

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE**

**CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE**

**UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE**

**CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**LUAN DOS SANTOS DOURADO**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS  
NUTRICIONAIS POR FREQUENTADORES DE UMA  
ACADEMIA DA CIDADE DE CUITÉ/PB**

**CUITÉ/PB**

**2014**

**LUAN DOS SANTOS DOURADO**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM UMA  
ACADEMIA DA CIDADE DE CUITÉ/PB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Nutrição Esportiva.

Orientadora: Profa. Dra. Juliana Késsia Barbosa Soares

Co-orientadora: Profa. Dra. Maria Elieidy Gomes de Oliveira

CUITÉ/PARAÍBA

2014

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA NA FONTE  
Responsabilidade Msc. Jesiel Ferreira Gomes – CRB 15 – 256

D739a

Dourado, Luan dos Santos.

Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em uma academia da cidade de Cuité/PB. / Luan dos Santos Dourado. – Cuité: CES, 2015.

46 fl.

Monografia (Curso de Graduação em Nutrição) – Centro de Educação e Saúde / UFCG, 2015.

Orientadora: Dra. Juliana Késsia Barbosa Soares.

Coorientadora: Dra. Maria Elieidy Gomes de Oliveira.

1. Suplementos nutricionais. 2. Exercícios físicos. 3. Suplemento nutricional – academia – Cuité/PB. I. Título.

CDU 615.874.2

**LUAN DOS SANTOS DOURADO**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM UMA  
ACADEMIA DA CIDADE DE CUITÉ/PB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a  
Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade  
Federal de Campina Grande como requisito  
obrigatório para obtenção de título de Bacharel em  
Nutrição, com linha específica em Nutrição  
Esportiva.

Aprovado em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa. Dra. Juliana Késsia Barbosa Soares  
Universidade Federal de Campina Grande - UFCG  
Orientadora

---

Profa. Dra. Maria Elieidy Gomes de Oliveira  
Universidade Federal de Campina Grande - UFCG  
Co-Orientadora e Examinadora

---

Profa. Ms. Janaína Almeida Dantas Esmero  
Universidade Federal de Campina Grande - UFCG  
Examinadora

Cuité/PB  
2014

Dedico este trabalho, não só a todos meus professores, que me guiaram durante as fases da minha vida, mas também ao meu grande amigo Hiago Santos, por ter me ajudado a seguir o caminho da nutrição e aos que foram impossibilitados pelo destino de estarem comigo durante meu caminho acadêmico e na minha vida, Pedro Dourado e Lucia dos Santos (*in memoriam*), pelo carinho e amor que me foi dado enquanto vivos, nunca me esquecerei de vocês.

**Dedico**

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao meu pai João Luiz e minha mãe Laurita por terem me dado amor e carinho nunca deixarem faltar nada na minha vida, espero um dia poder recompensar vocês por tudo que compartilharam comigo e meus irmãos. Não existem palavras para expressar o que sinto pelos dois. Obrigado, do fundo do meu coração.

Meus irmãos Levy Everson e Lara Luisa por terem me apoiado durante minha graduação. Nunca precisei me preocupar com meus pais, pois sabia que eles estariam em boas mãos. Amo muito vocês dois e espero poder aproveitar mais do nosso tempo juntos.

Meu grande amigo Matheus, “amizade que ajudou a manter a cabeça no lugar durante sua estadia em outra cidade”; é realmente isso que eu penso, você é meu “irmão de outra família”. Obrigado,

As amigas do coração, que terei de listar todas juntas, pois cada uma teve uma enorme participação na minha vida e sempre estiveram ao meu lado: Rebeca, Allane, Kerolayne, Vitoria Cristina, Layana, Mirelly, Manuela, Vivia, Suedna, Laís, Ellen e meus amigos Jean, Bruno, Thiago, Diego e Laerte pelos bons momentos e a curta estadia no Pensionato. Cada um (a) tem seu lugar aqui em meu coração.

A meu amigo e amigas de curso, espero poder revê-los e quem sabe possamos trabalhar juntos, seja em projetos ou parcerias futuras, agradeço a paciência que tiveram comigo. Obrigado.

A dona “Do céu” e “Seu Titi”, Junior, Osmael e Merciane, por terem me acolhido e cuidado de mim, diminuindo a solidão que senti devido a distancia de casa.

Às famílias dos meus amigos, que nas poucas vezes que nos encontramos me trataram como filho, sobrinho, neto e irmão. Em especial a família de Mirelly pelas melhores férias de carnaval que eu poderia ter.

A professora Juliana Késsia pela paciência e dedicação a essa nossa breve parceria, me ajudando sempre que eu pedia conselhos. Obrigado por ter acreditado no trabalho e em mim. Muito obrigado.

A professora Elieidy Gomes, sem sua dedicação eu e meus colegas não teríamos chegado onde estamos hoje. Muito obrigado.

Agradeço a Universidade Federal de Campina Grande por ter me dado a oportunidade de continuar com meus estudos e ser capaz de alcançar uma graduação, ainda mais, no curso que tanto gosto.

A todos os professores e funcionários do *campus* da UFCG em Cuité, sem a ajuda e cooperação de todos, a minha graduação e dos meus colegas jamais seria possível.

A todas as pessoas que de alguma forma me ajudaram ou contribuíram para que eu estivesse aqui neste momento, agradeço a todos.

## RESUMO

DOURADO, L. S. **Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em uma academia da cidade de Cuité/PB.** 2014. 46f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2014.

A prática de exercícios físicos vem se tornando cada vez mais comum e consolidou-se em boa parte da população, principalmente nos últimos 50 anos, especialmente dentro de academias e cidades com praças desenvolvidas para a prática de atividades físicas. Juntamente a esse fenômeno, o recente aumento do consumo de suplementos alimentares para aumento do desempenho ou supressão de necessidades nutricionais se tornou evidente. Esse produto ganhou fama devido aos seus resultados que são comprovados por atletas profissionais e assim despertam a curiosidade de esportistas amadores para o seu uso, por muitas vezes sem nenhuma informação. Diversos estudos foram realizados no Brasil e no mundo para evidenciar tais fatos. Neste estudo objetivou-se avaliar a prevalência do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia de ginástica da cidade de Cuité/PB. Participaram da pesquisa 68 indivíduos de ambos os gêneros. O instrumento utilizado para coleta de dados foi um questionário padronizado elaborado especificamente para o referido trabalho e baseado em estudos similares realizados no Brasil e em outros países, abrangendo informações sobre o estado nutricional, informações pessoais, nível de escolaridade, consumo de suplementos, tipo de suplemento (s) consumido (s), indicação do uso de suplementos dentre outras informações. A análise estatística de dados foi realizada com o auxílio do programa estatístico SPSS *for Windows* versão 22.0. Atividades anaeróbicas foram realizadas pela maioria dos usuários (54,4%). Dentre os indivíduos entrevistados, verificou-se que 29,4% consumiam suplementos nutricionais, sendo o maior consumo entre os homens (80%). Os produtos mais consumidos foram os ricos em proteínas e aminoácidos (76%) e em menor quantidade os carboidratos (8%). Todos os esportistas relataram consumir suplementos sem orientação de profissional especializado, ou seja, por iniciativa própria, pela indicação do instrutor e por indicação de amigo(s). Os resultados obtidos apontam o consumo indiscriminado e sem orientação adequada de suplementos proteicos que podem trazer sérios danos à saúde desses esportistas.

**Descritores:** Exercícios físicos. Academias. Suplementos Nutricionais. Saúde.

## **Abstract**

**DOURADO, L. S. Evaluation of consumption of nutritional supplements in a gym in the city of Cuité/PB.** 2014. 46 f. Work Completion of Course (Undergraduate Nutrition) - Federal University of Campina Grande, Cuité, 2014.

The practice of physical activity is becoming increasingly common and consolidated in much of the population, especially in the last 50 years, especially in academies and cities with squares developed for the practice of physical activities. Along with this phenomenon, the recent increase in the consumption of dietary supplements to increase performance or suppression nutritional needs became apparent. This product has gained fame for its results that are proven by professional athletes and so arouse the curiosity of amateurs sportsmen for their use, many times without any information. Several studies have been conducted in Brazil and in the world to highlight these facts. This study aimed to evaluate the prevalence of nutritional supplements for attendees of a fitness facility in the city of Cuité / PB. The participants were 68 individuals of both genders. The instrument used for data collection was a standardized questionnaire specifically designed for such work and based on the similar studies conducted in Brazil and other countries including information on the nutritional status, personal information, education level, consumption of supplements, type of supplement (s) consumed (s), indicating the use of supplements among other information. Statistical analysis of data was performed using the SPSS for Windows version 22.0. Anaerobic activities were carried out by the majority of users (54.4%). Among the interviewees, it was found that 29.4% consumed nutritional supplements, the largest consumption among men (80%). The most consumed products are rich in protein and amino acids (76%) and fewer carbohydrates (8%). All athletes reported consuming supplements without guidance of an expert, that is, on its own initiative, the instructor and friend indication (s). The results show the indiscriminate consumption without proper guidance of protein supplements that can cause serious damage to the health of these athletes.

