



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE-UFCG**

**CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE-CES**

**UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE-UAS**

**CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**LY ANA DANTAS SANTOS**

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES  
DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA NA  
CIDADE DE NOVA PALMEIRA-PB**

Cuité/PB

2017

**LY ANA DANTAS SANTOS**

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE  
EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA NA CIDADE DE  
NOVA PALMEIRA – PB.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado á Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, campus Cuité, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharelado em Nutrição, com linha específica em nutrição e atividade física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Juliana Késsia Barbosa Soares  
Co-Orientadora: Ms. Maria Juliete da Silva Oliveira

Cuité/PB

2017

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

S237c Santos, Ly Ana Dantas.

Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em uma academia de ginástica na cidade de Nova Palmeira - PB. / Ly Ana Dantas Santos. - Cuité: CES, 2017.

57 fl.

Monografia (Curso de Graduação em Nutrição) - Centro de Educação e Saúde / UFCG, 2017.

Orientadora: Juliana Késsia Barbosa Soares.  
Coorientadora: Maria Juliete da Silva Oliveira.

1. Nutrição esportiva. 2. Suplemento alimentar. 3. Atividade física. I. Título.

Biblioteca do CES - UFCG

CDU 612.3:796.4

**LY ANA DANTAS SANTOS**

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES  
DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA NA  
CIDADE DE NOVA PALMEIRA – PB**

Trabalho de conclusão de curso apresentado á Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, campus Cuité, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharelado em Nutrição, com linha específica em nutrição e atividade física.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Juliana Késsia Barbosa Soares  
Co-Orientadora: Ms. Maria Juliete da Silva Oliveira

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

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Juliana Késsia Barbosa Soares  
Universidade Federal de Campina Grande-UFCG  
Orientadora

---

Ms. Maria Juliete da Silva Oliveira  
Universidade Federal da Paraíba-UFPB  
Co-Orientadora e Examinadora

---

Ms. Diego Elias Pereira  
Universidade Federal da Paraíba-UFPB  
Examinador

Cuité/PB  
2017

*Dedico aos meus filhos Yves Gabriel Dantas do Nascimento e Yan Dantas do Nascimento, por ser minha razão de viver. A minha mãe Maria Madalena Santos Dantas, por torcer pelas minhas conquistas. Aos meus mestres, por me direcionarem na busca pelo conhecimento.*

**Dedico.**

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por estar comigo nos momentos que mais precisei, dando-me forças para continuar e não desistir nas horas difíceis.

Agradeço aos meus filhos pelo amor, pelo apoio, confiança e por serem a minha fonte de inspiração e fortaleza para continuar a caminhada.

Agradeço a minha mãe, Maria Madalena Santos Dantas, pelo apoio nas horas difíceis.

Aos amigos, pelo apoio e compreensão.

Agradeço a minha orientadora Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Juliana Késsia Barbosa Soares, pelo suporte no tempo que lhe coube, pelas suas correções, orientações e incentivos para conclusão deste trabalho.

Agradeço a minha co-orientadora Ms. Maria Juliete da Silva Oliveira pelo apoio, orientações e empenho dedicado à elaboração deste *trabalho*.

Aos professores, pela dedicação e pelos ensinamentos necessários para exercer esta profissão.

A instituição UFCG e aos funcionários que contribuíram para edificação do meu saber.

Enfim, agradeço a todos que direta ou indiretamente contribuíram para elaboração deste trabalho.

“Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível”.

Charles Chaplin.

## RESUMO

SANTOS, L. D. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em uma academia de ginástica na cidade de nova palmeira – PB.** 2017. 57 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2017.

O termo saúde, no mundo atual, vem assumindo grande relevância associada com maior ênfase à boa aparência mais do que a boa alimentação. A procura pela manutenção da saúde, baseada principalmente pela imagem corporal através do “desempenho físico” vem estimulando os indivíduos a praticar diversas modalidades de exercícios físicos dentro das academias. Os suplementos alimentares e outras substâncias comercializadas no Brasil com propósitos, principalmente, do aumento da massa muscular, têm sido ofertados de maneira elevada, talvez pela ausência de uma legislação mais ofensiva e restrita a prescrições de venda por profissionais habilitados. Portanto, esse estudo objetivou identificar quais os principais tipos de suplementos nutricionais consumidos por praticantes de exercícios físicos em uma academia de ginástica na cidade de nova palmeira – PB e quais os profissionais que orientam esse consumo. A amostra foi constituída por praticantes de atividade física, somando 50 participantes de ambos os sexos. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário padronizado de múltiplas escolhas destinado aos praticantes de atividade física (aeróbica e musculação). O questionário aplicado abordava questões que envolveram: caracterização sociodemográfica, prática de exercício físico, tipo de exercício físico, conhecimento sobre alimentação, conhecimento sobre suplementos e evolução corporal e se o participante era acometido por alguma doença crônica. A ferramenta estatística empregada foi Microsoft Office Excel 2007. Verificou-se que 76% (n=19) dos avaliados do sexo masculino não fazem uso de suplementos alimentares, somando apenas 24%(n=6) que utilizam suplementos. No que se refere ao sexo feminino 88% (n=22) não consomem suplementos alimentares, somando apenas 12% (n=3) dos que consomem. Com relação a indicação prevaleceu à iniciativa própria ficando 16% (n=4) para os homens e 8% (n=2) para as mulheres. A pesquisa demonstrou que o consumo de suplementos alimentares foi bem abaixo do esperado, comparado a outros estudos, diante do modismo e da oferta desses produtos no mercado, bem como, a facilidade de compra

**PALAVRAS CHAVE:** Nutrição. Suplemento alimentar. Atividade física.



## ABSTRACT

SANTOS, L. D. **Consumption of nutritional supplements by physical exercise practitioners at a gym in the city of Nova Palmeira - PB.** 2017. 57 f. Graduation in Nutrition - Federal University of Campina Grande, Cuité, 2017.

The term health in the world today is assuming great relevance associated with greater emphasis on good looks rather than good nutrition. The search for health maintenance, based mainly on body image through "physical performance" has been stimulating individuals to practice various modalities of physical exercises within the academies. Food supplements and other substances marketed in Brazil, mainly for the purpose of increasing muscle mass, have been offered in a high way, perhaps due to the absence of legislation that is more offensive and restricted to sales prescriptions by qualified professionals. Therefore, this study aimed to identify the main types of nutritional supplements consumed by physical exercise practitioners in a gymnasium in the city of new palm tree - PB and which professionals guide this consumption. The sample consisted of physical activity practitioners, with 50 participants of both sexes. A standardized multiple choice questionnaire was used to collect data for physical activity practitioners (aerobics and bodybuilding). The applied questionnaire addressed issues that involved: sociodemographic characterization, physical exercise, type of physical exercise, knowledge about diet, knowledge about supplements and body evolution, and whether the participant was affected by any chronic illness. The statistical tool employed was Microsoft Office Excel 2007. It was found that 76% (n = 19) of the male evaluated did not use dietary supplements, adding only 24% (n = 6) who used supplements. Regarding the female sex, 88% (n = 22) do not consume food supplements, adding up to only 12% (n = 3) of those who consume. Regarding the indication, it prevailed at the initiative itself, with 16% (n = 4) for men and 8% (n = 2) for women. The research showed that the consumption of dietary supplements was well below expectations compared to other studies, given the fashions and the offer of these products in the market, as well as the ease of purchase.

**KEYWORDS:** Nutrition. Food supplement. Physical activity.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Gráfico 1-</b>	Quantitativo do público avaliado quanto ao gênero - Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)-----	26
<b>Gráfico 2-</b>	Análise de predominância quanto ao grau de escolaridade entre o sexo masculino e feminino – Nova palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)-----	28
<b>Gráfico 3-</b>	Preferência do tipo de exercício físico – Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)-----	30
<b>Gráfico 4 -</b>	Objetivo da prática de exercício físico masculino- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=25)-----	32
<b>Gráfico 5 -</b>	Objetivo da prática de exercício físico feminino- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=25)-----	32
<b>Gráfico 6-</b>	Importância do maior consumo de macronutrientes diário – Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)-----	35
<b>Gráfico 7 -</b>	Consumo de suplemento alimentar- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)	37
<b>Gráfico 8-</b>	Suplemento alimentar mais consumido-Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=09)-----	39
<b>Gráfico 9 -</b>	Objetivo da ingestão de suplemento alimentar- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)-----	41

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1-</b>	Perfil dos avaliados - Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)-----	27
<b>Tabela 2-</b>	Dados pessoais: Estatura e peso - Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)-----	29
<b>Tabela 3 -</b>	Característica de treino - Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)-----	31
<b>Tabela 4-</b>	Conhecimento sobre alimentação saudável - Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)-----	34
<b>Tabela 5-</b>	Conhecimento sobre suplemento alimentar - Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)-----	36
<b>Tabela 6-</b>	Tipo de suplemento alimentar consumido- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)-----	38
<b>Tabela 7-</b>	Desempenho físico, indicação, efeito, razão do uso e reação adversa - Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)-----	40

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	13
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS</b>	15
2.1	OBJETIVO GERAL	15
2.2	OBJETIVO ESPECÍFICO	15
<b>3</b>	<b>REVISÃO LITERÁRIA</b>	16
3.1	NUTRIÇÃO	16
3.2	IMAGEM CORPORAL E MÍDIA	16
3.2.1	Influência da mídia sobre a imagem corporal	16
3.3	ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO	18
3.3.1	Ingestão alimentar na pratica de atividade física	18
3.3.2	Macronutrientes e micronutrientes	19
3.3.3	Atividade física e imagem corporal	20
3.4	ERGOGÊNICOS	20
3.5	SUPLEMENTOS ALIMENTARES	21
3.5.1	Conceito	21
3.5.2	Consumo	22
3.5.3	Malefícios e benefícios	23
<b>4</b>	<b>MATERIAL E MÉTODO</b>	25
4.1	TIPO DE PESQUISA	25
4.2	POPULAÇÃO DA AMOSTRA	25
4.3	INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	25
4.4	COLETA DE DADOS	25
<b>5</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSÃO</b>	27
5.1	CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ESTUDADA	27
5.1.1	Informações demográficas	27
5.1.2	Dados pessoais: peso e estatura	29
5.1.3	Características do treino	30
5.1.4	Objetivo da pratica de atividade física	31

<b>5.2</b>	<b>CONHECIMENTOS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUA IMPORTÂNCIA NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA-----</b>	<b>32</b>
<b>5.2.1</b>	<b>Classificação do conhecimento sobre alimentação-----</b>	<b>33</b>
<b>5.2.2</b>	<b>Consumo de macronutriente diário-----</b>	<b>34</b>
<b>5.3</b>	<b>SUPLEMENTAÇÃO-----</b>	<b>35</b>
<b>5.3.1</b>	<b>Consumo de suplementos alimentares-----</b>	<b>36</b>
<b>5.3.2</b>	<b>Tipos de suplementos alimentares-----</b>	<b>37</b>
<b>5.2.3</b>	<b>Suplementos alimentares-----</b>	<b>39</b>
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS-----</b>	<b>43</b>
	<b>REFERÊNCIA-----</b>	<b>44</b>
	<b>APÊNDICES-----</b>	<b>49</b>
	<b>APÊNCIDE A – Solicitação de Carta de Anuência-----</b>	<b>50</b>
	<b>APÊNCIDE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE-----</b>	<b>51</b>
	<b>ANEXO A– Questionário-----</b>	<b>54</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O termo saúde, no mundo atual, vem assumindo grande relevância associada com maior ênfase à boa aparência mais do que a boa alimentação. De acordo com Hirschbruch et al. (2008), é preocupante o quanto a imagem corporal vem sendo distorcida, transparecendo o reflexo do corpo sarado como condições de boa saúde. Diante deste feito, as academias de ginástica tornam-se um local favorável para disseminação de padrões estéticos que exalta o culto ao corpo estereotipado para o aumento da musculatura, da magreza e para o mínimo de massa gorda possível de um indivíduo.

A procura pela manutenção da saúde, baseada principalmente pela imagem corporal através do “desempenho físico” vem estimulando os indivíduos a desenvolver diversas modalidades de exercícios físicos dentro das academias. O preocupante é que na sua maioria esses praticantes de exercício físicos querem obter resultados de maneira fácil e rápida (ROCHAI; PEREIRA, 1995).

Nesse contexto, a busca por uma imagem perfeita do corpo pode gerar um elevado consumo de suplementos alimentares sem uma orientação adequada. Segundo Hirschbruch e al. (2008), a ingestão de suplementos alimentares de maneira indiscriminada pode estar relacionada diretamente com a busca pela boa aparência e o seguimento de padrões estéticos da atualidade.

Dentro deste cenário, os suplementos nutricionais são apresentados no comércio como ergogênicos, quando na verdade são suplementos unicamente nutricionais. Entretanto, eles são demonstrados aos praticantes de atividades físicas como um suporte para alcançar os resultados mais rápidos e desejados em um menor espaço de tempo (HALLAK; FABRINI; PELUZIO, 2007).

