

1 **INVESTIGAÇÃO DO USO E DA FINALIDADE DE SUPLEMENTOS**
2 **ALIMENTARES PELOS FREQUENTADORES DE ACADEMIA NO MUNICÍPIO DE**
3 **ITAPURANGA-GO**

4
5 INVESTIGATION OF THE USE AND OBJECTIVE OF FOOD SUPPLEMENTS BY
6 ACADEMIC FREQUENTERS IN MUNICIPALITY OF ITAPURANGA-GO

7
8 **Nairani Cardoso Monteiro Araújo**

9 Acadêmica do Curso de Farmácia, Faculdade de Ceres

10 nannamonnteiro@hotmail.com

11
12 **Sônia Caixeta de Melo Brandão**

13 Acadêmica do Curso de Farmácia, Faculdade de Ceres

14 farmaciabrandao@hotmail.com

15
16 **Gilmar Aires Silva**

17 Docente da Facer Faculdade de Ceres, mestre em química pela Universidade Federal de Goiás

18 gilmaraires@gmail.com

19
20 **RESUMO**

21 **INTRODUÇÃO:** Os suplementos alimentares são substâncias que complementam as dietas
22 diariamente nos casos em que a alimentação seja insuficiente ou que haja deficiências
23 específicas. Na busca pelo corpo ideal, muitos iniciam a suplementação sem orientação
24 adequada. **OBJETIVO:** investigar a utilização de suplementos em frequentadores das
25 academias de Itapuranga-GO. **MÉTODOS:** O grupo estudado constitui-se por 53 indivíduos,
26 de ambos os gêneros, de duas academias localizadas em Itapuranga-GO. Os participantes
27 responderam um questionário sobre o consumo de suplementos, faixa etária, escolaridade, tipos
28 mais utilizados, fonte de indicação e de orientação de uso e motivo para uso. **RESULTADOS**
29 **E DISCUSSÃO:** Os resultados obtidos apontaram que o maior consumo de suplementos
30 ocorreu em indivíduos com idade entre 21 a 25 anos (33%) em nível superior de escolaridade
31 (47%). Entre as substâncias mais consumidas estão as constituídas de proteína (30,95%),
32 aminoácidos (18,25%) e creatina (18,25%). Os motivos citados para justificar o uso foi o aumento
33 energético e performance atlética (23,7%), para obterem otimização de resultados (19,4%) e
34 qualidade de vida (14%). O principal indicador de suplementos foi o instrutor de academia
35 (42%), seguido dos que usam por conta própria (17,4%) e os orientados pelos amigos (14,5%).
36 **CONCLUSÃO:** Os suplementos alimentares são consumidos pelos frequentadores de
37 academia sem orientação adequada de profissionais da saúde. Vários são os estudos sobre o
38 uso, mas são poucos os efeitos comprovados cientificamente para este tipo de usuário.

39
40 **Palavras-Chave:** Suplementação alimentar. Recursos ergogênicos. Frequentadores de
41 academia.

42
43 **ABSTRACT**

44 **INTRODUCTION:** Food supplements are substances that complement daily diets in cases
45 where diet is insufficient or there are specific deficiencies. In the search for the ideal body,
46 many people begin supplementation without proper guidance. **OBJECTIVE:** to investigate the
47 use of supplements in attendees of the Health Clubs of Itapuranga, Goiás, Brazil. The group of
48 participants is consisted of 53 people, of both genders, from two health clubs of Itapuranga.

1 The participants answered a questionnaire about the consumption of supplements, age range,
2 schooling, most used types, source of indication and orientation of use and reason for use.
3 **RESULTS AND DISCUSSION:** The results showed that the highest consumption of
4 supplements occurred in people aged between 21 and 25 years (33%) in the higher education
5 level (47%). Among the most commonly consumed substances are proteins (30.95%), amino
6 acids (18.25%) and creatine (18.25). The reasons cited to justify the use were the increase in
7 energy and athletic performance (23.7%), to obtain results optimization (19.4%) and quality of
8 life (14%). The main indicator of supplements was the gym instructor (42%), followed by those
9 who use it on their own (17.4%) and those guided by friends (14.5%). **CONCLUSION:** Food
10 supplements are consumed by gymgoers without proper guidance from health professionals.
11 There are several studies on the use, but there are few scientifically proven effects for the
12 of user.

13 **Keywords:** Food supplementation. Ergogenic features. Health clubs attendees.

14 **INTRODUÇÃO**

15 A população mundial frequentemente tem buscado uma forma física adequada e
16 qualidade de vida independente de idade, gênero e classe social (GOMES, 2010). A academia
17 se tornou um dos locais preferenciais para realização de atividade física de indivíduos não
18 esportistas, ocasionando o aumento expressivo do número de academias no Brasil (Em 2007-
19 7.000 academias, em 2010 dobrou para 15.551) (SANTOS, 2011). O Brasil encontra-se em
20 segundo lugar no ranking de crescimento de empreendimentos voltados para a prática de
21 atividade física, perdendo somente para os EUA (ASN, 2014).

22 Conceitua-se praticantes de atividade física os indivíduos que regularmente
23 (frequência e duração) praticam atividades física para promover e manter a saúde ou que tenham
24 o objetivo de alcançar “padrões estéticos” através de modificações corporais (FELIX, 2011).

25 Existe uma estreita relação entre nutrição e exercício físico, segundo a *American*
26 *Dietetic Association (ADA)*, a *Canadian Dietetic Association (CDA)* e o *American College of*
27 *Sports Medicine (ACSM)*, visto que ambos melhoram o desempenho físico, entretanto a
28 alimentação adequada é essencial para o fornecimento energético, manutenção da saúde, maior
29 rendimento esportivo, retardo da fadiga e prevenção da perda da massa muscular (LOPES, *et*
30 *al* 2015).

31 As academias estimulam a esteriotipação do corpo ideal, que seria baixo percentual
32 de gordura, aumento de massa magra e hipertrofia muscular (SANTOS, 2011). Aliado a este
33 ideal de culto ao corpo, o consumo de suplementos alimentares também é crescente, ganhando
34 destaque entre atletas, desportistas e esportistas que almejam saúde e bem estar (COSTA *et al*,
35 2013).

1 Segundo a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 380 de 2005 do Conselho
2 Federal de Nutricionistas (CFN), suplementos alimentares ou nutricionais são “alimentos que
3 servem para complementar, com calorias, e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável,
4 em casos onde sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta
5 requerer suplementação”, ou seja, complementa as dietas com deficiências específicas.

6 Os EUA elucidam suplementos alimentares como produtos destinados a
7 complementar a alimentação, tendo como constituintes nutrientes vitaminas, minerais,
8 proteínas ou aminoácidos, isolados ou mistos, tendo como foco a prevenção das carências
9 nutricionais (FONTES, NAVARRO, 2010).

10 Não se conhece um padrão de consumo de suplemento alimentar, normalmente,
11 varia-se entre os tipos de exercícios físicos, aspectos culturais, faixas etárias e gênero. Os
12 estudos que se referem ao tipo, tempo e quantidade de suplementos usados são poucos, mas é
13 comum que as doses recomendadas sejam excedidas (KUBOTANI, 2012).

