

**UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**FRANCINILSA ALVES DOS SANTOS**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA DISPOSIÇÃO PARA REALIZAR  
EXERCÍCIOS FÍSICOS: UM ESTUDO BIBLIOMÉTRICO DOS ÚLTIMOS 20 ANOS  
(2000 A 2022)**

Juazeiro do Norte  
2023

**FRANCINILSA ALVES DOS SANTOS**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA DISPOSIÇÃO PARA REALIZAR  
EXERCÍCIOS FÍSICOS: UM ESTUDO BIBLIOMÉTRICO DOS ÚLTIMOS 20 ANOS  
(2000 A 2022)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. José de Caldas Simões Neto

Juazeiro do Norte  
2023

**FRANCINILSA ALVES DOS SANTOS**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA DISPOSIÇÃO PARA REALIZAR  
EXERCÍCIOS FÍSICOS: UM ESTUDO BIBLIOMÉTRICO DOS ÚLTIMOS 20 ANOS  
(2000 A 2022)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Bacharelado em Educação Física do  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus  
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de  
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Profº Me. José de Caldas Simões Neto  
Orientador

---

Profª Ma. Jennifer Kelly Pinheiro  
Membro Avaliadora

---

Profº Esp. Cícero Idelvan de Moraes  
Membro Avaliador

Juazeiro do Norte  
2023

Dedico esse trabalho à minha família por todo incentivo e apoio na construção desse Trabalho de Conclusão de Curso.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, pela minha vida, e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho.

Aos meus familiares por todo o apoio e pela ajuda, que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste trabalho.

A professora Dra. Antônia Eliene Duarte, por todo o apoio e pela ajuda, que muito contribuí para a realização deste trabalho.

Ao professor Caldas, por ter sido meu orientador e ter desempenhado tal função com paciência e dedicação e sempre disponível a compartilhar todo seu vasto conhecimento.

Aos professores, pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo do curso.

À instituição Universidade Leão Sampaio, essencial no meu processo de formação profissional, pela dedicação, e por tudo o que aprendi ao longo dos anos do curso.

...o meu muito obrigada!

# EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA DISPOSIÇÃO PARA REALIZAR EXERCÍCIOS FÍSICOS: UM ESTUDO BIBLIOMÉTRICO DOS ÚLTIMOS 20 ANOS (2000 A 2022)

<sup>1</sup>Francinilsa Alves dos Santos

<sup>2</sup>José de Caldas Simões Neto

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

## RESUMO

Nos últimos 22 anos, o campo da nutrição adequada e sua influência na eficiência física tem recebido atenção crescente. Considerando a importância da educação nutricional para o ser humano, esta pesquisa foi realizada com o objetivo de determinar o efeito da alimentação no conhecimento, mudanças de hábitos e atitudes, quanto à disposição para realizar exercício físico. No entanto, poucos estudos resumiram os processos envolvidos e questões críticas. Foram selecionados estudos no banco de dados SCOPUS, do Portal CAPES, publicados entre 2000 e 2022, de âmbito internacional e realizada uma análise quantitativa retrospectiva, e avaliação de 46 documentos publicados no domínio. Os estudos investigaram a influência da alimentação e os fatores nutricionais associados à motivação e disposição energética para realizar exercícios físicos. Observou-se que a produção de pesquisas na área é crescente, com a maioria dos documentos nos últimos anos. Constatou-se que a maior parte do tipo de documentos publicados são artigos originais, o que ressalta o interesse crescente pelo tema. Os Estados Unidos e Polônia se destacaram dentre os países. A nutrição adequada na prática esportiva é um campo de pesquisa promissor, cuja perspectiva futura reside na busca de investigações aprofundadas a fim de melhorar qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Educação alimentar, exercício físico, disposição energética.

## ABSTRACT

Over the past 22 years, the field of proper nutrition and its influence on physical efficiency has received increasing attention. Considering the importance of nutritional education for human beings, this research was carried out with the objective of determining the effect of food on knowledge, changes in habits and attitudes, regarding willingness to perform physical exercise. However, few studies have summarized the processes involved and critical issues. Studies were selected in the SCOPUS database, from the CAPES Portal, published between 2000 and 2022, with an international scope, and a retrospective quantitative analysis was carried out, and an evaluation of 46 documents published in the domain was carried out. The studies investigated the influence of food and nutritional factors associated with motivation and energetic disposition to perform physical exercises. It was observed that the production of research in the area is growing, with most of the documents in recent years. It was found that most of the type of documents published are original articles, highlighting the growing interest in the theme. The United States and Poland stood out among the countries. Adequate nutrition in sports practice is a promising field of research, whose future perspective lies in the search for in-depth investigations in order to improve quality of life.

**Keywords:** Nutrition education, physical exercise, knowledge, disposition.

## **INTRODUÇÃO**

Uma nutrição equilibrada é essencial para o melhor desempenho atlético, condicionamento e recuperação da fadiga. Suplementos nutricionais contendo carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais têm sido amplamente utilizados em vários campos esportivos para aumentar o desempenho do exercício (AOI et al., 2006; LÓPEZ-MARTÍNEZ, et al., 2022). Devido a um contexto social que inclui mudanças de hábitos alimentares, envelhecimento da população e aumento dos custos médicos, as pessoas têm demonstrado um interesse crescente pela saúde e passaram a esperar ações complexas e diversificadas dos alimentos (AOI et al., 2006).

Achados de alguns estudos nos alertam para a tendência de melhoria da disposição para realizar exercícios físicos, associados à nutrição adequada, bem como orientação para alimentos mais equilibrados e integrais (THOMPSON et al., 2004, VARDANJANI et al., 2015). Comida não saudável e alimentos processados parecem ser uma parte crescente da alimentação diária.

Esse comportamento alimentar de baixo teor nutricional e alto teor calórico, pode acarretar ganho de peso, aumento da pressão arterial e aumento dos níveis de colesterol que estão contribuindo para nossas atuais epidemias de obesidade e diabetes. A má qualidade da dieta caracterizada pela ingestão excessiva de calorias, salgadinhos, doces e alimentos gordurosos, aliados ao sedentarismo e a falta de acompanhamento nutricional, levam ao de peso, altera o sono, funcionamento do intestino e hormonal além de causar ansiedade, estresse e acúmulo de toxinas (FREIRE et al., 2006, VELASQUES, 2022).

