



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE ACADEMIAS DE TRINDADE –
GOIÁS**

**Bruna Barcelos Gonçalves Manrique
Neldson Cirilo da Silva**

Orientadora: Prof.^a Me. Mariana de Moraes Cordeiro

Trindade - GO
2015



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE ACADEMIAS DE TRINDADE –
GOIÁS**

**Bruna Barcelos Gonçalves Manrique
Neldson Cirilo da Silva**

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

Orientadora: Prof.^a Me. Mariana de Moraes Cordeiro

Trindade - GO
2015

Bruna Barcelos Gonçalves Manrique
Neldson Cirilo da Silva

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE ACADEMIAS DE TRINDADE –
GOIÁS**

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

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

Prof.^a Me. Luciana de Oliveira Froes Gomes
(Faculdade União de Goyazes)

Nutricionista Flavia Cristina Uliana Moreira
(Hospital São Francisco)

Trindade - GO
08/12/2015

Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus segundo a nossa família, que soube compreender os momentos de ausência.

Agradecimentos

Agradecemos à Deus pela força em que nos deu em vários momentos para continuarmos mesmo com as dificuldades. À nossa família que de maneira direta e indireta sempre esteve ao nosso lado, compreendendo em momentos de afastamento.

À todos que de uma forma ou de outra contribuíram para a realização desse trabalho.

Não nos esquecendo da nossa orientadora que nos acompanhou com paciência, nos passando confiança e tranquilidade para prosseguirmos com determinação.

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE ACADEMIAS DE TRINDADE – GOIÁS

Bruna Barcelos Gonçalves Manrique ¹

Neldson Cirilo da Silva ¹

Mariana de Moraes Cordeiro ²

RESUMO

Verificou-se com o presente estudo o consumo de suplementos entre praticantes de musculação em academias de Trindade-GO, identificando o perfil do usuário, os suplementos usados e algumas características sobre seu uso. A faixa etária dos participantes foi entre 18 a 59 anos. O consumo de suplementos nutricionais foi determinado aplicando-se um questionário adaptado delimitado nas variáveis: suplemento mais usado, finalidade do uso, quem indicou e objetivo do uso. A amostra foi de 267 praticantes de musculação (56,18% do gênero feminino e 43,82% do gênero masculino) sendo que apenas 27,34% usavam suplementos. Os suplementos mais consumidos foram o Whey Protein (43,83%), Creatina (12,32%) e BCAA (10,95%). O principal objetivo com a suplementação foi hipertrofia (15,36%). A indicação do suplemento foi feita em 9,36% dos casos pelo educador físico e 6,74% pela Nutricionista. Concluiu-se que o uso de suplementos no grupo analisado não é muito alto, porém, que há necessidade de educação nutricional do consumidor de suplementos para aumentar o nível de informações sobre os mesmos e garantir segurança na sua utilização.

PALAVRAS-CHAVE: Trindade, suplementos, atletas.

CONSUMER ASSESSMENT OF DIETARY SUPPLEMENTS FOR TRINITY OF ACADEMIES OF FITNESS PRACTITIONERS - Goiás

ABSTRACT

It has been found with this study the consumption of supplements by bodybuilders in Trinidad-GO academies, identifying the user profile, supplements used and some features of its use. The age range of participants was between 18 and 59 years. The consumption of nutritional supplements is determined by applying a suitable questionnaire delimited in the variables most commonly used supplement, purpose of the use, who suggested the use and purpose. The sample consisted of 267 bodybuilders (56.18% female and 43.82% male) and only 27.34% used supplements. The most consumed supplements were whey protein (43.83%), creatine (12.32%) and BCAA (10.95%). The main aim of supplementation was hypertrophy (15.36%). The indication of the supplement was made in 9.36% of cases the physical educator and 6.74% by nutritionist. It was concluded that the use of supplements in the analyzed group is not too high, however, that there is need for nutrition education consumer supplements to increase the level of information about them and to ensure safe use.

KEYWORDS : Trinity , supplements, athletes.

¹ Acadêmico do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Professora, Mestre, Faculdade União de Goyazes

INTRODUÇÃO

Os praticantes de musculação vêm idealizando cada dia mais o aumento do desempenho nas atividades físicas, e um corpo almejado pela sociedade faz com que a procura por suplementos nutricionais aumente cada vez mais. Segundo Gomes et al. (2008), esse aumento vem sendo ocasionado pelo uso de suplementos proteicos e energéticos, que estão se tornando cada vez mais comuns entre os frequentadores de academias de ginástica com objetivo de ganho de massa muscular, muitas vezes sob a influência de instrutores, professores ou treinadores, não havendo, em muitos casos, a orientação por nutricionistas e/ou médicos esportistas.

Segundo Willians (2004), os suplementos dietéticos são definidos como substâncias adicionadas à dieta, principalmente as vitaminas, minerais, aminoácidos, ervas ou produtos botânicos e metabólitos/constituintes/extratos ou combinação de qualquer desses ingredientes. Schneider et al. (2008), explica que esses suplementos são caracterizados pelos: suplementos protéicos e a base de aminoácidos (para aumento e produção da síntese proteica), carboidratos (que de forma rápida produz energia), suplementos lipídicos (para possível aumento da oxidação muscular esquelética), os hipercalóricos (para atletas ou praticantes de exercício de grande aporte calórico), os suplementos vitamínicos (eliminação de radicais livres) e os Fat Burners (queimadores de gordura para redução do peso corporal).

