



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES: Em praticantes de
musculação de uma academia de Goiânia-GO**

Viviane Rocha Pereira

Orientadora: Profa. Ms. Mariana de Moraes Cordeiro

Trindade - GO

2004

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES: Em praticantes de
musculação de uma academia de Goiânia-GO**

Viviane Rocha Pereira

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.**

Orientadora: Profa. Me. Mariana de Moraes Cordeiro

Trindade - GO
2004

Viviane Rocha Pereira

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES: Em praticantes de
musculação de uma academia de Goiânia-GO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Prof. Me. Mariana de Moraes Cordeiro (Orientador)
Faculdade União de Goyazes

Prof. Avaliador 1

Prof. Avaliador 2

Trindade - GO

09/12/201

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
2 METODOLOGIA	7
2.1 Tipo de estudo	7
2.2 População e amostra	7
2.3 Coleta de dados	8
2.4 Análise de dados	8
2.5 Aspectos éticos	8
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS	17
ANEXO A- QUESTIONÁRIO SOBRE SUPLEMENTO ALIMENTAR	20
ANEXO B – TERMO DE ANUÊNCIA	22
ANEXO C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	23

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES: Em praticantes de musculação de uma academia de Goiânia-GO

Viviane Rocha Pereira¹

Mariana de Moraes Cordeiro²

RESUMO

Uma nutrição adequada é fundamental para melhorar o desempenho e rendimento físico, e também na diminuição da fadiga e ainda evitar a perda de massa magra em praticantes de atividades físicas. Os suplementos são alimentos especialmente formulados e elaborados, desde que não apresentem ação terapêutica ou tóxica. Objetivo geral: Avaliar o consumo de suplementos entre praticantes de musculação que frequentam uma academia de ginástica em Goiânia – Goiás; A amostra foi composta por 30 indivíduos praticantes de musculação. Para a coleta dos dados, foi utilizado um questionário entregue pelas pesquisadoras aos voluntários da pesquisa que concordarem em participar do estudo e assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido. Conclui-se através desse estudo entre os 30 entrevistados que 87% eram do gênero masculino, a maior parte 83% possui o ensino médio, 73% pratica atividade física a mais de um ano e 33% pratica até 3 horas por semana. A musculação é a atividade física mais praticada 77% e 63% têm como objetivo o ganho e definição de massa muscular. O suplemento mais relatado foi Whey Protein 30%, a maior parte dos objetivos de uso de suplementos também foi ganho massa muscular e definição dos músculos 24%. Faz uso diário de suplementos 53% dos indivíduos e 100% relatou estar satisfeito com o consumo de suplementos. A indicação dos suplementos aos participantes foi feita em sua maioria por professores de Educação Física 53% e 27% gastam menos de R\$ 50,00 com o uso de suplementos alimentares.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Nutrição. Suplementos alimentares.

CONSUMER FOOD SUPPLEMENTS: In bodybuilders of a health Goiânia-GO

ABSTRACT

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes

² Orientadora: Profª. Me. Da Faculdade União de Goyazes

Proper nutrition is key to improving the performance and physical performance, and also in decreased fatigue and even prevent the loss of lean mass in physically active individuals. The supplements are specially formulated and manufactured food products, provided that they present therapeutic or toxic action. General Objective: To evaluate the consumption of supplements by bodybuilders who attend a fitness facility in Goiania - Goias; The sample consisted of 30 individuals practicing bodybuilding. For data collection, a questionnaire delivered by the researchers to the research volunteers who agree to participate in the study and signing the informed consent form was used. It is concluded through this study among 30 respondents 87% were male, the majority 83% have a high school education, 73% practice physical activity for more than one year and 33% within 3 hours practice per week. Strength training is the most practiced physical activity 77% and 63% aim to gain muscle mass and definition. The most reported Whey Protein supplement was 30%, most of the objectives of supplement use was also gain muscle mass and muscle definition 24%. Makes daily use of supplements 53% and 100% of subjects reported being satisfied with the consumption of supplements. The indication supplements the participants was done mostly by physical education teachers 53% and 27% spend less than R \$ 50,00 with the use of dietary supplements.

Keywords: Physical activity. Nutrition. Dietary supplements.

INTRODUÇÃO

Uma nutrição adequada é fundamental para melhorar o desempenho e rendimento físico, como também na diminuição da fadiga e ainda evitar a perda de massa magra. Mas atualmente as pessoas encontram muitas dificuldades em se alimentar corretamente, tudo isso promoveu a proliferação da comercialização de produtos que prometem os mesmos benefícios de uma alimentação adequada, ou seja, os suplementos alimentares (MONTEIRO, 2006).

Os suplementos alimentares têm como objetivo prevenir carências nutricionais e são definidos nos Estados Unidos como produtos destinados a suprir a alimentação, sendo constituídos por nutrientes, tais como, vitaminas, minerais, proteínas ou aminoácidos, isolados ou mistos (CARVALHO, 2003).

