

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

RENATA MACHADO SOMMER

**ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO: CONSUMO E CONHECIMENTO POR
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA CIDADE NO INTERIOR DO RS.**

**Itaqui
2018**

RENATA MACHADO SOMMER

**ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO: CONSUMO E CONHECIMENTO POR
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA CIDADE NO INTERIOR DO RS.**

Trabalho de Conclusão de Curso elaborado
como requisito parcial para obtenção do Título
de Bacharel em Nutrição pela Universidade
Federal do Pampa- Campus Itaqui.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Fabiana Copês Cesario

**Itaqui
2018**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais).

S697a

Sommer, Renata Machado

Alimentação e suplementação: consumo e conhecimento por praticantes de atividade física em uma cidade no interior do RS / Renata Machado Sommer.

43 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)- Universidade Federal do Pampa, NUTRIÇÃO, 2018.

"Orientação: Fabiana Copês Cesario".

1. Alimentação. 2. Conhecimento. 3. Suplemento. I. Título.

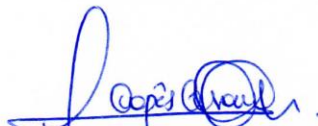
RENATA MACHADO SOMMER

**ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO: CONSUMO E CONHECIMENTO
POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA CIDADE NO
INTERIOR DO RS.**

Trabalho de Conclusão de Curso
elaborado como requisito parcial para
obtenção do Título de Bacharel em
Nutrição pela Universidade Federal
do Pampa- Campus Itaqui.

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em: 04 de dezembro de 2018.

Banca examinadora:



Profª. Drª. Fabiana Copês Cesário

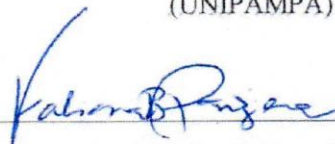
Orientadora

(UNIPAMPA)



Profª. Drª. Fernanda Aline de Moura

(UNIPAMPA)



Nutricionista Fabiana Panziera

APRESENTAÇÃO

O presente trabalho de conclusão de curso está apresentado na forma de Artigo Científico a ser submetido a Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (RBNE), ISSN 1981-9927 (versão eletrônica) (ANEXO 1).

Autores

Renata Machado Sommer¹; Fabiana Copês Cesario².

¹Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), Itaqui, RS, Brasil. E-mail: renataasommer@gmail.com;

²Professora Adjunta no Departamento de Nutrição, UNIPAMPA.

RESUMO

A nutrição equilibrada, variada e com quantidades adequadas de nutrientes, quando associada à prática de atividade física, proporciona uma melhora na qualidade de vida do ser humano, pois auxilia na movimentação do corpo, melhora o rendimento e potencializa o efeito dos treinos. Esse estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar e o conhecimento sobre a alimentação e o uso de suplementos por praticantes de atividade física em uma cidade no interior do RS. Participaram da pesquisa 43 indivíduos, de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 54 anos. A coleta de dados se deu através da aplicação de um questionário. Em relação a autoavaliação do nível de conhecimento acerca da alimentação saudável, grande parte dos participantes classifica seus conhecimentos em “suficiente” (62,8%) e “muito bom” (25,6%). No entanto, quando questionados acerca do nutriente de maior consumo diário, grande parte respondeu que a proteína deve ser o macronutriente mais consumido. Quanto aos suplementos alimentares, 72,1% respondeu ter conhecimento e 48,8% relatou consumir, dentre eles, a maioria relatou fazer uso sete vezes por semana (59,2%) e possuir tempo de utilização de até cinco meses (29,1%). Os repositores energéticos são o tipo de suplemento mais consumido pelos praticantes, sendo o educador físico a principal fonte de indicação. Com isso, reforça-se a importância de um profissional nutricionista na assistência à praticantes de atividade física, para que possa melhor orientar em relação à alimentação e a utilização de suplementos alimentares se necessário, e ainda, a conscientização dos educadores físicos quanto à indicação destes produtos.

Palavras-chave: Alimentação, conhecimento, suplemento.

ABSTRACT

Food and Supplementation: consumption and knowledge by practicers of physical activity in a city in the interior of RS.

Balanced nutrition, varied and with adequate amounts of nutrients, when associated with the practice of physical activity, provides an improvement in the quality of life of the human being, as it assists in body movement, improves performance and potentiates the effect of the training. The objective of this study was to evaluate dietary intake and knowledge about diet and the use of supplements by physical activity practitioners in a city in the RS. A total of 43 individuals of both sexes, aged between 18 and 54 years, participated in the study. The data collection was done through the application of a questionnaire. Regarding the self-assessment of the level of knowledge about healthy eating, most participants classify their knowledge as "sufficient" (62.8%) and "very good" (25.6%). However, when questioned about the nutrient of higher daily consumption, much of it responded that the protein should be the macronutrient most consumed. As for food supplements, 72.1% reported having knowledge and 48.8% reported consuming, among them, most reported using it seven times a week (59.2%) and having use time of up to five months (29, 1%). Energy repositors are the type of supplement most consumed by practitioners, and the physical educator is the main source of indication. This reinforces the importance of a nutritionist in assisting physical activity practitioners, so that they can better guide in relation to food and the use of dietary supplements if necessary, and the awareness of physical educators about the indication of these products.

Key words: Food, knowledge, supplement.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
MATERIAIS E MÉTODOS	9
Delineamento do estudo	9
Campo de estudo	9
Amostra	9
Coleta de dados e fontes de informação	9
Questionário Básico	10
Conhecimento sobre alimentação.....	10
Conhecimento e consumo de suplementos nutricionais.....	11
Prática de atividade física.....	11
Avaliação do consumo alimentar	11
Avaliação do estado nutricional	12
Análise estatística.....	12
Considerações éticas	12
RESULTADOS	13
DISCUSSÃO.....	18
CONCLUSÃO	26
CONFLITO DE INTERESSE.....	27
REFERÊNCIAS	28
APÊNDICES	34
ANEXOS.....	40

INTRODUÇÃO

Alimentar-se de maneira saudável proporciona ao homem nutrientes essenciais para o funcionamento do seu organismo (Unesp, 2015). A nutrição equilibrada, variada e com quantidades adequadas de nutrientes, quando associada à prática de atividade física, proporciona uma melhora na qualidade de vida do ser humano, pois auxilia na movimentação do corpo, melhora o rendimento e potencializa o efeito dos treinos (Zilch e colaboradores, 2012).

Sabe-se que para praticantes de atividade física, a alimentação é ainda mais importante, pois o gasto calórico/energético é maior, fazendo-se necessária a reposição dos nutrientes de maneira correta. No entanto, a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte e alguns estudos afirmam que para praticantes de atividade física sem maiores preocupações com o desempenho, uma dieta adequada como recomendado para a população em geral, é suficiente para a manutenção da saúde e necessidades nutricionais, bem como a redução da perda de massa muscular (SBME, 2009; Costa, 2012).

A falta de informações e carência na procura por profissionais capacitados para este tipo de orientação nutricional esportiva, acarreta no consumo inadequado de macronutrientes (carboidratos, proteínas, lipídios) e micronutrientes (vitaminas e sais minerais), que são de fundamental importância para o funcionamento do organismo e desempenho no esporte (Bacurau, Navarro e Uchida, 2009; Pontes, 2013).

A procura pelo binômio alimentação e exercício físico tem sido uma alternativa como melhora na qualidade de vida, tanto para indivíduos preocupados com a boa forma em termos estéticos, como também para outros que visam a melhoria da saúde (Menon e Santos, 2012). Consequentemente, têm se elevado o número de academias de ginástica e a procura por recursos

ergogênicos, como os suplementos alimentares, que podem trazer resultados à curto prazo de tempo (Sussman, 2013).

No lugar de uma dieta adequada a cada tipo de treino, a utilização de suplementos alimentares se tornou comum entre os praticantes de atividade física, principalmente de forma exagerada, desnecessária e sem orientação de um nutricionista (Domingues e Marins, 2007; Quintiliano e Martins, 2009; Karkle, 2015). Entre os principais objetivos do uso estão o aumento e definição de massa muscular e ganho de força (Sussmann, 2013).

