

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO EM DUAS ACADEMIAS.**

Expedito Silva Neto
Marta Andréa da Silva
Nathany Cristine Teodoro

Orientador: Prof. Me. Leonardo Izidório Cardoso Filho

Trindade - GO
2017

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO

CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO EM DUAS ACADEMIAS.

Expedito Silva Neto
Marta Andréa da Silva
Nathany Cristine Teodoro

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

Orientador: Prof. Me. Leonardo Izidório Cardoso Filho

Trindade – GO
2017

Expedito Silva Neto
Marta Andréa da Silva
Nathany Cristine Teodoro

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO
EM DUAS ACADEMIAS.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição, aprovada pela seguinte banca
examinadora:

Prof. Me. Leonardo Izidório Cardoso Filho
Docente Faculdade União de Goyazes

Prof. Aneci Alves da Silva Delfino
Docente Faculdade União de Goyazes

Prof. _____

Trindade - GO
12/2017

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecemos a Deus, que nos concedeu a cada dia, uma página de vida no livro do tempo e nos deu a oportunidade e o privilégio de compartilhar tamanha experiência, podendo, assim, concretizar nossos sonhos.

O professor e orientador Me. Leonardo Izidório Cardoso Filho, em especial pela disponibilidade e dedicação concedidas ao grupo, por seu apoio e inspiração no amadurecimento dos nossos conhecimentos e conceitos, que nos levou a execução e conclusão deste trabalho.

A todos os professores da Faculdade União de Goyazes que ao decorrer desses anos contribuíram decisivamente para a nossa formação acadêmica, profissional e pessoal.

Aos colegas de classe, pela espontaneidade e alegria na troca de informações e materiais, numa demonstração de amizade e solidariedade.

CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM DUAS ACADEMIAS.

Expedito Silva Neto¹
Marta Andréa da Silva¹
Nathany Cristine Teodoro¹
Leonardo Izidório Cardoso Filho²

RESUMO

OBJETIVO: O objetivo do presente estudo foi avaliar o consumo, o motivo do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação de duas academias e por quem fez estas indicações. **METODOLOGIA:** O método utilizado constituiu em entrevistar por meio de questionário 80 (oitenta) indivíduos adultos (18 a 59 anos de idade) dos sexos feminino e masculino, praticantes de musculação. **RESULTADOS:** Os resultados evidenciaram que 60% dos praticantes de musculação dentro das duas academias, fazem uso indevido e indiscriminado dos suplementos alimentares com o propósito de hipertrofiar, 23,7% (minoria) faz uso do mesmo sob indicação do nutricionista. Diante ao resultado do estudo apresentado a maioria dos indivíduos (60%) entrevistados utilizam suplementos alimentares. **CONCLUSÃO:** O estudo leva a concluir que o consumo de suplementos alimentares dentro das academias vem sendo na maioria das vezes, utilizado sob indicação inadequada por profissionais não habilitados, e os praticantes de musculação tem como objetivo primordial o ganho de massa muscular, que seja a hipertrofia.

Palavras-chave: Saúde, Suplemento, Nutrição, Musculação.

CONSUMPTION OF SUPPLEMENTS BY MUSCULATION PRACTICERS OF GOIANIRA ACADEMIES- GO

ABSTRACT

OBJECTIVE: To evaluate, through an interview, the consumption and the reason for the use of dietary supplements by bodybuilders of two academies in the city of Goianira - Goiás. **METHODOLOGY:** This is a cross-sectional study carried out in two bodybuilding academies that met the requirements of the present research. Eighty (80) adult individuals (18-59 years of age) were interviewed of the female and male sex workers. **RESULTS:** In view of the results of the study, most of the individuals (60%) interviewed used dietary supplements with the objective of obtaining an increase in muscle mass (muscular hypertrophy). **CONCLUSION:** the use of supplements can be of great help and practicality, but only the qualified professional respecting the needs of each one, their biological individualities, schedules and pathophysiology, to prescribe with caution and efficiency. **Key-words:** Health, Supplement, Nutrition, Bodybuilding.

¹ Acadêmicos do Curso de Nutrição Faculdade União de Goyazes.

² Orientador, Professor do Curso de Biomedicina da Faculdade União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

Compreende-se suplementos alimentares, como sendo produtos compostos de vitaminas, minerais, extratos, aminoácidos, metabólicos ou ainda, combinações desses ingredientes, não sendo considerados como alimento convencional da dieta. Além disso, são considerados alimentos modificados ou produtos desenvolvidos pela indústria de alimentos, com a promessa de melhorar a performance física, compostos de nutrientes cujas fontes são encontradas em alimentos consumidos na alimentação normal (ALVES, 2011).