**Keywords:** Physical exercises. Academies. Nutritional supplements. Health.



## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 1 -</b>	Percentual dos participantes segundo o gênero - Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).....	23
<b>Figura 2 -</b>	Objetivo da prática de exercícios físicos – Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).....	27
<b>Figura 3 -</b>	Modalidades de exercícios físicos realizados pelos esportistas – Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).....	27
<b>Figura 4 -</b>	Conhecimento sobre suplementos alimentares – Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).....	28
<b>Figura 5 -</b>	Frequência do consumo de suplementos nutricionais pelos esportistas - Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).....	28
<b>Figura 6 -</b>	Consumo de suplementos nutricionais segundo o gênero- Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).....	29
<b>Figura 7 -</b>	Prevalência dos esportistas que se informam ou não sobre os efeitos do(s) produto(s) antes de seu consumo- Cuité, Paraíba, 2014 (n=20).....	30
<b>Figura 8 -</b>	Tipos de suplementos utilizados pelos esportistas - Cuité, Paraíba, 2014 (n=20).....	30
<b>Figura 9 -</b>	Fontes de indicação para o consumo de suplementos nutricionais - Cuité, Paraíba, 2014 (n=20).....	31
<b>Figura 10 -</b>	Justificativas para se consumir suplementos relatados pelos esportistas – Cuité, Paraíba, 2014 (n=20).....	32

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Análise descritiva das variáveis: gênero, idade e grau de escolaridade dos participantes - Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).....	24
<b>Tabela 2</b> - Aspectos gerais sobre a alimentação dos esportistas - Cuité, Paraíba, 2014, (n=68).....	25
<b>Tabela 3</b> - Aspectos gerais sobre a prática de exercícios físicos – Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).....	26

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	13
2.1	OBJETIVO GERAL.....	13
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
<b>3</b>	<b>REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	14
3.1	CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR ATLETAS E ESPORTISTAS.....	14
3.2	ESTUDOS SOBRE A SUPLEMENTAÇÃO.....	15
<b>4</b>	<b>PROCEDIMENTO METODOLÓGICO</b> .....	19
4.1	DELINEAMENTO DO ESTUDO E PÚBLICO-ALVO.....	19
4.2	ELABORAÇÃO E APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIO.....	19
4.3	ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA.....	21
<b>5</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	23
5.1	CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO DO ESTUDO.....	23
5.1.1	Dados demográficos.....	23
5.1.2	Peso e estatura informados.....	24
5.1.3	Aspectos gerais da alimentação.....	24
5.1.4	Atividade física.....	25
5.2.1	Aspectos gerais sobre o consumo.....	28
5.2.2	Tipos de suplementos consumidos pelos esportistas.....	30
5.2.3	Fontes de indicação para consumir suplementos.....	31
5.2.4	Percepção dos resultados obtidos com o consumo de Suplementos.....	31
5.2.5	Justificativas para o consumo dos suplementos.....	32
<b>6</b>	<b>DISCUSSÃO</b> .....	33
<b>7</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	37
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	39
	<b>APÊNDICES</b> .....	46

## 1 INTRODUÇÃO

As necessidades de energia e nutrientes de um esportista são diretamente proporcionais ao tipo, frequência, intensidade e duração do treinamento, influenciados também por fatores como peso, estatura, sexo, idade e metabolismo, ou seja, para que o atleta tenha seu desempenho maximizado é necessária uma alimentação balanceada que atenda todas as suas necessidades (GUERRA, 2002). Mesmo com a grande preocupação dos frequentadores das academias na busca de uma alimentação ideal e adequada ao tipo de treino, ainda há falta de conhecimento sobre os alimentos que auxiliam na melhora do desempenho (ARAÚJO; ANDREOLO; SILVA, 2002).

A imagem corporal inconstante nos adolescentes e a ausência de tempo para treinamento apropriado nos jovens adultos, aliada à urgência em alcançar os resultados aguardados e ao gosto de aparentar o seu melhor, tornam os jovens predispostos a consumir qualquer coisa que se apresente como atalho para alcançar o modelo de beleza imposto, já que a estética é um dos fundamentais motivos da prática esportiva nessa faixa etária (THOMAS, 2004). Sendo assim, esses indivíduos buscam cada vez mais o consumo de suplementos alimentares com o objetivo de acelerar o ganho de massa muscular e melhorar o desempenho físico.

Entretanto, a recomendação do suplemento para ganho de massa muscular chega a ser contraditória, devido à falta de instrução de quem o usa ou de quem o recomendou, tornando a ingestão do produto perigosa. Pereira e colaboradores (2003) chamam a atenção para a falsa promessa de aumento do desempenho muscular durante os exercícios e os prejuízos que o uso descontrolado de suplementos pode causar. Outro fator importante é a falta de informação na própria rotulagem do suplemento. Fato esse que ficou comprovado por estudos científicos realizados e citados por Pereira e colaboradores, (2003), em que muitos destes produtos apresentavam no rótulo informações errôneas e doses superestimadas.

Assim, como descrito por outros pesquisadores, o elevado consumo de suplementos dietéticos é uma prática muito comum entre os frequentadores de academias, particularmente entre aqueles que praticam musculação (ROCHA; PERREIRA, 1998; BION; et al, 2003; LOLLO; TAVARES, 2004). É comum a compra de algum suplemento nutricional após o início da prática de exercício físico,

principalmente aqueles que prometem hipertrofia muscular, pois os indivíduos acreditam que o suplemento, será o principal responsável pelo sucesso do treinamento e que a quantidade é proporcional ao desempenho (LANCHA; JUNIOR, 2002).

Todavia, estudos relacionados ao uso de suplementos alimentares vêm sendo realizados e sugerem que o uso excessivo destes produtos ocorre sem a prescrição de profissional habilitado podendo levar muitas vezes a danos nos sistemas biológicos (ARAÚJO, ANDREOLO; SILVA, 2002; ARAÚJO; SOARES, 1999; BALLUZ; et al, 2000, CARVALHO; et al, 2003; DOMINGUES; MARINS, 2007; HIRSCHBRUCH, FISBERG; MOCHIZUKI, 2008; MELÉNDEZ; et al, 1997; SANTOS; FILHO, 2002; SANTOS; SANTOS, 2002; TIMBO; et al., 2006).

Sendo assim, diante do elevado consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação saudáveis ou não e as possíveis consequências que seu consumo sem a orientação de um profissional capacitado pode causar, com o presente estudo objetivou-se investigar a utilização de suplementos alimentares por praticantes de musculação a fim de criar um perfil dos usuários e estratégias para minimizar e evitar o desenvolvimento de patologias decorrentes do consumo exacerbado destes produtos.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Avaliar a utilização de suplementos alimentares por praticantes de musculação da cidade Cuité/PB.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Aplicar questionário avaliando o conhecimento dos praticantes de musculação sobre suplementos alimentares;
- Quantificar o consumo de suplementos por esses esportistas;
- Identificar a periodicidade de consumo dos suplementos pelos mesmos;
- Verificar quem prescreve o tipo e a quantidade dos suplementos consumidos para os praticantes de musculação;

### 3 REVISÃO DA LITERATURA

#### 3.1 CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR ATLETAS E ESPORTISTAS

Desde tempos antigos, atletas têm usado variadas substâncias para benefícios ergogênicos (NIEPER, 2005) e com a modernidade muitos atletas de elite, recreacional ou profissional, utilizam alguma forma de suplemento alimentar para melhorar o desempenho físico ou promover redução de peso (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2010).

De acordo com a FDA (Food and Drug Administration), “um suplemento alimentar é um produto destinado a ser ingerido que contenha um ‘ingrediente dietético’ designado a aumentar o valor nutricional da dieta. O ‘ingrediente alimentar’ pode ser um, ou uma combinação, das seguintes substâncias: vitamina, mineral, erva, aminoácido, uma substância dietética para complementar a dieta, aumentar a ingestão alimentar total, um concentrado ou constituinte. Os mesmos podem ser encontrados em diversas formas tais como comprimidos, cápsulas, cápsulas de gel, líquidos ou pós.”

Podemos classificar os suplementos alimentares em: ergogênicos, termogênicos e anabólicos. Substâncias ergogênicas podem melhorar ou intensificar a capacidade de trabalho em indivíduos sadios e que eliminam a sensação dos sintomas de cansaço e fadiga física e mental, resultando uma potencialização da performance. 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 (LIMA; LINHARES, 2006).

Os suplementos alimentares têm como principal objetivo aumentar o rendimento de atletas e praticantes de atividades físicas, além de repor as perdas de macro e micronutrientes durante o exercício/treino, contribuindo para o retardo da fadiga, com consequente melhoria do desempenho e da potência aeróbia (PINHEIRO; NAVARRO, 2008).

Contudo, nem sempre o consumidor está ciente de como usar o produto. Segundo pesquisa realizada com 26 marcas de repositores energéticos por Pinheiro e Navarro (2008) no que se refere às orientações do fabricante acerca do modo de preparo, dois repositores energéticos (7,7%) não especificaram a quantidade (em porção ou medida caseira) a ser ingerida pelo consumidor. Um deles não constava qualquer especificação e outro apresentava a frase “Dose desejada na sua bebida”. Com relação à

recomendação de frequência de ingestão do alimento pronto para consumo, sete repositores (26,92%) não mencionavam qualquer frequência de ingestão. Ainda segundo Pinheiro e Navarro (2008) observa-se, dessa forma, importante variação do conteúdo em gramatura para os repositores cuja orientação de consumo é feita a partir do uso de dosador. Destaca-se, ainda, o valor do desvio-padrão da gramatura para as colheres de sopa, medidas caseiras cujo conteúdo independe da disponibilidade de utensílio pelo fabricante ou do peso líquido da embalagem.

A simples presença de informações não é o que determina o uso das mesmas na escolha alimentar, já que muitos consumidores, mesmo considerando importante essa informação, não a utilizam (MONTEIRO; COUTINHO; RECINE, 2005). Kreuter e colaboradores esclarecem ainda que, apesar da leitura e entendimento de rotulagem dos alimentos serem importante passo para alteração do padrão alimentar, pouco se sabe sobre como os consumidores a utilizam e que efeitos exerce no comportamento alimentar (ARAÚJO; ARAÚJO, 2001).

Nos Estados Unidos, o mercado de suplementos alimentares nutricionais tem crescido exponencialmente em vendas nos últimos anos: US\$ 3,3 bilhões em 1990, US\$ 13,9 bilhões em 1998 (NIEPER, 2005) e US\$ 46 bilhões em 2001 (MAUGHAN; KING; LEA, 2004). No Brasil e em outros países, esse aumento no consumo também tem sido evidenciado (GOMES; TIRAPEGUI, 2000; SANCHO APUD BORGES; SARMENTO, 2005).

Segundo Pontes (2013) a maior parte dos usuários de suplemento alimentar possui nível superior (concluído ou cursando), 59,2%, enquanto 34,7% concluiu ou está cursando ensino médio e 6,1% são pós-graduados. A indicação do suplemento alimentar ocorre com maior frequência por amigos – 28,4%, seguido da indicação por Nutricionista – 26,9%.

### 3.2 ESTUDOS SOBRE A SUPLEMENTAÇÃO

Com isso, muitos praticantes de atividades físicas procuram atender às suas necessidades estéticas ou profissionais aderindo ao uso de suplementos, este, muitas vezes consumido sem nenhuma prescrição ou recomendação adequada, podendo causar doenças renais e hepáticas, principalmente, quando consumido em excesso. Segundo Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003) frequentadores de academias são, em geral,



indivíduos com alto nível de escolaridade, com motivação e recursos para a prática de atividades físicas, para uma alimentação saudável e com acesso a informações sobre nutrição e atividade física.

