



Universidade  
ESTADUAL DA PARAÍBA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB

CCBS- CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

DEF- DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR: O USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS  
NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE PICUÍ-PB**

CAMPINA GRANDE – PB

2014

**JOSEMÁRIO DA SILVA**

**SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR: O USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS  
NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE PICUÍ-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, modalidade artigo científico apresentado ao Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), para fins de Conclusão e obtenção da graduação do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física.

PROFESSOR: Dr. Josenaldo Lopes Dias

CAMPINA GRANDE – PB

2014

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S586s Silva, Josemário da.  
Suplementação alimentar [manuscrito] : O uso de suplementos nutricionais nas academias de ginástica de Picuí - PB / Josemário da Silva. - 2014.  
39 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.

"Orientação: Prof. Dr. Joseinaldo Lopes Dias, Departamento de Educação Física".

1. Suplemento nutricional. 2. Atividade Física. 3. Educador físico. 4. Nutrição. I. Título.

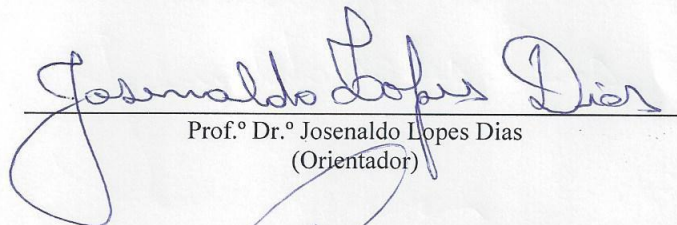
21. ed. CDD 613.2

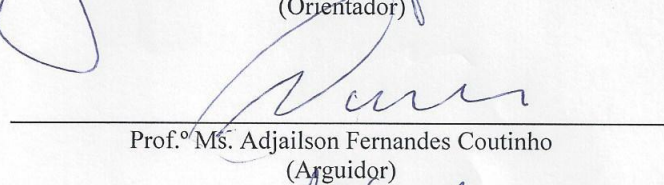
JOSEMÁRIO DA SILVA

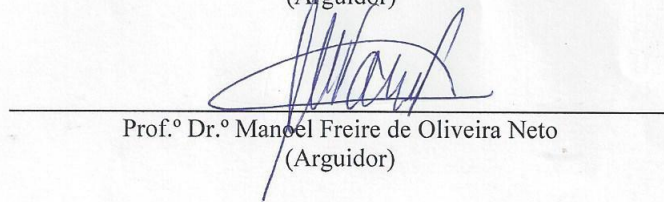
SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR: O USO DE SUPLEMENTOS  
NUTRICIONAIS NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE PICUÍ - PB

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à banca examinadora do  
Curso de Licenciatura Plena em  
Educação Física, da Universidade  
Estadual da Paraíba, modalidade artigo  
científico, como requisito para obtenção  
do grau de Licenciado em Educação  
Física, sob orientação do Prof.º Dr.º  
Josenaldo Lopes Dias.

COMISSÃO EXAMINADORA

  
Prof.º Dr.º Josenaldo Lopes Dias  
(Orientador)

  
Prof.º Ms. Adjailson Fernandes Coutinho  
(Arguidor)

  
Prof.º Dr.º Manoel Freire de Oliveira Neto  
(Arguidor)

Trabalho aprovado em: 02 / 12 / 2014.

## RESUMO

O hábito de praticar atividades físicas vem se consolidando em boa parte da nossa população, nos últimos anos, especialmente, dentro das academias de ginástica. No entanto vem crescendo paralelo a esta prática de atividade física, o mercado dos suplementos nutricionais seja por motivos estéticos ou para melhorar ou adquirir um corpo perfeito ou mesmo melhorar algum aspecto do desempenho físico. Os estudos científicos tem mostrado que os atletas consomem os suplementos alimentares em alta escala. No entanto, pouco se conhece sobre sua utilização por frequentadores de academias de ginástica. No entanto, o objetivo do deste trabalho foi identificar a prevalência do uso de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física nas academias de ginástica de Picuí/PB e os fatores associados ao consumo dos mesmos. Portanto, foram avaliados os participantes e frequentadores das academias de ginástica, porém foram utilizados a amostra de 44 participantes de ambos os sexos e classes sociais, frequentadores das 03 academias pertencentes e localizadas na região periférica da cidade. Os resultados encontrados foram os seguintes: o tempo de prática dos participantes, 15,92% praticam a menos de um mês, 22,72% de 1 a 6 meses, 18,8% de 7 meses a 1 ano e 43,18% mais de 1 ano. Quanto a razão dos participantes em exercitarem, 11,39% por recomendação médica, 20,45% para prevenir doenças, 20,45% qualidade de vida, 20,45% performance, 20,45% emagrecimento, 4,54% ganho de força e 2,27% para competições. Já em relação ao objetivo do consumo dos suplementos chegamos a um resultado que 9,09% utiliza para substituir refeição, 4,54% para perda de peso, 24,99% para repor nutrientes, 18,19% ganho de massa e 13,64% em busca de uma performance melhor. Os resultados que obtemos apontaram a facilidade do uso e da grande disponibilidade de informação sobre o uso de suplementos alimentares presentes nas academias de ginástica, não necessariamente com indicação comprovada e utilizado como alimentação saudável e educação nutricional.

**Palavras-chave:** Suplementos Nutricionais; Atividade Física; Profissional de Educação Física.

## **ABSTRACT**

The habit of practicing physical activities comes if consolidating in good part of our population, in the last years, especially, inside of the gyms. However it is growing parallel the this practice of physical activity, the market of the nutritional supplements is for aesthetic reasons or to get better or to acquire a perfect body or even to improve some aspect of the physical acting. The scientific studies have been showing that the athletes consume the alimentary supplements in high climbs. However, little it is known about his/her use by visitors of gyms. However, the objective of the one of this work was to identify the prevalence of the use of nutritional supplements for apprentices of physical activity in the gyms of Picuí/PB and the factors associated to the consumption of the same ones. Therefore, they were appraised the participants and visitors of the gyms, however the 44 participants' of both sexes sample and social classes were used, visitors of the 03 belonging and located academies in the outlying area of the city. The found results were the following ones: the time of the participants' practice, 15,92% practice the less than one month, 22,72% from 1 to 6 months, 18,8% of 7 months to 1 year and 43,18% more than 1 year. As the participants' reason in they exercise, 11,39% for medical recommendation, 20,45% to prevent diseases, 20,45% life quality, 20,45% performance, 20,45% weigh loss, 4,54% win from force and 2,27% to competitions. Already in relation to the objective of the consumption of the supplements we arrived to a result that 9,09% use to substitute meal, 4,54% for weight loss, 24,99% to restore nutritious, 18,19% win of mass and 13,64% in search of a better performance. The results that we obtain pointed the easiness of the use and of the great readiness of information on the use of present alimentary supplements in the gyms, no necessarily with proven indication and used as healthy feeding and nutritional education.

**Word-key:** Nutritional supplements; Physical activity; Professional of Physical education.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Amostra da Coleta de Dados com relação ao tempo de prática de atividade física. - -----	20
Gráfico 2 - Amostra da Coleta de Dados com relação a frequência semanal. -----	21
Gráfico 3 - Amostra da Coleta de Dados com relação a principal razão para exercitarem.-	21
Gráfico 4 - Amostra da Coleta de Dados com relação a qualidade da alimentação dos participantes. -----	22
Gráfico 5 - Amostra da Coleta de Dados com relação ao objetivo do consumo dos suplementos.-----	22
Gráfico 6 - Amostra da Coleta de Dados com relação a quem indicou o suplemento.-----	23
Gráfico 7 - Amostra da Coleta de Dados com relação ao tempo de uso dos suplementos.----	24
Gráfico 8 - Amostra da Coleta de Dados com relação ao resultado desejado.-----	25
Gráfico 9 - Amostra da Coleta de Dados com relação aos problemas com o consumo de suplementos.-----	26

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>8</b>
<b>2. JUSTIFICATIVA</b>	<b>10</b>
<b>3. OBEJETIVOS</b>	<b>11</b>
<b>3.1. Objetivo Geral</b>	<b>11</b>
<b>3.2. Objetivos Específicos</b>	<b>11</b>
<b>4. REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>12</b>
<b>4.1. Alimentação Balanceada</b>	<b>12</b>
<b>4.2. Recomendações Nutricionais</b>	<b>13</b>
<b>4.3. Atividade Física</b>	<b>14</b>
<b>4.4. Suplementos Nutricionais</b>	<b>14</b>
<b>4.4.1. Histórico e conceito</b>	<b>14</b>
<b>4.4.2. Classificação</b>	<b>15</b>
<b>4.4.3. Legislação</b>	<b>16</b>
<b>5. METODOLOGIA</b>	<b>18</b>
<b>5.1. Tipo de Pesquisa</b>	<b>18</b>
<b>5.2. População e Amostra</b>	<b>18</b>



<b>5.3. Critérios de Inclusão e Exclusão</b>	<b>18</b>
<b>5.4. Instrumentos de Coleta de Dados</b>	<b>18</b>
<b>5.5. Procedimento de Coleta de Dados</b>	<b>19</b>
<b>5.6. Procedimento e Análise dos Dados</b>	<b>19</b>
<b>5.7. Aspectos Éticos</b>	<b>19</b>
<b>6. RESULTADOS E DISCUSSÕES</b>	<b>20</b>
<b>7. CONCLUSÃO</b>	<b>27</b>
<b>8. REFERÊNCIAS</b>	<b>28</b>
<b>9. ANEXOS</b>	<b>29</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Os jovens atuais vem incessantemente almejando uma saúde adequada e, vem a cada dia buscando melhorar o condicionamento físico. O aumento e o desejo pela obtenção de resultados rápidos para mostrar um corpo perfeito tem marcado esta realidade e o uso de substâncias que possam contribuir para tal efeito torna-se bastante atraente (ROCHA; PEREIRA, 1998).

