
ARTIGO ORIGINAL

NUTRIÇÃO NO ESPORTE: LEVANTAMENTO SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS DA CIDADE DE SANTA RITA, PARAGUAI.

Simone Patrícia Müller Scholl¹; Ana Manuela Ordoñez²; Isabel Fernandes³.

1. Acadêmica concluinte do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade União das Américas. 2. Nutricionista. Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Federal do Paraná, UFPR, Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade União das Américas. Orientadora do presente trabalho. 3. Computação. Mestre em Enga. de Software. Doutora em Enga. da Produção. Professora da Disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Faculdade União das Américas.

Simonemuller011@hotmail.com; anamanuela@uniamerica.br; isabel@uniamerica.br.

PALAVRA-CHAVE:

Suplementos alimentares, Orientação Profissional, Saúde.

RESUMO

Introdução. Diante do crescimento do mercado e do consumo de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física, torna-se importante indagar se o nível de conhecimento a respeito destes produtos cresce na mesma proporção, pois pesquisas associam o uso indevido de suplementos alimentares a complicações da saúde. **Objetivo.** Analisar entre praticantes de atividades físicas em academias, da cidade de Santa Rita – Paraguai, a prevalência do uso de Suplementos Alimentares sem orientação nutricional, bem como aferir as fontes de indicação e finalidade do consumo. **Metodologia.** Foram entrevistados 100 indivíduos, de ambos gêneros, com idades entre 16 e 59 anos. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética UNIOESTE. A coleta dos dados transcorreu de forma aleatória em duas academias. Aplicou-se um questionário composto por 14 perguntas fechadas. **Resultados.** Em referência ao uso de suplementos alimentares, 90% reportaram já terem feito uso destes produtos, entre os quais apenas 13,3% apontaram recomendação nutricional ou médica como principal motivo para a utilização. O *Whey Protein* foi o suplemento mais citado (83,3%), seguido pelo BCAA (70%). Suplementos foram mais frequentemente indicados por professores de academia/educadores físicos (54,4%). **Conclusão:** Verificou-se que entre os praticantes de atividades físicas o uso dos suplementos alimentares sem orientação e prescrição adequadas em tomando proporções cada vez maiores. Diante desta problemática e dos resultados obtidos, cabe ressaltar a importância da presença do profissional nutricionista dentro das academias.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a ANVISA, de acordo com a RDC Nº 243, DE 26 DE JULHO DE 2018, Suplementos alimentares são produtos de ingestão oral, apresentado em formas farmacêuticas, destinados a suplementar a alimentação de indivíduos saudáveis com nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos, isolados ou combinados. Determinados suplementos podem vir a auxiliar atletas e praticantes de atividades físicas na melhoria de seus desempenhos, no entanto, a mesma declara não haver evidências sobre o poder de ganho de massa muscular e emagrecimento por parte de produtos regularizados por sua instituição.

Faz-se obrigatório o registro na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) de qualquer produto que seja concebido como alimento, seja ele fabricado no Brasil ou importado. A regulamentação da sua comercialização se deu através da Portaria nº. 222, de 24 de março de 1998, que autoriza o comércio de suplementos alimentares para praticantes de atividade física, uma vez que os mesmos não apresentem ação terapêutica ou tóxica.

Diversos propósitos embasam a comercialização destes suplementos, que em sua maioria, são ofertados com intuito de aprimorar algum aspecto relacionado ao desempenho físico, desenvolver o aumento de

massa muscular, reduzir a gordura corporal, estimular a recuperação e incluso promover alguma característica que favoreça o desempenho esportivo (ROPELATO; RAVAZZANI, 2017).

Em 2016, no Brasil, o âmbito da nutrição esportiva alcançou números representativos, e em finais de 2014 a março de 2015, 54% dos brasileiros afirmaram terem consumido algum tipo de suplemento alimentar. No entanto, com base neste apontamento, cabe questionar se o nível de conhecimento dos consumidores a respeito destes produtos tem expandido nesta mesma proporção. (SILVA; BARROS; GOUVEIA, 2017).

Cabe destacar que, a utilização destes produtos vem sendo destinada em sua grande maioria a objetivos puramente estéticos. (ARAÚJO; BISSIGO, 2017). Isso ocorre porque gera-se a expectativa de resultados mais rápidos ou até mesmo a crença de que estes serão indispensáveis para obtenção do sucesso no treinamento, e, que a quantidade que deve ser ingerida, é proporcional ao desempenho ou alcance do objetivo (GOMES; COLABORADORES, 2017).

A expansão do uso destes suplementos difere sinais de alerta, uma vez que, pesquisas apontam a associação de seu consumo irrestrito e sem orientação ao surgimento ou agravamento de patologias renais e hepáticas, além de alterações

cardíacas, neurológicas e disfunções metabólicas (SILVA; BARROS; GOUVEIA, 2017).

De acordo com Pacheco (2014), o consumo excessivo de proteínas se transforma em gordura no organismo, e o nitrogênio extra que acompanha as altas quantidades de proteína animal é eliminado pelo sistema urinário, fato que tende a sobrecarregar as funções renais e hepáticas, e inclusas, levar a desidratação como consequência da produção excessiva de ureia, deste modo, não favorecendo a um possível ganho adicional de massa muscular.