O aumento da prática de atividades físicas vem fortalecendo-se em boa parte da população nos últimos tempos, em particular, dentro das academias de ginástica. No entanto, os indivíduos praticantes de atividades físicas fazem uma ligação direta da ingestão extra de proteínas com o aumento de massa muscular, mantendo a consciência errônea de que quanto maior for a ingestão desse nutriente maior será o benefício, não levando em consideração que as necessidades proteicas de um indivíduo que pratica exercícios físicos não diferenciam muito dos indivíduos que não praticam nenhuma atividade física e que essas necessidades podem ser supridas com uma alimentação adequada (PEDROSA et al., 2010).

Os suplementos alimentares e outras substâncias comercializadas no Brasil com propósitos, entre eles, o aumento da massa muscular, têm sido ofertados de maneira elevada e

utilizadas de forma abusiva quem sabe talvez pela ausência de uma legislação mais ofensiva e restrições de prescrições por profissionais habilitados, bem como, na veracidade de suas propriedades através do consumo correto e não por ofertas lucrativas do mercado industrial, voltado para esta linha de produtos, com alegação de resultados imediatos, ludibriando o consumidor leigo no assunto (FONTES; NAVARRO, 2010).

O elevado número de academias nas cidades do interior, acompanhado da diversidade e do aumento da disponibilidade e facilidade de compra de diferentes suplementos nutricionais no mercado atual, despertou o interesse em realizar este estudo que tem como objetivo principal avaliar o consumo de suplementos por parte dos frequentadores de uma academia de ginástica na cidade de Nova Palmeira, interior da Paraíba, buscando através de análise dos dados, identificar os tipos de produtos mais utilizado, finalidade do uso, as fontes de indicação e a orientação de consumo. Diante do exposto, será que há um elevado consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos, por quem estão sendo indicados e quais as finalidades desse consumo.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Avaliar o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em uma academia de ginástica na cidade de Nova Palmeira – PB.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Averiguar o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em uma academia de ginástica;
- Investigar o motivo do uso de suplementos nutricionais;
- Identificar quais os tipos de suplementos mais consumidos e quem orientou o consumo.



### 3 REVISÃO LITERÁRIA

#### 3.1 NUTRIÇÃO

A nutrição é um processo que envolve os alimentos desde a ingestão até sua eliminação pelo organismo vivo. É a transformação dos alimentos em geral em nutrientes que o nosso corpo precisa para desempenhar diversas funções. São envolvidos nesse processo a utilização de diversos nutrientes capazes de ofertar energia, construção, manutenção e reparo dos tecidos, como é o caso dos carboidratos, lipídios, proteínas, minerais, vitamina e água que tem como objetivo regular e manter em equilíbrio a fisiologia do corpo humano (SANTOS; SANTOS, 2002).

Contudo, a inquietação do homem pelo padrão estético e a alimentação diferenciada tiveram sua genealogia na antiguidade, quando atletas gregos se preparavam dia a dia para as competições da época, com a finalidade não apenas de participarem, mas de vencerem os jogos olímpicos daquela época (GOSTON; CORREIA, 2009).

De acordo com Zamin e Schimanoski (2010), a nutrição voltada para área esportiva assumiu grande importância nos últimos tempos conciliada com uma alimentação equilibrada e saudável, ofertada em quantidades adequadas às necessidades do organismo para um funcionamento eficaz e para o desenvolvimento das atividades diárias.

#### 3.2. IMAGEM CORPORAL E MÍDIA

##### 3.2.1. Influência da mídia sobre a imagem corporal

Atualmente os meios de comunicação atuam como veículos de grande importância, alargando-se para além da transmissão de informações. A sociedade moderna é bombardeada de informações que atinge o pensamento e conseqüentemente o comportamento das pessoas em meio social. De acordo com Chaud e Marchioni (2004), houve um aumento expressivo direcionado a conteúdos referentes à saúde, bem estar, estética, alimentação e emagrecimento através de matérias que adentram os lares, seja por matérias jornalísticas com base científicas ou empíricas, apresentados nos mais diversos tipos de mídias atuais.

Desse modo, uma vez difundidos pela mídia, modelos de corpos deslumbrantes e perfeitos tornam-se o estereótipo desejado e idealizado pela sociedade, arrastando consigo uma insatisfação corporal e a busca errônea e de risco para controle de peso corporal.

Segundo Santana et al. (2003) afirmam que é no ambiente familiar e social que são constituídos os hábitos alimentares dos indivíduos e que os mesmos são influenciados de maneira errada a manter um padrão de beleza exposto pelos meios de comunicação em massa, onde demonstram que pra ter saúde se faz necessário apresentar-se com um corpo padronizado, induzindo a busca por dietas impróprias e inadequada do ponto de vista nutricional.

Diante dessa temática, Domiciano et al. (2014) alegam que a mídia é um veículo de transmissão importante e capaz de conduzir positivamente ou negativamente o modo de vida das pessoas, pois é nela onde são veiculadas diversas informações a população. Para tanto, são enfatizados sua atuação diante do sistema de saúde, apontando sua importância em atos que poderia influenciar e intervir beneficemente na vida dos indivíduos.

Abrel et al. (2013) afirmam que a mídia ao mesmo tempo que incentiva, com propagandas, o consumo de alimentos industrializados e calóricos, ela também eleva a magreza como característica do corpo belo e saudável. Esse modelo de beleza induz e provoca insatisfação corporal tanto de adultos como de adolescentes. Panorama que contribui para adesão de dietas restritivas e da moda, bem como, a prática de exercício físico em excesso, na busca de atingir o estereótipo impresso nas capas de revistas e em outros tipos de mídias. Essa visão também é reforçada nos estudos de Oliveira et al. (2003) aonde afirmam que os padrões de beleza divulgado pela mídia refere-se a um corpo magro, homogeneizando os diferentes biótipos, não levando em consideração as necessidades nutricionais do corpo e consequentemente afetando a saúde. Essa padronização desvia cada vez mais o público feminino para uma visão errônea e distorcida de beleza que acarreta a busca por dietas extremistas com o uso de laxantes, diuréticos e outras drogas, bem como, a prática de exercício físico exagerado.

De acordo com Rocha e Pereira (1998), é presumível que a elevada divulgação de diferentes tipos de suplementos e seus efeitos benéficos sobre a saúde, tenha contribuído para aumento do uso desses produtos. Dessa forma, tem-se observado que a mídia é um dos impulsionadores importantes para o consumo de suplementos alimentares quando aponta a supervalorização do corpo perfeito e ideal em curto espaço de tempo.

Os meios de comunicação exercem influências de maneira direta na vida das pessoas. A busca pelo corpo perfeito vem ganhando cada vez mais destaque, tanto em mulheres como em homens, fortalecendo o consumo exagerado de produtos relacionados à beleza até atingirem o chamado corpo perfeito, definido e escultural.

[...] O músculo hoje é um modo de vida. Os meios de comunicação contribuem e incentivam a batalha pelo “belo”. Atualmente ao ligar a televisão ou folhear uma revista ou jornal, garotas perfeitas com curvas delineadas e garotões de porte atlético tentam vender um carro, um eletrodoméstico, um tênis, estabelecendo os padrões estéticos. [...] impondo para si mesmas uma disciplina extremamente severa, por vezes dolorosas (RUSSO, 2003).

Contudo, a caminhada para transformação do corpo não se limita apenas dentro dos ambientes direcionados a prática de exercícios físicos, elas perpassam essa visão e penetram no dia a dia de milhões de pessoas atraídas pelas várias maneiras como os meios de comunicação trabalha a imagem corporal, e com isso gera à insatisfação pessoal que direciona o indivíduo a conflitos internos e distorção da própria imagem (SANTOS; SALLES, 2009).

### 3.3. ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

#### 3.3.1. Ingestão alimentar na prática de atividade física

O planejamento dietético é uma etapa de extrema importância dentro da nutrição, pois através dele o nutricionista traça metas fundamentais, com base no conhecimento sobre nutrientes, que estão diretamente ligados a cada tipo de esporte, almejando assim uma desenvoltura plausível do atleta, buscando atender a demanda fisiológica exigida em cada modalidade esportiva (BRAGGION, 2008).

Mediante o crescimento significativo sobre a procura por prática de atividade física e a preocupação em manter um bom estado de saúde, observa-se cada vez mais mudanças no estilo de vida de diferentes tipos de indivíduos, envolvendo um maior interesse em uma alimentação saudável. Desse modo, Pereira e Cabral (2007), ressaltaram que a qualidade de um plano alimentar de um indivíduo adulto em condições normais de saúde não se diferencia muito de o plano alimentar de um atleta, essa variação se expressaria com maior ênfase apenas no que se refere à quantidade energética e de fluidos diante de uma competição e treinamento, pois levaria em conta a duração do exercício e o período de recuperação. Nesse caso, a nutrição faria toda diferença nos resultados desejados.

Para Soares et al. (2012) as recomendações alimentares dos indivíduos que praticam atividades físicas regulamentem devem seguir um padrão de adequação dos nutrientes através da ingestão de macro e micronutrientes, bem como o consumo de água e a inserção de fibras alimentares de maneira que possam ressarcir possíveis perdas devido ao esforço físico diário.

### 3.3.2. Macronutrientes e micronutrientes

Sabemos que no dia a dia o nosso corpo precisa de nutrientes adequados para um bom desempenho das atividades cotidianas, essas necessidades passam a ser maiores quando há realização de exercícios físicos regulares. É o que afirma Matos e Liberali (2008), quando referência uma dieta rica em carboidratos para a restauração do glicogênio muscular, diante de exercícios de longa duração, independentemente do objetivo e do caráter da atividade realizada, quanto mais prolongado for à realização da atividade física maior será a quantidade de carboidrato a ser metabolizada pelo organismo.

No que se referem ao consumo proteico, estudos comprovam que há uma recomendação de ingestão em quantidades específica para cada indivíduo que realiza atividades físicas repetidamente e com frequência, pois há indícios de que a contração muscular proveniente do preparo físico frequente eleva a quantidade de proteínas que o músculo precisa para se desenvolver corretamente e também os outros tecidos que depende do aporte proteico adequado (SOARES; PITA; MAGANHÃES, 2012).

Mesmo diante de uma diversidade de modalidades esportivas, o consumo de lipídios não é diferenciado quanto à quantidade de ingestão entre atletas, entre pessoas moderadamente ativas de indivíduos em geral que não praticam nenhum tipo de atividade física, ficando sua recomendação em torno de 25 a 30% das calorias totais distribuídas de maneira equilibrada entre gordura saturada, polissaturada e monoinsaturada de acordo com as recomendações das Dietary Reference Intakes- DRIS (BRAGGION, 2008).

O consumo adequado de vitaminas e minerais é de extrema importância no desenvolvimento de diversas atividades que o nosso organismo precisa desenvolver para que possamos ter uma vida saudável. Contudo a ingestão de maneira adequada de vitaminas e minerais é indispensável para um bom desenvolvimento das funções metabólicas do organismo. A carência desses micronutrientes no nosso corpo pode acarretar diferentes tipos de doenças e com isso diversas manifestações são geradas causando desconforto ao indivíduo conforme seu estado nutricional. (MELÉNDEZ et al., 1997).

Não apenas os macros e micronutrientes são essenciais no desenvolvimento da atividade física, outro fator importante e que deve ser levado em conta é a ingestão de água. De acordo com Moreira et al. (2006) durante o desenvolvimento das atividades físicas a hidratação é um dos fatores importante antes, durante e depois da realização de qualquer esforço físico, com isso pode-se evitar danos à saúde através do processo de desidratação durante o exercício físico

prolongado, bem como promover a reposição pós treino.

### **3.3.3. Atividade física e imagem corporal**

Entender o exercício físico de maneira benéfica, e como, saída para manter o corpo em movimento, trazendo benefícios não só físicos, mas psicológicos e sociais que podem melhorar diversos fatores relacionados ao bem-estar do ser humano. Diante disso, a atividade física atua na diminuição de estados depressivos e, por conseguinte opera no psicológico de maneira positiva favorecendo aos indivíduos mais ativos, independentemente da idade e do sexo, uma satisfação com seu reflexo corporal, não sendo necessariamente interligado a fatores como estado de saúde ou arranjo corporal (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

A prática de atividade física está relacionada à imagem da pessoa com o corpo em boa forma mais do que a saúde. Segundo Souza et al. (2013) “Os principais motivos pelos quais as pessoas iniciam programas de atividade física são a insatisfação com o próprio corpo ou mesmo pela imagem que se tem dele”.

Os ambientes destinados ao desenvolvimento de atividades físicas além de estarem se transformando em um espaço de encontro por partes dos frequentadores também é um local aonde são expostos diversos interesses. Muitas pessoas buscam as academias de ginásticas com o foco primordial na estética e na saúde, no entanto essa visão não se restringe apenas nisto, as academias ganham um leque maior de opções dentro da vida das pessoas, assumindo um espaço de lazer, de relações interpessoais, de preparo para competições, perda de peso, ganho de massa muscular, entre outros objetivos relacionados ao bem-estar social (SOARES; PITA; MAGANHÃES, 2012).