14 A RDC nº18 de 27 de abril de 2010 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária
15 (ANVISA), dispõe sobre alimentos para atletas e os classifica como suplemento
16 hidroeletrólítico; suplemento energético para atletas, suplemento proteico para atletas,
17 suplemento para substituição parcial de refeições de atletas, suplemento de creatina para atletas,
18 suplemento de cafeína para atletas, PDCAAS (*Protein Digestibility Corrected Amino Acid*
19 *Score*).

20 Quanto à apresentação dos produtos, podem ser: tabletes, drágeas, cápsulas, pós,
21 granulados, pastilhas mastigáveis, líquidos, barras, preparações semissólidas e suspensões
22 (BRAGGION, 2008). Os suplementos são vendidos como recursos ergogênicos que melhoram
23 o rendimento físico como produtos para prevenção ou para tratamento de doenças, supondo
24 uma “ação mágica” de tais produtos, não devendo, entretanto, serem considerados alimentos
25 convencionais (POLL; LIMA, 2013). Recursos ergogênicos são produtos e/ou artifícios usados
26 com o objetivo de melhorar a performance devido ao aumento da potência física, da força
27 mental prevenindo ou retardando a fadiga (PEREIRA, 2014).

28 O consumo de suplementos tornou-se indiscriminado, pois, em geral os usuários
29 não estão informados sobre a função dos suplementos e não conhecem os possíveis efeitos
30 adversos (LOPES *et al*, 2015). Na maioria das vezes o indivíduo opta pela suplementação por
31 recomendação de colegas, educadores físicos, revistas, sites na internet, televisão ou somente
32 por ouvir falar. Acrescenta-se o fato de que esses produtos são vendidos livremente nas

1 academias ou em farmácias sem prescrição prévia de médicos ou nutricionistas (ALVES;
2 LIMA, 2009).

3 Esta pesquisa torna-se importante devido ao aumento da oferta e da procura de
4 suplementos alimentares se fazendo necessário conhecer o perfil dos usuários de tais
5 substâncias, tempo e frequência deles na academia, fonte de indicação e orientação de uso, grau
6 de conhecimento sobre os produtos, caracterização de escolaridade e motivos do uso. Com este
7 trabalho será possível refletir a importância de orientações adequadas por um profissional da
8 saúde seja ele nutricionista, médico e/ou farmacêutico.

9 **MATERIAL E MÉTODOS**

10

11 Trata-se de um estudo de campo, quantitativo, descritivo e coorte transversal
12 realizado durante os meses de fevereiro a outubro de 2016, a população foi composta por
13 frequentadores de duas academias de Itapuranga-Goiás. Ressalta-se que a cidade supracitada
14 possui 4 academias, sendo que duas foram excluídas desse estudo devido uma delas ser em
15 local de acesso público e não ter um profissional de Educação Física responsável e a outra por
16 falta de autorização do proprietário para realização desta pesquisa.

17 A amostra constituiu-se de 53 indivíduos incluídos no estudo por utilizar
18 suplementos, estarem na faixa etária entre 18 a 40 anos, de ambos os gêneros, frequentadores
19 devidamente matriculados, realizando atividade física diversificada de forma assídua.

20 Solicitou-se autorização aos proprietários das respectivas academias, e antes da
21 aplicação do questionário todos os indivíduos foram informados do objetivo e particularidades
22 deste estudo, certificados da ausência de riscos e do sigilo das informações por eles fornecidas,
23 assim foram convidados a participar de forma voluntária a responder o questionário, mediante
24 a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo I).

25 A coleta de dados ocorreu no mês de julho e agosto de 2016, como instrumento
26 para a coleta, aplicou-se um questionário (Anexo II) elaborado para este estudo, construído de
27 uma parte investigativa de perfil sociodemográfico e outra com questões específicas do presente
28 estudo como dados sobre a prática de atividade física e sobre o consumo de suplementos, tais
29 como: tempo de uso, tipos de suplementos, indicação, orientação de consumo, nível de
30 conhecimento, entre outros. Os entrevistados tiveram liberdade de marcar mais de uma opção
31 nas questões de múltiplas escolhas.

1 Após a coleta dos dados, os mesmos foram planejados em tabelas, no programa
 2 Microsoft Office Excel® 2013 e analisado a distribuição percentual das variáveis, para
 3 discussão dos resultados. Foi utilizada análise estatística descritiva para caracterização da
 4 amostra, e os dados foram apresentados com frequências relativas.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

6 Segundo o questionário aplicado com os frequentadores de academia, os resultados
 7 obtidos por meio da investigação referente a faixa etária, estão expressos na Tabela 1, e dos 53
 8 entrevistados, 18 (34,0%) tinham entre 21 a 25 anos e 13 (24,5%) estavam entre 26 e 30 anos.
 9 A pesquisa foi realizada com indivíduos de 18 a 40 anos de gênero variado para tornar a amostra
 10 mais diversificada. Em concordância com o estudo de Gomes, 2010, predominou a faixa etária
 11 de 20-24 anos, o que tornou a análise de que a medida que a idade fosse aumentando o número
 12 de frequentadores diminuía gradativamente principalmente acima dos 40 anos. De acordo com
 13 a tabela abaixo, esse resultado é confirmado com a redução do número de frequentadores na
 14 faixa etária entre 31-40 anos.

15 **Tabela 1:** Variável da faixa etária dos frequentadores de academia e usuários de suplementos
 16 alimentares de duas academias de Itapuranga – GO, 2016.

FAIXA ETÁRIA	Nº PESSOAS	PERCENTUAL
18 a 20	9	17,0%
21 a 25	18	34,0%
26 a 30	13	24,5%
31 a 35	7	13,2%
36 a 40	6	11,3%
TOTAL	53	100,0%

17
 18 Em relação a frequência semanal na academia, visualizada na Tabela 2, obteve-se
 19 que 67,9% dos entrevistados vão a academia 5 vezes por semana. No estudo de Costa *et al*,
 20 (2013) 45,9% dos usuários de academia frequentavam 5 vezes por semana, equivalente aos
 21 resultados deste estudo. Segundo Brito e Liberali (2012), 48% dos entrevistados gastavam entre
 22 3-6 dias/semana na academia. Resultados similares a esses estão no estudo de Fontes e Navarro
 23 (2010) nos quais a maioria dos participantes frequentavam a academia 5 vezes por semana.

24

25

26

1 **Tabela 2:** Frequência semanal dos frequentadores de academia e usuários de suplementos
2 alimentares de duas academias de Itapuranga – GO, 2016

FREQUÊNCIA NA ACADEMIA/SEMANA		
Nº DIAS	Nº PESSOAS	PERCENTUAL
1	0	0,0%
2	0	0,0%
3	5	9,4%
4	5	9,4%
5	36	67,9%
6	7	13,2%
TOTAL	53	100,0%

3

4 Souza e Schneider (2016) concluíram em seus estudos que a frequência dos
5 praticantes na academia de 4 a 6 vezes por semana, sugere-se que estes são indivíduos realmente
6 ativos o que aumenta significativamente suas necessidades nutricionais, frisando mais uma vez
7 a importância de profissionais qualificados para avaliar a necessidade ou não do uso de artifícios
8 nutricionais.

9 Um resultado importante a ser comentado é o tempo/dia em que os indivíduos
10 permanecem na academia realizando exercícios (Tabela 3), ou seja, 54,7% responderam que
11 ficam 90 minutos na academia, esse tempo excede à recomendação da Organização Mundial da
12 Saúde (2011), que considera necessário 1 hora (60 min) de atividades físicas de moderada a
13 vigorosa.