Os suplementos nutricionais, que amplamente são utilizados por atletas (MAUGHAN et al., 2007), que são consumidores em alta escala que abrange e enriquece as indústrias dos produtos que também passam a ser cortejados pelo público em geral, principalmente os participantes de academias (MAUGHAN; BURKE, 2004). Os suplementos alimentares, são comercializados com vários propósitos. Em geral, são oferecidos e anunciados nas próprias academias, onde o intuito de melhorar algum aspecto do desempenho físico e um corpo perfeito, como aumentar a massa muscular, reduzir a gordura corporal, aumentar a capacidade aeróbica, estimular a recuperação, e ou/ promover alguma característica que apresente melhores resultados nas atividades e treinamentos físicos. Além disso, também estes suplementos nutricionais atribuem outros efeitos como perda de peso, melhora da estética corporal, previne certas doenças e retarda o envelhecimento.

Enfim a propaganda vem com frequência mostrando um produto milagroso que podem produzir resultados mágicos em um curto prazo, ou ainda, assegurar a qualidade nutricional contra dietas deficientes (WILLIAMS, 2002; MAUGHAN; BURKE, 2004). No entanto jovens e até mesmo adultos fisicamente ativos não necessitam destes nutrientes adicionais, além daqueles que são obtidos em uma dieta balanceada (ROCKWELL et al., 2001; COSTILL, 2003; SILVA, 2005). A American Dietetic Association (ADA), a Canadian Dietetic Association (CDA) e o American College of Sports Medicine (ACSM) (2000) afirmam que apenas os atletas que restringem a ingestão energética, que usam práticas de perda de peso drásticos, que eliminam um ou mais grupos de alimentos de suas dietas com alta proporção de carboidratos e baixa densidade de nutrientes podem necessitar de alguma suplementação dietética (HUANG et al., 2006).

Apesar de tudo isso, o uso de suplementos, seja com finalidade estética ou para manutenção de vida saudável, corpo perfeito e com intuito de melhorar o desempenho, tem aumentado drasticamente nos últimos 10 anos (HARRISON et al., 2004). Atualmente os usuários variam desde atletas jovens (CALFEE; FADALE, 2006) até pessoas mais velhas

(BROWNIE; ROLFE, 2005) apesar da falta de muitas evidências científicas que apontem para a eficácia de determinadas substâncias (ALVES, 2005).

No Brasil, o uso de suplementos nutricionais tem crescido muito nas academias e clubes que realizam atividades físicas. Essa prática é, geralmente encorajada pelos profissionais responsáveis pelas sessões de exercícios ou treinadores. Mas a mídia vem contribuindo muito para tal influência, onde a propaganda diária exerce forte influência sobre as pessoas, incentivando-as ou fazendo-as acreditar que há necessidade de complementar a sua dieta, no seu dia a dia, com o uso de suplementos alimentares. O uso dos suplementos ou produtos com intuito de aumentar o desempenho físico pode variar em função da idade, gênero, nível de treinamento e tipo de esporte praticado. No entanto esta pesquisa foi realizada nas academias de ginásticas de Picuí/PB, com localizações nos bairros JK e Pedro Salustino na região periférica da cidade.

## **2. JUSTIFICATIVA**

Mesmo antes ingressarmos no curso de educação física, já tínhamos uma curiosidade em saber melhor sobre o uso de suplementos alimentares, pois de tanto ouvir e ver na mídia sobre os mesmos nos levou a mudar o pensamento voltado apenas para a educação física escolar e passamos a nos interessar pela educação física e saúde e principalmente sobre este produto que sem dúvida vem tendo um aumento de usuários a cada dia, pois as vitrines e os cartazes chamativos de atenção, os torna alvo de curiosidades e vontade de provar para saber se realmente é o que a mídia diz e de forma desorganizada passam a consumir estes produtos em busca de um corpo perfeito e aumento do desempenho físico.

Porém atualmente estamos satisfeito pela escolha do tema em foco, aprendemos a cada dia que lermos um artigo novo e aprofundarmos cada vez mais para que tenhamos um ótimo aproveitamento na pesquisa.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1.Objetivo Geral:**

Avaliar a prevalência e o uso dos suplementos nutricionais pelos praticantes de atividade física nas academias de ginástica da cidade de Picuí/PB e seus respectivos fatores associado ao seu consumo.

#### **3.2.Objetivos Específicos:**

- Identificar as características gerais da população em estudo e correlaciona-la ao uso de suplementos;
- Identificar os tipos de suplementos consumidos, associando de um ou mais produtos utilizados simultaneamente pelos praticantes da academia, bem como sua frequência e o tempo de uso;
- Identificar o perfil dos alunos (usuários) tendo em vista o consumo em relação ao gênero e idade;
- Avaliar a satisfação com o peso e percepção da imagem corporal com o uso de suplementos;
- Avaliar o gasto econômico estimado com os produtos e correlaciona-lo com gênero e escolaridade.

## 4. REFERENCIAL TEÓRICO

Alimentação balanceada e atividade física são essenciais para a saúde e o bem estar do ser humano.

### 4.1. Alimentação Balanceada

A alimentação adequada e balanceada oferece todas as necessidades nutricionais de um indivíduo visando a manutenção, o reparo, os processos fisiológicos e o crescimento (THOMAS, 1998). Assim, inclui obrigatoriamente todos os nutrientes em quantidades apropriadas e proporcionais para manutenção da vida (DWYER *et al.*, 2003).

Os nutrientes são classificados em diferentes grupos: os *macronutrientes* representados pelos carboidratos, gorduras, proteínas e os *micronutrientes* compostos pelas vitaminas e minerais (ALVES, 2005).

Os carboidratos são fonte de energia e devem compor 50% a 60% das calorias diárias de um indivíduo adulto ou jovem saudável. As gorduras também fornecem energia e são constituintes estruturais de muitas células do organismo, devendo contemplar de 25% a 30% das calorias totais. As proteínas desempenham uma série de papéis, sendo necessárias na formação, no crescimento e no desenvolvimento de tecidos corporais, na formação de enzimas que regulam a produção e a geração de energia, sobretudo quando os estoques de carboidratos estão baixos. Estas devem estar presentes na nossa alimentação diária na faixa de 10% a 15 % das calorias totais (TIRAPEGUI; M ENDES, 2005). As vitaminas regulam os processos metabólicos, trabalhando como coenzimas. São divididas em dois grupos: lipossolúveis (A, D, E e K) e hidrossolúveis (Vitaminas do complexo B e Vitamina C). Os minerais estão envolvidos na regulação do metabolismo e são componentes de enzimas, hormônios e secreções (CORREIA, 1996). As quantidades necessárias de vitaminas e minerais são determinadas em função do gênero, idade e fase da vida em que os indivíduos se encontram.

Quando se tem uma alimentação saudável exige equilíbrio e variedade de alimentos de diferentes grupos (WILLIAMS, 2002b). Em geral, não há necessidade de se fazer suplementação de qualquer nutriente quando se tem como hábito uma dieta balanceada, acompanhada por adequada ingestão de líquidos. Neste sentido, a água é fundamental, já que

compõe a maior parte do peso corporal e participa de enorme variedade de processos metabólicos (ALVES, 2005; MACHADO-MOREIRA *et al.*, 2006).