Hábitos alimentares saudáveis afetarão o desenvolvimento físico, emocional e mental, e a disposição física. A educação como um dos fatores de influência mais importantes pode fornecer os fundamentos necessários para aumentar o conhecimento acerca da educação nutricional e atividade física (VARDANJANI et al., 2015). Essa área de conhecimento é ampla para investigações bibliométricas.

De acordo com Santos et al. (2010), a bibliometria envolve uma das áreas temáticas mais recentes no cenário dos estudos métricos da informação, iniciados no século XIX e sistematizados a partir do século XX, utilizando métodos estatísticos e matemáticos no mapeamento de informações em registros bibliográficos de

documentos (livros, periódicos, artigos), para fins de gestão de bibliotecas e bases de dados. Ao contrário de uma revisão sistemática geral, a análise bibliométrica fornece um modelo para analisar quantitativamente a literatura científica para entender tendências emergentes e estruturas intelectuais no campo de pesquisa e identificar evidências essenciais (JIAYU et al., 2023).

A melhora da qualidade de vida e da saúde está relacionada com a alimentação e a prática de exercícios físicos. Porém, dessa assertiva surgem questionamentos sobre a forma como a pessoa se alimenta poder estar envolvida com a energia para realização de exercícios físicos; sobre a dependência entre os pilares da saúde: alimentação e prática de exercícios; e, se a mudança alimentar afeta o sujeito quanto à sua disposição (THOMPSON et al., 2004, VARDANJANI et al., 2015).

A busca por uma vida mais saudável tem estado cada vez mais presente na sociedade. O número de estabelecimentos que fornecem a possibilidade de prática de exercícios físicos tem aumentado. Assim como o crescimento de maneiras de se exercitar que tem surgido e se tornando cada vez mais acessível a população. Porém ainda há uma dificuldade que se mantém entre as pessoas que se interessam em melhorar a qualidade de vida, falta à disposição para se movimentar.

Considerando que a ingestão de determinados alimentos e uma dieta balanceada são importantes para melhorar a qualidade de vida e estão envolvidos com o metabolismo do indivíduo e maior energia para realização de exercícios físicos e tendo em vista que uma população mais ativa, pode ser uma população mais saudável, é relevante estudar fatores que possam contribuir para isso (FREIRE et al., 2006, VELASQUES, 2022). Essa pesquisa, portanto, poderá contribuir com informações como número de publicações anuais, autores, instituições, países periódico e citações, para um campo em franco desenvolvimento.

Neste sentido, objetivou-se com este estudo realizar uma revisão bibliométrica sobre a influência da alimentação na disposição e fornecimento de energia para a realização de exercícios físicos.

## **METODOLOGIA**

Este estudo bibliométrico, é de caráter exploratório e quantitativo. Os dados coletados foram analisados por meio de técnicas bibliométricas. A bibliometria é um ramo da biblioteconomia e da ciência da informação que utiliza métodos quantitativos para estudar dados bibliométricos (PENG GAO et al., 2021). Os metadados para a

coleta e análise de dados foram extraídos através do banco de informações da base Scopus, haja vista possuir recursos importantes úteis em estudos e pesquisas bibliométricas. Esses recursos incluem mapeamento científico, análise de citações, contribuição do país, do autor e também afiliações vinculadas as pesquisas, bem como títulos de fontes e produtividade por ano, entre outros metadados.

Nesse contexto, o banco de dados *Scopus* constitui um dos repositórios de pesquisa revisados por pares mais abrangentes. Para análises analíticas e quantitativas, o repositório é frequentemente usado e reconhecido (DONTU, et al., 2020). A base *Scopus* é maior que o *Web of Science* e mais preciso que o Google Scholar (SWEILEH et al. 2016).

Essa revisão seguiu as seguintes etapas de investigação: (1) identificar a questão de pesquisa; (2) identificar estudos relevantes; (3) seleção dos estudos; (4) extração e mapeamento dos dados; e (5) coleta, relato e resumo dos resultados.

Uma análise foi conduzida na plataforma do Portal de Periódicos CAPES, Base Scopus, para identificar documentos potencialmente relevantes. A busca e extração de dados foi gerida de forma pareada e independente por dois autores.

Como estratégias de busca, foram empregados os seguintes algoritmos de pesquisa (*influence food*) AND (*physical exercise*) AND (*nutrition*) AND (*woman*), para facilitar o mapeamento da literatura. Artigos publicados entre 2000-2022 foram incluídos. Foram selecionados os artigos na língua inglesa preponderantemente, e em outras línguas.

A pesquisa foi limitada a publicações apenas de produção científica, e de periódicos analisados por pares. Foram removidos relatórios, anais de conferências, revisões de literatura, teses, dissertações, trabalho de conclusão de curso (TCC), livros, resumos, editoriais, comentários, apresentações de conferências.

Os artigos que contemplavam: (neoplasias, gravidez, machos, adolescentes, fatores sexuais, adolescentes, osteoporose, raio X, consumo de álcool, lactente, recém-nascido, diferença de sexo) ou que não foram relevantes para a pesquisa foram excluídos. Os dados duplicados em mais de uma publicação foram eliminados, optando-se apenas pela publicação mais completa e atual; artigos fora do período estimado, que não atenderam ao objetivo do estudo após a leitura dos resumos, também foram excluídos.