Platonov (2005) sugere que o uso destas substâncias proporcionam a recuperação das reservas de energia e o equilíbrio do organismo em situações de estresse. Além disso, Bacurau (2007), afirma que podem prevenir doenças e atuar no ganho ou perda de peso. Há que se destacar ainda que possíveis mudanças positivas foram relatadas no estudo dos estoques energéticos e na melhora do equilíbrio orgânico, porém não deve ser descartado que o uso excessivo do mesmo pode atuar de forma contraditória em algumas situações, causando efeitos colaterais e tóxicos ao organismo (MATOS; LIBERALI, 2008).

Com isso a proposta desse trabalho foi verificar o consumo de suplementos entre praticantes de musculação em academias de Trindade,

identificando o perfil do usuário, os suplementos usados e algumas características sobre seu uso.

MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa está inserida num projeto maior intitulado “Estado nutricional, consumo alimentar e avaliação do conhecimento nutricional de praticantes e treinadores de musculação em Trindade, desenvolvido na Faculdade União de Goyazes” e trata-se de um estudo transversal.

Para avaliação do consumo de suplementos, participaram do estudo indivíduos saudáveis, do sexo masculino e feminino, com idade entre 18 a 59 anos, praticantes de musculação em academias de Trindade-GO. Foram escolhidas as academias cadastradas no município de Trindade, que assinaram o termo de anuência para a realização da pesquisa, totalizando quatro academias. Os participantes foram escolhidos de forma aleatória nos horários de maior movimentação nas academias, sendo este vespertino e/ou noturno com horários específicos.

A partir das quatro academias inseridas no estudo estimou-se uma população de 1880 praticantes. Considerando um erro amostral máximo de 5,0%, um nível de confiança de 95,0%, uma proporção desejada de 50,0% e acrescidos 10,0% para possíveis perdas, a amostra estimada foi de 271 entrevistados. Esse n amostral foi distribuído de forma proporcional nas respectivas academias considerando o total de alunos matriculados, conforme especificado na Tabela1. No entanto, houve 4 perdas, totalizando 267 indivíduos, o que representa 14,2% do total da população. Foram critérios de exclusão do estudo: gestantes e atletas fisiculturistas.

Tabela 1. Distribuição amostral conforme proporção de praticantes de musculação matriculados em cada academia. Trindade-GO, 2015.

Academias	Praticantes de musculação	%	Amostra
Academia A	500	26,97	72
Academia B	500	15,73	42
Academia C	280	32,58	87
Academia D	600	24,72	66
Total	1880	100,00	267

Um questionário foi aplicado para os praticantes de musculação que aceitaram participar do estudo, no período de maio a setembro, e destaca-se que para a referente pesquisa foram analisadas as variáveis sociodemográficas, como sexo, idade, renda familiar (em salários mínimos) e escolaridade; e variáveis quanto ao consumo de suplemento alimentar o(s) tipo(s) de suplemento(s), bem como finalidade e a indicação. As questões analisadas foram de números 3, 5, 6 e 21 a 32 do questionário que consta no Apêndice A.

Com o objetivo de padronizar os procedimentos de obtenção das informações, a formulação de perguntas e preenchimento de questionário, foi ministrado um treinamento para os responsáveis pelas coletas dos dados.

Os dados foram digitados em um banco elaborado no Microsoft Excel e analisados no programa Stata 12.0. Os resultados foram apresentados de forma descritiva utilizando-se frequência simples.

Todos os participantes leram e, os que aceitaram a participar, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B). Foi informado que a desistência em participar poderia ser comunicada a qualquer momento, sendo o seu consentimento retirado sem nenhum prejuízo. O projeto em questão foi aprovado pela Comissão de Ética em Pesquisa da Faculdade União de Goyazes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 267 entrevistados, 56,18% eram do sexo feminino e 117 (43,82%) do sexo masculino, com faixa etária entre 18 anos e 59 anos e média de 28,25 anos. Constatou-se que mais da metade dos participantes da pesquisa (57,67%) possuíam algum grau de formação (superior incompleto, superior completo, mestrado ou doutorado) (Tabela 2). Em estudo sobre o uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte, de 1.102 participantes, a idade mínima foi 18 anos e a máxima 80 anos, sendo mais da metade (54,2%) jovens (< 30 anos) e a maioria dos participantes (76,3%) tinha algum grau de formação superior (graduação, especialização, mestrado ou doutorado), resultados semelhantes ao observado no presente estudo (GOSTON, 2008).

Tabela 2. Descrição das variáveis sociodemográficas dos atletas nas academias de Trindade-GO, 2015.

CATEGORIA	n	%
Sexo		
Feminino	150	56,18
Masculino	117	43,82
Idade		
18-28anos	166	62,18
29-39anos	66	24,7
40-49anos	23	8,6
51-59anos	12	4,47
Renda		
1 Salário mínimo	19	7,12
2 a 4 Salários mínimos	147	55,06
5 a 7 Salários mínimos	68	25,47
8 a 10 Salários mínimos	27	10,11
11 a 20 Salários mínimos	5	1,87
>20 Salários mínimos	1	0,37
Escolaridade		
Ensino fundamental (1º grau) incompleto	8	3,00
Ensino fundamental (1º grau) completo	14	5,24
Ensino médio (2º grau) incompleto	25	9,36
Ensino médio (2º grau) completo	66	24,72
Superior incompleto	69	25,84
Superior completo	78	29,21
Mestrado ou doutorado	7	2,62