14 **Tabela 3:** Duração dos exercícios por dia realizados nas academias pelos frequentadores e
15 usuários de suplementos alimentares de duas academias de Itapuranga – GO, 2016

DURAÇÃO DOS EXERCÍCIOS/DIA		
TEMPO (MINUTO)	Nº PESSOAS	PERCENTUAL
30	0	0,0%
45	0	0,0%
60	19	35,8%
90	29	54,7%
120 >	5	9,4%
TOTAL	53	100,0%

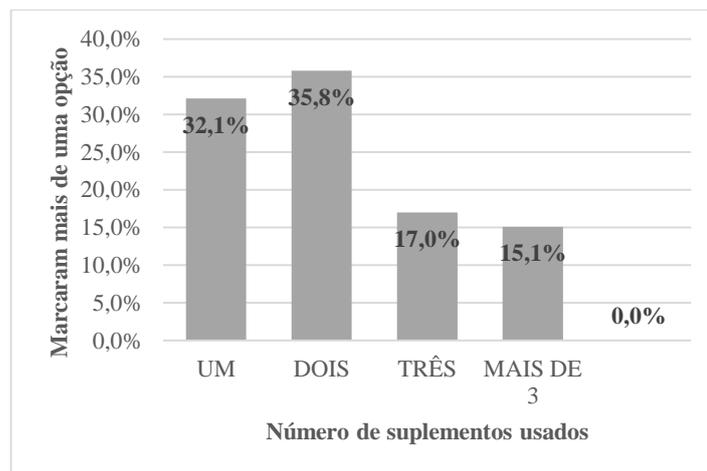
16

17 Quanto ao uso de suplementos, observou-se na Figura 1 que a maioria dos
18 entrevistados utilizam mais que um tipo de suplemento, os quais prevaleceram o uso de:
19 proteínas (30,95%), seguido dos aminoácidos (18,25%), creatina (18,25%) e vitaminas
20 (14,29%). No entanto, foram sinalizados, em menor quantidade os hipercalóricos (6,35%),

1 minerais (4,76%), outros (caféina, taurina, carnitina) (3,97%) e por último os extratos botânicos
 2 (3,17%). No estudo de Fontes e Navarro (2010) as substâncias mais citadas foram as proteínas,
 3 carboidratos e creatina respectivamente.

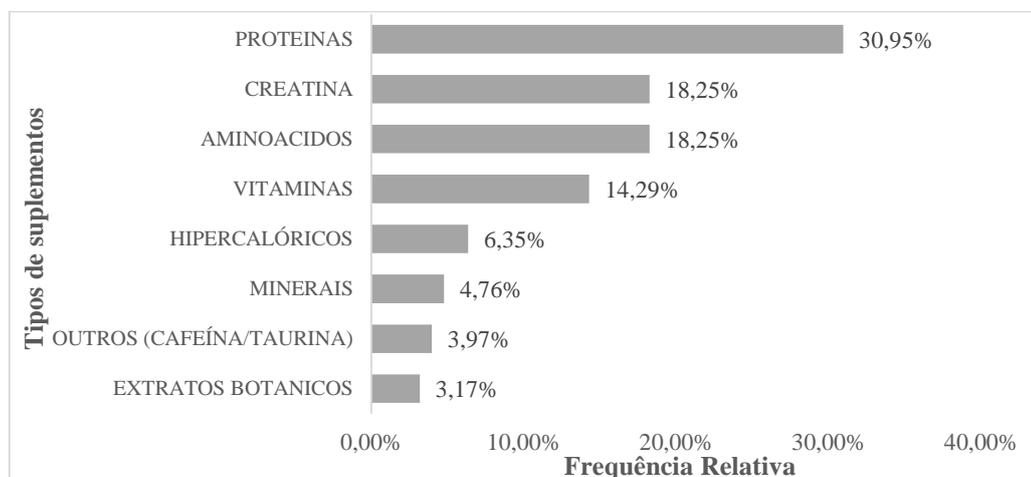
4 Santos (2011) em seu estudo, distribuiu os tipos de produtos de acordo com sua
 5 formulação e concluiu que 30% dos usuários de suplementos citaram as proteínas e
 6 aminoácidos, 19% vitaminas e minerais e carboidratos 15%. Observa-se resultados paralelos
 7 no estudo de Reis, Mello e Confortin (2012) que dos 33 suplementos citados na pesquisa, os
 8 mais mencionados foram as proteínas, seguida dos aminoácidos e carboidratos. Em uma
 9 publicação recente do Hospital Albert Eisten na Revista Viver (2014) os suplementos
 10 vitamínicos somente são benéficos nas doenças ou carências nutricionais, como nos pacientes
 11 submetidos a cirurgia de redução de estômago.

12

Figura A

13

14

Figura B

15

16

17

Figura 1- A/B: Quantidade de suplementos usados pelos frequentadores de academia e usuários de suplementos alimentares de duas academias de Itapuranga – GO, 2016

1 Na análise de Marchioro e Benetti (2015), o uso de suplementos foi avaliado de
2 acordo com gênero masculino e feminino e mesmo assim as proteínas (41,17%), aminoácidos
3 (23,52%) e creatina ((23,52%) foram as mais utilizadas pelos praticantes de musculação.

4 Ao investigar os tipos de suplementos mais consumidos nas academias pelos
5 frequentadores, os suplementos proteicos tiveram destaque. As proteínas de alto valor
6 biológico, como exemplo, o *Whey protein*, são extraídos durante a fabricação de queijo e
7 contem elevada quantidade de aminoácidos essenciais principalmente os de cadeia ramificada.
8 Possuem como vantagem de uso a redução da perda de massa muscular, porém uma quantidade
9 excessiva de proteínas em uma dieta em um longo prazo pode alterar as funções renais e
10 hepáticas (HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS, 2014). Ingerir grande quantidade de proteínas na
11 dieta tem relação direta com a síntese de ureia e a excreta deste metabólito é controlada pelos
12 rins.

13 O uso errôneo de suplementos proteicos pode sobrecarregar os rins (SILVA *et al*,
14 2013) e ainda, a ingestão de proteínas acima dos níveis recomendados podem ocasionar cetose
15 pela diminuição de carboidratos (fonte energética), gota acrescido de um aumento do *body fat*
16 (gordura corporal), possibilidade de desidratação além de perda de massa óssea (FREITAS;
17 CENI, 2016).

18 Os aminoácidos, segundo suplemento de maior uso pelos participantes, também são
19 usados com o objetivo de fornecer mais energia, sobretudo os de cadeia ramificada,
20 proporcionando melhor rendimento físico durante o exercício, reduzem o dano muscular e
21 preservam a glutamina (outro aminoácido) após o exercício físico (JUNIOR, 2016). No entanto,
22 a ANVISA, por meio da RDC nº 18 de 2010, autorizou a comercialização dos aminoácidos de
23 cadeia ramificada (ACR) mesmo não havendo evidências suficientes que comprovem que este
24 suplemento aumente o desempenho do usuário. Ainda nesta resolução está expresso que os
25 ACR não podem ser indicados para atletas.