## **3.4. ERGOGÊNICOS**

A busca por uma boa aparência e um bom desempenho físico cresce a cada dia e as procuras por substância e recursos que potencializem esses objetivos ganham amplitude em meio à população que almeja resultados de maneira rápida e em pouco tempo. Dentro desse contexto, surgem os chamados recursos ergogênicos. De acordo com Hallak et al. (2007) a ingestão de produtos para alcançar um corpo perfeito de maneira mais rápida, diversas vezes são ofertados como ergogênicos, quando na verdade são apenas suplementos dietéticos que são passados aos consumidores como uma via imediatista de almejar os resultados desejados, em consonância com a atividade física, em menos tempo possível.

De acordo com Braggion (2008), substancias ergogênicas são aquelas capazes de

produzir ou aumentar a disposição durante a atividade física, tendo como finalidade elevar o desempenho do indivíduo mediante o aumento da força física, mental e do limite mecânico do corpo.

Para Alves (2002), os recursos ergogênicos são organizados em cinco categorias que visão melhorar a performance tanto desejado por indivíduos que praticam atividade física, entra nesse contexto a categoria a nutricional, a farmacológica, a fisiológica, a psicológica e a biomecânica interligada com a mecânica.

### 3.5 SUPLEMENTOS ALIMENTARES

#### 3.5.1 Conceito

Definidos como substâncias destinadas a complementar a dieta, os suplementos alimentares são fornecedores de vitaminas, minerais, aminoácidos, metabolitos, constituintes, ervas e botânicos, extratos ou associações de qualquer um desses elementos supracitados (HALLAK; FABRINI; PELUZIO, 2007).

Assim sendo, a ascendência do uso de suplementos iniciou na antiguidade e era baseado no comportamento supersticioso dos atletas e soldados. Estes eram orientados a consumir partes específicas de animais, de forma a obter bravura, habilidade, agilidade e audácia, características próprias dadas a esses animais no desempenho de suas atividades. Tais hábitos dietéticos foram manifestados desde 400 a.C a 500 a.C, quando atletas e guerreiros deglutiam vísceras de animais, tais como, fígado de veado e coração de leões com os objetivos de se tornarem fortes e eficazes em suas habilidades cotidianas (APPLEGATE; GRIVETTI, 1997).

Dentro de uma temática popular, os suplementos alimentares são substâncias químicas que fornecem doses de nutrientes, em diversas formas de apresentação, para complementar uma dieta alimentar adequada.

Suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar, com calorias, e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos onde sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requerer suplementação (Resolução CFN nº 380/2005, p.9).

### 3.5.2. Consumo

O anseio dos indivíduos em alcançarem resultados de maneira rápida e fácil vem ocasionando um elevado consumo de suplementos alimentares, contudo não levando muito em consideração a verdadeira função de cada uma dessas substâncias, já que não há um controle na venda destes produtos. Gomes e colaboradores (2008) observaram em seus estudos que a busca por suplementos alimentares está cada vez mais elevado entre os praticantes de exercício físico que buscam, em sua maioria, o ganho de massa muscular. Havendo assim uma maior procura pelos suplementos de origem proteica. Contudo, os consumos desses suplementos alimentares em sua maioria não são orientados por profissionais habilitados, e sim por instrutores, professores ou treinadores de atividades físicas.

Esses suplementos assumem vários pontos de comércio como academias, lojas, farmácias, internet sem muita burocracia de revenda e de consumo, esses produtos são ofertados de diversas maneiras seja em líquido, pó, cápsula, coquetéis entre outros, não havendo um limite direcionado por idade e nem por sexo. Contudo a sua venda em larga escala sofre pressão direta da mídia, dos fabricantes e do próprio comércio que buscam lucros através da padronização de beleza da sociedade atual (ANDRADE et al, 2012).

De acordo com Matos e Liberali (2008), várias condições devem ser avaliadas antes do consumo desses produtos. Em primeira mão, é de suma importância buscar ajuda com profissionais habilitados que possam orientar de maneira correta e a dosagem adequada desses suplementos de acordo com as necessidades individuais de cada consumidor. Não ficando restrito apenas nisso, pois além do consumo de maneira adequada, faz-se necessário analisar as condições do produto, seu rótulo, forma de armazenamento, para que foi designado, por qual empresa foi fabricado e se essa está reconhecida pelos órgãos liberadores e fiscalizadores.

Para Zamin e Schimanoski (2010), “no Brasil, tem-se verificado o aumento do uso abusivo de suplementos alimentares, especialmente em academias, podendo comprometer a desempenho físico do indivíduo”.

Entretanto, os fabricantes de suplementos alimentares investem alto na comercialização e na oferta desses produtos principalmente entre atletas e esportistas que é seu público alvo de maior consumo, no entanto, mas também busca atingir a população em geral (SANTOS et al., 2013).

### 3.5.3. Malefícios e benefícios

Vendidos de maneira livre e consumidos de maneira abundante não sabemos ao certo se existe interferência na sua eficácia e se isso pode gerar malefícios ou não. No entanto Brito e Liberali (2012), afirmam em seus estudos que o consumo de suplementos alimentares pode contribuir de maneira positiva em casos como perda de peso e ganho de massa muscular, e ainda vão além quando afirmam que os consumos adequados desses suplementos podem até prevenir patologias.

Para Matos e Liberali (2008), os suplementos alimentares podem ser utilizados como um importante via para a recuperação e promoção da saúde do indivíduo, porém não é descartada a possibilidade dessas substâncias gerarem reações adversas, efeitos colaterais e toxicidade quando seu uso não for feito de maneira correta e em quantidades adequadas.

Rocha e Pereira (1998) relataram que no campo da nutrição esportiva, mesmo diante de diversas contestações ficou visível que alguns suplementos alimentares consumidos por atletas de elite esportiva, obtiveram menos danos ocasionados pelo exercício físico intenso e que houve uma significativa melhora no desempenho e na reposição de perdas provenientes da atividade esportiva.

Diante de uma enxurrada de informações sobre suplementos alimentares de acordo com Santos et al. (2013) não se sabe exatamente quais qualidades podem ser comprovadas para o uso nem tão pouco o seu impacto ou danos à saúde, como deve ser sua ingestão conciliada a uma boa alimentação, nem a quantidade exata de ingestão de acordo com o desenvolvimento de atividades físicas.



## 4 MATERIAL E MÉTODOS

### 4.1. TIPO DE PESQUISA

Trata-se de um estudo descritivo no qual foram abordados os conhecimentos sobre o uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física e quais profissionais orientam os esportistas sobre esse consumo.

A classificação para o tipo de pesquisa designada “descritiva” tem como configuração uma estrutura intermediária entre a pesquisa exploratória e a explicativa (RAUPP; BEUREN, 2003).

### 4.2. POPULAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra foi constituída por praticantes de atividade física de uma academia de ginástica da cidade de Nova Palmeira- PB, a qual fornece atendimento nos três expedientes (manhã, tarde e noite), de segunda a sexta de 05h00min as 21h00min e aos sábados de 05h00min as 11h00min, oferecendo atividades aeróbicas e de musculação direcionadas as diferentes faixas etárias. O critério de exclusão da pesquisa foi a não maioria dos alunos matriculados.

Segundo o proprietário da academia de ginástica, no momento em que foi realizada a pesquisa a academia contava com um público entre 70 e 80 indivíduos matriculados que tinha a maioria. Com essa informação o pesquisador buscou aplicar o máximo de questionários na intenção de atingir o maior número de participante possível. Foram preenchidos 53 questionários, que após o tratamento dos dados somou um total de 50 questionários, onde 25 foram preenchidos por mulheres e 25 por homens.

### 4.3. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário padronizado de múltipla escolha destinado aos praticantes de atividade física (aeróbica e musculação). O questionário foi adaptado de um trabalho de conclusão de curso do Curso de Bacharelado em Nutrição do CES-UFCG (OLIVEIRA, 2014).

### 4.4. COLETA DE DADOS

A pesquisa obteve seguimento após a autorização pelo proprietário de academia da assinatura da Carta de Anuência (APENDICE A).

Em seguida, foi dado início a coleta de dados aonde os indivíduos foram abordados no momento da realização das atividades físicas, de maneira aleatória, em horários e dias distintos da semana, logo após foram esclarecidos o sigilo, a seriedade e a finalidade da coleta de dados, bem como, seu anonimato quanto às respostas dadas. Após seu aceite, os entrevistados receberam, leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B). Mesmo após a entrega e assinatura do termo os participantes eram informados que a qualquer instante poderiam recuar de sua decisão em responder o questionário deixando claro que em momento algum isso causaria danos a sua vida. Não houve indução de resposta do participante por parte do pesquisador deixando aberto o espaço, apenas, em tirar dúvidas quanto à interpretação das questões que não eram compreendidas.

O questionário (ANEXO A) aplicado abordava questões que envolveram: caracterização sociodemográfica dos alunos (idade, sexo, escolaridade), dados sobre a prática de exercício físico (tempo, frequência), tipo de exercício físico (aeróbico e musculação), conhecimento sobre alimentação (classificação, grau de importância e macronutrientes), conhecimento sobre suplementos e evolução corporal e se o participante era acometido por alguma doença crônica.

#### 4.5. TRATAMENTO DOS DADOS ESTATÍSTICOS

A ferramenta estatística empregada foi Microsoft Office Excel 2007. Para o tratamento dos dados estatísticos lançou-se mão de cálculos percentuais do índice de frequência das respostas dos questionários aplicados, sendo expressos e apresentados os resultados em forma de tabelas e gráficos.

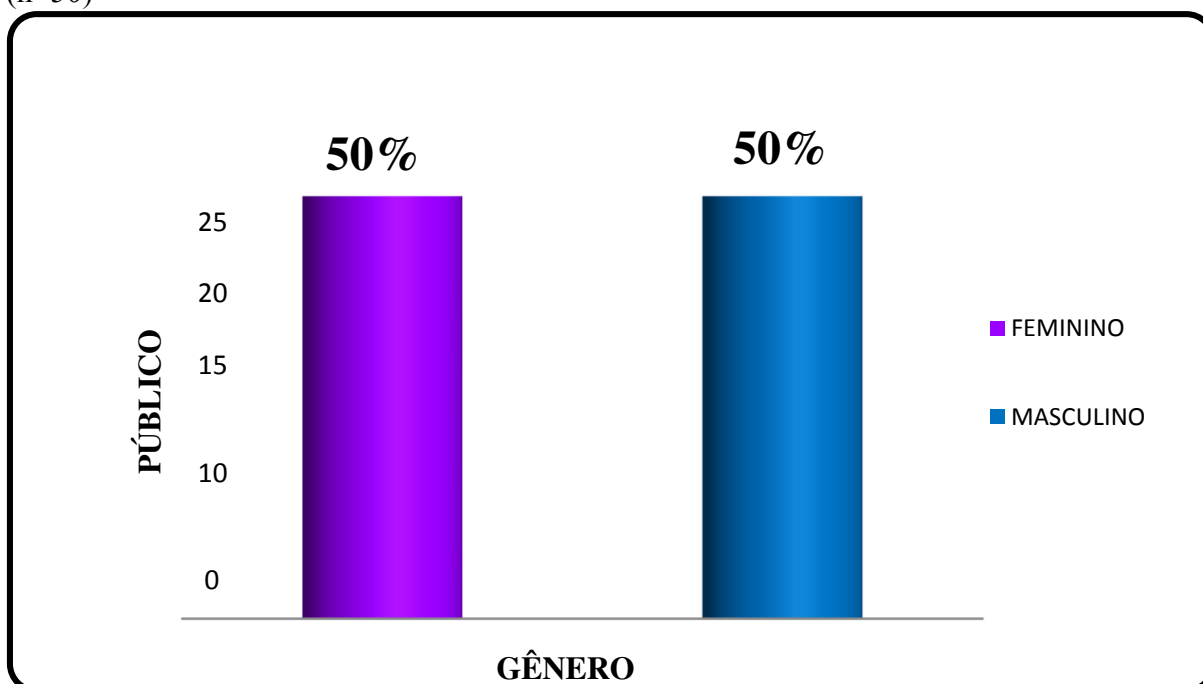
## 5. RESULTADOS E DISCUSÃO

### 5.1 CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ESTUDADA

#### 5.1.1 Informações demográficas

A pesquisa contou com a participação de com 50 praticantes de atividade física de uma academia de ginástica. Destes, 50% eram do sexo masculino e 50% do sexo feminino, (Gráfico 1). A idade mínima foi de 18 anos de idade para ambos os sexos e a máxima foi de 44 anos para o sexo masculino e 59 anos para o sexo feminino. Sendo assim, mais da metade do público avaliado era composto por indivíduos jovens (<30 anos). Dos indivíduos abaixo de 30 anos, 56% eram mulheres e 64% eram homens.

**Gráfico 1:** Quantitativo do público avaliado quando ao gênero - Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50)



Sabemos que a atividade física contribui de maneira significativa na qualidade de vida dos indivíduos. De acordo com Silva et al. (2010), independente do gênero, idade e profissão a atividade física proporciona melhores condições de vida, em todos os aspectos, para as pessoas que praticam.