Tal falta de conhecimento pode acarretar o uso inadequado e exacerbado de suplementos alimentares, podendo causar danos ao organismo do consumidor. Estudos mostram, que o consumo errôneo de suplementos à base de carboidratos pode causar um aumento de peso indesejado (Ribeiro, 2001; Maughan e Burke, 2004), já a suplementação de creatina, pode fazer com que haja retenção hídrica, aumento na taxa de filtração glomerular pelos rins, e consequente estresse renal (Sousa e Azevedo, 2008).

Tendo em vista a redução de doenças crônicas e a promoção da saúde, a melhor estratégia nutricional é a obtenção de nutrientes a partir de uma alimentação saudável, sendo útil o uso da suplementação quando a aquisição dos nutrientes através dos alimentos for insuficiente no alcance do objetivo esperado, e, se tais produtos forem seguros e comprovados cientificamente (SBME, 2009; Brasil, 2010). Assim, a suplementação deve ser indicada para cada praticante individualmente, dependendo do treino e da intensidade (Adam e colaboradores, 2013).

Desta forma, considerando as preocupações a respeito do uso de suplementos alimentares, bem como os danos que o mesmo pode causar ao organismo, o presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar e o conhecimento sobre a alimentação e o uso de suplementos por praticantes de atividade física em uma cidade no interior do RS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento do estudo

Tratou-se de um estudo transversal, com análise descritiva e quantitativa.

Campo de estudo

A pesquisa foi realizada em academias localizadas no município de Uruguaiana-RS.

Amostra

A amostra foi composta por 43 participantes de ambos os sexos, que praticavam musculação ou qualquer outra modalidade de exercício físico, em três academias do município de Uruguaiana-RS. Foram incluídos praticantes de atividade física caracterizados como adultos, segundo a OMS, com faixa etária entre 18 e 60 anos incompletos (WHO, 2002), que tiveram interesse em participar da pesquisa. Gestantes, lactantes e participantes com difícil aceitação e entendimento do questionário foram excluídos do estudo.

Coleta de dados e fontes de informação

Foi realizado um primeiro contato com os proprietários das academias para apresentá-lhes a pesquisa e solicitar sua aprovação para a utilização do local para que a mesma fosse aplicada, com abordagem aos clientes. Para a coleta de dados, a entrevistadora abordava os

participantes de forma aleatória, informando os objetivos da pesquisa e fazendo o convite para a participação. Os dados foram obtidos por meio de entrevista com utilização de questionário, com perguntas abertas e fechadas sobre conhecimento de alimentação e suplementação e consumo alimentar, bem como hábitos de atividade física. A coleta de dados ocorreu no período de Julho a Setembro de 2018.

Questionário Básico

Para a extração dos dados foi aplicado um questionário adaptado de Zamin e Schimanoski (2010) (APÊNDICE 1), contemplando perguntas relacionadas a questões sociodemográficas e socioeconômicas como idade (anos), sexo (masculino e feminino), escolaridade (ensino fundamental, médio e superior) e raça/cor da pele (branca e não branca). Demais questionamentos foram acerca do conhecimento sobre alimentação e suplementos nutricionais, prática de atividade física e consumo alimentar.

Conhecimento sobre alimentação

Foi questionado como o praticante classificaria seus conhecimentos sobre uma alimentação saudável e a importância que a alimentação adequada possui na prática de atividade física.

Para avaliar o conhecimento sobre fontes alimentares, indagou-se ao participante que citasse três alimentos fonte de cada macronutriente. Além disso, foi averiguado se o indivíduo já teria recebido orientação sobre alimentação adequada e qual deveria ser o macronutriente (carboidrato, proteína e lipídio) de maior consumo diário.

Conhecimento e consumo de suplementos nutricionais

Em relação a suplementação, foi questionado se o praticante tinha conhecimento e se fazia uso de algum tipo de suplemento nutricional, bem como o tipo, a frequência em que utilizava, o tempo de consumo e quem teria indicado o suplemento alimentar.

Prática de atividade física

Os questionamentos sobre a prática de atividade física foram referentes à modalidade da atividade, a frequência na semana e a duração da atividade praticada.

Avaliação do consumo alimentar

Para avaliar o consumo alimentar diário foi utilizado o protocolo de inquérito alimentar, recordatório 24 horas (APÊNDICE 2). Este método consiste em definir e quantificar todos os alimentos e bebidas ingeridas no período anterior à entrevista, podendo ser as 24 horas precedentes ou, mais comumente, o dia anterior (Colucci, Marchioni e Fisberg, 2009). Através deste, também foram coletadas informações como o número de refeições, horário e local onde as mesmas foram realizadas, e posteriormente, foram feitas análises quantitativas sobre o consumo dos praticantes. O consumo alimentar foi avaliado através da contagem de alimentos fontes de nutrientes e após separados por grupos de carboidratos, lipídios e proteínas para quantificação.

Avaliação do estado nutricional

Os dados antropométricos (peso e altura) foram auto referidos pelos indivíduos. Para o procedimento de diagnóstico do estado nutricional, foi utilizado como critério de classificação o Índice de Massa Corporal - IMC segundo pontos de corte propostos pela Organização Mundial da Saúde (1995) para adultos: Baixo peso: $IMC < 18,5 \text{ kg/m}^2$; Peso Adequado ou Eutrofia: $IMC 18,5-24,9 \text{ kg/m}^2$; Sobrepeso: $IMC 25-29,9 \text{ kg/m}^2$; Obesidade grau I: $IMC 30-34,9 \text{ kg/m}^2$; Obesidade grau II: $IMC 35-39,9 \text{ kg/m}^2$; Obesidade grau III $IMC \geq 40 \text{ kg/m}^2$ (WHO, 1995).

Análise estatística

Para variáveis categóricas foi realizado o teste de qui-quadrado de Pearson. Para variáveis quantitativas foi realizada média, utilizando o teste t de *student*. Os dados foram avaliados no programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 21. Foram considerados significativamente estatísticos quando $p \leq 0,05$.

Considerações éticas

Este trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), em conformidade com a resolução CNS 466/12, sobre o parecer 3.051.334. O consentimento em participar foi estabelecido e esclarecido por meio da leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE 3) junto ao

praticante voluntário e, posteriormente, obtida sua assinatura ou impressão digital. O termo foi entregue em duas vias, onde uma ficou com o pesquisador e outra com o participante.

RESULTADOS

Participaram do estudo 43 praticantes de atividade física, de ambos os sexos, de modo que não houve perda amostral. A idade variou de 18 a 54 anos, com média de 27 anos. Observou-se que a maioria dos praticantes de academias no Município de Uruguaiana eram do sexo masculino, de cor da pele/raça branca. Em relação a educação, mais da metade dos avaliados tinham como nível de escolaridade o Ensino Médio completo. Os dados podem ser observados conforme a Tabela 1.

Tabela 1. Características sociodemográficas e socioeconômicas dos praticantes de academia no Município de Uruguaiana-RS.

Características Gerais da Amostra	Frequência	
	n	%
Sexo		
Feminino	13	30,2
Masculino	30	69,8
Cor/raça		
Branco	35	81,4
Não branco	8	18,6
Nível de escolaridade		
Ens. Fundamental	2	4,7
Ens. Médio	26	60,5
Ens. Superior	15	34,8

A análise do recordatório alimentar dos participantes pode ser observada de acordo com dados da Tabela 2. Verificou-se que em relação a distribuição de macronutrientes no dia, o carboidrato é o nutriente mais consumido da dieta, seguido da proteína e lipídio.

Tabela 2. Distribuição de macronutrientes na dieta dos praticantes de atividade física de academias no município de Uruguaiana-RS.