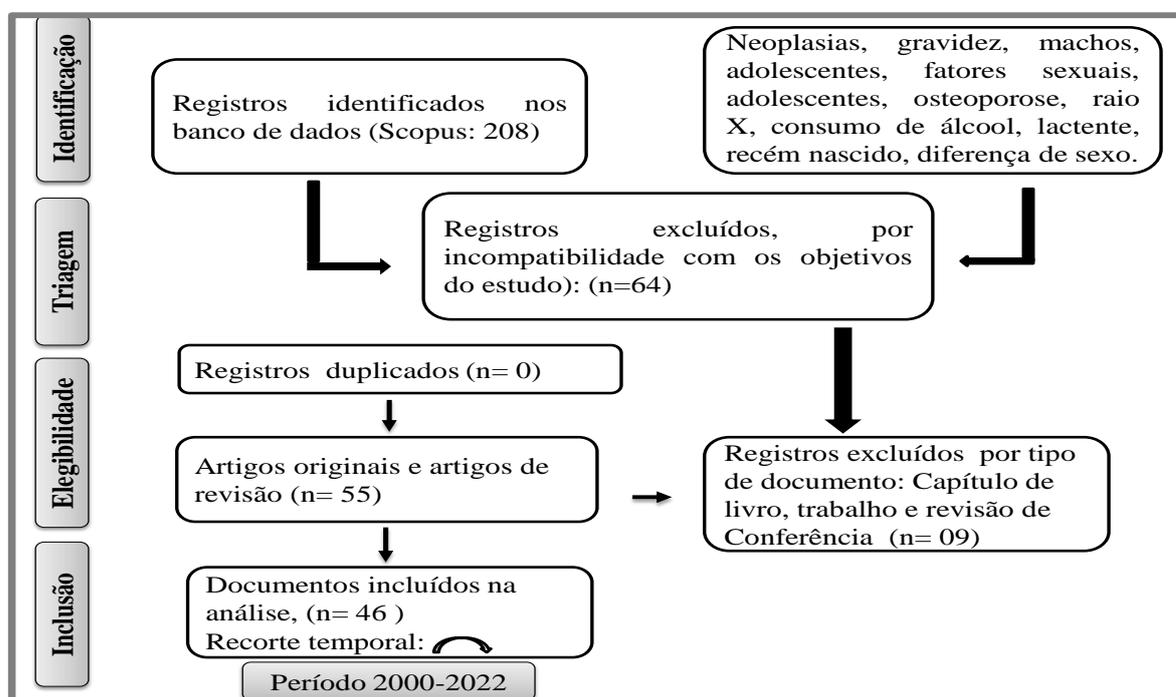
Nesta etapa da pesquisa, os estudos selecionados foram lidos na íntegra e os dados coletados foram inseridos em um arquivo de mapeamento de dados. Depois da

triagem e seleção dos estudos, os dados extraídos foram apresentados em forma de quadros ou tabelas, contendo: ano, autoria, título, origem, tipo de publicação, objetivo do estudo, tipo de estudo e resultados.

Informações referentes às pesquisas analisadas foram fornecidas em gráficos e tabelas, qualitativamente, nos estudos revisados. Para a construção de figuras foi utilizado o programa GraphPad Prism cuja funcionalidade consiste em combinar gráficos científicos e organização de dados que possibilitam uma interpretação didática (SWIFT, 1997).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo realizou-se uma investigação do campo de pesquisa disponível na base de dados *Scopus*, relacionada a influência da alimentação na disposição para o exercício físico em mulheres, usando dados bibliométricos. Observou-se que a produção de pesquisas na área é crescente, com a maioria dos documentos nos últimos anos.



Fonte: Protocolo de revisão adaptado do processo de itens para revisão sistemática e meta-análise (PRISMA).

A busca resultou em 208 documentos, os quais passaram pela análise minuciosa com base na leitura dos resumos e foram excluídos documentos por não estarem associados ao objetivo da pesquisa. A triagem resultou em 64 documentos. Capítulos de livro e contribuições de conferência foram excluídos, o que levou a 55

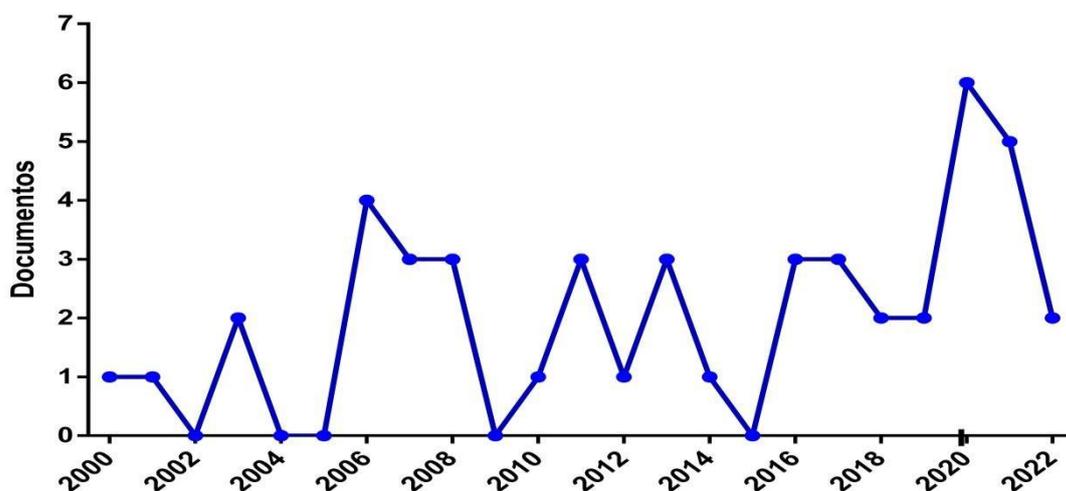
artigos. Um total de 46 artigos foi incluído na análise bibliométrica final, utilizando um recorte temporal entre 2000-2022.

Este estudo destacou o rápido crescimento da pesquisa em exercício físico, nutrição e fornecimento de energia, em mulheres. Enfatizou a contribuição considerável da pesquisa de países de alta renda.

No contexto de consciência corporal, as mulheres lutam para alcançar o corpo perfeito. Às vezes elas podem recorrer a métodos não convencionais para conseguir isso. Mas é adequado nutrição, que é cerca de 75% responsável pela aparência do corpo. O restante é facilitado pelo treinamento com pesos e exercícios físicos. Físico exercício, sem dúvida, desempenha um papel fundamental na manutenção e obtenção de características corporais ideais desejáveis. Os carboidratos devem estar em torno de 55% das calorias totais, as proteínas devem ser calculadas de acordo com o nível de atividade e a gordura deve ser cerca de 25% do total de calorias (AL-BAREEQ; SYLUE, 2020).