#### 4.2. Recomendações Nutricionais

As determinações de quais nutrientes são essenciais e suas quantidades ideais têm sido foco de investigações por décadas. Várias organizações privadas e governamentais da área da saúde desenvolveram diretrizes que estipulam as necessidades nutricionais. Logo, as recomendações de energia e nutrientes foram apresentadas por meio das Referências de Ingestões Dietéticas (DRI – Dietary reference intakes) adotadas para a população sadia dos Estados Unidos e Canadá. As DRI são compostas por quatro valores de referência para a ingestão de nutrientes, a saber:

- As recomendações diárias (Recommended dietary allowances – RDA) representam o nível de ingestão dietética diária suficiente para atender as necessidades de um nutriente de praticamente todos (97% a 98%) os indivíduos saudáveis de determinado grupo de mesmo gênero e estágio de vida (COZZOLINO; COLI, 2001; MARCHIONI *et al.*, 2004);
- As necessidades médias estimadas (Estimated average requirements – EAR) são o valor de ingestão diária de um nutriente, estimando-se que supram metade (50%) dos indivíduos saudáveis de um determinado grupo do mesmo gênero e estágio de vida. Consequentemente, metade da população teria, com este nível, ingestão abaixo de suas necessidades (COZZOLINO; COLI, 2001; MARCHIONI *et al.*, 2004);

A ingestão adequada (*Adequate intake* – AI) é utilizada quando não há dados suficientes para a determinação das RDA. Pode-se dizer que é um valor prévio à existência da RDA. Baseia-se em níveis de ingestão ajustados experimentalmente ou em aproximações da ingestão observada de nutrientes de um grupo de indivíduos aparentemente saudáveis (COZZOLINO; COLI, 2001; MARCHIONI *et al.*, 2004);

O limite superior tolerável de ingestão (*Tolerable upper intakelevel* – UL) é o valor mais alto de ingestão diária de um nutriente, que aparentemente não oferece nenhum efeito adicional benéfico à saúde, de quase todos os indivíduos de um estágio de vida ou de mesmo gênero. Por outro lado, à medida que a ingestão ultrapassa o UL, o risco potencial de efeitos adversos também aumenta (COZZOLINO; COLI, 2001; MARCHIONI *et al.*, 2004). O UL foi estabelecido de modo a informar os riscos associados ao excesso de ingestão de determinado nutriente, e é um nível contra indicado de ingestão (FISBERG *et al.*, 2001).

As DRI são mais completas que as antigas RDA porque na definição de seus limites foram também considerados o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e os efeitos adversos quando da utilização de altas dosagens (COZZOLINO; COLI, 2001; FISBERG *et al.*, 2001; MARCHIONI *et al.*, 2004).

Entretanto, esses padrões internacionais de referência para a ingestão de nutrientes aplicam-se às necessidades de indivíduos saudáveis e sedentários (McMURRAY; ANDERSON, 2002), não contemplando a necessidade de pessoas fisicamente ativas (SANTOS; SANTOS, 2002).

### **4.3. Atividade Física**

A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2003) declarou que atividade física e esportes são essenciais para a saúde e bem estar do ser humano e constituem um dos mais importantes determinantes do estilo de vida saudável. Atividade física é qualquer movimento corporal voluntário, produzido por contração de músculos esqueléticos e que resulta em gasto energético, segundo a portaria nº 222 do Ministério da Saúde, de 24 de Março de 1998 (BRASIL, 1998a).

A atividade física está positivamente associada a estratégias para melhorar hábitos alimentares, desencorajar o fumo e a utilização de outras substâncias prejudiciais à saúde, como álcool e drogas. Além disso, é fundamental no controle de peso corporal, está diretamente associada à redução do risco de doenças, tais como enfermidades cardiovasculares, diabetes mellitus e alguns tipos de câncer (WHO, 2003).

### **4.4. Suplementos Nutricionais**

#### **4.4.1. Histórico e conceito**

A origem do uso de suplementos ocorreu na Antiguidade e baseou-se no comportamento supersticioso dos atletas e soldados. Estes foram orientados a consumir partes específicas de animais, de forma a obter bravura, habilidade, velocidade ou força, características desses animais. Manias dietéticas são conhecidas desde 400 a.C a 500 a.C, quando atletas e guerreiros ingeriam fígado de veado e coração de leões (APPLEGATE; GRIVETTI, 1997). A dieta dos atletas Gregos e Romanos foi basicamente vegetariana, contendo vegetais, legumes, frutas, cereais e vinho diluído em água. É impossível identifica



quando a carne passou a ser o maior componente da dieta dos atletas. Acredita-se que a carne tenha sido introduzida por um ex-corredor de longa distância (*Dromeus de Stymphalos*) em meados do século V. Porém outros relatos afirmam que *Eurymenes de Samos* consumiu carne por indicação do seu treinador, o filósofo, *Pythagoras de Cróton*. Milo de Cróton, renomado e vitorioso lutador grego, consumiu até 9kg de carne, 9kg de pão e 8,5L de vinho no dia da Olimpíada (GRANDJEAN,1997). Os gregos iniciaram a era da alimentação rica em carne animal em vez da dieta lacto-ovívora para atletas de elite. Desde então, o Homem empenhou-se em melhorar o desempenho esportivo por meio de alterações dietéticas. O conhecimento da fisiologia e da nutrição humana aumentou enormemente a partir de então. A modulação dietética e/ou a suplementação de nutrientes específicos com a intenção de melhorar o desempenho físico humano deu origem à nutrição ergogênica (BUCCI, 2002). Segundo Mc Ardleet *al.* (1999), Tirapegui e Castro (2005), a palavra ergogênica é derivada das palavras gregas *ergo* (trabalho) e *gen* (produção de), tendo comumente o significado de melhora do potencial para produção de trabalho.

Nos esportes, vários recursos ergogênicos têm sido usados, tais como, equipamentos e roupas mais leves, métodos de controle do estresse e ansiedade e, inclusão de nutrientes a fim de se obter maior eficiência física nas competições. Entretanto, para que uma substância seja legitimamente classificada como ergogênica, ela deve comprovadamente melhorar o desempenho (SANTOS; SANTOS, 2002).

#### 4.4.2. Classificação

Muitos autores classificam os suplementos nutricionais como um dos recursos ergogênicos usados por atletas ou esportistas com intuito de melhorar o rendimento esportivo (BARROS NETO, 2001; MAUGHAN, 2002; KREIDER *et al.*, 2004; ALVES, 2005; TIRAPEGUI; CASTRO, 2005). Segundo Bacurau (2001), não existe classificação dos suplementos esportivos que seja adotada de modo unânime entre os diversos pesquisadores.

No passado, esteroides anabolizantes foram utilizados sem maior preocupação pelos atletas que os consideraram recursos ergogênicos. Isto foi copiado pelos esportistas que tiveram como exemplo esses grandes atletas. Entretanto, hoje, são considerados *doping* (substâncias que oferecem risco à saúde) pelo *Comitê Olímpico Internacional* (COI) e passaram a constituir um problema ético no esporte (STEPHENS, 2001). Diante da gravidade de seus efeitos colaterais colocando em risco a saúde de seus usuários, e resultando em algumas mortes, seu uso foi proibido. Assim, diversos esportistas começaram a procurar por

outras opções legais, particularmente os suplementos nutricionais (BAPTISTA *et al.*, 2005; TIRAPÉGUI; CASTRO, 2005; CALFEE; FADALE, 2006).

#### 4.4.3. Legislação

No Brasil, a portaria no 32 de 13 de janeiro de 1998 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, aprovou o Regulamento Técnico para Suplementos Vitamínicos e ou de Minerais e define-os, como *“Alimentos que servem para complementar com vitaminas e minerais a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos onde sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente ou quando a dieta requerer suplementação. Devem conter um mínimo de 25% e no máximo até 100% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitaminas e ou minerais, na porção diária indicada pelo fabricante, não podendo substituir os alimentos, nem serem considerados como dieta exclusiva”* (BRASIL, 1998b).

A Portaria no 40, de 13 de Janeiro de 1998, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária definiu ainda, que os suplementos de vitaminas e minerais cujas doses situam-se acima dos 100% DRI são considerados medicamentos. Entretanto, na Resolução No 390/2006 do Conselho Federal de Nutricionistas só haveria necessidade de estes serem vendidos com prescrição médica se apresentarem dosagens acima dos limites considerados seguros (Limite máximo de ingestão ou UL) (BRASIL, 1998c). Já os produtos classificados como *“Repositores Hidroeletrólíticos para Praticantes de Atividade Física; Repositores Energéticos para Atletas; Alimentos Proteicos para Atletas; Alimentos Compensadores para Praticantes de Atividade Física; Aminoácidos de Cadeia Ramificada para Atletas”*, são considerados pela portaria do Ministério da Saúde no 222 de 24 de Março, de 1998, como *Alimentos Para Praticantes de Atividade Física*, uma categoria de produtos com finalidade e públicos específicos. Este, um subgrupo dos chamados *Alimentos para Fins Especiais*, tem como objetivo fixar a identidade e as características mínimas de qualidade desses produtos, evitar o consumo indiscriminado, bem como fornecer orientações precisas quanto à suplementação alimentar de pessoas que praticam atividade física. As normas brasileiras estabelecem que os produtos para praticantes de atividade física podem ser apresentados sob a forma de: tabletes, drágeas, cápsulas, pós, granulados, pastilhas mastigáveis, líquidos, preparações semi-sólidas e suspensões (BRASIL, 1998a).