Um suplemento alimentar é o produto constituído de pelo menos um desses ingredientes: vitaminas (A, C, complexo B, etc.); minerais (Ferro, Cálcio, Zinco, Potássio etc.); ervas e botânicos (ginseng, guaraná em pó); aminoácidos (aminoácido de cadeia ramificada, arginina, ornitina, glutamina); metabólitos (creatina, L carnitina); extratos (levedura de cerveja) ou combinações dos ingredientes acima (ARAÚJO, 2002).

Os suplementos para praticantes de atividade física, pelas normas brasileiras são divididos em: hidroeletrolitos, repositores, energéticos, protéicos, compensadores e aminoácidos de cadeia ramificada (BIESEK, 2005). São alimentos especialmente formulados e elaborados, desde que não apresentem ação terapêutica ou tóxica (BRASIL, 1998).

Por possuir uma ação nutricional, farmacológica, fisiológica, psicológica e biomecânica os suplementos por si só não são capazes de elevar o rendimento de um indivíduo acima de suas capacidades biológicas, a não ser que sejam fármacos (JESUS, 2008).

A maioria dos suplementos utilizados na prática esportiva é considerada segura, porém, muitos usuários acreditam que a quantidade aumentada lhes trará melhores resultados, fazendo uso excessivo dos produtos, pondo em dúvida essa segurança, podendo trazer prejuízos à saúde, e provocar efeitos indesejáveis (MENDES, 2002).

As pessoas utilizam suplementos para suprir os requerimentos dietéticos não ingeridos através da alimentação normal, ou prescrita. São bastante utilizados também como tratamento em alguns casos de desnutrição (DANTAS, 2003).

Estes só devem ser usados quando as necessidades de nutrientes não estão sendo alcançadas pela alimentação. A maioria dos praticantes de atividade física não necessita deste suporte adicional, pois, suas necessidades são passíveis de alcançar através da alimentação (CARVALHO, 2003).

O crescente aparecimento de novos produtos que na maioria das vezes não tem seus efeitos cientificamente comprovados são comercializadas de forma indiscriminada, geralmente através propagandas enganosas que induz as pessoas a utilizarem esses recursos para atingirem seus objetivos (CARVALHO, 2003).

Essa pesquisa tem como objetivo geral: avaliar o consumo de suplementos entre praticantes de musculação que frequentam uma academia de ginástica em Goiânia – Goiás. E como objetivos específicos: identificar os tipos de suplementos mais utilizados; conhecer a finalidade do uso e a frequência do consumo; demonstrar quais os principais meios de indicação para a utilização.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de estudo

Foi realizada uma pesquisa de análise descritiva. A pesquisa descritiva tem por objetivo descrever as características de uma população, de um fenômeno ou de uma experiência. Esse tipo de pesquisa estabelece relação entre as variáveis no objeto de estudo analisado (CERVO, 2002).

2.2 População e amostra

A amostra foi composta por 30 indivíduos homens ou mulheres praticantes de musculação que frequentam uma academia de Goiânia.

Essa academia funciona segunda a sexta das 06h00min as 22h00min e aos sábados das 06h00min as 12h00min com as modalidades musculação, ergometria, hidroginástica, natação bebe e infantil. Especificamente nesse estudo apenas os praticantes de musculação foram entrevistados.

Foram considerados como critérios de inclusão: praticantes de musculação a mais de três meses; indivíduos com idade superior a 18 anos e menor de 50 anos.

Foram considerados como critérios de exclusão: praticantes de outras modalidades; indivíduos que frequentem a academia por menos de três meses; indivíduos com idade menor que 18 anos e maior que 50 anos.

Os voluntários para a pesquisa foram abordados na entrada da academia de forma aleatória apenas os praticantes de musculação no período matutino, vespertino e noturno em dias diferentes.

2.3 Coleta de dados

Para a coleta dos dados, foi utilizado um questionário (ANEXO A) com questões abertas e fechadas, referentes ao consumo de suplementos, os tipos mais utilizados, a frequência de consumo, e possíveis efeitos colaterais do uso do produto. O questionário foi entregue pelas pesquisadoras aos voluntários da pesquisa que concordarem em participar do estudo.

Responsabilidade das pesquisadoras: realizar a pesquisa de campo; ser éticas nos dados da pesquisa; realizar o levantamento bibliográfico; apresentar os dados obtidos com a pesquisa.

Responsabilidade da instituição: fornecer o espaço para a pesquisa físico para a pesquisa; apoiar as acadêmicas durante o seu período de coleta de dados.

2.4 Análise de dados

A análise dos dados foi realizada através da construção de gráficos, tabelas e de setores circulares e através do cálculo de porcentagens.

2.5 Aspectos éticos

Esta pesquisa foi realizada respeitando as Normas de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2003).

O projeto foi aceito inicialmente pelo orientador da pesquisa e posteriormente pelo local onde foram realizados os procedimentos da pesquisa, academia de ginástica onde o diretor assinou o termo de anuência (ANEXO B).

