

FACULDADE LABORO/UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA FUNCIONAL E
NUTRIÇÃO ESPORTIVA

ALESSANDRA LIMA SANTOS
LUCIANA ASSAD ROCHA AMORIM
NELIA LOBATO UCHÔA
SÂMARA SANTANA FALCÃO
TAÍS CRISTINA GOMES

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE PRATICANTES DE ATIVIDADE
FÍSICA EM UMA ACADEMIA LOCALIZADA EM SÃO LUÍS-MA**

SÃO LUIS

2014

**ALESSANDRA LIMA SANTOS
LUCIANA ASSAD ROCHA AMORIM
NELIA LOBATO UCHÔA
SÂMARA SANTANA FALCÃO
TAÍS CRISTINA GOMES**

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE PRATICANTES DE ATIVIDADE
FÍSICA EM UMA ACADEMIA LOCALIZADA EM SÃO LUÍS-MA**

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Clínica Funcional e Nutrição Esportiva da Faculdade Laboro/Universidade Estácio de Sá, como requisito para obtenção do Título de Especialista em Nutrição Clínica Funcional e Nutrição Esportiva.

Orientador: Profa.Dra. Mônica Elinor Alves Gama

SÃO LUÍS
2014

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi analisar o consumo de suplemento alimentar entre praticantes de atividade física em uma academia localizada em São Luís- MA. A população abordada foi composta por 40 frequentadores de academia com idade entre 18 e 42 anos. O consumo de suplemento alimentar dos mesmos, foi avaliado a partir de um questionário semi-estruturado, que teve por base o questionário denominado PUSA (Perfil dos Usuários de Suplemento Alimentar), desenvolvido por ALBINO, CAMPOS e MARTINS (2009), identificando o uso de suplementos alimentares, assim como motivo e indicação da suplementação, além de efeitos possivelmente associados ao uso. Os dados coletados foram analisados no programa Microsoft Excel, sendo, apresentado em forma de gráficos, feitos no Microsoft Excel versão 2007. Os resultados mostraram que 53% dos entrevistados declararam fazer o uso da suplementação, dentre eles 42% faziam o uso com o objetivo de aumentar massa muscular. De acordo com a pesquisa, a principal fonte de indicação foi à iniciativa própria, visto que 43% dos entrevistados relataram essa opção, além disso, dentre os entrevistados que fazem o uso da suplementação 95% utilizavam suplementos à base de proteína, fazendo o uso concomitante com outro tipo de suplemento. Destaca-se ainda, que 71% dos participantes possuem efeitos, possivelmente advindo do uso de suplementos, sendo o mais citado o estress, obtendo percentual de 33%, no entanto os entrevistados não correlacionam os efeitos com a suplementação, apesar de 100% dos praticantes de atividade física que responderam o questionário nunca terem feito teste para tal comprovação. Conclui-se, portanto, que devido à vasta exposição desses produtos na mídia e a busca pelo corpo ideal, vem se tornando cada vez maior o consumo de suplemento alimentar, na maioria das vezes feita sem indicação adequada e especializada, podendo assim gerar consequência aos seus consumidores.

Palavras- chave: Suplemento alimentar; Praticantes de atividade física; Suplementação.

ABSTRACT

The objective of the present study was to analyze the consumption of dietary supplement among practitioners of physical activity in a gym located in São Luís(MA). The population addressed was composed by 40 gym goers aged between 18 and 42 years. The consumption of dietary supplement thereof, was evaluated from a semi- structured questionnaire, which was based on the questionnaire called PUSA (Profile of uses of food supplement), developed by ALBINO, CAMPOS and MARTINS (2009), identifying the use of dietary supplements as well as reason and indication of supplementation , in addition to effects possibly associated with the use. The collected data were analyzed in the program Microsoft Excel, being presented in the form of graphics, made in Microsoft Excel 2007 version. The results showed that 53% of respondents stated make use of supplementation, including 42% were using to increase muscle mass. According to research, the main source of indication was the initiative itself, whereas 43% of respondents reported this option also amongst respondents who make use of the 95% supplementation used protein-based supplements, making the concomitant use with other type of supplement. Stands out, that 71% of participants have effects, possibly arising from the use of supplements, being the most cited stress, getting 33% percentage, however, the respondents didn't correlate the effects with supplementation, although 100% of physical activity practitioners who answered the questionnaire have never done test for such proof. It is therefore concluded that due to the wide exposure of these products in the media and the search for the ideal body, has become increasing consumption of dietary supplement, most often made without proper indication and specialized, and thus generating a result to its consumers.

Keyword: dietary supplement; Practitioners of physical activity; Supplementation.

LISTAS DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1	Porcentagem de usuários de suplementos alimentares de uma academia localizada em São Luis-MA.....	12
Gráfico 2	Consumo de suplemento alimentar, segundo sexo de praticantes de atividade física de uma academia localizada em São Luis-MA.....	13
Gráfico 3	Motivo da suplementação entre praticantes de atividade física de uma academia localizada em São Luis-MA.....	14
Gráfico 4	Indicação da utilização de suplemento alimentar, entre praticantes de atividade física de uma academia localizada em São Luis-MA	15
Gráfico 5	Suplementos alimentares mais utilizados entre praticantes de atividade física de uma academia localizada em São Luis-MA.....	16
Gráfico 6	Efeitos mais comuns decorrente do uso de suplemento alimentar entre praticantes de atividade física de uma academia localizada em São Luis-MA.....	17

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	OBJETIVO	11
3	OBSERVAÇÃO DOS CASOS	11
4	DESCRIÇÃO DA SÉRIE	12
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
	REFERÊNCIAS.....	20
	APÊNDICES	23
	Apêndice A - Termo de Consentimento Livre Esclarecido	24
	Apêndice B – Questionário	26

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Kantikas (2007), a importância existente com a saúde atualmente deixa clara a necessidade de uma boa alimentação, aliada à prática de atividade física, como forma de prevenir doenças e obter qualidade de vida. A prática de atividade física pode acarretar bons resultados, porém, a mesma deve ser orientada e acompanhada por um profissional capacitado na área.