A segunda fase consolidou-se com a construção de gráficos e tabelas. Considerando a variável produção de documentos por ano, uma evolução (13,04%) foi observada a partir de 2020 na base de dados Scopus. Entretanto, foi registrada uma queda nos anos de (2002, 2004, 2005 e 2009, 2015), quando a produção permaneceu (0%), conforme mostra a Figura 2.

Figura 2. Produção científica anual do período.



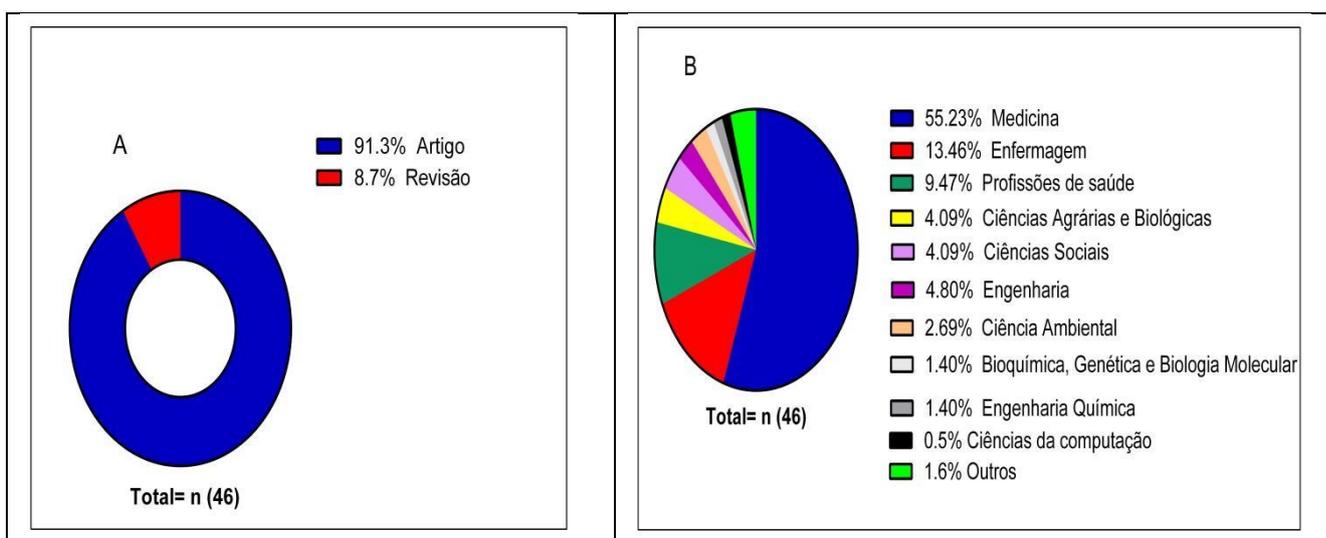
Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Um estudo bibliométrico realizado por Zen Nv et al., (2022), relata que 2005 a 2020, o número de citações e o número de artigos publicados apresentaram tendência

ascendente, resultado similar a este estudo. Ressalta ainda que os hotspots de pesquisa estão focados em exercícios, atividade física, metabólica, obesidade, resistência à insulina, inflamação e doenças cardiovasculares. A fronteira de pesquisa está focada no campo da medicina esportiva, que inclui estudos de nível molecular de intervenções de exercícios em doenças e estudos dos mecanismos fisiológicos pelos quais o exercício altera o corpo.

Em relação ao tipo de documento, a maior parte da produção concentrou-se em artigos de pesquisa (91.3%) em relação à produção total (Figura 3A). Os artigos em análise foram publicados em 45 revistas diferentes de áreas diversas. Já as áreas com maior destaque, foram medicina (55,23 %) e enfermagem (13,46%), os quais exibiram maiores percentuais, conforme ilustrado na Figura 3B, a qual exhibe a distribuição dos artigos nos 10 principais periódicos.

Figura 3. (A) Percentual de documentos por tipo e (B) por área.

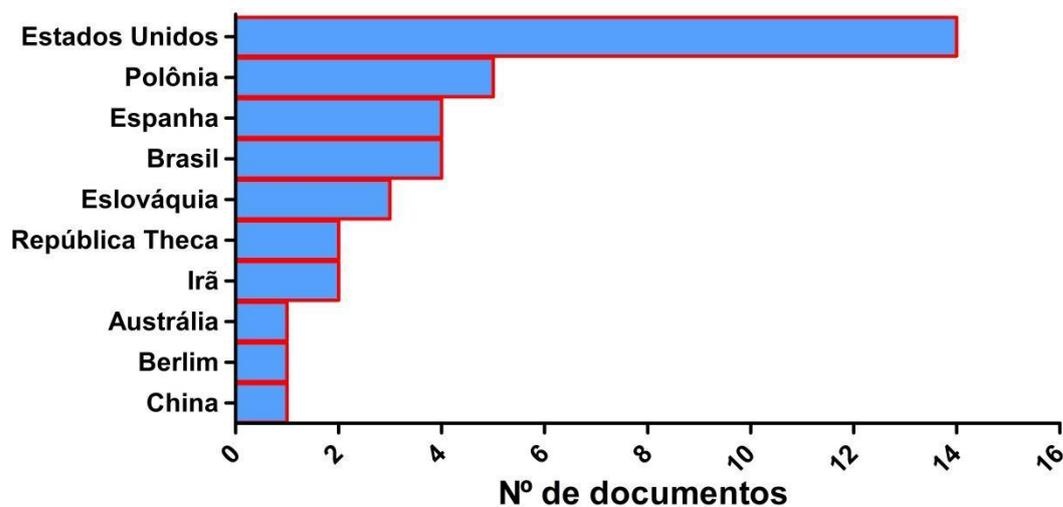


Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Constatou-se que a maior parte do tipo de documentos publicados são artigos originais, o que ressalta o interesse crescente pelo tema.