26 A creatina, terceiro suplemento mais usado pelos usuários de suplementos nesta
27 pesquisa, quando administrada em altas doses, proporcionam certos benefícios em ambos os
28 gêneros, como hipertrofia muscular em indivíduos que praticam exercícios resistidos, nos
29 exercícios intermitentes aumenta a força muscular e potencializa o desempenho físico nas
30 atividades anaeróbicas de alta intensidade e curta duração (ARAÚJO, 2012).

31 Coelho e Barbosa (2012) concordam com a eficiência da creatina mas alertam que,
32 para um bom resultado com a suplementação de creatina é necessário aumentar o consumo de

1 água para evitar sobrecarga renal. Estes pesquisadores ainda relataram que a creatina é uma
2 substância sintetizada pelo organismo, e por isso não é considerada essencial, mas o jejum e o
3 uso de quantidades excessivas de suplementos de creatina impedem a síntese orgânica desta
4 substância.

5 Para Carvalho *et al*, (2011) “a suplementação com creatina nas dosagens utilizadas
6 (0,03 g/kg e 5 g/dia) associada ao treinamento com exercícios resistidos não altera a função
7 hepática ou renal” tornando-se uma suplementação segura, se seguido os protocolos, para
8 indivíduos saudáveis.

9 Os hipercalóricos, são suplementos com quantidade elevada de carboidratos
10 simples, lipídios e pobre em fibras. Mesmo que sejam consumidos pelos participantes em menor
11 quantidade merecem atenção, visto que, existem estudos que relacionam a ingestão deste produto
12 com o aumento da compulsão alimentar devido a sua capacidade de proporcionar prazer e
13 saciedade momentânea ao serem ingeridos (MALESKI *et al*, 2016).

14 A carnitina, ou mais comumente conhecida como L-carnitina, um dos suplementos
15 citados pelos entrevistados é um substancia considerada termogênica devido à sua atuação na
16 oxidação de ácidos graxos e tem como promessa a redução de gordura corporal tanto em
17 repouso quanto no exercício (COSTA *et al*, 2012). Porém, ao concluir seus estudos Coelho *et*
18 *al*, (2010) verificaram que a suplementação oral de L-carnitina em indivíduos com excesso de
19 peso e obesidade, não alterou a composição corporal e nem a oxidação de ácidos graxos livres
20 estando eles em repouso ou praticando exercício físico.

21 A cafeína tem como finalidade “aumentar a resistência aeróbica durante os
22 exercícios físicos de longa duração” (ANVISA, 2010) e é outro suplemento comum entre os
23 frequentadores de academia. Goston (2011) inicia seu artigo afirmando que indivíduos ativos,
24 que buscam melhorias na saúde, diversão e estética no exercício físico, não precisam
25 suplementar; a dieta balanceada se torna suficiente. Porém ela concluiu que as respostas quanto
26 ao mecanismo de ação da cafeína no meio esportivo ainda não é objetiva, mas que por meio de
27 pesquisas atuais é possível observar que este suplemento traz benefícios nas modalidades de
28 endurance nas dosagens entre 2-3 mg/kg. Dosagens iguais ou superiores a 9mg/kg trazem
29 efeitos prejudiciais comprovando mais uma vez a necessidade de orientação adequada para seu
30 uso.

31 A Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN) (2014) evidenciou que a ingestão
32 de suplementos, em específico os isolados próximos aos valores limites de ingestão máxima

1 (UL), interfere na biodisponibilidade e no equilíbrio de outros nutrientes. Acrescenta que o
 2 público alvo de uso de suplementos são os atletas, grupo definido pela RDC nº 18 de 2010 como
 3 sendo os “praticantes de exercício físico com especialização e desempenho máximos com o
 4 objetivo de participação em esporte com esforço muscular intenso”.

5 Paiva *et al*, (2013) enumeraram alguns sintomas gastrintestinais citados pelos
 6 consumidores de suplementos como vômitos, náuseas, pirose retroesternal, diarreia, cólica
 7 abdominal, inapetência entre outros. Infelizmente ainda são poucos os estudos que comprovam
 8 a eficácia de suplementos para indivíduos não atletas.

9 Avaliando o nível de escolaridade e conhecimento dos participantes através da
 10 Tabela 4 e 5, observa-se que o grau de escolaridade não implica no conhecimento sobre
 11 suplementos, visto que 47,2% possuem ensino superior completo e 20,8% estão em andamento
 12 e mesmo assim conhecem razoavelmente (62,3%) sobre suplementação, o que comprova a
 13 necessidade de orientações adequadas por profissionais habilitados. No estudo de Domingues
 14 e Marins (2007) e de Santos *et al*, (2013) a expectativa quanto ao nível de conhecimento
 15 relacionado com a escolaridade foi a mesma, comprovando que a escolaridade não é suficiente
 16 para avaliar o nível de conhecimento dos usuários quanto à utilização de recursos ergogênicos
 17 e suplementos alimentares.

18 **Tabela 4:** Grau de escolaridade dos frequentadores de academia e usuários de suplementos
 19 alimentares de duas academias de Itapuranga – GO, 2016

ESCOLARIDADE	Nº PESSOAS	PERCENTUAL
FUNDAMENTAL INCOMPLETO	0	0,0%
FUNDAMENTAL COMPLETO	2	3,8%
MÉDIO INCOMPLETO	3	5,7%
MÉDIO COMPLETO	9	17,0%
SUPERIOR INCOMPLETO	2	3,8%
SUPERIOR EM ANDAMENTO	11	20,8%
SUPERIOR COMPLETO	25	47,2%
NEHUMA DAS OPÇÕES	1	1,9%
TOTAL	53	100,0%

20
 21
 22
 23
 24
 25

1 **Tabela 5:** Nível de conhecimento sobre suplementos dos frequentadores de academia e usuários
 2 de suplementos alimentares de duas academias de Itapuranga – GO, 2016

CONHECIMENTO SOBRE SUPLEMENTOS		
	Nº PESSOAS	PERCENTUAL
DESCONHEÇO	0	0,0%
CONHEÇO POUCO	15	28,3%
CONHEÇO RAZOÁVEL	33	62,3%
CONHEÇO MUITO	5	9,4%
TOTAL	53	100,0%

3

4 O desejo constante pelo corpo ideal de forma rápida, sem treinamento adequado,
 5 faz com que jovens e adultos busquem “atalhos” para alcançar seus objetivos, predispondo-os
 6 ao consumo de qualquer produto sem orientação (RIGON; ROSSI, 2012).

7 Quando questionados sobre os motivos pelos quais os participantes usavam
 8 suplementos, algumas alternativas foram dadas e, no entanto, as que foram mais assinaladas,
 9 observados na Figura 2, foram para aumento energético e performance atlética (23,7%) seguido
 10 de otimização de resultados (19,4%) e qualidade de vida (14%). Estes dados vão ao encontro
 11 do estudo de Pereira (2014), em que a maioria dos praticantes de exercício físico usam de
 12 recursos nutricionais e/ou farmacológicos com o objetivo de melhorar a performance esportiva
 13 (HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS, 2014).

14 É essencial ressaltar que há uma relação, para os participantes da pesquisa, entre o
 15 uso de suplementos e qualidade de vida. Alguns suplementos realmente são benéficos, se o uso
 16 for acompanhado por profissionais habilitados e aptos que aliarão à suplementação a dieta, ou
 17 seja, que não substituirão os alimentos por suplementos (FREITAS, SENI, 2016).