Quando as necessidades de macro e micronutrientes não são atingidas pelo consumo de alimentos, uma estratégia a ser utilizada é a prescrição de Suplementos Alimentares (SAs) (PELLEGRINE; CORRÊA, BARBOSA, 2017).

A constante busca por melhor qualidade de vida, prevenção de doenças e principalmente a melhoria da estética, tem levado um grande número de pessoas a iniciarem algum tipo de atividade física, geralmente em academias (SCHWAAB, 2015).

Para que seja consumida uma dieta balanceada necessita conter quantidades apropriadas de vitaminas, proteínas, gorduras e carboidratos satisfatórios para que sejam alcançados resultados esperados, especialmente para indivíduos que tem como objetivo aumentar a massa muscular através de treinamento resistido (PELLEGRINE; CORRÊA, BARBOSA, 2017).

Para alcançar a hipertrofia muscular, é necessário que além da prática de exercícios físicos, se tenha uma alimentação balanceada, visto que a capacidade do organismo é otimizada quando há a ingestão apropriada de nutrientes, sejam eles carboidratos, gorduras, proteínas, minerais e vitaminas (REIS; MELO; CONFORTIN. 2012).

A agregação da nutrição apropriada e treinamento físico permite, além de melhora dos parâmetros de saúde, melhora da atuação e rendimento esportivo dos indivíduos (CORTEZ, 2011), seja um atleta ou indivíduos treinados.

Um plano alimentar combinado e equilibrado às necessidades energéticas de cada indivíduo, bem como o tempo de ingestão dos mesmos são fundamentais para um adequado balanço energético e prática do exercício físico (PELLEGRINE; CORRÊA, BARBOSA, 2017).

O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e tônus muscular. E para se chegar à imagem corporal idealizada, grande parte desses praticantes de atividade física, vão em busca de meios mais rápidos e de curto prazo para alcançar seus objetivos, com isso, a utilização de SAs vem crescendo constantemente, pois muitos destes produtos prometem resultados desejados pela maioria dos praticantes de atividade física (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008).

Segundo Bertoletti, Santos e Benetti (2016), é estimado que um percentual de 8 a 70%, dos praticantes de exercícios físicos em academias acabam consumindo suplementos alimentares como creatina, aminoácidos ramificados, carboidratos ou bebidas. Essa elevada prevalência do uso de recursos ergogênicos está acompanhada por um alto percentual de recomendação do uso por meio de professores de academias.

Por meio do grande índice do abuso de suplementos alimentares e drogas no ambiente de prática de exercícios físicos, principalmente em academias, foi recomendado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME), uma diretriz para orientar a ação dos profissionais que militam no esporte e para desmistificar atitudes impróprias que podem levar aos riscos de saúde (BERTOLETTI; SANTOS; BENETTI, 2016).

Muitos indivíduos não conseguem ter a ingestão de dieta apropriada pelo fato de terem ritmo de vida agitada, descomedimento de treinamento, carência de horários apropriados para realizar refeições, entre outros motivos, acabam fazendo uso dos suplementos alimentares (NOGUEIRA; SOUZA; BRITO, 2013).

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- Avaliar por meio de uma entrevista como é o consumo e o motivo do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação de duas academias da cidade de Goianira -Goiás.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar as características sociodemográficas dos praticantes de musculação das duas academias incluídas no estudo;
- Identificar o objetivo/motivo para o uso de suplemento alimentar consumido;
- Verificar os tipos de suplementos mais utilizados pelos praticantes de musculação;
- Analisar se houve prescrição anterior ao início do consumo do suplemento alimentar e quem fez a indicação.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal realizado em duas academias de musculação, A e B, que atenderam aos requisitos da presente pesquisa. Em Goianira existem 10 academias. Destas, apenas duas são cadastradas na prefeitura do município.

Foram entrevistados 80 (oitenta) indivíduos adultos (18 a 59 anos de idade) dos sexos feminino e masculino, praticantes de musculação, selecionados de forma simples e recrutados nas próprias academias em horários de maior movimento (das 08 às 10hs da manhã e das 19hs às 21hs da noite), durante um período de 4 meses, entre agosto e novembro do ano de 2017. Os entrevistados eram abordados assim que entravam na academia para a prática de suas atividades. Foram critérios de exclusão do estudo: gestantes e atletas fisiculturistas.