Trog e Teixeira (2009), afirmam que a qualidade alimentar está relacionada diretamente com o que as pessoas ingerem na sua dieta alimentar. Com a prática de atividade física, as necessidades ficam aumentadas, precisando assim de um aporte maior de macronutrientes, como proteínas e aminoácidos, visto que, após o exercício ocorre uma supercompensação, fazendo-se necessário esse aporte para suportar os níveis ideais devido ao gasto de energia.

O exercício e a nutrição estão relacionados, sendo que o segundo maximiza o rendimento do organismo (PEREIRA; SOUZA; LISBOA, 2007), através da ingestão diversificada e balanceada, em quantidades apropriadas e proporcionais de macro e micronutrientes (HIRSCHBRUCH; CARVALHO, 2002; GOSTON, 2008), com isso, o exercício físico sem o acompanhamento de uma dieta equilibrada, não apresenta resultados satisfatórios. (JOHANN; BERLEZE, 2010).

Com o aumento da prática de atividade física, ocorreu também o aumento da preocupação com a alimentação e com substâncias que possam auxiliar na prática dessas atividades, como os suplementos alimentares. (FERNANDES; GOMES; NAVARRO, 2009).

São definidos como suplementos alimentares ou nutricionais, substâncias adicionadas à dieta, que tem por objetivo complementar a mesma, suprimindo necessidades nutricionais dos indivíduos ou como recursos ergogênicos, capazes de melhorar ou aumentar a performance física. Dentre as substâncias adicionadas à dieta, podem-se citar: minerais, aminoácido, vitaminas, erva e botânicos, constituintes, metabólicos, extratos ou combinações de qualquer um desses ingredientes. (HALLAK; FRABRINI; PELUZIO, 2007; ZEISER; SILVA, 2007).

De acordo com Bacurau (2007), foi denominado suplemento alimentar, bebidas que contêm carboidratos e eletrólitos, multivitamínicos e suplementos minerais, refeição líquida, suplementos a base de cálcio e suplementos com alto conteúdo de carboidrato.

Segundo Braggion (2008), entre os grupos de suplementos regulamentados pela ANVISA podem-se destacar algumas definições e classificações, por tipo de substância contida na formulação e função. São considerados da seguinte maneira:

Repositores Hidroeletrólíticos: são formulados a partir da concentração variada de eletrólitos, associada a concentrações variadas de carboidratos, com intuito de reposição eletrolítica e hídrica decorrente da prática de atividade física.

Repositores Energéticos: formulados com nutrientes que possibilitem o alcance e ou manutenção do nível adequado de energia para atletas.

Alimentos Compensadores: formulados de forma variada para serem utilizados na adequação de nutrientes de indivíduos que pratiquem atividade física.

Alimentos Proteicos: são produtos que tem em sua composição predominância de proteína(s) hidrolisada(s) ou não, formulados com o objetivo de aumentar à ingestão desses nutrientes, ou complementar a dieta de atletas, cujas necessidades proteicas não estejam sendo supridas pelas fontes alimentares habituais.

Aminoácidos de Cadeia Ramificada: formulados a partir de concentrações variadas de aminoácidos de cadeia ramificada, com o intuito de fornecer energia para atletas.

Outros alimentos com fins específicos – praticantes de atividade física: produtos formulados de forma variada com fins metabólicos específicos, decorrentes da prática de atividade.

A Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina faz referência ao fato de que o uso desses suplementos, muitas vezes trata-se de um comércio ilegal, funcionando no próprio ambiente da prática de atividade física e tendo a participação direta ou indireta de alguns profissionais. Dentre esses profissionais podem-se citar os responsáveis pelas sessões de exercícios físicos. Além disso, esses suplementos, muitas vezes não possuem o controle dos setores da vigilância sanitária. A regra, nestas circunstâncias, é a inexistência de prescrição médica e/ou orientação de nutricionista com formação em ciência do esporte, que são os profissionais qualificados para atuarem neste contexto. Indivíduos que não possuem nenhuma indicação de uso vêm utilizando esse tipo de recurso, que deveria ser cogitado somente excepcionalmente.

Na atualidade os suplementos nutricionais são comercializados em diversos locais como lojas especializadas, farmácias, academias e internet, podendo

ser consumidos sob diversas formas, dentre elas, cápsulas, líquidos, gel, pós, assim contribuindo para o aumento de seu consumo em todas as faixas etárias e ambos os gêneros. A popularidade dos suplementos alimentares vem se tornando cada vez maior, devido à crescente pressão da mídia e sociedade em relação ao corpo padrão. (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008; COELHO, 2007).

De acordo com Nabholz (2007), o crescimento de empresas de suplementos vem ocorrendo nos últimos anos, e com isso ocorre também um aumento na oferta de produtos direcionados com apelo da melhora do desempenho. Contudo para muitos profissionais esse tipo de produto ainda causa certo tipo de dúvida quanto à composição, eficácia e segurança. Os mesmos podem ser usados bem próximos do exercício por serem práticos e de fácil digestão e absorção, além de facilitarem o aporte energético, proteico e de vitaminas e minerais, dependendo do produto a ser administrado.

Em relação à atuação dos suplementos dietéticos, eles não promovem aumento de desempenho, o resultado positivo obtido na performance seria uma consequência da capacidade do suplemento em atender a demanda nutricional decorrente do exercício. (BACURAU, 2007).

Segundo Braggion (2008), é consenso que as necessidades nutricionais de praticantes de atividades físicas e atletas são aumentadas em relação aos demais indivíduos que não são praticantes, porém, essa maior necessidade pode ser suprida totalmente por meio da alimentação, desde que o atleta tenha uma alimentação balanceada, equilibrada e variada, e que o mesmo tenha condições de ingerir todos os alimentos necessários em quantidades e qualidades adequadas de acordo com a demanda física. No entanto, a própria prática esportiva pode promover um estilo de vida que inviabiliza uma ingestão alimentar adequada.