Os suplementos nutricionais, nas suas mais variadas formas, vem tendo um domínio no meio esportivo, não apenas pelos atletas, mas também por aqueles jovens que buscam nas academias um meio de garantir a saúde e o bem estar. Segundo a literatura científica que tem mostrado que os atletas consomem os suplementos alimentares em alta escala (SOBAL; MARQUART,1994; NIEPER, 2005; ERDMAN et al., 2006; MAUGHAN et al., 2007). Porém, atualmente pouco se conhece sobre a utilização dos suplementos alimentares por frequentadores de academias. No Brasil, segundo alguns estudos, realizados em diferentes estados, mostram uma prevalência variável do uso de suplementos por parte dos jovens praticantes de alguma atividade física em academias (ROCHA; PEREIRA, 1998; ARAÚJO; SOARES,1999; et al., 2002; SANTOS; HIRSCHNEIDER et al., 2003; LOLLO; TAVARES, 2004; SCHENEIDER; MACHADO, 2006; JUNQUEIRA et al., 2007).

Com este estudo e pesquisa encontramos resultados positivos sobre o tema abordado, onde foram realizadas as pesquisas nas três academias da cidade de Picuí/PB com todos os praticantes presentes que de forma voluntária responderam as pesquisas, onde todos são praticantes de musculação. Segundo COELHO et al. (2007), a prática da musculação parece estar associada ao maior consumo de suplementos nutricionais do que qualquer outra atividade esportiva em que tais produtos não são tão difundidos e, portanto, são menos utilizados. Portanto diante desta situação, a presente pesquisa envolverá essas academias que oferecem não só a musculação mas também outras modalidades esportivas, de ambos os gêneros e classes sociais. Sendo assim, portanto as questões relacionadas ao consumo de suplementos pelos participantes das academias de Picuí/PB, serão contempladas, bem como aquelas relacionadas ao padrão estético e o estilo de vida destes jovens.

## **5. METODOLOGIA**

### **5.1. TIPO DE PESQUISA:**

O tipo de pesquisa escolhido neste projeto foi a Pesquisa Descritiva.

### **5.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA:**

A população foi representada por adultos e frequentadores das academias de ginástica de Picuí - PB. A amostra foi obtida com 44 pessoas na faixa etária a partir dos 18 anos, destas, 20 foram do gênero feminino e 24 do gênero masculino. Que através do uso de suplementos vão em busca de um corpo perfeito e melhores desempenho nas atividades físicas e esportivas.

### **5.3. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO:**

Os critérios de inclusão serão para os sujeitos de ambos os sexos, com idade a partir dos 18 anos e cognitivamente preservados, possuir diagnóstico clínico médico, e ainda, ter aceitado participar da pesquisa de modo voluntário. Os critérios de exclusão serão: quadro sugestivo de algum tipo de desistência de frequentar as academias por qualquer motivo seja ele pessoal ou saúde os quais apresentem impossibilidades em responder os questionários.

### **5.4. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS:**

Para a realização da pesquisa, foram utilizados o seguintes instrumentos:

a) Realização de 04 a 08 encontros em aproximadamente um período de 4 meses. Nestes encontros ou visitas foram discutidos como seriam realizadas as pesquisas. O instrumento utilizado para coleta dos dados foi um questionário padronizado de múltipla escolha com questões pertinentes ao assunto, elaborado especificamente para este trabalho e baseado em estudos similares realizados no Brasil e em outros países. Este questionário foi previamente testado em estudo piloto realizado em uma academia de uma cidade vizinha. Após os testes foram assim aplicados pelos frequentadores das academias selecionadas;

b) Questionários

### **5.5. PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS:**

Após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, uma anamnese foi empregada para verificação dos critérios de inclusão e exclusão.

### **5.6. PROCEDIMENTO E ANÁLISE DOS DADOS:**

Cada participante recebeu um questionário de múltipla escolha em um período de 04 a 08 encontros em aproximadamente de 03 a 04 meses. Com participantes que tenham uma assiduidade semanal durante as 04 ou 16 semanas. A duração de cada pesquisa foi de aproximadamente 20 minutos, e foi realizada nas dependências das academias de ginástica de Picuí – PB.

### **5.7. ASPECTOS ÉTICOS**

Por se tratarem de uma pesquisa com seres humanos, a mesma seguiu recomendação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, expresso na Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde – CNS/MS. De acordo com tal resolução, foi feita uma solicitação e/ou autorização para a coleta de dados, através de um Termo de Consentimento Livre e esclarecimento, devidamente assinado pelos participantes, que assegurará o seu anonimato durante a divulgação dos resultados.

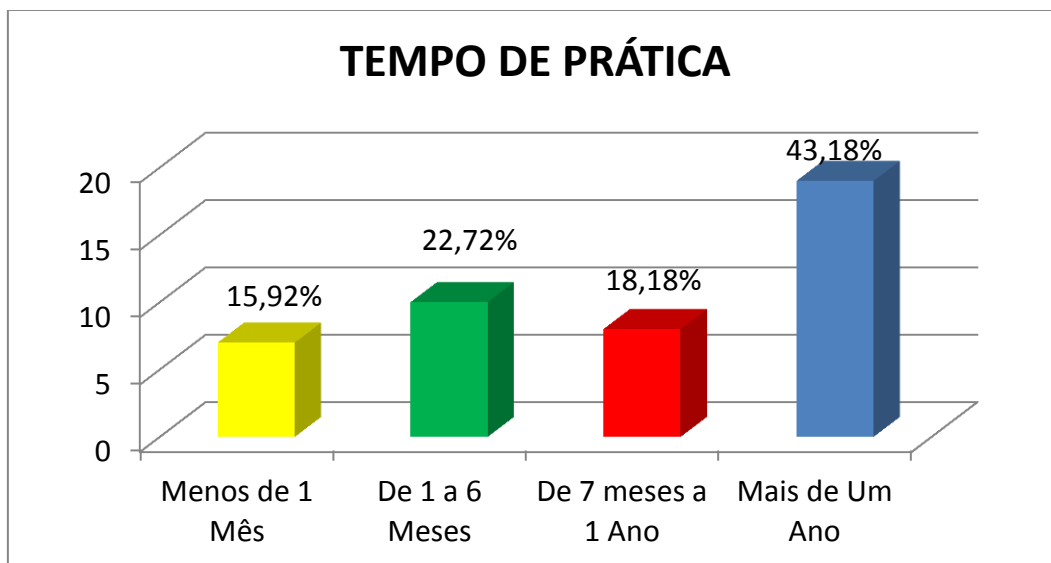
Aprovado pelo Comitê de Ética com o número de protocolo 00912/2014.

## 6. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa foi desenvolvida apenas com participantes e frequentadores de academias de ginástica da cidade de Picuí – PB. Foram ao todo 44 pessoas, onde 24 foram do gênero masculino e 20 do gênero feminino. Uma maioria pequena da classe masculina deve-se ao fato do próprio local da pesquisa ter em sua clientela uma incidência maior de homens do que de mulheres e também pelo fato do transtorno acometer na sua grande maioria a população masculina, dificultando assim uma amostra maior da população feminina.

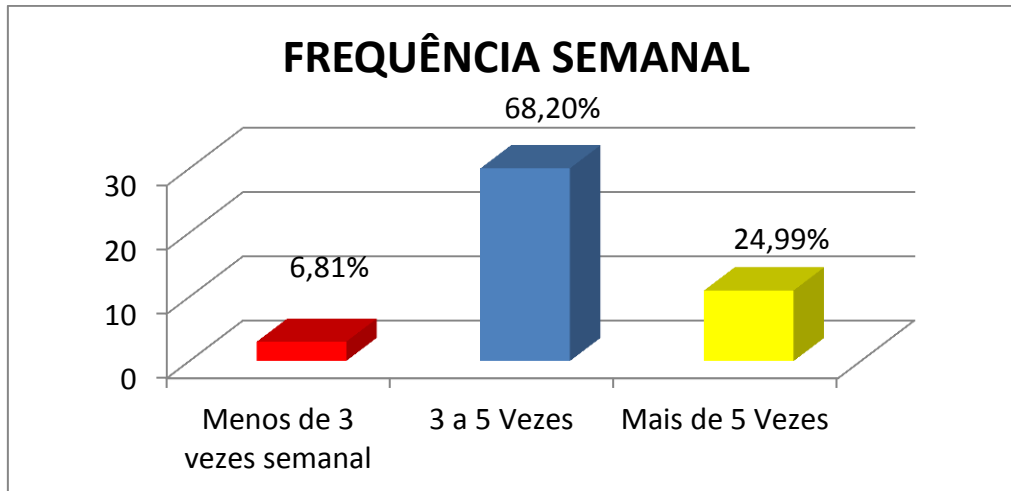
A maioria dos participantes deste estudo frequentam as academias de 3 a 5 vezes por semana. Levando em consideração este dado, pode-se sugerir que são pessoas realmente ativas e que certamente tem suas necessidades nutricionais aumentadas, daí a importância de se ter um profissional qualificado avaliar essas necessidades bem como o uso ou não de suplementos.

Os resultados apresentados abaixo fundamentam o dito anteriormente.