18

19

20

21

22

23

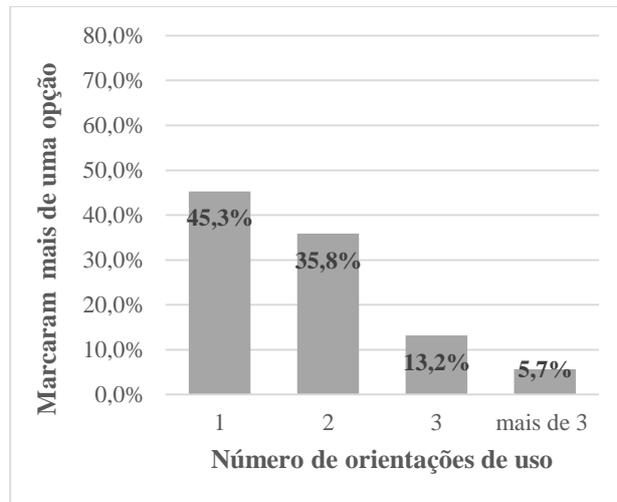
24

25

26

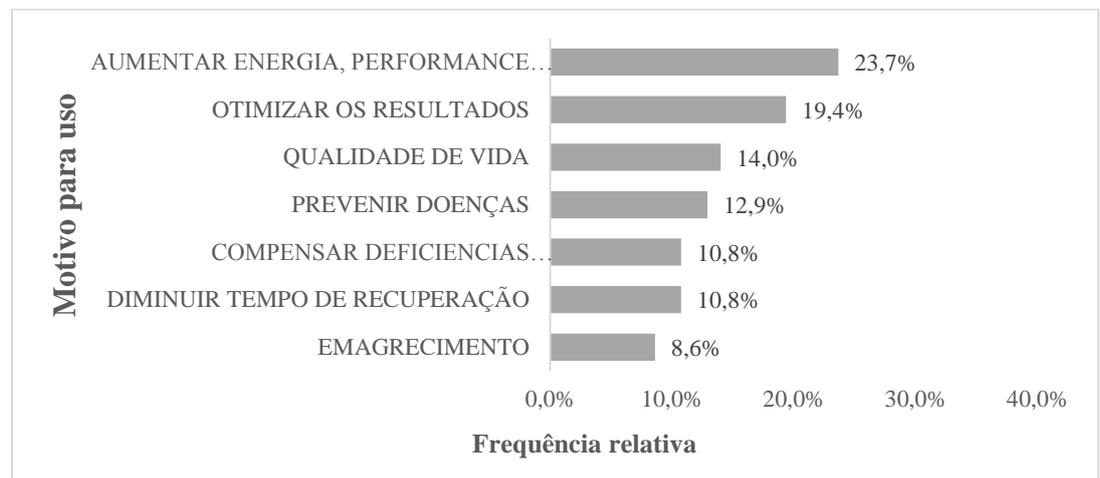
27

1

Figura A

2

3

Figura B

4

5 **Figura 2- A/B:** Justificativa para o uso de suplementos dada pelos frequentadores de academia
 6 de duas academias de Itapuranga – GO, 2016

7 Outro questionamento muito importante analisado em nosso estudo foi a origem da
 8 indicação do uso de suplementos, visualizada na Figura 3, em que 42% dos entrevistados
 9 citaram o instrutor de academia/educador físico como sendo o principal indicador, e 17,4%
 10 admitiram que usam por conta própria, seguido da indicação de amigos (14,5%), nutricionistas
 11 (10,1%) familiares (8,7%), apenas 2,9% dos entrevistados citaram o farmacêutico ou balconista
 12 de farmácia. Estes dados vão de encontro aos achados de Fontes e Navarro (2010) onde aparece
 13 o educador físico com 48% (28), amigos com 16% (9) e 17% (10) o nutricionista. Não são todos
 14 os instrutores de academia que possuem formação em Educação Física, sendo esta informação
 15 importante para a atual análise.

Os mesmos dados também vão de encontro com Felix (2011), que mostrou 42% das indicações originaram-se de instrutores e apenas 14% vindo de prescrição de nutricionista. Quanto aos que usam por conta própria são relatados nos estudos de Silva *et al*, 2013, onde a auto prescrição foi a que mais prevaleceu (40%). O mesmo resultado ocorreu no trabalho de Marchioro e Benetti (2015) com 23,2% do uso através de auto indicação. Segundo Domingues e Marins (2007) é comum o professor de Educação Física ser o responsável pela indicação de suplementos, chegando a atingir 81,8%.

Figura A

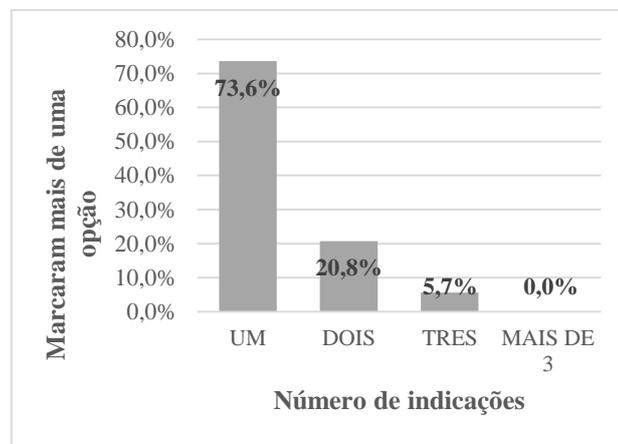


Figura B

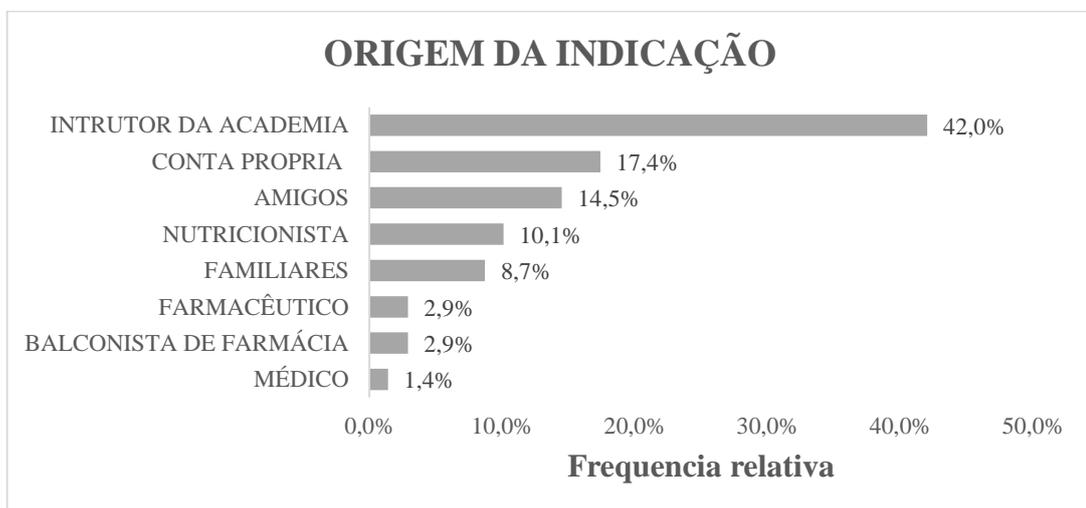


Figura 3- A/B: Origem da indicação de suplementos aos frequentadores de academia de duas academias de Itapuranga – GO, 2016

Neste sentido, Agapitto *et al*, (2008), ressalta que os suplementos alimentares contêm substâncias que podem causar o aumento do processo metabólico destes indivíduos sendo prejudiciais à saúde, com isso torna-se necessário o acompanhamento por profissionais habilitados para identificar fisiologicamente os possíveis riscos de saúde. Devem ser realizados

1 exames médicos específicos e periódicos como forma de acompanhamento da saúde desses
2 usuários, além de fazer um histórico de possíveis tendências genéticas que possam levar a
3 complicações de saúde desses usuários.

