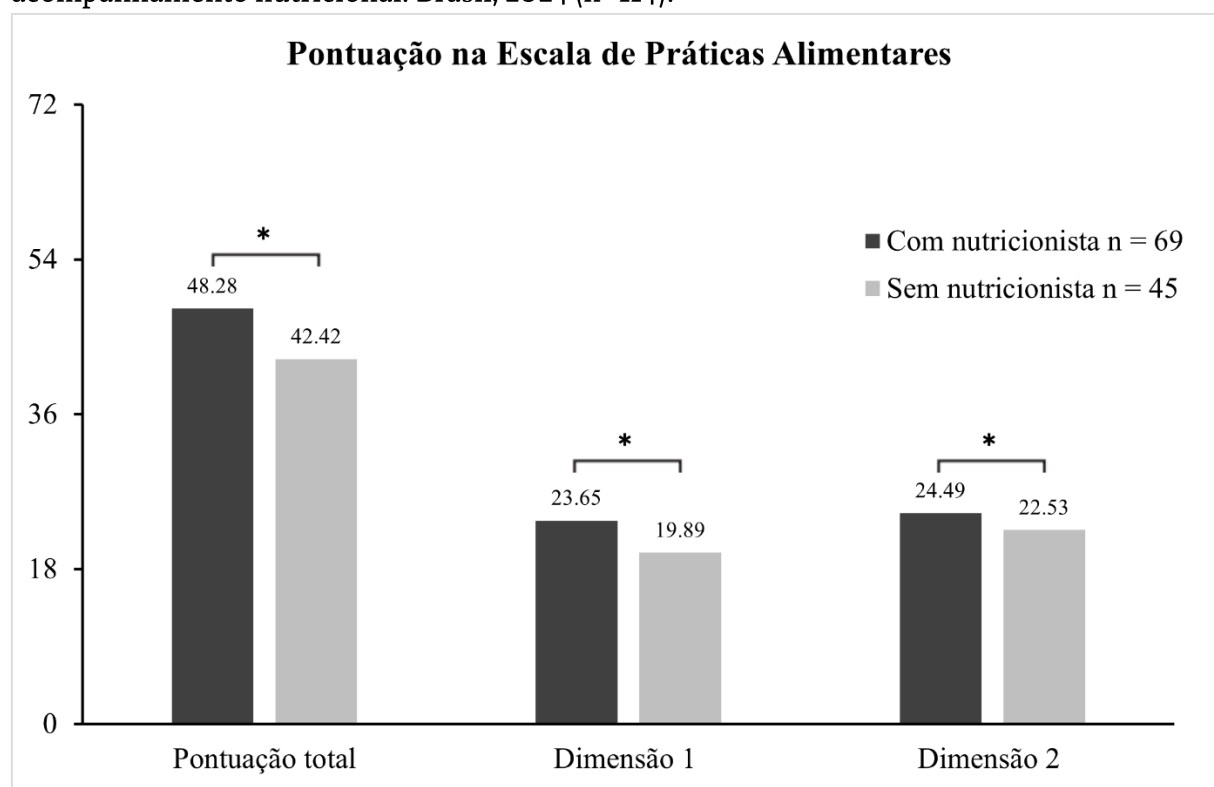
Nota: Menor renda refere-se à classificação DE, C2 e C1. Maior renda refere-se à classificação B2, B1 e A. Endurance/Resistência = corrida, ciclismo, natação e triatlo. Outros = crossfit, vôlei, vôlei de praia, jiu-jitsu, karatê, futebol, futevôlei, tênis, tiro com arco, flag football, squash e powerlifting.

acordo com a classificação da escala. Os resultados demonstraram diferenças significativas na pontuação final da EPA para as variáveis sexo e acompanhamento nutricional. As atletas femininas apresentaram uma pontuação final média significativamente maior, no entanto, o tamanho de efeito foi pequeno (47,28 vs 44,44; d de Cohen = 0,31; $P < 0,05$). Entre aqueles atletas que tinham acompanhamento com nutricionista foram encontradas médias significativamente maiores na pontuação final e por dimensões da escala, com um tamanho de efeito caracterizado como médio (d de Cohen respectivo ao score final, dimensão 1 e 2 = 0,73, 0,73 e 0,44) (Figura 1).

EPA, 3,74 pontos na dimensão 1 e 2,19 pontos na dimensão 2 quando comparados aos atletas sem acompanhamento nutricional, independentemente do sexo, renda mensal, região, quantidade de horas de treino e categoria esportiva.

