

FACULDADE LABORO
UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

JHENIFER CAROLINE GONÇALVES
LUANA NATANNA SILVA RAMOS
PLYCIA NAZARÉ GONÇALVES COSTA
TAINARA BARROS VALÉRIO

**SUPLEMENTOS ALIMENTARES UTILIZADOS POR FREQUENTADORES DE
UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA: relato de experiência no município de
Dom Pedro - MA**

São Luís
2015

FACULDADE LABORO
UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

JHENIFER CAROLINE GONÇALVES
LUANA NATANNA SILVA RAMOS
PLYCIA NAZARÉ GONÇALVES COSTA
TAINARA BARROS VALÉRIO

**SUPLEMENTOS ALIMENTARES UTILIZADOS POR FREQUENTADORES DE
UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA:** relato de experiência no município de
Dom Pedro - MA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao
Curso de Especialização em Nutrição Esportiva,
para obtenção do título de Especialista em
Nutrição Esportiva.

Orientadora: Profa. Msc. Cláudia Monteiro de
Andrade

São Luís
2015

Gonçalves, Jhenifer Caroline; [et. al.]

Suplementos alimentares utilizados por frequentadores de uma academia de ginástica: relato de experiência no município de Dom Pedro – MA / Jhenifer Caroline Gonçalves; Luana Natanna Silva Ramos; Plycia Nazaré Gonçalves Costa; Tainara Barros Valério -. São Luís, 2015.

Impresso por computador (fotocópia)

f.

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da Faculdade LABORO / Universidade Estácio de Sá, como requisito para obtenção de Título de Especialista em Nutrição Esportiva. -. 2015.

Orientadora: Msc. Cláudia Monteiro de Andrade

1. Suplementos alimentares. 2. Academia. 3. Profissionais de saúde. I. Título.

CDU: 613.2:796

**JHENIFER CAROLINE GONÇALVES
LUANA NATANNA SILVA RAMOS
PLYCIA NAZARÉ GONÇALVES COSTA
TAINARA BARROS VALÉRIO**

**SUPLEMENTOS ALIMENTARES UTILIZADOS POR FREQUENTADORES DE
UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA: relato de experiência no município de
Dom Pedro – MA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao
Curso de Especialização em Nutrição Esportiva,
para obtenção do título de Especialista em
Nutrição Esportiva.

Aprovada em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Cláudia Monteiro de Andrade
Mestra em Biologia Parasitária
Universidade CEUMA

1° Examinador

2° Examinador

Dedico este estudo aos meus familiares

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus e à família.

À minha orientadora Profa. MS Cláudia Monteiro de Andrade pela paciência e orientações que foram essenciais na realização desta pesquisa.

RESUMO

O objetivo do estudo foi identificar a variedade de suplementos alimentares utilizados por frequentadores de uma academia de ginástica no município de Dom Pedro – MA. Foram entrevistados 50% das frequentadoras, ou seja, cento e cinco mulheres que praticam as atividades em horários distintos compreendidos como os que são mais frequentados. A abordagem foi por voluntariedade numa academia feminina da cidade. Não foi observado expressivo uso de suplementos nutricionais pelas participantes. Os suplementos mais utilizados foram aqueles à base de proteínas de soja, que segundo as entrevistadas são ingeridos principalmente por indicação de educadores físicos. A contribuição ora apresentada nesta investigação para futuras pesquisas é que se pode usar uma estratégia que seja convincente, a fim de que haja mais relatos condizentes com a realidade dos esportistas quanto ao uso de suplementação alimentar atualmente.

Palavras-chave: Suplementos alimentares. Academia. Profissionais de saúde.

ABSTRACT

The aim of the study was to identify the variety of food supplements used by patrons of a fitness facility in the municipality of Don Pedro - MA. They interviewed 50% of frequenters, that is, one hundred and five women who practice the activities at different times understood as those that are most frequented. The approach was willingness for a women's gym in town. There was no significant use of nutritional supplements by participants. The most commonly used supplements were those based on soy protein, which according to the respondents are mainly ingested by indicating physical educators. The contribution presented here in this research for future research is that one can use a strategy that is convincing, so that there is more consistent reports with the reality of sports for the use of food supplements currently.

