

**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE NATALENSE PARA O DESENVOLVIMENTO DO
RIO GRANDE DO NORTE**

JOSIANE RODRIGUES DE MELO MENDES

**USO DE SUPLEMENTO NUTRICIONAL POR PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICAS DA CIDADE DE
NATAL/RN**

**NATAL-RN
2008**

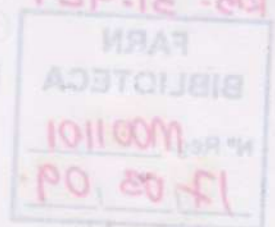
JOSIANE RODRIGUES DE MELO MENDES

**USO DE SUPLEMENTO NUTRICIONAL POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO
NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DA CIDADE DE NATAL/RN**

**USO DE SUPLEMENTO NUTRICIONAL POR PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICAS DA CIDADE DE
NATAL/RN**

Monografia apresentada ao Curso de Nutrição da Faculdade Natalense para o desenvolvimento do Rio Grande do Norte, como requisito obrigatório para obtenção do grau de Nutricionista.

Orientadora: Érika Alessandra Melo Costa, especialista.



NATAL/RN
2008

Catálogo na Publicação – Biblioteca da FARN
Setor de Processos Técnicos

Mendes, Josiane Rodrigues de Melo

Uso de suplemento nutricional por praticantes de musculação nas academias de ginásticas da cidade de Natal-RN / Josiane Rodrigues de Melo Mendes. – Natal: FARN, 2008.

33f.

Orientador: Erika Alessandra Melo Costa (Esp.)

Monografia (Bacharelado em Nutrição) – Faculdade Natalense para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte.

1. Avaliação Nutricional – Monografia. 2. Suplementos Nutricionais – Monografia. 3. Nutrição – Monografia. 4. Musculação – Monografia. I. Título.

RN/FARN/BC

CDU 612.39



612:39
M491u
2008
ex 01

JOSIANE RODRIGUES DE MELO MENDES

**USO DE SUPLEMENTO NUTRICIONAL POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO
NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DA CIDADE DE NATAL/RN.**

Monografia apresentada ao curso de Nutrição da Faculdade Natalense
para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte e aprovada em

____ de _____ de 2008 pela banca examinadora composta pelos
seguintes membros:

Érika Alessandra Melo Costa, Especialista
Orientadora

.....

Bianca Arnoud Rodrigues
Examinador(a)

.....

Examinador(a)

RESUMO

É comum os praticantes de atividade física, principalmente os que praticam musculação, fazerem uso de suplementos nutricionais. Suplemento nutricional é um produto que pode ser constituído de vitaminas, minerais, aminoácidos, metabólitos e ervas e não é considerado um alimento convencional da dieta. O uso de suplementos nutricionais indiscriminadamente é motivo de preocupação constante para os profissionais da saúde, pois a realização de pesquisas científicas que comprovem seus efeitos na saúde dos consumidores e a segurança de seu uso em longo prazo ainda estão sendo investigados. Devido ao crescente consumo de suplementos nutricionais de forma indiscriminada, maiores esforços devem ser concentrados na educação nutricional do público em geral. O presente trabalho teve por objetivo avaliar o consumo de suplemento nutricional pelos praticantes de musculação de academias de ginástica de Natal, através da análise da presença do consumo dos suplementos, do tempo de prática de atividade física e das suas fontes de indicação. A população do estudo foi composta por 150 praticantes (15 alunos de 10 academias diferentes) localizadas na cidade de Natal-RN, no período de abril a agosto de 2008. Para a coleta de dados, um formulário com 08 questões referentes as variáveis, gênero, idade, tempo de atividade física, fonte de indicação do suplemento, o tipo de suplemento mais utilizado e o tempo de uso. Foi observado que dos 150 entrevistados, 25,3% fazem uso de suplementos nutricionais e destes, 28,9% faz academia a menos de cinco meses. A maior parte dos entrevistados (52,6%) pratica atividade física por mais de 01 ano. Entre as fontes de prescrição ou recomendação de suplementos, a mais citada (dando empate no percentual) foi o profissional nutricionista e o próprio aluno (28,9%). A faixa etária predominante que pratica musculação(71%) correspondem a indivíduos de 20-29 anos, os de gênero masculino foi o maior número de consumidores de suplementos incluindo todas as faixas etárias correspondendo a 63,16%. Entre os suplementos e o objetivo do treino, os suplementos protéicos são os mais consumidos(62,47%) e a hipertrofia é o objetivo do treinamento de 81,57%. O consumo de suplementos foi significativo pelos desportistas de academias de musculação da cidade de Natal e a indicação da sua utilização foi maior por outras categorias profissionais, não sendo o profissional nutricionista o mais procurado para este fim, o que sugere que novos estudos sejam realizados com outros temas relacionados aos suplementos nutricionais, os seus efeitos na saúde e de educação nutricional com os desportistas afim de que se possa garantir saúde e prevenção de doença de seus consumidores.

Palavras-chave: Exercício. Suplementos nutricionais. Musculação.

LIST ABSTRACT ICOS

It is common physical activity practitioners, more yet the resistance training, consume nutritional supplement. Nutritional supplement is a product that can be made with vitamins, minerals, amino acids, metabolites and herbs, but it is not a conventional aliment into the diet. The indiscriminate nutritional supplement use is reason of preoccupation to health professionals because of scientific studies realization that proves his effects on consumers' health and the security of his using in a long time are still being searched. Also because of indiscriminate growing nutritional supplement consume, bigger endeavors must be concentrated in nutritional education for all the public. The objective of this work was evaluate nutritional supplement use by resistance training practitioners in gym academies from Natal, using analyses of supplement consume presence, physical activity practice time and the origin of his indication. The studied population was constituted by frequenters of ten different gym academies from all Natal's sides. The interviewed population number was 150, beginning on April and finishing on August of this current year. To collect data was used a questionnaire with eight questions about genus, age, physical activity time, origin of supplement indication, the most used kind of supplement and consume. Among 150 interviewed people, 25, 3% use nutritional supplement and among them, 28, 9% go to gym less than five months ago. The biggest part (52, 6%) does a physical activity more than on year ago. Among the origins of supplement prescription or recommendation, the most commented (tied percentage) was the nutritional professional and the pupil (28, 9%). The predominance age is between 20 and 29 in two genus (71%), men got the biggest number of supplement consumers 63, 16%. The protein supplements were the most used (62, 47%). The hypertrophy was the most talked objective 81, 57%. The supplement consume was significant by gym academies frequenters in Natal and his indication is bigger in others professionals than the nutritional professional. It means that new studies about nutritional supplement, his effects over health and nutritional education with physical activity practitioners must be realized, and so health and prevention of diseases will be guaranteed to their consumers.

Key words : Exercise. Nutritional supplements. Strength training

LISTA DE GRÁFICOS

INTRODUÇÃO

GRÁFICO 1. Consumo de suplemento nutricional por praticantes de musculação	21
GRÁFICO 2. Distribuição por gênero de praticantes de musculação que não usam suplementos.....	22
GRÁFICO 3. Distribuição por gênero de praticantes de musculação que usam suplementos.....	22
GRÁFICO 4. Faixa etária de praticantes de exercício físicos	23
GRÁFICO 5. Faixa etária de praticantes de exercício físicos que consomem suplementos	24
GRÁFICO 6. Tempo de prática de exercícios físicos de praticantes que consomem suplementos.....	24
GRÁFICO 7. Tempo de uso dos suplementos nutricionais pelos praticantes de musculação.....	25
GRÁFICO 8. Objetivo do treino por praticantes de exercícios físicos que consomem suplementos.....	26
GRÁFICO 9. Objetivo do uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação.....	27
GRÁFICO 10. Prescrição do uso de suplementos para praticantes de musculação.....	28
GRÁFICO 11. Tipos de suplementos alimentares consumidos pelos praticantes de musculação.....	29

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVOS	10
2.1 Objetivo geral.....	10
2.2 Objetivo específico.....	10
3 REFERENCIAL TEÓRICO	11
3.1 Suplemento Alimentar.....	11
3.2 A Importância dos Nutrientes para o Melhor desempenho Muscular.....	14
3.3 Venda no Mercado de Suplementos Nutricionais.....	17
4 METODOLOGIA	20
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
6 CONCLUSÃO	30
REFERÊNCIAS	31
APÊNDICES	
ANEXO	

1 INTRODUÇÃO

A melhor dieta para a saúde também é a melhor para o desempenho desportivo. Uma alimentação variada, equilibrada, e moderada oferece a ingestão adequada de nutrientes essenciais à saúde humana que são os carboidratos, ácidos graxos essenciais, proteína, minerais, vitaminas e água.