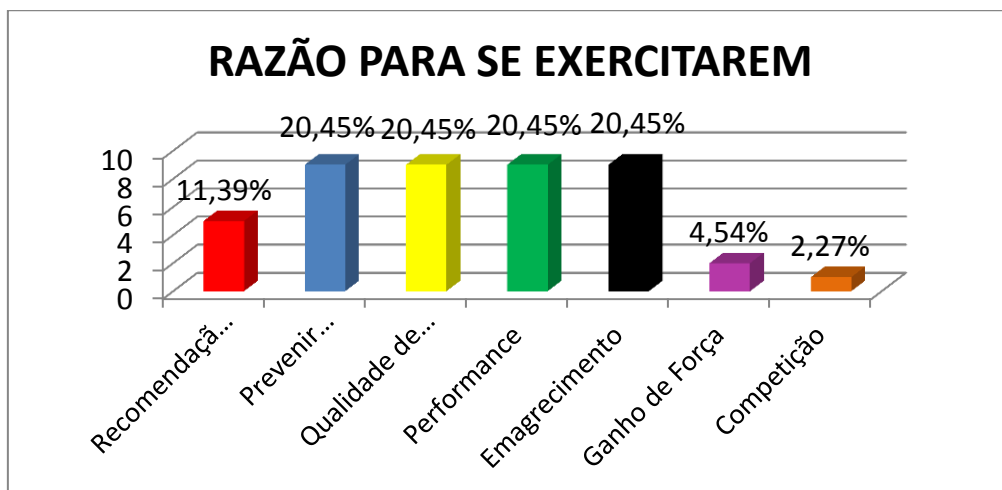
**Gráfico 1:** Amostra da Coleta de Dados com relação ao tempo de prática de atividade física.

O Gráfico acima apresentado expressa os resultados da questão 7 do questionário coletado na presente pesquisa, onde encontramos os seguintes resultados. Para a questão Tempo de Prática de Atividades Físicas, 15,92% disseram que praticam a menos de 1 mês, 22,72% de 1 a 6 meses, 18,18% que praticam de 7 meses a 1 ano e 43,18% disseram que praticam atividade física a mais de 1 ano.



**Gráfico 2:** Amostra da Coleta de Dados com relação a frequência semanal.

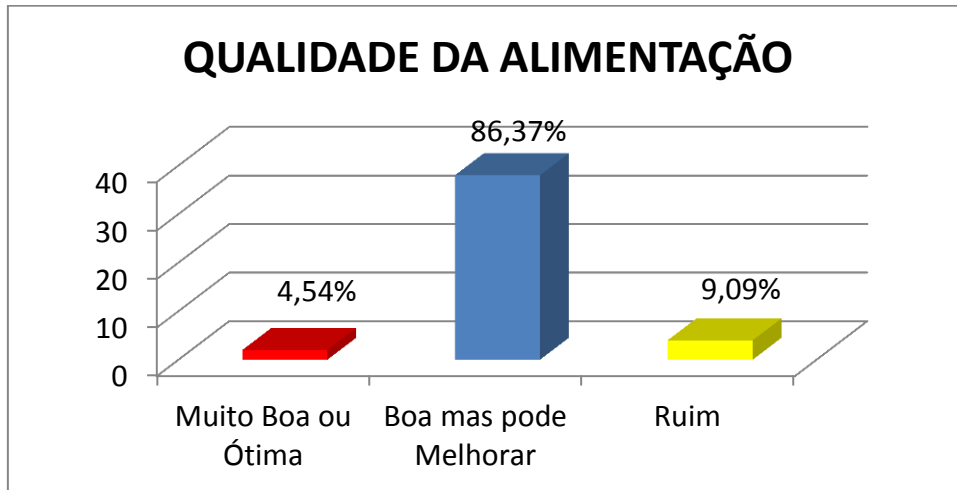
O Gráfico acima apresentado expressa os resultados da questão 8 do questionário coletado na presente pesquisa, onde encontramos os seguintes resultados. Para a questão Frequência Semanal de Prática de Exercícios dos participantes, onde 6,81% disseram que frequentam menos de 3 vezes por semana, 68,20% frequentam de 3 a 5 vezes por semana e 24,99% disseram que frequentam as academias mais de 5 vezes por semana.



**Gráfico 3:** Amostra da Coleta de Dados com relação a principal razão para exercitarem.

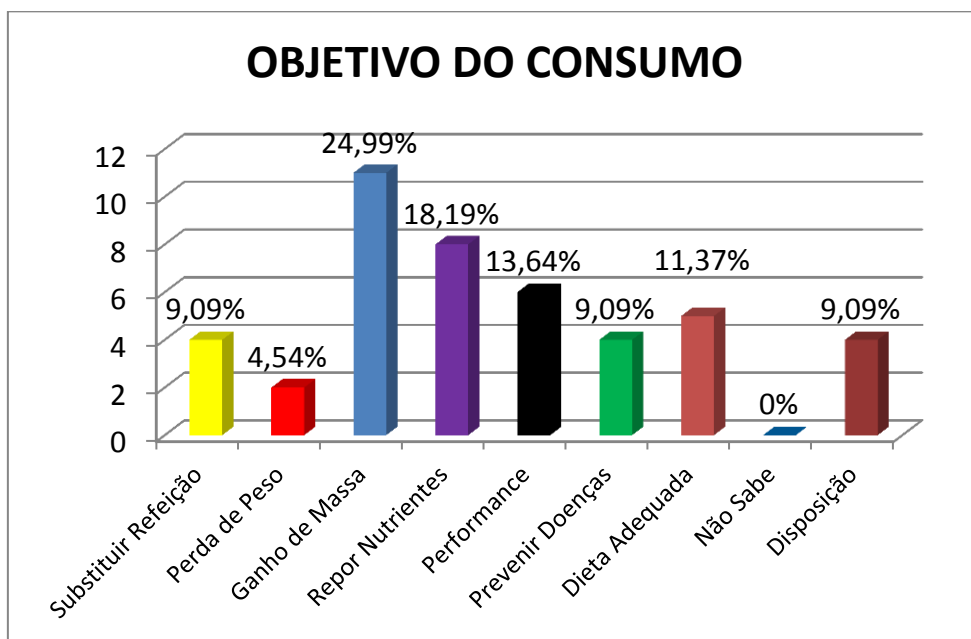
O Gráfico acima apresentado expressa os resultados da questão 9 do questionário coletado na presente pesquisa, onde encontramos os seguintes resultados. Para a questão Principal razão para se exercitarem, 11,39% disseram que a razão para se exercitar é por recomendação médica, 20,45% para prevenir ou tratar alguma doença, 20,45% em busca de

uma boa qualidade de vida, 20,45% uma performance melhor, 20,45% em busca de emagrecimento, 4,54% para ganho de força e 2,27 para competições.



**Gráfico 4:** Amostra da Coleta de Dados com relação a qualidade da alimentação dos participantes.

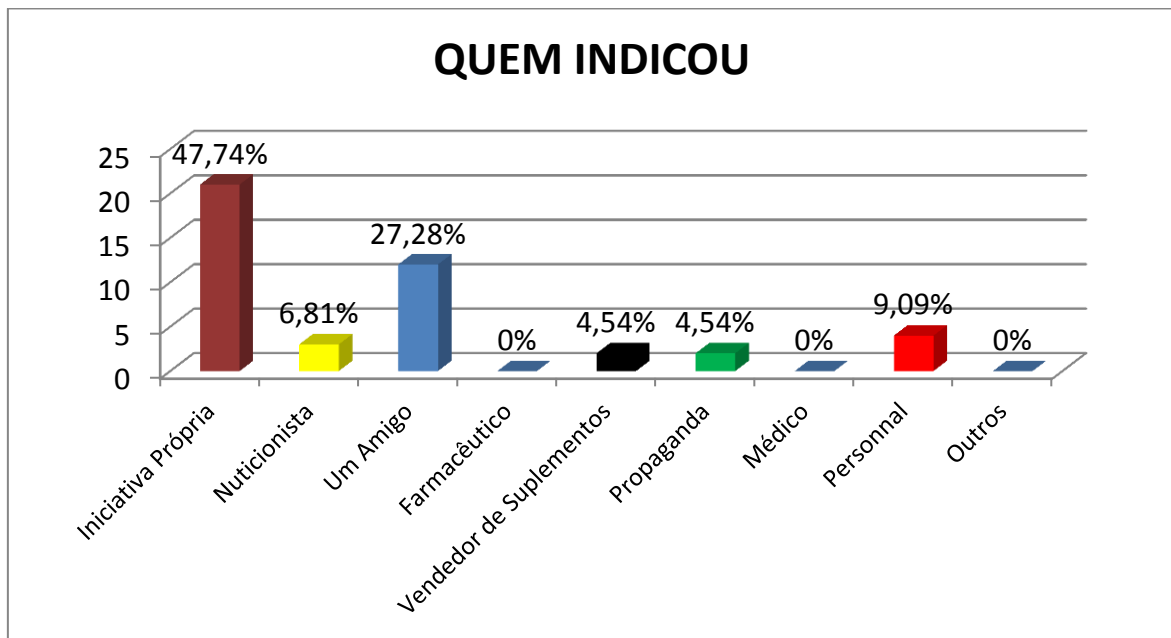
O Gráfico acima apresentado expressa os resultados da questão 10 do questionário coletado na presente pesquisa, onde encontramos os seguintes resultados. Para a questão Qualidade de Alimentação dos participantes, 4,54% disseram que tem uma alimentação muito Boa ou Ótima, 86,37% consideram é boa mas que pode melhorar, enquanto que 9,09% disseram que a sua alimentação era muito ruim.