Aspectos como nível de escolaridade, classificação socioeconômica, bem como nível esportivo são fatores que exercem influência nos níveis de conhecimento acerca de nutrição e hábitos alimentares (Darmon; Drewnowski, 2008; Renard *et al.*, 2020). Nesta amostra, os atletas encontravam-se nos maiores estratos dessas variáveis, o que pode ter contribuído para as maiores pontuações obtidas na EPA, uma vez pode ser explicada pelo

Figura 1 - Média de pontuação na Escala de Práticas Alimentares (EPA) por atletas com e sem acompanhamento nutricional. Brasil, 2024 (n=114).



Nota: *Diferença significativa a nível $p < 0,05$; Dimensão 1 - organização e planejamento doméstico; Dimensão 2 - escolhas dos alimentos e modos de comer.

O acompanhamento nutricional apresentou associação tanto na pontuação final como nas dimensões 1 e 2 da EPA (Tabela 2). Atletas que apresentaram acompanhamento nutricional tiveram em média um aumento de 5,98 pontos na

maior acesso à informação sobre nutrição, maior capacidade de aquisição de alimentos saudáveis e frescos, e maior consciência sobre a importância da alimentação para a saúde a longo prazo (Spronk *et al.*, 2014; Thurecht; Pelly, 2020). Além

Tabela 2 - Análises brutas e ajustadas da variável independente em relação a Pontuação na Escala de Práticas Alimentares. Brasil, 2024 (n=114).

Escala de Práticas Alimentares (EPA)							
Variáveis independentes		Modelo Bruto		Modelo Ajustado			
		β (IC 95%)	p	b	β (IC 95%)	EP	p
Constante		42,42 (40,07; 44,76)	<0,001		40,35 (34,93; 45,78)	2,73	<0,001
Acompanhamento nutricional		5,853 (2,841; 8,865)	<0,001	0,350	5,989 (2,873; 9,106)	1,57	<0,001
				R² ajustado = 0,115			
Dimensão 1 (EPA)							
Constante		19,88 (18,37; 21,40)	<0,001		18,36 (14,89; 21,82)	1,74	<0,001
Acompanhamento nutricional		3,763 (1,815; 5,711)	<0,001	0,338	3,741 (1,749; 5,734)	1,00	<0,001
				R² ajustado = 0,134			
Dimensão 2 (EPA)							
Constante		22,53 (21,24; 23,82)	<0,001		22,47 (19,44; 25,49)	1,52	<0,001
Acompanhamento nutricional		1,959 (0,298; 3,621)	<0,05	0,241	2,190 (0,450; 3,930)	0,87	<0,05
				R² ajustado = 0,021			

Nota: Os modelos foram controlados para sexo, renda mensal, região, quantidade de horas de treino e categoria esportiva. Dimensão 1 - organização e planejamento doméstico; Dimensão 2 - escolhas dos alimentos e modos de comer. b = Beta padronizado; β = Beta não-padronizado; IC 95% = Intervalo de confiança 95%; EP = Erro padrão.

disso, indivíduos com maior escolaridade podem ter maior capacidade de planejamento e organização das refeições, bem como maior propensão a adotar comportamentos preventivos de saúde, como a prática regular de atividade física, que frequentemente acompanha hábitos alimentares saudáveis (Deslippe *et al.*, 2023).

É importante ressaltar que a associação entre melhores hábitos alimentares e escolaridade/nível socioeconômico não se traduz em uma homogeneidade de padrões alimentares em todas as regiões do Brasil. Estudos têm demonstrado que a região Nordeste, apesar de apresentar desafios socioeconômicos significativos, paradoxalmente exibe alguns indicadores de hábitos alimentares mais saudáveis em comparação com outras regiões do país (Gabe *et al.*, 2023; Gabe; Jaime, 2020). Essa aparente contradição pode ser explicada pela forte presença de uma cultura alimentar tradicional rica em alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, verduras, leguminosas e cereais integrais, que historicamente compõem a base da dieta nordestina (Santin *et al.*, 2022). Além disso, a valorização de preparações culinárias caseiras e o menor consumo de alimentos ultraprocessados podem contribuir para esse cenário mais positivo, mesmo em contextos de menor escolaridade e renda (Oliveira; Santos, 2020).