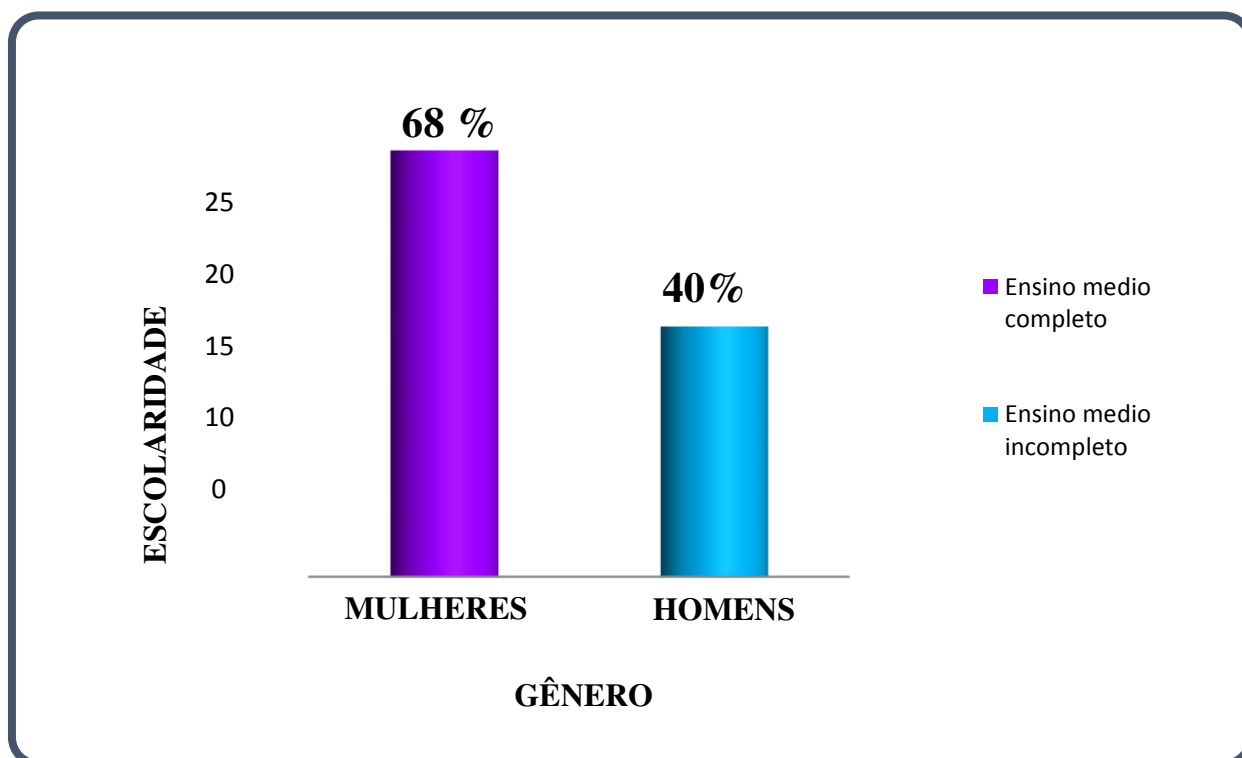
A faixa etária que obteve um índice significativo com relação às demais analisadas foi de indivíduos entre 18 e 30 anos (64%), Com relação ao grau de escolaridade dos participantes o que predominou foi o de indivíduos com o nível médio completo (48%) seguido do ensino médio incompleto (24%), (**Tabela1**).

**Tabela 1**-Perfil dos avaliados - Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50).

<b>FAIXA ETÁRIA</b>		
18 a 30	32	64
31 a 40	10	20
41 a 50	8	16
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>GRAU DE ESCOLARIDADE</b>		
Analfabeto	00	00
Ensino fundamental	6	12
Ensino médio incompleto	12	24
Ensino médio completo	24	48
Ensino Técnico Incompleto	00	00
Ensino Técnico Completo	00	00
Ensino superior incompleto	1	2
Ensino superior completo	6	12
Outro	1	2
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Apesar dos resultados terem apontado essa faixa etária como prevalência, é sabido que a atividade física é importante em diversas fases da vida. Segundo Cunha et al. (2008) o sedentarismo ainda tem índice elevado dentro da população atual e, para tanto, faz-se necessário investigar o que deveria ser mais importante e o que geraria interesse da população, para serem traçados programas de incentivo a esta prática, norteando e incentivando os indivíduos a serem mais ativos de maneira saudável, evitando maiores danos a sua saúde.

**Gráfico 2:** Análise de predominância quanto ao grau de escolaridade entre o sexo masculino e feminino- Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50).



No entanto, houve uma predominância de grau de escolaridade com maior ênfase para cada gênero analisado, é o que mostra o gráfico acima. De acordo com as 25 mulheres que responderam o questionário, 17 (68%) haviam concluído o ensino médio, já no caso dos 25 homens que responderam o questionário, 10 (40%) tinha o ensino médio incompleto.

Em estudos realizados sobre atividade física e sua relação com a escolaridade, observou-se uma tendência expressiva no desenvolvimento da prática de exercício físico como lazer e bem estar, onde ficou constatado que homens e mulheres com maior escolaridade tinham maior domínio e oportunidades em desenvolver as atividades físicas recomendadas (COSTA et al., 2012).

### 5.1.2 Dados pessoais: Estatura e peso

A estatura informada pelos participantes do sexo masculino ficou distribuída da seguinte maneira: Entre 1,60 cm e 1,69 cm foram 28% (n=7), de 1,70 cm a 1,79 cm, 52 % (n= 13) e entre 1,80cm a 1,89cm, 20% (n= 5). Com relação à estatura do sexo feminino obtiveram-se os seguintes percentuais: Entre 1,50 cm a 1,59 cm foram 40% (n= 10), de 1,60 cm a 1,69 cm, 44%

(n= 11) e entre 1,70 cm a 1,79cm, 16% (n= 4).

Com relação ao peso obtiveram-se os seguintes resultados: Participantes do sexo masculino com peso entre 50 kg e 59 kg, 4% (n= 01), de 60 kg a 69 kg, 16% (n= 04), entre 70 kg e 79 kg, 32% (n= 08) e de 80 kg a 89 kg, 48% (n= 12). Já entre os participantes do sexo feminino obtiveram-se os seguintes percentuais: Entre 40 kg e 59 kg 52% (n=13), de 60 kg a 69 kg, 28% (n= 07), e entre 70 kg a 99 kg, 20% (n= 05). É o que demonstra a tabela 2 abaixo.

**Tabela 2** - Dados pessoais: Estatura e peso - Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50).

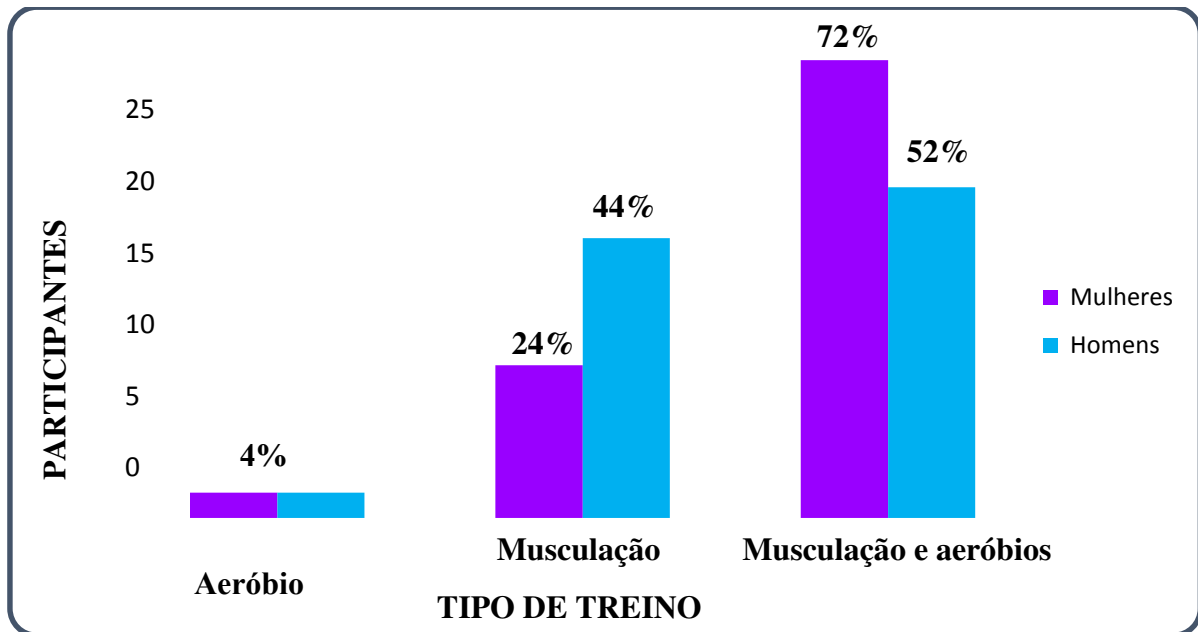
<b>ESTATURA (cm)</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>%</b>	<b>FEMININO</b>	<b>%</b>
<b>1,50 a 1,59</b>	00	00	10	40
<b>1,60 a 1,69</b>	07	28	11	44
<b>1,70 a 1,79</b>	13	52	04	16
<b>1,80 a 1,89</b>	05	20	00	00
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>
<b>PESO (KG)</b>	<b>MASCULINO</b>		<b>FEMININO</b>	
<b>40 a 49</b>	00	00	01	4
<b>50 a 59</b>	01	4	12	48
<b>60 a 69</b>	04	16	07	28
<b>70 a 79</b>	08	32	03	12
<b>80 a 89</b>	12	48	01	4
<b>90 a 99</b>	00	00	01	4
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

### 5.1.3 Características do treino

Em relação ao tipo de treino os participantes tanto do sexo masculino 52% (n=13), como o sexo feminino 72% (n=18) responderam que preferia a conciliação dos exercícios de musculação e aeróbios. Já com relação a pratica só de exercícios de musculação obteve-se os seguintes resultados: Sexo masculino 44% (n=11) e sexo feminino 24% (n=6).

No que diz respeito à prática do exercício só aeróbio, apenas 4% (n=1) de ambos os sexos responderam que praticava.

**Gráfico 3**– Preferência do tipo de exercício físico - Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50).



Destacado como uma das características do mundo atual o culto ao corpo toma cada dia maiores proporções na vida das pessoas. Segundo, Quintiliano e Martins (2009), diante das diversas maneiras de exercitar o corpo, a musculação tornou-se destaque entre os exercícios físicos com maiores execuções nos locais destinados a essa prática, contudo a musculação vem sendo conjugado com o culto ao corpo que eclodiu como uma das prioridades da sociedade atual. Reforçando estes resultados, Tahara et al. (2003), em estudo realizados pôde demonstrar que a musculação aparece como atividade física com maior preferência entre os praticantes de exercício físico nas academias de ginásticas com 40%, seguido dos exercícios aeróbios com 30% entre as modalidades que são oferecidas nas academias.

Com relação ao tempo de prática de exercícios físicos pelos participantes a presente pesquisa mostrou que a maioria deles 60% (n=15) pratica atividade física a mais de 1 ano, para o sexo masculino e 64% (n=16) para o sexo feminino. Na frequência de treino houve maior ênfase no que se refere a quatro e cinco vezes, ficando 64% (n=16) para o sexo masculino e 88% (n=22) para o sexo feminino. Na questão duração de treino, houve destaque no que se refere à 1 hora e meia de treino, sendo 52% (n=13) referente aos indivíduos do sexo masculino e 48% (n=12) para o sexo feminino (**Tabela 3**).