O uso de suplementos deve ser feito quando as necessidades de nutrientes não estão sendo alcançadas pela alimentação, como por exemplo, nos casos de atletas profissionais, pois os mesmos são submetidos ao stress físico geral, metabólico, bem como suas necessidades nutricionais. (OLIVEIRA; ANDRADE, 2007).

De acordo com Bacurau (2007), quando há dificuldade na ingestão de quantidades grandes de alimento necessário para demanda energética de uma atividade intensa e competitiva, os suplementos podem ajudar, sendo úteis talvez na perda da massa corporal objetivando a melhora do desempenho. Além de auxiliarem na dieta da supercompensação, na recuperação rápida, nas restrições calóricas

obtendo os nutrientes necessários evitando carências alimentares em indivíduos que possuem esse tipo de restrição.

Gomes et. al (2008), afirma que o consumo de suplemento nutricional, sem uma devida orientação leva à excessiva ingestão proteica e energética, influenciando assim, no aumento do percentual de gordura corporal. Visto isso, faz-se necessária uma adequação energética e de nutrientes, antes de optar pela escolha desnecessária de suplementos alimentares.

A prescrição de suplementos alimentares por profissionais nutricionistas deve ser direcionada tendo com base às premissas de adequação do consumo alimentar, nítida definição do período de utilização do suplemento e ser pautada na reavaliação sistemática não apenas do estado nutricional, mas também do plano alimentar. (BRAGGION, 2008).

Devido ao aumento do número de pessoas praticantes de atividade física, a busca pelo corpo perfeito e o crescente número de academias, o consumo de suplementos alimentares vem se tornando bastante significativo. Com isso verificou-se a necessidade de investigar o uso de suplementos entre praticantes de atividade física de uma academia, bem como sua indicação e seus possíveis efeitos.

2 OBJETIVO

Observar o uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física e os efeitos relacionados aos mesmos.

3 OBSERVAÇÃO DOS CASOS

A observação foi realizada no período de 26 a 28 de novembro de 2013, em uma rede local de academias localizada na capital. A população é composta por 40 praticantes de atividade física matriculados na academia.

A observação foi baseada na aplicação de um questionário semi-estruturado, que teve por base o questionário denominado PUSA (Perfil dos Usuários de Suplemento Alimentar), desenvolvido por ALBINO, CAMPOS e MARTINS (2009), contendo perguntas objetivas e discursivas, referentes ao perfil dos usuários de suplementos nutricionais, o seu uso, possíveis efeitos decorrentes da utilização e outros itens, sendo o mesmo aplicado individualmente. No referido questionário, nas questões presentes de múltipla escolha, os entrevistados poderiam escolher mais de uma opção se fosse necessário. A entrevista aconteceu de forma aleatória, na roleta de entrada para o salão de atividade, não havendo restrição quanto à idade e sexo dos entrevistados. Todos os entrevistados foram esclarecidos quanto ao objetivo do presente estudo, a garantia da confidencialidade, e que a mesma não gerou nenhum custo em sua participação, não havendo despesas pessoais, assim como compensação financeira, podendo o entrevistado se retirar a qualquer momento da pesquisa. Os praticantes de atividade física que aceitaram participar desse estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (Apêndice A), autorizando a participação na realização da coleta de dados da pesquisa, de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde e princípalismo bioético, que regulamenta a pesquisa em seres humanos no País.

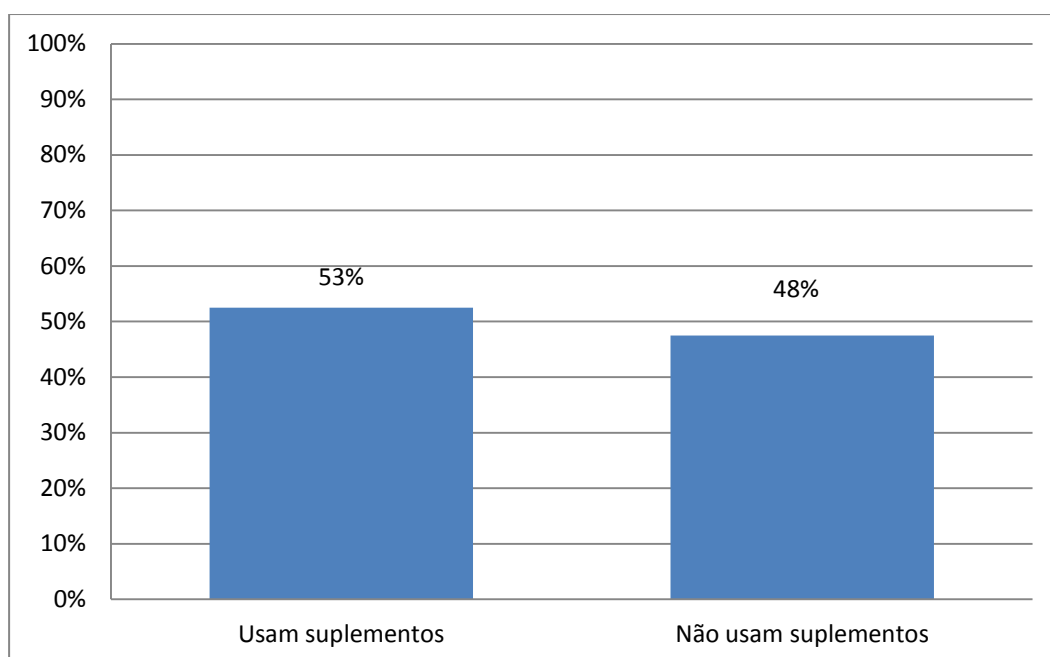
Os dados coletados a partir do questionário aplicado foram processados no programa Microsoft Office Excel versão 2007, sendo os gráficos feitos no mesmo.

4 DESCRIÇÃO DA SÉRIE

Fazendo uma análise com os praticantes de atividade física, observou-se que a idade mínima foi de 18 anos e a máxima de 42 anos, sendo a média de idade entre os mesmos de 30 anos. Nota-se ainda, que a maioria dos entrevistados era do sexo masculino.