A nutrição corresponde à ingestão de substâncias alimentícias que se converterão em nutrientes para serem utilizados na manutenção da função orgânica. Esses processos envolvem nutrientes que podem ser utilizados com finalidade energética (carboidratos, lipídios e proteínas), construção e reparo dos tecidos (proteínas, lipídios e minerais), construção e manutenção do sistema esquelético (cálcio, fósforo e proteínas) e regular a fisiologia corpórea (vitaminas, lipídeo e água) (WOLINSKY; HICSON JR, 1996 *apud* SANTOS; SANTOS, 2002).

A nutrição equilibrada é importante para todos os indivíduos sejam eles atletas ou pessoas fisicamente ativas. Sabe-se que, uma dieta adequada auxilia o desempenho físico, pois fornece os substratos energéticos e em conjunto com a prática de exercícios físicos regulares, melhora a utilização dos nutrientes pelo organismo (DUARTE et al. , 2007).

Os praticantes de atividade física, são geralmente aqueles que freqüentam academia com a finalidade de obter a manutenção da saúde para melhorar a estética e/ou diminuir a quantidade de gordura corporal num contexto de lazer e integração social (VIEBIG; NACIF, 2007).

Segundo Zeiser ; Silva (2007) o desejo por um corpo esteticamente perfeito e pela melhora do desempenho físico tem feito várias pessoas utilizarem recursos ergogênicos que potencializam os efeitos desejados. Os suplementos alimentares estão em destaque por serem de fácil acesso não precisando de receita médica para ser vendido em farmácias e lojas e ainda prometem resultados imediatos e eficazes. Contudo, dos efeitos não foram comprovados cientificamente. E sabe-se que o consumo em excesso pode trazer danos à saúde.

O suplemento alimentar é considerado uma substância ergogênica quando utilizada para melhorar ou intensificar a capacidade de trabalho em indivíduos saudáveis e que eliminam a sensação de fadiga, cansaço físico e mental, com o objetivo de

potencializar a performance (SANTOS; SANTOS, 2002). Atletas de alto nível e desportistas utilizam-no para melhorar a aparência física, sem levar em consideração os riscos adversos para a saúde (SANTOS, FERREIRA apud REIS et al. 2006, p.21).

Garcia Junior (2000) relata que nos últimos anos boa parte da população tem consolidado o hábito de praticar atividades físicas, aumentando a procura por academias, paralelamente crescendo o mercado de suplementos nutricionais, que se encontra intimamente ligada à musculação e a outros esportes considerados de alta intensidade.

Levando em consideração o crescimento no número de academias, o aumento da oferta de diferentes suplementos no mercado e a necessidade de especialistas em nutrição em atuar no mercado esportivo, esclarecendo e orientando os consumidores sobre os riscos e benefícios desses produtos. É importante, que o profissional nutricionista tenha um bom conhecimento deste assunto a fim de contribuir com a sociedade alertando-os dos perigos do uso indiscriminado de tais suplementos. Portanto, este estudo investigou o consumo de suplementos nutricionais e a origem da prescrição dos mesmos para os praticantes de musculação das academias de Natal.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral:

Investigar o consumo de suplementos nutricionais em praticantes de musculação das academias de Natal/RN.

2.2 Objetivos Específicos:

- Verificar há quanto tempo o indivíduo faz atividade física na academia;
- Investigar quem prescreveu ou orientou o uso dos suplementos;
- Verificar o tempo de uso dos suplementos nutricionais ;
- Conhecer a finalidade do uso dos suplementos pelos desportistas;

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Suplemento Alimentar

Desde a Antiguidade, o homem tem se esforçado para melhorar o desempenho físico através da alimentação. Mesmo antes de Cristo, os gregos já usavam uma dieta rica em carnes para os atletas, pois acreditavam que lhes proporcionariam mais força e resistência, a fim de que pudessem desempenhar bem suas atividades. O conhecimento acerca da ciência da nutrição tem aumentado com o tempo, e, atualmente, têm sido utilizados suplementos com nutrientes específicos, com a intenção de melhorar a performance e o desempenho esportivo. (WOLINSKY; HICKSON JR, 2002).

Suplemento nutricional é definido como um produto alimentício acrescentado à dieta e que contém um destes, ou a combinação de qualquer um dos seguintes ingredientes: vitamina, mineral, ervas ou plantas, aminoácidos, metabólito constituinte e extratos. Essa definição é dada pelo Dietary Supplements Health and Education Act (DSHEA), que estipula também que um suplemento não pode ser considerado um alimento convencional ou um único item de uma dieta (WILLIAMS, 2002).

Lorete (2006) afirma em sua revisão que o Ministério da Saúde (MS), em portaria de n.33, publicada no Diário Oficial em 1988, diz que suplementos são vitaminas e/ou minerais isolados ou combinados desde que não ultrapassem os 100% da Ingestão Diária Recomendada (RDI). Acima dessas dosagens são considerados medicamentos, podendo ser de venda livre se não ultrapassar os 100% da RDI. Já os alimentos para praticantes de atividade física, que são chamados de subgrupos ou alimentos para fins especiais, conforme portaria de n.222 publicada pelo MS, também em 1988, são alimentos especialmente formulados para praticantes de atividade física, sendo incluídas formulações contendo aminoácidos derivados da hidrólise das proteínas.

Buscando um melhor resultado estético e para o desempenho físico, a população em geral e atletas recorrem aos suplementos nutricionais ergogênicos para o desenvolvimento de um corpo mais musculoso. As palavras "ergo" (trabalho) e "gen" (produção de) são duas palavras gregas que, juntas, significam melhora do

potencial de trabalho. O objetivo principal de muitos ergogênicos é aumentar a força física e retardar, ou prevenir, a fadiga (ALVES, 2005; WILLIAMS, 2002).

Segundo Willians (2002), ergogênicos podem ser classificados em recursos mecânicos, fisiológicos, farmacológicos, psicológicos e nutricionais. Pode-se afirmar que o recurso ergogênico nutricional é o mais utilizado, pois este é considerado eficiente e legal (FONTANA; VALDES; VALDISSERA, 2003).

Os ergogênicos nutricionais são utilizados principalmente para aumentar a massa muscular, para fornecimento e produção de energia para os músculos (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005).

Com o crescimento dos estudos na área de nutrição e sua influência no esporte, inúmeros pesquisadores estão desenvolvendo vários suplementos nutricionais, com o intuito de aumentar o rendimento físico e retardar a fadiga de indivíduos fisicamente ativos. Os atletas têm consumido diversos suplementos alimentares na tentativa de ultrapassar os concorrentes e até seus próprios limites, colocando sua integridade física em risco (BRAGANÇA, 2003).

O aumento de vendas e de uso de suplementos nutricionais tem se dado por muitas pessoas acreditarem que a saúde seja comprável. Porém, Barret apud Pereira; Lajolo; Hirschibruch (2003, p.267) alerta para o fato de que inúmeros "suplementos" são vendidos com falsas promessas de aumentar a energia, aliviar o estresse, e a maioria desses produtos não tem o efeito prometido.

Coelho; Camargo ; Ravagnani (2007) afirmam que o fácil acesso e o alto consumo de suplementos geralmente não é acompanhado de informações quanto a sua legalidade, eficácia e segurança do produto. A falta de acompanhamento do profissional especializado pode contribuir para uma escolha de suplementos errados e a futuros problemas de saúde.

A nutrição adequada tem sido utilizada como uma alternativa legal para ativar os mecanismos anabólicos do organismo. Por esse motivo, muitas empresas nos Estados Unidos, e em outros países, comercializam os supostos ergogênicos por acreditarem que os suplementos energéticos, hipercalóricos e principalmente os suplementos protéicos podem aumentar a produção natural dos hormônios anabólicos do organismo. Os entusiastas do condicionamento físico (os fisiculturistas e os levantadores de peso) usam estes suplementos esperando como resultado final

um aumento de massa muscular e uma diminuição na quantidade de gordura corporal (KATCH; KATCH; MCARDLE, 2001).

Existem vários tipos de suplementos nutricionais divididos de acordo com sua categoria que são os repositores hidreletrolíticos, os repositores energéticos, os protéicos, os compensadores (hipercalóricos). Os repositores hidreletrolíticos são produtos formulados a partir de concentrações de sódio e cloreto, associado a diversas concentrações de carboidratos, com a finalidade de reposição eletrolítica e hídrica decorrente da prática desportiva. Os repositores hidreletrolíticos são vendidos em forma líquida que já são prontos para o consumo ou em pó (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005).