Todos os voluntários da pesquisa tiveram conhecimento da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (ANEXO C), no qual constaram: o objetivo do estudo, os procedimentos de avaliação, os riscos e benefícios, o caráter de voluntariedade da participação do sujeito e a

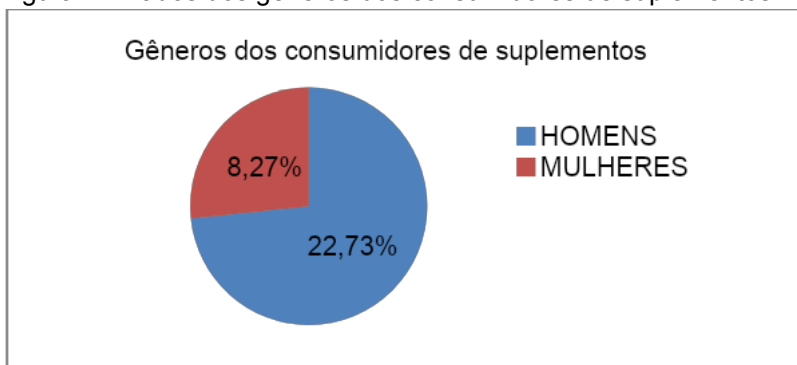
responsabilidade por parte do entrevistador, sendo respeitada a privacidade e a total confiabilidade dos dados.

Após aprovação de qualificação o projeto entrou na fase de execução onde os participantes responderão um questionário sobre os suplementos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do universo de 300 indivíduos frequentadores de uma academia de Goiânia a amostra resultou em 30 indivíduos, de ambos os gêneros (73% homens e 27% mulheres) com faixa etária de 18 a 44 anos. A maior parte dos pesquisados, 63% possui ensino superior e 37% possui ensino médio.

Figura 1 - Dados dos gêneros dos consumidores de suplementos



Fonte: Elaborado pelo autor

A demonstração dos dados nesse estudo corroboram com uma pesquisa realizado por Schneider *et al.* (2008), que também referiram em sua pesquisa sobre o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú, constatou que mais homens (66%) e (34%) de mulheres entre os usuários de suplementos.

Outro estudo de Espínola; Costa e Navarro (2012) observou que o consumo de suplemento é maior entre os homens, pois, entre os indivíduos que consomem suplementos, (52,8%) são do gênero masculino e apenas 47,2% são do gênero feminino.

Da mesma forma, Hallak *et al.* (2012) estudando os consumidores de suplementos das academias de ginástica de Belo horizonte com 159 alunos,

entrevistados destes, 129 (81,1%) declararam fazer uso de suplementos nutricionais e 30 (18,9%) declararam não usar nenhum tipo de suplemento.

Quando questionados sobre o tempo de prática de exercícios, 38,7 (n=11) frequentam entre três e seis meses, 10% (n=3) praticam a mais de seis meses enquanto que 53,4% (n=16) praticam há mais de um ano, (Tabela 1).

Tabela 1: Tempo de prática de exercícios físicos

Tempo de prática	N	%
3 - 6 meses	11	38,7
> 6 meses	3	10
Mais de 1 ano	16	53,4
Total	30	100

Fonte: Elaborado pelo autor

Os dados do presente estudo são similares, aos estudos feitos em academias de Potim em São Paulo por Alves e Navarro (2010), onde a maioria dos participantes da pesquisa pratica atividade a mais de 1 ano 73% (n=22), de 7 meses a 1 ano 13% (n =4), de 3 meses a 6 meses 7% (n=2) e a menos de 3 meses 7% (n=2). O presente estudo mostrou que os entrevistados que utilizavam suplementos nutricionais praticavam exercícios físicos há mais de 12 meses (53,4%). Dados que mostram a importância de manter uma rotina de exercícios regular para potencializar ou obter resultados com a suplementação.

A maior parte dos pesquisados responderam que praticam de 7 a 9 horas por semana 33% (n=10), até 3 horas de exercícios físicos por semana 30% (n=9), depois vem os que os que realizam de 10 a 12 horas 17% (n=5), seguidos pelos que praticam de 3 a 6 horas 17% (n=5) de exercícios semanais, apenas 3% (n=1) participante responderam que praticam de 13 a 15 horas de exercícios físicos por semanas (Tabela 2).

Tabela 2: Tempo de horas de exercícios físicos por semana

Tempo hora	N	%
7 a 9 horas	10	33
3 horas	9	30
10 a 12 horas	5	17
3 a 6 horas	5	15
13 a 15 horas	1	3

Total	30	100
-------	----	-----

Fonte: Elaborado pelo autor

Esses resultados são similares ao estudo de Schneider *et al.* (2008), que refere em seus estudos o tempo predominante de exercício físico praticado por semana foi de 7 a 9 horas, mencionado por 33% (n=66) dos pesquisados.

Sobre os objetivos dos participantes desta pesquisa os resultados demonstram que 57% (n=17) dos participantes têm como principal objetivo ganhar, definir músculos e aumentar a massa muscular, 30% (n=9) tem como objetivo a saúde, 7% (n=2) a competição e 3% (n=1) o lazer e 3% (n=1) o emagrecimento (Tabela 3).