Esta afirmativa é também citada por Alves e Colaboradores (2009) que ademais, ressaltam os efeitos adversos do uso de suplementos alimentares a base de cafeína, dentre os quais, destacam-se: insônia, tremores, cefaleia, irritação gastrointestinal, agitação, tremores, distração mental, hiperestésias e diurese.

Segundo apontamento de especialistas, a alimentação segue e seguirá sendo a principal fonte para o ganho de massa muscular, chegando a até 60% em relevância. Uma alimentação adequada que visa qualidade, quantidade, variedade e harmonia, excluindo, no entanto, as de situações especiais, atende por si só as necessidades nutricionais de indivíduos praticantes de atividades físicas, incluso de atletas de padrão competitivo, sendo a alimentação suficiente

para ressarcir as perdas consequentes dos exercícios, e, contestando a necessidade do uso de suplementos alimentares (ARAÚJO; BISSIGO, 2017).

Com isso, suplementar a alimentação através destes produtos sem as devidas orientações ou até mesmo sem necessidade de fazê-la pode gerar frustrações consequentes do insucesso da estratégia proposta (CHAGAS; COLABORADORES, 2016).

Com tudo, ressalta-se que a prescrição para utilização destes suplementos deve ser realizada apenas por profissionais da área de nutrição, uma vez que, cabe ao nutricionista desempenhar o papel de auxiliar atletas e demais praticantes de atividades físicas a manter o adequado estado nutricional, este profissional possui amplo conhecimento acerca dos malefícios que uma utilização errônea pode acarretar a saúde (VARGAS; FERNANDES; LUPION, 2015).

Dada afirmativa se solidifica através da Resolução Número 390/2006 do Conselho Federal de Nutricionistas, na Lei Número 8.234 de 17 de abril de 1991, a qual estabelece como atribuição do nutricionista a prescrição de suplementos nutricionais necessários à complementação da dieta.

A Resolução CNE/CES número 5, de 07 de novembro de 2001, que institui as diretrizes curriculares nacionais do curso de graduação em Nutrição, no artigo 5, inciso

VII que atribui competência ao nutricionista para avaliar, diagnosticar e acompanhar o estado nutricional: planejar, prescrever, analisar, supervisionar e avaliar dietas e suplementos dietéticos para indivíduos saudáveis e enfermos.

Bertoletti e Colaboradores (2016) afirmam que a base para adquirir um melhor desempenho físico, assim como prevenção de fadiga muscular ou até mesmo reduzir o risco de eventuais lesões é a nutrição, uma vez que uma alimentação correta e balanceada de acordo a necessidade de cada indivíduo faz gerar combustível para o trabalho biológico, a fim de extrair dos alimentos energia potencial e conseqüentemente utiliza-la para determinados objetivos.

Sendo assim, este projeto de pesquisa tem como objetivo apresentar um levantamento de dados entre praticantes de atividades físicas da cidade de Santa Rita, no Paraguai, ao analisar a prevalência do uso de Suplementos Alimentares sem orientação nutricional, bem como aferir as fontes de indicação e finalidade de consumo dos suplementos.

2. METODOLOGIA

O presente estudo tem caráter transversal e exploratório. O mesmo foi desenvolvido por meio de uma pesquisa de natureza descritiva,

a qual conta com instrumentos quantitativos de abordagem aos fatos no ambiente pesquisado.

Os resultados encontrados foram submetidos a estatística descritiva, para diagnóstico do uso incorreto de suplementos alimentares e da falta de orientação profissional adequada para essa prática.

A pesquisa foi desenvolvida em duas diferentes academias da cidade de Santa Rita, Paraguai, atuantes no mercado a alguns anos e que atendem a uma amena demanda, em torno de 280 alunos inscritos em sua totalidade.

Para tal, elaborou-se um questionário (Anexo 1) composto por 14 questões fechadas, traduzido para o espanhol, idioma oficial do país no qual deu-se o desenvolvimento da pesquisa. As 14 questões fechadas verificaram: gênero, idade, dados sobre a prática de atividade física (tempo de prática, frequência, intensidade). Ademais, estavam inclusas perguntas a respeito do uso de suplementos (Tipo de suplemento utilizado, informação e conhecimento sobre o mesmo, finalidade, indicação e resultados).

A amostra da pesquisa está composta por um número de 100 indivíduos, de ambos os gêneros, com idades entre 16 e 59 anos, praticantes de atividades físicas em duas diferentes academias da cidade de Santa Rita, Paraguai.

Após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 2), o qual também foi traduzido ao idioma espanhol, o pesquisador, devidamente instruído, aplicou o questionário por meio da técnica de entrevista.

Os dados coletados foram tabulados no *Google Forms* e apresentados por meio de figuras. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética UNIOESTE - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual do Oeste do Paraná sob o parecer número 2.787.810 (Anexo 3).

3. RESULTADOS

Participaram do estudo 100 indivíduos, sendo 51% do gênero feminino e 49% do gênero masculino. A faixa etária esteve entre 16 e 59 anos, na maioria, 73%, participantes entre 18 e 30 anos (Figura 1).

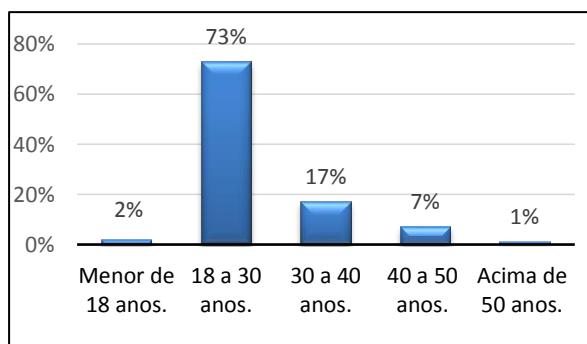


Figura 1. Descrição (%) da idade dos participantes da pesquisa realizada na cidade de Santa Rita, Paraguai, a respeito do uso de Suplementos Alimentares por praticantes de atividades físicas, 2018.