Os repositores energéticos são produtos que apresentam pelo menos 90% de carboidrato na sua constituição, que pode ser acrescido de vitaminas, minerais, com o objetivo de alcançar e/ ou manter os níveis apropriados de energia para os atletas. Esses produtos são vendidos em forma líquida, em barras, em pó ou gel (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005).

De acordo com a ANVISA (1998) os hipercalóricos são compostos multinutrientes de alta caloria, que contem carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais, com pouco ou nenhum teor de gorduras e um alto valor calórico total. Utilizado para pessoas que desejam aumentar o peso.

Os suplementos protéicos são aqueles derivados de aminoácido ou proteínas, os alimentos protéicos devem seguir os seguintes requisitos, mínimo de 50% das calorias originadas das proteínas; ter no mínimo 65% de proteína de alto valor biológico; é permitida adição de aminoácidos específicos para a obtenção do valor biológico; e podem conter ou não minerais e/ou vitaminas desde que não ultrapassem as recomendações diárias; podem conter carboidratos e gorduras desde que a soma energética dos dois não ultrapassem o das proteínas (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005).

Alimentos compensadores para praticantes de atividade física são os popularmente conhecidos por hipercalóricos e alimentos considerados nutricionalmente completos, de acordo com as normas brasileiras esses alimentos devem conter no mínimo 65% de proteína de alto valor biológico; devem ter menos de 90% de carboidratos do valor energético do produto; quanto as gorduras 1/3 deve ser de gordura saturada, 1/3 monoinsaturada, e 1/3 de gordura polinsaturada; e

esses produtos podem conter opcionalmente vitaminas e/ou minerais desde que não ultrapassem as recomendações diárias. Esses produtos devem conter concentrações variadas de macronutrientes que são os carboidratos, proteínas e gorduras, com a finalidade de adequação dietética aos praticantes de atividade física (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005).

O maior estímulo para hipertrofia muscular segundo Cozolino (2007) é o treinamento de força; sem este as proteínas consumidas em excesso não poderá sintetizar músculos sozinha. Para que haja um desenvolvimento muscular é necessário ter genética que propicie distribuição de fibras musculares, neste caso em maior quantidade as do tipo II. A dieta rica em proteína em quantidades abaixo de 2,4g/kg, e o treinamento adequado promove o crescimento de massa muscular.

O treinamento de resistência geralmente estimula tanto a síntese de Proteína quanto a degradação da proteína dentro das fibras dos músculos exercitados. O aumento do músculo (hipertrofia) ocorre quando existe um aumento global no equilíbrio protéico como resultado de uma alteração (mudança) no estado dinâmico normal de síntese e degradação de proteína do corpo para uma maior síntese de tecido. O ambiente hormonal normal por exemplo, os níveis de insulina e hormônio do crescimento provavelmente estimula os processos anabólicos da fibra muscular no período que se segue ao exercício de resistência, ao mesmo tempo que modera a degradação da proteína muscular. Portanto, em teoria, as mudanças dietéticas que aumentam o transporte de aminoácidos para o músculo, que elevam a disponibilidade de energia, ou aumentam os hormônios anabólicos, aumentariam o efeito do treinamento no músculo através do aumento de taxa de anabolismo. Qualquer dos dois efeitos deveria criar um equilíbrio positivo da proteína corporal (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2005).

3.2 A importância dos nutrientes para o melhor desempenho muscular

Uma seleção adequada de alimentos naturais e integrais fornece a energia necessária para formar os tecidos, repará-los e regular os processos corporais, porém, uma escolha errada de alimentos e a ingestão desequilibrada desses podem gerar transtornos à saúde humana. Os nutrientes necessários para a saúde são os carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, minerais e água (WILIANS, 2002).

Os carboidratos são considerados a principal fonte de energia para o exercício, podendo ser usados para a produção de energia anaeróbia no sistema ácido láctico, bem como substrato mais eficiente no sistema aeróbio, e requer menos oxigênio para sua oxidação, comparado aos lipídios e as proteínas. Uma das funções dos carboidratos na atividade física é poupar as proteínas, já que, ao ingerir quantidades insuficientes de carboidratos, a proteína que é responsável principalmente pela manutenção e reparo tecidual pode desviar dessa função para ser utilizada como fonte de energia. (ALVES, 2005).

Os estoques corporais de carboidratos são as maiores fontes de combustíveis para o bom desempenho muscular; já que estes representam 50% do consumo energético durante exercícios submáximos, contudo, a contribuição dos carboidratos para geração de energia durante o exercício vai depender de diversos fatores incluindo intensidade e duração do exercício, influência da atividade física e da dieta. Pessoas que praticam atividade física com regularidade devem consumir diariamente dietas com 55% a 60% do total calórico diário na forma de carboidratos. Um dos fatores determinantes da eficiência da ingestão dos alimentos ricos em carboidratos no desempenho físico é o período em que são consumidos, antes, durante e depois do exercício (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005).

Os lipídios são nutrientes fundamentais para o bom desempenho esportivo, assim como os outros macronutrientes nas proporções adequadas. Nos dias atuais as pessoas leigas evitam ao máximo o consumo de gorduras na dieta como prevenção a obesidade, doenças cardíacas, e demais doenças crônico-degenerativas. Já atletas estão usando cada vez mais os lipídios como nutriente poupador de glicogênio muscular e fonte energética inesgotável. Os lipídeos e os carboidratos são os principais substratos energéticos que o organismo utiliza na atividade física. Os dois substratos são oxidados simultaneamente. Porém, a quantidade de energia que cada substrato proporcionará dependerá da intensidade e do tipo de atividade física, e também o nível de condicionamento físico do atleta, como também das características dietéticas da refeição antes da atividade. Durante as atividades de longa duração, os lipídios predominantemente fornecem mais energia. Já durante os exercícios de curta duração, sobre tudo os de força e de explosão muscular a creatina-fosfato (CP) e os carboidratos são os que

proporcionam maior energia, sendo menor a contribuição de energia dos lipídios (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005).

Willian (2002) relata que os lipídios têm várias funções no organismo, como formar estruturas corporais, ajudar a regular o metabolismo e fornecer energia. Geralmente, durante o exercício, as gorduras, na forma de ácido graxo, e os carboidratos são os principais substratos utilizados pelo organismo como fonte de energia.

As proteínas, segundo Cozolino (2005), são usadas como fontes de energia, e podem ser equiparadas aos carboidratos na quantidade de calorias, porém demandam mais energia para sua metabolização. Por isso, é necessário que o aporte energético no organismo seja suprido, para que dessa forma as proteínas não sejam desviadas de suas funções principais (reparadora, plástica), em detrimento a baixa produção de energia. Um conteúdo adequado de carboidratos armazenados no organismo (glicogênio hepático e muscular) é fundamental para manter as propriedades plásticas das proteínas, e não para geração de energia e gliconeogênese.

Os aminoácidos e proteínas contribuem apenas com 5 – 15% da energia consumida durante o exercício, apesar desse pequeno percentual de energia torna-se essencial em condição de alta demanda de energia em período de tempo extenso, sabe-se que quanto maior o treino maior é o estresse sobre o turnover protéico muscular (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005).

As vitaminas são necessárias para o metabolismo celular normal, manutenção e crescimento tecidual. A carência de certas vitaminas ao longo prazo pode acarretar doenças por deficiência e o excesso de outras pode ser tóxico ao organismo. As vitaminas podem ser: hidrossolúveis (tiamina, riboflavina, niacina, B6, ácido fólico, B12, ácido pantotênico, biotina, e C), e lipossolúveis (A,D,E e K) que podem ser armazenadas no organismo podendo causar toxicidade (WOLINSKY; HICKSON JR, 2002).

Os minerais são nutrientes inorgânicos, que funcionam como componentes das enzimas, dos hormônios e das vitaminas, dividissem em duas classes: minerais principais que são sete e devem ser consumidos em quantidades superiores a 100mg diários e elementos traços que são quatorze e podem ser consumidos em quantidades inferiores a 100mg diários, já que os minerais em excesso não

desempenham qualquer finalidade fisiológica útil e podem até ser tóxicos (KATCH; KATCH; MCARDLE, 2001).

Biesek; Alves; Guerra (2005) relata que os minerais são indispensáveis ao organismo pois atuam na regulação do metabolismo ,incluindo nos processos de aproveitamento de energia e no rendimento físico.