Key-words: Food supplements. Academy. Health professionals.

LISTA DE TABELAS

Tabela 01 - Perfil dos frequentadores da Academia estudada.....	19
Tabela 02 - Índice da faixa etária.....	19
Tabela 03 – Gênero Humano.....	20
Tabela 04 - Atividades esportivas.....	20
Tabela 05 - Finalidade da frequência à academia.....	21
Tabela 06 - Suplemento Alimentar.....	21
Tabela 07 - Uso do suplemento.....	22
Tabela 08 - Consulta.....	22
Tabela 09 - Indicação do suplemento.....	23

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
2	OBJETIVOS	15
2.1	Geral	15
2.2	Específicos	15
3	DESCRIÇÃO DO CASO	16
3.1	Descrição do local	16
3.2	Coleta de dados	17
4	DESCRIÇÃO DO CASO OU DA EXPERIÊNCIA	18
4.1	Procedimento	18
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
	REFERÊNCIAS	25
	APÊNDICES	27

1 INTRODUÇÃO

A Portaria nº 32 de 13 de janeiro de 1998 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, aprovou o Regulamento Técnico para Suplementos Vitamínicos, e ou de Minerais assim os define: são alimentos que servem para complementar com estes nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos onde sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente ou quando a dieta requerer suplementação. (BRASIL, 1998a)

A Portaria nº. 222 de março de 24 de março de 1998, aprovam o regulamento técnico referente a alimentos para praticantes de atividade física, referindo-se à suplementos como alimentos especialmente formulados e elaborados para praticantes de atividade física, desde que não apresentem ação tóxica ou terapêutica (BRASIL, 1998b).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) divulgou uma resolução a respeito de alimentos para atletas. O documento preconiza que seis classes de suplementos foram designadas para os produtos compreendidos para eles. Por essa razão, uma vez considerada alimento, o conjunto desses suplementos são disponibilizados sob a forma de venda livre, sendo encontrado com facilidade no comércio comum da população em geral. (BRASIL, 2010).

A sociedade do momento tem buscado andar dentro das exigências dos padrões midiáticos, como também está à procura de vida mais saudável e preservação por o tempo mais longo possível da juventude. Sendo assim, engaja na prática de esportes, faz alterações na alimentação, ou até mesmo adiciona substâncias a sua dieta com, ou sem nenhum critério.

Esta pesquisa procurou identificar a variedade de suplementos alimentares utilizados por frequentadores de uma academia de ginástica no município de Dom Pedro – MA. Para isso, selecionou o campo de pesquisa, levantou a bibliografia, aplicou um questionário a população escolhida e apresentou a amostra como subsídios para as considerações finais demonstrando que obteve o alcance da sua proposta.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Identificar a variedade de suplementos alimentares utilizados por frequentadores de uma academia de ginástica no município de Dom Pedro - MA

2.2 Específicos

- a) Caracterizar os suplementos alimentares, destacando e identificando os mais utilizados;
- b) Verificar se houve orientação de um profissional da área da saúde para a aquisição do suplemento alimentar.

3 DESCRIÇÃO DO CASO

3.1 Descrição do local

A academia feminina que serviu de campo para este estudo está localizada no centro da cidade, em ambiente de boa infraestrutura, com água canalizada abundante e permanente; luz elétrica, rede de telefonia móvel e convencional, acesso à internet no sistema fidelidade sem fio. (*Wireless Fidelity*).

De acordo com o histórico informal que foi concedido, a instituição é uma academia restrita ao grupo feminino, a qual foi fundada há dez anos, tendo aproximadamente duzentas e dez frequentadoras fixas. No atendimento da clientela existem cinco profissionais especializados os quais são: educador físico e nutricionista.