Tabela 3: Objetivos dos praticantes de atividade física

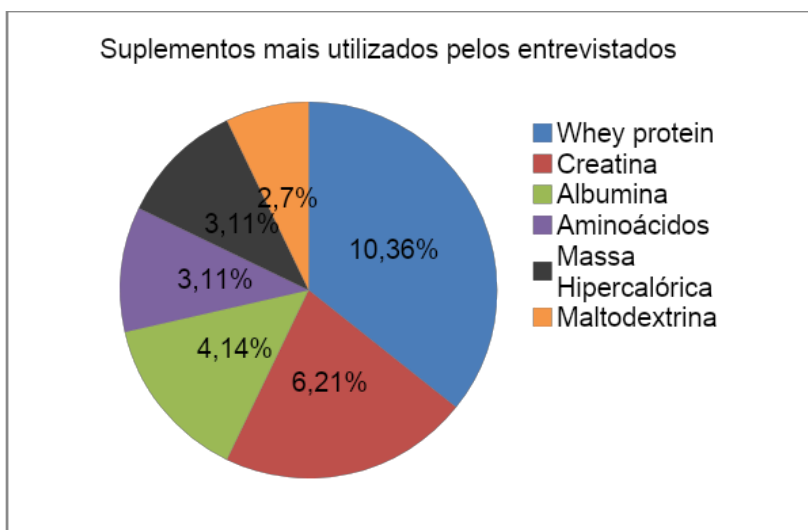
Objetivos	N	%
Ganhar/definir músculos	17	57
Saúde	9	30
Competição	2	7
Lazer	1	3
Emagrecimento	1	3
Total	30	100

Fonte: Elaborado pelo autor

Porém, semelhante ao presente estudo, Schneider *et al.* (2008), mostraram que referente aos objetivos para a prática de exercícios físicos mais citados foram definir/ganhar massa magra 35%, perder peso e/ou gordura 18%, saúde 16%, competição 15,5% e outros objetivos (estética e lazer) 15,5%.

Os principais suplementos citados pelos voluntários da pesquisada foram: Whey protein 36% (n=10), Creatina 21% (n=6), Albumina 14% (n=4), Aminoácidos 11% (n=3), Massa hipercalórica 11% (n=3), Maltodextrina 7% (n=2) (Figura 2).

Figura 2 - Suplementos mais utilizados pelos entrevistados

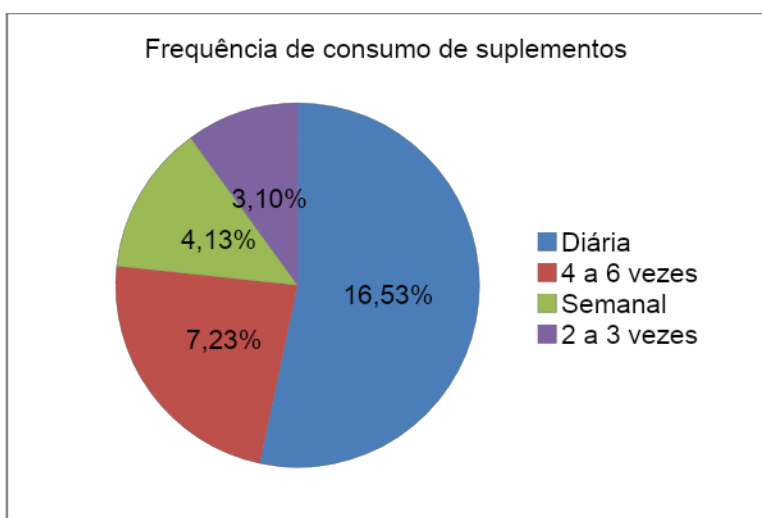


Fonte: Elaborado pelo autor

De acordo Alves e Navarro (2010), as pessoas tomam suplemento para ganho de massa muscular, emagrecimento, aumento na ingestão de calorias, desempenho, recuperação muscular reposição de eletrólitos, outros objetivos como o aumento da testosterona, polivitamínico para suprir a má alimentação.

A ingestão de suplementos diários foi a opção de 53% (n=16) dos entrevistados, 23% (n=7) fazem uso de suplementos de 4 a 6 vezes por semana, 13% (n=4) faz uso semanal e 10% (n=3) faz uso suplementar de 2 a 3 vezes por semana.

Figura 3 - Frequência de consumo de suplementos



Fonte: Elaborado pelo autor

Ao serem questionados sobre a satisfação do uso de suplementos alimentares, todos os entrevistados disseram estar satisfeitos com uso de suplementos.