A água é um importante nutriente para o organismo, ela representa 70% do peso corporal. É ainda mais importante quando ocorre aumento da temperatura corporal na atividade física. Isso ocorre devido o ganho de calor no ambiente e na produção do calor no organismo durante o exercício. Nessa hora há perda de líquidos no organismo através da sudorese, ocorrendo desidratação, perda de força muscular, aumentando a possibilidade de câibra e hipertermia, que comprometerá o desempenho do indivíduo (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005).

A nutrição adequada proporcionará aos praticantes de atividade física quantidade de nutrientes e de energia que o organismo precisa para o aprimoramento das adaptações fisiológicas e metabólicas do exercício. O objetivo da nutrição adequada é somar-se aos benefícios dos exercícios para melhorar a qualidade de vida, e manter o organismo dos praticantes de atividade física saudável (VIEBIG; NACIF, 2007).

3.3 Venda no Mercado de Suplementos Nutricionais.

Atualmente, as informações divulgadas pela mídia eletrônica, revistas e jornais sobre os benefícios do estilo de vida saudável , tem sido um ótimo aliado para o crescimento do número de academias em diversos países inclusive no Brasil (COELHO; CAMARGO; RAVAGNANI, 2007).

Segundo Paiva (2004) a televisão marginaliza todos que se opõe a sua tendência. Os apelos audiovisuais provocam nos telespectadores alguns efeitos paradoxais. Usando os sonhos as emoções para vencer a razão. A publicidade se dá pela influencia no comportamento das pessoas, fazendo que os espectadores acreditem no conteúdo das suas propagandas. A grande maioria das aquisições de suplementos se dá pela influência da mídia.

São muitos os motivos que explicam o consumo de suplementos nutricionais por atletas ou não atletas. Quase 100% do consumo de suplemento nutricional é feito de forma pouco consciente e sem critérios. Isso pode ser resultado da facilidade de se encontrar esses produtos no mercado (BACURAU, 2005).

Os suplementos nutricionais são comercializados em locais como: academias, farmácias, internet e lojas especializadas encontrados para consumo em diversas formas (líquidos, pós, gel, cápsulas) e são utilizados em todas as faixas etárias e por ambos os sexos (COELHO; CAMARGO; RAVAGNANI, 2007).

Garcia Junior (2000) informa que é comum as pessoas consumirem algum tipo de suplemento nutricional logo após o início da atividade física, muitas vezes sem orientação de um profissional habilitado da nutrição. A maioria desses indivíduos recebem a informação de um aluno mais antigo da academia e acreditam erroneamente que aquele suplemento será o combustível indispensável para alcançar o seu objetivo e com isso obter sucesso na prática da atividade física que ele desenvolve.

Visando o número crescente de academias e conseqüentemente o lucro os atletas nos dias de hoje tem um fácil acesso aos suplementos os tornando popular. Pesquisas sugerem que cerca de 75% dos atletas usam algum tipo de suplemento. O aumento da procura pelos suplementos vem do investimento de quatro bilhões de dólares que a indústria investe em anúncios, para convencer as pessoas dos benefícios de complementar à dieta (PAIVA, 2004).

Pereira; Lajolo; Hirschbruch (2003) relatam que os freqüentadores de academia geralmente são pessoas com nível de escolaridade elevada, com recursos e motivações para prática de atividade física e para uma alimentação saudável. São esclarecidos e têm facilidade de obter informações sobre atividade física e nutrição.

Burke; Maughan (2002) afirmam que suplemento nutricional é amplamente infundido no meio esportivo e que o consumo entre os atletas é maior do que entre a população em geral. Os fisiculturistas e os atletas de treinamento de força são os que recorrem com mais freqüência a esse tipo de ergogênico.

A busca de um corpo esteticamente perfeito e a falta de uma cultura corporal saudável tem levado a população a usar de uma forma abusiva, substâncias que possam potencializar no menor espaço de tempo possível os seus desejos. Dentre essas substâncias, o suplemento tem um destaque primordial, talvez por falta de

4 METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de natureza qualitativa, com o objetivo de identificar a percepção dos praticantes de atividade física sobre o uso de suplementos alimentares. Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas e analisados por meio da análise de conteúdo. Os resultados foram apresentados em forma de gráficos e tabelas.

Os praticantes de atividade física realizam exercício físico com objetivo de atingir padrões estéticos, por aumento da massa muscular e diminuição da gordura corporal, ou para promoção e manutenção da saúde, geralmente em um contexto de recreação, integração social e lazer (VIEBIG; NACIF, 2007).

Bacurau (2005) alerta para os consumidores desses suplementos que não existem um controle efetivo para a produção, distribuição e venda desses produtos, nem no Brasil nem em países mais desenvolvidos. Portanto, esta falta de controle torna esses produtos pouco confiáveis.

Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas, realizadas com os praticantes de atividade física. Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas e analisados por meio da análise de conteúdo. Os resultados foram apresentados em forma de gráficos e tabelas.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário contendo 08 perguntas de tipo fechadas (alternativas A) e o referido estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UNIFAP.

Após a coleta de dados foi feita a sua avaliação com o auxílio do software Excel 2003, para compilação dos gráficos.

4 METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal, com análise descritiva, em indivíduos de ambos os sexos, adultos com a idade entre 20 a 60 anos, praticantes de musculação. Os critérios utilizados para as escolhas das academias foram: que estivessem localizadas na cidade de Natal/RN, oferecessem diversas atividades físicas, não estivessem restritas a uma faixa etária, e fossem inscritas no Conselho Federal de Educação Física da 10ª região (CREF 10) o qual tem inscrito 62 academias (CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 2008).

A seleção da amostra foi feita de forma casual, através de sorteio. Foram 10 academias selecionadas, estas ficam localizadas nos seguintes bairros: Ponta Negra, Tirol, Petrópolis, Candelária e Bernardo Vieira. A amostra total foi de 150 desportistas, sendo 15 alunos de cada academia.

Os alunos das academias foram abordados de forma aleatória, na entrada das academias, em dias da semana e horários diferentes; os voluntários preencheram o questionário e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (consta no apêndice B), que autorizou a utilização dos dados obtidos de forma sigilosa para fins de pesquisa científica. Esta pesquisa se deu no período de abril a agosto de 2008.

A coleta de dados foi realizada através da formulação de um questionário contendo 08 perguntas de tipo fechadas (apêndice A) e o referido estudo foi aceito pelo Comitê de ética e Pesquisa da FARN (em anexo).

Ao final da coleta de dados foi feita a sua avaliação com o auxílio do Microsoft Office Excel 2003, para compilação dos gráficos.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste estudo vemos que dos 150 entrevistados 112 (74,7%) não usam suplementos, destes que não consomem suplementos 54 (48,2%) são de gênero masculino e 58 (51,8%) são de gênero feminino o qual pode ser visto no GRÁFICO2. 38 (25%) consumiam algum tipo de suplemento nutricional como se mostra no GRÁFICO 1. Os dados encontrados em estudos anteriores mostraram resultados pertinentes com os obtidos neste trabalho. Pesquisa como a de Pereira; Lajolo e Hirschbruch (2003) relatam que a presença do suplemento nutricional na rotina alimentar de freqüentadores em São Paulo chega a ser de 23,9%. Estudos feitos em Franca interior de São Paulo por Duarte et al (2006) também obtiveram resultados semelhantes, pois, 26,66% afirmaram consumir algum tipo de suplemento. No Rio de Janeiro também foi constatado no estudo feito por Rocha e Pereira (1998) que cerca de 32% dos indivíduos consumiam algum suplemento. Com base nestes dados podemos observar que o resultado do sudeste é semelhante aos encontrados neste estudo no nordeste.