**Tabela 3** - Característica de treino - Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50).

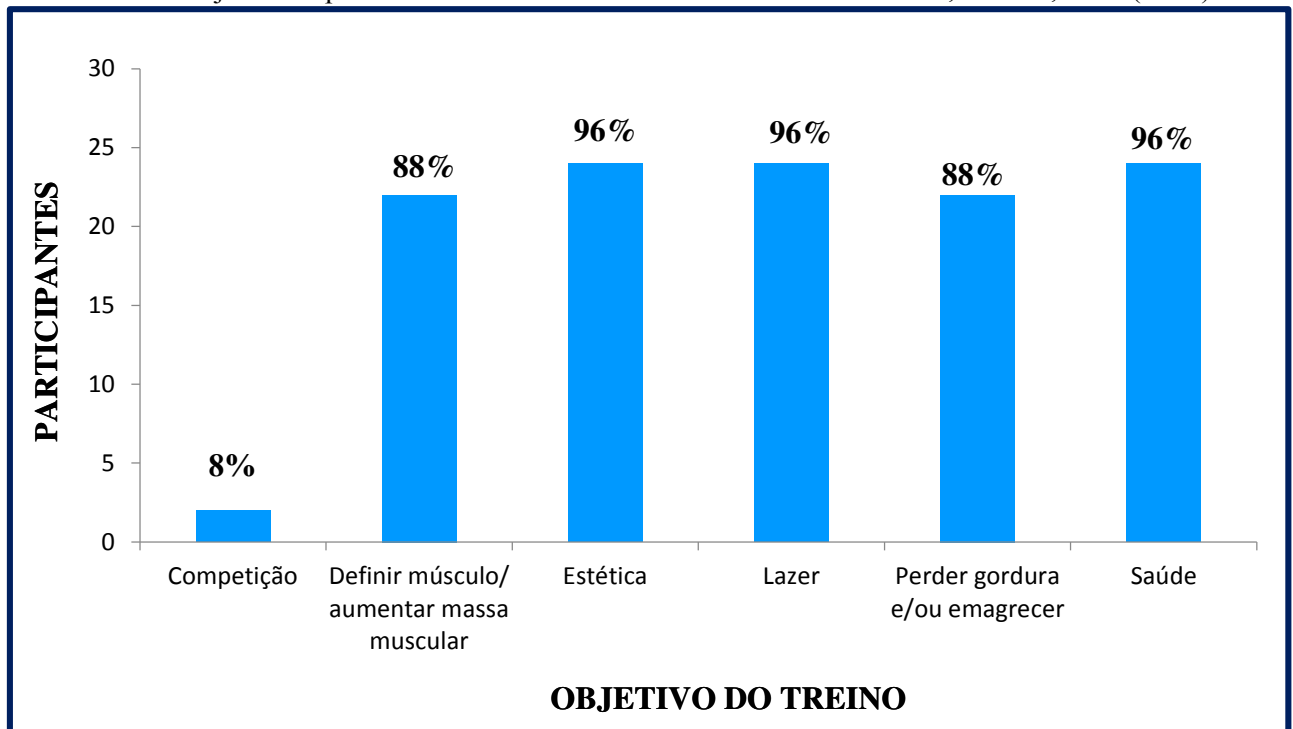
<b>TEMPO PRÁTICA</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>%</b>	<b>FEMININO</b>	<b>%</b>
Menos de 3 meses	3	12	3	12
De 3ª 6 meses	3	12	3	12
De 7 meses a 1 ano	4	16	3	12
Mais de 1 ano	15	60	16	64
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>
<b>FREQUÊNCIA DE TREINO</b>				
Uma vez	0	0	0	0
Duas a três vezes	1	4	3	12
Quatro a cinco vezes	16	64	22	88
Mais de cinco vezes	8	32	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>
<b>DURAÇÃO DO TREINO</b>				
30 minutos	0		0	
1 hora	3	12	7	28
1 hora e meia	13	52	12	48
2 horas	6	24	6	24
Mais de 2 horas	3	12	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

#### 5.1.4 Objetivo da pratica de atividade física

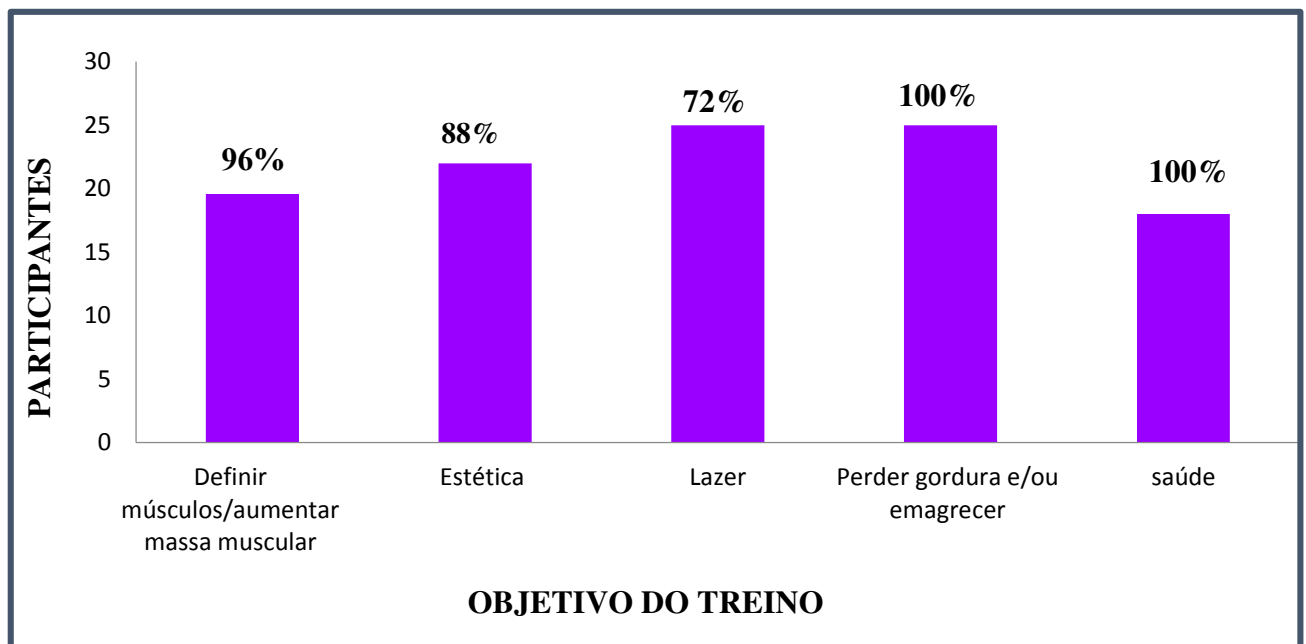
Os objetivos da pratica de atividade física entre o sexo masculino ficou mais direcionado a saúde, estética e lazer com 96% (n=24), seguido de perder de peso e definição da musculatura, bem como aumento da massa magra com 88% (n=22) e por último uma minoria ficou direcionado para competição 8% (n=2). No entanto, com relação ao sexo feminino ficou notório que as mulheres estão mais preocupadas em perde peso e com a saúde 100% (n=25), seguido da definição da musculatura consequentemente o aumento da massa magra com 96% (n=24), ficando com 88% (n=22) direcionado para estética e por último ao lazer com 72% (n=18), não demonstrando interesse para as competições. Diferente de alguns estudos realizados, o quesito lazer nesse caso se sobressai com parte integrante na realização de atividade física. É o que mostra o gráfico 4 e 5.



**Gráfico 4-** Objetivo da pratica de exercício físico masculino- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=25).



**Gráfico 5-** Objetivo da prática de exercício físico feminino- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=25).



Resultados similares com relação a pratica de atividade física direcionada para a saúde e estética foram encontrados no estudo de Eli et al. (2016), onde foi percebido que uma grande parcela dos indivíduos praticante de atividades físicas tinha como objetivo a busca na melhoria da saúde e na estética do corpo. Porém os entrevistados, não responderam que o objetivo de praticar exercício físico seria por lazer.

Numa linha semelhante de pesquisa Tahara et al. (2003) ressaltou que os indivíduos interrogados em seu questionário, mostraram-se preocupados e inquietos quanto a busca pela estética e pela qualidade de vida e para tanto praticam atividade física em academias quase que diariamente.

## **5.2 CONHECIMENTOS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUA IMPORTÂNCIA NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

### **5.2.1 Classificação do conhecimento sobre alimentação**

Entende sobre a importância da alimentação, antes, durante e depois da realização de qualquer atividade física garante que o nosso organismo mantenha o suporte necessário de nutriente e com isso manter o nosso corpo em equilíbrio.

De acordo com Oliveira et al. (2008) a nutrição é tida como base importante no desenvolvimento da atividade física, pois é sabido que o corpo necessita de energias suficientes para o desenvolvimento de diversas funções biológicas e só consegue esse feito através de uma boa alimentação.

Uma boa performance na hora de se exercitar utilizando pesos e alcançada mediante uma alimentação equilibrada em quantidade, qualidade e com determinação quanto os horários da ingestão alimentar. Contudo a reposição deve-se levar em conta ao tipo e a duração do treino.

Um ótimo desempenho na realização de exercício com pesos pode ser atingido adotando-se uma alimentação adequada quanto à quantidade, qualidade e horário da reposição hidroeletrolítica em todos os horários do treino. No entanto, uma alimentação equilibrada ainda é considerada um pouco distante da realidade, seja por falta de conhecimento, norteamento com profissionais habilitados ou mesmos pela falta de recurso no seu custeio (ADAM et al., 2013).

**Tabela 4-** Conhecimento sobre alimentação saudável- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50).

<b>CLASSIFICAÇÃO DO CONHECIMENTO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>%</b>	<b>FEMININO</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0	2	8
Muito bom	7	28	6	24
Suficiente	13	52	10	40
Insuficiente	5	20	4	16
Não sei	0	0	3	12
<b>TOTAL</b>	25	100	25	100
<b>IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO</b>				
Indispensável	10	40	8	32
Importante	10	40	14	56
Necessário	5	20	3	12
Não tem importância	0	0	0	0
Não sei	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	25	100	25	100

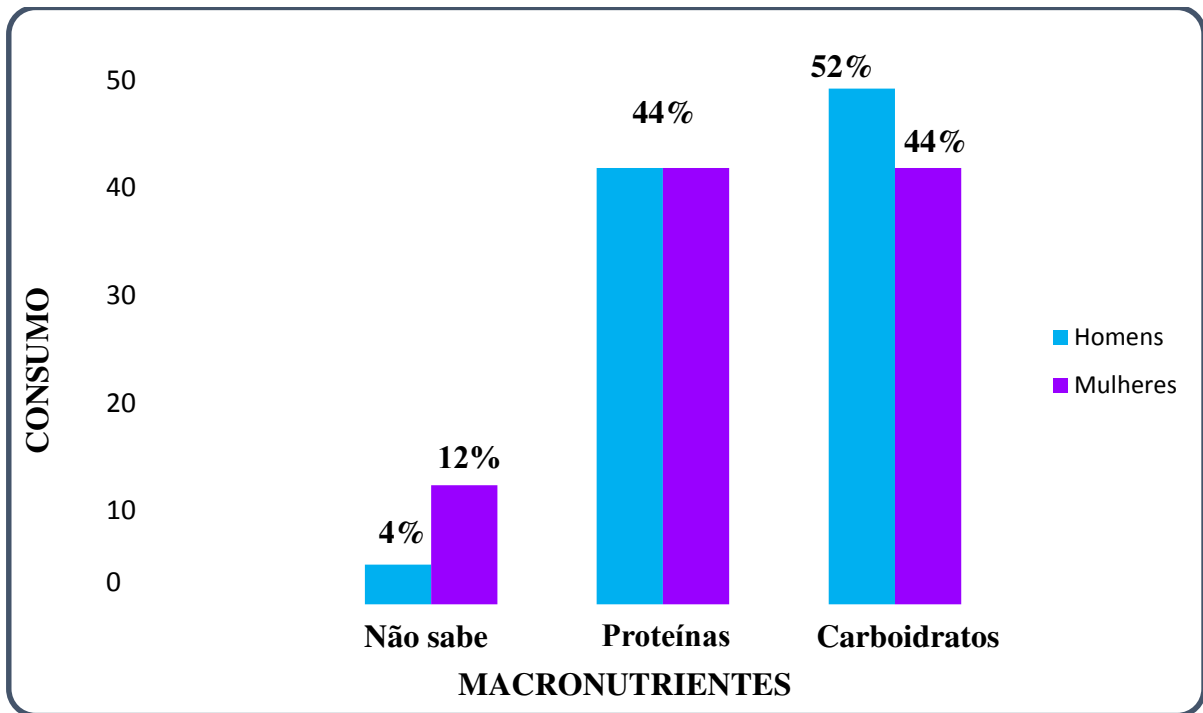
Pode-se observar na tabela 4, que os indivíduos tanto do sexo masculino 52% (n=13) como do sexo feminino 40% (n=10), classificaram seus conhecimentos sobre uma alimentação saudável como suficiente. Seguido da classificação “muito bom”, ficando assim 28% (n=7) para o sexo masculino e 24% (n=6) para o sexo feminino.

Com relação à importância da alimentação adequada no desempenho das atividades físicas, 40% (n=10) dos homens responderam que é indispensável e importante e com relação às mulheres 56% (n=14), responderam que seria importante.

Resultados similares foram encontrados no estudo de Oliveira et al. (2008), onde após ter aplicado o questionário sobre a importância da alimentação conjugado ao exercício físico, 92% da amostra considerou a alimentação como importante, ressaltando a necessidade de macro e micronutrientes para praticantes de atividade física.

### **5.2.2 Consumo de macronutriente diário**

**Gráfico 6** – Importância do maior consumo de macronutrientes diário- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50).



De acordo com os homens 52% (n=13), o macronutriente que deve ter maior consumo diário foi os carboidratos, seguido das proteínas com 44% (n=11). Já as mulheres 44% (=11), classificaram por igual à importância do maior consumo tanto de carboidratos como de proteínas. A soma dos que não sabiam foi de 16% (n=4). Nessa pesquisa não foi concretizada a importância dos lipídios quanto ao consumo diário

O carboidrato é um macronutriente de grande importância no desenvolvimento das atividades físicas, pois contribui de maneira significativa no fornecimento de energia para a realização dos exercícios físicos. Segundo Cyrino e Zucas (1999), dietas com quantidades adequadas em carboidratos podem contribuir de maneira positiva no acréscimo das reservas de glicogênio muscular nos intervalos de repouso, e com isso manter as quantias energéticas suficientes mediante os esforços físicos realizados. Silva et al. (2008), afirma que o carboidrato tem ação fundamental no fornecimento energético durante a realização dos exercícios físicos, destacando assim a importância da sua ingestão adequada.