Os entrevistados relataram que tem como benefícios ao uso do suplemento: o ganho de força, disposição, energia, o aumento da massa muscular, melhora do desempenho e dos resultados, definição muscular, aumento da testosterona, do peso corporal, a diminuição da fadiga, suprir a má alimentação e até mesmo que não consegue treinar musculação sem o uso de suplementos, relataram também que melhora o tônus muscular, resistência e mantêm a boa forma. Apenas 1 voluntário da pesquisa referiu o efeito colateral desconforto gástrico e intestinal.

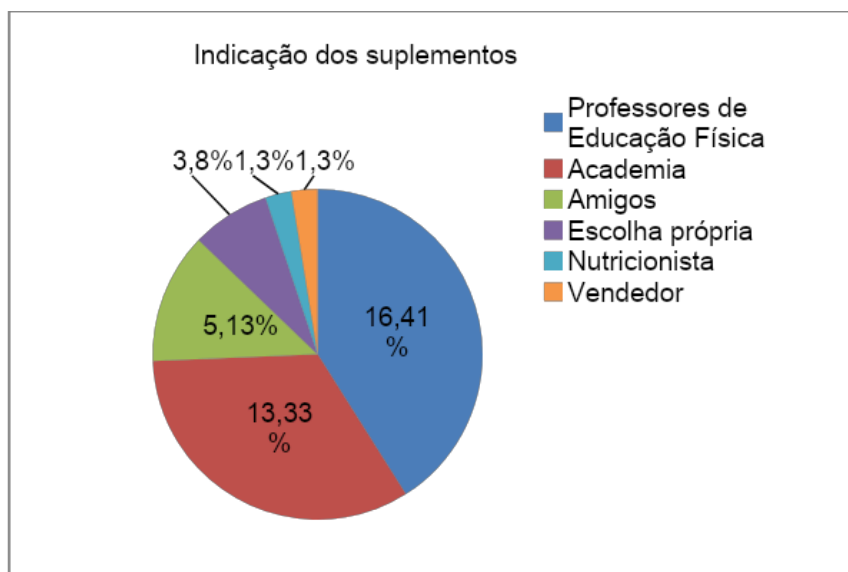
Tabela 4: Objetivos com o uso de suplementos

Objetivo	N	Suplemento utilizado
Hipertrofia/definição	20	Whey protein, Creatina
Emagrecimento	2	Aminoácido
Ingestão de calorias	3	Albumina
Performance	6	Maltodextrina
Recuperação muscular	6	Creatina, Albumina
Reposição de eletrólitos	3	Massa hipercalórica
Aumentar testosterona	2	Aminoácido, Albumina

Fonte: Elaborado pelo autor

A indicação dos suplementos aos participantes foi feita em sua maioria por professores de Educação Física 53% (n=16), academia 43% (n=13), amigos 17% (n=5), o próprio indivíduo 10% (n=3), nutricionista 3% (n=1), vendedor 3% (n=1), família 3% (n=1). Conforme verificado na figura abaixo.

Figura 4 - Indicação dos suplementos



Fonte: Elaborado pelo autor

Os indivíduos participantes da pesquisa responderam que 27% (n=8) gastam menos que 50 reais por mês com o uso de suplementos, 30% (n=9) gastam de 51 a 75 reais por mês, 17% (n=5) gastam de 76 a 100 reais por mês e também 17% (n=5) gastam mais que 151 reais mensais, por fim 10% (n=3) participantes responderam que gastam de 101 a 150 reais por mês com o uso de suplementos (Tabela 5).

Tabela 5: Investimento com o consumo de suplementos

Investimento	N	%
Até R\$ 50,00	8	27
R\$ 51,00 até 75,00	9	30
R\$ 76,00 até 100,00	5	17
R\$101,00 até 150,00	3	10
>151,00	5	17

Fonte: Elaborado pelo autor

Os suplementos alimentares surgiram há quatro décadas, destinados às pessoas que não conseguiam suprir suas necessidades nutricionais somente com a alimentação. No início da década de 90 o químico americano Linus Pauling divulgou a ideia de que elevadas doses diárias de vitaminas, principalmente a C, prolongariam a juventude e combateriam inúmeras doenças (LINHARES, 2006).

As pesquisas sobre suplementos foram iniciadas em 1934 onde um estudo com um grupo de atletas em atividade fazia a ingestão de alto conteúdo de gordura, carboidratos ficou comprovado que com a mesma carga realizavam os mesmos exercícios durante 4 horas. Com isso foi demonstrando que a dieta pode afetar o rendimento do atleta devido ao restabelecimento rápido das reservas de glicogênio no fígado e músculos (LINHARES, 2006).

Na década de 50, descobriu-se que o exercício físico trazia benefício ao coração. O ápice da procura por atividade física aconteceu nos anos 80, resultando numa invasão nas academias incentivadas também pelo modismo e a busca por um corpo escultural imposto pela mídia (LINHARES, 2006).