Quanto aos países que produziram mais literatura, o Estados Unidos ficou em primeiro lugar, com 14 documentos representando (43,47%), seguido de Polônia (5 documentos). Os demais países (Espanha, Brasil, Eslováquia, República Theca, Irã, Austrália, Berlim, China) exibiram um número incipiente de produção (Figura 4).

Figura 4. Número de documentos por país.



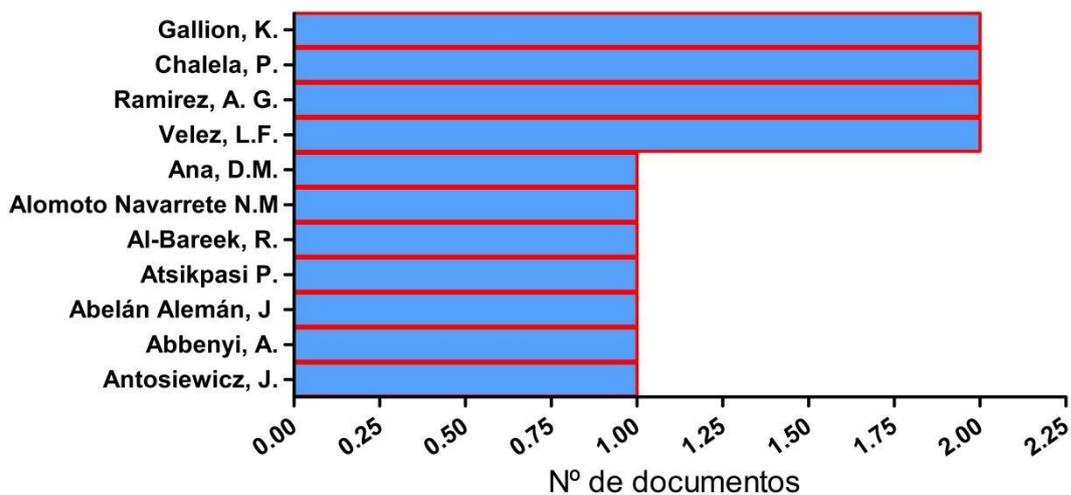
Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Quase dois terços da população dos Estados Unidos é considerada com sobrepeso ou obesa, e evidências substanciais sugerem que o excesso de peso corporal é um fator de risco para muitos tipos de câncer, doença cardíaca coronária, acidente vascular cerebral, pressão alta e diabetes. O consumo excessivo de carboidratos simples e alimentos com alto teor de gordura, ingestão inadequada de fibras dietéticas e atividade física reduzida estão associados a um estado de saúde ruim. Os latinos consomem menos frutas e vegetais diariamente, comem mais alimentos ricos em açúcar e gordura e escolhem fast food com mais frequência quando comem fora de casa, em comparação com membros de outros grupos étnicos (RAMIREZ et al., 2007).

Uma barreira muito importante para uma alimentação saudável encontrada neste estudo é a distribuição inadequada das refeições ao longo do dia devido à falta de tempo. As mulheres não têm tempo para tomar um café da manhã saudável e muitas vezes pulam o almoço. Em vez disso, elas tendem a concentrar a maior parte de suas calorias na refeição da noite. Acreditamos que este é um importante motivo de preocupação que merece um estudo mais aprofundado (RAMIREZ et al., 2007).

Nossos dados mostram na (Figura 5), que os autores mais produtivos neste estudo foram Gallion; Chalela; Ramirez e Velez. Percebe-se que poucos autores publicaram documentos sobre o conteúdo, fato que confirma a lei bibliométrica de Lotka. A maioria dos autores publicou apenas um artigo sobre o assunto analisado.

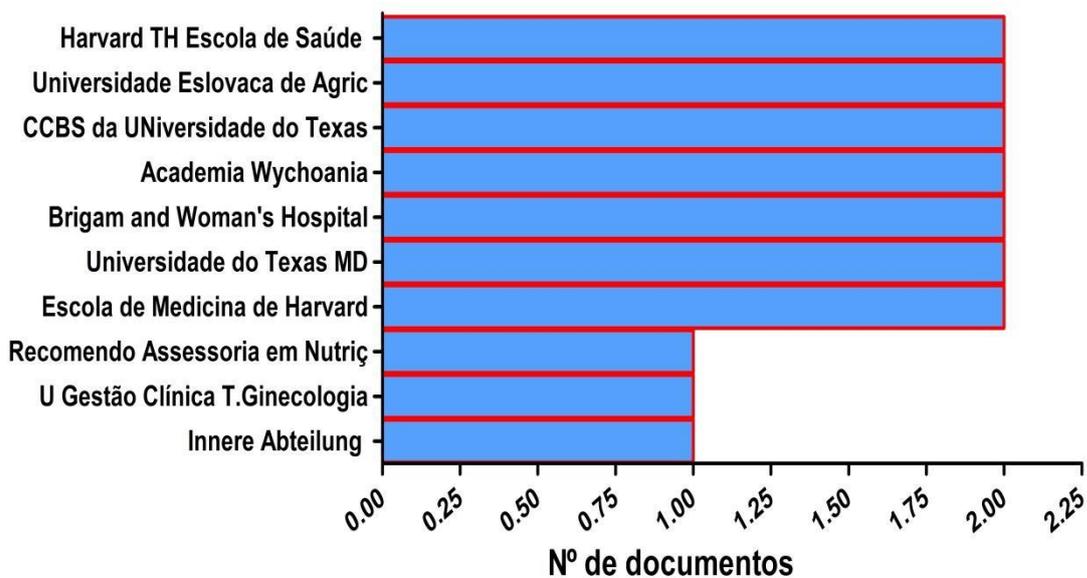
Figura 5. Produção científica por autores.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Ao observar a Figura 6, que mostra as afiliações, verifica-se que as instituições com mais produção, são (Harvard TH Escola de Saúde, Universidade Eslovaca de Agricultura, CCBS da Universidade do Texas, Academia Wychoania, Brigam and Womans Hospital, Universidade do Texas MD, Escola de Medicina de Harvard) que se destacaram com duas publicações, cada, sobre o tema.