Quanto aos objetivos, segundo Hallak, Fabrini e Peluzio, dos 159 entrevistados, 34,7% declararam utilizar suplementos dietéticos com o objetivo de ganhar massa muscular. Este mesmo percentual 34,7% foi encontrado para aqueles que declararam utilizar suplementos com a finalidade de aumentar a energia e melhorar a performance. Os demais participantes declararam utilizar suplementos dietéticos com o objetivo de garantir a saúde (18,3%); compensar deficiências da alimentação (8,2%) e uma pequena percentagem (4,1%) responderam como razão dessa utilização prevenir doenças.

Porém, conforme Wolinsky e Hickson Junior apud Santos e Santos (2002), quando os nutrientes se apresentam em quantidades ótimas, a saúde e o bem-estar do indivíduo são maximizados. E segundo Perreira e colaboradores, (2003), deve-se chamar a atenção para o fato de que muitos dos suplementos comercializados apresentam a falsa promessa de aumentar a performance atlética.

De acordo com Hallak, Fabrini e Peluzio (2007) após estudo realizado com 129 entrevistados, em academias situadas na zona sul da cidade de Belo Horizonte – Minas Gerais verificou-se que 81,2% da população estudada usava algum tipo de suplemento nutricional. Aminoácidos ou concentrados protéicos foram os mais consumidos (37,1%) seguidos de Creatina (28,6%) e bebidas carboidratadas (12,8%). Entre os 129 participantes da pesquisa que consomem pelo menos um tipo de suplemento 63,2% (n= 36) são de gênero masculino e 36,8% (n= 21) do gênero feminino. A atividade física mais praticada entre os consumidores de suplemento foi a musculação (72 %), seguida de outras atividades aeróbicas (28%).

Ainda segundo Hallak, Fabrini e Peluzio (2007), a grande maioria dos entrevistados, 92%, eram adultos jovens, que cursavam ou já haviam concluído o 3º grau do ensino médio. Apenas 14% dos entrevistados responderam consumir suplementos nutricionais com prescrição de algum profissional apto e capacitado; a maioria, 86% declarou consumir suplementos dietéticos sem antes consultar um especialista como médico ou nutricionista. Muitos deles começaram a consumir suplementos por iniciativa própria (26%) ou seguiram recomendações de instrutores (16%); por indicação de amigos foi resposta de 22% dos entrevistados, por indicação de vendedores de lojas de

suplementos (6%); indicação de familiares (10%) e até mesmo de funcionários ou proprietários da academia (2%).

Estudo realizado por Pontes (2013) demonstrou que os indivíduos que mais utilizavam algum suplemento alimentar estão na faixa etária de 16 a 26 anos, representando 69,4% do total de entrevistados, assim como o explicitado no trabalho citado, diferindo apenas no nível de escolaridade, sendo a maioria, 59,2% de nível superior nesta pesquisa. Quando questionados sobre o motivo que os levou a utilizar o Suplemento Alimentar (SA), a maioria respondeu que seria a hipertrofia, com 55,1% (PONTES, 2013). Assim como no estudo de Jesus e Silva (2008), onde o principal motivo relatado pelos questionados que praticavam musculação era a busca por hipertrofia muscular pelo aumento da massa magra e para isso utilizavam suplementos alimentares, sendo que 96,9% do total geral da amostra fazia uso de SA.

Outro ponto que deve ser esclarecido é a diferença do perfil do usuário de SA quanto a classe social. Conforme estudo realizado com 223 praticantes de musculação por Fontoura, Echeverria e Liberali (2009), numa academia da periferia 51,94% conhece pouco sobre suplemento, 80,33% não faz uso de suplemento, e quem faz uso (19,67%), foi por indicação de amigos (33,33%). O suplemento mais utilizado são os aminoácidos (50%) e tem como finalidade aumento de massa muscular (66,66%). Na academia central 46,54% conhece pouco sobre suplementos, 80,19% não faz uso de suplementos, quem o faz (19,80%) foi por indicação de um amigo (25%), o suplemento mais utilizado foram os aminoácidos (57,89%), e a finalidade do uso é aumento de massa muscular (73,68%).

Sobre os suplementos alimentares utilizados, os mais citados na pesquisa foram o Whey Protein (proteína do soro do leite), com 40,6% e o BCAA com 32,7% (PONTES, 2013). Isso aconteceu também na pesquisa de Jesus e Silva (2008), onde dos suplementos citados pelos usuários praticantes de musculação, destacaram-se os BCAAs (BranchedChained Amino Acids) a base de aminoácidos, seguido do Whey protein, mudando apenas a ordem de preferência pelo suplemento.

As regiões citadas no trabalho são carentes de estudos acerca da área de nutrição e prática de exercícios físicos, além da ausência de profissionais suficientes para criar estratégias de reeducação alimentar, fazer o acompanhamento dos praticantes de musculação e instruir sobre o uso de suplementos alimentares. Entretanto, outros estudos já abordaram a falta de conhecimento e acompanhamento que os praticantes de

atividades físicas sofrem (HALLAK; FABRINI; PELUZIO, 2007; PONTES, 2013; PINHEIRO; NAVARRO, 2008).

## **4METODOLOGIA**

### **4.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO E PÚBLICO-ALVO**

O trabalho caracteriza-se como um estudo exploratório, descritivo, focalizando a avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação e a possível existência de alguma diferença de consumo entre homens e mulheres, sem distinção de etnia, saudável ou não. A coleta de dados foi realizada em uma academia da cidade de Cuité-PB, em dias e horários alternados.

### **4.2 ELABORAÇÃO E APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIO**

Os dados foram obtidos a partir da aplicação de um questionário com 22 perguntas objetivas e subjetivas de múltipla escolha ou não (APÊNDICE A) as quais permitiram ao entrevistado escolher, se necessário, mais de uma alternativa. As variáveis mensuradas foram: idade, gênero, escolaridade, tempo despendido na semana e no dia para a prática de exercícios na academia, tempo que o participante frequenta a academia, conhecimento em suplementos alimentares, finalidade de uso, tipo de suplemento utilizado, indicação e efeitos.

Inicialmente, contatou-se, pessoalmente o proprietário da academia com o objetivo de se obter a permissão para a participação desse estabelecimento na pesquisa e para que se fosse apresentado o estudo com detalhes e se obtivesse a autorização por meio da Carta de Anuência (APÊNDICE C).

A academia conta com um público flutuante variando entre 100 e 300 alunos dependendo da época do ano, devido à cidade possuir uma universidade e boa parte dos matriculados não residir na cidade, sendo aplicados no total sessenta e oito (68) questionários na entrada da academia. Os questionários foram aplicados mediante o aceite e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecidos por parte dos entrevistados

Foram selecionados para a pesquisa indivíduos que obedecessem aos seguintes critérios de inclusão: ser maior de 18 anos; estar matriculado na academia e, portanto, ser fisicamente ativo, desde que praticasse alguma modalidade no estabelecimento por pelo menos duas ou mais vezes por semana, sem restrição quanto ao sexo, gênero, cor,

classe e grupo social. Em etapa posterior, os usuários da academia foram submetidos à aplicação direta do questionário.

Os participantes foram abordados de forma aleatória, na entrada principal da academia, em diferentes horários do dia (diurno e noturno) e da semana. Estes foram informados sobre o objetivo da pesquisa, e conscientizados quanto ao sigilo de sua colaboração e a garantia de anonimato de suas informações. Posteriormente, os participantes receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B) para leitura e assinatura. Os mesmos puderam então decidir se aceitariam participar da pesquisa, dessa forma foram informados que poderiam desistir em qualquer etapa, sem que isso lhes oferecesse prejuízos ou danos.

Ao aceitar sua participação, o pesquisador colaborador explicou o questionário e o próprio participante o preencheu. O questionário contemplou aspectos pertinentes aos dados pessoais, antropométricos, prática de atividade física, conhecimento sobre alimentação, e por fim questões relacionadas ao consumo de suplementos nutricionais (APÊNDICE A). Os suplementos nutricionais avaliados e que constaram no questionário estão apresentados no quadro abaixo:

**Quadro 1** - Lista de suplementos questionados sobre o consumo aos entrevistados.

<b>Carboidratos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Maltodextrina;</li> <li>✓ Bebidas carboidratadas: Ex: Gatorade</li> </ul>
<b>Proteínas e Aminoácidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Whey protein;</li> <li>✓ Albumina;</li> <li>✓ Creatina;</li> <li>✓ Beta-hidroxi Beta-Metilbutirato (HMB);</li> <li>✓ Aminoácidos de Cadeia Ramificada (BCAA);</li> <li>✓ Glutamina.</li> </ul>
<b>Termogênicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L-Carnitina;</li> <li>✓ Ácido linoleico conjugado (CLA).</li> </ul>
<b>Esteróides Anabólicos Androgênicos</b>

✓ Dehidroepiandrosterona - (DHEA).
<b>Vitaminas</b>
✓ Complexos vitamínicos; ✓ Vitaminas isoladas.
<b>Minerais</b>
✓ Cromo; ✓ Vanádio; ✓ Boro e outros.
<b>Outros tipos de suplementos que fossem descritos pelos participantes</b>

A análise de dados teve início com a tabulação dos questionários utilizados na coleta de dados. Para isto uma máscara de armazenamento de dados foi construída com o auxílio do Programa Microsoft Access (2007) do pacote Microsoft Office, onde todos os questionários foram digitados. Por conseguinte, houve a transposição desses dados para o programa Microsoft Excel (2007) do pacote Microsoft Office, assim realizou-se uma etapa de tratamento dos registros existentes no banco de dados em busca de informações inconsistentes e ajustes necessários.

Finalizada a construção do banco de dados iniciou-se a análise de dados propriamente dita com a construção de um planejamento de análise de dados, que contava com análises descritivas. A análise estatística de dados foi realizada com o auxílio do programa estatístico *StatisticalPackage for Social Sciences*(SPSS) *for Windows* versão 22.0. Assim, analisaram-se variáveis de interesse, a exemplo de: estado nutricional, questões socioeconômicas (escolaridade) consumo de suplementos, prevalência de gênero que consome suplementos, suplementos mais consumidos, indicação do uso de suplementos dentre outras informações. O tempo previsto para a realização da apuração dos dados, bem como sua análise e interpretação foi de duas semanas.