Observando a porcentagem da utilização de suplementos alimentares por praticantes de atividade física, depreende-se de toda a análise, que a respeito do seu consumo o número de entrevistados que fazem o uso de algum tipo de suplementação é maior do que os que não o fazem.

Gráfico 1 – Porcentagem de usuários de suplementos alimentares de uma academia localizada em São Luís-MA.



Produção do autor

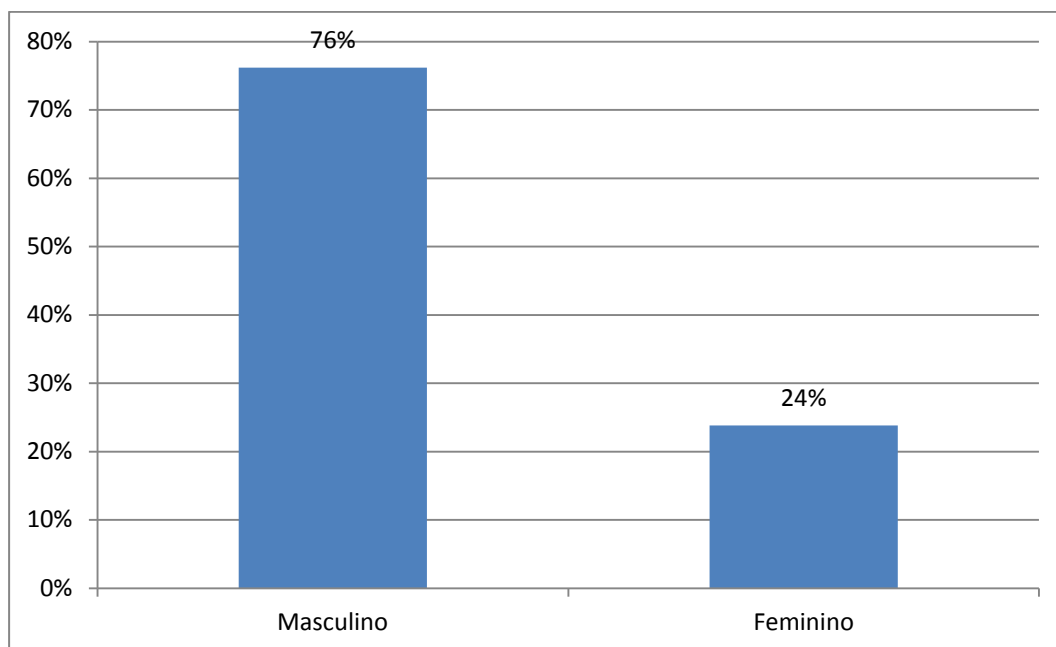
Analisando o gráfico acima, observa-se que, 53% dos praticantes de atividade física entrevistados relataram fazer o uso de algum tipo de suplementação, já 47% descreveram não fazer esse tipo de uso.

Gomes (2008), em seu estudo intitulado “Caracterização do Consumo de Suplementos Nutricionais em Praticantes de Atividade Física em Academias, observou que o percentual de pessoas que utilizavam algum tipo de suplementação era de 52% e as que não utilizavam era de 48%, assim como o presente estudo. Em contrapartida Fernandes (2009), em sua pesquisa com praticantes de atividade física

na cidade de São Paulo e região, verificou que 34% utilizavam suplementos enquanto 66% não faziam o uso da suplementação.

Analisando o consumo de suplemento por sexo, observa-se o gráfico 2.

Gráfico 2 – Consumo de suplemento alimentar, segundo sexo de praticantes de atividade física de uma academia localizada em São Luís-MA.

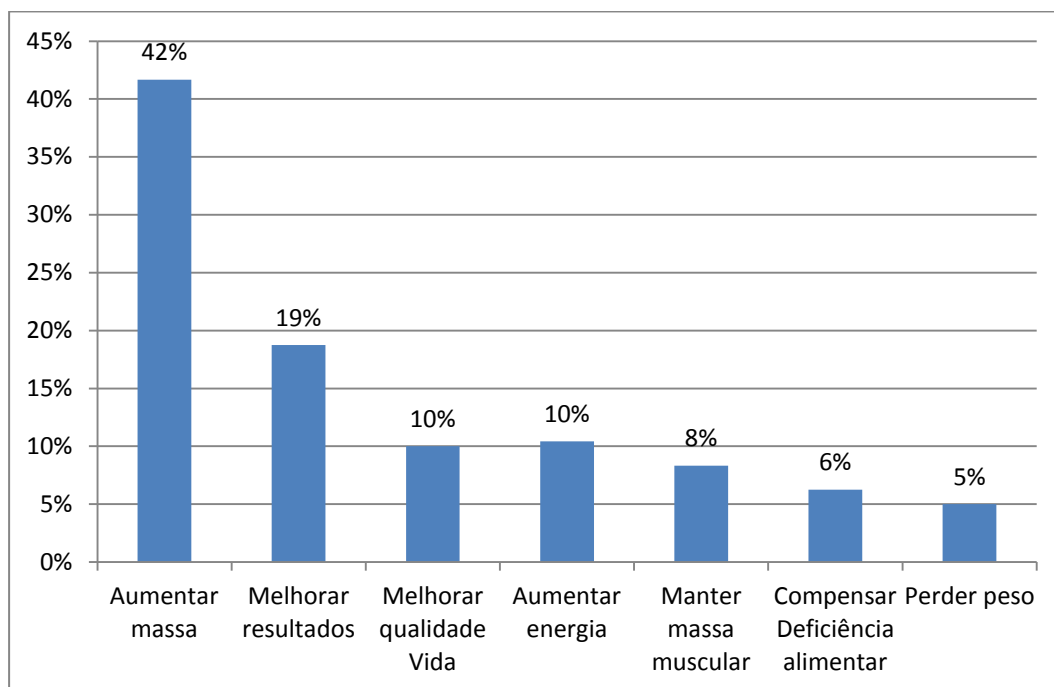


Produção do autor

Observa-se então, que 76% dos usuários de suplementos eram do sexo masculino e 24% eram do sexo feminino. Em paralelo ao estudo realizado por Johann (2010), em academias de ginástica localizadas em cinco Municípios do interior do Rio Grande do Sul, tem-se que 84% dos entrevistados eram do sexo masculino. Já na análise feita por Costa (2012), com alunos praticantes de atividade física de uma academia no município de São Bento do UNA-PE, foi verificado que dos 52% que consumiam suplementos, 32% eram do sexo feminino e 20% eram do sexo masculino.