Quando pesquisados sobre há quanto tempo praticam atividade física regular, 14% afirmaram frequentar a academia há 1 mês, 28% há 3 a 6 meses, 16% de 6 a 12 meses, 26% de 1 a 3 anos, 16% a mais de 3 anos. Pode-se observar que a minoria dos entrevistados (42%) frequenta a academia há mais de um ano.

A respeito da frequência semanal de treinos, a maioria (81%) dos entrevistados afirmam realizar treinos de 3 a 5 vezes na semana (Figura 2).

Ao questionar os participantes em relação a como os mesmos consideravam seus treinamentos, 49% consideram seu treinamento moderado, 44% intenso, 5% leve e apenas 2% extremamente intenso.

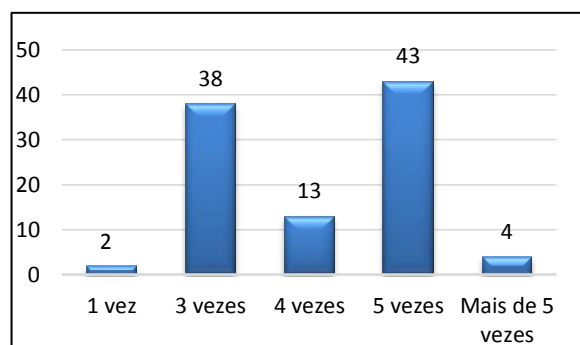


Figura 2. Descrição da frequência (%) semanal de atividade física dos participantes da pesquisa realizada na cidade de Santa Rita, Paraguai, a respeito do uso de Suplementos Alimentares por praticantes de atividades físicas, 2018.

Em referência ao uso de suplementos alimentares, 90% dos entrevistados reportaram já terem feito ou conhecerem alguém que fez e/ou faz uso destes produtos

destacando-se o que os levou a utilizar estes suplementos a maioria (60%) mencionou buscar possíveis melhorias no treinamento e apenas 13% apontaram recomendação nutricional ou médica como principal motivo para o utilizá-los (Figura 3).

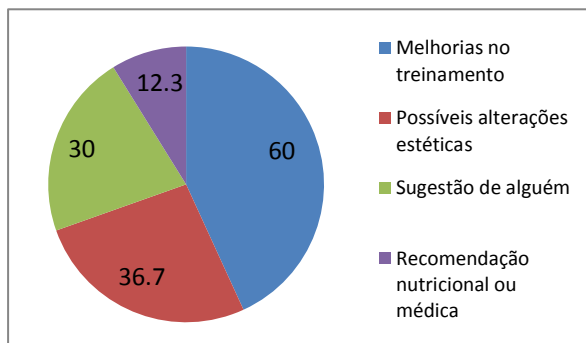


Figura 3. Descrição (%) da motivação para uso de Suplementos Alimentares entre os participantes da pesquisa realizada na cidade de Santa Rita, Paraguai, a respeito do uso de Suplementos Alimentares por praticantes de atividades físicas, 2018.

Sobre os tipos de suplementos utilizados, o *Whey Protein* encabeça a lista de suplementos mais utilizados, alcançando 83,3%, seguido pelo BCAA com 70%. Termogênicos, Creatina, Vitaminas e Glutamina alcançaram valores de 45,6%; 38,9%; 32,2% e 30% respectivamente. Em relação à indicação para uso de suplementos, 54% afirmaram seguir recomendação do professor da academia/educador físico, e apenas 23% o fizeram por indicação de Nutricionista (Figura 4).

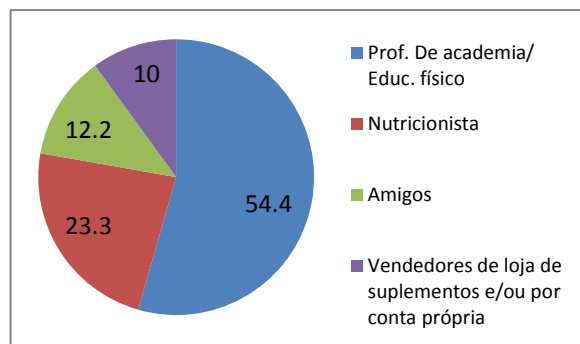


Figura 4. Descrição (%) a respeito da procedência da indicação do uso de Suplementos Alimentares entre os participantes da pesquisa realizada na cidade de Santa Rita, Paraguai, a respeito do uso de Suplementos Alimentares por praticantes de atividades físicas, 2018.

Entre os entrevistados, 29% declararam considerar imprescindível associar o uso de suplementos ao exercício físico para obtenção de resultados. Ao avaliar a percepção subjetiva dos participantes sobre os resultados obtidos com a utilização de suplementos, 63% deram ênfase ao aumento de massa muscular e 40% ao maior ganho de força.

No que se diz respeito às informações adquiridas sobre os Suplementos Alimentares, 58,6% dos participantes referiram adquirir informações a respeito de suplementos por meio de educadores físicos, já outros 36,8% alegaram o terem feito através de conteúdos contidos na internet.