Em relação à atividade física foi comparado o tempo dessas atividades e, mais da metade dos participantes da pesquisa praticavam musculação há mais de 1 ano (52,81%), semelhante ao estudo de Goston (2008), relatou que mais da metade da população entrevistada (55,3%) treinava também há mais de um ano. Observando o quesito exercícios por semana, foi verificado uma parcela de 44,94% realizando atividades físicas de 3 a 4 vezes semanais, e logo em seguida 43,45% 5 a 6 vezes na semana, sendo próximo aos valores apresentados por Domingues (2007), Hallack et al. (2007) e Lollo (2004), e que fizeram estudos em academias, e todos apresentaram uma prevalência de cinco vezes por semana. Sendo assim, a amostra aponta para um perfil de frequentadores assíduos.

Dentre os objetivos dos entrevistados com a prática da musculação, o mais citados foram para a hipertrofia muscular 34,83%, qualidade de vida 27,34%, emagrecimento 20,97% (Tabela 3).

Tabela 3. Descrição sobre o tempo da prática da musculação, frequência mensal e objetivo. Trindade-GO, 2015.

CATEGORIA	n	%
Tempo que pratica atividade física		
Menos de 6 meses	74	27,72
>6 meses e < 1 ano	52	19,48
1 a <2 anos	47	17,60
2 a <3 anos	32	11,99
3 anos a <5anos	20	7,49
5 anos ou mais	42	15,73
Dias semanais		
1 a 2 vezes na semana	11	4,12
3 a 4 vezes na semana	120	44,94
5 a 6 vezes na semana	116	43,45
Todos os dias	20	7,49
Objetivo da musculação		
Hipertrofia muscular	93	34,83
Qualidade de vida	73	27,34
Emagrecimento	56	20,97
Definição	35	13,11
Melhor resistência física e força	6	2,25
Lazer	4	1,50

Na tabela 4 estão citados os dados acerca da prevalência do uso dos suplementos alimentares pelos praticantes de musculação das academias estudadas. Observou-se o uso maior de suplementos nutricionais pelos participantes do sexo masculino 37,60%, enquanto 72,65% dos praticantes não usavam suplementos alimentares. O estudo feito por Liberali (2012) nas academias da cidade de Vitória, com atletas de musculação, encontrou que quem mais usava suplementação era também do gênero masculino (66,00%) e 44,00% do gênero feminino, resultado semelhante ao estudo feito em Trindade. Já a pesquisa de Schneider et al. (2008), que foi feito nas academias de Balneário Camboriú, também feita com atletas de musculação, ficou em 47,5% do gênero masculino e 52,5% do gênero feminino, mostrando uma diferença, onde o gênero feminino fazia mais a suplementação.

Tabela 4. Prevalência do uso de suplementos nutricionais dos praticantes de musculação. Trindade-GO, 2015.

Suplementos	Feminino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Usa suplementos	29	19,33	44	37,60	73	27,34
Não usa suplementos	121	80,66	73	62,39	194	72,65
Total	150	100	117	100	267	100

Entre as fontes de prescrição ou recomendação de suplementos, para 9,36% o treinador físico era quem mais indicava os suplementos, e apenas 6,74% procurou orientações da nutricionista. O estudo de Araújo et al. (2002), indicou em sua pesquisa que a nutricionista foi a fonte de orientação mais procurada pelo atletas de musculação, para indicação de suplementos com 19,00% (n=17), logo em seguida, 18,00% (n=16) professores, instrutores e por conta própria. Segundo Pereira et al. (2003), 31,10% (n=28) relataram o consumo de suplemento com indicações de instrutores, treinadores, professores de atividade física e 11,10% (n=10) receberam orientações da Nutricionista.

Quanto às justificativas para o consumo de suplemento pelos praticantes de musculação foram: 15,36% (n=41) para hipertrofia muscular, 2,24% (n=6) emagrecimento e outros, cada, 3,00% (n=8) definição e resistência, cada e 1,50%(n=4) deficiências nutricionais. No estudo de Goston (2008), os consumidores de suplementos tinham como objetivo principal objetivo (42,2%) a reposição de nutrientes/evitar fraqueza e 38,3% visavam aumentar força/massa muscular. Observou-se semelhanças com os estudos realizados nas academias, por Duarte et al. (2007) e Hallak et al. (2007), quando 44,64% e 34,7% dos entrevistados, respectivamente, buscavam a hipertrofia muscular, como se pode observar na tabela 5.

Tabela 5. Descrição sobre a indicação para o uso dos suplementos alimentares e o objetivo para o consumo. Trindade-GO, 2015.

Indicação de Suplementos	n	%
Nutricionista	18	6,74
Redes sociais e revistas	8	3,00
Amigos (as) / conhecidos (as)	13	4,87
Treinador físico	25	9,36
Outros	9	3,37
Não se aplica	194	72,65
Objetivo da suplementação		
Hipertrofia	41	15,36
Emagrecimento	6	2,24
Definição	8	3,00
Resistencia	8	3,00
Deficiências nutricionais	4	1,50
Outros	6	2,24
Não se aplica	194	72,65

Quando questionados sobre qual suplemento era mais consumido dentre os participantes, o Whey protein 43,83%, Creatina 12,32% e o BCAA 10,95% foram os suplementos mais utilizados, porém 32,87% relataram outros

suplementos (Figura 1). Goston (2008) também apontou como mais utilizados pelos praticantes musculação os suplementos a base de proteína, com os consumidores do sexo masculino em maior número.