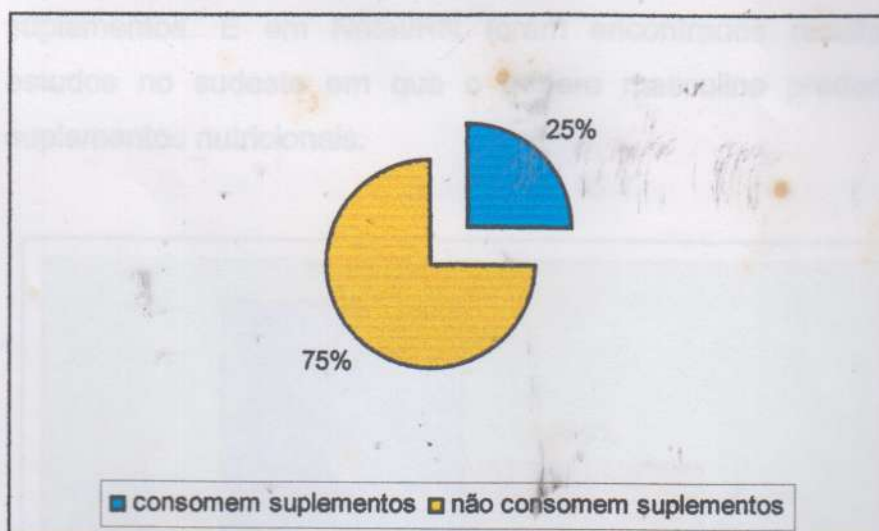


GRÁFICO:1 Consumo de suplemento nutricional por praticantes de musculação

FONTE: dados da pesquisa 2008

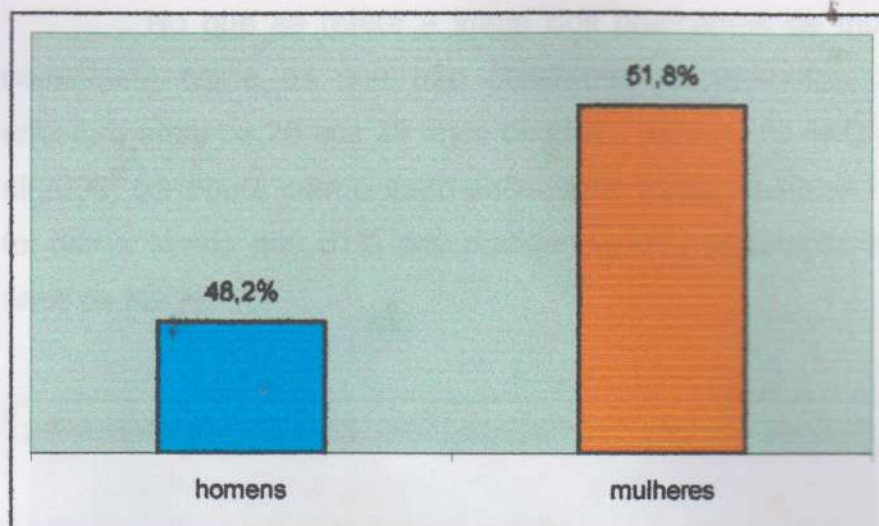


GRÁFICO2: distribuição por gêneros de praticantes de musculação que não usam suplementos

FONTE: dados da pesquisa 2008.

Dos praticantes de musculação que consomem suplementos (63,1%) são homens e 36,9% são mulheres que está representado no GRÁFICO 3. No estudo em academias de São Paulo feito por Pereira, Lajolo e Hirschbruch, (2003) cerca de 77% eram homens e 23% mulheres. Em outro estudo feito por Duarte et al (2007) mostrou também que mais homens (85,71%) do que mulheres (14,28%) consomem suplementos. E em Natal/RN foram encontrados resultados semelhantes aos estudos no sudeste em que o gênero masculino predominou no consumo de suplementos nutricionais.

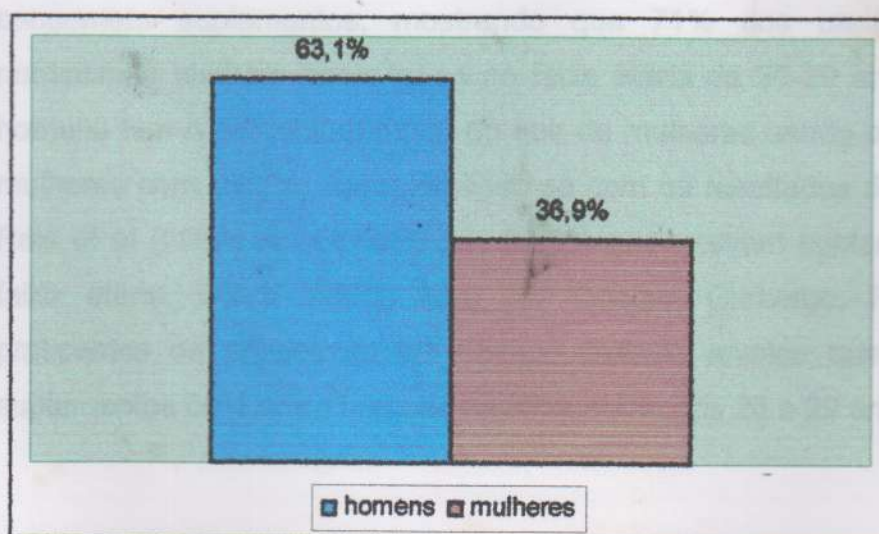


GRÁFICO 3: distribuição por gênero de praticantes de musculação que usam suplemento nutricional.
FONTE: dados da pesquisa 2008.

No que se refere à idade dos praticantes de musculação tanto os que consomem como os que não consomem suplementos, a maioria (44,7%) se encontra entre os 20 aos 29 anos de idade (GRÁFICO 4). O estudo feito por Reis et al (2006) corrobora com o dado encontrado nesta pesquisa no qual em seu estudo, foi demonstrado que 61% dos praticantes de musculação se encontra ente 20-29 anos de idade.

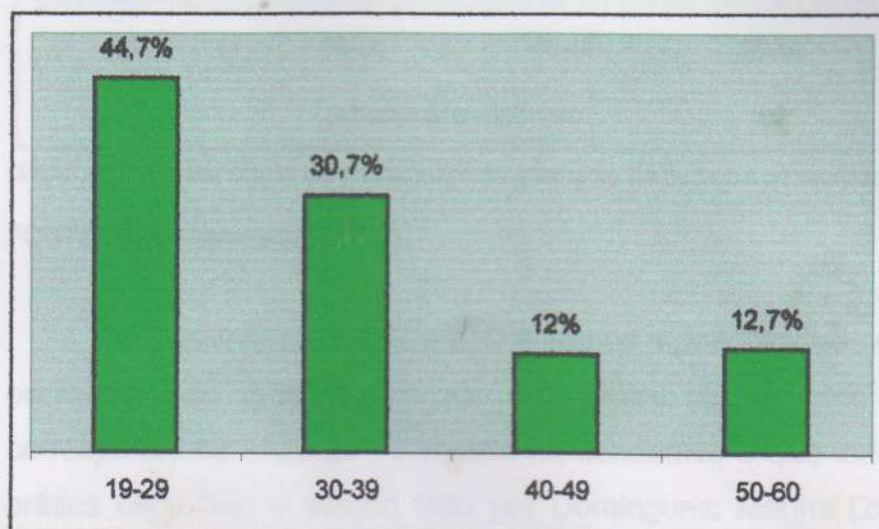


GRÁFICO 4 : faixa etária de praticantes de exercício físicos

FONTE: dados da pesquisa 2008.

O GRÁFICO 5 representa apenas os praticantes de musculação que consomem suplementos, mostrando que 71% dos usuários de suplementos nutricionais também encontra-se na faixa etária de 20-29 anos de idade e que os homens tem o percentual maior do que de mulheres sendo o primeiro (44,7%) e as mulheres com 26,3%, assemelhando-se com os resultados do estudo realizado por Reis et al (2006) em Curitiba que 64,5% que usavam suplementos estavam nesta faixa etária. Outro estudo feito por Coelho; Camargo; Ravagnani (2007) em praticantes de academias em Campo Grande revelou que os consumidores de suplementos 60% eram homens na faixa etária dos 20 a 29 anos de idade.

GRÁFICO 5 : tempo de prática de atividade física de praticantes que consomem suplementos.
FONTE: dados da pesquisa 2008.

No GRÁFICO7 observamos que a maioria dos usuários de suplementos nutricionais os consomem por cerca de 4 a 6 meses(42%), no estudo feito por Domingues e Marins(2007) relata que cerca de 47,5% consumiam suplementos de maneira regular. A periodicidade do consumo desses suplementos deve ser relacionada à alimentação, à intensidade e frequência do treinamento e ao período de treinamento ao qual o indivíduo está sendo submetido, a fim de que os resultados obtidos sejam alcançados sem sobrecarregar o organismo e ocasionar efeitos deletérios (WOLINSK; HICKSON, 2002).