Em 2003 os suplementos alimentares ganharam o rótulo de gêneros alimentícios com o objetivo de completar e/ou suplementar a alimentação normal e que constituem fontes concentradas de determinadas substâncias nutrientes (vitaminas, minerais) ou outras, com efeito, nutricionais ou fisiológicos, comercializadas em forma dosada, tais como cápsulas, pastilhas, comprimidos, pílulas e outras formas semelhantes, sacos em pó, ampolas de líquido, frascos com conta-gotas e outras formas similares de líquidos ou pós que se destinam a ser tomados em unidades medidas de quantidade reduzida (FAYH, *et al.* 2013).

No que diz respeito à nutrição, destaca-se o surgimento de diversas dietas, algumas ditas como sendo milagrosas, assim como o crescimento do consumo de suplementos nutricionais. Os principais efeitos desejáveis obtidos com o uso de suplementos incluem aumento das reservas energéticas, aumento da mobilização de substratos para os músculos ativos durante os exercícios físicos, aumento do anabolismo protéico e diminuição da percepção de esforço (CIDADE, 2003).

Os suplementos alimentares podem ser classificados em: ergogênicos, termogênicos e anabólicos.

Um dos suplementos ergogênicos mais pesquisados e discutidos na literatura é a creatina. Apesar da grande quantidade de suplementos alimentares encontrados no mercado, o único que tem efeito ergogênico comprovado, cientificamente, é a creatina, que tem se constituído, no recurso interativo com o treinamento, atualmente, como o mais utilizado para aumento de massa muscular (NETO, 2001).

A suplementação de creatina vem sendo testada há vários anos, essa suplementação aumenta a massa corporal total e magra, promove melhoria no desempenho em atividades de alta intensidade e curta duração, aumenta a

velocidade de recuperação entre as séries e retarda a fadiga (NETO, 2001). Porém, existem controvérsias a respeito da segurança da suplementação com creatina, pois a mesma em excesso pode causar efeitos adversos indesejáveis, como hipertensão e câimbras (BRAGANÇA, 2003).

A cafeína é outra substância ergogênica que vem sendo utilizada com grande frequência por praticantes de atividades físicas. Tem sido utilizado previamente à realização de exercícios físicos, com o intuito de diminuir a fadiga muscular e, conseqüentemente, aprimorar o desempenho físico, sobretudo em atividades de longa duração (NETO, 2001).

Os Suplementos termogênicos são substâncias que aumentam a temperatura corporal, ocasionando uma maior queima de calorias e reduzindo o apetite. Auxiliam na metabolização de gorduras, convertendo-as em energia disponível (NETO, 2001).

A L-carnitina é um suplemento termogênico muito utilizado pelos praticantes de atividades físicas em grande parte das academias. Esta é um aminoácido bastante utilizado, que atua no metabolismo dos ácidos graxos de cadeia longa, transformando a gordura armazenada em energia (NETO, 2001).

Os carboidratos são divididos em três categorias principais: monossacarídeos, dissacarídeos e polissacarídeos. A glicose e a frutose são exemplos de monossacarídeos; a sacarose, maltose e lactose são dissacarídeos; e no grupo dos polissacarídeos destacam-se os carboidratos complexos, que incluem os polímeros de glicose como a maltodextrina (FAYH, *et al.*, 2013).

Pesquisas vêm demonstrando as qualidades nutricionais das proteínas solúveis do soro do leite. Tais proteínas são extraídas da porção aquosa do leite, gerada durante o processo de fabricação do queijo. Durante muito tempo essa parte do leite era dispensada pela indústria de alimentos (DOUGLAS, 2002).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se que é cada vez mais crescente a utilização de suplementos assim como o aumento do número de produtos existentes que sugerem inúmeros benefícios na prática esportiva. Na busca incessante pelo corpo perfeito ou pela obtenção de melhoria na performance, os frequentadores de academia, mais especificamente os praticantes de musculação, têm se submetido ao consumo de produtos, muitas vezes de forma abusiva, com o intuito de atingir objetivos a curto

prazo. Isso ocorre porque nem sempre se tem cautela e paciência para esperar a evolução natural resultante do treino e da dieta.

Conclui-se através desse estudo entre os 30 entrevistados que 87% eram do gênero masculino, a maior parte 83% possui o ensino médio, 73% pratica atividade física a mais de um ano e 33% pratica até 3 horas por semana. A musculação é a atividade física mais praticada 77% e 63% têm como objetivo o ganho e definição de massa muscular. O suplemento mais relatado foi Whey Protein 30%, a maior parte dos objetivos de uso de suplementos também foi ganho massa muscular e definição dos músculos 24%. Faz uso diário de suplementos 53% dos indivíduos e 100% relatou estar satisfeito com o consumo de suplementos. A indicação dos suplementos aos participantes foi feita em sua maioria por professores de Educação Física 53% e 27% gastam menos de R\$ 50,00 com o uso de suplementos alimentares.

Com esses resultados pode se perceber que é crescente o consumo de suplementos sem o devido controle, pois sua utilização não vem sendo indicada por especialistas ficando clara a necessidade de novos estudos sobre suplementos e seus efeitos para aumentar o nível de informação sobre estes e garantir segurança na sua utilização.