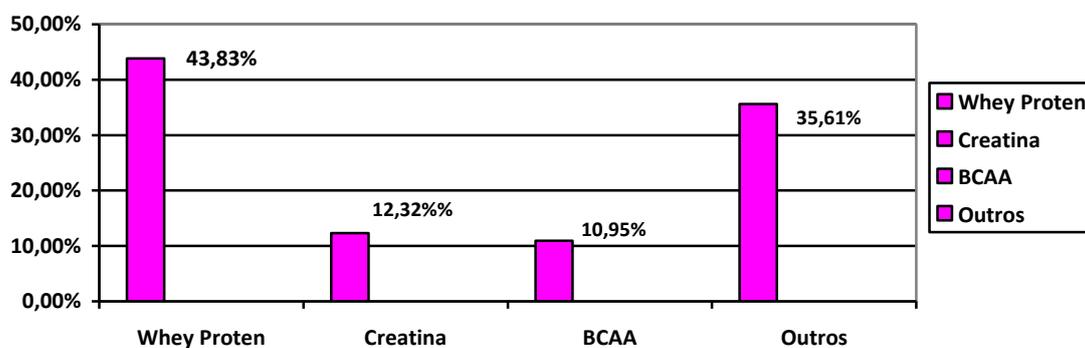


Figura 1. Descrição quanto ao tipo de suplementos nutricionais mais consumidos pelos praticantes de musculação. Trindade-GO, 2015.

Com o desenvolvimento do estudo, verificou-se que o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação de academias de Trindade, não é elevado, quando comparado aos dados da literatura. Porém, os suplementos mais citados foram o whey protein, creatina e BCAA. Portanto, é necessária a realização de mais trabalhos científicos para identificar, com maior precisão, o consumo desses produtos por praticantes de musculação, e ainda é importante a divulgação e orientação das pessoas envolvidas na prática esportiva sobre as necessidades nutricionais e efeitos dos produtos utilizados para melhorar o desempenho, a aparência física e a saúde.

CONCLUSÃO

Conclui-se que dos indivíduos entrevistados, menos da metade fazia o uso de suplementos nutricionais, e dos que usavam, a maioria era do sexo masculino. Os suplementos mais utilizados eram os proteicos e com o objetivo de hipertrofia muscular. Grande parte fazia o uso sob indicação de treinadores e poucos com orientação do Nutricionista.

È de extrema importância o acompanhamento do nutricionista para auxiliar e orientar sobre o uso correto dos suplementos alimentares. Assim, os praticantes de exercícios físicos irão se adaptar melhor com o uso do suplemento, visto que o principal objetivo dos entrevistados é a hipertrofia, em busca do corpo perfeito.

Assim, faz necessária a realização de mais trabalhos científicos, devido ao constante aparecimento de novos produtos no mercado, para se evitar um problema de saúde pública já que o consumo desse tipo de produto vem crescendo cada vez mais.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, L.R de; ANDREOLO, J; SILVA, M.S. **Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO**. 2002. 6 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2002.

BACURAU, R. **Nutrição e Suplementação Esportiva**. 5 ed. Editora Phorte. São Paulo SP, 2007.

DOMINGUES S.F, Marins J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. **Fit Perf J**. 2007; 6(4): 218-26.

DUARTE, P.S.F.; et al. **Aspectos gerais e indicadores estatísticos sobre o consumo de suplementos nutricionais em academias de ginástica**. Revista Nutrição em Pauta, p. 27-31, 2007.

GOMES, G.S; DEGIOVANNI, G.C; GARLIPP, M.R. **Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias**. 2008. 5 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutricao, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - Usp, Ribeirão Preto, 2008.

GOSTON, J.L. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados**. TCC. PósGraduação em Ciência de Alimentos. Faculdade de Farmácia. Minas Gerais. Universidade Federal de Minas Gerais, 2008.

HALLAK, A.F.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, Vol.1, Núm.2, p.55-60, 2007.

LIBERALI, R.; BRITO, D.S. **Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de Vitória da Conquista - BA**. 2012. 9 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, Balneário Camboriú – Sc, 2012.

LOLLO, P.C.B.; Tavares, M.C.G.F. **Perfil dos Consumidores de Suplementos Dietéticos nas Academias de Ginástica de Campinas**. EFDeportes.com, Revista Digital Buenos Aires, Núm. 76. <http://www.efdeportes.com/efd76/supl.htm>.

MATOS, J.B.; Liberali, R. **O uso de suplementos nutricionais entre atletas que participaram da segunda travessia da lagoa do Peri de 3.000 m**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, Vol. 2, p. 185-197, 2008.

PEREIRA, R.F.; LAJOLO, F.M.; HIRSCHBRUCH, M.D. **Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo.** 2003. 8 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade de São Paulo., São Paulo, 2008.

PLATONOV, V. **Treinamento Desportivo para Nadadores de Alto Nível.** Editora Phorte. São Paulo SP. 2005. 400p.

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

WILLIAMS, M. **Suplementos Dietéticos e Desempenho Esportivo: Introdução e Vitaminas.** Nutrição em Pauta, jan./fev. 2004, n.64, p.56-61.