#### 4.3 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA

Dada a autorização para o desenvolvimento desta pesquisa pela Academia onde se realizou o estudo, o presente projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), via Plataforma Brasil de acordo com as normas contidas na Resolução 169/96 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil/MS, 1996) revogada pela Resolução

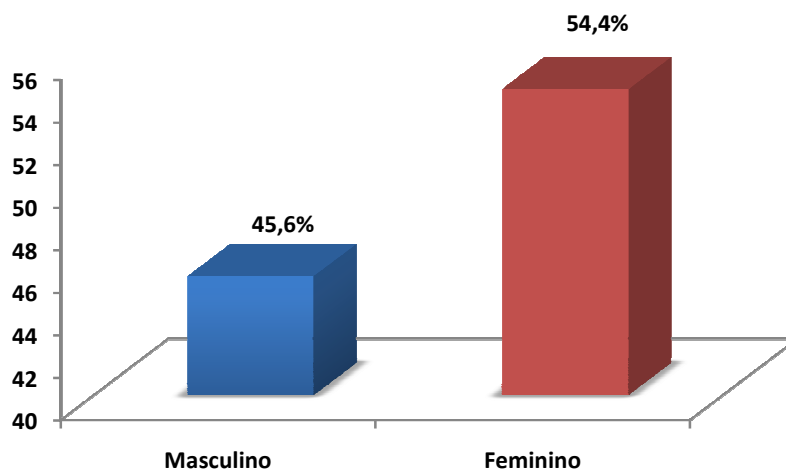
CNS nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS – MS). Os participantes assinaram o TCLE, após explicação dos objetivos e concordância em participar do estudo (APÊNDICE B).

## 5 RESULTADOS

### 5.1 CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO DO ESTUDO

#### 5.1.1 Dados demográficos

Dos 68 participantes do estudo 54,4% foram do gênero feminino como demonstrado na Figura 1. A idade mínima foi 18 anos e máxima 40 anos. A grande maioria (85,3%) foram indivíduos jovens (< 30 anos). A maioria das participantes (57,4%) tinha o ensino superiorincompleto conforme apresentado na Tabela 1.



**Figura 1** - Percentual dos participantes segundo o gênero - Cuité, Paraíba 2014 (n=68).



**Tabela 1** - Análise descritiva das variáveis: gênero, idade e grau de escolaridade dos participantes - Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).

Variável	Categoria	N	%
Idade	Menos de 30	58	85,3
	De 30 a 45	10	14,7
	Mais de 45	0	0
Escolaridade	Ensino médio incompleto	2	2,9
	Ensino médio completo	19	27,9
	Ensino técnico incompleto	1	1,45
	Ensino superior incompleto	39	57,4
	Ensino superior completo	7	10,3

### 5.1.2 Peso e estatura informados

O peso médio informado dos participantes foi 71,82 kg (mínimo de 42,0 kg e máximo de 109 kg) e a estatura média de 1,68 cm (mínima de 1,46 cm e máxima de 1,85 cm). O Índice de Massa Corporal (IMC) médio foi de 25,26 (mínimo de 16,04 kg/m<sup>2</sup> e máximo de 39,64 kg/m<sup>2</sup>).

### 5.1.3 Aspectos gerais da alimentação

Metade dos participantes classificaram seus conhecimentos sobre alimentação saudável como suficiente e 23,5% julgaram-na como insuficiente. Sendo que 48,5% classificaram a alimentação adequada na prática de atividade física como indispensável e 47,1% disseram que dentre os macronutrientes consumidos diariamente, os carboidratos devem estar em maior quantidade em relação aos demais, enquanto 42,6% disseram que a proteína deveria ser a mais consumida. Os aspectos gerais da alimentação dos esportistas são apresentados na Tabela 2.

**Tabela 2** - Aspectos gerais sobre a alimentação dos esportistas frequentadores de academia do município de - Cuité, Paraíba, 2014, (n=68).

Variável	Categoria	N	%
Percepção dos participantes quanto aos seus níveis de conhecimentos sobre uma alimentação saudável	Excelente	4	5,9
	Muito bom	14	20,5
	Suficiente	34	50
	Insuficiente	16	23,5
Percepção dos participantes quanto importância da alimentação adequada na prática de atividade física	Indispensável	33	48,5
	Importante	26	38,2
	Necessário	9	13,2
	Não tem importância	0	0
	Ausência de dados	0	0
Percepção dos participantes quanto ao Macronutriente que deve ter maior consumo diário	Carboidratos	32	47,1
	Proteínas	29	42,6
	Lipídeos	1	1,5
	Não sei	6	8,8

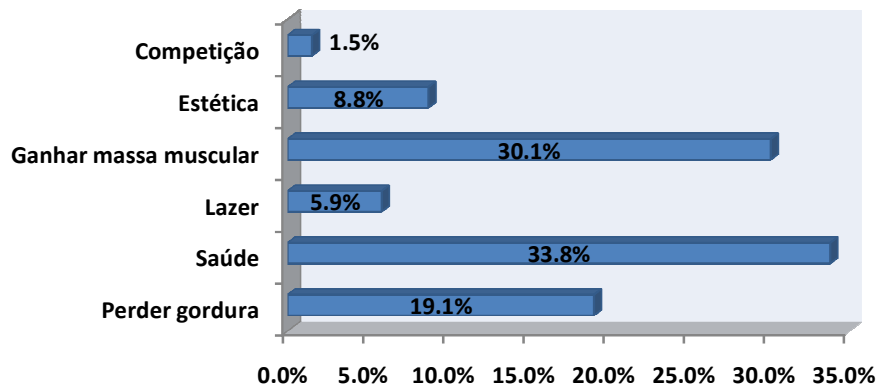
#### 5.1.4 Atividade física

Dentre a população entrevistada 47,1% praticavam exercícios a menos de 3 meses e 33,8 a mais de 1 ano, sendo que mais da metade (52,9%) praticavam com regularidade de quatro a cinco vezes por semana e 29,4 praticavam mais de cinco vezes. Foi de uma hora e meia o tempo relatado por 39,7 dos participantes para realização dos treinos diários, conforme Tabela 3.

**Tabela 3** - Aspectos gerais sobre a prática de exercícios físicos - Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).

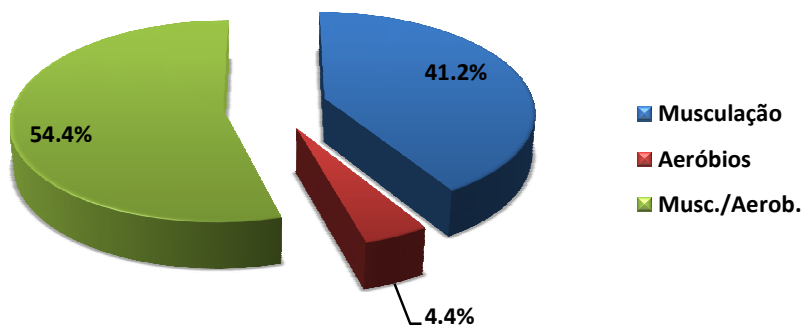
Variável	Categoria	N	%
Tempo da prática de exercícios físicos sem interrupção	< de 3 meses	32	47,1
	3 a 6 meses	8	11,8
	7 meses a 1 ano	5	7,4
	> de um ano	23	33,8
Frequência da prática de exercícios físicos (por semana)	1 vez por semana	3	4,4
	2 a 3 vezes por semana	9	13,2
	4 a 5 vezes por semana	36	52,9
	Mais de 5 vezes por semana	20	29,4
Tempo gasto por dia para realização dos treinos	30 min	1	1,5
	1h	22	32,4
	1h e 30 min	27	39,7
	2h	17	25
	Mais de 2h	1	1,5

Os principais objetivos referidos para a prática de exercícios físicos foram: obter saúde (33,8%), ganhar/definir músculos/aumentar massa muscular (30,1%), perder gordura e/ou emagrecer (19,1%), por motivos estéticos (8,8%), por lazer (5,9%), para competição (1,5%). Neste quesito, os participantes da pesquisa puderam responder mais de uma alternativa (Figura 2).



**Figura 2** – Objetivo da prática de exercícios físicos – Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).

As modalidades de exercícios físicos mais realizados na academia pelos 68 participantes estão apresentadas na Figura 3. Dentre as quais as mais praticadas foram musculação (41,2%) e musculação associada a exercícios aeróbicos (54,4%) (Ex: corrida, caminhada, bicicleta ergométrica, dança, ginástica, etc.). Poucas pessoas relataram que realizavam apenas exercícios aeróbicos.

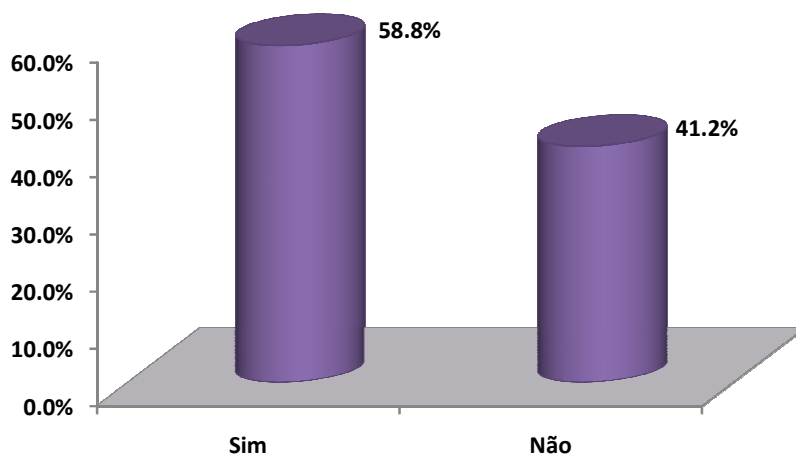


**Figura 3** - Modalidades de exercícios físicos realizados por frequentadores de academias – Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).