Ao serem questionados a respeito dos efeitos adversos e sintomas decorrentes do uso de suplementos, 27,8% declararam mal-estar após ingestão, 52% relataram tonturas e

náusea, e 44% hiperatividade, irritabilidade e insônia.

4. DISCUSSÃO

Neste estudo o maior público consumidor de suplementos foi representado pelas mulheres. Pereira e Colaboradores (2017) também encontraram mulheres como o público que mais consumiu suplementos (59,38%).

Estes dados refletem a busca por um corpo esteticamente perfeito e a falta de uma cultura corporal saudável, principalmente voltado ao público feminino, em que os padrões de beleza estão se tornando cada vez exigentes, o que tem levado a população a usar de forma abusiva substâncias que possam potencializar em menor tempo seus objetivos. (SOUZA; CENI, 2014).

Ao relacionar a utilização de suplementos com a faixa etária dos indivíduos, observou-se que a maioria se encontrava na faixa etária entre 18 a 30 anos, Pereira e Colaboradores (2017) constataram resultados semelhantes, sugerindo que adolescentes e jovens adultos são mais propensos a serem influenciados ao uso de suplementos alimentares.

A maior parte dos entrevistados mencionou já ter obtido informações referentes aos suplementos alimentares,

ênfase em possíveis melhoras no treinamento como principal objetivo relacionado ao uso de suplementação, seguido de possíveis alterações estéticas. Santos; Pereira (2017) e Rigon; Rossi (2012) apontam resultados e objetivos semelhantes referentes ao uso destes suplementos.

Determinados produtos prometem efeitos estéticos rápidos e/ou imediatos. Dentre elas, o aumento de massa muscular, redução da gordura corporal, aumento da capacidade aeróbia, estimulação da recuperação, melhora do desempenho esportivo e da estética corporal, o que leva indivíduos a uma busca constante por estes produtos e incluso a utilização indiscriminada dos mesmos, uma vez que, tais produtos são comercializados sem uma legislação rigorosa que controle sua venda. (MILANI; TEIXEIRA; MARQUEZ, 2014)

Mesmo encontrando que 90% dos entrevistados fazem ou fizeram uso de suplementos, 61% dos entrevistados relata que o uso de suplementos alimentares associados ao exercício físico não é imprescindível, e que os mesmos podem ser utilizados apenas em determinados momentos. De acordo com a literatura, o praticante de atividade física tende a iniciar o consumo de suplementos alimentares em busca de auxílio no alcance de resultados, geralmente após o primeiro ano de prática de

atividade física (GONCALVES; COLABORADORES, 2017).

Na pesquisa aqui apresentada, 42% frequentam a academia há mais de um ano, demonstrando que muitos indivíduos têm buscado o uso de suplementos, antes do primeiro ano de atividade física. Desta forma, torna-se ainda mais considerável compreender e identificar os fatores associados ao elevado consumo de suplementos em academias, devido ao fato de que, prescritos e utilizados erroneamente, podem acarretar em riscos à saúde de seus consumidores. (MILANI; COLABORADORES, 2014).

Milani (2014) afirma ser preocupante o consumo desses produtos, em virtude da falta de controle na produção, comercialização e fiscalização desses suplementos. Também, afirma que o excesso de proteínas e aminoácidos, ou seja, níveis acima de 15% das calorias totais, encontrados em alguns suplementos, provocam nocividades a saúde, dos quais podemos citar cetose, gota, sobrecarga renal, aumento da gordura corporal, desidratação, excreção urinária de cálcio e diminuição da densidade óssea. Ademais, existem outros riscos como ingestão de suplementos que são compostos por pouco ou nenhum princípio ativo além de substâncias não declaradas pelo fabricante, gerando um custo elevado e em sua maioria

desnecessário (CARDOSO; LEONHARDT, 2017).

Ao citarem que em apenas 13% dos casos a indicação do uso do suplemento foi realizada por profissional nutricionista, destaca-se que os participantes do presente estudo estão sob risco de efeitos prejudiciais ao utilizarem estes suplementos sem prescrição de um profissional especializado e sem conhecimento de quantidade e dosagem adequadas. A maioria dos entrevistados afirmaram terem feito uso de suplementos por indicação de profissionais de educação física, amigos ou auto prescrição, cabendo a indicação e prescrição por parte de profissionais da área da nutrição a apenas 23,3%. Estes resultados assemelham-se com os encontrados em Milani; Colaboradores (2014); Cardoso; Leonhardt (2017) e Marchioro; Benetti (2014) os quais mencionam que educadores físicos não possuem conhecimento específico e necessário para compreender os efeitos consequentes destes produtos. Cabe aos profissionais de academias orientar sobre os riscos do uso indiscriminado que a prescrição compete unicamente ao profissional de nutrição (CAVA; COLABORADORES, 2017).

Os dados apresentados apontaram o *Whey Protein* como o produto mais utilizado (83,3%) seguido pelo BCAA (70%), resultados que condizem com o estudo de

Ferreira; Quintão (2016) no qual foram encontrados dados em proporções similares, indicando suplementos a base de proteínas e aminoácidos como os mais utilizados. Oliveira; Riboldi; Alves (2017) demonstraram que entre os educadores físicos envolvidos em seu estudo, o *Whey Protein* obteve destaque como o suplemento mais utilizado, enaltecendo o frequente e preeminente uso de suplementos proteicos.