<p>(05) Aulas aeróbicas (localizada, spinning, ritmos, etc.) (06) Dança de salão (07) Esportes coletivos (futebol, vôlei, basquete etc.) (08) Luta (09) Natação (10) Outro: _____ (88) NSA</p>	<p>QUALAF _ _ </p>
<p>10. Há quanto tempo você faz atividade física? (01) Menos de 6 meses (02) > 6 meses a 1 ano (03) > 1 ano < 2 anos (04) 2 a < 3 anos (05) 3 anos a < 5 anos (06) 5 anos ou mais (77) Não sei informar</p>	<p>TEMPO _ _ </p>
<p>11. Quantos dias na semana você normalmente pratica atividade física? (1) 1 a 2 vezes por semana (2) 3 a 4 vezes por semana (3) 5 a 6 vezes por semana (4) Todos os dias</p>	<p>SEMAF _ </p>
<p>12. Qual a duração, em média, do seu treino de musculação? (1) Menos de 1 hora (2) 1 hora (3) > 1 hora e < 2 horas (4) 2h (5) > 2 horas</p>	<p>DURAAF _ </p>
<p>13. Qual o seu objetivo com a prática de atividade física? (1) Hipertrofia muscular (2) Emagrecimento (3) Definição (4) Qualidade de vida (5) Lazer (6) Melhorar resistência física / força (7) Socialização (8) Outro: _____</p>	<p>OBJETIVOAF _ </p>
<p>14. Você costuma se hidratar durante a atividade física? (1) Sim (2) Não (pule para a questão 16)</p>	<p>HIDRATAAF _ </p>
<p>15. Com que tipo de solução líquida você tem o costume de se hidratar durante o treinamento de musculação? (01) Água (02) Isotônico (03) Refrescos artificiais (04) Sucos naturais (05) Refrigerantes (06) Suplementos a base de carboidrato (07) Suplementos a base de proteína (08) Outro: _____ (88) NSA</p>	<p>QUALHIDRATAAF _ _ </p>
<p>16. Ao longo do dia, com que tipo de solução líquida você tem o costume de saciar a sua sede? (1) Água (2) Isotônico (3) Refrescos artificiais</p>	

<p>(4) Sucos naturais (5) Refrigerantes (6) Suplementos a base de carboidrato (7) Suplementos a base de proteína (8) Outro: _____</p>	HIDRATADIA __
<p>17. Normalmente você faz quantas refeições (grandes refeições e lanches) ao dia? (1) 1 a 3 refeições / dia (2) 4 a 5 refeições / dia (3) 6 ou mais refeições / dia</p>	REFEICOES __
<p>18. Você já fez algum tipo de dieta / restrição alimentar / alteração da alimentação? (1) Sim (2) Não (pular para a questão 20)</p>	DIETA __
<p>19. Como ficou sabendo dessa dieta? (01) Orientação dada pelo nutricionista (02) Redes sociais (03) Revistas (04) Indicação de amigos(as) (05) Indicação do treinador físico (06) Outro: _____ (88) NSA</p>	INDICADIETA __
<p>20. Você já fez algum acompanhamento com o nutricionista? (1) Sim (2) Não</p>	ACOMPANHANUTRI __
<p>21. Atualmente você usa algum suplemento alimentar / nutricional? (1) Sim (pular para a questão 29) (2) Não</p>	SUPLEMENTO __
<p>22. Você já usou em algum momento suplemento alimentar / nutricional? (01) Sim (02) Não (pular para a questão 33) (88) NSA</p>	ANTESSUPLEM __
<p>23. Há quanto tempo você parou de usar suplemento nutricional? (01) Menos de 6 meses (02) > 6 meses e < 1 ano (03) 1 a < 2 anos (04) 2 anos ou mais (88) NSA</p>	PAROUSUPLEM __
<p>24. Qual o motivo de ter parado de usar o suplemento nutricional? (01) Problemas de saúde (02) Falta de dinheiro (03) Desconforto gastrointestinal (04) Não tolerou bem o sabor (05) Não obtinha resultados (não atendeu ao objetivo) (06) Outro: _____ (88) NSA</p>	MOTIVOPAROUSUPLEM __
<p>25. Por quanto tempo você usou o suplemento nutricional? (01) Menos de 6 meses (02) > 6 meses e < 1 ano (03) 1 a < 2 anos (04) 2 a < 3 anos (05) 3 anos ou mais (88) NSA</p>	TEMPUSOUSUPLEM __
<p>26. Qual o nome comercial do suplemento nutricional que você utilizou? _____ (77) Não sei informar (88) NSA</p>	ANTNOMESUPLEM __
<p>27. Por qual o motivo você usou o suplemento nutricional? (01) Hipertrofia muscular (02) Emagrecimento (03) Definição muscular</p>	