Figura 6. Produção científica por afiliação.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

A Tabela 1 mostra a lista os artigos mais citados, globalmente. A contagem de citações global é baseada na contagem de citações *Web of Science* completa. O artigo que recebeu maior número de “citações (244)” aborda o tópico “nutrição”, seguido por outro com “92 citações”, enfocando atividade física.

Os achados deste estudo são consistentes com outros estudos que constataram que associação pobre entre saúde e peso, falta de conscientização sobre nutrição e atividade física, fatores culturais e crenças, pobreza, falta de tempo, falta de apoio social e familiar, preocupações com segurança e falta dos recursos foram barreiras que impedem as mulheres comerem de forma saudável e serem mais ativas fisicamente (DEVRIES, 2016).

Além da modalidade de exercício, o sexo é outro potencial modificador do uso de substrato e tolerância alimentar. Em comparação com os homens, as mulheres dependem mais da gordura para alimentar uma sessão de exercícios de resistência. As mulheres respondem de maneira diferente a certos regimes nutricionais e de treinamento destinados a melhorar a saúde e o desempenho. Poucos estudos incluíram mulheres em testes e, portanto, não temos certeza de como as mulheres respondem às estratégias nutricionais e de treinamento destinadas a melhorar a saúde e o desempenho (DEVRIES, 2016).

Tabela 1. Visão geral da citação

Documentos	Citações	2019	2019	2020	2021	2022	Subtotal 2019-2022	Total
		( $\leq$ )						
	Total	518	43	37	57	47	184	702
1 O papel da dieta em comparação com a atividade física na ca...	2022						0	0
2 Eficácia da correção da disfunção dos músculos do assoalho pélvico...	2022						0	0
3 Efeito de uma intervenção educacional baseada em teoria para melhorar a...	2021					1	1	1
4 [OPINIÕES DE IDOSOS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA COMO PREVENÇÃO DE C...	2021						0	0
5 Práticas de estilo de vida e sintomas relacionados à menopausa entre mulheres...	2021					2	2	2
6 Análises prospectivas de fatores de estilo de vida relacionados à energia ...	2021						0	0
7 O IMPACTO DO CONFINAMENTO DOMICILIAR DA COVID-19 EM ANTROPO...	2021						0	0
8 FATORES QUE INFLUENCIAM AS PRÁTICAS ALIMENTARES EM UM ALIMENTO EM TRANSIÇÃO	2020				1	3	4	4
9 Justificativa e protocolo de estudo do Programa de Atividade Física e Di...	2020				1	9	10	10
10 Uma abordagem abrangente em terapia nutricional médica para pacientes...	2020						0	0
11 Influência da reeducação alimentar na dieta e nutrição...	2020			4	1		5	5
12 Composição corporal e estado nutricional de indivíduos ativos e sedentários...	2020						0	0
13 Análise da Associação de Atividade Física Ocupacional, L...	2020					1	1	1
14 Atividade física e ingestão de suplementos alimentares entre p...	2019				2	1	3	3
15 Melhora da atenção, funções executivas e processamento...	2019			1	4	1	6	6
16 Comparação de parâmetros selecionados de composição corporal em um g...	2018		2				2	2
17 LILACS-Influência do estado nutricional na prevenção e evoluç...	2018						0	0
18 A aculturação influencia a alimentação pós-parto, a atividade e nós...	2017	4	3	5	5	2	15	19
19 [Influência da massa gorda no salto vertical no cesto secundário...	2017	1	1		1		2	3
20 [O índice de qualidade antioxidante dietético (DAQs) está associado a...	2017			1	2	1	4	4
21 A ingestão de carboidratos durante a corrida de resistência melhora o desempenho...	2016	3	2	1	2		5	8
22 LILACS-Avaliação do controle dos fatores de risco cardiovascular em obesos...	2016		1				1	1
23 Corações Fortes, Comunidades Saudáveis: Uma Comunidade Rural...	2016	7	6	4	4	4	18	25
24 Os efeitos de oito semanas de exercícios aeróbicos selecionados sobre o...	2014	3	2	1	1		4	7
25 [Influência da orientação nutricional e do treinamento físico ...	2013						0	0
26 Impacto do aconselhamento repetido sobre comportamentos de saúde em mulheres que...	2013	3			1		1	4
27 Fatores que influenciam a frequência em uma atividade física estruturada...	2013	14	1		5	4	10	24
28 Atividade Física e Nutrição entre Imigrantes e Refugiados...	2012	35	6	5	12	4	27	62
29 Saúde é poder: uma intervenção de saúde ecológica e baseada em teoria...	2011	26	5	3		1	9	35
30 Atividade física e suas associações com outros estilos de vida...	2011	8					0	8
31 [Influências do sobrepeso e da obesidade sobre a esterilização...	2011	1					0	1
32 Avaliação de risco para doença cardiovascular entre você selecionado...	2010	4		1		1	2	6
33 O treinamento de resistência regular não influencia o índice glicêmico...	2008	6					0	6
34 Estudo de viabilidade de balanço energético para latinas no Texas: uma qua...	2008						0	0

## Continuação...

Tabela 1. Visão geral da citação

Documentos	Citações	2019	2019	2020	2021	2022	Subtotal 2019-2022	Total
		( $<$ )						
	Total	518	43	37	57	47	184	702
35 [Uso de suplemento entre jovens da academia paulista...	2008	20			1	1	2	22
36 [Gerenciamento de peso do Health Spa e sua influência no antropom...	2007						0	0
37 Estudo de viabilidade de balanço energético para latinas no Texas: uma qua...	2007	32	2		1	2	5	37
38 A relação entre atividade física e lipoproteínas...	2007	9				1	1	10
39 Avaliação da capacidade cardiovascular de 400 agricultoras...	2006						0	0
40 Atividade física e comportamentos nutricionais de mulheres com f...	2006	33	1	2	2		5	38
41 Atividade física recreativa e comportamento sedentário em rela...	2006	81	3	4	3	1	11	92
42 [Sobre a influência da condição pós-prandial na frequência cardíaca...	2006						0	0
43 Nutrição, insulina, fatores de crescimento semelhantes à insulina e câncer	2003	218	8	4	7	7	26	244
44 Prevalência de obesidade e deficiência energética crônica (CED) am...	2003	9		1	1		2	11
45 [Obesidade infantil, Çocukluk çağında obesite]	2001	1					0	1
46 Influência dos fatores nutricionais e do exercício na...	2000						0	0
	Total	518	43	37	57	47	184	702