4 Almeida *et al*, (2009) verificaram que 38% dos educadores físicos indicavam
5 suplementos para seus alunos e 51% afirmam não indicar. Porém 66% afirmam que influenciam
6 os hábitos alimentares dos alunos o que torna este dado preocupante pois para estes estudiosos
7 os professores de Educação Física e treinadores são requisitados para fornecer orientações e
8 indicações de suplementos mesmo que, a maioria, não tenham a disciplina de Nutrição
9 Esportiva em sua grade curricular. Para os educadores físicos que participaram da pesquisa, o
10 nutricionista é o profissional mais habilitado para a indicação de suplementos.

11 Marchioro e Benetti (2015) reforçam a necessidade de melhores informações
12 quanto ao uso dos suplementos bem como dos seus efeitos no organismo e estas devem ser
13 passadas por profissionais habilitados com pesquisas e fontes científicas para que os indivíduos
14 consumam de maneira segura e correta.

15 Neste contexto algumas literaturas travam debates a respeito desse profissional
16 habilitado, e Lopes *et al*, (2014) mencionam a Resolução nº 390/2006 do Conselho Federal de
17 Nutricionistas (CFN) em que o nutricionista é o profissional habilitado em prescrever, analisar,
18 supervisionar e avaliar dietas e suplementos necessários a complementação da dieta.

19 Nogueira *et al*, (2013), baseados nos resultados de seus estudos e na Lei Federal nº
20 9.696 e Conselho de Nacional de Saúde, relatam que educadores físicos/instrutores de
21 academia, não são aptos para a indicação e orientação do uso de suplementos alimentares e
22 esteroides anabólicos ergogênicos e tal ação, sem interação interdisciplinar de outros
23 profissionais, pode resultar em prescrições erradas e uso inadequado dessas substâncias.

24 Questionados sobre a orientação de consumo, a Tabela 6 evidencia que a maioria
25 (54,7%) afirmou utilizar os suplementos de acordo com a orientação do instrutor de academia,
26 posteriormente, os que seguem as informações dos rótulos (35,8%). Apenas 7,5% seguem as
27 orientações das receitas médicas e somente 1,9% seguem as orientações do farmacêutico. No
28 estudo de Santos e Benetti (2016) 79% dos consumidores seguem as recomendações dos
29 fabricantes nos rótulos dos produtos. Marchioro e Benetti (2015) relataram que, em média, 32%
30 consomem suplementos seguindo as orientações buscadas na internet e 30% buscam
31 informações de consumo com o professor de academia.

Fontenele e Luna (2013) reforçam as imposições da RDC N° 18 de 2010 (ANVISA), artigo 21 onde descreve que os rótulos de todos os tipos de suplementos devem constar em destaque e negrito: “Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico”.

Tabela 6: Orientação para consumo de suplementos seguidos pelos frequentadores de academia e usuários de suplementos alimentares de duas academias de Itapuranga – GO, 2016

ORIENTAÇÃO DE CONSUMO		
	N° PESSOAS	PERCENTUAL
RECEITA MÉDICA	4	7,5%
INFORMAÇÕES DO RÓTULO	19	35,8%
INDICAÇÃO DO INSTRUTOR	29	54,7%
ORIENTAÇÃO DO FARMACÊUTICO	1	1,9%
ALEATÓRIO	0	0,0%
TOTAL	53	100,0%

Ao indagar sobre os resultados (Tabela 7), 50,9% responderam que obtiveram parcialmente os resultados esperados. Mas 47,1% afirmaram que obtiveram sim os resultados que objetivavam. Mesmo diante da falta de orientação, consumo inadequado e falta de acompanhamento por um profissional da saúde, os entrevistados tiveram seus resultados esperados.

Tabela 7: Investigação dos resultados esperados pelos frequentadores de academia e usuários de suplementos alimentares de duas academias de Itapuranga – GO, 2016

OBTEVE RESULTADOS ESPERADOS		
	N° PESSOAS	PERCENTUAL
SIM	25	47,1%
PARCIALMENTE	27	50,9%
NÃO	1	1,8%
TOTAL	53	100,0%

Gomes (2011) debate em seu artigo que existem riscos na venda livre de suplementos alimentares, nas academias, lojas de suplementos e farmácias pois nem sempre são feitas por profissional adequado o que expõe o usuário ao consumo inadequado e causam riscos para a saúde. Este autor cita em seu artigo a proposta feita pelo Conselho Brasileiro de Atenção Farmacêutica (2002), onde estabelece uma interação direta do farmacêutico com o usuário, visando uma farmacoterapia racional. E ressalta ainda que cabe ao farmacêutico

1 resguardado pela RDC nº44 de 17 de Agosto (ANVISA, 2009) e pelo próprio conceito de
2 assistência farmacêutica fixado pela OMS, orientar quanto ao uso de suplementos alimentares.

3 Baseada na RDC 530 de 25/02/2010 do Conselho Federal de Farmácia, o
4 farmacêutico possui atribuições e responsabilidades nas Indústrias de Alimentos atuando em
5 diferentes setores, sendo ele detentor de informações técnico científicas, sobre rótulos, aditivos,
6 conservantes e está em constante contato com o setor de pesquisa clínica. Ao unir estes
7 conhecimentos da produção aos de sua formação, o farmacêutico é um profissional que
8 acompanha desde a captação da matéria-prima até a chegada do produto no mercado o que o
9 torna um capacitado orientador durante a venda de suplementos.

10 Em concordância com o Código de Ética Farmacêutico (RDC nº 596 de 21 de
11 Fevereiro de 2014), o farmacêutico é um profissional da saúde com a incumbência de executar
12 atividades inerentes à sua profissão e deve contribuir com a saúde pública, com ações
13 educacionais na promoção a saúde voltadas para à comunidade. Sendo assim, o farmacêutico
14 deve manter postura científica diante de terapias alternativas, informando o consumidor de
15 forma que este, possa optar conscientemente sobre sua saúde e bem-estar. Agapito *et al* (2008)
16 reforça a necessidade da orientação farmacêutica em ambientes de práticas esportivas para
17 informar o atleta e/ou esportistas os efeitos farmacológicos, toxicológicos, posologia,
18 interações, efeitos adversos e as contra-indicações relativas às substâncias ergogênicas.

19 **CONCLUSÃO**

20 Diante do exposto, o consumo de suplementos por frequentadores de academia vem aumentado
21 principalmente devido ao desejo de corpo ideal. Os consumidores de suplementos possuem
22 pouco conhecimento sobre o assunto e mesmo assim os utilizam, seja por conta própria ou por
23 indicação de leigos. A atuação de profissionais em conjunto: educador físico, instrutor de
24 academia, nutricionista, médico e farmacêutico, pode otimizar os resultados que os
25 frequentadores objetivam de forma segura e eficaz. A maioria das informações encontradas
26 referem-se ao perfil, frequência e uso dos suplementos em frequentadores de academia ou do
27 uso destas substâncias em atletas. No entanto, pouco se sabe sobre a eficácia dos suplementos
28 no grupo pesquisado, a grande massa que procura nos suplementos a solução rápida para um
29 corpo ideal.