As proteínas exercem papel fundamental no organismo, tanto na reparação como na construção de diversos tipos de tecidos. Para Alves et al. (2012), as proteínas assumem um valor entre 10% e 15% das necessidades energéticas que o nosso corpo precisa, configurando-se

como um macronutriente indispensável para o desempenho das atividades físicas, pois atua no crescimento, desenvolvimento e na reconstrução do tecido muscular esquelético, tanto em indivíduos que não praticam exercícios físico como os que praticam atividade física regulares, havendo uma maior necessidade nesse último caso devido um maior desgaste da musculatura através esforço físico.

Apesar dos participantes da pesquisa não terem relatado sobre a importância da ingestão de lipídios no consumo diário, ele possui fundamental importância para nosso organismo. De acordo com Guerra (2004), os ácidos graxos conhecidos como a gordura dos alimentos, atuam em diversas funções do nosso organismo dentre elas no desempenho das membranas celulares, na pele, nos hormônios, bem como no transporte de vitaminas lipossolúveis, que são os casos das vitaminas A, D, E e K que são indispensáveis no equilíbrio das funções complementares do nosso organismo.

### 5.3 SUPLEMENTAÇÃO

**Tabela 5** - Conhecimento sobre suplemento alimentar- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50).

CONHECIMENTO	SIM	%	NÃO	%	TOTAL	%
Masculino	12	48	13	52	25	100
Feminino	03	12	22	88	25	100

Na tabela 5, percebe-se um número bastante significativo com relação ao sexo masculino, onde 48% (n=12) responderam que possuía algum conhecimento sobre suplementos alimentares, diferentemente do feminino que apenas 12% (n=3), responderam que possuía algum conhecimento sobre essa mesma temática. Com isso ficou demonstrado que as mulheres 88% (n=22) possuem menos conhecimento sobre suplementos alimentares em relação aos homens 52% (n=13).

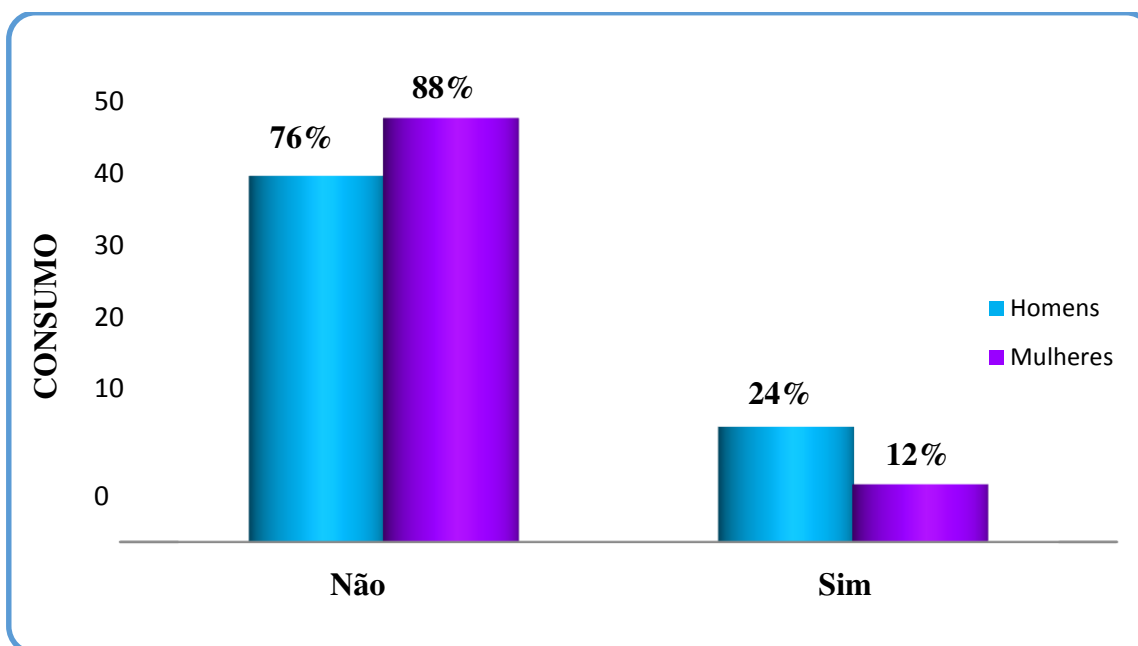
Cantori et al. (2009) em pesquisa pode observar resultados semelhantes, onde demonstrou que dos indivíduos que responderam os questionários 22,2% tinham um conhecimento sobre suplemento alimentar classificado como ruim, 30,6% considerados fracos, a maioria, 33,3%, teve graduação regular e apenas 13,9% da amostra demonstraram ter conhecimentos sólido sobre suplementação.

Assumpção et al. (2007) em estudos realizados na cidade de Sete Lagoas-MG demonstrou resultados parecidos com relação a algum tipo de conhecimento sobre suplementos alimentares, onde os praticantes de atividades físicas responderam que considera razoavelmente

bem informados (53%) seus conhecimentos sobre suplementos alimentares e outra parcela, bem menor, responderam ser bem informando (6%) nesse mesmo tema, ou seja, possuíam algum conhecimento sobre suplementos alimentares.

### 5.3.1 Consumo de suplementos alimentares

**Gráfico 7**–Consumo de suplemento alimentar- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50).



No gráfico 7, foi demonstrado que 76% (n=19) dos avaliados do sexo masculino não fazem uso de suplementos alimentares, somando apenas 24% (n=6) que utilizam suplementos. No que se refere ao sexo feminino 88% (n=22) não consomem suplementos alimentares, somando apenas 12% (n=3) dos que consomem.

Comparado a outros estudos pode-se avaliar que o consumo de suplemento por praticantes de atividade física, relatados nesse estudo, encontra-se com os valores abaixo do que se esperava.

Podemos comparar esses dados com os encontrados por Hallak (2007) onde em seu estudo verificou-se que 81,1% dos participantes fazia a ingestão de algum tipo de suplemento alimentar para a realização de atividades físicas. Rocha e Pereira (1998) também puderam verificar em seus estudos que uma boa parcela dos praticantes de atividade física ingeria suplementos alimentares com frequência, onde obtiveram os seguintes resultados entre os que responderam que consumiam suplementos alimentares diariamente (82,3%) e os que consumiam de 2 a 3 vezes por semana (17,7%).

Pereira e Cabral (2007), em estudo realizados no Recife também puderam observar em suas análises que cerca de 38,3% dos participantes consumiram suplementos alimentares, associados a prática de atividades físicas.

Contudo, apesar de diversos estudos relatarem um elevado índice do consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico, resultados parecidos como o dessa pesquisa, foram encontrados por Adam et al., (2013) onde a ingestão de suplementos alimentares por praticantes de atividade física foi pouco observada entre os indivíduos avaliados, havendo apenas relatos de 9,5% que consumiam suplementos, destes 70% (n=7) eram do sexo masculino e 30% (n=3) do sexo feminino.

### 5.3.2 Tipos de suplementos alimentares

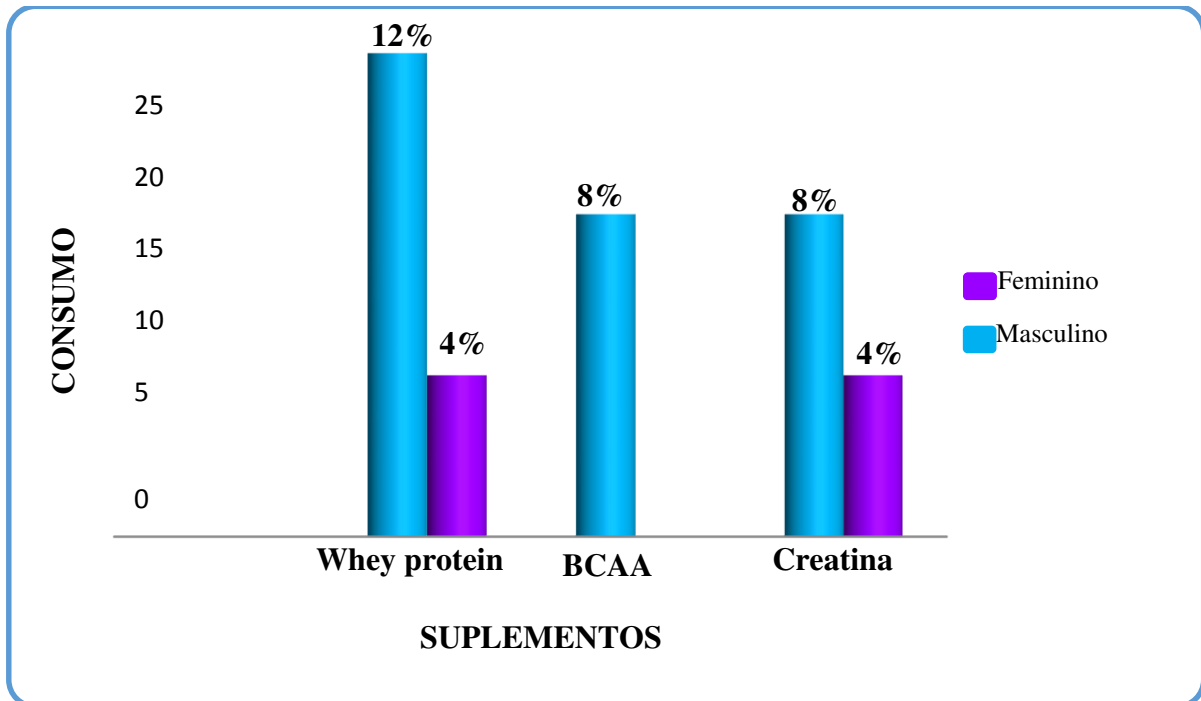
Diante das alternativas de suplementos expostas aos participantes, os que obtiveram maior índice de apontamento foram os ricos em proteínas e aminoácidos (Tabela 6). Os participantes puderam fazer uso de múltiplas escolhas com relação ao consumo de suplemento.

**Tabela 6**–Tipo de suplemento alimentar consumido- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50).

SUPLEMENTOS CITADOS	MASCULINO		FEMININO	
	Sim	%	Sim	%
Bebidas carboidratadas (Gatorade)	1	4%	1	4%
BCAA	2	8%	0	0%
Creatina	2	8%	1	4%
WheyProtein	3	12%	1	4%
HMB (Termogênico)	1	4%	0	0%
Vitaminas isoladas (vit C)	1	4%	0	0%
Complexos Vitamínicos	1	4%	1	4%
Outros (Guaraná em pó)	1	4%	0	0%

Do total de 25 participantes do sexo masculino apenas 12% (n=3), responderam que consumiam suplementos a base de proteínas e 8% responderam que consumiam BCAA (Branched Chain Amino Acids, em inglês) e Creatina. Já com relação aos 25 participantes do sexo feminino os suplementos citados obtiveram apenas 4% (n=1), esse também foram os valores referenciados pelos homens aos demais suplementos alimentares listados (Tabela 6).

**Gráfico 8**–Suplemento alimentar mais consumido- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n= 09).



Apesar de ter sido apontado em uma pequena escala, o consumo de suplementos alimentares não divergiu com outros resultados em relação à preferência aos tipos de suplementos alimentares, onde as proteínas e os aminoácidos mantiveram-se a frente dos demais suplementos citados. Podemos comprovar tais resultados através de Pereira e Cabral (2007), onde comprovaram mediante pesquisa realizada que os suplementos mais consumidos pelos praticantes de atividade física foram os de base proteica e os compostos por aminoácidos, onde relacionaram o excesso de consumo ao aumento da massa muscular.

Em outros estudos na mesma linha consolida que os suplementos de base proteica e composto por aminoácidos são sempre os mais preferidos e citados. De acordo com Araújo et al.(2002) comprova em sua pesquisa em algumas academias em Goiana, que os suplementos mais utilizados foram proteínas e aminoácidos (49%), seguido de creatina e carnitina (26%).

### 5.3.3 Suplementos alimentares

De acordo com o que foi observado (Tabela 7), com relação ao desempenho físico e aumento da massa magra dos participantes do sexo masculino que utilizaram suplementos 20% (n=5) relataram que obtiveram resultados desejados e 4% (n=1) não notou diferença, enquanto



8% (n=2) dos participantes do sexo feminino observaram diferenças positivas em relação a 4% (n=1) que não notou nenhuma mudança na massa muscular.

No que diz respeito à base de referência para indicação de uso dos suplementos alimentares, prevaleceu à iniciativa própria ficando 16% (n=4) para os homens e 8% (n=2) para as mulheres. Os demais entrevistados responderam que não usava suplementos.