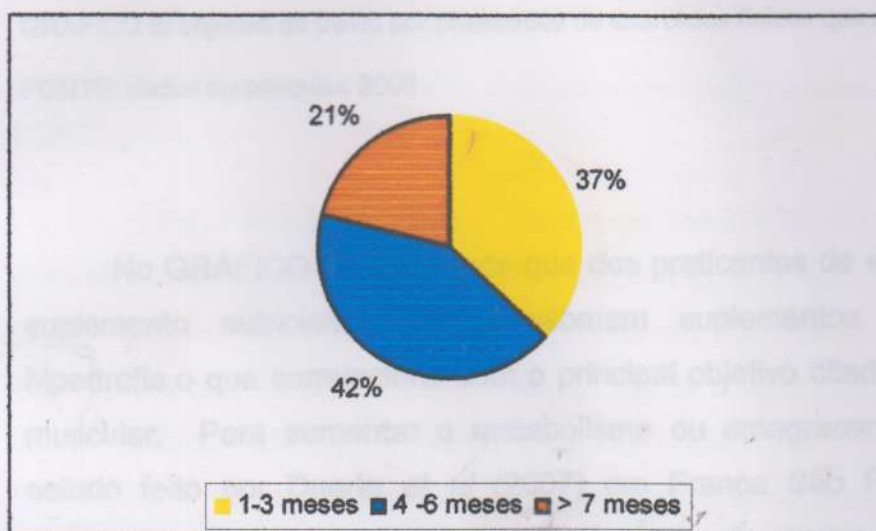


GRÁFICO 7: tempo de uso dos suplementos nutricionais pelos praticantes de musculação.

FONTE: dados da pesquisa 2008.

Quanto ao objetivo do treino da maioria dos frequentadores de academias que usam suplementos como vemos no GRÁFICO 8 é o aumento da massa magra, ou seja, a hipertrofia (81%) . Apenas 11% deseja diminuir o peso corporal e 8% desejam manter o peso corpóreo. No estudo de Domingues ; Marins (2007) 65% dos praticantes de musculação que consumiam suplementos visavam a hipertrofia. O aumento de massa muscular é um dos principais motivos dos praticantes de musculação por essa razão o uso de suplementos com esse objetivo também atinge um alto percentual.

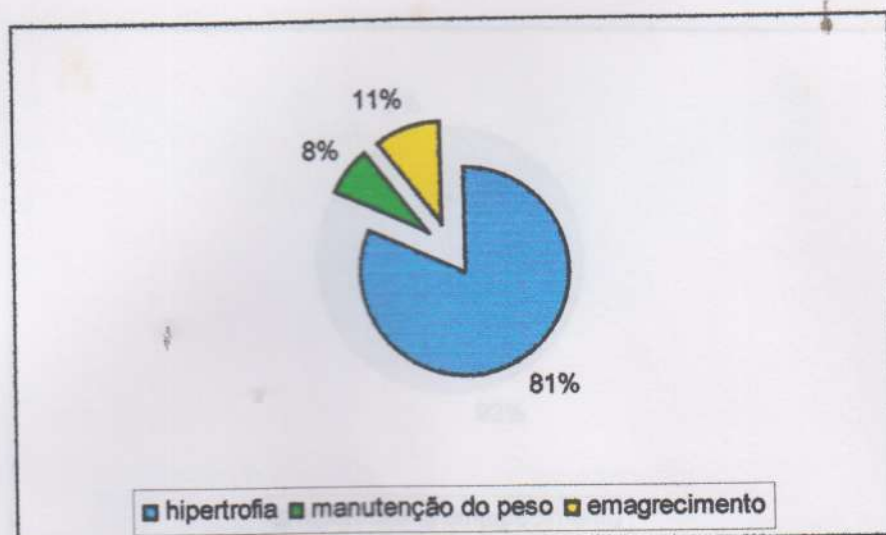


GRÁFICO 8: objetivo do treino por praticantes de exercícios físicos que consomem suplementos

FONTE: dados da pesquisa 2008

No GRÁFICO 9 verificamos que dos praticantes de academia que faz uso de suplemento nutricional 92% consomem suplementos com a finalidade de hipertrofia, o que correlaciona com o principal objetivo citado, o de ganho de massa muscular. Para aumentar o metabolismo ou emagrecer foram apenas 8%. Em estudo feito por Duarte *et al* (2007) em Franca São Paulo, cerca de 44,64% consumiam suplementos com objetivo de ganho de massa muscular, a superioridade dos valores do presente estudo pode ser explicada pelo fato de que neste foi incluído apenas praticantes de musculação e no estudo de Duarte *et al* (2007), foram incluídos indivíduos que praticavam diversas atividades físicas, e não somente a musculação.



GRÁFICO 9: objetivo do uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação

FONTE: dados da pesquisa 2008.

No estudo atual como vemos no GRÁFICO 10 as principais fontes de prescrição do suplemento nutricional se deu pela a auto-indicação (28,9%) e da nutricionista com o mesmo percentual. Este resultado assemelha-se com o de Reis et al (2006) que a auto-indicação vem em primeiro lugar com 33,1% diferindo apenas que a nutricionista vem em terceiro lugar com (16,1%). Ainda observando o GRÁFICO 9 vemos que o professor de academia ficou com (23,7%), outros com (13,1%) e médico(5,1%),este resultado mostra a baixa prevalência de consulta ao profissional especializado, pois, de acordo com a (Lei n 1 8.234 de 17 de setembro de 1991, artigo 41 ,VII CFN) é necessário que o uso de suplementos nutricionais seja acompanhado de orientação adequada por profissionais qualificados e capacitados para avaliar as necessidades dos praticantes de atividade física que são os nutricionistas e os médicos de preferência os que possuem especialização em medicina no esporte(CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO,2008). Este dado também foi observado no estudo feito por Domingues; Marins (2007) onde 36% procuravam um nutricionista, e 38% consultavam fontes não seguras como lojas que vendem esses produtos.

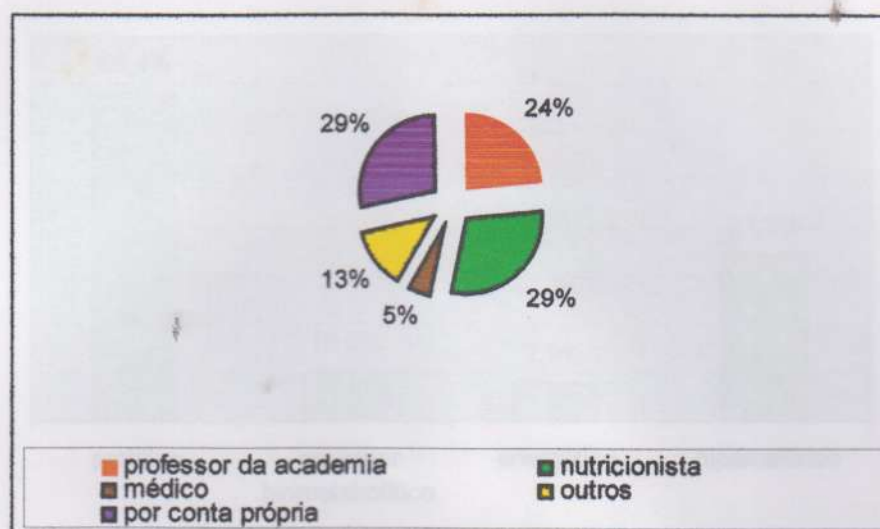


GRÁFICO 10: prescrição do uso de suplementos para praticantes de musculação

FONTE: dados de pesquisa 2008

O GRÁFICO 11 mostra que os suplementos protéicos são os mais consumidos 68,4%. Os que usam hipercalóricos são 34,2%, os que responderam que tomam repositores hídrolíticos foram (10,5%) e os que tomam energético são (7,9%). Este resultado se deu possivelmente por a maioria dos usuários entenderem que o suplemento protéico é o responsável por um ganho maior de massa muscular e os praticantes de musculação preferem utilizar suplementos contendo proteínas e aminoácidos, provavelmente, devido ao seu suposto efeito anabólico (ROCHA; PEREIRA, 1998 apud JUNQUEIRA et al 2007, p.58). O estudo realizado por Reis et al(2006) o tipo de suplemento mais utilizado também foi o protéico (22,33%).

Pode-se observar ainda que alguns dos entrevistados mencionaram o consumo associado com outros suplementos, por esse motivo o valor total do GRÁFICO 11 deu acima dos 100 %. As classes mais relatadas foi o suplemento protéico (o uso de mais de um suplemento protéico por um mesmo indivíduo), e os protéicos com repositores energético. Os hipercalóricos foi mais utilizado isoladamente pelos entrevistados.