Seguindo os resultados da presente pesquisa analisa-se o motivo da suplementação, como é mostrado no gráfico 3.

Gráfico 3 – Motivo da suplementação entre praticantes de atividade física de uma academia localizada em São Luís-MA.



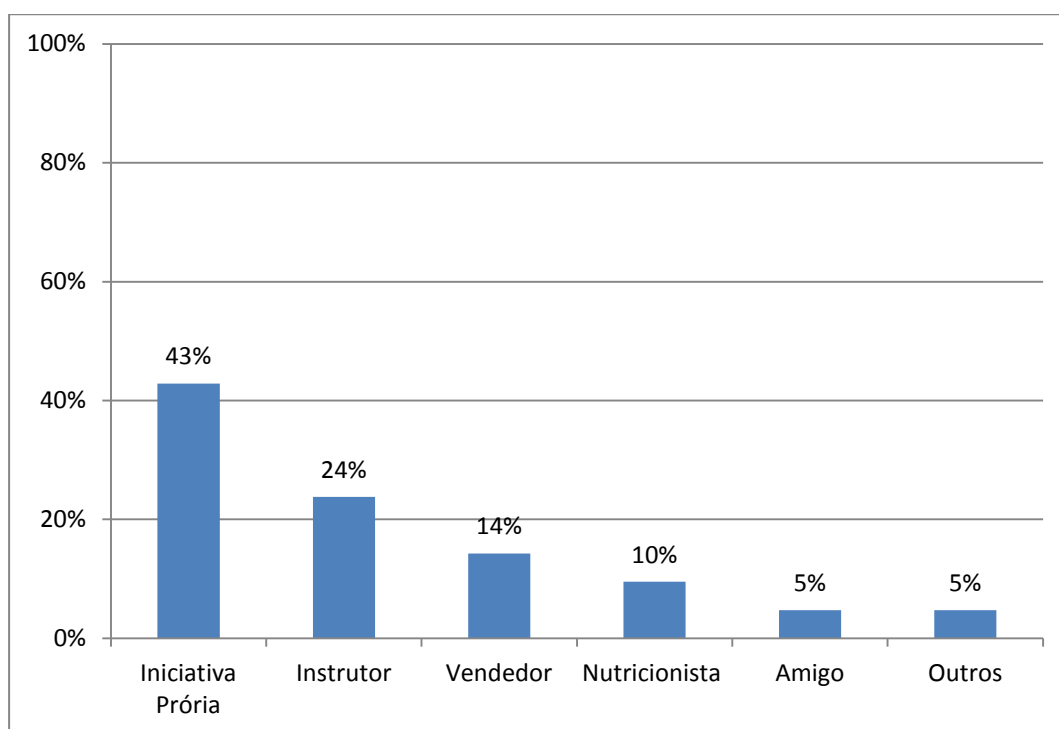
Produção do autor

Nota-se que os motivos mais citados pelos usuários de suplementos foram aumentar massa muscular e melhorar os resultados, apresentando o primeiro um percentual de 42%, e o segundo foi referido por 19% dos praticantes de atividade física. Comparando esses resultados com Quitiliano (2009), que avaliou o consumo de suplemento alimentar por homens praticantes de musculação, verificou-se, que 46% dos entrevistados tinham como objetivo da utilização o aumento da massa muscular, assim como no presente estudo.

Goston (2008), em seu estudo denominado “Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados”, observou que uma das principais justificativas para o consumo de suplementos pelos entrevistados, foi repor nutriente, sendo relatado por 42,2% dos praticantes de atividade física.

Observando o gráfico 4 pode-se analisar a indicação do uso de suplementos alimentares.

Gráfico 4 – Indicação da utilização de suplemento alimentar, entre praticantes de atividade física de uma academia localizada em São Luís-MA.



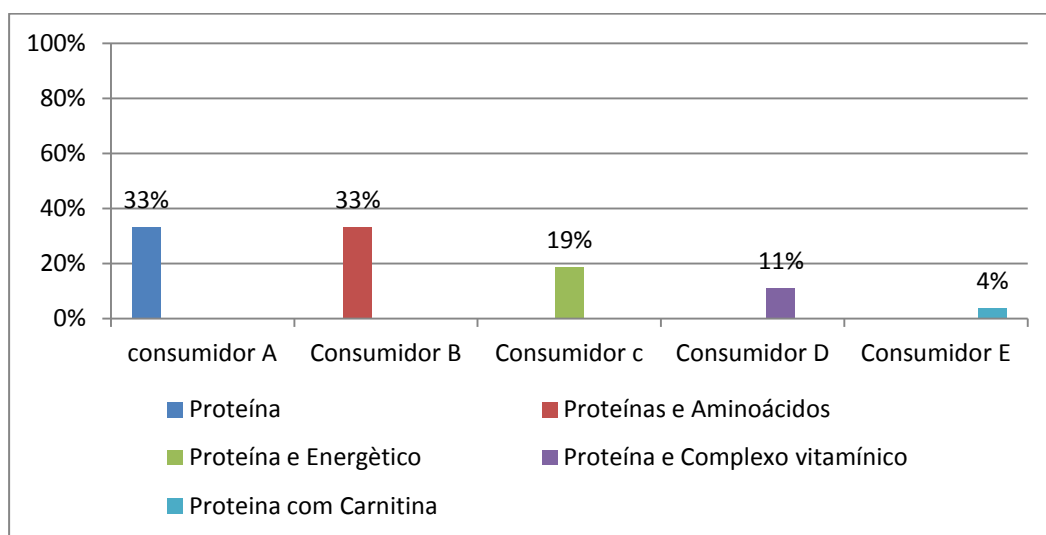
Produção do autor

De acordo com o gráfico acima, a maioria dos consumidores utiliza suplementos por iniciativa própria, visto que, 43% dos entrevistados relataram essa opção. Além disso, 24% das indicações foram feitas por instrutores de academia e 14% dos entrevistados referiram ter tido a indicação através de vendedores, e apenas 10% dos praticantes de atividade física teriam recebido uma prescrição adequada, sendo feita pelo nutricionista.