Este estudo destaca-se por ser o primeiro a descrever e a avaliar com uma ferramenta validada as práticas alimentares e seus fatores associados em uma amostra de indivíduos atletas, no contexto brasileiro. Foi constatado práticas alimentares adequadas entre os atletas e que ter o acompanhamento nutricional implicou em melhores práticas alimentares. Atletas do sexo feminino apresentaram significativamente maior pontuação média na EPA que os seus pares masculinos, o que pode ser explicado pelo fato de atletas desse sexo apresentarem maiores níveis de conhecimento nutricional (Heaney *et al.*, 2011). Já os atletas com acompanhamento nutricional apresentaram médias significativamente maiores tanto no escore final quanto por dimensões, o que demonstra a importância do profissional

nutricionista para melhoria de aspectos voltados ao planejamento dietético, organização alimentar, modos de consumo dos alimentos e escolhas alimentares.

A relação entre a prática esportiva e maior importância a aspectos relacionados a nutrição tem sido descrita de maneira consistente na literatura (Malsagova *et al.*, 2021). Essa maior importância se torna nítida quando comparadas as práticas alimentares de pessoas comuns e as de atletas. O estudo realizado por (Gabe; Jaime, 2020) no território brasileiro em 2018, que também utilizou a EPA, avaliou uma amostra de 900 indivíduos de diversas regiões do território e encontrou uma média de pontuação de 36,4 pontos, o que embora demonstre a prevalência de algumas práticas alimentares saudáveis, ainda está distante do ideal. Já os atletas da presente amostra, obtiveram uma pontuação média que representa práticas alimentares excelentes de acordo com a classificação da escala. Com isso, é notável uma maior prevalência de realização de boas práticas associadas à alimentação pelos atletas do que em pessoas comuns, possivelmente decorrente do fato que os atletas tendem a organizar e planejar melhor sua rotina de exercícios e alimentação e exercer melhores escolhas alimentares dada importância da nutrição para performance esportiva (Thurecht; Pelly, 2020).

Nesse recorte, o acompanhamento nutricional se associou positivamente com maiores pontuações tanto no escore final quanto nas dimensões da escala de práticas alimentares, demonstrando ser decisivo para melhoria das mesmas. O acompanhamento com nutricionista, para além da prescrição dietética, também age de maneira a promover maior educação nutricional e de hábitos associados a alimentação (Carson *et al.*, 2014; Fiorini *et al.*, 2023). Melhores níveis de organização, planejamento, hábitos referentes ao modo de consumo e escolhas alimentares são essenciais para maximização da performance esportiva, tendo em vista o entrelaçamento de todos esses fatores (Brustio *et al.*, 2020; Burke *et al.*, 2019; Castelo; Schäfer; Silva, 2021; , *et al.*, 2022).

Uma grande limitação entre os estudos que se propõe a avaliar esta temática é a avaliação isolada da ingestão de nutrientes ou grupos alimentares específicos, o que não abrange todos os fatores referentes às práticas alimentares e promove uma visão limitada no que se refere à associação com o desempenho no esporte. Dessa forma, o presente estudo, se diferencia pela utilização da EPA, uma ferramenta validada para a população brasileira que permite uma investigação de maneira ampla sobre as práticas alimentares, avaliando fatores desde organizacionais e de planejamento até modos de consumo e escolhas alimentares. Os resultados aqui encontrados evidenciam a importância do acompanhamento nutricional para melhoria de aspectos como a recuperação pós-treino e desempenho nas sessões esportivas, ao levar em consideração a relação de desenvolvimento e manutenção de boas práticas alimentares e seus efeitos na performance.

Algumas limitações devem ser consideradas na interpretação desses resultados. A primeira delas se encontra no número amostral, todavia, a distribuição em termos de sexo, região e classificação quanto ao nível de treinamento, permitiu incluir atletas com perfis diversos. Ademais, outra limitação do estudo refere-se ao fato da maior parte da amostra ser constituída de indivíduos com maior poder aquisitivo, o que pode não representar as reais práticas alimentares dos atletas mais vulneráveis do contexto brasileiro. Pelo modo que os dados sociodemográficos foram coletados, de maneira autorreferida, é possível a presença de vieses associados como o de omissão. Por fim, devido ao delineamento transversal, pelos dados coletados em apenas um momento no tempo, não é possível inferir causalidade.