CONCLUSÃO

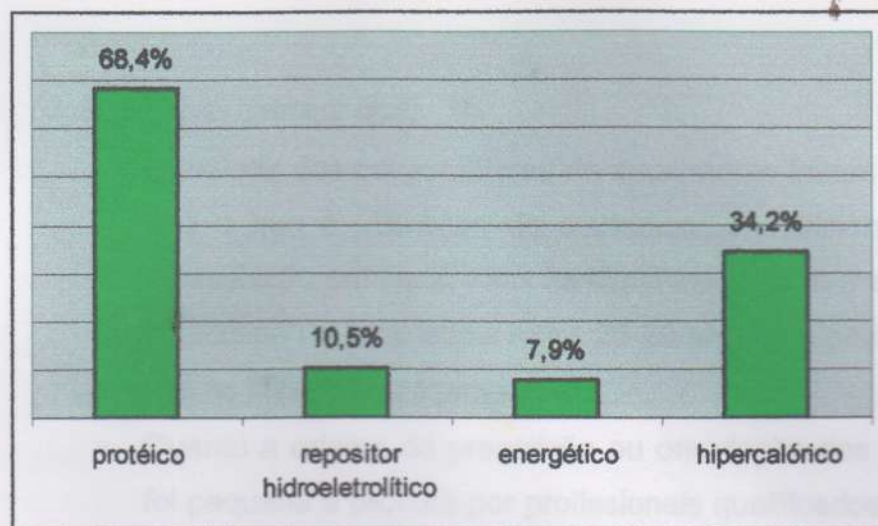


GRÁFICO 11: tipos de suplementos alimentares consumidos pelos praticantes de musculação

FONTE: dados da pesquisa 2008.

6 CONCLUSÃO

É possível concluir que:

- A maioria dos consumidores de suplemento fazem academia a mais de 1 ano e que a utilização de suplementos nutricionais em praticantes de musculação em Natal - RN foi significativa, com predominância do público masculino na faixa etária entre 20-29 anos. Os produtos mais consumidos são os suplementos protéicos.
- Quanto a origem da prescrição ou orientação dos suplementos utilizados foi pequena a procura por profissionais qualificados que são os médicos e nutricionistas com especialização no esporte, sendo as fontes inseguras como a auto prescrição, amigos, mídia e até profissionais de Educação Física as mais procuradas.
- Foi verificado que a maioria dos praticantes de musculação consomem suplementos nutricionais no período entre 4 a 6 meses.
- E quanto ao objetivo do uso de suplementos nutricionais, a hipertrofia muscular foi o resultado mais expressivo.

Com esse panorama evidencia-se a importância de campanhas educativas para esclarecimento e conscientização, para os praticantes de musculação e para a população em geral, alertando que apenas o profissional qualificado pode indicar o uso de recursos ergogênico nutricional, quando houver real necessidade, diminuindo assim o risco de comprometimento da saúde destes indivíduos.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTA (CFN), Lei nº 9.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/legislacao/leis/9234.htm>> Acesso em: 06 mar 2008.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CREF). Academias registradas no RN. Disponível em: <<http://www.cref10.org.br/registrados.php>> Acesso em: 10 mar 2008.

DOMINGUES, S. F. MARTINS, J. C. B. Utilização de Recursos Ergogênicos e Suplementos Alimentares por Praticantes de Musculação em Belo Horizonte-MG.

REFERÊNCIAS:

ALVES, L. A. Arginina – O Aminoácido da moda. **Fitness & performance journal**, Rio de Janeiro, v.4, n.2, p.69, Mar/Abr.2005.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, **Resolução RDC n.360, de 23 de dezembro de 2003**, 2003. Disponível em: <<http://e-legis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=9059&word=>> Acesso em: 03 mar. 2008.

BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. **Estratégia de nutrição e suplementação no esporte**. São Paulo: Manole, 2005.

BURKE, L. M; MAUGHAN, R. J. **Nutrição esportiva**. São Paulo: Artmed, p.134, 2007.

BRAGANÇA, E. Usos e limitações da creatina como ergogênico em exercício físicos. **Nutrição em Pauta**, São Paulo. v.11 n.59, p.43-47, mar/abr.2003. Disponível em: <<http://www.nuticaoempauta.com.br>> acesso em: 30.out.2007.

BACURAU, Reury Frank. **Nutrição e suplementação esportiva**. 3.ed. Guarulhos: Phorte Editora, 2005.

COZOLINO, M.F. **Biodisponibilidade de nutriente**. 2.ed. São Paulo: Manole, p. 2007.

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

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTA (CFN). **Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências**. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/legislação/leis/lei8234.htm>> Acesso em: 05 mar.2008.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CREF). **Academias registradas no RN**. Disponível em: <<http://www.cref10.org.br/registrados.php>> Acesso em: 10 mar. 2008.

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, Rio de Janeiro, v.6, n.4, p.218-226, jul/ago 2007. Disponível em: <http://www.sumarios.org/pdfs/478_3040.pdf> Acesso em: 19 out. 2008.

DUARTE, P.S.F; ZANINELO, M. O; PELIZER, L. H; SANTOS, C. M; NEIVA, C. M. Aspectos gerais e indicadores estatísticos sobre consumo de suplementos nutricionais em academia de ginástica. **Nutrição em pauta**, São Paulo, v.15, n.82, p.27-31, jan/fev.2007.

FONTANA, K. E ; VALDES, H; BALDISSERA, V. Glutamina como suplemento ergogênico. **R. bras. Ci. e Mov.**, Brasília, v. 11, n. 3, p. 91-96, jul./set. 2003. Disponível em: <http://www.matematica.ucb.br/mestradoef/RBCM/11/11%20-%203/c_11_3_14.pdf> Acesso em: 22 out. 2007.

GARCIA JÚNIOR, Jair. R. Suplementos Nutricionais na Atividade Física. Rev. **Nutrição em Pauta**. São Paulo. Set./out. 2000. Disponível em: <http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.;php?cod=431> Acesso em: 03 abr. 2007.

JUNQUEIRA, J. M; MAESTÁ, N; SAKZENIAN, V, M; BURUNI, R. C. Uso de Suplementos nutricionais e Conhecimentos Dietéticos de Frequentadores de Academias de Botucatu/SP. **Nutrição em Pauta**, São Paulo, v.14 n.85, p.57-62, jul/ago 2007.

KATCH, F.I; KATCH, V.L; MCARDLE, W.D. **Nutrição para o Desporto e o Exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

LORETE, R. **Recursos Ergogênicos Nutricionais**. Rio de Janeiro, 2006. disponível em: <http://www.saudenarede.com.br/?p=av&id=Recursos_Ergogênicos_Nutricionais> Acesso em : 10 fev.2007.

PAIVA, Maria de Fátima N.D.B. **Mídia: Sua influência no uso dos recursos ergogênicos**. São Paulo, 2004. Disponível em: <<http://www.personaltraining.com.br/midia.html>> Acesso em: 15 fev. 2008.

PEREIRA, R. F; LAJOLO, F. M.; HIRCHBRUCH, M. D. S. Supplement consumption among fitness center users in São Paulo, Brazil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.16, n.3, p.265-272, jul/set. 2003.

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

REIS, M. G. A. MANZONI, M.; SIMONARD-LOUREIRO, H. M.; M. SC. Avaliação do uso de suplementos nutricionais de academias de ginástica em Curitiba. **Nutrição Brasil**, São Paulo, v.5, n5. p.256-261, set/out.2006.

SANTOS, M. A. A.; SANTOS, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginásticas. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo: v.16, p.174-185, jul/dez.2002.

VIEBIG, R. F.; NACIF, M. A. L. Nutrição Aplicada à Atividade física e ao Esporte. In SILVA, S. M. C.; MURA, J. D. P. **Tratado de Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo: Roca, p.215, 2007.

WILLIAMS, M. H. **Nutrição para Saúde, Condicionamento Físico e Desempenho Esportivo**. São Paulo: Manole. p.13, 2002.

WOLINSKY, I.; HICKSON JR. J. F. **Nutrição no Exercício e no Esporte**. 2.ed. São Paulo : Roca, 2002.

ZEISER, C. C.; SILVA, R. C. R. O uso de suplementos alimentares entre os profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Florianópolis. **Nutrição em pauta**, São Paulo, v. 15, n. 86, p. 30-33, set/out 2007.

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO

ESTA PESQUISA TEM FINALIDADE CIENTÍFICA, NÃO HAVENDO
NECESSIDADE DE IDENTIFICAÇÃO.

IDADE: _____ SEXO: M () F ()

1) Há quanto tempo você frequenta a academia?

2) Qual o objetivo do seu treino?

A) () Aumento de peso (massa muscular)

B) () Diminuição de peso (dieta/recomendação)

C) () Manter o peso corpóreo

3) Você faz uso de suplementos nutricionais atualmente?

() Sim

() Não

4) Se sim, qual você usa?

() Creatina () Carnitina () Albumina () Whey protein

() BCAA () Amino acid () Glutamina () Hiper

esão () Mega massa () Glutamina () Cafeína () Gatorade

() Outro suplemento

APÊNDICES

Obs: SE O SUPLEMENTO QUE USA NÃO ESTIVER NA RELAÇÃO
FAVOR ANOTAR O NOME DO PRODUTO.