**Gráfico 5:** Amostra da Coleta de Dados com relação ao objetivo do consumo dos suplementos.

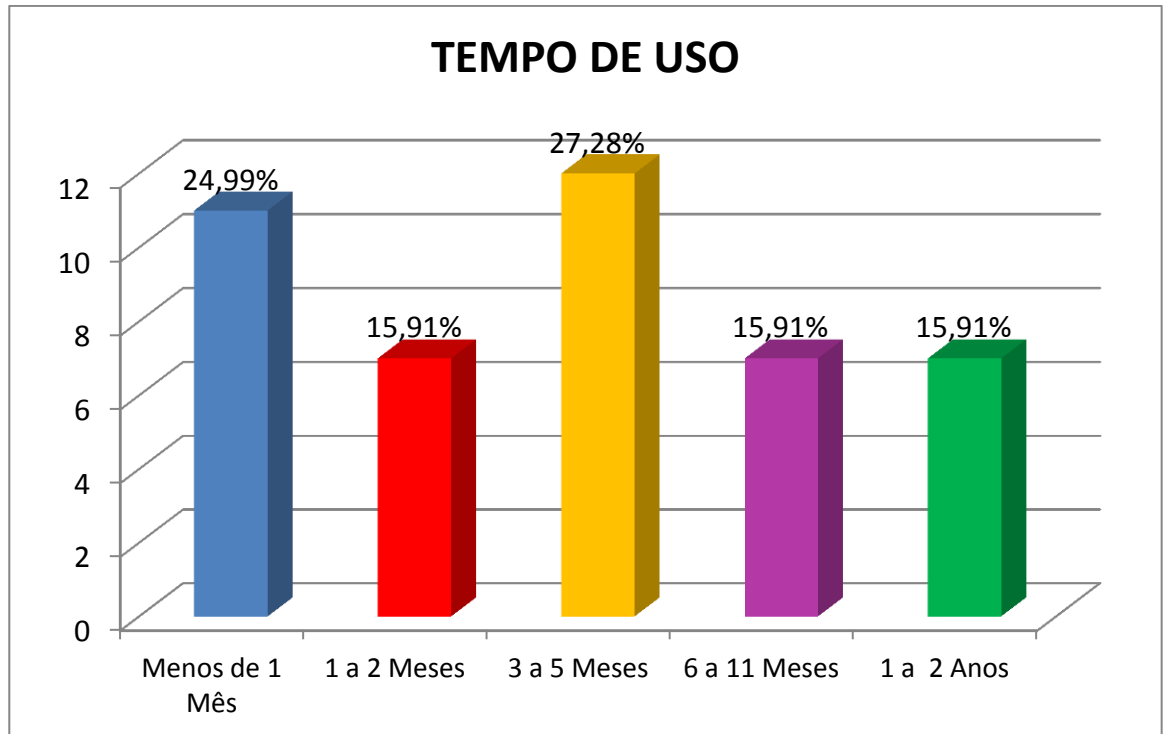


O Gráfico 5 apresentado expressa os resultados da questão 12 do questionário coletado na presente pesquisa, onde encontramos os seguintes resultados. Para a questão Objetivo do Consumo de Suplementos Nutricionais, 9,09% disseram que utiliza o produto como substituição da refeição, 4,54% utilizam o produto para perderem peso, 24,99% disseram que usam o suplemento para ganho de massa corpórea, 18,19% para repor nutrientes, 13,64% para performance melhor, 9,09% para prevenção de doenças, 11,37% dieta adequada, e 9,09% disseram que o produto trás uma melhor disposição.



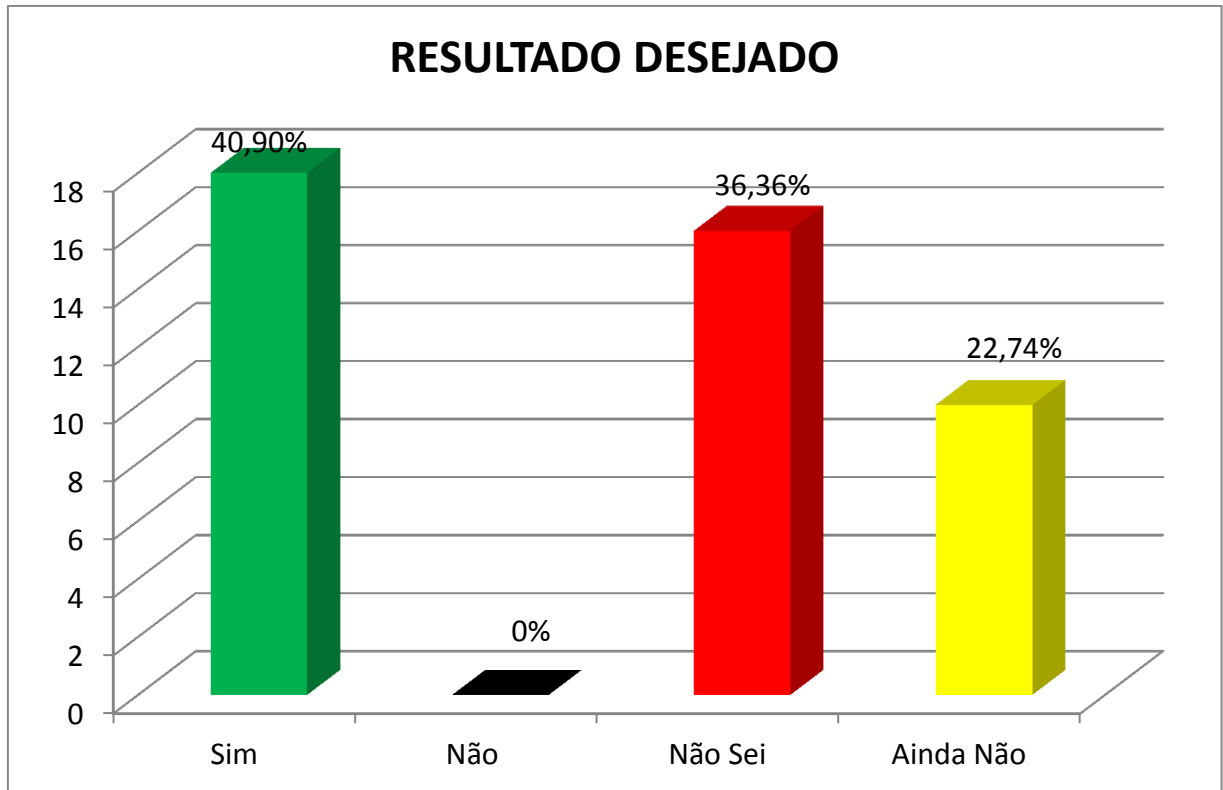
**Gráfico 6:** Amostra da Coleta de Dados com relação a quem indicou o suplemento.

O Gráfico acima apresentado expressa os resultados da questão 13 do questionário coletado na presente pesquisa, onde encontramos os seguintes resultados. Para a questão quem indicou o produto aos participantes desta pesquisa. 47,74% afirmaram que foi por iniciativa própria (auto prescrição), 6,81% indicado por Nutricionista, 27,28% foi indicado por um amigo, 4,54% quem indicou foi um vendedor da loja de suplementos, 4,54% através das propagandas na tv e revistas, nenhum médico indicou e que 9,09% teve a indicação de professores de educação física ou personal trainer.