CONCLUSÃO

Os resultados presentes neste estudo mostram que o acompanhamento com nutricionista está associado a melhores práticas alimentares entre atletas, principalmente na organização

e planejamento doméstico. A pontuação final média na Escala de Práticas Alimentares pelos participantes foi de 45,96 pontos, o que se caracteriza como excelente. Além disso, atletas do sexo feminino obtiveram maior pontuação na escala em relação aos pares masculinos. Desta forma, essa investigação destaca a prevalência de práticas alimentares adequadas por essa amostra de atletas, como também, a importância do acompanhamento nutricional por atletas de diversas modalidades a fim da promoção de melhores práticas alimentares, o que pode impactar em maior performance e desempenho esportivo.

REFERÊNCIAS

- ALWAN, N.; MOSS, S.L.; DAVIES, I.G.; ELLIOTT-SALE, K.J.; ENRIGHT, K. Weight loss practices and eating behaviours among female physique athletes: Acquiring the optimal body composition for competition. *PLOS ONE*, v. 17, n. 1, p. e0262514, 14 jan. 2022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262514>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view.
- BROWN, K.; ELLIS, J.; WORDEN, S.; BROWN, L.; KRICK, R.; ANDERSON, A. Selection and Intake of Carbohydrate, Protein, and Vegetables Among NCAA Division I Athletes. *SCAN's Pulse*, v. 11, n. 15, p. 37-2, 1 jan. 2018. Disponível em: https://digitalcommons.usu.edu/nfs_facpub/883.
- BRUSTIO, P.R.; RAINOLDI, A.; MOSSO, C.O.; LUPO, C. Italian student-athletes only need a more effective daily schedule to support their dual career. *Sport Sciences for Health*, v. 16, n. 1, p. 177-182, 1 mar. 2020. <https://doi.org/10.1007/s11332-019-00594-6>.
- BURKE, L.M.; CASTELL, L.M.; CASA, D.J.; CLOSE, G.L.; COSTA, R.J.S.; DESBROW, B.; HALSON, S.L.; LIS, D.M.; MELIN, A.K.; PEELING, P.; SAUNDERS, P.U.; SLATER, G.J.; SYGO, J.; WITARD, O.C.; BERMON, S.; STELLINGWERFF, T. International Association of Athletics Federations Consensus Statement 2019: Nutrition for Athletics. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, v. 29, n. 2, p. 73-84, 1 mar. 2019. <https://doi.org/10.1123/ijnsnem.2019-0065>.