Variável	Frequência	
	n	%
Distribuição/Consumo de Macronutrientes	43	100%
Carboidrato	30	69,7
Proteína	10	23,2
Lipídio	3	7,1

Foi realizada uma autoavaliação sobre o nível de conhecimento acerca da alimentação saudável, e a maioria dos participantes respondeu ter conhecimento “suficiente” e na sequência, “muito bom”, como pode-se observar na tabela 3.

A internet foi pronunciada pela maior parte dos entrevistados como fonte para tirar as dúvidas sobre alimentação.

Quanto a importância da alimentação adequada aliada a prática de atividade física, 55,8% dos participantes afirmou ser indispensável. Quando questionados sobre a composição da dieta, com relação à distribuição de macronutrientes, mais da metade dos participantes assinalou a proteína como sendo o nutriente que deve ser mais consumido no dia, seguido dos carboidratos.

Ao verificar o conhecimento dos participantes no que diz respeito às três fontes alimentares de carboidrato, mais de 80% responderam de maneira correta, os demais erraram ou não souberam responder.

Com relação às fontes de proteína, a maioria acertou. Para as fontes alimentares de lipídios, 53% responderam corretamente e 35% não souberam citar nenhum alimento.

Tabela 3. Nível de conhecimento sobre alimentação saudável por usuários de academias no município de Uruguaiana-RS.

Variáveis	Frequência	
	n	%
Como classifica seus conhecimentos sobre alimentação saudável	43	100
Excelente	3	7
Muito Bom	11	25,6
Suficiente	27	62,8
Insuficiente	2	4,7
Com quem tira dúvidas sobre alimentação		
Nutricionista	17	39,5
Educador Físico	3	7
Treinador	5	11,6
Busca na internet	18	41,9
Como julga a importância da alimentação adequada aliada a prática de Ativ. Física		
Indispensável	24	55,8
Importante	14	32,6
Necessária	5	11,6
Qual macronutriente deve ser mais consumido no dia		
Carboidrato	21	48,8
Proteína	22	51,2
Lipídio	0	0
Fontes de Carboidratos		
Acertou	35	81,4
Errou	3	7
Não sabe	5	11,6
Fontes de Proteínas		
Acertou	25	58,1
Errou	15	34,9
Não sabe	3	7
Fontes de Lipídios		
Acertou	23	53,5
Errou	5	11,6
Não sabe	15	34,9

Na Tabela 4 pode-se observar que mais de $\frac{3}{4}$ dos participantes frequentam academias para praticar exercícios de musculação, representando a maioria. O período de maior frequência foi de 5 a 7 vezes por semana, com duração do exercício de 60 minutos. Quando analisado o IMC dos indivíduos, pouco mais da metade apresentaram estado nutricional classificado em Eutrofia e os demais variam entre Sobrepeso ou Obesidade.

Tabela 4. Perfil de atividade física de usuários de academias no município de Uruguaiana-RS.

Variáveis	Frequência	
	n	%
Atividade que pratica	43	100
Musculação	33	76,7
Funcional	3	7
Ambos	7	16,4
Dias por semana		
Até 3 dias	9	20,9
Até 5 dias	17	39,5
Até 7 dias	17	39,5
Duração do exercício		
Até 30 min	4	9,3
Até 60 min	24	55,8
Até 90 min	15	34,9
IMC		
Baixo peso	0	0
Eutrofia	22	51,2
Sobrepeso/Obesidade	21	48,8

Dados da autoavaliação do nível de conhecimento e a utilização de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física podem ser observados na Tabela 5. A maioria dos participantes relatou ter conhecimento sobre suplementação. Em relação a utilização dos suplementos nutricionais, 48,8% dos participantes fazem uso de algum tipo de nutriente extra da alimentação. Aproximadamente 60% destes referem que o consumo é de até 7x na semana possuindo tempo de utilização de até 5 meses.

Os repositores energéticos são o tipo de suplemento mais consumido pelos praticantes, seguido dos alimentos proteicos e repositores hidroeletrólíticos, sendo o educador físico a principal fonte de indicação. Do restante, 57,2% referiu utilizar por iniciativa própria, por orientação do treinador, pela indicação de um amigo ou outras indicações. Por fim, apenas 9,5% dos praticantes de exercício afirmaram que foram orientados a utilizar os suplementos alimentares pelo nutricionista.

Tabela 5. Nível de conhecimento e utilização de suplementos por praticantes de academias no município de Uruguaiana-RS.

Variáveis	Frequência	
	n	%
Conhecimento de Suplementação	43	100%
Sim	31	72,1
Não	12	27,9
Uso de Suplemento		
Sim	21	48,8
Não	22	51,2
Uso por semana	21	100%
Até 3x/semana	5	23,8
Até 5x/semana	4	19
Até 7x/semana	12	59,2
Tempo de Utilização		
Até 3 meses	4	19
Até 5 meses	6	29,1
Até 7 meses	2	9,5
Até 11 meses	4	19
Até 15 meses	5	23,4
Suplemento utilizado		
Repositores hidroeletrolíticos	4	19
Repositores de Energia	8	38,8
Alimentos Proteicos	4	19
Alimentos Compensadores	3	14,6
Outros	2	8,6
Indicação de suplementos		
Nutricionista	2	9,5
Educador físico	7	33,3
Treinador	4	19
Endócrino	0	0
Iniciativa própria	6	28,5
Mídia	0	0
Um (a) amigo (a)	1	4,7
Outro (s)	1	4,7

DISCUSSÃO

No presente estudo verificou-se que 69,8% dos praticantes de atividade física são do sexo masculino. Resultado semelhante ao encontrado no estudo de Fanti e colaboradores (2017), que apresentou percentual de 62,5%. Em contrapartida, Mallman e Berleze (2010) em pesquisa realizada com praticantes de atividade física na cidade de Lajeado (RS), encontraram uma predominância de 85,3% participantes do sexo feminino. Este achado pode estar associado ao fato que a busca por um melhor estilo de vida (reeducação alimentar e prática de atividade física) prevalece entre as mulheres.

A média de idade dos praticantes é de 27 anos, resultado similar ao encontrado por Calliari (2014), onde observou que a faixa etária que mais frequenta academia está entre 25 e 29 anos, em sua maioria por razões relacionadas à preocupação com a estética, ficando os benefícios da atividade física à saúde em segundo plano. Foi possível confirmar estes dados no estudo de Fernandes e Machado (2016), que apresentou idade média de 28 anos.

Em relação ao nível de escolaridade, 60,5% dos participantes relatou ter estudado até o Ensino Médio e 15,8% estão cursando ou já concluíram o Ensino Superior. Dados semelhantes podem ser observados no estudo de Alves e Navarro (2010). Já no estudo realizado por Albino, Campos e Martins (2009), composto por 120 frequentadores de academias de Lages, Santa Catarina, o nível de escolaridade entre os praticantes de exercício físico apresentou maior percentual para ensino superior completo equivalente a 39,09%, sugerindo um perfil de avaliados com um bom padrão de escolaridade.

A distribuição de macronutrientes, hábitos e conhecimentos alimentares da população foram avaliados e identificou-se que grande parte dos participantes classifica seus conhecimentos sobre alimentação saudável em “suficiente” (62,8%) e “muito bom” (25,6%). Entretanto, quando questionados acerca do nutriente de maior consumo diário, a maioria

respondeu que a proteína é o macronutriente que deve ser mais consumido na dieta, o que demonstra conhecimento insuficiente em relação à alimentação e nutrição. Da mesma forma, Lopes e colaboradores (2015) encontraram em seu estudo que 66% dos participantes responderam erroneamente ao mesmo questionamento. Este é um erro cometido não só por praticantes de atividade física como também por atletas profissionais e talvez possa ser justificado pela associação do elevado consumo de proteína com o aumento de massa muscular, que prevalece como senso comum entre a população, erroneamente.

Segundo a SBME (2009), o consumo adequado de proteína evita a depleção muscular. Porém, o consumo excessivo não contribui para o aumento da massa muscular, podendo causar sobrecarga renal e hepática (Morais, Silva e Macedo, 2014), hipercalciúria, desidratação e ganho de peso (Mahan, Escott-Stump e Raymond, 2013).