Alguns dos principais motivos para o uso são: para compensar dieta inadequada; melhorar a imunidade; prevenir doenças; aumentar o desempenho físico e competitivo. Mas ainda existe uma enorme carência de informações, e muitas dúvidas a respeito da utilização dos mesmos, bem como sobre uma nutrição adequada.

A fonte de informação mais utilizada é a recomendação de amigos e técnicos. Por esse motivo é importante informar os benefícios, mas também as desvantagens do uso descontrolado destes produtos sem a orientação adequada.

REFERÊNCIAS

ALVES, Shirlei Cristiane Rodrigues; NAVARRO, Francisco. O uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de Potim-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 4. n. 20. p. 139-146, 2010.

ARAÚJO, L.R.; ANDREOLO, J.; SILVA, M.S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10 n. 3, p. 13-18, 2002.

BIESEK, S. **Estratégias de nutrição e suplementação alimentar no esporte**. São Paulo: Manole, 2005.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Secretaria da Vigilância Sanitária**. Aprova o regulamento técnico referente a alimentos para praticantes de atividade física, Portaria Nº 222, de 24 de março de 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Normas para pesquisa envolvendo seres humanos** (Res. CNS n.196/96 e outras) / – 2. ed. ampl., 1.^a reimpressão., – Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

CARVALHO, T. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do esporte**. v, 9, n.2, p. 1-13, 2003.

CERVO, A.L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica**. 5.ed.; São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2002.

CIDADE, L.M. **A validade da suplementação de creatina e suas limitações**. 2003. 41 f. Monografia (Especialização em Qualidade em Alimentos). Universidade de Brasília, Brasília, 2003.

DANTAS, E.H.M. **A pratica da preparação física**. 5 ed, Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DOUGLAS, C.R. **Tratado de fisiologia aplicado à nutrição**. São Paulo: Robe, 2002.

ESPÍNOLA, Heloisa Helena Ferreira; COSTA, Maria Amália Ramos de Andrade; NAVARRO, Francisco Consumo de suplementos por usuários de academias de ginástica da cidade de João Pessoa – PB. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 1, n. 7, p. 01-10, 2008. Disponível em: file:///C:/Users/use/Downloads/48-194-1-PB.pdf

FAYH, A.P.T. *et al.* Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**, v. 35, n. 1, p. 27-37, 2013. Disponível: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v35n1/a04v35n1.pdf>> Acesso: 18 de Maio 2014.

HALLAK, Amanda; FABRINI, Sabrina; PELUZIO, Maria do Carmo Gouveia. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 1, n. 2, p. 55-60, 2007. Disponível em: file:///C:/Users/use/Downloads/18-80-1-PB.pdf

JESUS, E.V.; SILVA, M. Suplemento alimentar como recurso ergogénico por praticantes de musculação em academias. **Anais do II Encontro de Educação Física (NEPEF)**. 2008.

LINHARES, T.C.; LIMA R.M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. **Vértices**. v. 8, n.3, p. 101-122, 2006.

MENDES, R.R.; TIRAPEGUI, J. Creatina: o suplemento nutricional para a atividade física – conceitos atuais. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**. v.52, n. 2, p.27-31, 2002.

MONTEIRO, S.M.N. Glutamina e exercício: Metabolismo, Imunomodulação e Suplementação. **Nutrição saúde e performance**. Anuário de nutrição esportiva funcional. v. 7, n.32, p.34-37, 2006.

NETO, T.L.B. A controvérsia dos agentes ergogênicos: estamos subestimando os efeitos naturais da Atividade Física? **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**. v. 45, n. 2, p. 121-22, 2001.

PEREIRA J.M. O. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Revista Brasileira de nutrição Esportiva**. v. 1, n.1, p. 40-47, 2007.

ROGERO, M.M.; TIRAEGUI, J. Considerações nutricionais e bioquímicas da suplementação de glutamina em atletas: controvérsias e aspectos atuais. **Revista de Metabolismo e Nutrição**. v.12, n. 4, p. 112-120, 2003.

SCHNEIDER Carine; *et al.* **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú – SC** . Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 2, n. 11, p. 307-322, 2008.

ANEXO A - QUESTIONÁRIO SOBRE SUPLEMENTO ALIMENTAR Nº _____

A acadêmica de Nutrição da Faculdade União de Goyazes encontra-se a realizar uma investigação, e solicita a sua colaboração no preenchimento deste questionário. Toda a informação será anônima e confidencial. O preenchimento demora em média 10 minutos.

Antecipadamente agradecemos por sua valiosa colaboração.