O público que frequenta a academia é predominante da classe média composta por estudantes, donas de casa, profissionais liberais e funcionárias públicas. A faixa etária dominante é de vinte e seis a quarenta anos. O grupo é consideravelmente formado por mulheres que preferem as atividades ao final da manhã, da tarde e início da noite.

A estrutura física conta com boa ventilação natural e artificial, ou seja, o ambiente é climatizado. A iluminação é adequada com 30 bicos de luz artificial todas em atividade. Possui uma área comum para a realização das diversas atividades, quatro banheiros, uma seção de guarda-objetos com vinte e sete compartimentos. E para acessar as dependências internas da academia existe uma catraca que registra a entrada e a saída das pessoas.

As atividades oferecidas são a musculação e aeróbica. Para a realização dos exercícios há vinte e dois equipamentos disponibilizados, sendo que a média de tempo que cada frequentadora permanece na realização das atividades é de uma hora e meia a duas horas seguidas. A instituição funciona de segunda à sexta feira das 05h00 da manhã às 22h00.

3.2 Coleta de dados

A coleta de dados respeitou, paulatinamente, a aplicação informal das entrevistas e formal dos questionários. Sendo que paralelamente foram empreendidas observações relacionadas ao ambiente no que diz respeito à estrutura física, localização, apresentação e recepção das frequentadoras, bem como as atividades realizadas em cada turno, e a frequência que mais se sobressaía.

O questionário não exigiu identificação nominal, somente faixa etária. A investigação foi aplicada a 50% das frequentadoras, ou melhor, com cento e cinco delas. Foi resguardado o direito de privacidade, do sigilo e do anonimato, com segurança à confidencialidade das informações em respeito à Resolução 196/96 – Chave de Acesso, do Conselho Nacional de Saúde.

O questionário continha questões fechadas, de respostas categóricas (sim, não) mais outras duas alternativas, razoavelmente compreensíveis e de teor diferenciado, sem fugir ao contexto e ao objetivo da pesquisa. Com a finalidade de conhecer a atividade física assistida das frequentadoras que buscam saúde, beleza, lazer e foi desenvolvida uma postura de observação durante três visitas técnicas à instituição. As mesmas tinham duração de aproximadamente 4h diárias. Observou-se a temperatura do ambiente, os sons, a limpeza, a água de consumo tanto para higienização, quanto para ingestão, iluminação e a ventilação natural e artificial.

4 DESCRIÇÃO DO CASO OU DA EXPERIÊNCIA

A pesquisa foi aplicada no mês de Agosto do corrente ano, por dois dias consecutivos e compreendeu uma ação criteriosa de escuta e preenchimento do questionário (em anexo). A população escolhida foi a de alunas da própria academia de ginástica, sendo que a amostra compreendeu 50% delas, ou seja, cento e cinco. A seguir descrevem-se os relatos individualmente resguardando o direito de privacidade¹ de cada respondente da pesquisa.

4.1 Procedimento

O trabalho foi realizado com o grupo A no turno matutino às 11h00, e no final do dia às 17h00 com o grupo B. Esses horários são os mais frequentados na academia que foi o campo de pesquisa. A finalidade inicial foi conhecer as principais características dos grupos, estabelecer um primeiro contato, e conforme aceitação da proposta fazer o levantamento dos dados através da aplicação da investigação relacionada ao assunto suplementos alimentares.

Através do levantamento do perfil do Grupo A e do Grupo B sob os aspectos do horário em que frequentam, com a quantidade de frequentadoras por horário, a zona de moradia dentro do município e a estimativa da renda que ganham mensalmente pode-se evidenciar que todos os respondentes possuem dificuldades em relatar, ou melhor, em afirmar o consumo de determinado suplemento que é uma peculiaridade dos dois grupos prevalecendo uma pequena ênfase nos horários com mais assiduidade.