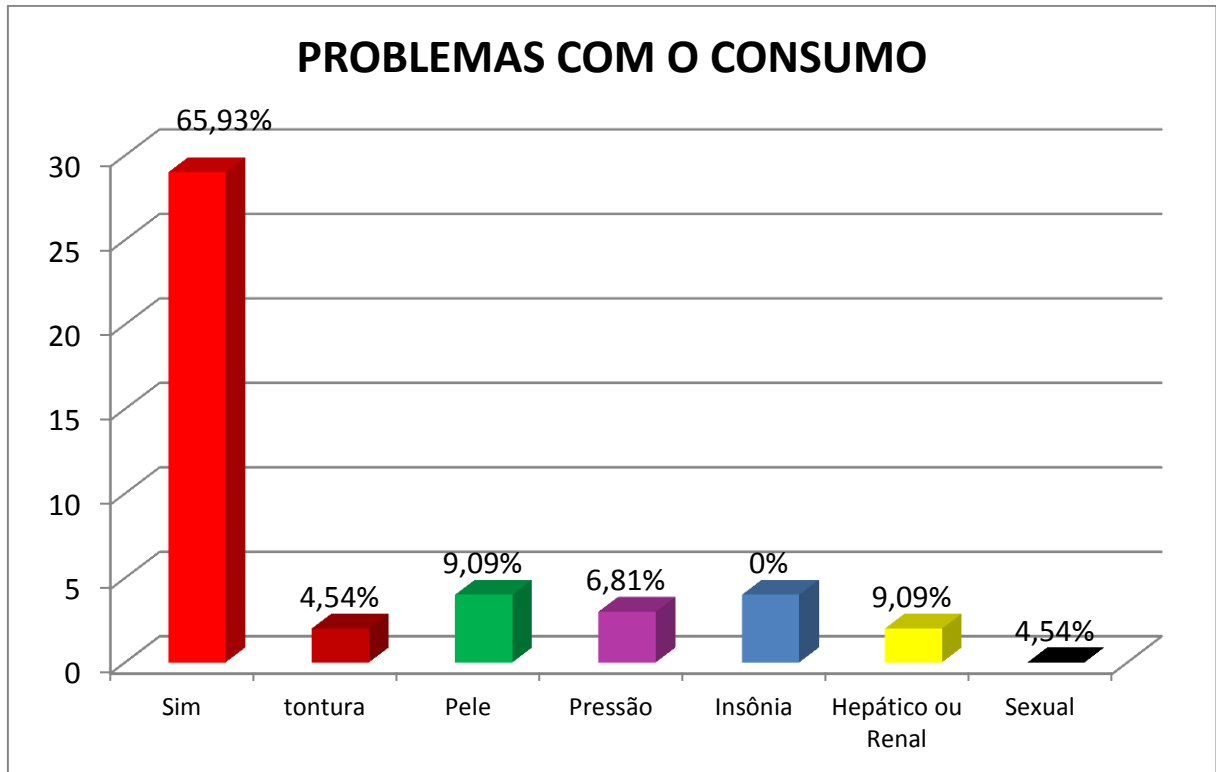
**Gráfico 7:** Amostra da Coleta de Dados com relação ao tempo de uso dos suplementos.

O Gráfico acima apresentado expressa os resultados da questão 14 do questionário coletado na presente pesquisa, onde encontramos os seguintes resultados. Para a questão há quanto tempo os participantes usam suplementos.. 24,99% disseram que usam a menos de 1 mês, 15,91% que usam entre 1 e 2 meses, 27,28% entre 3 e 5 meses, 15,91% entre 6 a 11 meses e 15,91% já usam os suplementos de 1 a 2 anos.



**Gráfico 8:** Amostra da Coleta de Dados com relação ao resultado desejado.

O Gráfico acima apresentado expressa os resultados da questão 15 do questionário coletado na presente pesquisa, onde encontramos os seguintes resultados. Para a questão se os participantes que consomem suplementos já obtiveram o resultado desejado. Com 40,90% dos participantes disseram que “sim”, já obtiveram o resultado desejado, 36,36% disseram que não sabe ainda e enquanto 22,74% dos participantes disseram que ainda não obtiveram o resultado desejado em relação ao uso de suplementos.



**Gráfico 9:** Amostra da Coleta de Dados com relação aos problemas com o consumo de suplementos.

O Gráfico acima apresentado expressa os resultados da questão 16 do questionário coletado na presente pesquisa, onde encontramos os seguintes resultados. Para a questão se os participantes que consomem suplementos já sentiram-se mal em algum momento. Neste item 65,93% dos participantes desta pesquisa disseram que sim, já tiveram problemas em relação ao uso do produto, 4,54% tiveram tonturas, 9,09% tiveram algum problema na pele, 6,81% problemas de pressão, 9,09% tiveram problemas hepáticos ou renais e 4,54% tiveram uma diminuição no desempenho sexual.

## 7. CONCLUSÃO

Verificamos neste estudo que muitos participantes consomem algum tipo de suplemento, este elevado consumo sugere a ampla difusão dos suplementos nutricionais no meio esportivo. Destacamos os frequentadores de academias de ginástica em Picuí – PB, por apresentarem um alto consumo de suplementos nutricionais e a utilização de mais de um tipo destes produtos.

Os maiores consumidores de suplementos são do gênero masculino e praticantes de musculação. Diversos são os motivos que levam ao consumo de suplementos nutricionais pelos praticantes de atividade física, destes destacam-se a otimização dos resultados e aumento da performance. Quanto à indicação dos produtos, observa-se que, 47,74% consomem os produtos através de iniciativa própria.

## 8. REFERÊNCIAS

- ALVES, L. A. Recursos ergogênicos nutricionais. In: BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. *Estratégias de nutrição e suplementação no esporte*. Barueri/SP: Manole, 2005. p. 283-318.
- ARAÚJO, L. R.; ANDREOLO, J.; SILVA, M. S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. *Rev. Bras.Ciênc. e Mov.*, Goiânia, v. 10, n. 3, p. 13-18, Jul. 2002.
- ANTUNES, A. C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 9, n. 60, Mai. 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 20 fev. 2014.
- BACURAU, R. F. *Nutrição e suplementação esportiva*. Guarulhos, SP: Phorte Editora, 2001. 294 p.
- RESOLUÇÃO CFN No 390/2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelos nutricionistas e dá outras providências. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2006/res390.pdf>>. Acesso em: 03 mar. 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria da Vigilância Sanitária. Portaria n. 222 de 24 de março de 1998a. Regulamento técnico para fixação de Identidade e características mínimas de qualidade que deverão obedecer os alimentos para praticantes de atividade física. *Diário Oficial da União*. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/32\\_98.htm](http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/32_98.htm)>. Acesso em: 03 mar. 2014.
- COELHO, C. F.; CAMARGO, V. R.; RAVAGNANI, F. C. P. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias de Campo Grande/MS. *Revista Nutrição em Pauta*, Campo Grande, ano 15, n. 87, p. 41-45, Nov./dez. 2007.
- FISBERG, R. M.; MRCHIONI, D.; SLATER, B. Aplicações das DRIs na avaliação da ingestão de nutrientes para grupos. In: INTERNATIONAL LIFE SCIENCES INSTITUTE – ILSI/Brasil. *Usos e aplicações das “Dietary Reference Intakes” – DRIs*. São Paulo: Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição – SBAN; International Life Sciences Institute – ILSI, 2001. p. 35-47.
- RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS- <http://www.weblaranja.com/nutricao/valor-diario.php>. Acesso em: 03 mar. 2014.
- Suplementos Nutricionais - [www.corpoperfeito.net.br/Suplemento Nutricionais](http://www.corpoperfeito.net.br/Suplemento%20Nutricionais). Acesso em: 03 mar. 2014

# ANEXOS

Anexo 1 – Questionário

**PESQUISA – UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB – CAMPINA  
GRANDE/PB – DISSERTAÇÃO DE TCC - CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA - ALUNO: JOSEMÁRIO DA SILVA**

Nome da academia: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Instruções:**

- \* Obrigado por aceitar participar desta pesquisa! Leia e preencha as perguntas que seguem abaixo;
- \* Após o preenchimento (que deverá ser feito na academia) entregue o formulário na recepção ou ao pesquisador!
- \* **Não é necessária a identificação com dados pessoais**, mas caso queira receber informações futuras sobre o trabalho deixe seu nome com email e/ou telefone na última folha em local especificado. Todas as informações serão mantidas confidenciais!

1) Sexo: M ( ) F ( )

2) Idade: \_\_\_\_\_ anos

3) Profissão: \_\_\_\_\_

4) Peso Atual: \_\_\_\_\_ Kg Não sei: ( )

5) Como você se sente em relação a seu peso:( ) muito acima do ideal ( ) um pouco acima do ideal ( ) ideal ( ) um pouco abaixo do ideal ( ) muito abaixo do ideal

6) Você têm alguma doença? ( S ) ( N ) Se **sim**, especifique:

\_\_\_\_\_

7) Há quanto tempo pratica atividade física regular ou sem interrupção? ( ) Menos de 1 mês ( ) Entre 1 e 6 meses ( ) Entre 7 meses a 1 ano ( ) Mais de 1 ano.

8) Qual frequência ou regularidade pratica os exercícios durante a semana: ( ) menos de 3 vezes por semana ( ) entre 3 a 5 vezes por semana ( ) mais de 5 vezes por semana.

9) Qual a **principal** razão para se exercitar? (se desejar marcar mais de um opção, **selecione no máximo 3 alternativas**)

( ) Recomendação médica ( ) Prevenir ou tratar doenças



( ) Hábito saudável (evitar sedentarismo; qualidade de vida) ( ) Melhorar o condicionamento; flexibilidade; performance ( ) Emagrecimento ( ) Outro motivo. Especifique:

( ) Ganho de força e/ou massa muscular

10) Como considera sua alimentação? ( ) muito boa ou ótima ( ) boa, mas pode melhorar

( ) ruim ( ) muito ruim. Se marcou **ruim** ou **muito ruim**: Não se alimenta melhor porquê?

( ) falta de tempo ( ) falta de apetite ( ) hábito/costume ( ) falta de interesse pela comida

( ) estou em dieta.