1. Idade: _____ anos Gênero: () Feminino () Masculino
2. Grau de Escolaridade: () Ensino Fundamental () Ensino Médio () Ensino Superior () Nenhum
3. Há quanto tempo pratica exercício físico regularmente?
() menos de 3 meses () de 3 a 6 meses () de 7 meses a 1 ano () mais de 1 ano
4. Quantas horas por semana você pratica exercício físico?
() até 3 horas () de 3 a 6 horas
() de 7 a 9 horas () de 10 a 12 horas
() de 13 a 15 horas () mais de 15 horas
5. Qual exercício físico você pratica?
() Musculação () Aeróbicos (caminhada, corrida, ginástica, bike, dança, etc.)
() Artes Marciais () Esportes Coletivos
() Conjunto de diferentes atividades
6. Você pratica exercício físico para: (Assinale somente um objetivo mais importante)
() Perder Peso e/ou gordura/emagrecer
() Ganhar/definir músculos/ aumentar massa muscular
() Saúde () Lazer
() Estética () Competição
7. Você faz uso de suplementos alimentares?
(_____) Sim.
Qual(is)? _____ ()
Não

8. Qual(is) o objetivo do uso do suplemento alimentar citado acima? Se utilizar mais de um tipo de suplemento, colocar o nome do suplemento ao lado do objetivo do uso.

- ☐ Ganho de Massa Muscular
- ☐ Emagrecimento
- ☐ Aumento na ingestão de calorias
- ☐ Performance
- ☐ Recuperação Muscular
- ☐ Reposição de eletrólitos
- ☐ Outro Motivo.

Qual(is)? _____

9. Com que frequência você faz uso do(s) suplemento(s) alimentar(es):

- ☐ Diária ☐ 2 a 3x semana ☐ 4 a 6 x semana ☐ Semanal ☐ Quinzenal

10. Está satisfeito com os resultados do uso do(s) suplemento(s) alimentar(es)? ☐

Sim ☐ Não

Comente os benefícios e os efeitos colaterais do uso da suplementação: _____

11. Quem indicou o(s) suplemento(s) alimentar(es) para você:

- ☐ Amigos ☐ Professor de Ed. Física ☐ Nutricionista ☐ Médico ☐ Vendedor de Loja de Suplementos
- ☐ Família ☐ Academia ☐ Próprio Indivíduo

12. Qual o seu investimento em suplemento(s) alimentar(es) mensais:

- ☐ ate R\$ 50,00 ☐ R\$ 51,00 a 75,00 ☐ R\$ 76,00 a 100,00 ☐ R\$ 101,00 a 150,00 ☐

Mais de R\$ 151,00

ANEXO B – TERMO DE ANUÊNCIA
Faculdade União de Goyazes / Curso de Nutrição

Trindade, _____ de _____ de 2014.

Ref.: Autorização para realização de pesquisa científica

De: Prof. Me. Mariana de Moraes Cordeiro

Com os cordiais cumprimentos, solicitamos autorização para realização de pesquisa científica sobre o Consumo de suplemento alimentar em praticantes de musculação. A pesquisa será realizada utilizando um questionário avaliando esse consumo.

Se for autorizado, o projeto de pesquisa será desenvolvido sob orientação da Prof. Me. Mariana de Moraes Cordeiro, da Faculdade União de Goyazes. O trabalho tem como título: Consumo de suplemento alimentar em praticantes de musculação em academias de Goiânia-GO.

O objetivo é avaliar o consumo de suplementos entre os praticantes de musculação desta academia.

A realização de tais análises não implicará em nenhum custo dispendioso para a empresa, pois o material necessário que consiste em cópias dos questionários para coleta de dados. O projeto de pesquisa segue em anexo para maiores esclarecimentos.

Informamos que os dados da empresa serão mantidos em sigilo, não sendo mencionado nem no projeto, nem no relatório final da pesquisa. Pedimos, ainda, para que assinem e carimbem o presente documento como concordância para realização da pesquisa.

Antecipadamente, agradecemos a atenção dispensada.

Profa. Me. Mariana de Moraes Cordeiro
Orientadora

Viviane Rocha
Pesquisadora

AUTORIZAMOS A REALIZAÇÃO DA
PESQUISA CIENTÍFICA

ANEXO C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Faculdade União de Goyazes / Curso de Nutrição

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Questionário sobre o uso de suplementos

I - O presente estudo tem como objetivo avaliar o consumo de suplementos entre praticantes de musculação que frequentam a academia Sport Fit e será realizado pela aluna Viviane Rocha, do curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes, Trindade-GO, sob a orientação da Prof. Me. Mariana de Moraes Cordeiro.

II – Você responderá a um questionário sobre a pratica de atividades físicas e o uso de suplementos alimentares.

III – A qualquer momento você pode desistir da participação neste estudo.

V – Os dados obtidos com as respostas dos questionários poderão ser publicados, mas seus dados pessoais serão mantidos em sigilo.

Eu, _____, após ter recebido informações sobre o estudo “Consumo de suplemento alimentar em praticantes de musculação em uma academia de Goiânia-GO”, por meio da carta informativa lida por mim ou por terceiro, declaro que ficaram claros os objetivos do estudo, os procedimentos a serem realizadas, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Não tendo dúvidas a respeito da pesquisa, concordo tomar parte como voluntário no estudo, do qual posso deixar de participar a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízos, ou perda de qualquer benefício que possa ter adquirido.

Assinatura do participante

RG: _____

CPF: _____

Data: ____/____/____