A estatística demonstrou que os indivíduos do Grupo A nos horários de maior frequência ganham a maior renda e são predominantemente da zona urbana. Os do Grupo B também apresentam as mesmas características, observando-se apenas que no último horário, ou seja, às 22h00 todos são exclusivamente da zona urbana.

A busca pela estética perfeita e a falta de uma cultura corporal saudável muitos tem levado usado substâncias que melhorem o desempenho em curto espaço de tempo. E continuam afirmando que atletas e desportistas geralmente se

¹ Direito de privacidade, do sigilo e do anonimato, com segurança a confidencialidade das informações em respeito à Resolução 196/96 – Chave de Acesso, do Conselho Nacional de Saúde.

valem de recursos ergogênicos, os quais se apresentam como nutricionais, físicos, mecânicos, psicológicos, fisiológicos ou farmacológicos. (LIMA et al, 2010).

Tabela 1 - Perfil dos frequentadores da Academia estudada

HORÁRIO	QUANTIDADE DE INDIVÍDUOS	RESIDENTES NA Z URBANA	SEM RENDA OU ATÉ 01 SALÁRIO	ACIMA DE 03 SALÁRIOS
Grupo A				
05h00 – 07h00	15	50%	30%	5%
07h00 – 09h00	15	24%	20%	10%
09h00 – 11h00	20	10%	25%	20%
11h00 – 13h00	20	80%	30%	50%
13h00	10	10%	5%	40%
Grupo B				
14h00 – 15h00	15	10%	30%	5%
15h00 – 17h00	30	10%	20%	15%
17h00 – 19h00	25	20%	20%	10%
19h00 – 22h00	30	30%	25%	30%
22h00	30	100%	50%	30%
Total	210	-	-	

Fonte: Elaborada pelos autores

A abordagem foi individualizada, sendo que através do questionário aplicado constava na primeira indagação sobre a idade da pessoa inquirida mostrou que a maioria, ou melhor, 75% da frequência à academia estudada está entre 26 e 40 anos.

Tabela 2 – Índice da faixa etária

IDADE	%
18 anos	5%
De 19 a 25 anos	20%
De 26 a 30 anos	25%
De 31 a 40 anos	25%
Acima de 40 anos	25%
Faixa etária Predominante	75% de 26 a 40 anos

Fonte: Elaborada pelos autores

Mesmo a academia se intitulado feminina, a segunda questão averiguou o gênero de cada um isoladamente. E a resposta conseguiu fechar a questão quando constatou que é de 100%.

Tabela 3 – Gênero humano

GÊNERO	%
Masculino	0%
Feminino	100%
Outro	0%
Gênero predominante	100% feminino

Fonte: Elaborada pelos autores

A terceira indagação se prendeu a analisar a modalidade de exercício mais praticada pelo pesquisado. A resposta 50% coube a atividade aeróbica, pois, as frequentadoras alegam que a modalidade é a mais preferida no ambiente em que elas estão inseridas.

Tabela 4 – Atividades esportivas

MODALIDADE DO EXERCÍCIO	%
Musculação	5%
Aeróbica	50%
Artes marciais	0%
Esportes coletivos	15%
Conjunto de diferentes atividades	30%
Atividade predominante	50% Aeróbica

Fonte: Elaborada pelos autores

Na quarta indagação a pesquisa optou por saber qual o objetivo da prática regular do exercício físico.

Tabela 5– Finalidade da frequência à academia

OBJETIVO DO EXERCÍCIO	%
Emagrecimento	55%
Ganho de massa muscular	20%
Preservação da saúde	10%
Lazer	5%
Estética	10%
Prevalência	55% Emagrecimento

Fonte: Elaborada pelos autores

A credence que ao longo do tempo vem sendo divulgada entre os atletas afirma que proteína (PTN) adicional acrescenta a força e ajuda o desempenho, porém, pesquisas não sustentam a teoria, observando que a pequena quantidade de proteína é suficiente para o desenvolvimento muscular no treinamento e é naturalmente alcançada através de alimentação balanceada regularmente (MENON et al, 2012).