Com relação às informações sobre efeitos provenientes dos produtos ingeridos, os homens 16% (n=4) responderam que se informava antes de consumir e 8% (n=2) das mulheres relataram buscar informações antes do consumo. Destes, 03 participantes relataram que buscava informações através da internet e um relatou buscar informações com o profissional de saúde habilitado, citando o nutricionista.

No que se refere ao objetivo da ingestão dos suplementos alimentares, 20% (n=5) dos homens relataram que usam suplementos para a obtenção do aumento de energia e desempenho e 4% (n=1) o objetivo é obtenção de massa magra, já as mulheres 8% (n=2) responderam que consomem para aumentar o volume de massa magra e 4% (n=1) o objetivo era aumento da energia e melhora no desempenho.

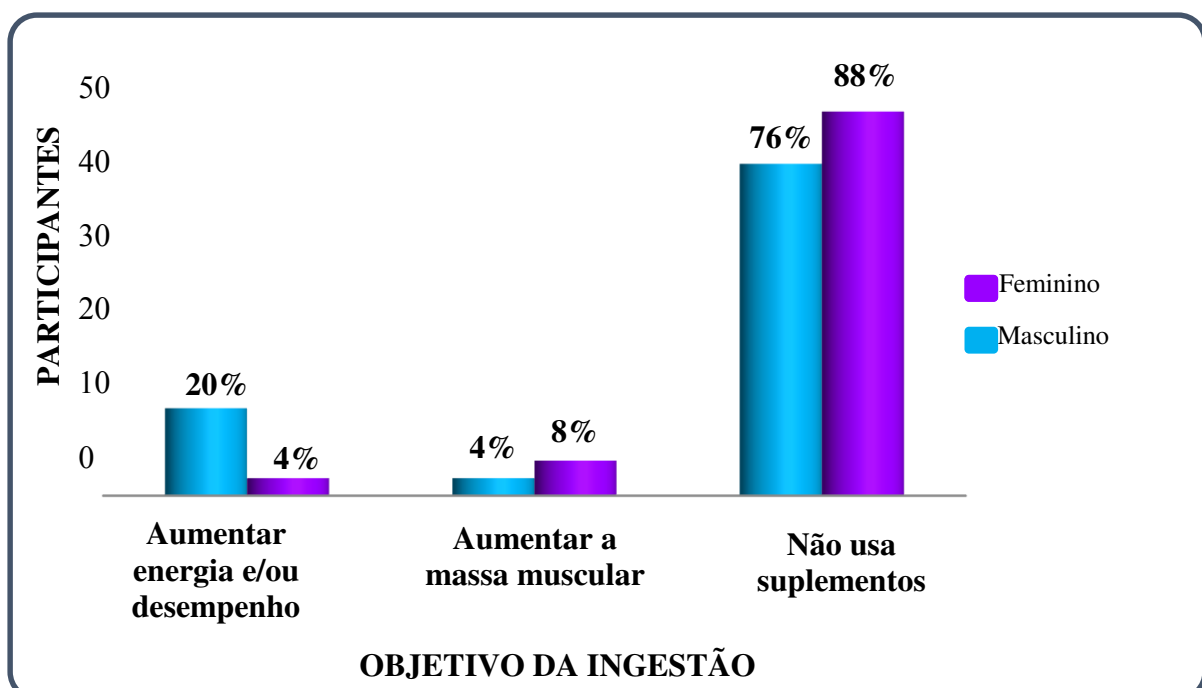
**Tabela 7** – Desempenho físico, indicação, efeito, razão do uso e reação adversa - Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50).

<b>MELHORA DO DESEMPENHO</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>%</b>	<b>FEMININO</b>	<b>%</b>
Sim	5	20	2	8
Não	1	4	1	4
Não uso suplementos	19	76	22	88
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>
<b>INDICAÇÃO</b>				
Instrutor	1	4	0	0
Iniciativa própria	4	16	2	8
Nutricionista	0	0	0	0
Amigo(s)	1	4	1	4
Não uso suplementos	19	76	22	88
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>
<b>INFORMAÇÃO SOBRE O EFEITO</b>				
Sim	4	16	2	8
Não	2	8	1	4
Não uso suplementos	19	76	22	88

<b>TOTAL</b>	25	100	25	100
<b>RAZÃO DO USO/OBJETIVO</b>				
Aumentar energia e/ou desempenho	5	20	1	4
Aumentar a massa muscular	1	4	2	8
Não uso suplementos	19	76	22	88
<b>TOTAL</b>	25	100	25	100
<b>REAÇÃO ADVERSA</b>				
Sim	0		0	
Não	6	24	3	12
Não uso suplementos	19	76	22	88
<b>TOTAL</b>	25	100	25	100

O uso de suplementos alimentares é utilizado pelos praticantes de atividades físicas por diversas finalidades, desde auxiliar nas demandas nutricionais de atletas para permitir que estes cumpram com a rotina de treinamentos, seja na melhora do desempenho, no aumento da energia, na obtenção da massa magra entre outros objetivos. Estes dados sobre a finalidade do uso podem ser comparados com o trabalho de Almeida et al.(2009) onde ficou constatado que a indicação dos suplementos alimentares referentes ao aumento da massa magra foram os mais citados com 28% (n=24), seguido do aumento de energia com 27% (n=23).

**Gráfico 9**–Objetivo da ingestão de suplemento alimentar- Nova Palmeira, Paraíba, 2017 (n=50).



Nos estudos realizados por Costa et al. (2013) pode-se notar que os objetivos relacionados ao uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade físicas também foram em primeira instancia o aumento de massa magra com 33,8% seguido de melhoria na performance com 23,1% das respostas obtidas.

Conforme Fernandes et al. (2009) em estudos realizados em academias na cidade de São Paulo e região, pode verificar que os indivíduo praticantes de atividade física consomem suplementos alimentares com a finalidade primordial a obtenção do aumento da massa muscular 75% (n=15), em sequência veio a melhoria da performance com 15% (n=3) e 10% (n=2) utilizava com a finalidade de perder peso.

De todos os indivíduos que afirmaram fazer uso de suplementos alimentares, nenhum relatou desencadeamento de reações adversas provenientes dos produtos.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa mostra que o consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física de uma academia na cidade de Nova Palmeira foi bem abaixo do esperado, comparado a outros estudos, diante do modismo e da oferta desses produtos no mercado, bem como, a facilidade de compra.

Constatou-se nesse estudo que dos indivíduos participantes da pesquisa apenas 24% (n=6) do sexo masculino utilizavam suplemento e, apenas 12% (n=3) do sexo feminino consumiam. Contudo, esse número não é de grande relevância dentro da sociedade atual, onde o consumo de suplementos alimentares é cada vez mais crescente.

Pode-se verificar que os suplementos mais consumidos foram os ricos em proteínas e aminoácidos. Dos praticantes de atividade física que relataram o uso de suplementos a maioria referiu ter obtido os resultados desejados com a ingestão dos produtos. Mesmo diante de uma pequena parcela que relatou utilizar suplementos, nenhum afirmou ter apresentado mal estar ou reações adversas.

Verificou-se que apesar de um percentual não muito expressivo dos indivíduos que utilizam suplementos alimentares, existe uma necessidade de maiores informações e de melhor orientação de consumo, já que a maior parte dos indivíduos que relatou consumir essa substância agiu por iniciativa própria deixando de lado a busca por informações mais concreta através de profissionais qualificados para indicação do consumo correto desses produtos.

Esses achados podem estar relacionados ao fato da cidade não possuir lojas ou outros ambientes que disponibilizem a venda de suplementos alimentares, o que pode dificultar o acesso a esse tipo de produto.

Sendo assim, os resultados aqui demonstrados devem ser melhor investigados e comparados a outras academias do mesmo município para que possam ser esclarecidas as verdadeiras razões do baixo índice de consumo desses produtos.

## REFERÊNCIA

- ABREU, E. S. et al. Parâmetros nutricionais de dietas anunciadas na imprensa leiga destinada ao público masculino e feminino. **Ciência & Saúde**, Porto Alegre, 2013.. Disponível em <<file:///C:/Users/win7/Downloads/13479-62654-1-PB.pdf>> Acesso em 16 de maio de 2017.
- ADAM, B.O et al. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. **Brazilian Journal of Sports Nutrition**. São Paulo, 2013. Disponível em >[file:///C:/Users/win7/Documents/artigos%20para%20o%20cc/Nutricionista\\_Especialista\\_em\\_Fisiologi.pdf](file:///C:/Users/win7/Documents/artigos%20para%20o%20cc/Nutricionista_Especialista_em_Fisiologi.pdf) Acesso em 07 de junho de 2017.
- ANDRADE, L.A et al. Consumo de suplementos alimentares por pacientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, 2012. Disponível em ><file:///C:/Users/win7/Downloads/3298-13671-1-PB.pdf>> Acesso em 16 de junho de 2017.
- ALMEIDA, C. et al. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo/RS. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Passos Fundo-RS, 2009. Disponível em: >[file:///C:/Users/win7/Downloads/120-533-1-PB%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/win7/Downloads/120-533-1-PB%20(5).pdf)> Acesso em 18 de junho de 2017.
- ALVES, L. A. Recursos ergogênicos nutricionais. **Revista mineira de educação física, Viçosa**, 2002. Disponível em: ><http://www.revistamineiradeefi.ufv.br/artigos/arquivos/6432b2bc451e5bf236aba839981f93b9.pdf>> Acesso em 17 de junho de 2017.
- ARAÚJO, L.R; ANDREOLO, J; SILVA, M.S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizantes por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Goiânia, 2002. Disponível em: >[file:///C:/Users/win7/Downloads/457-1657-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/win7/Downloads/457-1657-1-PB%20(2).pdf)> Acesso em 18 de junho de 2017.
- APPLEGATE, E. A.; GRIVETTI, L. E. Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements. **The Journal of Nutrition**, Davis, May 1997. Disponível em ><http://jn.nutrition.org/content/127/5/869S.short>. < acesso em 17 de junho de 2017.
- ASSUMPCÃO, B.V; DINIZ, J.C; SOL, NÚNCIO A. A. O nível de conhecimento das informações sobre suplementação e alimentação utilizados por indivíduos frequentadores de academia de diferentes níveis sociais na cidade de Sete Lagoas-Minas Gerais. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Sete Lagoas -MG, 2007. Disponível em ><file:///C:/Users/win7/Downloads/Dialnet-ONivelDeConhecimentoDasInformacoesSobreSuplementac-4841901.pdf>> Acesso em 16 de maio de 2017.
- BRITO, D.S; FIAMONCINI, R. L. Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de Vitória da Conquista- BA. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Vitória da Conquista - BA 2012. Disponível em >[file:///C:/Users/win7/Downloads/Dialnet-PerfilDoConsumoDeSuplementoNutricionalPorPraticant-4841718%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/win7/Downloads/Dialnet-PerfilDoConsumoDeSuplementoNutricionalPorPraticant-4841718%20(1).pdf)> Acesso em 19 de junho de 2017.

BRASIL. Resolução CFN nº380/2005. O Conselho Federal de Nutricionistas, no exercício das competências previstas na Lei nº 6.583, de 20 de outubro de 1978, no Decreto nº 84.444, de 30 de janeiro de 1980 e no Regimento Interno aprovado pela Resolução CFN nº 320, de 2 de dezembro de 2003, e tendo em vista o que foi deliberado na 167ª Sessão Plenária, realizada no dia 9 de dezembro de 2005. Disponível em ><http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf>> Acesso em 30 de maio de 2017.

BRAGGION, G. F. Suplementação alimentar na atividade física e no esporte – aspectos legais na conduta do nutricionista. São Paulo, 2008. Disponível em ><http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/suplementacao-alimentar-na-atividade-fisica-e-no-esporte.pdf>> Acesso em 30 de maio de 2017.

CANTORI, A.M; DA FONTOURA SORDI, M; NAVARRO, A.C. Conhecimento sobre ingestão de suplementos por frequentadores de academias em duas cidades diferentes no sul do Brasil. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, 2009. Disponível em >[file:///C:/Users/win7/Downloads/114-515-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/win7/Downloads/114-515-1-PB%20(2).pdf)> Acesso em 17 de junho de 2017.

COSTA, D.C; ROCHA, N. C. A; QUINTÃO, D. F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: fatores associados. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Vale do Aço/MG, 2013. Disponível em: ><file:///C:/Users/win7/Downloads/Dialnet-PrevalenciaDoUsoDeSuplementosAlimentaresEntrePrati-4841913.pdf>> Acesso em 18 de junho de 2017.

CYRINO, E.S; ZUCAS, S. M. Influência da ingestão de carboidratos sobre o desempenho físico. **Journal of Physical Education**. Paraná, 1999. Disponível em : <<file:///C:/Users/win7/Documents/artigos%20para%20o%20tcc/3816-10729-1-PB.pdf>> Acesso em 10 de junho de 2017.

COSTA, E. F. et al. Atividade física em diferentes domínios e sua relação com a escolaridade em adultos do distrito de Ermelino Matarazzo, zona leste de São Paulo, SP. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. São Paulo, 2010. Disponível em:<<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/715>> Acesso em 04 de maio de 2017.