5) Quem prescreveu o suplemento?

() Professor da academia ou outro profissional

() Nutricionista

() Médico

() Outros (amigos, familiares)

() Por conta própria

6) Há quanto tempo você usa suplemento?

() 1-3 meses () 4-6 meses () Mais de 7 meses

7) Com que objetivo você usa suplemento?

() Desenvolvimento de massa (ganho) (hipertrofia)

() Aumento do metabolismo (queima de gordura)

8) Se fosse comprovado cientificamente que o suplemento que você utiliza
não tem o efeito que ele promete você continuaria utilizando?

() Sim

() Não

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO

ESTA PESQUISA TEM FINALIDADE CIENTÍFICA, NÃO HAVENDO
NECESSIDADE DE IDENTIFICAÇÃO.

IDADE: SEXO: M() F()

1) Há quanto tempo você frequenta a academia?

2) Qual o objetivo do seu treino?

A) () Aumento de peso (massa muscular)

B) () Diminuição de peso(emagrecimento)

C) () Manter o peso corpóreo

3) Você faz uso de suplementos nutricionais atualmente?

() sim

() não

4) Se sim, qual você usa?

() Creatina () Carnitina () Albumina () Whey protein

() BCAA () Animal pack () Glutamina () Hiper

calóricos(mega mass ,nutri massa,etc.) () Cafeína () Gatorade

() Malto dextrina.

OBS: SE O SUPLEMENTO QUE USA NÃO ESTIVER NA RELAÇÃO
FAVOR ANOTAR O NOME DO PRODUTO.

5) Quem prescreveu o suplemento nutricional?

() Professor da academia ou personal trainer

() Nutricionista

() Médico

() Outros (amigos, familiares)

() Por conta própria

6) Há quanto tempo você toma suplemento?

() 1 -3 meses () 4 – 6 meses () mais de 7 meses

7) Com que objetivo você usa suplemento?

() Desenvolvimento de massa magra (hipertrofia)

() Aumento do metabolismo (queima de gordura)

8) Se fosse comprovado cientificamente que o suplemento que você utiliza
não tem o efeito que ele promete você continuaria utilizando?

() Sim

() Não

APÊNDICE B

CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Projeto: uso de suplemento nutricional por praticante de musculação de academia de ginástica de Natal/RN

OBJETIVO

Este estudo envolve pesquisa, tendo como objetivo investigar o uso de suplementos nutricionais pelos praticantes de musculação bem como quem prescreveu o uso destes. As suas respostas serão concepções. Eu estou convidando você para participar deste estudo, porque você é um freqüentador de academia de musculação. A minha pesquisa com você será de apenas um dia no qual consiste em você participar da entrevista que gravadas por meio magnético para posteriormente serem analisadas por minha pessoa e transcritas para o trabalho de conclusão de curso de Nutrição- FARN.

PROCEDIMENTOS

Procedimentos a serem realizados para aqueles que concordarem em participar do projeto:

Participar de uma entrevista referente ao assunto: Uso de suplemento nutricional por freqüentadores de academia.

RISCOS

Por se tratar de um estudo que apenas visa obter as informações sobre o consumo de suplemento nutricional por freqüentadores de academia através de uma entrevista, o estudo não demonstra causar riscos vitais aos alunos que se dispuserem a participar do mesmo. Todos os riscos são mínimos.

BENEFÍCIOS

Os benefícios em participar deste estudo são coletivos, nos quais as suas respostas dadas para a entrevista, juntamente com de outros participantes, que também são praticantes de musculação em academias são informações que irão possibilitar a análise de uso de suplementos nutricionais por indivíduos que freqüentam academias e analisar a origem da prescrição dos mesmos no município de Natal.

CONFIDENCIALIDADE DO ESTUDO

Registro da participação neste estudo será mantido em sigilo e arquivado no Departamento de Nutrição –FARN no período de cinco anos. Os registros de cada indivíduo serão arquivados em sala trancada, e somente os pesquisadores que trabalharam na equipe terão acesso a estas informações. A

identificação do paciente não será revelada. Cada indivíduo do estudo receberá um nome fictício que será utilizado no relatório final e caso haja publicação do mesmo estudo, este manterá o mesmo sigilo. Resultados serão relatados de forma sumariada e indivíduo não será identificado.

DANO ADVINDO DA PESQUISA

Se houver algum dano ou se algum problema ocorrer decorrente desse estudo, tratamento médico será fornecido sem ônus para o paciente e será providenciado pelo pesquisador responsável do estudo.

PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA

Toda participação é voluntária. Não há penalidade para alguém que decida não participar neste estudo. Ninguém também será penalizado se decidir desistir de participar do estudo, em qualquer época

PERGUNTAS

Estimulamos que vocês façam perguntas a respeito da pesquisa. Se houver alguma pergunta, por favor contate a Professora Departamento de Nutrição da FARN

CONSENTIMENTO PARA PARTICIPAÇÃO

Estou de acordo com a minha participação no estudo descrito acima. Fui devidamente esclarecido quanto aos objetivos da pesquisa, aos procedimentos aos quais serei submetido e dos possíveis riscos que possam advir de tal participação. Foram garantidos esclarecimentos que venhamos a solicitar durante o curso da pesquisa e o direito de desistir da participação em qualquer momento, sem que minha desistência implique em qualquer prejuízo a minha pessoa.

A minha participação na pesquisa não implicará em custos ou prejuízos adicionais, sejam esses custos ou prejuízos de caráter econômico, social, psicológico ou moral, sendo garantido o anonimato e o sigilo dos dados referentes a minha identificação.

Nome do indivíduo(letra de forma) _____
Responsável _____
Testemunha _____

COMPROMISSO DO INVESTIGADOR

Eu discuti as questões acima apresentadas com o indivíduo participante. É minha opinião que o indivíduo entende os riscos, benefícios e obrigações relacionadas a estes projeto.

Data: ____/____/____
Assinatura do Pesquisador



LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE NATALENSE PARA O DESENVOLVIMENTO DO
RIO GRANDE DO NORTE

Processo Consultivo nº 46

Projeto no CEP-FARN	46/2008
Projeto de Pesquisa	Uso da Suplementação Proteica por Proteínas de Musculação nas Atividades do FARN
Responsável Responsável	Josiane Rodrigues de Melo Mendes AV. Prof. Casanova Câmara 186, 2º andar - Esperança - Complemento Residencial CEIAS, Bloco B, Casa 10 - Pernambuco/RN; CEP 59140-910
Instituição	FARN
Assinatura do Coordenador	Núcleo

PARCELA

Considerando que as instituições foram devidamente avaliadas e aprovado o
protocolo de acordo com os termos propostos pelo Conselho Superior de Ensino, o CEP-FARN encaminha
para a aprovação do presente registro.

ANEXO

Levando em consideração que qualquer modificação referente a pesquisa submetida deverá ser
encaminhada ao CEP-FARN para avaliação. O pesquisador deverá apresentar relatório de andamento
encaminhado trimestralmente à FARN, sendo assim, aprovado.

Prof. Dr. Vanda de Vasconcelos Gico
Coordenadora do CEP

Nela Paulina Faria Paquetá
Procuradora



LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE NATALENSE PARA O DESENVOLVIMENTO DO
RIO GRANDE DO NORTE

Parecer consubstanciado do Projeto de Pesquisa: nº 46

Registro no CEP-FARN	46 /2008
Projeto de Pesquisa	Uso de Suplemento Protéico por Praticantes de Musculação nas Academias de Natal/RN
Pesquisador Responsável	Josiane Rodrigues de Melo Mendes (AV. prof. Clementino Câmara, 186, Boa Esperança, Complemento: Residencial CHAS, Bloco B, Casa 02; Parnamirim/RN; CEP 59140340)
Instituição	FARN
Área de Conhecimento	Nutrição

PARECER

Considerando que as recomendações foram adequadamente atendidas, e estando o protocolo de acordo com os itens propostos pela Resolução 196/96-CNS, o CEP-FARN manifesta-se pela aprovação do protocolo registro CEP-FARN nº.

Lembramos que qualquer modificação referente a aspectos metodológicos deverá ser encaminhada ao CEP-FARN para avaliação. O pesquisador deverá observar sugestões em anexo e encaminhar relatórios semestral e final, após sua conclusão.

Natal, 19 de março de 2008

Profª Dra. Vânia de Vasconcelos Gico
Coordenadora do CEP

Nila Patrícia Freire Pequeno
Parecerista