A quinta pergunta preocupou-se em saber o tipo de suplemento alimentar mais usado.

Tabela 6 – Suplemento Alimentar

SUPLEMENTO ALIMENTAR USAD %	
Albumina	5%
Creatina	0%
Aminoácidos	10%
Ômega 3	5%
Termogênicos	10%
Proteínas de soja	15%
Vitaminas	10%
Glutaminas	0%
Maxtodextrina/dextrose	0%
Suplemento mais citado	15% Proteínas de soja

Fonte: Elaborada pelos autores

Os frequentadores de academias têm o habito de agregar o acréscimo de massa muscular à ingestão extra de proteína e acreditam que quanto mais ingerir, mais rápido alcançarão o objetivo. (PEDROSA et al, 2011).

E o sexto questionamento perguntou qual o período de utilização do suplemento alimentar.

Tabela 7 – Uso do suplemento

PERÍODO DE UTILIZAÇÃO DO SUPLEMENTO	%
06 meses	5%
01 ano	20%
03 anos	10%
Não sabe dizer	30%
Período mais longo	30% Não sabe dizer

Fonte: Elaborada pelos autores

Silva et al. (2012) Afirnam que a indicação de suplementos sem devida orientação nutricional prevalente entre os praticantes de exercícios físicos de academias brasileiras, destacando que a presença do nutricionista nesses ambientes é necessária.

E ainda quanto ao uso propriamente dito do suplemento alimentar foi feita a pergunta se antes de começar o consumo, um profissional especializado da área de saúde foi consultado.

Tabela 8 – Consulta

CONSULTA AO PROFISSIONAL DE SAÚDE	%
Sim	5%
Não	95%
Resposta prevalente	95% Não

Fonte: Elaborada pelos autores

Para finalizar a entrevista com a oitava inquirição foi perguntada a frequentadora se houve algum tipo de indicação de uso de suplemento alimentar, e quem fez a indicação.

Tabela 9 – Indicação do suplemento

INDICAÇÃO DO PROFISSIONAL DE SAÚDE	%
Médico	5%
Nutricionista	20%
Preparador físico	60%
Resposta prevalente	20% um ano

Fonte: Elaborada pelos autores

A pesquisa de apresentou amostra diversificada, pois, observou-se que poucas frequentadoras relatam o uso de suplementação alimentar. A tabela 1 apresentou um breve perfil das entrevistadas e mostrou que as mulheres pesquisadas são predominantemente urbanas, profissionais com renda acima de um salário mínimo e que estão utilizando os intervalos de outras atividades para frequentarem a academia de ginástica.

E a tabela 2 confirma que essas mulheres são geralmente independentes, pois a faixa etária relevante está entre vinte e seis a quarenta anos de idade. A tabela 3 só reforça que na sua totalidade a frequência de matrícula se dá por pessoas do sexo feminino.

E é justamente através da tabela 4 que a característica ímpar de realça, pois, a modalidade escolhida é preferencialmente a aeróbica, porque elas buscam principalmente o emagrecimento com a queima rápida de gorduras, fato evidenciado na tabela 5. E por não estarem, segundo elas presas aos questionamentos de aquisição de músculos definidos não consomem suplementos. As que sutilmente referiram o uso garantem que consomem preferencialmente as proteínas de soja. Item observado na tabela 6.

Na tabela 7 a demonstração é o período de tempo de consumo desse suplemento alimentar citado, ou seja, um período relativamente proporcional ao tempo que já se exercitam, como fizeram questão de frisar. A tabela 8 mostrou que não consultaram nenhum profissional da saúde, o que foi ratificado na Tabela 09 quando a maior parte confirma que quem indicou o uso da suplementação foi o próprio preparador físico. O Emagrecimento foi o principal objetivo da população estudada e que refere não utilizar suplementos alimentares, sendo observado (50%) do total delas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluindo, verificou-se que não há significativo consumo de suplementos nutricionais na academia feminina que serviu de campo para esta pesquisa em Dom Pedro - MA. As mulheres mais jovens foram as que citaram mesmo que timidamente o uso de suplemento à base de proteínas de soja. Percebeu-se que a indicação de suplementos alimentares nesta academia, segundo a enquete ocorre principalmente por educadores físicos, auto indicação ou por amigos.