Cabe ressaltar, que existe a necessidade de adequar a alimentação antes de serem inseridos recursos como o uso de suplementos, uma vez que as necessidades nutricionais são primeiramente supridas pelos alimentos, que podem influenciar de forma positiva e efetiva para o ganho de massa muscular. Portanto, a hipertrofia é justificada pela adequação nutricional da alimentação, e não somente pela administração de suplementos ricos em proteínas e aminoácidos (GOUVEIA; COLABORADORES, 2017).

Santos; Pereira (2017) indicam que o uso de suplementos deve ser adotado apenas quando as necessidades de nutrientes não forem alcançadas única e exclusivamente pela alimentação, indicando o caso de atletas profissionais que são submetidos a estresse físico geral e metabólico, e que possuem necessidades nutricionais elevadas se comparadas a um indivíduo comum, cenário que não se aplica à frequentadores de

academia em geral, como a população entrevistada neste estudo.

Pereira; Colaboradores (2017) ressaltam o fato de usuários utilizarem em sua maioria suplementos ricos em proteínas, dando a entender que estes acreditam que, quanto maior o consumo de proteínas, maior o ganho de massa muscular. No entanto, a prática de consumo de proteínas de forma exacerbada deve ser desestimulada, uma vez que, o consumo de quantidades demasiadas de proteínas pode provocar desde desidratação a hipercalcúria, ganho de peso, e sobrecarga renal e hepática.

A grande incidência de efeitos colaterais e sintomas associados ao uso de suplementos encontrada neste estudo, também foi relatada por Oliveira; Filho; Melo (2017) que apontaram insônia e agitação como principais efeitos indesejáveis em 78% dos participantes.

Santos; Pereira (2017) alertam para a necessidade de maior informação e conscientização da população fisicamente ativa, que não possui vínculo profissional com a prática de exercícios físicos, a respeito da real necessidade de consumo de suplementos alimentares por este determinado público. Dada preocupação se estende no presente estudo, uma vez que 58,6% dos participantes referiram adquirir informações a respeito de suplementos por

meio de educadores físicos, e outros 36,8% através de conteúdos contidos na internet.

Galvão; Colaboradores (2017) reiteram que, perante a Lei Número 8.234 de 17 de abril de 1991, o nutricionista é o profissional capacitado e habilitado a prescrever suplementos esportivos e fitoterápicos sejam praticantes de atividades físicas, desportistas ou atletas, tendo sempre em consideração o tipo de exercício praticado, a duração, frequência da atividade e as necessidades nutricionais, avaliadas individualmente.

Similarmente, Ferreira; Quintão (2016) destacam em seu estudo que O Conselho Federal de Nutrição (CFN) dispõe através da resolução nº 390/2006, que regulamenta a prescrição de suplementos dietéticos para indivíduos sadios e enfermos pelo nutricionista, pois este é capacitado para realizar tal prescrição. Esta medida, também evidenciada por Vargas; Colaboradores (2015), visa evitar a auto prescrição pelos indivíduos praticantes de atividades físicas e/ou sua utilização de forma errônea.

Em 21 de Fevereiro de 2016, uma nova recomendação do CFN que diz respeito a prescrição de suplementos nutricionais, manifesta que, a mesma deve apresentar o esquema posológico, ou seja, a indicação de via de administração, dose, horário de administração e tempo de uso. Além de que, a

adoção da suplementação nutricional, pelo profissional nutricionista, exige o pleno entendimento da legislação supracitada, que integram esta recomendação, assim como, de outras que venham a ser editadas sobre o tema.

Deste modo, torna-se cada vez mais fundamental e de suma importância a atuação do nutricionista na área esportiva, uma vez que os resultados aqui encontrados denotam que o consumo de suplementos vem tornando-se cada vez mais frequente neste âmbito, e incluso, estimulado e orientado por profissionais não aptos.

5. CONCLUSÃO

Com os dados obtidos através da realização deste estudo, verificou-se que a grande maioria dos entrevistados faz ou fez uso de suplemento alimentar em algum momento.

A busca pelo aumento de força e ganho de massa muscular, associada com a ideia de melhora do rendimento físico e dos padrões estéticos, fazem com que a utilização destes suplementos se dê, em sua maioria, de forma indiscriminada, sem conhecimento prévio, e por meio de prescrição ou indicação de profissionais não capacitados, trazendo à tona a vulnerabilidade do consumidor frente ao uso de suplementos alimentares.

Diante desta problemática e dos resultados obtidos, vale ressaltar a importância da presença do profissional nutricionista dentro das academias, uma vez que este é apto a identificar e avaliar as necessidades nutricionais individuais de cada praticante, de maneira a prescrever, se necessário, suplementos alimentares de forma segura para a saúde dos indivíduos.