<p>(04) Ganhar mais resistência para os treinos (05) Repor deficiências nutricionais (06) Outro: _____ (88) NSA</p>	<p>ANTESMOTIVOSUPLEM __ _ </p>
<p>28. Quem te indicou o suplemento nutricional? (após, pular para a questão 33) (01) Nutricionista (02) Redes sociais / Revistas (03) Amigos(as) / conhecidos(as) (04) Treinador físico (05) Outro: _____ (88) NSA</p>	<p>ANTESINDICASUPLEM __ _ </p>
<p>29. Há quanto tempo você usa o suplemento nutricional? (01) Menos de 6 meses (02) > 6 meses e < 1 ano (03) 1 a < 2 anos (04) 2 a < 3 anos (05) 3 anos ou mais (88) NSA</p>	<p>TEMPUSASUPLEM __ _ </p>
<p>30. Qual o nome comercial do suplemento nutricional que você utiliza? _____ (77) Não sei informar (88) NSA</p>	<p>NOMESUPLEM __ _ </p>
<p>31. Por qual o motivo você usa o suplemento nutricional? (01) Hipertrofia muscular (02) Emagrecimento (03) Definição muscular (04) Ganhar mais resistência para os treinos (05) Repor deficiências nutricionais (06) Outro: _____ (88) NSA</p>	<p>MOTIVOSUPLEM __ _ </p>
<p>32. Quem te indicou o suplemento nutricional? (01) Nutricionista (02) Redes sociais / Revistas (03) Amigos(as) / conhecidos(as) (04) Treinador físico (05) Outro: _____ (88) NSA</p>	<p>INDICASUPLEM __ _ </p>
<p>Agora irei te fazer algumas perguntas e preciso que você pense nas refeições e lanches que você fez desde a hora que acordou até quando foi dormir no último mês. É necessário que considere tudo o que consumiu em casa, na rua, no trabalho, na escola, faculdade, academia ou qualquer outro local. Irei te falar alguns grupos de alimentos e você vai me falar a frequência com que consumiu esses alimentos no último mês, podendo ser: 5 ou mais vezes ao dia, 3 a 4 vezes ao dia, 2 vezes ao dia, 1 vez ao dia, 3 a 6 vezes na semana, 1 a 2 vezes na semana, a cada 15 dias, raramente ou nunca.</p>	
<p>33. Com que frequência no último mês você consumiu frutas frescas, suco de frutas frescas, salada de fruta, etc.? (1) 5 ou mais vezes ao dia (2) 3 a 4 vezes ao dia (3) 2 vezes ao dia (4) 1 vez ao dia (5) 3 a 6 vezes na semana (6) 1 a 2 vezes na semana (7) a cada 15 dias (8) Raramente (9) Nunca</p>	<p>FRUTA __ </p>
<p>34. Com que frequência no último mês você consumiu cereais, tubérculos, raízes e derivados (arroz, batata, bolo, mandioca, pão)?</p>	

<p>(1) 5 ou mais vezes ao dia (2) 3 a 4 vezes ao dia (3) 2 vezes ao dia (4) 1 vez ao dia (5) 3 a 6 vezes na semana (6) 1 a 2 vezes na semana (7) a cada 15 dias (8) Raramente (9) Nunca</p>	CERAIAS _
<p>35. Com que frequência no último mês você consumiu feijões e leguminosas (lentilha, soja, ervilha, grão de bico) (1) 5 ou mais vezes ao dia (2) 3 a 4 vezes ao dia (3) 2 vezes ao dia (4) 1 vez ao dia (5) 3 a 6 vezes na semana (6) 1 a 2 vezes na semana (7) a cada 15 dias (8) Raramente (9) Nunca</p>	FEIJÕES _
<p>36. Com que frequência no último mês você consumiu legumes e verduras (abóbora, alface, chuchu, beterraba, tomate, cenoura)? (1) 5 ou mais vezes ao dia (2) 3 a 4 vezes ao dia (3) 2 vezes ao dia (4) 1 vez ao dia (5) 3 a 6 vezes na semana (6) 1 a 2 vezes na semana (7) a cada 15 dias (8) Raramente (9) Nunca</p>	LEGUVERD _
<p>37. Com que frequência no último mês você consumiu leite e derivados (queijo, coalhada, iogurte, requeijão, vitamina)? (1) 5 ou mais vezes ao dia (2) 3 a 4 vezes ao dia (3) 2 vezes ao dia (4) 1 vez ao dia (5) 3 a 6 vezes na semana (6) 1 a 2 vezes na semana (7) a cada 15 dias (8) Raramente (9) Nunca</p>	LEITE _
<p>38. Com que frequência no último mês você consumiu carnes e ovos (peixe, frango, carne bovina, carne suína, omelete, linguiça)? (1) 5 ou mais vezes ao dia (2) 3 a 4 vezes ao dia (3) 2 vezes ao dia (4) 1 vez ao dia (5) 3 a 6 vezes na semana (6) 1 a 2 vezes na semana (7) a cada 15 dias (8) Raramente (9) Nunca</p>	CARNE _

<p>39. Com que frequência no último mês você consumiu óleos, gorduras (azeite, manteiga, óleo vegetal)?</p> <p>(1) 5 ou mais vezes ao dia (2) 3 a 4 vezes ao dia (3) 2 vezes ao dia (4) 1 vez ao dia (5) 3 a 6 vezes na semana (6) 1 a 2 vezes na semana (7) a cada 15 dias (8) Raramente (9) Nunca</p>	OLEO __
<p>40. Com que frequência no último mês você consumiu açúcares e doces (açúcar cristal, mascavo, refinado, mel, doces, geleias)?</p> <p>(1) 5 ou mais vezes ao dia (2) 3 a 4 vezes ao dia (3) 2 vezes ao dia (4) 1 vez ao dia (5) 3 a 6 vezes na semana (6) 1 a 2 vezes na semana (7) a cada 15 dias (8) Raramente (9) Nunca</p>	ACUCAR __
Escala de conhecimento nutricional	
<p>41. Por favor, diga-me com qual delas você concorda mais:</p> <p>a) O que as pessoas comem ou bebem têm pouca influência sobre o desenvolvimento das principais doenças b) Comendo os tipos certos de alimentos as pessoas podem reduzir suas chances de desenvolver as principais doenças c) Não sei</p> <p>(1) Sim (2) Não</p>	ALIMENTADOENCA __
<p>42. Na sua opinião, quais doenças podem estar relacionadas com o que as pessoas comem e bebem?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>(1) Sim (2) Não</p>	QALIMENTADOENCA __
<p>43. Você acha que o câncer pode estar relacionado com o que as pessoas comem e bebem?</p> <p>a) Sim b) Não c) Provavelmente d) Não sei</p> <p>(1) Sim (2) Não</p>	CANCERCOMEBEBE __
<p>44. Quais dessas atitudes ajudariam se uma pessoa quisesse reduzir suas chances de ter certos tipos de câncer (assinale quantas alternativas quiser):</p> <p>a) Comer mais fibras b) Comer menos gordura c) Comer mais frutas e hortaliças d) Mudar o consumo de outros alimentos / nutrientes (por exemplo, sal e açúcar) e) Nenhuma dessas mudanças ajudaria f) Não sei</p> <p>(1) Sim (2) Não</p>	CANCERPREVENIR __
<p>45. Alguns alimentos contêm fibras. Você já ouviu falar de fibras?</p> <p>a) Sim</p>	