A partir da população estimada de 375 praticantes das duas academias selecionadas de Goianira – Goiás. O número amostral foi distribuído de forma proporcional nas respectivas academias considerando o total de alunos matriculados que fazem uso de suplementos nutricionais em cada uma delas, sendo que a amostra final totalizou 80 indivíduos, sendo 40 entrevistados em cada academia.

Os dados foram obtidos através de um questionário contemplando dados sócio demográficos, foram coletadas informações sobre sexo, idade, escolaridade e estado

civil; em relação ao estilo de vida, identificou-se o objetivo para a prática de musculação, frequência e duração da prática de musculação, há quanto tempo praticava a atividade e demais exercícios físicos realizados.

Foi avaliado o(s) tipo(s) de suplemento(s) alimentar(es) consumido(s), bem como a frequência, horário de consumo, finalidade e indicação.

Os dados foram coletados por meio de um questionário direcionado aos praticantes de musculação, contendo questões abertas e fechadas (APÊNDICE A), os questionários foram preenchidos pelos entrevistadores formandos em Nutrição e os mesmos tabulados de forma descritiva, a partir de frequência simples.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Amostra nas duas academias onde foi realizada a pesquisa, onde tem um total de alunos matriculados praticantes de musculação e total da amostra escolhida e porcentagem da mesma.

Tabela 1- Distribuição amostral conforme proporção de praticantes de musculação em cada academia de Goianira-GO.

Academias	Praticantes de Musculação	%	Amostra
Academia A	200	20	40
Academia B	175	22,8	40
TOTAL	375	42,8	80

Fonte: Elaborado pelos autores do trabalho 2017.

De acordo com o exposto na tabela 1, dos 375 dos indivíduos são praticantes de musculação matriculados em ambas academias. Foi calculado o total de indivíduos que fazem o uso de suplementos nutricionais, sendo que academia A, 20%, ou seja 40 indivíduos fazem uso de suplementos e dos 175 dos indivíduos matriculados, 22,8%, ou seja, 40 também fazem uso de suplementos. Portanto, a amostra do presente estudo é composta por 80 indivíduos praticantes de musculação em cada academia de Goianira-GO.

Tabela 2- Descrição das variáveis sociodemográfica dos praticantes de musculação de Goianira-GO.

Categoria	N	%
Sexo		
Feminino	40	50
Masculino	40	50
Idade		
18-30 anos	25	31,2
31-45 anos	35	43,8
46-59 anos	20	25
Renda		
1 salário mínimo	23	28,7
2 salários mínimos	29	36,2
3 ou mais salários mínimos	28	35,0

Fonte: Elaborado pelos autores do trabalho 2017.

Conforme exposto na tabela 2, 50% dos indivíduos praticantes de musculação, são do sexo feminino e 50% do sexo masculino. A idade prevalece em indivíduos entre 31 a 45 anos com 43,8%, os quais fazem uso de suplementos nutricionais. A maioria (36,2%) possuem renda de 2 salários mínimos.

De acordo com tempo de musculação, frequência e objetivos pode-se ver o perfil dos consumidores de suplementos Tabela 3.

Tabela 3- Descrição sobre o tempo de prática de musculação

Categoria	N	%
Tempo de prática		
< 6 meses	21	27,0
6 meses a 1 ano	35	42,5
> 6 meses	24	30,0
Dias da semana		
2x	19	23,7
3x	27	33,7
5 a 6x	34	42,5

Fonte: Elaborado pelos autores do trabalho 2017.

De acordo com o exposto na tabela 3, a maioria dos indivíduos entrevistados (42,5%), praticam musculação de 6 meses a 1 ano. 42,5% dos entrevistados,

realizam tal prática de 5 a 6 vezes por semana.

Tabela 4 – Objetivo/Motivo pelo uso de suplementos alimentares

Categoria	N	%
Hipertrofia	48	60,0
Emagrecimento	27	33,7
Condicionamento	5	6,2
TOTAL	80	100

Fonte: Elaborado pelos autores do trabalho 2017.

Quanto ao objetivo e motivo que os praticantes de musculação utilizarem suplementos alimentares, 60% dos indivíduos é devido a Hipertrofia, ou seja, aumento da massa muscular, 33,7% querem emagrecer e apenas 6,2% ter um melhor condicionamento físico.