Em paralelo ao estudo realizado por Santos (2011), com praticantes de musculação, referindo-se ao uso de suplementos alimentares, tem-se que a maioria dos entrevistados recebeu a prescrição por iniciativa própria, apresentando o percentual de 31,5%, já 19% foram por indicação do instrutor de academia e apenas 12,50% receberam a indicação através do nutricionista. No entanto, Andrade (2012), em sua pesquisa com clientes de uma clínica em nutrição esportiva observou que os instrutores de academias foram as principais fontes de indicação com 34,6%, juntamente com amigos e colegas que obtiveram a mesma porcentagem.

Fazendo uma análise dos suplementos mais utilizados, observa-se que os suplementos à base de proteína foram relatados por quase todos os entrevistados, como mostra o gráfico 5.

Gráfico 5- Suplementos alimentares mais utilizados entre praticantes de atividade física de uma academia localizada em São Luís, MA.



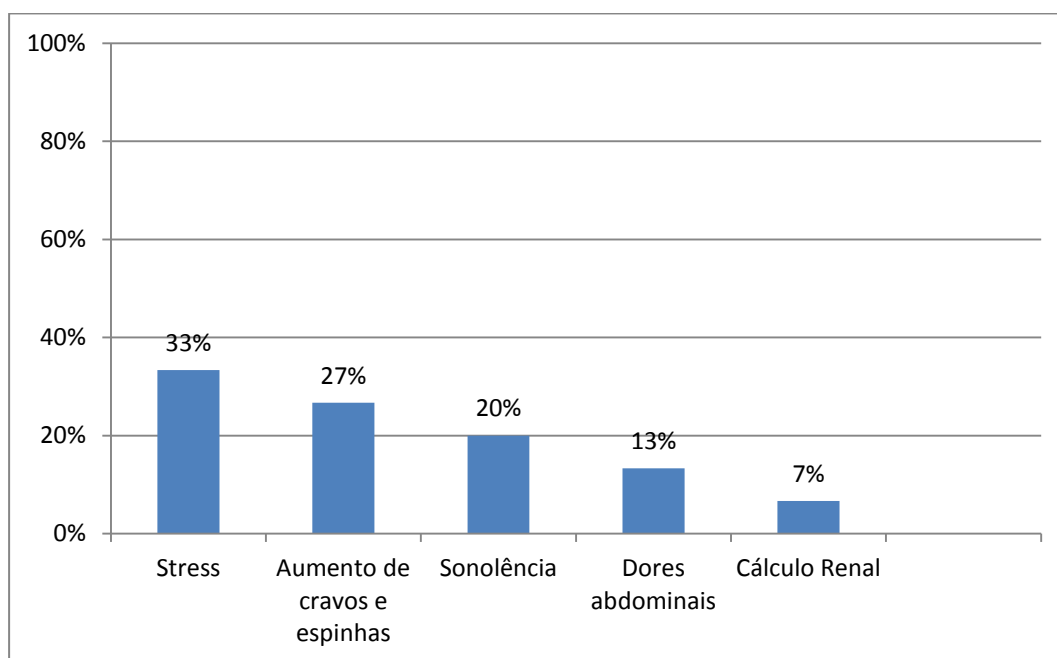
Produção do autor

Durante a tabulação dos dados foi possível observar que 95,23% dos praticantes de Atividade Física utilizavam proteínas como suplemento, sendo que 33% utilizavam só proteínas, 33% faziam a associação de proteínas e aminoácidos, 19% dos praticantes faziam o uso concomitante de proteínas com energético e 11% utilizava proteínas junto a complexos vitamínicos com o objetivo de suprir as necessidades de vitaminas e minerais.

Em comparação ao estudo realizado por Barbosa (2011), que avaliou o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação, observou que os suplementos mais utilizados foram os aminoácidos e proteicos, sendo relatado o seu uso por 47,5% dos entrevistados. De acordo com a pesquisa realizada por Fayh (2013), com frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre, tem-se que os suplementos mais relatados pelos frequentadores de academia, foram os suplementos proteicos e aminoácidos de cadeia ramificada.

Analisando os efeitos mais frequentes, pode-se verificar que a maioria dos entrevistados possuem algum tipo de efeito, como mostra o gráfico 5.

Gráfico 6 – Efeitos mais comuns decorrente do uso de suplemento alimentare, entre praticantes de atividade física de uma academia em São Luís-MA.



Produção do autor

Em relação aos sintomas mais citados pelos praticantes de atividade física, a maioria (71%) relatou apresentar efeitos e (28%) relataram não possuir efeitos. Dentre os entrevistados que relataram efeitos, 33% apresentam estress.

Em contrapartida Linhares (2006), em seu estudo com praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes, observou que 84,03% dos entrevistados não possuíam nenhum sintoma, e dentre os que relataram ter alguns sintomas o mais observado foi o aumento de cravos e espinhas com 5,88%. Assim como Goston (2008), em sua pesquisa sobre a prevalência do uso de suplementos nutricionais com praticantes de atividade física, verificou que 94,5% declararam sentir qualquer efeito colateral com os produtos utilizados, e dos que relataram mal estar, o sintoma mais referido foram tonteira e enjoo.

Essa diferença pode se dá ao fato de que o sintoma mais citado pelos entrevistados foi o estress, o mesmo pode ser advindo de vários fatores, como rotina, trabalho, acúmulo de funções entre outros, não estando diretamente ligado ao uso de suplementos visto que, dentre o percentual de entrevistados que relataram algum efeito, apenas 7,5% dos usuários associaram os efeitos ao uso de

suplemento, no entanto nunca fizeram exames e/ou testes para detectar se os efeitos relatados são causados pelos suplementos, fato este relatado por 100% dos sintomáticos.