6. REFERÊNCIAS

1. SOUZA, R.; CENI, G. C. Uso de suplementos alimentares e auto percepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira das Missões-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 8(43), 20–29, 2014.
2. ROPELATO, F. F.; RAVAZZANI, E. D. A. Percepção de acadêmicos de educação física em relação aos suplementos alimentares. **Cadernos da Escola Saúde**, 106(11), 1323–1330, 2017.
3. PACHECO, J. J. Prevalência no uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias em diferentes regiões do Brasil. **Revista Uniesp**, 2014.
4. MILANI, V. C.; TEIXEIRA, E. L.; MARQUEZ, T. B. Fatores associados ao consumo de suplementos nutricionais em frequentadores de academias de ginástica da cidade de Nova Odessa. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 8(46), 264–278. 2014.
5. GOMES, A. M.; LISBOA, B.; CRUZ, R. A.; ELIAS, P. G.; NETO, J. D. A. P.; NETO, R. C. D. S.; DE SOUZA, L. A. N Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas de uma academia de Cananéia – SP. **Revista Saúde Em Foco**, 335–363. 2017.
6. FERREIRA, C. D. S.; QUINTAO, D, F. Prevalência Do Uso De Suplementos Alimentares Por Praticantes De Exercício Físico Em Uma Academia Da Cidade De Cataguases-MG: Fatores Associados. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 10(59), 507–517. 2016.
7. DA SILVA, R. D. O.; BARROS, D. F.; GOUVEIA, T. M. D. O. A. Eu tenho a força! A popularização do consumo de suplementos alimentares e a vulnerabilidade do consumidor. **Revista ADM. MADE - Revista do Mestrado em Administração e Desenvolvimento Empresarial Universidade Estácio de Sá - Rio de Janeiro**.
8. CAVA, T. A.; MADRUGA, S. W.; TEIXEIRA, G. D. T.; REICHERT, F. F.; DA SILVA, M. C.; ROMBALDI,

- A. J. Consumo excessivo de suplementos nutricionais entre profissionais atuantes em academias de ginástica de Pelotas, Rio Grande do Sul. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, 26(01), 99–108. 2017
9. BERTOLETTI, A. C.; DOS SANTOS, A.; BENETTI, F. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação e sua relação com o acompanhamento nutricional individualizado. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 10(58), 371–380. 2016
10. ALVES, C.; VILLAS BOAS, R. L. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. **Jornal de Pediatria**, vol. 85, núm. 4, 2009.
11. VARGAS, C. S.; FERNANDES, R. H.; LUPION, R. Prevalência De Uso Dos Suplementos Nutricionais Em Praticantes De Atividade Física De Diferentes Modalidades. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 9(52), 342–347. 2015.
12. DOS SANTOS, E. A.; PEREIRA, F. B. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de exercício físico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 11(62), 134–140. 2017.
13. PEREIRA, B. B.; VIEIRA, S. C. R.; DE MELO, E. F.; PEREIRA, L. M. F. GONCALVES, P. A. T.; DOS SANTOS, Y. W. T.; ALBUQUERQUE, V. P. G. GADELHA, L. M.; MARQUES, A. D. A. O Uso De Suplementos Alimentares Por Praticantes De Musculação. **Revista E-Ciência**, 5(2), 104–110. 2017.
14. DE OLIVEIRA, A. B.; FILHO, J. N. M.; MELO, M. C. consumo de suplementos termogênicos e seus efeitos adversos por clientes de uma loja de nutrição esportiva de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 836–842. 2017.
15. ALVES, J. C. D. L. Avaliação dos conhecimentos sobre suplementação alimentar dos praticantes de musculação. **Revista Universidade Estadual da Paraíba – UEPR**, 1–53. 2011.
16. GALVAO, F. G. R.; DOS SANTOS, A. K. M.; BESSERA, T. L.; DE BRITO, C. L.; LEITE, P. K, V.; DE ARAUJO, J. E. R.; BRAGA, V. F. C.; ROMUALDO, A. G. D. S.; MORI, E. Importância Do Nutricionista Na Prescrição De Suplementos Na Prática De Atividade Física: Revisão Sistemática. **Revista E-Ciência**, v. 5, n. 1. 2017.
17. DAS NEVES, D. C. G.; PEREIRA, R. V.; LIRA, D. S.; FIRMINO, I. C.; TABAI, K. C. Consumo de suplementos alimentares: alerta à

- saúde pública. **Oikos: Família e Sociedade Em Debate**, 28(1), 224–238. 2017.
18. CHAGAS, B. L. F.; DO NASCIMENTO, M. V. S.; BARBOSA, M. R.; GOMES, L. P. D. S. Utilização indiscriminada de suplementos alimentares: causas e consequências. **Cadernos de Graduação, Ciências Biológicas e da Saúde**, v.3, n.2, p. 27-34. 2016.
19. CARDOSO, K. F.; LEONHARDT, V. Avaliação do consumo de suplementos proteicos por praticantes de musculação em uma academia de Planaltina-DF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 1–10. 2017.
20. MARCHIORO, E. M.; BENETTI, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias do município de Tenente Portela, RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 9(49), 40–52. 2015.
21. RIGON, T. V.; ROSSI, R. G. D. T. Quem e por que utilizam suplementos alimentares? **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 6(36), 420–426. 2012.
22. ANVISA. AGENCIA NACIONAL DE VIGILANCIA SANITARIA. Portaria n. 222 de 24 de março de 1998. Regulamento técnico para fixação de identidade e qualidade de alimentos para praticantes de atividade física
23. CFN. CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN n. 390/2006; Lei n. 8.234 de 17 de setembro de 1991.
24. CONSELHO NACIONAL DE EDUCACÃO; CAMARA DE EDUCACÃO SUPERIOR. Resolução CNE/CES nº 5, de 7 de novembro de 2001.
25. CFN. CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Recomendação nº 004 de 21 de fevereiro de 2016. Prescrição de Suplementos Nutricionais
- ANEXOS.**

ANEXOS

Anexo 01 – QUESTIONÁRIO PORTUGUES/ESPAÑHOL.