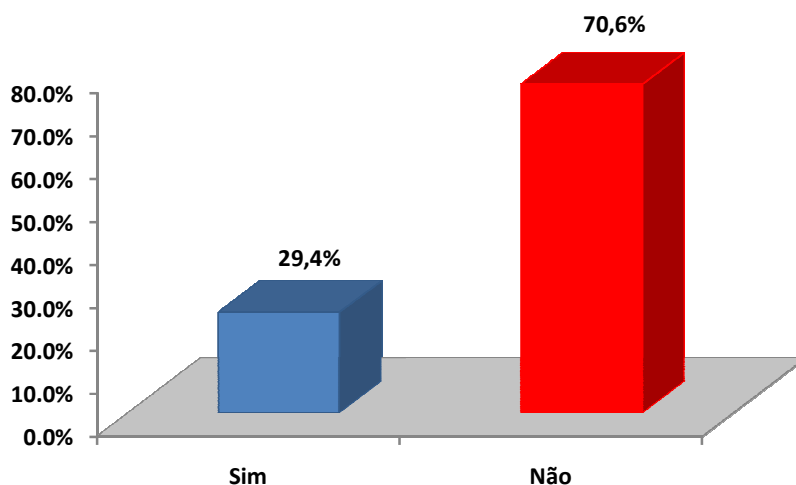
## 5.2 SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

### 5.2.1 Aspectos gerais sobre o consumo

Entre os participantes, 58,8% disseram possuir algum conhecimento sobre suplementos alimentares (Figura 4). Do total de participantes 29,4% declararam fazer uso de algum tipo de suplemento nutricional (Figura 5).

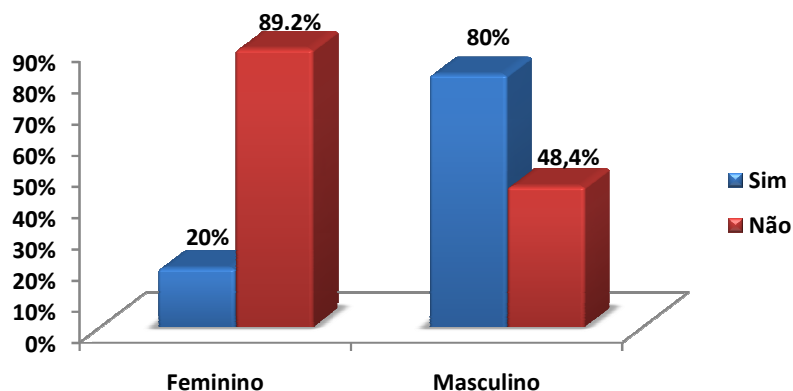


**Figura 4** - Conhecimento sobre suplementos alimentares – Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).



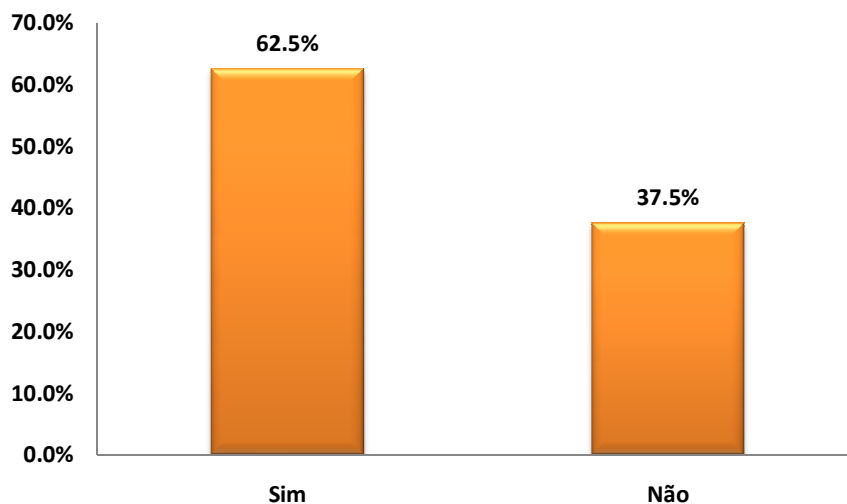
**Figura 5** - Frequência do consumo de suplementos nutricionais pelos esportistas - Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).

Observa-se que o consumo de suplemento é maior entre os homens, pois, dos 29,4% de indivíduos que consomem suplementos, 80% são do gênero masculino e apenas 20% são do gênero feminino. Quando separou-se o total de participantes por gênero, obteve-se 89,2% de mulheres e 48,4% de homens que não utilizam suplementos (Figura 6).



**Figura 6** - Consumo de suplementos nutricionais segundo o gênero- Cuité, Paraíba, 2014 (n=68).

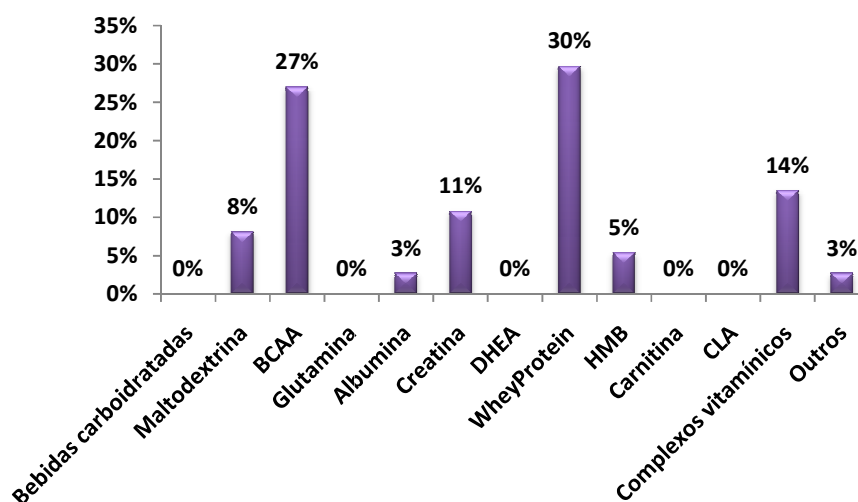
A maioria dos esportistas (62,5%) relatou informar-se sobre os efeitos do(s) produto(s) antes de seu consumo (Figura 7). As fontes de informação quando citadas foram através de pesquisas, internet, instrutor, médico, nutricionista, endocrinologista, educador físico, amigos, através de cursos, lendo a bula e embalagem do produto ou com usuários e livros.



**Figura 7** - Prevalência dos esportistas que se informam ou não sobre os efeitos do(s) produto(s) antes de seu consumo- Cuité, Paraíba, 2014 (n=20).

### 5.2.2 Tipos de suplementos consumidos pelos esportistas

Os suplementos mais consumidos pelos esportistas foram os ricos em proteínas, aminoácidos e carboidratos (Figura 8). Os participantes da pesquisa puderam responder mais de uma alternativa quanto ao suplemento consumido.

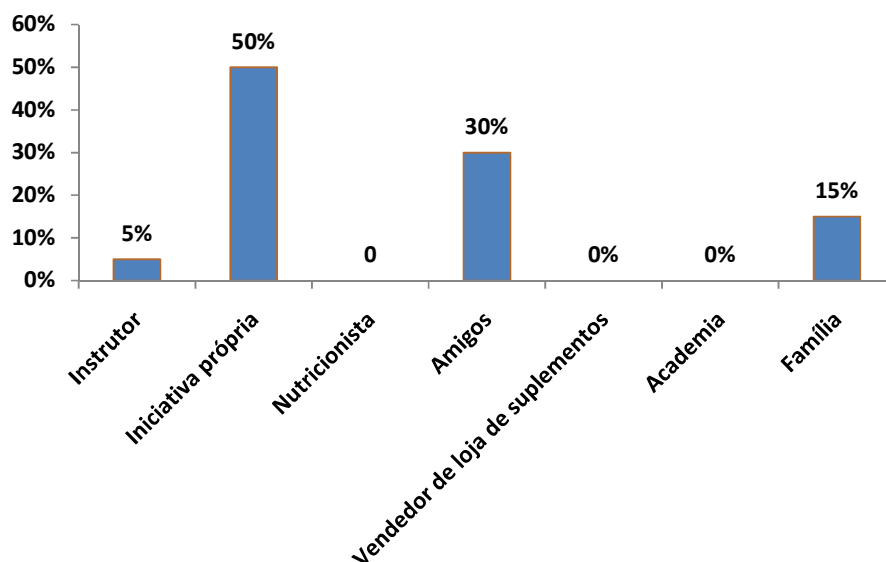


**Figura 8** - Tipos de suplementos utilizados pelos esportistas - Cuité, Paraíba, 2014 (n=20).

Entre os esportistas que consumiam suplementos, 76% relataram consumir suplementos à base de proteínas (ricos em proteínas) e aminoácidos (creatina, Aminoácidos de Cadeia Ramificada (BCAA), Beta-hidroxi Beta-Metilbutirato (HMB), albumina e creatina).

### 5.2.3 Fontes de indicação para consumir suplementos

Dos 29,4% que declararam fazer uso de algum tipo de suplemento nutricional todos afirmaram consumir suplementos sem nenhuma indicação de profissional especializado, ou seja, por autoprescrição, indicação de amigos, instrutor e academia (Figura 9).



**Figura 9** - Fontes de indicação para o consumo de suplementos nutricionais - Cuité, Paraíba, 2014 (n=20).

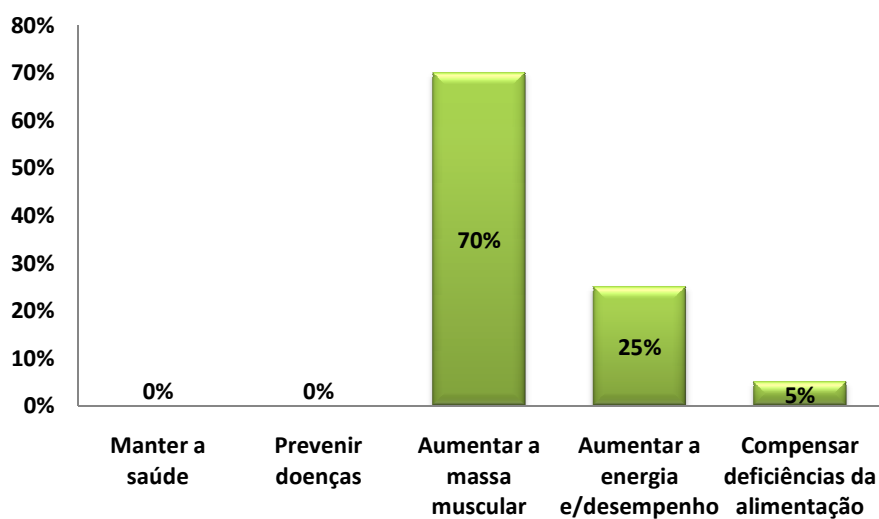
### 5.2.4 Percepção dos resultados obtidos com o consumo de Suplementos

Do total de esportistas que consumiam suplementos todos relataram melhora do desempenho/aumento da massa muscular não sentiram qualquer efeito colateral com o consumo do(s) produto(s).