30

31

REFERÊNCIAS

AGAPITO, Naraiana; D'AVILA, Natalie Martins; SILVA, Marcos Antônio Segatto. **Orientação farmacêutica a praticantes de atividade física de endurance: um estudo de caso.** Revista Eletrônica de Farmácia, v. 5, n. 3, p. 9-22, 2009.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. ANVISA. (Brasil). **Resolução Da Diretoria Colegiada – Rdc Nº. 18, De 27 De Abril De 2010.** Disponível: <<http://http://crn3.org.br/Areas/Admin/Content/upload/file-0711201565603.pdf>>. Acesso: 14 de setembro de 2016.

ARAÚJO, Michel Barbosa; MOURA, Leandro Pereira de; VIEIRA JUNIOR, Roberto Carlos; COSTA JUNIOR, Marcelo; DALIA, Rodrigo Augusto; SPONTON, Amanda Christine da Silva; MELLO, Maria Alice Rostom de. **O metabolismo de creatina é alterado devido ao modo como é administrada.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 6, n. 34, p. 315-324, 2012.

ARTIFON, Milena; BOSCAINI, Camile. **Avaliação nutricional e autopercepção corporal associada ao uso de suplementos de praticantes de musculação em municípios da Serra Gaúcha.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 10, n. 57, p. 275-284, 2016.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Afinal porque tanta discussão sobre suplementos alimentares? 2014.** Disponível em: <<http://www.asbran.org.br/noticias.php?dsid=1139>>. Acesso: 14 de setembro de 2016.

BERTOLETTI, Ana Clara; DOS SANTOS, Adriel; BENETTI, Fábila. **Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação e sua relação com o acompanhamento nutricional individualizado.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 10, n. 58, p. 371-380, 2016.

BRAGGION, Gláucia Figueiredo. **Suplementação alimentar na atividade física e no esporte-aspectos legais na conduta do nutricionista.** Nutrição Profissional, v. 4, n. 17, p. 40-50, 2008.

JOÃO, Walter da Silva Jorge. **RESOLUÇÃO Nº 596 de 21 de Fevereiro de 2014.** Disponível em: <<http://www.cff.org.br/userfiles/file/resolucoes/596.pdf>>. Acesso: 10 de março de 2016.

BRASIL. **RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA-RDC Nº. 2006.** Disponível em: <<http://www4.anvisa.gov.br/base/visadoc/CP/CP18629-1-0>>. Acesso: 10 de março de 2016.

BRITO, Dirceu Santos; LIBERALI, Rafaela. **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, v. 6, n. 31, p. 66-75, 2012.

CARVALHO, Ana Paula Perillo Ferreira; MOLINA, Guilherme Eckhardt; FONTANA, Keila Elizabeth. **Suplementação com creatina associada ao treinamento resistido não altera as funções renal e hepática.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 17, n. 4, p. 237-241, 2011.

COELHO, Christianne de Faria; MOTA, João Felipe; RAVAGNANI, Fabrício César de Paula; BURINI, Roberto Carlos. **A suplementação de L-carnitina não promove alterações na taxa metabólica de repouso e na utilização dos substratos energéticos em indivíduos ativos.** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, p. 37-44, 2010.

COELHO, Silas Martins; BARBOSA, Luiz Carlos Acácio. **Suplementação de creatina no treinamento de musculação: efeitos sobre a massa e composição corporais.** Disponível em: http://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2012.1/SILAS_COELHO.pdf>. Acesso: 10 de março de 2016.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. **Resolução nº 530** de 25 de fevereiro de 2010. Disponível em: <<http://www.cff.org.br/userfiles/file/resolucoes/530.pdf>>. Acesso: 10 de março de 2016.

COSTA, Débora Cristina; ROCHA, Nayara Caroline Andrade; QUINTÃO, Denise Félix. **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, v. 7, n. 41, p. 287-299, 2013.

COSTA, Neliane Macedo et al. **Suplementos alimentares para o emagrecimento: eficácia questionável.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 6, n. 31, p. 25-32, 2012.

DE ALMEIDA, Carolina; RADKE, Tais Longaray; LIBERALI, Rafaela; NAVARRO, Francisco. **Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo/RS.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 3, n. 15, p. 232-240, 2012.

DE NUTRICIONISTAS, Conselho Federal. Resolução-CFN n 380/2005, de 28 de dezembro de 2005. **Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do Nutricionista e suas atribuições. Estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências [Internet]. Brasília (DF): CFN, 2005.** Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf>>. Acesso: 10 de março de 2016.

DE SANTANA FELIX, Ileni Ribeiro. **Avaliação do conhecimento de fontes alimentares e uso de suplementos esportivos em frequentadores da academia de ginástica Fitness Club em Guarulhos.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 5, n. 27, p. 230-235, 2012.

DE SIQUEIRA NOGUEIRA, Fabiana Ranielle; SOUZA, Alesandra; BRITO, Aline. **Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 18, n. 1, p. 16-30, 2013.

DE SOUZA, Ana Lúcia Nunes; SCHNEIDER, Cláudia Dornelles. **Avaliação do conhecimento sobre suplementação alimentar dos praticantes de academia de Novo Cruzeiro-MG.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 10, n. 55, p. 87-92, 2016.

DOMINGUES, Sabrina Fontes; MARINS, João Carlos Bouzas. **Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte/MG.** Fitness & performance journal, n. 4, p. 218-226, 2007.

DOS REIS LOPES, Isabela; DE SOUZA, Tamara Priscila Marques; QUINTÃO, Denise Félix. **Uso de suplementos alimentares e estratégias de perda ponderal em atletas de Jiu-Jitsu de Ipatinga/MG.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 8, n. 46, p. 254-263, 2014.

DOS SANTOS FONTENELE, Maria de Lourdes; LUNA, Geísa Izetti. **Regulamentação da Suplementação Nutricional no Brasil.** Acta de Ciências e Saúde, v. 1, n. 2, p. 82-94, 2013.

FONTES, Andreza Mara Santos Andrade; NAVARRO, Francisco. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade físicas em academias de Sete Lagoas-MG.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 4, n. 24, p. 515-523, 2012.

FREITAS, Raquel Rodrigues de; CENI, Giovana Cristina. **Avaliação nutricional de praticantes de musculação em uma academia de Santa Maria-RS.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. 10. n. 59. p.485-496. Set./Out. 2016.

GOMES, Rita Margarida Lopes. **Consumo de suplementos alimentares em frequentadores de ginásio na Cidade de Coimbra.** Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Medicina Universidade de Coimbra, 2010.

GOSTON, Janaina Lavalli. **Recursos ergogênicos nutricionais: atualização sobre a cafeína no esporte.** Revista nutrição em pauta, Belo Horizonte, p. 1-6, 2011.

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS. **O perigo dos suplementos alimentares: conheça o risco à saúde que o consumo exagerado a vitaminas pode provocar.** Revista Viver, Abril a junho de 2014. Disponível em: <<http://www.revistaviverbrasil.com.br/>>. Acesso: 10 de março de 2016.