Apesar dos praticantes acreditarem que a proteína é o macronutriente de maior consumo diário, percebeu-se após analisar o recordatório alimentar dos entrevistados que 69,7% possuem o carboidrato como base de sua dieta. Em contrapartida, no estudo de Alaunyte, Perry e Aubrey (2015), que ao avaliar os conhecimentos sobre alimentação e nutrição por atletas de Rugby da Super Liga Inglesa, constataram que mesmo apresentando um bom conhecimento, os atletas consumiam fontes de carboidratos ocasionalmente, demonstrando um certo receio quanto ao consumo deste macronutriente. Este dado talvez se justifique pela valorização que os suplementos à base de proteína têm nas academias, o que leva a crença que seu consumo elevado proporcione o aumento da massa muscular.

Ressalta-se que os carboidratos representam a principal fonte energética do organismo, tanto para os praticantes de atividade física quanto para os indivíduos sedentários. Quando consumido em quantidades adequadas, esse nutriente ajuda a preservar as proteínas teciduais e maximiza os resultados do treinamento (Paes, 2012). Carvalho e colaboradores (2009)

reafirmam que a ingestão proteica só favorece o aumento de massa muscular quando combinada a ingestão de carboidratos.

Cabe ressaltar que essa distorção de informações quanto à qualidade dos alimentos é preocupante, uma vez que a formação de hábitos alimentares corretos é de extrema importância, pois refletem diretamente na qualidade de vida do atleta. Frente a isso, a orientação alimentar faz-se necessária e indispensável. Nesta visão, avaliou-se a orientação sobre alimentação adequada, e a internet mostrou-se como um dos recursos mais utilizados para os esclarecimentos de dúvidas frente à alimentação. Contudo, pressupõe-se que tal fato justifica as fontes de macronutrientes citadas erroneamente pelos praticantes, visto que esta fonte de informação utilizada pela maioria dos praticantes não é a mais adequada.

Em contrapartida, no estudo de Barros, Pinheiro e Rodrigues (2017), a maioria dos participantes relatou receber orientação adequada, porém, quando questionados acerca das fontes alimentares, não responderam corretamente. Estes achados apontam a necessidade do profissional nutricionista atuando nos espaços de prática esportiva, afim de orientar a escolha correta dos alimentos e elaborar o planejamento dietético adequado na prática de atividade física, visto que é atribuição do nutricionista promover a educação e orientação nutricional do praticante, bem como elaborar o plano alimentar, adequando-o à modalidade esportiva ou exercício físico desenvolvido, considerando as diversas fases (manutenção, competição e recuperação) (CFN, 2018).

Para 55,8% dos participantes, a alimentação adequada aliada a prática de atividade física é indispensável. Acredita-se que isso se deve principalmente devido a busca por melhor desempenho e qualidade de vida. Alves e Lima (2009) confirmam em seu estudo que através de uma alimentação adequada e equilibrada é possível conquistar um bom rendimento físico, desde que aliado às diversas práticas específicas de atividade física. Corroborando com tal fato, Rique, Soares e Meirelles (2002), ressaltam que a alimentação equilibrada e a prática de

atividade física regular são fatores fundamentais neste processo, auxiliando desta forma na diminuição dos fatores de risco de dislipidemias, obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, entre outros.

Relativo ao tipo de atividade praticada entre os participantes da pesquisa, a musculação é a atividade predominante. No que se refere a frequência que pratica, 39,5% realizavam semanalmente (cinco a sete vezes), e para 55,8% dos participantes o tempo destinado a pratica dos exercícios é de sessenta minutos por dia. De acordo com os autores Gomes e colaboradores (2008) e Lollo e Tavares (2004), a frequência das atividades é superior a três vezes por semana, possivelmente pelo fato de que esteja associada ao aumento de massa magra, o que confirma o objetivo de aumento de massa muscular, citado anteriormente.

O estado nutricional e a composição corporal são os principais fatores de busca pela prática de exercícios em academias. Os achados mostram que, pelo IMC, o excesso de peso está presente em grande parte dos participantes, o que corrobora com resultados obtidos na pesquisa realizada por Mallmann e Berleze (2010), envolvendo 34 indivíduos praticantes de exercícios físicos em academias, no município de Lajeado, Rio Grande do Sul, onde observaram que 53% dos indivíduos apresentavam excesso de peso. Porém, sabe-se que o uso isolado do IMC para praticantes de exercícios físicos não pode ser utilizado como único método para se avaliar a presença ou não do excesso de peso ou obesidade, de forma que este não discrimina os componentes corporais, não identifica o quanto de massa corporal corresponde à gordura ou à massa magra, sendo assim, importante se avaliar a composição corporal (Ferreira e colaboradores, 2013).

Além da alimentação, o conhecimento sobre suplementos alimentares também foi avaliado, identificando que 72,1% dos participantes relataram ter conhecimento sobre o uso de suplementação e somente 27,9% dizem não ter conhecimento sobre a utilização de suplementos. No estudo de Zamin e Schimanoski (2010), realizado com frequentadores de

academias no município de Ijuí, Rio Grande do Sul, 97% dos participantes consideravam ter conhecimento sobre o uso de suplementos, confirmando os resultados deste estudo, onde mais da metade relatou ter conhecimento suficiente para fazer uso de suplementos alimentares.

Percebe-se que os relatos de conhecimento sobre suplementos são altos, porém, no contexto geral sobre alimentação, existe falta de conhecimento das pessoas no que condiz a uma alimentação adequada em quantidade, qualidade, variedade e harmonia. Ainda, existe uma fragilidade quanto ao entendimento de que, excluindo situações especiais, a alimentação atende às necessidades nutricionais de um praticante de exercícios físicos, inclusive de atletas de nível competitivo, sendo suficiente para repor as perdas decorrentes do exercício, não havendo necessidade do consumo de suplementos alimentares (Menon, Santos, 2012; Adam e colaboradores, 2013).

Pesquisas apontam que o Brasil possui diferentes perfis quando se trata do consumo de suplementos alimentares, entretanto, esse índice ainda é elevado em grande parte dos estudos realizados. Na presente pesquisa, 48,8% dos participantes relataram fazer uso de algum tipo de suplemento alimentar. Em Itaqui, RS, Fanti e colaboradores (2017) encontraram resultados semelhantes ao do presente estudo, com prevalência de consumo de 40,6% dos praticantes, dado bastante parecido com o do estudo realizado em Santa Catarina por Karkle (2015), que encontrou percentual de 45,28%. Estes achados recentes são superiores aos obtidos em Londrina por Miarka e colaboradores (2007) e no Paraná por Ropelato e Ravazzani (2011) (26,6% e 33,3% respectivamente), indicando um aumento significativo no consumo de suplementos alimentares nos últimos anos no país.

Fanti e colaboradores (2017) sugerem que o aumento do consumo de suplementos alimentares com o passar dos anos pode ser devido a oferta destes produtos, uma vez que são amplamente divulgados na mídia e comercializados na internet, e até mesmo oferecidos nos ambientes de prática esportiva, como nas academias.

A ingestão de suplementos alimentares associado com conhecimento do conceito deste produto mostra que os objetivos de muitos jovens é a preocupação com a aparência física e com o peso, o que os leva a treinar por razões estéticas, ao invés do desempenho físico (Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, 2008). Além disso, a procura por meios rápidos para alcançar seus objetivos leva muitas pessoas a recorrerem ao uso de suplementação (Pontes, 2013; Bertulucci e colaboradores, 2010).

No entanto, o uso de suplementos alimentares, ainda sem a real necessidade e indicação pelo profissional capacitado para este fim, tem sido a preocupação de vários autores e profissionais da área da saúde, onde em seus recentes estudos identificaram o uso abusivo destas substâncias entre, principalmente, os que frequentam academias (Espínola, Costa e Navarro, 2008). De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), os agravos à saúde humana podem englobar efeitos tóxicos, em especial no fígado, disfunções metabólicas, danos cardiovasculares, alterações do sistema nervoso e, em alguns casos, levar até a morte (Brasil, 2012).