b) Não c) Não sei (1) Sim (2) Não	FIBRA __
46. O que contêm mais fibras: 1 tigela de farelo de aveia ou 1 tigela de cereal matinal? a) Farelo de aveia b) Cereal matinal d) Não sei / não tenho certeza (1) Sim (2) Não	FIBRAAVEIACEREAL __
47. O que contêm mais fibras: 1 xícara de alface ou 1 xícara de cenouras? a) Alface b) Cenoura d) Não sei / não tenho certeza (1) Sim (2) Não	FIBRAALFACECENOURA __
48. O que contêm mais fibras: 1 xícara de espaguete com almôndegas ou 1 xícara de feijão? a) Espaguete com almôndegas b) Feijão d) Não sei / não tenho certeza (1) Sim (2) Não	FIBRAMASSAFEIJAO __
48. O que contêm mais gordura: batata chips ou biscoito de polvilho? a) Batata chips b) Biscoito de polvilho d) Não sei / não tenho certeza (1) Sim (2) Não	GORDURABATATABISCOITO __
50. O que contêm mais gordura: 1 copo de refrigerante ou 1 copo de leite integral? a) Refrigerante b) Leite integral c) Ambos d) Não sei / não tenho certeza (1) Sim (2) Não	GORDURAREFRILEITE __
51. O que contêm mais gordura: 1 pedaço pequeno de bolo simples ou 1 fatia de pão integral? a) Bolo simples b) Pão integral c) Ambos d) Não sei / não tenho certeza (1) Sim (2) Não	GORDURABOLOPAO __
52. Quantas porções de frutas e hortaliças você acha que uma pessoa deve comer por dia para ter boa saúde? _____ (1) Sim (2) Não	PORCOES __
53. Resultado da escala: (1) Baixo conhecimento nutricional (2) Moderado conhecimento nutricional (3) Alto conhecimento nutricional	ESCALA __
54. Carboidrato em excesso na dieta é utilizado para síntese de gordura. () Certo () Errado (1) Sim (2) Não	NECONHECE1 __
55. O único nutriente que deve ter sua quantidade diminuída numa dieta para perda de peso é o carboidrato. () Certo () Errado (1) Sim (2) Não	NECONHECE2 __
56. A única função das gorduras é fornecer energia durante o jejum ou exercícios prolongados. () Certo () Errado (1) Sim (2) Não	NECONHECE3 __
57. A dieta de um atleta deve conter uma quantidade adequada de proteínas, não importa a origem das mesmas.	

() Certo () Errado (1) Sim (2) Não	NECONHECE4 __
58. Aminoácidos essenciais são os únicos importantes para o aumento da massa muscular de atletas. () Certo () Errado (1) Sim (2) Não	NECONHECE5 __
59. Suplementos podem ser utilizados sem preocupação porque o excesso é simplesmente eliminado. () Certo () Errado (1) Sim (2) Não	NECONHECE6 __
60. A creatina é um componente do processo anaeróbico de produção de energia. () Certo () Errado (1) Sim (2) Não	NECONHECE7 __
61. Você tem contato profissional com algum nutricionista? (1) Sim (2) Não (pular para 32)	TCONHECENUTRI __
62. Você realiza alguma atividade em parceria com o(a) nutricionista? (1) Sim (2) Não (pular para a 32) (88) NSA	PARCERIANUTRI __
63. Quais atividades são desenvolvidas em parceria com o(a) nutricionista? (1) Orientação nutricional (2) Discussão dos casos dos pacientes/alunos/clientes (3) Indicação de pacientes/alunos/clientes (4) Outro: _____ (88) NSA	QPARCERIANUTRI __
64. Você repassa alguma orientação de educação alimentar aos seus alunos? (1) Sim (pular para 34) (2) Não	ORENTACAO __
65. Por que você não repassa nenhuma orientação educação alimentar aos seus alunos? (pular para 35) (1) Não tenho segurança quanto ao conteúdo (2) Não é de minha responsabilidade (3) Já tem um nutricionista no local para fazer as orientações (4) Nunca fui questionado (5) Outro: _____ (88) NSA	
66. Quais os tipos de orientações nutricionais são repassadas por você? (88) NSA _____ _____ _____	QORENTACAO __
67. Você sabe me dizer qual(is) o(s) profissional(is) legalmente qualificado(s) (habilitados) para prescrever o uso de suplementos alimentares? (1) Nutricionista (2) Profissional de educação física (3) Médico (77) Não sei informar	ORIENTASUPLEMENT