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso da bibliometria ajuda a identificar e classificar a atividade científica em um determinado campo, como em periódicos, e serve como uma ferramenta para se ter uma ideia dos principais temas ou tendências em um determinado periódico ou área acadêmica. A pesquisa bibliométrica de uma única publicação em uma determinada época oferece evidências valiosas para ver o crescimento e as características de sua criação sistemática. Com base nos resultados do Scopus, este artigo oferece uma visão bibliométrica da investigação sobre a forte relação entre alimentação e exercício físico em mulheres.

O objetivo desta pesquisa foi identificar a produtividade (número de artigos) e o grau de impacto das instituições editoras como resultado, reagindo à necessidade de um exame minucioso de seu desempenho científico. De acordo com os resultados, o número de documentos publicados a cada ano aumentou ao longo do tempo. Simultaneamente, à medida que cresce o número de documentos, cresce também o número de citações obtidas por artigos, demonstrando o reconhecimento da importância da nutrição e energia para realizar exercícios físicos, como campo de

pesquisa. Os 46 artigos publicados e indexados na Scopus tiveram um total de 702 citações. O estudo obteve mais da metade de suas citações nos anos do período de 2005 a 2020.

As descobertas, por outro lado, traçam um quadro das características atuais da pesquisa, que devem evoluir com o tempo. Como resultado, é uma boa ideia manter-se atualizado sobre as tendências emergentes. Apesar dessas falhas, esta revisão bibliométrica destaca os desenvolvimentos do tema, que podem ser benéficos tanto para autores em potencial quanto para o público interessado em saúde e estética.

A nutrição adequada deve ser uma mudança de estilo de vida que pode ser seguida ao longo de sua vida. Juntamente com o plano de nutrição, o exercício desempenha um papel definitivo. É a combinação de treinamento com pesos e exercícios aeróbicos que, em última análise, permitirão que uma pessoa alcance essa forma corporal perfeita. A musculação vai construir o músculo que vai definir o corpo e aumentar o metabolismo, e então o exercício aeróbico vai queimar o excesso de calorias e manter a aptidão cardiovascular.

As contribuições desta pesquisa bibliométrica foram oriundas de um diversificado conjunto de autores, publicados em periódicos de diversas áreas de estudo. Os Estados Unidos se destacaram dentre os países. Este estudo destacou um aspecto importante, existem poucos estudos sobre o tema citado, tornando-se prioridade à necessidade de implementar pesquisas nessa área temática. Foi possível verificar que alimentação saudável é eficaz e determinante para adquirir o fornecimento energético a fim de proporcionar a disposição para realizar exercícios físicos em mulheres.

## REFERÊNCIAS

AOI, W. ; NAITO, Y.; YOSHIKAWA, T. Exercício e alimentos funcionais. **Nutrition Journal** , 5 (1), 1-8. 2006.

BAR-ILAN, J. **Informetrics no início do século 21** - Uma revisão. J. Inf. 2008.

BOWMAN, S. A. BOWMAN, SA; GORTMAKER, SL; EBBELING, CB; PEREIRA, MA; LUDWIG, D S. Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey, **Pediatrics**113(1), 112-118.2004.

CHAN, J.E., CAESAR, M.A., MANN, A.K., KOH-BELL, A., RICHARDSON, M.T., JOHNSON, C.R., KAPP, D.S., CHAN, J.K. The Role of Diet Compared to Physical

Activity on Women's Cancer Mortality: Results From the Third National Health and Nutrition Examination Survey (2022) **Frontiers in Public Health**, 10, art. no. 853636

DEVRIES, M. C. Sex-based differences in endurance exercise muscle metabolism: impact on exercise and nutritional strategies to optimize health and performance in women. **Experimental Physiology**, v. 101, n. 2, p. 243-249, 2016.

FREIRE, R. H., BORGES, M. C., ALVAREZ-LEITE, J. I., CORREIA, M. I. T. D. Food quality, physical activity, and nutritional follow-up as determinant of weight regain after Roux-en-Y gastric bypass. **Nutrition**, 28(1), 53-58. 2012.

GAO, P., MENG, F., MATA, M. N., MARTINS, J. M., IQBAL, S., CORREIA, A. B., ... & FARRUKH, M. (2021). Trends and future research in electronic marketing: A bibliometric analysis of twenty years. **Journal of Theoretical and Applied Electronic Commerce Research**, 16(5), 1667-1679.

HAWLEY, JA, BURKE, LM. Efeito da frequência e horário das refeições no desempenho físico. **British Journal of Nutrition**, 77 (S1), S91-S103. 1997.

HORBACZ, A., KRUČANICA, L., MAJHEROVÁ, M. seniors' opinions on physical activity as a prevention of cardiovascular and metabolic diseases [article@mišljenje osoba starije životne dobi o fizičkoj aktivnosti kao prevenciji kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti] (2021) **Sport Science**, 14 (2), pp. 48-55.

KHALIL, H., PETERS, M. D., TRICCO, A. C., POLLOCK, D., ALEXANDER, L., MCINERNEY, P., ...; MUNN, Z. Conducting high quality scoping reviews-challenges and solutions. **Journal of Clinical Epidemiology**, 130, 156-160. 2021.

KING, NA. A relação entre atividade física e ingestão alimentar. **Proceedings of the Nutrition Society**, 57 (1), 77-84. 1998.