Dentre os participantes da pesquisa que utilizam suplementos alimentares, a maioria relatou fazer uso sete vezes por semana (59,2%) e possuir tempo de utilização de até cinco meses (29,1%). Alves e Navarro (2010), em pesquisa realizada em Potim, São Paulo, encontraram dados semelhantes, onde 53% dos praticantes de atividade física relataram consumir suplementos diariamente. Em contrapartida, no estudo de Zamin e Schimanoski (2010), 59% dos participantes utilizavam de quatro a cinco vezes por semana. Quanto ao tempo de utilização, ainda neste mesmo estudo, 72% relataram consumir suplementos a menos de um ano. De acordo com a literatura, grande parte dos consumidores de suplementos alimentares praticam exercícios a mais de um ano (60%), permanecendo na academia por um tempo que varia de três a nove horas por semana (Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, 2008). Para os autores, o consumo de suplementos está diretamente relacionado com o tempo de prática das

atividades e a permanência nas academias, ou seja, quanto maior o consumo maior o tempo de atividades físicas.

Com relação ao tipo de suplemento, os repositores energéticos são os mais consumidos pelos praticantes desta pesquisa (38,8%), seguido dos alimentos proteicos (19%) e repositores hidroeletrólíticos (19%). Em comparação com outros artigos relacionados à nutrição esportiva, este achado contrapõe-se aos resultados encontrados, onde o suplemento de maior consumo relatado pelos participantes é o suplemento à base de proteína, com objetivo de aumento de massa muscular (Albino, Campos e Martins, 2009; Zamin e Schimanoski, 2010; Alves e Navarro, 2010; Zilch e colaboradores, 2012; Fernandes e Machado, 2016; Barros, Pinheiro e Rodrigues, 2017; Fanti e colaboradores, 2017). Para Willians (2005), esse resultado não é surpreendente, pois a proteína é o suplemento nutricional mais utilizado entre atletas e praticantes de exercício.

Vale ressaltar que é desnecessário o consumo elevado de suplementos proteicos, uma vez que sua ingestão não proporciona benefícios no aumento de massa, o que poderia ser adquirido apenas através de uma alimentação equilibrada, para pessoas que fazem atividades físicas sem preocupações com o alto desempenho (Moreira e Rodrigues, 2014).

Além disso, a indicação de suplementação hoje em dia está cada vez mais sem controle, pois as pessoas acreditam que o seu consumo pode ser livre e sem restrição. Dos usuários de suplementos, verificou-se que a maior parcela de recomendação de suplementos alimentares aos praticantes de atividade física foi realizada pelo Educador físico.

Dados semelhantes podem ser observados no estudo de Alves e Navarro (2010), onde 53% relatou ter sido indicado pelo educador físico. Em estudo mais recente Marchioro e Benetti (2015), observaram que 42,9% dos participantes procuram pelo professor de academia e 28,7% fazem uso de suplemento por conta própria. A justificativa para este fato pode ser devido ao contato quase diário com este profissional. Porém, alguns autores têm apontado um baixo

conhecimento em nutrição em treinadores e técnicos (Ziin, 2004; Ozdoğan e Ozcelik, 2011; Torres-Mcgehee e colaboradores, 2012).

Entretanto, os autores Peçanha, Navarro e Maia (2015), obtiveram resultados opostos, cerca de 66,7% dos participantes seguem orientações de nutricionistas, representando percentual maior que os outros estudos. Contudo, na presente pesquisa, apenas 9,5% dos entrevistados diz ter buscado informações com um nutricionista, apesar de ser o profissional habilitado e com conhecimento para indicar a suplementação alimentar, conforme o Conselho Federal de Nutricionistas (Brasil, 2005). Supõe-se que os estudos que referem a indicação da suplementação pelo Nutricionista devem-se a inserção deste profissional no local de prática esportiva

É visível que a indicação pelo nutricionista, profissional capacitado para tal, é baixa, e que outros profissionais estão intervindo sem o conhecimento necessário. Nogueira, Souza e Brito (2013), comprovam essa afirmação, pois segundo eles, os praticantes de musculação usam os suplementos alimentares, na maioria das vezes, sem orientação nutricional adequada e, frequentemente, desconhecem os efeitos deletérios do que estão consumindo. Bacurau (2001), acrescenta que o consumo de suplementos alimentares pode estar sendo feito erroneamente, pois “a segurança quanto à utilização de suplementos é um fator importante que deve influenciar a decisão do indivíduo em optar por essa prática”.

Por fim, cabe ressaltar algumas limitações do presente estudo. Primeiramente, ressalta-se que foram abordadas algumas academias da cidade de Uruguaiana, Rio Grande do Sul, e não a totalidade da amostra da cidade. A temporalidade que é inerente ao desenho transversal, e o uso de questionário com perguntas relativas ao estilo de vida que dependem da memória e do interesse dos indivíduos em relação aos temas de investigação torna o estudo passível de vieses, que podem limitar os resultados encontrados.

CONCLUSÃO

A nutrição esportiva e alimentação saudável tem sido temática de grande interesse entre as pessoas, uma vez que a adoção da alimentação adequada e equilibrada pode atender as necessidades individuais, contribuindo significativamente com maior e melhor desempenho e rendimento físico, também associado ao melhor estado geral de saúde, sem ter a necessidade do uso abusivo de suplementos alimentares.

Com o constante aparecimento de novos tipos de suplementos no mercado, observou-se um elevado consumo por frequentadores de academias, mesmo tendo enorme carência no conhecimento sobre os mesmos. Ainda, é frequente a disseminação de informações e indicação de suplementos por pessoas não capacitadas para tal, o que pode colocar em risco a saúde do indivíduo.

Quanto ao conhecimento acerca da alimentação e nutrição, antagonicamente à preocupação com a saúde apresentado pelo público estudado, observou-se um conhecimento nutricional bastante limitado. Em relação ao consumo alimentar, verificou-se que atenção especial deve ser dada ao consumo de carboidratos devido as suas inúmeras vantagens na prática esportiva.

A deficiência de conhecimento sobre o uso correto de suplementos, bem como alimentação saudável, indicam a necessidade de um profissional nutricionista na assistência à praticantes de atividade física garantindo a qualidade alimentar e o alcance dos objetivos desejados, e ainda, a conscientização dos educadores físicos quanto à indicação de suplementos alimentares, tendo em vista que esta é uma atividade privativa do nutricionista e deve ser feita respeitando o consumo e gasto energético de cada pessoa.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não possuir nenhum conflito de interesse.

REFERÊNCIAS

- 1-Adam, B. O.; Fanelli, C.; Souza, E.; Stulbach, T.; Monomi, P. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*. Vol. 2. Num. 2. 2013. p.24-36.
- 2-Alaunyte I, Perry JL, Aubrey T. Nutritional knowledge and eating habits of professional rugby league layers: does knowledge translate into practice? *J Int Soc Sports Nutr*. Vol. 12. Num. 18. 2015. p. 1-7.
- 3-Albino, C. S.; Campos, P. E.; Martins, R. L. Avaliação do uso de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC. *Lecturas Educación Física y Deportes: Revista Digital*. Vol. 14. Num. 134. 2009.
- 4-Alves, C.; Lima, R.V.B. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. *Jornal de Pediatria*. Vol. 85. Num 4. 2009. p. 287-294.
- 5-Alves, S. C. R.; Navarro, F. O uso de suplementos alimentares por frequentadores de academia de Potim-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Num. 20. 2010. p.139-146.
- 6-Bacurau, F. R.; Navarro, F.; Uchida, M. C. Hipertrofia, Hiperplasia: Fisiologia, Nutrição e Treinamento do Crescimento Muscular. 3ª edição. São Paulo. Phorte. 2009.
- 7-Bacurau, R. F. Nutrição e suplementação esportiva. 2ª edição. Phorte. 2001.
- 8-Barros, A.J.S.; Pinheiro, M.T.C.; Rodrigues, V.D. Conhecimento acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 63. 2017. p. 301-311.
- 9-Bertulucci, K. N. B.; Schembri, T.; Pinheiro, A.M.M.; Navarro, A.C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 4. Num. 20. 2010. p. 165-172.
- 10-Brasil. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN N°. 380/2005. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições estabelecem parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. Brasília. 2005.