Para finalizarmos, vou coletar algumas medidas antropométricas, como peso, altura, circunferências e dobras cutâneas, para fazermos uma avaliação do seu estado nutricional.	
68. Peso: _____ kg	PESO _ _ _ _ . _ kg
69. Altura: _____ m	ALTURA _ . _ _
70. IMC: _____ Kg/m ²	IMC _ _ _ _ _ kg/m ²
71. Classificação do IMC: (1) Magreza grau III (2) Magreza grau II	

(3) Magreza grau I (4) Eutrofia (5) Sobrepeso (6) Obesidade grau I (7) Obesidade grau II (8) Obesidade grau III	CLASSIFICAIMC _ _
72. Circunferência da cintura: _____ cm	CINTURA _ _ _ _ _ _ _ _ cm
73. Classificação circunferência da cintura: (1) Normal (2) Aumentada (3) Muito aumentada	CLASSIFICACC _ _
74. Circunferência do quadril: _____ cm	QUADRIL _ _ _ _ _ _ _ _ cm
75. Relação cintura / quadril: _____	RCQ _ _ _ _
76. Classificação da relação cintura / quadril: (1) Normal (2) Aumentada	CLASSIFICARCQ _ _
77. Dobra cutânea bicipital: _____ mm _____ mm _____ mm média: _____ mm	BICIPS _ _ _ _ _ _ _ _
78. Dobra cutânea tricaptal: : _____ mm _____ mm _____ mm média: _____ mm	TRICIPS _ _ _ _ _ _ _ _
79. Dobra cutânea supra-iliaca: : _____ mm _____ mm _____ mm média: _____ mm	SUPRAILIACA _ _ _ _ _ _ _ _
80. Dobra cutânea subescapular: _____ mm _____ mm _____ mm média: _____ mm	SUBESCAPULAR _ _ _ _ _ _ _ _
81. Porcentagem de gordura: _____ %	GORDURA _ _ _ _ _ _ _ _
82. Classificação da porcentagem de gordura: (1) Muito baixo (4) Bom (7) Alto (2) Excelente (5) Adequado (8) Muito alto (3) Muito bom (6) Moderadamente alto	CLASGORDURA _ _

APÊNDICE B: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa “Estado nutricional, consumo alimentar e avaliação do conhecimento nutricional de praticantes e treinadores de musculação em Trindade” realizada pelo curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes (FUG). O objetivo deste estudo é avaliar o estilo de vida e estado nutricional, com base no consumo alimentar, avaliação antropométrica e consumo de suplementos alimentares de praticantes de musculação do município de Trindade-Go, bem como o conhecimento dos mesmos e de seus treinadores sobre nutrição básica e nutrição esportiva. Assim, solicitamos sua autorização para participação neste estudo. Caso aceite participar o(a) Sr(a) receberá este documento assinado (duas vias) e serão realizadas algumas perguntas em relação a alimentação, nutrição e atividade física. A coleta dos dados não trará riscos evidentes à saúde, podendo ocasionar riscos psicológicos aos entrevistados caso este tenha propensão para o desenvolvimento desses fatores psicológicos, e você e sua família não terá nenhum custo financeiro com a participação. As informações obtidas contribuirão para identificar o perfil nutricional de praticantes de musculação, resultados estes que poderão contribuir para

contextualizar a importância dos profissionais de saúde para a elaboração de ações de promoção da saúde.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA

Título do projeto: Estado nutricional, consumo alimentar e avaliação do conhecimento nutricional de praticantes e treinadores de musculação em Trindade

Pesquisador responsável: Mariana de Moraes Cordeiro (FUG)

Telefone para contato: (62) 3506-9300; (62) 8418-4681 (inclusive ligações a cobrar).

SIGILO DE INFORMAÇÃO:

A sua participação será confidencial e os resultados desta investigação serão socializados para todos os envolvidos com a pesquisa e publicados em relatórios oficiais, revistas científicas e eventos. Os nomes dos participantes voluntários da pesquisa não serão divulgados em nenhum momento, garantindo o sigilo total da autoria das informações. O (A) Sr(a) terá liberdade de recusar ou retirar o consentimento durante qualquer etapa da pesquisa sem nenhuma penalização. Poderá ainda se recusar a responder a qualquer questão que considerar inconveniente ou constrangedora. Ao participar da pesquisa, caso se sinta danificado, terá o direito de pleitear indenização.

Eu, _____, portador do CPF/RG _____, abaixo assinado, concordo em particular do estudo “ Estado nutricional, consumo alimentar e avaliação do conhecimento nutricional de praticantes e treinadores de musculação em Trindade” como sujeito. Declaro que fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) pelo(a) pesquisador(a)

_____ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade.

Local e data: _____, _____ de _____ de 20____.

Nome e Assinatura do responsável: _____.

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

Testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: _____ Assinatura:

.

Nome : : _____ Assinatura:

.

Em caso de dúvidas sobre seus direitos como participantes nesta pesquisa o(a) sr(a) poderá entrar em contato com o Comissão de Ética em Pesquisa da Faculdade União de Goyazes pelo telefone (62) 3506-9300.

Mariana de Moraes Cordeiro
Pesquisadora Responsável