### 5.2.5 Justificativas para o consumo dos suplementos

As três razões mais citadas para o consumo de suplementos foram: aumentar a massa muscular (70%), aumentar energia e/ou desempenho (25%) e compensar deficiências da alimentação (5%) conforme a Figura 10. Neste quesito os indivíduos puderam indicar mais de uma alternativa.



**Figura 10** - Justificativa para se consumir suplementos relatados pelos esportistas – Cuité, Paraíba, 2014 (n=20).

## 6 DISCUSSÃO

Os suplementos alimentares são considerados com frequência “produtos milagrosos” que podem produzir “resultados mágicos” em curto prazo ou assegurar qualidade nutricional contra dietas deficientes (MAUGHAN, 2002, 2004). Diante deste quadro, o presente estudo envolveu uma academia do município de Cuité-PB que oferecia aos frequentadores musculação e exercícios aeróbicos. Foram entrevistados um maior número de esportistas avaliando os gêneros, classes sociais e na oportunidade várias questões foram contempladas, em especial questões ligadas ao consumo de suplementos pelos participantes.

Com relação ao gênero, são os homens quem mais consomem suplementos alimentares, como observado por Araújo e Navarro (2008) e Rocha et al (2010), onde 78,58% e 61,7% do consumo eram prevalentes do sexo masculino, respectivamente. Podemos encontrar dados semelhantes na pesquisa realizada por Oliveira (2014) e Scheneider et al. (2008), onde 78% e 66% dos praticantes que consumiam suplementos eram homens, corroborando com demais estudos (PEREIRA; LAJOLO; HIRSCHBRUCH, 2003; GUEDES; CRUZ, 2007). Esses dados se assemelham a presente pesquisa, onde dos 29,4% dos entrevistados que consumiam suplementos, 80% eram homens e mais da metade praticavam musculação e exercícios aeróbicos.

Em relação à escolaridade dos entrevistados, 57,4% apresentava ensino superior incompleto e 10,3% completo. Além disso, a média de idade dos frequentadores foi inferior a 30 anos. Este fato, provavelmente deve-se a proximidade da academia onde houve a coleta dos dados a uma universidade federal.

Os resultados deste estudo demonstraram que a grande maioria dos participantes da pesquisa relatou possuir algum conhecimento sobre suplementos nutricionais e do total dos indivíduos (n=68), 29,4% faziam uso de algum tipo de suplemento alimentar, com prevalência do sexo masculino.

No meio acadêmico, outros estudos, em distintos Estados do Brasil, apontaram prevalência variável do uso de suplementos alimentares não apenas por atletas mas também por esportistas frequentadores de academias (ARAÚJO; ANDREOLO; SILVA, 2002; SANTOS; SANTOS, 2002; HIRSCHBRUCH; LAJOLO; PEREIRA, 2003; LOLLO; TAVARES, 2004; SCHENEIDER; MACHADO, 2006; JUNQUEIRA et al., 2007; RIGON, T. V; ROSSI R. G. T, 2012). Resultados semelhantes foram

demonstrados em pesquisa realizada com frequentadores de academias da região metropolitana de Porto Alegre/RS (FONTOURA; ECHEVERRIA; LIBERALI, 2009), em Teresina/PI (ROCHA; et al, 2010), no município de Picuí/PB (OLIVEIRA, 2014) e na cidade de João Pessoa/PB (PONTES, 2013) os quais identificaram prevalências do consumo de suplementos alimentares de 19,8%, 61,7%, 65,9% e 49%, respectivamente. No entanto, o segundo estudo citado, foi realizado apenas com educadores físicos e os demais com praticantes de musculação e/ou atividades aeróbicas. Esse percentual varia também quanto a modalidade esportiva praticada. Nos estudos supracitados, onde a prevalência de consumo de suplementos foi maior, os entrevistados praticavam musculação. Coelho, Camargo, Ravagnani (2007) sugerem que a prática desta modalidade (musculação) parece estar associada ao maior consumo de suplementos nutricionais em comparação a outras atividades esportivas em que tais produtos não seriam ainda tão difundidos e, portanto, menos utilizados. Na atual pesquisa, a prevalência dos entrevistados que consumiram suplementos foi de 29,4%.

No presente estudo, 70% dos participantes relataram consumir suplementos com o objetivo de aumentar a massa muscular, 25% buscaram aumento do desempenho e energia e 5% estavam compensando deficiências da alimentação. Esses dados corroboram com o estudo de Pontes (2013) que demonstrou que os indivíduos quando questionados sobre o motivo que os levou a utilizar suplementos responderam que seria a hipertrofia, e tal fato assemelha-se com demais estudos (LIMA; LINHARES, 2006; JESUS; SILVA, 2008; NAVARRO; WILHELMS; DEMÉTRIA, 2009; TERADA, et al 2009).

Em relação aos produtos mais utilizados pelos praticantes de exercícios físicos destacaram-se os ricos em proteínas (Whey protein e albumina), seguido de aminoácidos (creatina, BCAA, HMB e glutamina) e carboidratos, assim como descrito por Terada et al. (2009). Foi evidenciado nessa pesquisa que, os suplementos proteicos somam 71% do total dos suplementos consumidos. Diversos estudos da literatura confirmam que os suplementos proteicos são os mais consumidos por atletas ou esportistas, e que os mesmos associam o aumento do consumo desse nutriente com um maior ganho de massa muscular (TERADA, et al. 2009, LIMA; LINHARES, 2006; ROCHA, et al; 2010; ARAÚJO; NAVARRO, 2008; ARAÚJO; ANDREOLO; SILVA, 2002). Araújo, Andreolo e Silva (2002) e Terada et al (2009) afirmam que a ingestão excessiva de proteínas e aminoácidos por meio da alimentação ou da suplementação

proteica, em níveis superiores a 15% das calorias totais, tende a desencadear efeitos danosos ao organismo, podendo levar ao quadro clínico de cetose, gota e sobrecarga renal. De acordo com Ono (2004), o aumento do sono e aumento de cravos e espinhas, foram relatados em suas pesquisas e considerados efeitos adversos comuns entre os usuários. Outro problema associado ao uso de suplementos é a presença de esteroides sem que este fosse indicado em seus rótulos. Um estudo feito pelo COI (Comitê Olímpico Internacional) mostra que 634 suplementos analisados pelo Laboratório Antidoping de Colônia, Alemanha, continham precursores de hormônios não relatados em seus rótulos e que poderiam gerar casos positivos para doping. Para os atletas consumidores de suplementos, essa contaminação pode gerar um grande prejuízo, por essa razão os profissionais devem ter precaução na prescrição deste tipo de produto (CARVALHO et al; 2003). Esses são dados preocupantes, pois os achados supracitados podem interferir diretamente na saúde e estética desses indivíduos. Apesar da maioria dos participantes deste trabalho considerarem seus conhecimentos sobre uma alimentação saudável como excelente, muito bom ou suficiente, disseram também, que as proteínas representam o macronutriente que deve ter o maior consumo diário. Esta percepção pode explicar o dado referente à maior prevalência de consumo de suplementos proteicos.

Um achado que deve ser ressaltado é que dos 29,4% dos entrevistados que relatou consumir suplementos, 14% faziam uso de complexos vitamínicos.

No presente trabalho, os esportistas relataram informar-se sobre os efeitos do produto antes de seu consumo (62,5%); no entanto, quando questionados sobre a fonte de indicação do produto que os mesmos consumiam, todos relataram utilizar suplementos sem nenhuma indicação de profissional especializado, ou seja, por iniciativa própria (50%), por indicação da família (15%), ou indicação de amigos (30%), pouco por indicação do instrutor (5%) e nenhum recomendado pelo nutricionista, que é o profissional capacitado para indicar se existe a necessidade da suplementação e qual o produto adequado para cada indivíduo e principalmente para desportistas com patologias associadas. Deve-se levar em consideração que a academia possui loja de suplementos, uma das causas que pode justificar tais fontes de indicação.

Esses dados demonstram que o profissional nutricionista ainda é pouco citado quanto à indicação de suplementos. Junqueira et al. (2007) ressalta que apenas 16% das indicações de suplementos foi realizada por nutricionista. Pereira, Lajolo e

Hirschbruch(2003) visualizaram que 31,1% das indicações de suplementos alimentares a esportistas foram por meio dos instrutores de educação física, seguido de amigos (15,6%), autoindicação (15,6%) e presença do nutricionista com 11%. Em Curitiba, no estudo de Reis, Manzoni e Loureiro (2006), a principal fonte de indicação foi à autosuplementação 33,1%, seguido do instrutor com 16,9% e o nutricionista 16,1%. Compreende-se que o instrutor ou educador físico, não tem competência para instruir seus alunos em relação a dietas ou suplementos (GARCIA JÚNIOR, 2003), porém, ainda poucos profissionais especializados em nutrição esportiva são encontrados no mercado. Na presente pesquisa nenhum dos entrevistados procurou um nutricionista, apesar de existir atendimento nutricional na cidade.

Conforme o recomendado pela American Dietetic Association -ADA (2000), “qualquer recomendação para atletas e esportistas deve ser baseada em dados científicos atuais e em suas necessidades individuais”. Suplementos nutricionais são alimentos utilizados para complementação da dieta de esportistas e praticantes de atividades físicas, seja para ganho de massa magra, perda de peso ou outros objetivos específicos (Krause, 2005). De acordo com a presente pesquisa, foi observado que a orientação profissional prescrevendo a quantidade e qualidade ideal de suplementos alimentares que podem auxiliar uma melhoria no desempenho de atletas ou esportistas é de suma importância. Tendo em vista que danos momentâneos ou permanentes a saúde podem ocorrer a partir do uso indiscriminado desses produtos. Além disso, apenas atletas com alta demanda energética necessitam de suplementação, quando uma alimentação é equilibrada, a necessidade de suplementação inexistente.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividades físicas, o uso de suplementos nutricionais e a busca por uma vida saudável nunca esteve tão presente na sociedade atual. A população está mais preocupada com sua saúde, alimentação e como manter-se mais ativo, e por mais que a vida cotidiana exija um ritmo mais acelerado e a falta de tempo para cuidar da saúde esteja aumentando, como os casos de doenças crônicas, uma grande parte das pessoas procuram maneiras reduzir o sedentarismo.