CHAUD, D. M .A; MARCHIONI, D.M.L. Nutrição e mídia: uma combinação às vezes indigesta. **Higiene Alimentar**. São Paulo, 2004. Disponível em >[http://encipecom.metodista.br/mediawiki/images/1/19/20\\_-\\_Nutricao\\_e\\_Midia.pdf](http://encipecom.metodista.br/mediawiki/images/1/19/20_-_Nutricao_e_Midia.pdf)< Acesso em 16 de maio de 2017.

CUNHA, I. C. et al. Fatores associados à prática de atividade física na população adulta de Goiânia: monitoramento por meio de entrevistas telefônicas. **Revista Brasileira Epidemiológica**. Goiás, 2008. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v11n3/15.pdf>> Acesso em 04 de maio de 2017.

DOMICIANO, C. G. et al. Estratégias da Mídia e os Apelos Comerciais para Promoção dos Produtos Alimentícios. **Revista Ciências em Saúde**. Minas Gerais, 2014. Disponível em:<<file:///C:/Users/win7/Documents/artigos%20para%20o%20tcc/163-654-1-PB.pdf>> Acesso em 03 de maio de 2017.

ELI, E; SANTOS, P.M; MARINHO, A. Percepções de Lazer de Praticantes de Musculação de uma Academia Privada de São José (SC). **LICERE- Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**. Santa Catarina, 2016. Disponível em:< <https://seer.ufmg.br/index.php/licere/article/view/3913>> Acesso em 10 de maio de 2017.

FERNANDES, C; GOMES, J.M; NAVARRO, F. Utilização de suplementos por praticantes de atividade física na cidade de São Paulo e região. **RBNE- Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, 2009. <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/92/90>. Acesso em junho de 2017.

FERMINO, R.C; PEZZINI, M. R; REIS, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Paraná, 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922010000100003>.>Acesso em 30 de maio de 2017.

FONTES, A. M. S. A; NAVARRO, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas- MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. Novembro/Dezembro. 2010. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/223/212>. Acesso em 18 de maio de 2017.

GUERRA, I. Importância da alimentação e da hidratação do atleta. **Min. Educ. Física**, Viçosa, MG, 2004. Disponível em <http://www.revistamineiradeefi.ufv.br/artigos/arquivos/a28ed2bba0a2ec918e965a274dff9329.pdf>> Acesso em 20 de maio de 2017.

GOMES, G. S, et al. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. **Revista de Medicina**. Ribeirão Preto, 2008. Disponível em ><file:///C:/Users/win7/Downloads/277-548-1-SM.pdf>< Acesso em 03 de maio de 2017.

GOSTON, J.L; CORREIA, M. I. T.Suplementos Nutricionais: Histórico, Classificação, Legislação e Uso em Ambiente Esportivo. **Nutrição e esporte** | 1 set/out 2009. Disponível em > [http://www.janainagoston.com/artigos/09\\_ESPORTE\\_2a\\_via.pdf](http://www.janainagoston.com/artigos/09_ESPORTE_2a_via.pdf)<Acesso em 20 de maio de 2017.

HALLAK, A; FABRINI, S.P; PELUZIO, M.C.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Belo Horizonte - MG, 2007. Disponível em >[file:///C:/Users/win7/Downloads/Dialnet-AvaliacaoDoConsumoDeSuplementosNutricionaisEmAcade-4841933%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/win7/Downloads/Dialnet-AvaliacaoDoConsumoDeSuplementosNutricionaisEmAcade-4841933%20(3).pdf)< Acesso em 28 de maio de 2017.

HALLAK, A; FABRINI, S; PELUZIO, M. C. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, Mar/Abril, 2007. Disponível em > <file:///C:/Users/win7/Downloads/DialnetAvaliacaoDoConsumoDeSuplementosNutricionaisEmAcade-4841933.pdf>< Acesso em junho de 2017.

HIRSCHBRUCH, M. D; FISBERG, M; MOCHIZUKI, L. Consumo de Suplementos por

Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** – Vol. 14, Nº 6 – Nov/Dez, 2008. Disponível em ><http://www.scielo.br/pdf/rbme/v14n6/a13v14n6.pdf>. < Acesso em 17/05/2017.

JESUS, E.V; DA SILVA, M. D. D. B. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. **Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física- NEPEF, Departamento de Educação Física, UFPI**, Teresina – PI, 2008. Disponível em ><http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/def/arquivos/files/SUPLEMENTO%20ALIMENTAR%20COMO%20RECURSO%20ERGOGENICO%20POR%20PRATICANTES%20DE%20MUSCULAÇÃO%20EM%20ACADEMIAS.pdf>. < Acesso em 18 de junho de 2017.

LIMA, L.D; MORAES, C. M.B; KIRSTEN, V. R. Dismorfia muscular e o uso de suplementos ergogênicos em desportistas. **Rev. bras. med. esporte**, Rio Grande do Sul, 2010. Disponível em >[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922010000600006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922010000600006)> acesso em 15 de maio de 2017.

MACHADO-MOREIRA, C. A. et al. Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente. **Ver Bras Med Esporte**, Minas Gerais, 2006. Disponível em ><http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v12n6/a20v12n6.pdf>< Acesso em 22 de junho de 2017.

MATOS, J.B; LIBERALI, R. O uso de suplementos nutricionais entre atletas que participaram da segunda travessia da lagoa do Peri de 3000 m. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, 2008. Disponível em ><file:///C:/Users/win7/Downloads/66-298-1-PB.pdf>< Acesso em 15 de junho de 2017.

OLIVEIRA, E.R.M; TORRES, Z. M. C; DA SILVA, R. C. S. Importância dada aos nutricionistas na prática do exercício físico pelos praticantes de musculação em academias de Maceió- AL. **RBNE- Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Maceió, 2008. Disponível em <<file:///C:/Users/win7/Downloads/80-337-1-PB.pdf>> Acesso em 18 de junho de 2017.

OLIVEIRA, F.P et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Rev. Bras. Med. Esportiva**. Rio de Janeiro, 2003. <http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v9n6/18934.pdf>. Acesso em 20 de junho de 2017.

OLIVEIRA, M. J. S. **Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia de ginástica no município de Picuí- PB.** (TCC). Universidade Federal da Paraíba, Cuité- PB, 2014.

PEDROSA, O. P; QASEN, F. B; SILVA, A. C; PINHO, S. T. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho. Rondônia, 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.unir.br/index.php/semanaeduca/article/view/151/191>. Acesso em 22 de maio de 2017.

PEREIRA, J.M. O; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, Jan/Fev, 2007. Disponível em: <<file:///C:/Users/win7/Downloads/Dialnet->



[AvaliacaoDosConhecimentosBasicosSobreNutricaoDePra-4841881.pdf](#)> Acesso em 30 de maio de 2017.

QUINTILIANO, E.L; MARTINS, J. C. L. Consumo de suplemento alimentar por homens praticantes de musculação, nas academias centrais do município de Guarapuava/PR. **Voos Revista Polidisciplinar Eletrônica da Faculdade Guairacá**. Paraná, 2009. Disponível em: <[http://www.revistavoos.com.br/seer/index.php/voos/article/view/66/01\\_Vol2\\_VOOS2009\\_CS](http://www.revistavoos.com.br/seer/index.php/voos/article/view/66/01_Vol2_VOOS2009_CS)> Acesso em 04 de maio de 2017.

ROCHAI, L.P; PEREIRA, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. RJ, 1995. Disponível em: [http://few.universoef.com.br/container/gerenciador\\_de\\_arquivos/arquivos/46/consumo-de-suplementos-nutricionais.pdf](http://few.universoef.com.br/container/gerenciador_de_arquivos/arquivos/46/consumo-de-suplementos-nutricionais.pdf). Acesso em 25 de maio de 2017.

RAUPP, F.M; BEUREN, I. M. Metodologia da pesquisa aplicável às ciências sociais. **Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática**, 2003. Disponível em: [http://www.geocities.ws/cienciascontabeisfecea/estagio/Cap\\_3\\_Como\\_Elaborar.pdf](http://www.geocities.ws/cienciascontabeisfecea/estagio/Cap_3_Como_Elaborar.pdf). Acesso em 30 de maio de 2017.

ROCHA, L. P; PEREIRA, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por pra consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. **Revista Nutrição**. Campinas-SP, 1998. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v11n1/a07v11n1>> Acesso em 16 de maio de 2017.

RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**. São Paulo, 2003. Disponível em > <file:///C:/Users/win7/Downloads/MP-2005-39.pdf>.<Acesso em 17 de junho de 2017

SANTANA, H.M. M; MAYER, M. D.B; CAMARGO, K. G. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet consciente e saúde. **Revista Científica**. São Paulo, 2003. Disponível em><http://www.redalyc.org/pdf/929/92900215.pdf>< Acesso em 03 de maio de 2017.

SANTOS, H. D. et al. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academias de bairros nobres da cidade do Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Recife, 2013. Disponível em > <file:///C:/Users/win7/Downloads/Dialnet-ConsumoDeSuplementosAlimentaresPorPraticantesDeExe-4841876.pdf><Acesso em 20 de junho de 2017.

SOARES, L.P; PITA J. S.L; MAGALHÃES, S.S. Perfil dietético, estado nutricional e nível de atividade física em praticantes de exercícios físicos das academias de Vitória da Conquista-BA. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Vitória da Conquista - BA, 2012. Disponível em ><file:///C:/Users/win7/Downloads/Dialnet-PerfilDieteticoEstadoNutricionalENivelDeAtividadeF-4841755.pdf>.< Acesso em 19 de junho de 2017.

SANTOS, S.F; SALLES, A.D. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. **Revista Brasileira de Educação Física e**

**Esporte**, São Paulo, 2009. Disponível em >[file:///C:/Users/win7/Downloads/16713-19863-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/win7/Downloads/16713-19863-1-PB%20(1).pdf)> Acesso em 22 de junho de 2017.

SILVA, A.L; MIRANDA, G. D.F; LIBERALI, R. A influência dos carboidratos antes, durante e após-treinos de alta intensidade. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, 2008. Disponível em <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/67/66>> Acesso em 09 de junho 2017.

SILVA, R. S., Silva, I, Silva, R. A., SOUZA, L; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Revista Saúde Pública**, São Paulo 2010. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v46n1/2922.pdf>> Acesso em 02 de maio de 2017.

SANTOS, A; SANTOS, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica Miguel Ângelo. **Revista paulista de educação física.**, São Paulo, jul./dez. 2002. Disponível em ><http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v16%20n2%20artigo5.pdf>< acesso em 12 de maio de 2017

TAHARA, A. K; SCHWARTZ, G.M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, 2003. Disponível em> <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/519/543>< Acesso em 10 de maio de 2017.

VILELA, L. et al. Padrões alimentares e imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia de atividade física. **Psico- USF**, Bragança Paulista, 2013. Disponível em> <http://www.redalyc.org/pdf/4010/401036096011.pdf><Acesso em 16 de junho de 2017.

VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, G. et al. Vitamin and mineral intake of adults resident in an area of metropolitan S. Paulo, Brazil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, 1997. Disponível em ><http://www.scielo.br/pdf/rsp/v31n2/2223.pdf>< acesso em 19 de junho de 2017.

ZAMIN, T.V; SCHIMANOSKI, V. M. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. **RBNE- Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, 2010. Disponível em > <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/207/200>> acesso em 19 de junho de 2017.

## APÊNDICES

**APÊNCIDE A – 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 Marizaldo Dantas Junior, proprietário da Health Corpore.

Nós, Ly Ana Dantas Santos, aluna do curso de bacharelado em Nutrição da UFCG e a Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Juliana Késsia Barbosa Soares do curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG que estamos realizando a pesquisa intitulada como **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em uma academia de ginástica na cidade de Nova Palmeira- 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 bioética 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.

Nova Palmeira, \_\_\_\_ de março de 2017.

---

Assinatura do proprietário

---

Assinatura dos pesquisadores

**APÊNCIDE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE  
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO  
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

**Título da pesquisa:** Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em uma academia de ginástica na cidade de Nova Palmeira-PB

Prezado Senhor (a),

Esta pesquisa tem como objetivo avaliar o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em uma academia de ginástica está pesquisa estar sendo desenvolvida por Ly Ana Dantas Santos aluna de graduação do curso de bacharelado em nutrição da UFCC, 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 16 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.**

---

Rubrica do Participante

---

Rubrica do pesquisador responsável

## 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 de Testemunha

---

Assinatura do Pesquisador Responsável

Contato do Pesquisador Responsável: Ly Ana Dantas Santos Rua Maria da  
Conceição Gomes, nº 53, centro, CEP 58184-000, Nova Palmeira-PB, Brasil.  
Telefones: (83) 987211632/998884881  
E-mail: ly\_np@hotmail.com

**ANEXO**

## ANEXO A– Questionário



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 uso de suplementos alimentares?  
 ( ) 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

Mínerais: 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 ( Se sim responda a questão abaixo)  
 Não  
 Não uso suplementos

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