A indicação e objetivos dos entrevistados conforme exposto na tabela 6, onde esta pode ser considerada a mais importante do estudo onde observou-se a porcentagem de pessoas que procura o nutricionista para orientações e acompanhamento.

Tabela 5 – Tipos de suplementos utilizados pelos praticantes de musculação

Suplemento	N	%
®Wheyprotein	31	38
Carboidrato como a		
Maltodextrina	17	22
Termogênicos	16	20
Outros	16	20
TOTAL	80	100

Fonte: Elaborado pelos autores do trabalho 2017.

De acordo com a tabela 5, os suplementos mais usados foi o wheyprotein, onde 38% dos entrevistados declarou usar, seguido de carboidrato

como a maltodextrina 22%, logo em terceiro lugar ficou os termogênicos 20%, este último muito utilizado pelas mulheres, pois estes são vendidos pelos fabricantes com promessa de emagrecimento e 20% utilizam outros tipos de suplementos.

Tabela 6- Indicação do uso de suplemento

Indicação	N	%
Nutricionista	19	23,7
Personal	30	37,5
Amigos	22	27,5

Conforme exposto na tabela 6, a maioria dos entrevistados 37,5% fazem uso de suplementos alimentares através da indicação do Personal da academia que frequenta, 27,5% por indicação de amigos e 23,7 através do profissional Nutricionista.

No município de Goianira, os adultos do sexo masculino são os principais praticantes de atividade física (musculação) em academias de ginástica, relatando o uso predominante de proteínas e seus derivados como forma de suplemento alimentar na perspectiva de melhoria de sua performance e hipertrofia. Neste estudo, a justificativa para consumo de suplementos alimentares se mostrou coerente com os objetivos almejados, porém, a indicação não foi feita por um profissional habilitado. Sendo assim, vê-se a necessidade de se trabalhar a educação nutricional com os desportistas, objetivando melhorar o grau de informação e garantir segurança na utilização desses produtos.

De acordo com os resultados deste estudo, observa-se que os praticantes de musculação não estão seguindo de maneira correta quanto ao uso de suplementos alimentares, pois o único profissional qualificado em prescrever e indicar o suplemento é o Nutricionista ou o médico especialista na área esportista.

Diante ao resultado do estudo apresentado a maioria dos indivíduos (60%) entrevistados utilizam suplementos alimentares com o objetivo de obterem aumento de massa muscular (hipertrofia muscular).

Constatou-se que os usuários de suplementos, não buscam um profissional competente como o nutricionista ou médico para prescrever e orientar de maneira

adequada e se realmente existe necessidade de usar suplemento, pois na maioria dos casos são todas indicações do próprio treinador ou de amigos.

Em estudo realizado por Pimenta (2008), a grande maioria dos consumidores de suplementos, declararam fazer o uso de suplemento com objetivo de hipertrofiar, sendo a minoria prescrita por nutricionistas talvez, pelo fato de o personal estar mais próximo do atleta que o nutricionista (fato esse que merece ser analisado com mais cautela) ou acaba contribuindo para o indivíduo procurar o personal mesmo sabendo que ele não é o profissional mais qualificada pra isto.

Desse modo, a meta do nutricionista é fazer com que o esportista alcance ótimo estado nutricional, que será atingido através de uma alimentação saudável, deixando tabus e mitos de lado. Assim, um de seus papéis é aconselhar o praticante de atividade física acerca das necessidades nutricionais adequadas antes, durante e depois do exercício e para a manutenção de uma boa saúde, peso e composição corporal adequado (ADAM, 2013). Vale citar que, o acompanhamento nutricional nas academias ainda está escasso, favorecendo assim o consumo inadequado de suplementos nutricionais e outros componentes errôneos que podem ocasionar vários riscos à saúde do praticante (SEHNEM; SOARES, 2011).

Estudos na área de nutrição esportiva, feitos por Reis, Mello e Confortin, Pellegrine, Corrêa e Barbosa, Fisberg entre outros renomeados na área da nutrição, descrevem sobre o consumo alimentar de praticantes de atividade física, a fim de avaliar a adequação do mesmo, conforme recomendações nutricionais e padrões dietéticos. Os mais recentes têm direcionado sua atenção para o entendimento das relações entre o padrão de consumo alimentar em atletas e os variados aspectos inerentes ao grupo, dentro e fora da prática esportiva. Esse tipo de pesquisa sobre consumo alimentar e suplementos de praticantes de musculação confere grande contribuição no estabelecimento de orientações nutricionais específicas, que possam auxiliar na melhora do desempenho físico e na manutenção da saúde do indivíduo (CINERGIS, 2014; SEHNEM; SOARES, 2011).