11-Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n. 18, de 27 de abril de 2010. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

12-Brasil. Secretaria da Vigilância Sanitária. Alerta aos consumidores: Fique atento com os “suplementos alimentares”. Brasília: Ministério da Saúde. 2012.

13-Calliari, I. C. R. R. Saúde X Estética: Objetivos da prática da ginástica de academia em municípios do interior dos Estados do Paraná e Santa Catarina, Brasil. Revista UNIANDRADE. Vol. 15. Num. 3. 2014. p.219-230.

14-Carvalho, T.; Rodrigues, T.; Meyer, F.; Zogaib, P.; Lazzoli, J.K.; Magni, J.R.T.; Marins, J.C.B.; Drummond, F.A.; Daher, S.S. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina no Esporte. Vol. 15. Num. 3. 2009.

15-Colucci, A.C.A.; Marchioni, D.M.L.; Fisberg, R.M. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. São Paulo, 2009.

16-Conselho Federal de Nutricionistas – CFN. Resolução CFN nº600, de 25 de fevereiro de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. Diário Oficial da União. 20 abr. 2018. Seção 1, nº76, p. 157.

17-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 Uno – PE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Num. 36. 2012. p. 464-9.

18-Domingues, S. F.; Marins, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. Revista Fitness e Performance. Vol. 6. Num. 4. 2007. p.218-26.

19-Espínola, H.H.F.; Costa, M.A.R.A.; Navarro, F. Consumo de suplementos por usuários de academias de ginástica da cidade de João Pessoa – PB. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo Vol. 1. Num. 7. 2008. p. 01-10

- 20-Fanti, Y.O.; Marques, N.F.; Marques, A.C.; D'almeida, K.S.; Silveira, J.T.; Moura, F.A. Uso de Suplementação e composição corporal de praticantes de musculação na cidade de Itaqui-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 62. 2017. p. 192-201.
- 21-Fernandes, W.N.; Machado, J.S. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 55. 2016. p. 59-67.
- 22-Ferreira, L.; Horonato, D.; Stulback, T.; Narciso, P. Avaliação do IMC como indicativo de gordura corporal e comparação de indicadores antropométricos para determinação de risco cardiovascular em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 42. 2013. p.324-332.
- 23-Gomes, G. S.; Degiovanne, G. C.; Garlipp, M. R.; Chiarello, P. G.; Jordão, A. A. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. *Medicina*. Vol. 41. Num. 3. 2008. p.327-333.
- 24-Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. São Paulo. Vol. 14. Num. 6. 2008. p. 539-543.
- 25-Karkle, M. B. Uso de suplemento alimentar por praticantes de musculação e sua visão sobre o profissional nutricionista na área de nutrição esportiva em uma academia no município de Braço do Norte-SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Num. 53. 2015. p.447-453.
- 26-Lollo, P.C.B.; Tavares, C.F. Perfil dos consumidores de suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas, SP. *Revista Digital*. Buenos Aires. Ano. 10. Num. 76. Set, 2004.
- 27-Lopes, F. G.; Mendes, L. L.; Binoti, M. L.; Oliveira, N. P.; Percegoni, N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 21. Núm. 6. 2015. p.451-456.
- 28-Mahan, L. K.; Escott-Stump, S.; Raymond, J. L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de janeiro. Elsevier. 2013.
- 29-Mallmann, J.A.; Berleze, K.J. Perfil dietético e antropométrico de adultos praticantes de exercícios físicos em academias do município de Lajeado-RS que não estão em reeducação alimentar. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Num. 21. 2010. p. 231-241.

30-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*. Vol. 9. Num. 49. 2015. p.40-52.

31-Maughan, R. J.; Burke, L. M. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Artmed. 2004.

32-Menon, D.; Santos, J.S. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 18. Num. 1. 2012.

33-Miarka, B.; Junior, C.C.L.; Interdonato, G.C, Del Vecchio, F.B. Características da suplementação alimentar por amostra representativa de acadêmicos de educação física. *Movimento e Percepção*. Vol. 8. Num. 11. 2007. p. 278-88.

34-Morais, A. C. L.; Silva, L. L. M.; Macêdo, E. M. C. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 8. Num. 46. 2014. p.247-253.

35-Moreira, F.P.; Rodrigues, K.L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Num. 5. 2014. p. 370-373.

36-Nogueira, F. R. S.; Souza, A. A.; Brito, A. F. Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 18. Num. 1. 2013. p.16-30.

37-Ozdoğan, Y.; Ozcelik, A. Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, Ankara. Vol. 8. Núm. 11. 2011.

38-Paes, S. R. Conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 32. 2012. p.105-111.

39-Peçanha, M.A.C.; Navarro, F.; Maia, T.N. O consumo de suplementos alimentares por atletas de culturismo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Num. 51. 2015. p.215-222.

40-Pontes, M. C. F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa-PB. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 9-27.

41-Quintiliano, E. L.; Martins, J. C. L. Consumo de suplemento alimentar por homens praticantes de musculação, nas academias centrais do município de Guarapuava-PR. *Revista Eletrônica Polidisciplinar Vãos*. Vol. 2. 2009. p. 3-13.

42-Ribeiro, P. C. P. O uso indevido de substâncias: esteróides anabolizantes e energéticos. *Adolescência Latinoamericana*. Vol. 2. Núm. 2. 2001. p. 97-101.

43-Rique, A.B.R.; Soares, E.A.; Meirelles, C.M. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 8. Num. 6. 2002. p. 244-254.

44-Ropelato, F.F.; Ravazzani, E.D.A. Percepção de acadêmicos de Educação Física em relação aos suplementos alimentares. *Cadernos da Escola de Saúde, Curitiba*. Vol. 1. Num. 5. 2011. p. 81-92.

45-SBME. Sociedade Brasileira De Medicina Do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Num. 2. 2009. p. 3-12.

46-Schneider, C.; Machado, C.; Laska, S.M.; Liberali, R. Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Exercício Físico em Academias de Musculação de Balneário Camboriú –SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo*. Vol. 2. Num. 11. 2008. p. 307-322.

47-Sousa, M. A. Q.; Azevedo, C. H. G. Suplementação de creatina e possíveis efeitos colaterais. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 2. Num. 9. 2008. p.99-105.

48-Sussmann, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 35-42.

49-Torres-Mcgehee, T. M.; Pritchett, K.L.; Zippel, D.; Minton, D.M.; Cellamare, A.; Sibilia, M. Sports Nutrition Knowledge Among Collegiate Athletes, Coaches, Athletic Trainers, and

Strength and Conditioning Specialists, Journal of Athletic Training. Vol. 47. Núm. 2. 2012. p.205-211.

50-Unesp. Ciência esporte e saúde. Jornal biosferas. Edição especial, 2015.

51-WHO. World Health Organization. Active ageing: a policy framework. Geneva. World Health Organization; 2002.

52-WHO. World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: World Health Organization; 1995 (WHO Technical Report Series 854).

53-Willians, M. Dietary supplements and sports performance: amino acids. Journal of the International Society of Sports Nutrition, London. Vol. 2. Num. 2. 2005. p. 63-67.

54-Zamin, T. V.; Schimanoski, V. M. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 4. Núm. 23. p. 410-419. 2010.

55-Zilch, M. C.; Soares, B. M.; Bennemann, G. D.; Sanches, F. L. F. Z.; Cavazzotto, T. G.; Santos, E. F. Análise da ingestão de proteínas e suplementação por praticantes de musculação nas academias centrais da cidade de Guarapuava-PR. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Num. 35. 2012. p.381-388.