JUNIOR, Moacir Pereira. **Efeito da suplementação de aminoácidos de cadeia ramificada no desempenho físico humano.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 10, n. 56, p. 157-164, 2016.

KUBOTANI, Gilvania Kiyomi. **Consumo de suplementos alimentares por adolescentes e adultos praticantes de exercícios físicos de uma academia de Porto Velho – RO.** Monografia apresentada ao Departamento de Educação Física do Núcleo de Saúde da Universidade Federal de Rondônia, 2012.

LOPES, Fernanda Gargiulo et al. **CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO E CONSUMO DE SUPLEMENTOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE JUIZ DE FORA, BRASIL.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 21, n. 6, p. 451-456, 2015.

MALESKI, Larissa Richarte; CAPARROS, Daniele Ramos; VIEBIG, Renata Furlan. **Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 10, n. 59, p. 535-545, 2016.

MARCHIORO, Elis Marina; BENETTI, Fábila. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias do município de Tenente Portela-RS.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 9, n. 49, p. 40-52, 2015.

PEREIRA, Luana Palmeira. **Utilização de recursos ergogênicos nutricionais e/ou farmacológicos de uma academia da cidade de Barra do Piraí, RJ.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 8, n. 43, p. 58-64, 2014.

POLL, Fabiana Assmann; DE LIMA, Ana Paula. **Consumo de suplementos alimentares por universitários da área da saúde.** Cinergis, v. 14, n. 1, p. 33-37, 2013.

REIS, Christiane; DE MELLO, Nathalia Arsego; CONFORTIN, Fernanda Grison. **Conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares em academias de uma cidade do este de Santa Catarina.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 6, n. 34, p. 250-260, 2012.

RIGON, Tramires Vulcani; DE TORRES ROSSI, Rosana Gomes. **Quem e porque utilizam suplementos alimentares?** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 6, n. 36, p. 420-426, 2013.

SANTOS, Helania Dantas 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, v. 7, n. 40, p. 204-211, 2013.

SANTOS, Leandro Claro dos. **Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias nas cidades de Curitiba e Pinhais.** Trabalho de Conclusão de Curso em Especialização em Ciência do Treinamento Desportivo do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, 2011.

SILVA, Bruno Prates; AGUIARI, Gilvan Cardoso G.; FERNANDES, Kaique Oliveira; CARNEIRO, Rodrigo Marques; BARRETO, Valquíria Mendes; CARDOSO, Tarcísio Viana; SILVA, Alcimeire Lima. **Comparação dos perfis renais e hepáticos em praticantes de musculação que fazem o uso de suplementos nutricionais em academias.** Disponível em: <<http://faculdadeguanambi.edu.br/wp-content/uploads/2015/12/>>. Acesso: 10 de março de 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Global recommendations on physical activity for health.** 2010. Disponível em: <<http://apps.who.int/iris/handle/10665/44399>>. Acesso: 10 de março de 2016.

Anexo I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Via do participante)

Você está sendo convidado para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não participará da pesquisa e não será penalizado de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Pesquisa: **Investigação do uso e da finalidade de suplementos alimentares dos frequentadores de academia no município de Itapuranga-Go.**

Orientador: Gilmar Aires

Orientandas: Nairani Cardoso Monteiro: 9090-996387801; Sonia Melo: 9090-986000905

Telefone para contato: FACER – Faculdade de Ceres; 3323-1040.

Objetivo: Conhecer o perfil dos usuários de suplementos alimentares das academias da cidade de Itapuranga-GO e identificar, por meio do questionário, a fonte da orientação e indicação do uso de tais produtos alimentícios.

Ceres, ____ de _____ de 2016, Nairani Araújo e Sonia Melo

Pesquisadores Responsáveis

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

(Via do pesquisador)

Eu, _____ - RG n° _____,

abaixo assinado, concordo voluntariamente em participar do estudo acima descrito, como sujeito. Declaro ter sido devidamente informado e esclarecido pelas pesquisadoras Nairani Araújo e Sonia Melo sobre os objetivos da pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios envolvidos na minha participação. Foi-me dada a oportunidade de fazer perguntas e recebi telefones para entrar em contato, a cobrar, caso tenha dúvidas. Foi-me garantido que não sou obrigado a participar da pesquisa e posso desistir a qualquer momento, sem qualquer penalidade. Recebi uma cópia deste documento.

Ceres, ____ de _____ de 2016,

_____.

Assinatura do sujeito.

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do sujeito em participar.

Testemunhas:

Nome: _____ Assinatura: _____

Nome: _____ Assinatura: _____

Anexo II

QUESTIONÁRIO

Data: __/__/__

INDEX ____

Caro participante: Estamos conduzindo este questionário para avaliar o uso de suplementos alimentares nas academias de Itapuranga-GO, e assim direcionar melhor os projetos nessa área. Sua participação é fundamental. É necessário ser praticante de exercício resistido, ter usado ou estar usando suplementos alimentares e estar com idade entre 18 e 40 anos para responder este questionário.

O anonimato será preservado em todos os questionários. Obrigado pela sua contribuição.

Entrevistadoras: Nairani Araújo ou Sônia Caixeta

Idade: _____ anos DN: ____/____/____

Estado Civil: () Casado(a) () Solteiro(a) () Divorciado(a) () Viúvo(a)

Raça: () Branco () Negro () Pardo () Amarelo

Renda familiar: () 1 salário () 2 a 3 salários () mais de 4

Escolaridade: () Fundamental Incompleto () Fundamental Completo () Médio Incompleto () Médio Completo () Superior Incompleto () Superior em andamento () Superior Completo.

1) Realiza atividades físicas na academia: () Sim () Não

Se **Sim**, há quanto tempo? _____

2) Quantas vezes por semana frequenta a academia? () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6

3) Qual a duração dos exercícios por dia? () 30min () 45min () 1h () 1h30min () 2h ou mais.

4) Você faz ou já fez uso de algum tipo de suplemento alimentar? () Sim () Não Que tipo?

() vitaminas () minerais () proteínas () aminoácidos () creatina () hipercalóricos

() extratos botânicos () carboidratos () outros:

5) Por qual motivo utiliza suplementos: () Qualidade de vida/ () Prevenir doenças/ () Aumentar a energia, performance atlética () Diminuir tempo de recuperação/ () Compensar deficiências da alimentação/

() Otimizar os resultados () Emagrecimento

6) Há quanto tempo utiliza? () Meses () 1 ano () Mais de um ano

- 7) Conhece alguém da academia que use suplemento? () Sim () Não
- 8) Você obteve os resultados esperados? () Sim () Parcialmente () Não
- 9) Obteve resultados indesejáveis? () Sim. Quais? _____ () Não
- 10) Quem indicou o uso do produto?
- () Nutricionista () Médico () Farmacêutico () Balconista de Farmácia ou Loja Específica
- () Instrutor da academia () Amigos () Familiares () Conta Própria
- () Outros. Quem? _____
- 11) Como foi feito o uso desse produto? () receita médica () informações do rótulo () indicação do instrutor () orientação do farmacêutico () aleatório.
- 12) Qual o seu conhecimento sobre suplementos alimentares? () Desconheço () Conheço pouco () Conheço razoável () Conheço muito
- 13) Teria motivo para não usar suplementos? () Sim () Não
- Se **Sim**, marque o porque () Efeitos colaterais () Dificuldade de compra () Posso obter bons resultados somente com o exercício físico () outros _____