O consumo de suplementos por atletas e praticantes de atividade física vem se tornando algo comum, e devido a tal popularização a falta de instrução quanto a dosagem e periodicidade de uso se tornou o maior obstáculo para quem deseja ganhar massa muscular ou suprir alguma necessidade nutricional. A maior parte dos seus usuários estão em academias e pertencem ao público masculino. A percepção de que o consumo de proteínas está relacionado ao ganho de massa muscular foi evidenciado no presente estudo. Ressalta-se que, quando consumida em excesso pode desencadear diversas patologias, podendo causar danos hepáticos e renais crônicos.

Apesar da prática de exercícios elevar consideravelmente o gasto energético corporal nem sempre a suplementação é necessária. É indispensável a orientação por parte de profissionais qualificados à esses esportistas e foi evidenciado no presente estudo que essas orientações são quase inexistentes. Em posse dessas informações, estratégias poderão ser traçadas para disseminar informações corretas sobre riscos à saúde causados pelo consumo dos suplementos nutricionais sem orientação, prevenindo possíveis patologias ou reduzindo o agravamento das já existentes.

Dessa maneira, é necessário aumentar o número de profissionais da nutrição esportiva e de outros profissionais da área, não apenas no município investigado, mas também em outras regiões do país. Uma alternativa para solucionar tal problema, seria promover o trabalho em conjunto de educadores físicos e nutricionistas com praticantes de atividade física e atletas iniciantes, ou até mesmo a criação de grupos de debate, tendo como objetivo instruir esses esportistas para que sejam capazes de passar adiante informações preciosas que poderão, num futuro próximo, evitar o surgimento de doenças causadas pelo mal uso da suplementação ou da má execução dos exercícios, sendo necessário também novos diagnósticos baseados em evidências mais concretas e condizentes com a realidade da população, para que assim as ações dos profissionais da

área esportiva possam atender as necessidades e expectativas condizentes com cada região e população trabalhada.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION - ADA. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. **Journal American Dietetic Association**, v. 100, n. 12, p. 1543-56, 2000.

ARAÚJO L. R.; ANDREOLO J.; SILVA, M. S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. **Revista de Nutrição**. V. 9. N. 5. p. 332-4. 2001.

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 Ciências do Movimento**. Brasília, DF. v. 10. n. 13. p. 13-18.2002.

ARAÚJO, A.C.M.F.; ARAÚJO, W.M.C. Adequação à legislação vigente, da rotulagem de alimentos para fins especiais dos grupos alimentos para dietas com restrição de carboidratos e alimentos para dieta de ingestão controlada de açúcares. *Higiene Alimentar*. São Paulo. v. 15. n 82, p. 52 – 68.2001.

ARAÚJO, M. F.; NAVARRO, F. Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica, Linhares, Espírito Santo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 2, n. 8, p. 46-54, 2008.

ARAÚJO, A.C.M.F.; SOARES, Y.N.G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. **Revista de Nutrição**, Campinas. v. 12. n. 1, p. 81-89.1999.

BALLUZ, L.S.; KIESZAK, S.M; PHILEN, R. M.; MULINARE, J. Vitamin and Mineral Supplement Use in the United States. **Arch Farm Med**. v. 9.n. 3, p. 258-262.2000.

BORGES, R.F.; SARMENTO, R.M. Conformidade da rotulagem de alimentos para praticantes de atividade física segundo a legislação brasileira. *Higiene Alimentar*. São Paulo. v. 19. n. 137, p. 127 – 135.2005.



CARMELITA, M.; DIAS, E.; GOMES, L. Avaliação dos métodos utilizados na busca do corpo perfeito. **Rev. Brás Ciência Mov.**v. 13. n. 4, p. 281.2005.

CARVALHO, T.; RODRIGUES, T.; MEYER, F.; LANCHÁ, JR H.A.; DE ROSE, E.H. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** v. 8. n. 2, p. 43-56.2003.

CARVALHO, T.; RODRIGUES, T.; MEYER, F.; LANCHÁ JUNIOR, A.H.; DE ROSE, E.H. Modificações Dietéticas, Reposição Hídrica, Suplementos Alimentares e Drogas: Comprovação de Ação Ergogênica e Potenciais Riscos para a Saúde. Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. São Paulo. v. 9. n. 2, p. 57-68.2003.

COELHO, C. F.; CAMARGO, V. R.; RAVAGNANI, F. C. P. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias de Campo Grande/MS. **Revista Nutrição em Pauta**,v. 15, n. 87, p. 41-45, Nov./dez. 2007.

DOMINGUES, S.F.; MARINS, J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte- MG. *Fit Perf J.* Belo Horizonte, MG. v. 6. n. 4, p. 218-226.2007

FONTOURA, J.S.; ECHEVERRIA, L.C.; LIBERALI, R. Comparação do consumo de suplementos alimentares 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**, São Paulo v. 3, n. 15, p. 249-263, 2009.

GARCIA JR, J. R.; VIVIANI, M, T. Análise dos Conhecimentos Sobre Nutrição Básica e Aplicada de Profissionais de Educação Física e Nutrição, *Nutrição em Pauta*,p. 9-26.2003.

- GOSTON, J. L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte:fatores associados. 2008. 74 f. Dissertação (Programa de Pós Graduação em Ciência de Alimentos) Faculdade de Farmácia da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.
- GUEDES, M. P.; CRUZ, A. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginásticas de Cascavel – PR. **Revista de nutrição**,v. 11, n. 1, p. 76-82, 2007.
- GUERRA, I. Importância da alimentação do atleta visando à melhora da performance. **Revista Nutrição em Pauta**. São Paulo. v. 10. n. 55, p. 63-66.2002.
- HALLAK, A.; FABRINI, S.; PELUZIO, M.C.G. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 1, n. 2, p. 55-60, 2007.
- HIRSCHBRUCH, M. D.; LAJOLO, F. M.; PEREIRA, R. F. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Revista de Nutrição**,v. 16, n. 3, p. 265-272, 2003.
- JESUS, E. V.; SILVA, M. D. B. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. ANAIS do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins, Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF). Departamento de Educação Física da UFPI. 2008.
- JUNQUEIRA, J. M.; MAESTA, N.; SAKZENIAN, V.M.; BURINI, R.C. Uso de suplementos nutricionais e conhecimentos dietéticos de frequentadores de academias de Botucatu/SP. **Revista Nutrição em Pauta**,v. 7, n. 85, p. 57-63, 2007.
- Krause, M. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 11ª edição, 2005.
- LIBERALI, R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: (s.n.), 2008.

- LIMA R. M.; LINHARES, T. C. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ. Brasil. **Vértices**, v. 8, n. 1/3, p. 101-122, 2006.
- LANCHA JUNIOR, A. H. Nutrição e Metabolismo: Aplicados à Atividade Motora. São Paulo. Atheneu. 2002.
- LOLLO, P. C.; TAVARES, M. C. G. C. F. Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas/SP. Revista Digital, v. 10, n. 76, p. 1-7, 2004.
- MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 10<sup>a</sup> ed. São Paulo. Rocca. 2002. p. 517- 538.
- MAUGHAN, R. J. The athlete's diet: nutritional goal and dietary strategies. Proceedings of the Nutrition Society. Aberdeen. v. 61. n. 1, p. 87-96. 2002.
- MAUGHAN, R.J.; KING, D.S.; LEA, T. Dietary supplements. Journal of Sports Sciences. Reino Unido. v. 22, p. 95 – 113. 2004.
- MELÉNDEZ, G.V.; MARTINS, I.S.; CERVATO, A.M.; FORNÉS, N.S.; MARUCCI, M.F.N. Consumo alimentar de vitaminas e minerais em adultos residentes em área metropolitana de São Paulo, Brasil. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, SP. v. 31. n. 12, p. 157-162. 1997.
- MONTEIRO, R.A.; COUTINHO, J.G.; RECINE, E. Consulta aos rótulos de alimentos e bebidas por frequentadores de supermercados em Brasília, Brasil. **Revista Panamericana de Saúde Pública**. Washington, Estados Unidos. v. 18. n. 3, p. 172 – 177. 2005.
- Ono, M.Y. Perfil profissional do instrutor de musculação da cidade de Rolândia - PR. 2004. Disponível em. < [http:// www.uel.br/cef/ TCCPAGINA/RESUMOS/R-111-04.Pdf](http://www.uel.br/cef/TCCPAGINA/RESUMOS/R-111-04.Pdf)>.

NAVARRO, A.C.; WILHELMS, D.L.; DEMÉTRIA, N. O efeito da suplementação de proteína de soja em mulheres praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 3, n. 14, p. 152-162, Março/Abril, 2009.

NIEPER, A. Nutritional supplement practices in UK junior national track and field athletes. **British Journal of Sports Medicine**. Reino Unido. v. 39, p. 645 – 649.2005.

OLIVEIRA, M. J. S. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia de ginástica no município de Picuí/PB. 2014. 52f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2014.

PEREIRA, J.M.O.; CABRAL, P. Avaliação dos Conhecimentos Básicos sobre Nutrição de Participantes de Musculação em uma academia na cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v. 1. n. 1, p. 40-47.2007.

PEREIRA, R.F.; LAJOLO, F.M.; HIRSCHBRUCH, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Revista de Nutrição**. Campinas, São Paulo. v. 16. n. 3, p. 265 – 272.2003.

PINHEIRO, M.C.; NAVARRO, A.C. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 2, n. 9, p. 106-118, 2008.

PONTES, M.C.F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa /PB. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 37. p.19-27. ISSN 1981-9927. 2013.

REIS, M. G. A.; MANZONI, M.; LOUREIRO, H. M. S. Avaliação do uso de suplementos nutricionais por frequentadores de academias de ginástica em Curitiba, **Nutrição Brasil**, v. 5, n. 5, p. 257, 2006.

RIGON, T. V.; ROSSI R. G. T. Quem e por que utilizam suplementos alimentares? **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6. n. 36. p.420-426. Nov/Dez. 2012.

ROCHA, L P.; PEREIRA, M.V.L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. **Rev de Nutrição**. v. 11. n. 1, p.76-82. 1998.

ROCHA, W. A., et al. Consumo de suplementos alimentares entre educadores físicos que atuam em academias de ginásticas na cidade de Teresina – PI. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 4. n. 19. p. 12-20. Janeiro/Fevereiro. 2010.