QUESTIONÁRIO

1) Dados Pessoais.

Idade: _____

Sexo: () F () M

2) Há quanto tempo pratica musculação de maneira regular?

- () até 1 mês. () entre 6-9 meses. () entre 1-3 anos.
() entre 3-6 meses. () entre 9-12 meses. () mais de 3 anos.

3) Quantos dias da semana você pratica musculação?

- () 1 vez. () 2 vezes. () 3 vezes. () 4 vezes. () 5 vezes. () mais de 5 vezes.

4) Você considera seu treinamento:

- () extremamente leve.
() leve.
() moderado.
() intenso.
() extremamente intenso.

5) Você já obteve alguma informação sobre SUPLEMENTO ALIMENTAR?

- () SIM.
() NÃO.

6) Em caso afirmativo, onde você adquiriu informações sobre esses tipos de produtos?

- () Revistas. () Internet. () Loja de Suplementos.
() Médico. () Nutricionista. () Professor de academia.
() Congressos, Simpósio, etc. () Conversando com amigos. () Revistas ou Jornais Científicos.

7) O que acha sobre o consumo de suplementos nutricionais associados ao exercício?

- () é imprescindível o consumo. () não é necessário o consumo.
() podem ser consumidos em certos momentos.

8) Você já fez ou conhece alguém que tenha feito uso de algum suplemento alimentar?

SIM

NÃO.

9) Em caso afirmativo, quais?

albumina. carnitina. glutamina. aminoácidos.

creatina. hiperptóticos. hipercalóricos anabolizantes

BCAA. Whey Protein. Maltodextrina. Vitaminas.

Barra Nutricional. Termogênicos. Bebida Carboidratada. Outros.

10) Quem indicou?

Vendedor. Professor de Academia. Amigos.

Médico. Nutricionista. TV

Revista. Ninguém.

11) O que levou a utilizá-los?

Recomendação nutricional ou médica.

Influência da mídia ou propaganda.

Possíveis melhoras no treinamento.

Possíveis alterações estéticas.

Sugestão de alguém.

Outro.

12) Que resultados você obteve ao utilizá-los?

ganho de força.

aumento de peso.

aumento de massa.

disposição.

outros.

13) Já se sentiu mal com o uso de algum suplemento alimentar?

SIM

NÃO

14) Se sim, quais:

- () tonteiras, enjoio. () acnes.
() problemas no fígado (câncer). () impotência.
() crescimento de tecidos anormais. () debilitação psicológica.
() aumento do colesterol ruim (LDL-C) () redução do colesterol bom (HDL-C)
() irregularidades menstruais. () diminuição do número de espermatozoides.
() hiperatividade, irritabilidade insônia. () elevação da pressão arterial.
() outros.

QUESTIONÁRIO.

1) Datos Personales.

Edad: _____

Sexo: () F () M

2) Por cuanto tiempo practica usted musculación de manera regular?

- () hasta 1 mês. () entre 6-9 meses. () entre 1-3 años.
() entre 3-6 meses. () entre 9-12 meses. () más de 3 años.

3) Cuantos días a la semana practicas musculación?

- () 1 vez. () 2 veces. () 3 veces. () 4 veces. () 5 veces. () más de 5 veces.

4) Usted considera su entrenamiento:

- () extremadamente ligero.
() ligero.
() moderado.
() intenso.
() extremadamente intenso.

5) Usted ya obtuvo alguna información sobre SUPLEMENTO ALIMENTICIO?

- () SI.
() NO.

6) En caso afirmativo, donde usted adquirió información sobre estos tipos de productos?

- Revistas. Internet. Tienda de Suplementos.
 Médico. Nutricionista. Profesor de gimnasio.
 Congresos, Simpósio, etc. Charlando con amigos. Revistas o Periódicos Científicos.

7) Que piensas sobre el consumo de suplementos alimenticios asociados al ejercicio?

- es imprescindible su consumo. no es necesario su consumo.
 pueden ser consumidos em ciertos momentos.

8) Ya ha hecho o conoce a alguien que ha hecho uso de algún suplemento alimenticio?

- SI.
 NO.

9) En caso afirmativo, cuales?

- albumina. carnitina. glutamina. aminoácidos.
 creatina. hiperptotéticos. hipercalóricos anabolizantes
 BCAA. Whey Protein. Maltodextrina. Vitaminas.
 Barra Nutricional. Termogénicos. Bebida Carbohidratada. Otros.

10) Quien ha indicado?

- Vendedor. Profesor de Gimnasio. Amigos.
 Médico. Nutricionista. Televisión
 Revista. Nadie.

11) Que llevó a utilizarlos?

- Recomendación nutricional o médica.
 Influencia de los medios o propaganda.
 Posibles mejoras en el entrenamiento.
 Posibles cambios estéticos.
 Sugerencia de alguien.
 Otro.

12) Que resultados has obtenido al utilizarlos?

- ganancia de fuerza.
 ganancia de peso.

ganancia de masa.

disposición.

otros.

13) Ya te has sentido mal con el uso de algún suplemento alimenticio?

SI

NO

14) Si es sí, cuales:

mareos.

acnes.

problemas en el hígado (cáncer).

impotencia.

crecimiento de tejidos anormales.

debilidad psicológica.

aumento del colesterol malo (LDL-C) reducción del colesterol bueno (HDL-C)

irregularidades menstruales. disminución del número de espermatozoides.

hiperactividad, irritabilidad, insomnio. elevación de la presión arterial.

otros.



Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação

Comitê de Ética em Pesquisa – CEP



Aprovado na

CONEP em 04/08/2000

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

“Nutrição no Esporte: Levantamento sobre o uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividades físicas em academias da cidade de Santa Rita, Paraguai”.

Simone Müller. (45) 991198484
Ana Manuela Ordoñez. (45) 999934508

Convidamos você a participar de nossa pesquisa que tem o objetivo de apresentar um estudo de caso a fim de analisar a prevalência de uso de suplementos alimentares sem orientação nutricional. Esperamos, com este estudo, levar maiores informações e conhecimento aos envolvidos, além de instituir uma análise mais criteriosa a utilização destes produtos. Para tanto, serão aplicados questionários com questões simples e objetivas sobre o uso destes suplementos.

Durante a execução do projeto o indivíduo participante pode, de alguma maneira, se sentir inseguro, constrangido ou até mesmo não apto a responder as perguntas implicadas no questionário. No caso de ocorrer algum desconforto dessa classe, o pesquisador questionará o participante sobre a necessidade de interromper o estudo, caso este seja o desejo, a pesquisa será cessada imediatamente.

Sua identidade não será divulgada e seus dados serão tratados de maneira sigilosa, sendo utilizados apenas para fins científicos. Você também não pagará nem receberá para participar do estudo. Além disso, você poderá cancelar sua participação na pesquisa a qualquer momento. No caso de dúvidas ou da necessidade de relatar algum acontecimento, você pode contatar os pesquisadores pelos telefones mencionados acima ou o Comitê de Ética pelo número 3220-3092.

Este documento será assinado em duas vias, sendo uma delas entregue ao sujeito da pesquisa.

Eu _____ declaro estar ciente do exposto e desejo participar da pesquisa.

Assinatura.

Eu, Simone Müller, declaro que forneci todas as informações do projeto ao participante e/ou responsável.

Santa Rita, _____ de _____ de _____.



Pró-Reitoria de Pesquisas e Pós-graduação

Comitê de Ética em Pesquisas – CEP



Aprovado em

CONEP em 04/08/2000

TÉRMINO DE CONSENTIMIENTO LIBRE Y ESCLARECIDO - TCLE

“Nutrición en el Deporte: Levantamiento sobre el uso de suplementos alimenticios entre practicantes de actividades físicas en gimnasios de la ciudad de Santa Rita, Paraguay.”

Simone Müller. (45) 99119-8484

Ana Manuela Ordoñez. (45) 99993-4508

Invitamos usted a participar de nuestra encuesta que tiene el objetivo de presentar un estudio de caso a fin de analizar la prevalencia de uso de suplementos alimenticios sin orientación nutricional. Esperamos con este estudio llevar más información y conocimiento a los involucrados, además de establecer un análisis más riguroso de la utilización de estos productos. Para ello, se aplicarán cuestionarios con cuestiones simples y objetivas sobre el uso de estos suplementos.

Durante la ejecución del proyecto el individuo participante puede, de alguna manera, sentirse inseguro, constreñido o incluso no apto para responder a las preguntas implicadas en el cuestionario. En el caso de que ocurra alguna incomodidad de esa clase, el investigador cuestionará al participante sobre la necesidad de interrumpir el estudio, si éste es el deseo, la encuesta será cesada inmediatamente. Su identidad no será divulgada y sus datos serán tratados de manera sigilosa, siendo utilizados sólo para fines científicos. Usted tampoco pagará ni recibirá para participar del estudio. Además, puede cancelar su participación en la encuesta en cualquier momento. En caso de dudas o de la necesidad de relatar algún acontecimiento, usted puede contactar a los investigadores por los teléfonos mencionados arriba o el Comité de Ética por el número 3220-3092.

Este documento será firmado en dos vías, siendo una de ellas entregada al sujeto de la pesquisa.

Yo, _____ declaro estar enterado de lo expuesto y deseo participar de la encuesta.

Firma.

Yo, Simone Müller, declaro que he proporcionado todas las informaciones del proyecto al participante y/o responsable.

Santa Rita, _____, _____ de _____ de _____.

ANEXO III: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP.

UNIOESTE - CENTRO DE
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Nutrição no Esporte: Levantamento sobre o uso de Suplementos Alimentares entre praticantes de atividade física em academias da cidade de Santa Rita, Paraguai.

Pesquisador: Ana Manuela Ordonez

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 89862418.0.0000.0107

Instituição Proponente: ASSOCIACAO INTERNACIONAL UNIAO DAS AMERICAS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.787.810

Apresentação do Projeto:

O projeto visa analisar entre praticantes de atividades físicas da cidade de Santa Rita – Paraguai, a prevalência do uso de Suplementos Alimentares sem orientação nutricional.

Objetivo da Pesquisa:

Analisar entre praticantes de atividades físicas da cidade de Santa Rita – Paraguai, a prevalência do uso de Suplementos Alimentares sem orientação nutricional.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Contemplados com clareza no projeto.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Relevante para a área da nutrição de saúde pública.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos apresentados.

Recomendações:

Não há recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há inadequações e ou pendências.

Endereço: RUA UNIVERSITARIA 2069

Bairro: UNIVERSITARIO

CEP: 85.819-110

UF: PR

Município: CASCAVEL

Telefone: (45)3220-3092

E-mail: cep.prppg@unioeste.br