Conforme Adam (2013), o uso dos suplementos pode ser de grande ajuda e praticidade, mas, só o profissional qualificado respeitando as necessidades de cada um, suas individualidades biológicas, horários e fisiopatologias, para prescrever com cautela e eficiência.

5.CONCLUSÃO

Diante ao estudo apresentado, pode ser constatado que os praticantes de musculação da academia A e academia B, fazem uso frequente de suplementos alimentares de forma inadequada, confins de aumentar massa muscular, ou seja hipertrofiar, através de exercícios resistidos. Os alunos das academias foram abordados durante a prática de atividade física pelos acadêmicos em nutrição, respondendo a um questionário, que possibilitou assim concretizar esta pesquisa.

O suposto trabalho levantou dados que mostraram que 60% dos praticantes de musculação fazem ingesta de suplemento alimentar com objetivo de ganhar massa muscular, enquanto 37,5% seguem fazendo uso de suplemento alimentar sob indicação de personal dentro das próprias academias, ao invés de seguirem orientação nutricional adequada do nutricionista ou médico especialista na área esportiva, que são os únicos profissionais habilitados para tais indicações de forma confiável.

Mediante a pesquisa finalizada, viu-se que todos os objetivos do trabalho foram alcançados com êxito, graças a colaboração dos alunos das academias A e B.

Foi de extrema relevância para o grupo todos os dados obtidos durante o trabalho de campo, para afim de enriquecer o conhecimento e aprofundamento a respeito do consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação das academias.

Diante disso, observou-se a necessidade da aplicação do trabalho feito pelo profissional nutricionista dentro das academias, usando de medidas que orientarão de forma adequada e eficaz, estes praticantes de atividade física, a seguirem uma dieta balanceada agregada ao treinamento de força, otimizando assim o rendimento muscular sem causar danos a saúde.

6. REFERÊNCIAS

ADAM, B. O. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. **Brazilian Journal of Sports Nutrition**. Vol. 2. Num. 2. 2013. p. 24-36.

AZEVEDO, M. G.; SOUZA, A. D.; SILVA, P. A.; CURTY, V. M. **Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após os exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol. 6. Num. 35. p.455-464. 2012.

BERTOLETTI, A.C.; SANTOS, A. BENETTI, F. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação e sua relação com o acompanhamento nutricional individualizado. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 10. n. 58. p.371-380. Jul./Ago. 2016.

BISHOP, D. **Dietary supplements and teamsport performance**. Sports Medicine. Vol. 40. Num. 12. 2010. P. 995-1017.

BRASIL. Ministério da Saúde. NOTA TÉCNICA DO DAB. **Sistema de Nota Técnica do DAB**. Município de Goianira – Goiás, 2018. Disponível em: <<http://dab2.saude.gov.br/sistemas/notatecnica/frmlistaMunic.php>>. Acesso em: 06 de jan. 2018.

ANTORI, A. M., SORDI, M. F. NAVARRO, A. C. **Conhecimento sobre ingestão de suplementos por frequentadores de academias em duas cidades diferentes do sul do Brasil**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 3. Num. 15. 2009. P. 172-181.

CINERGIS. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / **Unisc**. Vol. 15, n. 1 (2014) Jan/Mar. - Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2014.

CORTEZ, A. C. L. Suplementação ergogênica nutricional e musculação. **Revista Piauiense de saúde**. Vol. 1. Num. 1. 2011. p.1-16.

FONTURA, J. S., ECHEVERRIA, L. C., LIBERALI, R. **Comparação do consumo de suplementos entre frequentadores de uma academia central e outra da periferia de uma cidade da região metropolitana de Porto Alegre- RS.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 3. Num. 15. 2009. P.249-263.

HELOU, T.; GONZALEZ, D.; SUZUKI, V. **Influência da cafeína na lipólise e metabolismo da glicose durante uma aula de ciclismo indoor.**

HIRSCHBRUCH, M. D., FISBERG, M., MOCHIZUKI, L. **Consumo de Suplementos por Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo.** RevBrasMed Esporte – Vol. 14, N° 6 – Nov/Dez, 2008.

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, S. **Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.** 12ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

MCARDLE, W;KATCH,F;KATCH,V **Fisiologia do exercício – energia, nutrição e desempenho humano.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. (2 Edição).