Um fato que chamou a atenção foi que dos 92,5% dos sintomáticos que não fizeram essa associação, 30% informaram ter suspenso temporariamente o suplemento e perceberam ter obtido melhoras nos sintomas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a análise da pesquisa realizada com praticantes de atividade física de uma academia localizada em São Luís – MA, conclui-se que houve um percentual elevado de consumo de suplemento alimentar, sendo o sexo masculino os maiores consumidores.

A maioria dos entrevistados que relataram o consumo de suplementos alimentares tem por objetivo aumentar a massa muscular. Além disso, os suplementos mais utilizados foram à base de proteína, pois praticamente todos os entrevistados relataram fazer o uso de proteínas, alguns fazendo o uso concomitante com outro tipo de suplemento, como aminoácidos, energéticos e complexo vitamínicos.

Os usuários, em sua maioria, faziam o uso da suplementação por iniciativa própria. Esse tipo de prática é inadequado, visto que existem profissionais capacitados, como nutricionista e médicos, para fazer a devida indicação do uso.

Observando os efeitos mais referidos pelos consumidores de suplementos, nota-se que a maioria relatou o estresse, seguido de cravo e espinhas, contudo, os entrevistados não associaram a ocorrência desses efeitos com a utilização de suplementos, apesar de relatarem não ter feito nenhum tipo de teste, para chegar a essa conclusão.

Diante do exposto, nota-se a necessidade de mais estudos sobre o consumo de suplementos alimentares e associação de possíveis efeitos, além de ser necessário um maior esclarecimento sobre o uso desse tipo de artifício. Profissionais capacitados como nutricionistas e médicos especializados deverão ser os responsáveis pelas devidas informações aos usuários e futuros usuários de suplementos, podendo assim, evitar o uso desnecessário e exacerbado do produto, além de possíveis danos à saúde.

REFERÊNCIAS

- ALBINO, C. S; CAMPOS, P. E; MARTINS, R. L. **Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages-SC**. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, v. 14, nº 134, jul. 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd134/consumo-de-suplementos-nutricionais-em-academias.htm>. Acesso em 09/10/13.
- ANDRADE, L. A; BRAZ, V. G; NUNES, A. P. O; VELUTTO, J. N; MENDES, R. R. **Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma Clínica de Nutrição Esportiva de São Paulo**. Revista Brasileira Ciência e Movimento, v. 20, n. 3, p. 27-36. 2012. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/3298/2266>. Acesso em: 11/10/13.
- BACURAU, R. F. **Nutrição e suplementação esportiva**. 5.ed. São Paulo: Phorte, 2007. 295p.
- BARBOSA, D. A; OLIVEIRA, J. S; SIQUEIRA, E. C. S; FAGUNDES, A. T. S. **Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação**. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 162, Noviembre de 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd162/consumo-de-suplementos-nutricionais.htm>. Acesso em: 11/10/13.
- BRAGGION, G. A. **Suplementação alimentar na atividade física e no esporte – aspectos legais na conduta do nutricionista**. Nutrição Profissional. v. 4, n. 17, p. 40-50. Disponível em: <http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/suplementacao-alimentar-na-atividade-fisica-e-no-esporte.pdf>. Acesso em: 15/11/13.
- COELHO, C. F; CAMARGO, V. R; RAVAGNANI, F. C. P. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias de Campo Grande-MS**. Revista Nutrição em Pauta. ano 15, n. 87, p. 41- 45, 2007.
- COSTA, W. S. **A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do UNA – PE**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 6. n. 36. p.464-469. Nov/Dez. 2012. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/344/348>. Acesso em: 07/10/13.
- FAYH, A. P. T; SILVA, C. V; JESUS, F. R. D; COSTA, G. K. **Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 35, n. 1, p. 27-37, jan./mar. 2013. Disponível em:< <http://rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/1165>> . Acesso em: 20/11/13.

FERNANDES, C; GOMES, J. M; NAVARRO, F. **Utilização de suplementos por praticantes de atividade física na cidade de São Paulo e região.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 3, n. 13, p. 05-12, Janeiro/Fevereiro, 2009. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/92/90>>. Acesso em: 05/10/13.

GOMES, G. S; DEGIOVANNIZ, G. C; GARLIPP, M. R; CHIARELLOS, P. G; JORDÃO, A. .A. **Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias.** Revista Medicina (Ribeirão Preto), v. 41, n.3, p, 327-31, jul/set 2008. Disponível em:
<<http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/277> >Acesso em: 05/10/13.

GOSTON, J. L. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados.** Dissertação (Mestrado em ciência dos Alimentos), Faculdade de Farmácia da UFMG, Belo Horizonte, Minas Gerais, 2008. Disponível em:
<<http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/URMR-7EMK4C/janaina.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 22/09/13.

HALLAK, A; FRABRINI, 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, v.1, n. 2, p. 55-60, Mar/Abril, 2007. Disponível em <
<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/18/17>>. Acesso em: 14/07/13.

HIRSCHBRUCH, M. D.; CARVALHO, J. R. **Nutrição Esportiva – Uma visão prática.** 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2002. 345p.

HIRSCHBRUCH, M. D; FISBERG, M; MOCHIZUKI, L. **Consumo de Suplementos por Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo.** Rev Bras Med Esporte, vol. 14, n. 6, p. 539-543, Nov/Dez, 2008. Disponível em:<
<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v14n6/a13v14n6.pdf>> Acesso em: 20/10/13.

JOHANN, J.; BERLEZE, K.. J. **Estado nutricional e perfil antropométrico de frequentadores de academias de ginástica, usuários ou não de suplementos de cinco municípios de interior do Rio Grande do Sul.** Rev. Bras. Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 4, n. 21, p. 197-208. Maio/Junho. 2010. Disponível em:
<www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/180/177>. Acesso em: 20/10/13.