56-Zinn, C. Nutrition knowledge of New Zealand Premier Club rugby coaches. Dissertação-Mestrado em Ciência da Saúde. Auckland University of Technology Auckland. 2004.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Questionário aplicado

Nome da academia: _____

Data: __/__/__

Nº do questionário: _____

I. DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS	
Sexo:	Masculino [<input type="checkbox"/>] Feminino [<input type="checkbox"/>]
Idade:	__/__/__
Raça:	Branco (<input type="checkbox"/>) Não branco (<input type="checkbox"/>)
Religião:	Sim (<input type="checkbox"/>) Não (<input type="checkbox"/>)
II. DADOS SOCIOECONÔMICOS	
Escolaridade:	_____
III. MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS	
Peso:	_____ kg (<input type="checkbox"/>) Não sei
Altura:	_____ m (<input type="checkbox"/>) Não sei
IMC =	_____ kg/m ²
IV. CONHECIMENTO SOBRE ALIMENTAÇÃO	
1. Como classifica seus conhecimentos sobre uma alimentação saudável?	
(<input type="checkbox"/>) 1. Excelente	
(<input type="checkbox"/>) 2. Muito Bom	
(<input type="checkbox"/>) 3. Suficiente	
(<input type="checkbox"/>) 4. Insuficiente	
2. Qual importância da alimentação adequada na prática de atividade física?	
(<input type="checkbox"/>) 1. Indispensável	
(<input type="checkbox"/>) 2. Importante	
(<input type="checkbox"/>) 3. Necessária	
(<input type="checkbox"/>) 4. Não tem importância	
3. Qual deve ser o macronutriente mais consumido no dia?	
(<input type="checkbox"/>) 1. Carboidratos	
(<input type="checkbox"/>) 2. Proteínas	
(<input type="checkbox"/>) 3. Lipídios	
4. Cite três fontes de cada macronutriente:	
Proteína: _____.	
Lipídio: _____.	
Carboidrato: _____.	
5. Quantos litros (no mínimo) de água deve-se consumir ao dia? _____.	
6. O azeite pode ser consumido sem restrições?	
(<input type="checkbox"/>) 1. Sim	
(<input type="checkbox"/>) 2. Não	

7. Quantas porções de frutas e verduras são recomendadas por dia? _____.

8. Consumir produtos integrais, tais como: o pão de centeio, pão integral, granola, aveia, linhaça, entre outros, é saudável?

- () 1. Sim
- () 2. Não

9. A quem você recorre quando tem dúvidas sobre alimentação adequada?

_____.

V. CONHECIMENTO SOBRE SUPLEMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

10. Você tem algum conhecimento sobre suplementos alimentares?

- () 1. Sim
- () 2. Não

11. Faz uso de suplementos alimentares?

- () 1. Sim
- () 2. Não

Se sim, qual(is)?

- () 1. Repositores hidroeletrólíticos
- () 2. Repositores energéticos
- () 3. Alimentos proteicos
- () 4. Alimentos compensadores
- () 5. Aminoácidos de cadeia ramificada
- () 6. Outros alimentos com fins específicos para praticantes de atividade física. Qual(is)?

_____.

12. Quantas vezes por semana usa suplementos?

- () 1. Uma vez
- () 2. Duas a três vezes
- () 3. Quatro a cinco vezes
- () 4. Mais de cinco vezes

13. Há quanto tempo?

- () 1. Menos de um mês
- () 2. Um a dois meses
- () 3. Três a seis meses
- () 4. Sete a onze meses
- () 5. Um a dois anos
- () 6. Mais de dois anos

14. Obteve o(s) resultado(s) desejado(s)?

- () 1. Sim
- () 2. Não
- () 3. Ainda não
- () 4. Não sei

15. Assinale a relação:

- 1. Maltodextrina () Bcaa
- 2. Aminoácidos () Wheyprotein
- 3. Proteína () Ômega 3
- 4. Óleo de peixe () Carboidrato

16. Quem indicou os suplementos para você?

- () 1. Nutricionista
- () 2. Educador físico
- () 3. Treinador
- () 4. Endócrino
- () 5. Iniciativa própria
- () 6. Mídia
- () 7. Um(a) amigo(a)
- () 8. Outros. Quem? _____.

17. Qual a atividade física praticada? _____.**18. Qual seu tempo de atividade física, sem interrupção?**

- () 1. Menor que três meses
- () 2. Quatro a seis meses
- () 3. Sete a oito meses
- () 4. Nove a onze meses
- () 5. Maior que um ano

19. Quantas vezes por semana pratica?

- () 1. Uma vez
- () 2. Duas a três
- () 3. Quatro a cinco
- () 4. Mais de cinco

20. Qual a duração da atividade?

- () 30 min
- () 1 hora
- () Mais de uma hora

Apêndice 3 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



Universidade Federal do Pampa
Campus Itaqui – Curso de Nutrição
Consentimento para participação de voluntários em
projeto TCC



“Alimentação e Suplementação: consumo e conhecimento por praticantes de atividade física em uma cidade no interior do rs.”

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Por favor, leia atentamente todas as informações apresentadas a seguir. Caso compreenda e concorde com todos os itens, escreva seu nome com letra legível e assine nos campos existentes no final do texto.

O (a) senhor (a) está sendo convidado a participar e contribuir no desenvolvimento do projeto de pesquisa acima mencionado, que tem por objetivo avaliar o consumo alimentar e o conhecimento sobre a alimentação e o uso de suplementos por praticantes de atividade física.

Para participar da pesquisa, será necessário responder a um questionário composto por questões que abordam aspectos gerais (como identificação, idade e escolaridade), conhecimento sobre alimentação, conhecimento sobre suplementação e a prática de atividade física. As medidas antropométricas (peso e altura) serão referidas pelo(a) senhor(a), fazendo-se desnecessária a aferição das mesmas. Para obtenção dos seus hábitos alimentares, será realizado um inquérito alimentar utilizando o método de recordatório 24 horas.

O projeto será desenvolvido pela estudante Renata Machado Sommer, tendo como orientadora a Prof^ª Dr^ª Fabiana Silveira Copês. As mesmas têm responsabilidade pelo projeto e farão todo o acompanhamento dos dados envolvidos nesta pesquisa, garantindo a confidencialidade das informações coletadas. Caso, em qualquer momento da pesquisa, o(a) senhor(a) não deseje realizar alguma atividade, ou prefira cancelar o seu consentimento, poderá fazê-lo, sem que isso lhe traga qualquer prejuízo ou penalização.

Para participar deste estudo, o(a) senhor(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. As pesquisadoras garantem que seu nome e sua identidade serão mantidos em sigilo e que nenhum dado sobre sua pessoa ou sua família será divulgado. Os dados sobre a pesquisa serão armazenados pelas pesquisadoras responsáveis e os resultados poderão ser divulgados em relatórios e publicações científicas.

A sua participação no projeto tem caráter voluntário e não lhe trará nenhum tipo de ônus, remuneração e benefício, assim como nenhuma intervenção nutricional. Terá apenas que responder ao questionário da pesquisa e ao inquérito alimentar.

<p>Eu, _____ (nome completo), fui informado(a) dos objetivos desta pesquisa de maneira clara e detalhada e sobre os métodos que serão utilizados. Estou ciente de que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e/ou retirar meu consentimento em participar, se assim desejar. Também fui esclarecido(a) sobre a garantia de que não serei identificado quando da divulgação dos resultados e que as informações obtidas serão utilizadas apenas para fins científicos vinculados ao presente projeto de pesquisa</p>	
<p>Uruguaiana, ____/____/2018</p> <p>_____</p> <p>Assinatura do Participante da Pesquisa</p>	<p><i>Impressão digital</i></p>

Acadêmica:

Orientadora:

Renata Machado Sommer
Renataasommer@hotmail.com

Dr^a Fabiana Silveira Copês
fabianacopes@unipampa.edu.br

ANEXOS

Anexo 1 - Instruções Para Submissão na Revista Brasileira de Nutrição Esportiva



Diretrizes para Autores

Instruções para envio de artigo

A **RBNE** adota as regras de preparação de manuscritos que seguem os padrões da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) que se baseiam no padrão Internacional - ISO (International Organization for Standardization), em função das características e especificidade da **RBNE** apresenta o seguinte padrão.