SANTOS, KARINA MARIA OLBRICH DOS E BARROS FILHO, ANTONIO DE AZEVEDO. Consumo de produtos vitamínicos entre universitários de São Paulo, SP. **Rev. Saúde Pública**, v. 36, n.02, p.250-253.2002.

SANTOS, M. A. A.; SANTOS, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo. 2002.

SANTOS, K. M. O.; FILHO, A. Z. B. Consumo de produtos vitamínicos entre universitários de São Paulo, SP. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, SP. v. 36. n. 2, p. 250-253.2006.

SCHNEIDER, A. P.; MACHADO, D. Z. Consumo de suplementos alimentares entre frequentadores de uma academia de ginástica de Porto Alegre/RS. **Revista Nutrição em Pauta**, v. 14, n. 78, p. 12-15, 2006.

SCHNEIDER, C.; MACHADO, C.; LASKA, M. S.; LIBERALI, R. Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Exercício Físico em Academias de Musculação de Balneário Camboriú – SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 2, n. 11, p. 307-322, 2008.

TERADA, L.C. Efeitos metabólicos da suplementação do *whey protein* em praticantes de exercícios com pesos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 3. n. 16. p. 295-304. Julho/Agosto. 2009.

THOMAS, P. R. Supplement use among US adults: implications for the dietetics professional. **Journal of the American Dietetic Association**.v. 104. n. 6. p. 950-951. 2004.

TIMBO, B.B.; ROOS, M.P.; MCCARTHY, P.V.; LIN, C.T.J. Dietary Supplements in a National Survey: Prevalence of Use and Reports of Adverse Events. **JADA**. v. 106. n. 12, p. 1966-1974.2006.

U.S. FoodandDrugAdministration (FDA). s.d. Disponível em <http://www.fda.gov/AboutFDA/Transparency/Basics/ucm195635.htm> Acesso em 07 Dez. 2013.

## **APÊNDICE**

## APÊNDICE A – Questionário de pesquisa.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE  
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

### QUESTIONÁRIO SOBRE O CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM ACADEMIAS

#### I. DADOS PESSOAIS

1. Idade: \_\_\_\_\_ 2. Sexo: ( ) F ( ) M 3. Peso atual: \_\_\_\_\_ 4. Altura: \_\_\_\_\_

5. Grau de escolaridade:

- ( ) Analfabeto  
( ) Ensino fundamental  
( ) Ensino médio incompleto  
( ) Ensino médio completo  
( ) Ensino Técnico Incompleto  
( ) Ensino Técnico Completo  
( ) Ensino superior incompleto  
( ) Ensino superior completo  
( ) Outro \_\_\_\_\_

#### II. DADOS SOBRE A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

1. Qual o tipo de atividade física praticada?

- ( ) Musculação  
( ) Aeróbios (caminhada, corrida, ginástica, bike, dança, etc.)  
( ) Musculação e aeróbios (caminhada, corrida, ginástica, bike, dança, etc.)

2. Há quanto tempo pratica atividade física sem interrupção?

- ( ) menos de 3 meses ( ) de 3<sup>a</sup> 6 meses ( ) de 7 meses a 1 ano ( ) mais de 1 ano

3. Quantas vezes por semana?

- ( ) Uma vez  
( ) Duas a três vezes  
( ) Quatro a cinco vezes  
( ) Mais de cinco vezes

4. Quantas horas por dia?

- ( ) 30 minutos ( ) 1 hora ( ) 1 hora e meia ( ) 2 horas ( ) mais de 2 horas

5. Você pratica atividade física para:

- Perder gordura e/ou emagrecer ( ) Sim ( ) Não  
Saúde ( ) Sim ( ) Não  
Lazer ( ) Sim ( ) Não  
Definir músculos/aumentar massa muscular ( ) Sim ( ) Não  
Estética ( ) Sim ( ) Não  
Competição ( ) Sim ( ) Não  
Outros ( ) Sim ( ) Não  
Qual (is): \_\_\_\_\_

#### III. CONHECIMENTO SOBRE ALIMENTAÇÃO

1. Como você classifica seus conhecimentos sobre uma alimentação saudável?

- ( ) Excelente ( ) Muito bom ( ) Suficiente ( ) Insuficiente ( ) Não sei

2. Qual a importância da alimentação adequada na prática de atividade física?

- ( ) Indispensável ( ) Importante ( ) Necessário ( ) Não tem importância ( ) Não sei

3. Qual o Macronutriente deve ter maior consumo diário?

- ( ) Carboidratos ( ) Proteínas ( ) Lipídeos ( ) Não sei

#### IV. SUPLEMENTAÇÃO



1. Você possui algum conhecimento sobre suplementos alimentares?  
 Sim  Não

2. Faz ou fez uso de suplementos alimentares? Se não, pule para questão 8.  
 Sim  Não

Se sim, qual (is)?

Bebidas carboidratadas (Gatorade)  Sim  Não

Maltodextrina

BCAA  Sim  Não

Glutamina  Sim  Não

Albumina  Sim  Não

Creatina  Sim  Não

DHEA  Sim  Não

WheyProtein  Sim  Não

HMB (Termogênico)  Sim  Não

Carnitina  Sim  Não

CLA  Sim  Não

Vitaminas isoladas. Qual: \_\_\_\_\_

Complexos Vitamínicos  Sim  Não

Minerais: Cromo, Vanádio, Boro, etc.  Sim  Não

Outros  Sim  Não

Qual (is)? \_\_\_\_\_

Não uso suplementos

3. Observou melhora do desempenho/aumento de massa muscular?

Sim

Não

Não uso suplementos

4. Quem lhe indicou o uso de suplementos?

Instrutor  Iniciativa própria

Nutricionista

Amigo(s)

Vendedor de loja de suplementos  Academia

Família

Outro. Quem?

\_\_\_\_\_  
 Não uso suplementos

5. Antes de iniciar o consumo você se informa sobre os efeitos do produto?

Sim Se sim, onde e/ou com quem? \_\_\_\_\_

Não

Não uso suplementos

6. Qual a razão do uso do/os suplemento(s)/Vitamina(s): Se utilizar mais de um tipo de suplemento, colocar o nome do suplemento ao lado do objetivo do uso.

Manter a saúde

Aumentar energia e/ou desempenho

Prevenir doenças

Compensar deficiências da alimentação

Aumentar a massa muscular

Outras, qual (is): \_\_\_\_\_

Não uso suplementos

7. Houve reação adversa?

Sim Se sim, qual? \_\_\_\_\_

Não

Não uso suplementos

8. Possui alguma doença crônica?

Sim

Não

Se sim, qual?

Diabetes tipo I

Diabetes tipo II

Doença Cardíaca

Doença Pulmonar

Doença Hepática

Doença Renal

Outras, Qual (is)? \_\_\_\_\_

9. A doença crônica foi adquirida após o uso de suplementos ou já a tinha antes do uso do(s) suplemento(s)?  
 Sim                                       Não                                       Não uso suplementos

**APÊNDICE B – Termo de consentimento livre e esclarecido**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE

CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE

CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****Título da pesquisa: AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM  
UMA ACADEMIA DA CIDADE DE CUITÉ/PB, BRASIL.**

Prezado Senhor (a),

Esta pesquisa tem como objetivo avaliar o consumo de suplementos nutricionais por homens e mulheres frequentadores de academias de ginástica e está sendo desenvolvida por Luan dos Santos Dourado aluno de graduação em nutrição da UFCG, sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Juliana Késsia Barbosa Soares.

Solicitamos a sua colaboração no sentido de responder a questionários contendo 22 perguntas objetivas e subjetivas, bem como sua autorização para publicar os resultados dessa pesquisa em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos previsíveis para sua saúde.

Esclarecemos que, conforme determina a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde que regulamenta os aspectos éticos de pesquisa envolvendo seres humanos, sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o senhor não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo pesquisador e não receberá pagamento pela sua participação. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do seu consentimento, não sofrerá dano algum.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

CONSENTIMENTO:

**Tendo sido esclarecido sobre os objetivos, procedimentos, riscos, desconfortos, benefícios e confidencialidade da pesquisa, onde inclusive ressalta o meu direito de dispensa a qualquer momento sem qualquer prejuízo ou ônus, aceito participar desta pesquisa. Declaro que recebi uma cópia deste Termo de Consentimento.**

## CONSENTIMENTO:

**Tendo sido esclarecido sobre os objetivos, procedimentos, riscos, desconfortos, benefícios e confidencialidade da pesquisa, onde inclusive ressalta o meu direito de dispensa a qualquer momento sem qualquer prejuízo ou ônus, aceito participar desta pesquisa.**

---

Assinatura do participante

---

Assinatura da testemunha

---

Assinatura do Pesquisador Responsável

Contato do Pesquisador Responsável: Luan dos Santos Dourado

Rua Tertuliano Venâncio dos Santos nº4 apt, CEP 58175-000 Cuité -PB, Brasil.

Telefones: (83) 9915-9174

E-mail: luandoura91@gmail.com

## APÊNDICE C –Carta de Anuência



Solicitação de Carta de Anuência  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE  
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO  
SOLICITAÇÃO DE CARTA DE ANUÊNCIA

Prezado(a) \_\_\_\_\_, proprietário(a) da \_\_\_\_\_.

Nós, Luan dos Santos Dourado aluno de bacharelado em Nutrição da UFCG e a Prof.aDr.a Juliana Késsia Barbosa Soares do curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG que estamos realizando a pesquisa intitulada **Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia de ginástica das cidades de Cuité/PB** vimos através desta solicitar sua autorização para a coleta de dados em sua instituição e informamos que o nome do estabelecimento não será divulgado por questões éticas que regem a pesquisa científica, assim como não haverá custos para a instituição e, na medida do possível, não iremos interferir na operacionalização e/ou nas atividades cotidianas da mesma. Esclarecemos que tal autorização é uma pré-condição biotética para execução de qualquer estudo envolvendo seres humanos, sob qualquer forma ou dimensão, em consonância com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Agradecemos antecipadamente seu apoio e compreensão, certos de sua colaboração para o desenvolvimento da pesquisa científica em nossa região. Em anexo o termo livre e esclarecido ao qual o entrevistado será submetido e o questionário a ser aplicado.

Cuité, \_\_\_ de outubro de 2014.

---

Assinatura do proprietário

---

Assinatura dos pesquisadores