KANTIKAS, M. G. L. **Avaliação do uso de suplementos nutricionais a base de soro bovino pelos praticantes de musculação em academias de ginástica de Curitiba-PR.** 2007. 69 f. Dissertação (Pós-Graduação em Tecnologia de Alimentos) - Universidade Federal do PR, Curitiba, 2007. Disponível em:
<http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/handle/1884/12119/Disserta%E7%E3o%20Gra%E7a.pdf?sequence=1>. Acesso em: 12/11/13.

LINHARES, T. C; LIMA, R. M. **Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de campos do Goytacazes/RJ, Brasil.** Vértices, v. 8, n. 1, jan/dez. 2006. Disponível em: <http://www.essentiaeditora.iff.edu.br/index.php/vertices/article/view/1809-2667.20060008>. Acesso em:12/07/13.

NABHOLZ, T. V. **Nutrição Esportiva: aspectos relacionados à suplementação nutricional.** 1. ed. São Paulo: Sarvier, 2007. 480p.

OLIVEIRA, J. V. F; ANDRADE, E. C. B. **Bebidas energéticas e isotônicas – por que são consumidas?** Nutrição Brasil, v.6 , n.1 janeiro/fevereiro 2007. Disponível em: http://www.pilatessorocaba.com/artigos/Nutricao_2007.pdf. Acesso em: 15/11/13.

PEREIRA, I. C; SOUZA, I. R. D; LISBÔA, M. F. **Perfil Alimentar de Praticantes de Musculação na Maturidade.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v.1, n.1, p. 54-59, Jan/Fev, 2007. Disponível em:< <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/7/7>>. Acesso em: 17/09/13.

QUITILIANO, E. L; MARTINS, J. C. L. **Consumo de suplemento alimentar por homens praticantes de musculação, nas academias centrais do município de Guarapuava-PR.** Revista Polidisciplinar Eletrônica da Faculdade Guairacá. Caderno de Ciência de Saúde Vol. 2, p. 03-13. Dezembro. 2009. Disponível em: http://www.revistavoos.com.br/seer/index.php/voos/article/viewFile/66/01_Vol2_VOOS2009_CS. Acesso em: 10/08/13.

SANTOS. L. C. **Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias nas cidades de Curitiba e Pinhais.** 2011. 14 f. Dissertação (Pós-Graduação em Ciência do Treinamento Desportivo)- Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2011. Disponível em: <http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/handle/1884/32852/LEANDRO%20CLARO%20DOS%20SANTOS.pdf?sequence=1>. Acesso em: 05/10/13.

Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME). **Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde.** Rev Bras Med Esporte, v. 9, n. 2, mar/abr. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v9n2/v9n2a02.pdf>. Acesso em: 10/10/13.

TROG, S. D; TEIXEIRA, E. **Uso de suplementação alimentar com proteínas e aminoácidos por praticantes de musculação do município de Irati-PR.** Cinergis , v. 10, n. 1, p. 43-53, Jan/Jun, 2009. Disponível em: <file:///C:/Users/Nelia%20Uch%C3%B4a/Downloads/1238-4070-1-PB.pdf>. Acesso em: 05/10/13.

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.** Revista Nutrição em Pauta, n. 86, p. 30-33. Set/Out, 2007.

APÊNDICES

APÊNDICE A

FACULDADE LABORO

USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ACADEMIA LOCALIZADA EM SÃO LUÍS-MA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Alunas: Alessandra Lima Santos, Luciana Assad Rocha Amorim, Nelia Lobato Uchôa, Samara Santana Falcão e Taís Cristina Gomes.

CONTATO: 81600666

ORIENTADOR (a): Profa. Dra. Mônica Elinor Alves

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa Uso de suplementos alimentares por frequentadores de academia e seus possíveis efeitos. Sua participação não é obrigatória. A qualquer momento você pode desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com os pesquisadores ou com a instituição. O objetivo do presente estudo é observar uso de suplementos alimentares por frequentadores de academia e se seu uso traz algum efeito. O público alvo serão frequentadores de uma academia, onde sua participação nesta pesquisa consistirá em responder um questionário, sendo seus resultados analisados e divulgados para o estudo de monografia como trabalho de conclusão de pós-graduação. O referido estudo não apresentará nenhum risco a sua pessoa física. Não haverá despesas pessoais para você em nenhum momento da pesquisa e também não haverá compensação financeira relacionada à sua participação.

As informações obtidas através dessa pesquisa serão confidenciais e asseguramos o sigilo sobre sua participação, toda e qualquer imagem será preservada. Os dados não serão divulgados de forma a possibilitar sua identificação. Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone e o endereço institucional dos pesquisadores, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento.

Declaro que entendi os objetivos, riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimento permanentes, recebendo as devidas explicações e benefícios de minha participação no estudo, concordando assim em participar da pesquisa.

PARTICIPANTE

DATA: ____/____/____

PESQUISADOR

DATA: ____/____/____

APÊNDICE B

QUESTIONÁRIO SOBRE CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E POSSÍVEIS EFEITOS

Nome:

Idade:

1)A quanto tempo você pratica atividade física?

2)Você usa algum tipo de suplementação?

3)Há quanto tempo você usa suplemento?

4)Qual tipo de suplemento você utiliza?

Energético Proteínas Aminoácidos Complexo Vitamínico

5)Motivo da suplementação?

Qualidade de vida

Aumentar a massa muscular

Manter a massa muscular

Aumentar energia performance atlética

Diminuir tempo de recuperação

Compensar deficiências da alimentação

Otimizar os resultados

Perder calorias

6)Indicação da utilização da suplementação

Instrutor Nutricionista Iniciativa própria

Amigos Vendedor de suplementos

Medico Familia Outros

7)Você sente alguns desses sintomas?

Nenhum sintoma Euforia Cálculo renal Estress

Pressão alta Sonolência Aumento de cravos e espinhas

Dores abdominais Baixa imunidade

8)Você associa esses sintomas a o uso da suplementação?

SIM NÃO

9)Você já fez um teste para saber se os sintomas estão relacionados com a suplementação?

()SIM ()NÃO

10)Parou de usar a suplementação por um tempo?

()SIM ()NÃO

11)Durante esse período você notou melhoria dos sintomas?

()SIM ()NÃO