KOWALTOWSKI, A. **O que é metabolismo**: como nossos corpos transformam o que comemos no que somos. São Paulo: Oficina de textos, 2015.

KURAVSKA, Y., ARAVITSKA, M., CHURPIY, I., FEDORIVSKA, L., YANIV, O. Efficacy of correction of pelvic floor muscle dysfunction using physical therapy in women who underwent Caesarean section (2022) **Journal of Physical Education and Sport**, 22 (3), art. no. 90, pp. 715-723.

LÓPEZ-MARTÍNEZ, Manuel I.; MIGUEL, Marta; GARCÉS-RIMÓN, Marta. Proteína e esporte: fontes alternativas e estratégias para nutrição esportiva bioativa e sustentável. **Fronteiras em Nutrição**, v. 9, 2022.

LV, J., LI, Y., SHI, S., LIU, S., WU, H., ZHANG, B., & SONG, Q. (2022). Frontier and Hotspot Evolution in Cardiorenal Syndrome: a Bibliometric analysis from 2003 to 2022. **Current Problems in Cardiology**, 101238.

LV, Z.; GONG, Z.; XU, Y. Research in the Field of Exercise and Metabolomics: A Bibliometric and Visual Analysis. **Metabolites**, v. 12, n. 6, p. 542, 2022.

MICHALCZYK, M.M., ZAJAC-GAWLAK, I., ZAJĄC, A., PELCLOVÁ, J., ROCZNIOK, R., LANGFORT, J. Influence of nutritional education on the diet and nutritional

behaviors of elderly women at the university of the third age (2020) **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 17 (3), art. no. 696,. Cited 6 times.

OLWOKERE, A.E., TOPE-AJAYI, T.O., KOMOLAFE, A.O., OLAJUBU, A.O. Lifestyle practices and menopause-related symptoms among women in rural communities of Ado-Ekiti local government area, Nigeria (2021) **Post Reproductive Health**, 27 (2), pp. 66-76. Cited 2 times.

SANTOS, R.N.M., KOBASHI, N.Y. Bibliometria, cientometria, infometria: conceitos e aplicações. **Tendências da Pesquisa Brasileira em Ciência da Informação**, 2 (1), 155-172 Other: 1983-5116. 2010.

SASAMOTO, N., WANG, T., TOWNSEND, M.K., HECHT, J.L., HEATHER ELIASSEN, A., SONG, M., TERRY, K.L., TWOROGER, S.S., HARRIS, H.R. Prospective analyses of lifestyle factors related to energy balance and ovarian cancer risk by infiltration of tumor-associated macrophages (2021) **Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention**, 30 (5), pp. 920-926.

SCHWARZOVÁ, M., FATRCOVÁ-ŠRAMKOVÁ, K., KAČÁNIOVÁ, M., TVRDÁ, E. The Impact Of Covid-19 Home Confinement On Selected Anthropometric, haematological and biochemical parameters among slovaks-a preliminary study (2021) **Journal of Hygienic Engineering and Design**, 37, pp. 187-199. Cited 1 time.

SMITH, K. E., MASON, T. B., WANG, W. L., SCHUMACHER, L. M., PELLEGRINI, C. A., GOLDSCHMIDT, A. B., & UNICK, J. L. Dynamic associations between anxiety, stress, physical activity, and eating regulation over the course of a behavioral weight loss intervention. **Appetite**, 168, 105706. 2022.

SWEILEH, W. M., SHRAIM, N. Y., AL-JABI, S. W., SAWALHA, A. F., RAHHAL, B., KHAYYAT, R. A., SA'ED, H. Z. Assessing worldwide research activity on probiotics in pediatrics using Scopus database: 1994–2014. **World Allergy Organization Journal**, 9, 25. 2016.

SWIFT, MARY L. GraphPad prism, data analysis, and scientific graphing. **Journal of chemical information and computer sciences**, v. 37, n.2, p. 411-412, 1997.

THOMPSON, O. M., BALLEW, C., RESNICOW, K., MUST, A., BANDINI, L. G., CYR, H. D. W. H., DIETZ, W. H. Food purchased away from home as a predictor of change in BMI z-score among girls. **International journal of obesity**, 28(2), 282-289. 2004.

TRICCO, A. C., LILLIE, E., ZARIN, W., O'BRIEN, K. K., COLQUHOUN, H., & LEVAC, D. **PRISMA-ScR checklist itens**. **Ann Intern Med**, 11-2. doi:10.7326/M18-0850. 2019.

VAHEDIAN SHAHROODI, M., BELIN TAVAKOLY SANY, S., HOSSEINI KHABOSHAN, Z., ESMAEILY, H., JAFARI, A., TAJFARD, M. Effect of a theory-based educational intervention for enhancing nutrition and physical activity among Iranian women: a randomised control trial (2021) **Public Health Nutrition**, 24 (18), pp. 6046-6057. Cited 1 time.

VARDANJANI, A. E., REISI, M., JAVADZADE, H., POUR, Z. G., & TAVASSOLI, E. The Effect of nutrition education on knowledge, attitude, and performance about junk food consumption among students of female primary schools. **Journal of education and health promotion**, 2015.

VELASQUES, M. **Emagrecimento da vida real: Porque emagrecer é fácil, o que dificulta é a vida!** Pandorga Editora, 2022.

VENERI, R; HIRSCH, C. **Atividade física no cotidiano: todo mundo pode se mexer.** São Paulo: Contexto, 2021

WANG, WC, WORSLEY, A., & CUNNINGHAM, EG. Influências ideológicas sociais no consumo alimentar, atividade física e IMC. **Appetite**, 53 (3), 288-296. 2009.

WESTERTERP, KR. Atividade física, ingestão de alimentos e regulação do peso corporal: insights de estudos de água duplamente rotulados. **Revisões de nutrição**, 68 (3), 148-154. 2010.

WETTER, A. C., GOLDBERG, J. P., KING, A. C., SIGMAN-GRANT, M., BAER, R., CRAYTON, E. ;...; WARLANDY, R. How and why do individuals make food and physical activity choices?. **Nutrition Reviews**, 59(3), S11-S20. 2001