11) Observe a lista de produtos a seguir com vários *suplementos alimentares* e veja se está usando algum deles **atualmente**? (pode marcar mais de uma opção)

( ) Ricos em Proteínas (Ex: Whey Protein, Albumina, Barras de Proteína)

( ) Shakes para substituir refeições (Ex: Diet Shake, Herbalife, Nutrilite, etc)

( ) Creatina

( ) Naturais e Fitoterápicos (Ex: Chá verde, Guaraná em pó, Ginkgo Biloba, Cáscara sagrada, Colágeno, etc)

( ) Beta-Hidroxi Beta-Metilbutirato (HMB) ( ) Ácido Linoleico Conjugado (CLA) ( ) Aminoácidos ramificados (BCAA)

( ) Queimadores de gordura ( Ex: L-Carnitina, Efedrina, Ma Huang, Ripped, Xenadrine )

( ) Glutamina

( ) Hipercalóricos ou Compensadores (Ex: Massas, Sustage, Nutren, etc)

( ) Outros aminoácidos (líquido ou em cápsula)

( ) Anabolizantes (Ex: Androstenedione, Testosterona, Decaburabolin, Hormônio do crescimento (GH), Anabol)

( ) Ricos em Carboidratos (Ex: Maltodextrina, carbup, carboplex, géis, sportenergy, carblock, dextrose)

( ) Uso suplementos mas não sei o que é ou não me lembro.

( ) Vitaminas e Minerais (Ex: Centrum, Vit C (Ex:Cebion), Vit E, Cálcio, Ferro, Zinco, etc).

( ) Outros.

Especifique: \_\_\_\_\_

( ) Bebidas Isotônicas (Ex: Gatorade, Sport drink)

12) Qual(is) objetivo(s) para consumir estes produtos? (Assinale **no máximo** 4 objetivos os quais acha mais importante)

( ) Perda de peso, queima de gordura corporal.

( ) Substituir refeições

- Ganho de massa muscular, força.
- Porque faço atividade física; melhorar a performance.
- Repor nutrientes e energia, evitar fraqueza.
- Prevenir doenças futuras.
- Para suprir deficiências alimentares/ compensar uma dieta inadequada.
- Não sei.
- Reduzir o stress; sentir-me melhor e mais disposto.
- Outros motivos: \_\_\_\_\_

13) Quem indicou o(s) produto(s) para você?

- Iniciativa própria (auto prescrição)
- Nutricionista
- Um amigo(a)  Farmacêutico
- O vendedor da loja de suplementos
- Propagandas (TV, rádio, revistas, outros meios de comunicação)
- Médico
- Outro(s) \_\_\_\_\_
- Professor de Educação Física ou Personal Trainer

14) Há quanto tempo usa suplementos?

- menos 1 mês
- 1 – 2 meses
- 3 – 5 meses
- 6 meses – 11 meses
- 1 a 2 anos

15) Obteve o(s) resultado(s) desejado(s)? ( S ) ( N )

- Ainda não  Não sei

16) Já sentiu mal estar com o produto? ( S ) ( N ) Se **sim**, qual(is):

- tonturas, enjoos
- problemas de pele (acne, pele seca ou oleosa, outros)
- variação na pressão arterial
- outros distúrbios \_\_\_\_\_
- insônia, irritação
- problemas hepáticos ou renais
- diminuição do desempenho sexual

**Anexo2****Consentimento para participação das academias em TCC de Educação Física**

“Suplementação Alimentar: O uso de suplementos nutricionais nas academias de ginástica de Picuí/PB”

**CARTA DE ANUÊNCIA**

Por meio deste termo esta Academia que foi convidada, junto com outras academias de Picuí/PB, a participar e contribuir no desenvolvimento do projeto de pesquisa acima mencionado tornando-se ciente do mesmo. O objetivo do trabalho é avaliar a incidência do uso de suplementos nutricionais pelos participantes e quais fatores estão envolvidos nesse consumo. Sendo assim, os usuários/clientes dessa academia responderão a questionário padronizado de múltipla escolha, não sendo necessária a identificação de nenhum voluntário (questionário em anexo). Caso algum aluno não queira participar ou prefira desistir, poderá fazê-lo, sem que isso lhe traga qualquer prejuízo ou penalização. **Responderá somente quem quiser!**

Não serão feitas quaisquer orientações nutricionais e/ou relacionados ao tema da pesquisa ou ainda que interfiram com as atividades de outros profissionais já atuantes nessa academia. O projeto será desenvolvido pelo aluno do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física “Josemário da Silva”, tendo como orientador o Professor Doutor Josenaldo Lopes Dias. Os mesmos têm responsabilidade pelo projeto e farão todo o acompanhamento dos dados envolvidos nesta pesquisa, garantindo a confidencialidade das informações coletadas. Eventualmente, os questionários poderão ser aplicados por alunos/bolsistas de iniciação científica.

A autorização por parte da gerência da academia convidada garantirá assim que os usuários da mesma possam participar da pesquisa durante sua permanência no local. Os mesmos procedimentos serão aplicados em todas academias envolvidas nesta pesquisa de forma a garantir homogeneidade dos dados.

Concordo que a Academia \_\_\_\_\_ participe desta pesquisa e, autorizo o envolvimento dos usuários/clientes que desejarem ser voluntários no projeto.

Campina Grande/PB, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Nome: \_\_\_\_\_

Ass: \_\_\_\_\_

**Anexo3****DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA COM PROJETO DE PESQUISA**

Titulo da Pesquisa: **SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR: O USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE PICUÍ-PB**

Eu, Josemário da Silva, estudante, concluinte do curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba portador do RG: 1.533.297 SSP/PB declaro que estou ciente do referido Projeto de Pesquisa e comprometo-me em verificar seu desenvolvimento para que se possam cumprir integralmente os itens da Resolução 466/12, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

---

Orientador

---

Orientando

**Anexo 4****TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL**

Pesquisa: **SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR: O USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE PICUÍ-PB**

Eu, Josenaldo Lopes Dias, Professor(a) do Curso de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, portador(a) do RG: 861.093 SSP/PB e CPF: 468.451.864.72, comprometo-me em cumprir integralmente os itens da Resolução 466/12 do CNS, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humano.

Estou ciente das penalidades que poderei sofrer caso infrinja qualquer um dos itens da referida resolução.

Por ser verdade, assino o presente compromisso.

---

Assinatura do(a) Orientador(a)

CAMPINA GRANDE-PB

2014

**Anexo 5****TERMO DE COMPROMISSO PARA COLETA DE DADOS EM ARQUIVO**

Título do projeto: **SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR: O USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE PICUÍ-PB**

Pesquisadores: **Josenaldo Lopes Dias e Josemário da Silva.**

Os pesquisadores do projeto acima identificados assumem o compromisso de:

- I. Preservar a privacidade dos pacientes cujos dados serão coletados;
- II. Assegurar que as informações serão utilizadas única e exclusivamente para a execução do projeto em questão;
- III. Assegurar que as informações somente serão divulgadas de forma anônima, não sendo usadas iniciais ou quaisquer outras indicações que possam identificar o sujeito da pesquisa.

---

Nome do Pesquisador Responsável

---

Assinatura do Pesquisador  
Responsável

---

Nome(s) de todos  
pesquisador(es) participante(s)

---

Assinatura(s) de todos  
pesquisador(es) participante(s)

CAMPINA GRANDE-PB

2014

## Anexo 6

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, \_\_\_\_\_, em pleno exercício dos meus direitos me disponho a participar da Pesquisa **SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR: O USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE PICUÍ-PB.**

Declaro ser esclarecido e estar de acordo com os seguintes pontos:

O trabalho **SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR: O USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE PICUÍ-PB**, terá como objetivo geral identificar a prevalência do uso de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física nas academias de ginástica de Picuí/PB e os fatores associados ao consumo dos mesmos. Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial; entretanto, quando necessário for, poderá revelar os resultados ao médico, indivíduo e/ou familiares, cumprindo as exigências da Resolução 244/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.

O voluntário poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer momento da realização do trabalho ora proposto, não havendo qualquer penalização ou prejuízo para o mesmo. Será garantido o sigilo dos resultados obtidos neste trabalho, assegurando assim a privacidade dos participantes em manter tais resultados em caráter confidencial.

Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro aos participantes voluntários deste projeto científico e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros ao voluntário e, portanto, não haveria necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da Instituição responsável.

Qualquer dúvida ou solicitação de esclarecimentos, o participante poderá contatar a equipe científica no número (83) 8870-6145 com **INSERIR NOME DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL JUNTO A CONEP-PLATAFORMA BRASIL.**

Ao final da pesquisa, se for do meu interesse, terei livre acesso ao conteúdo da mesma, podendo discutir os dados, com o pesquisador, vale salientar que este documento será impresso em duas vias e uma delas ficará em minha posse.

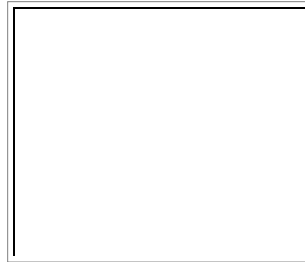
Desta forma, uma vez tendo lido e entendido tais esclarecimentos e, por estar de pleno acordo com o teor do mesmo, dato e assino este termo de consentimento livre esclarecido.

---

Assinatura do pesquisador responsável

---

Assinatura do Participante



Assinatura Dactiloscópica

Participante da pesquisa