MIARKA, B., JR, C.C.L: INTERDONA, C.C. DEL VECCHIO, F.B. **Característica da Suplementação Alimentar por Amostra Representativa de Acadêmicos da Área de Educação Física.** Movimento & Percepção. Espírito Santo do Pinhal: SP, v 5, n 11, 2009.

MOREIRA, F. P., RODRIGUES, K. L., **Conhecimento nutricional por praticantes de exercícios físicos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 20, n. 5, p. 80-83, 2014.

NOGUEIRA, F. R. S.; SOUZA, A. A.; BRITO, A. F. Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** Vol. 18. Num. 1. 2013. p.16- 30.

PELLEGRINE, A.R.; CORRÊA, F.S.N.; BARBOSA, M.R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 11. n. 61. p.59-73. Jan./Fev. 2017.

PIMENTA, M. C., LOPES, A. C. **Consumo de Sulpementos Nutricionais por Praticantes de Atividade Física de Academias de Ginástica de Cascavel- PR.** Revista de Nutrição, nov 2008.

SCHWAAB, Fernanda. **A influência da avaliação antropométrica na mudança do estilo de vida dos sujeitos praticantes de musculação** (monografia). Ijuí – RS 2015.

SEHNEM, Rubia Camila; SOARES, Bruno Moreira. **Avaliação nutricional de praticantes de musculação em academias de municípios do Centro Sul do Paraná.** 2011.

QUEIROZ, S. F., SILVA, H. C. BEZERRA, H. P. O., FREITAS, L. K. P., COSTA, H. A., OLIVEIRA J. A. M., ANDRADE, M. L. L., **Utilização de suplemento alimentar por**

usuários de academias de ginástica do município de Pau dos Ferros-RN.
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 3. Num. 17. 2009. P. 468-477.

WAGNER, M. Avaliação do uso de suplementos nutricionais e outros recursos ergogênicos por praticantes de musculação em academias de um bairro de Florianópolis-SC. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. 2011. Vol. 5. Num. 26. P. 130-134

APÊNDICE



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

CURSO DE NUTRIÇÃO

APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO DA PESQUISA

Questionário de Perguntas	
Identificação:	_____
Entrevistador:	_____
Academia:	_____
PÚBLICO ALVO: Praticantes de Musculação	
1. Qual seu nome?	
2. Qual seu telefone para contato?	
3. Sexo: () Feminino () Masculino	
4. Qual a sua data de nascimento? / / Idade:	
5. Tendo como base o salário mínimo, qual renda familiar?	
6. Qual a sua escolaridade?	
(1) Sem escolaridade	
(2) Ensino fundamental(1º grau)incompleto	

(3) Ensino fundamental(1ºgrau)completo

(4) Ensino médio(2ºgrau)incompleto

(5) Ensino médio(2ºgrau)completo

(6) Superior incompleto

(7) Superior completo

(8) Mestrado ou doutorado

(9) Não sei informar

7. Qual o seu estado civil?

(1)Solteiro(a)

(2)Casado(a)

(3)Viúvo(a)

(4)Desquitado(a)

(5)Outro:

8. Qual atividade física você pratica?

(1) Musculação

(2) Corrida de rua

(3) Caminhada de rua

(4) Ergometria

(5) Aulas aeróbicas(localizada, spinning, ritmos, etc.)

(6) Dança de salão

(7) Esportes coletivos (futebol, vôlei, basquete etc.)

(8) Luta

(9) Natação

(10) Outro:

9. Você já fez ou faz uso de algum suplemento?

(1) Hipercalórico

(2) Carboidratos

(3) Proteínas

(4) Termogênicos

(5) Outro:

10. Quem prescreveu o suplemento usado?

(1) Médico

(2) Nutricionista

(3) Educador Físico

(4) Amigos

(5) Outros:

11. Há quanto tempo você pratica atividade física?

(1) Menos de 6 meses

(2) > 6 meses a 1 ano

(3) > 1 ano < 2 anos

(4) 2 a < 3 anos

(5) 3 anos a < 5 anos

(6) 5 anos ou mais

(7) Não se informar

12. Quantos dias na semana você normalmente pratica atividade física?

(1) 1 a 2 vezes por semana

(2) 3 a 4 vezes por semana

(3) 5 a 6 vezes por semana

13. Qual a duração, em média, do seu treino de musculação?

(1) Menos de 1 hora

(2) 1 hora

(3) > 1 hora e < 2 horas

(4) 2h

(5) > 2 horas