INSTRUÇÕES PARA ENVIO

O artigo submetido deve ser digitado em espaço duplo, papel tamanho A4 (21 x 29,7), com margem superior de 2,5 cm, inferior 2,5, esquerda 2,5, direita 2,5, sem numerar linhas, parágrafos e as páginas; as legendas das figuras e as tabelas devem vir no local do texto, no mesmo arquivo. Os manuscritos que não estiverem de acordo com as instruções a seguir em relação ao estilo e ao formato será devolvido sem revisão pelo Conselho Editorial.

FORMATO DOS ARQUIVOS

Para o texto, usar editor de texto do tipo Microsoft Word para Windows ou equivalente, fonte Arial, tamanho 12. As figuras deverão estar nos formatos JPG, PNG ou TIFF.

ARTIGO ORIGINAL

Um artigo original deve conter a formatação acima e ser estruturado com os seguintes itens:

Página título: deve conter

- (1) o título do artigo, que deve ser objetivo, mas informativo;
- (2) nomes completos dos autores; instituição (ões) de origem (afiliação), com cidade, estado e país;
- (3) nome do autor correspondente e endereço completo;
- (4) e-mail de todos os autores.

Resumo: deve conter

- (1) o resumo em português, com não mais do que 250 palavras, estruturado de forma a conter: introdução e objetivo, materiais e métodos, discussão, resultados e conclusão;
- (2) três a cinco palavras-chave. Usar obrigatoriamente termos do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) (<http://goo.gl/5RVOAa>);
- (3) o título e o resumo em inglês (abstract), representando a tradução do título e do resumo para a língua inglesa;
- (4) três a cinco palavras-chave em inglês (key words).

Introdução: deve conter (1) justificativa objetiva para o estudo, com referências pertinentes ao assunto, sem realizar uma revisão extensa e o objetivo do artigo deve vir no último parágrafo.

Materiais e Métodos: deve conter

- (1) descrição clara da amostra utilizada;
- (2) termo de consentimento para estudos experimentais envolvendo humanos e animais, conforme recomenda as resoluções 196/96 e 466/12;
- (3) identificação dos métodos, materiais (marca e modelo entre parênteses) e procedimentos utilizados de modo suficientemente detalhado, de forma a permitir a reprodução dos resultados pelos leitores;
- (4) descrição breve e referências de métodos publicados, mas não amplamente conhecidos;
- (5) descrição de métodos novos ou modificados;
- (6) quando pertinente, incluir a análise estatística utilizada, bem como os programas utilizados. No texto, números menores que 10 são escritos por extenso, enquanto que números de 10 em diante são expressos em algarismos arábicos.

Resultados: deve conter

- (1) apresentação dos resultados em sequência lógica, em forma de texto, tabelas e ilustrações; evitar repetição excessiva de dados em tabelas ou ilustrações e no texto;
- (2) enfatizar somente observações importantes.

Discussão: deve conter

- (1) ênfase nos aspectos originais e importantes do estudo, evitando repetir em detalhes dados já apresentados na Introdução e nos Resultados;
- (2) relevância e limitações dos achados, confrontando com os dados da literatura, incluindo implicações para futuros estudos;
- (3) ligação das conclusões com os objetivos do estudo.

Conclusão: deve ser obtida a partir dos resultados obtidos no estudo e deve responder os objetivos propostos.

Citação: deve utilizar o sistema autor-data.

Fazer a citação com o sobrenome do autor (es) seguido de data separado por vírgula e entre parênteses. Exemplo: (Bacurau, 2001). Até três autores, mencionar todos, usar a expressão colaboradores, para quatro ou mais autores, usando o sobrenome do primeiro autor e a expressão.

Exemplo: (Bacurau e colaboradores, 2001). A citação só poderá ser a parafraseada.

Referências: as referências devem ser escritas em sequência alfabética. O estilo das referências deve seguir as normas da **RBNE** e os exemplos mais comuns são mostrados a seguir. Deve-se evitar utilização de “comunicações pessoais” ou “observações não publicadas” como referências.

Exemplos:

1) Artigo padrão em periódico (deve-se listar todos os autores):

Amorim, P.A. Distribuição da Gordura Corpórea como Fator de Risco no desenvolvimento de Doenças Arteriais Coronarianas: Uma Revisão de Literatura. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina. Vol. 2. Num. 4. 1997. p. 59-75.

2) Autor institucional:

Ministério da Saúde; Ministério da Educação. Institui diretrizes para Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Portaria interministerial, Num. 1010 de 8 de maio de 2006. Brasília. 2006.

3) Livro com autor (es) responsáveis por todo o conteúdo:

Bacurau, R.F.; Navarro, F.; Uchida, M.C.; Rosa, L.F.B.P.C. Hipertrofia Hiperplasia: Fisiologia, Nutrição e Treinamento do Crescimento Muscular. São Paulo. Phorte. 2001. p. 210.

4) Livro com editor (es) como autor (es):

Diener, H.C.; Wilkinson, M. editors. Druginduced headache. New York. Springer- Verlag. 1988. p. 120.

5) Capítulo de livro:

Tateyama, M.S.; Navarro, A.C. A Eficiência do Sistema de Ataque Quatro em Linha no Futsal. IN Navarro, A.C.; Almeida, R. Futsal. São Paulo. Phorte. 2008.

6) Dissertação de Mestrado ou Tese de Doutorado:

Navarro, A.C. Um Estudo de Caso sobre a Ciência no Brasil: Os Trabalhos em Fisiologia no Instituto de Ciências Biomédicas e no Instituto de Biociência da Universidade de São Paulo. Dissertação de Mestrado. PUC-SP. São Paulo. 2005.

TABELAS

As tabelas devem ser numeradas sequencialmente em algarismo arábico e ter títulos sucintos, assim como, podem conter números e/ou textos sucintos (para números usar até duas casas decimais após a vírgula; e as abreviaturas devem estar de acordo com as utilizadas no corpo do texto; quando necessário usar legenda para identificação de símbolos padrões e universais). As tabelas devem ser criadas a partir do editor de texto Word ou equivalente, com no mínimo fonte de tamanho 10.

FIGURAS

Serão aceitas fotos ou figuras em preto-e-branco.

Figuras coloridas são incentivadas pelo Editor, pois a revista é eletrônica, processo que facilita a sua publicação. Não utilizar tons de cinza. As figuras quando impressas devem ter bom contraste e largura legível.

Os desenhos das figuras devem ser consistentes e tão simples quanto possíveis. Todas as linhas devem ser sólidas. Para gráficos de barra, por exemplo, utilizar barras brancas, pretas, com linhas diagonais nas duas direções, linhas em xadrez, linhas horizontais e verticais.

A **RBNE** desestimula fortemente o envio de fotografias de equipamentos e animais.

Utilizar fontes de no mínimo 10 pontos para letras, números e símbolos, com espaçamento e alinhamento adequados. Quando a figura representar uma radiografia ou fotografia sugerimos incluir a escala de tamanho quando pertinente. A resolução para a imagem deve ser de no máximo 300 dpi afim de uma impressão adequada.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores deverão explicitar, através de formulário próprio (Divulgação de potencial conflito de interesses), qualquer potencial conflito de interesse relacionado ao artigo submetido. Esta exigência visa informar os editores, revisores e leitores sobre relações profissionais e/ou financeiras (como patrocínios e participação societária) com agentes financeiros relacionados aos produtos farmacêuticos ou equipamentos envolvidos no trabalho, os quais podem teoricamente influenciar as interpretações e conclusões do mesmo.

A existência ou não de conflito de interesse declarado estarão ao final dos artigos publicados.

ÉTICA EM PUBLICAÇÃO

A **RBNE** segue as recomendações internacionais para publicação científica de acordo com o **Committee on Publication Ethics**(<https://publicationethics.org/>).