A contribuição ora apresentada nesta investigação para futuras pesquisas é que se pode usar uma estratégia que seja convincente, a fim de que haja mais relatos condizentes com a realidade dos esportistas quanto ao uso de suplementação alimentar atualmente.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº 32, de 13 de janeiro de 1998. Brasília, DF, 1998a. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/anvisa/legis/portarias/32_98.htm>. Acesso em: 18 out. 2015.

_____. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 222 de março de 24 de março de 1998, aprovam o regulamento técnico referente a alimentos para praticantes de atividade física. Diário Oficial da União, n., 24 Mar. Seção 1. Brasília, DF, 1998b.

_____. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 18, de 27 de abril de 2010. Dispõe sobre alimentos para atletas. Diário Oficial da União, n. 79, 28 abr. 2010. Seção 1. p. 211. Brasília, DF, 2010.

FORTE, Rafael Yared et al. Infarto do miocárdio em atleta jovem associado ao uso de suplemento dietético rico em efedrina. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, v. 87, n. 5, p. e179-e181, Nov. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2006001800023&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 14 ago. 2015.

LIMA, Litiane Dorneles de; MORAES, Cristina Machado Bragança de; KIRSTEN, Vanessa Ramos. Dismorfia muscular e o uso de suplementos ergogênicos em desportistas. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 16, n. 6, p. 427-430, dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922010000600006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 9 out. 2015.

MENON, Daiane; SANTOS, Jacqueline Schaurich dos. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 8-12, fev. 2012. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922012000100001&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 9 out. 2015.

OSELAME, C.; OSELAME, G.B. Uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica. **Rev. Saúde e Desenvolvimento**, v.4, n.2, jul/dez., 2013.

PEDROSA, Olakson Pinto et al. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho Rondonia. **Anais. Semana Educa**, América do Norte, 1, mar. 2011. Disponível em: <<http://www.periodicos.unir.br/index.php/semanaeduca/article/view/151/191>>. Acesso em: 9 out. 2015.

SILVA, R.K.; FERREIRA, D. A. J; NEVES, A. S. Consumo de ergogênicos nutricionais por praticantes de musculação de diversas academias de ginástica de Resende-RJ. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v. 6., n. 36. p. 470-476. 2012.

APÊNDICES

APÊNDICE A - Questionário

FACULDADE LABORO
UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Direito de privacidade, do sigilo e do anonimato, com segurança a confidencialidade das informações em respeito à Resolução 196/96 – Chave de Acesso, do Conselho Nacional de Saúde.

QUESTIONÁRIO

1. Idade?

- 18 anos
- de 18 a 25 anos
- de 26 a 30 anos
- de 31 a 40 anos

2. Gênero

- masculino
- feminino
- outro

3. Qual a modalidade exercício que você mais pratica?

- musculação
- aeróbica
- artes marciais
- esportes coletivos
- conjunto de diferentes atividades

4. Qual o seu objetivo com a prática de atividade física?

- emagrecimento
- ganho de massa muscular
- saúde
- lazer
- estética

5. Suplemento alimentar usado

- Albumina
- Creatina
- Aminoácidos
- Ômega 3
- Termogênicos
- Proteína de soja
- Vitaminas
- Glutaminas
- Maltodextrina/dextrose

6. Há quanto tempo você usa o suplemento

- 06 meses
- 01 ano
- 03 anos
- não sabe dizer

7. Antes de começar a usar o suplemento você procurou ajuda especializada?

- sim
- não

8. Quem indicou o uso?

- médico
- nutricionista
- preparador físico