- CARSON, TL.; HIDALGO, B.; ARD, JD.; AFFUSO, O. Dietary Interventions and Quality of Life: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, v. 46, n. 2, p. 90–101, 1 mar. 2014. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.09.005>.
- CASTELO, AFM.; SCHÄFER, M.; SILVA, ME. Food practices as part of daily routines: A conceptual framework for analysing networks of practices. *Appetite*, v. 157, p. 104978, fev. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104978>.
- DARMON, N.; DREWNOWSKI A. Does social class predict diet quality? *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 87, n. 5, p. 1107–1117, maio 2008. <https://doi.org/10.1093/ajcn/87.5.1107>.
- DESLIPPE, AL.; SOANES, A.; BOUCHAUD, CC.; BECKENSTEIN, H.; SLIM, M.; PLOURDE, H.; COHEN TR. Barriers and facilitators to diet, physical activity and lifestyle behavior intervention adherence: a qualitative systematic review of the literature. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 20, n. 1, p. 14, 14 fev. 2023. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01424-2>.
- FIORINI, S.; NERI, LDCL.; GUGLIELMETTI, M.; PEDROLINI, E.; TAGLIABUE, A.; QUATROMONI, PA.; FERRARIS C. Nutritional counseling in athletes: a systematic review. *Frontiers in Nutrition*, v. 10, p. 1250567, 20 nov. 2023. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1250567>.
- GABE, KT.; COSTA, CDS.; SANTOS, FSD.; SOUZA, TN.; JAIME PC. Is the adherence to the food practices recommended by the dietary guidelines for the Brazilian population associated with diet quality? *Appetite*, v. 190, p. 107011, nov. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107011>.
- GABE, KT.; JAIME PC. Development and testing of a scale to evaluate diet according to the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. *Public Health Nutrition*, v. 22, n. 5, p. 785–796, abr. 2019. <https://doi.org/10.1017/S1368980018004123>.
- GABE, KT.; JAIME PC. Práticas alimentares segundo o Guia alimentar para a população brasileira: fatores associados entre brasileiros adultos, 2018*. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, n. 1, mar. 2020. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000100019>.
- HAUKOOS, JS.; LEWIS RJ. Advanced statistics: bootstrapping confidence intervals for statistics with “difficult” distributions. *Academic Emergency Medicine: Official Journal of the Society for Academic Emergency Medicine*, v. 12, n. 4, p. 360–365, abr. 2005. <https://doi.org/10.1197/j.aem.2004.11.018>.
- HEANEY, S.; O’CONNOR, H.; MICHAEL, S.; GIFFORD, J.; NAUGHTON, G. Nutrition Knowledge in Athletes: A Systematic Review. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, v. 21, n. 3, p. 248–261, jun. 2011. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.21.3.248>.
- HOOGENBOOM, BJ.; MORRIS, J.; MORRIS, C.; SCHAEFER K. Nutritional knowledge and eating behaviors of female, collegiate swimmers. *North American journal of sports physical therapy: NAJSPT*, v. 4, n. 3, p. 139–148, ago. 2009. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2953338>.
- KOSENDIAK, A.; KRÓL, M.; LIGOCKA, M.; KEPINSKA M. Eating habits and nutritional knowledge among amateur ultrarunners. *Frontiers in Nutrition*, v. 10, p. 1137412, 2023. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1137412>.
- LAKENS D. Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, v. 4, 2013. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>.
- MALSAGOVA, KA.; KOPYLOV, AT.; SINITSYA, AA.; SPEANOV, AA.; IZOTOV, AA.; BUTKOVA, TV.; CHINGIN, K.; KLYUCHNIKOV, MS.; KAYSHEVA AL. Sports Nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations. *Nutrients*, v. 13, n. 11, p. 3771, 25 out. 2021. <https://doi.org/10.3390/nu13113771>.
- POPŁAWSKA, H.; DMITRUK, A.; KUNICKA, I.; DEBOWSKA, A.; HOLUB W. Nutritional Habits and Knowledge About Food and Nutrition Among Physical Education Students Depending on their Level of Higher Education and Physical Activity. *Polish Journal of Sport and Tourism*, v. 25, n. 3, p. 35–41, 31 ago. 2018. <https://doi.org/10.2478/pjst-2018-0018>.
- RENARD, M.; KELLY, DT.; CHÉILLEACHAIR, NN.; CATHÁIN, CÓ. Evaluation of Nutrition Knowledge in Female Gaelic Games Players. *Sports*, v. 8, n. 12, p. 154, dez. 2020. <https://doi.org/10.3390/sports8120154>.
- OLIVEIRA, MSDAS.; SANTOS LADAS. Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2519–2528, 8 jul. 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.22322018>.
- SANTIN, F.; GABE, KT.; LEVY, RB.; JAIME PC. Food consumption markers and associated factors in Brazil: distribution and evolution, Brazilian National Health

Survey, 2013 and 2019. *Cadernos De Saude Publica*, v. 38Suppl 1, n. Suppl 1, p. e00118821, 2022. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00118821>.

SPRONK, I.; HEANEY, SE.; PRVAN, T.; O'CONNOR HT. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *The British Journal of Nutrition*, v. 111, n. 10, p. 1713–1726, 28 maio 2014. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0034>.

ŠLIŽ, D.; WIECHA, S.; GASIOR, JS.; KASIAK, PS.; ULASZEWSKA.; POSTULA, M.; MALEK, LA.; MAMCARZ, A. The Influence of Nutrition and Physical Activity on Exercise Performance after Mild COVID-19 Infection in Endurance Athletes-CESAR Study. *Nutrients*, v. 14, n. 24, p. 5381, 18 dez. 2022. <https://doi.org/10.3390/nu14245381>.

THOMAS, DT.; ERDMAN, KA.; BURKE, LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 48, n. 3, p. 543–568, mar. 2016. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000852>.

THURECHT, R.; PELLY F. Key Factors Influencing the Food Choices of Athletes at two Distinct Major International Competitions. *Nutrients*, v. 12, n. 4, p. 924, 27 mar. 2020. <https://doi.org/10.3390/nu12040924>.

WERNER, EN.; ROBINSON, CA.; KERVER, JM.; PIVARNIK, JM. Diet quality of NCAA Division I athletes assessed by the Healthy Eating Index. *Journal of American College Health*, p. 1–7, 27 maio 2022. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2076102>.

FINANCIAMENTO:

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES - Código Financeiro 001), Fundação de Apoio à Pesquisa e à Inovação Tecnológica do Estado de Sergipe (FAPITEC/SE) e Coordenação de Pesquisa (COPES) da Universidade Federal de Sergipe pelas bolsas concedida.

RECEBIDO:5.2.2025

ACEITO:20.4.2025

PUBLICADO: 21.4.2025