



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

VIVIANE DA SILVA DINIZ

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES
E ADULTOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM
ACADEMIAS DE CAMPINA GRANDE-PB**

CAMPINA GRANDE – PB
2018

VIVIANE DA SILVA DINIZ

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES
E ADULTOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM
ACADEMIAS DE CAMPINA GRANDE-PB**

Trabalho de conclusão de curso - TCC, no formato de artigo, apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção do título de graduação.

Orientador: Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley.

CAMPINA GRANDE- PB

2018

É expressamente proibido 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 do trabalho.

D585u Diniz, Viviane da Silva.

Uso de suplementos alimentares por adolescentes e adultos praticantes de atividades físicas em academias de Campina Grande-PB [manuscrito] : / Viviane da Silva Diniz. - 2018.

42 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.

"Orientação : Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley ;
Coordenação de Curso de Biologia - CCBS."

1. Atividades físicas. 2. Suplementos alimentares. 3. Adolescentes.

21. ed. CDD 796.4

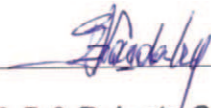
VIVIANE DA SILVA DINIZ

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES
E ADULTOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM
ACADEMIAS DE CAMPINA GRANDE, PB**

Trabalho de conclusão de curso - TCC, no formato de artigo, apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção do título de graduação.

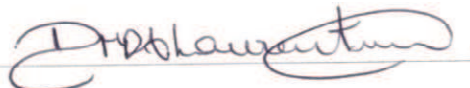
Aprovado em 23/05/2018

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley - UEPB

(Orientador)



Prof. Dr. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino- UEPB

(Examinador)



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho- UEPB

(Examinador)

À Deus, fonte infinita de amor e sabedoria.
Aos meus pais Luis e Josefa Maria; Ao meu
esposo Thiago; Aos meus irmãos Viandna e
Viankson, enfim a toda minha família,
pessoas mais que necessárias e
importantes na minha vida.

DEDICO.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por me dar forças nos momentos difíceis onde várias vezes pensei em desistir.

Aos meus pais Luis Rodrigues Diniz e Josefa Maria da Silva Diniz que me apoiaram e não me deixaram desanimar.

Ao meu esposo Thiago Bezerra Medeiros que me ajudou, tendo muita paciência, me apoiando para conclusão desse curso.

Ao meu orientador Roberto Coty Wanderley, pela ajuda e orientação deste TCC.

A professora Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino por me ajudar na conclusão do mesmo.

Aos meus colegas de turma que como eu, passaram por muitas dificuldades para essa conclusão e por todos nossos momentos, que no fim só ajudou no nosso crescimento.

“É feliz quem sonha, mas só tem sucesso quem se dispõe a pagar o preço para transformar seu sonho em realidade.”

Silvio Santos

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 3: Suplementação alimentar.....	23
GRÁFICO 4: Suplemento mais utilizado.....	24
GRÁFICO 5: Tempo de uso da suplementação.....	25
GRÁFICO 6: Motivo do uso da suplementação.....	26
GRÁFICO 7: Indicação.....	27
GRÁFICO 8: Indicação do suplemento que usa.....	28
GRÁFICO 9: Necessidade do uso de suplementação nos treinos	29
GRÁFICO 10: Uso da suplementação por dia.....	30

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	09
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
2.1 O que são Suplementos Alimentares?.....	10
2.2 Tipos de Suplementos mais utilizados.....	12
2.3 Riscos do uso indevido de Suplementos Alimentares.....	15
2.4 Benefícios do uso adequado da suplementação.....	18
3 METODOLOGIA.....	20
4 ANÁLISE E DISCUSSÕES DOS DADOS.....	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS	33
ANEXOS.....	36
APÊNDICE.....	40

RESUMO

Os suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar com calorias e ou nutrientes à dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requer suplementação (Resolução CFN n° 380/2005). Este trabalho tem como objetivo verificar, quais suplementos são mais utilizados pelos adolescentes e adultos praticantes de atividade física, considerando os riscos do uso indevido e seus benefícios, caso indicado. O aumento do número de adolescentes praticantes de atividades físicas que desejam resultados mais rápidos em busca do corpo perfeito, fazem muitas vezes o consumo excessivo do uso desses suplementos, havendo uma preocupação da qual poderá trazer riscos à sua saúde. Em nossa metodologia foi utilizado à pesquisa de campo de cunho quantitativo, onde envolveu 60 adolescentes e adultos praticantes de atividades físicas em três academias da cidade de Campina Grande, PB. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário composto por 6 perguntas fechadas e 4 perguntas abertas, onde verificou-se que (68,3%) dos entrevistados foram do gênero masculino, tendo (50%) do total de participantes a idade entre 31 a 50 anos, dentre todos os entrevistados (41,6%) fazem uso de suplementos, do qual esses (26,3%) são mulheres e (48,7%) são homens. O suplemento mais utilizado foi o “*Whey Protein*” (Proteína do leite) com (80%), (52%) faz uso de suplementos de 1 mês a 1 ano, entretanto (80%) dos participantes que fazem uso, o utilizam para otimização do rendimento, (60%) tiveram a indicação do nutricionista, do qual (84%) dos usuários dizem saber a indicação correta do suplemento que fazem uso, já (51,6%) dos 60 participantes responderam que julgam necessário o uso da suplementação e (60%) dos que utilizam fazem uso apenas 1 vez ao dia. Conclui-se que os adolescentes e adultos estão mais conscientes em relação ao uso da suplementação, tendo em vista que a procura do nutricionista, estão sendo levados em consideração. A influência sobre o uso de suplementos está sendo maior entre os jovens do gênero masculino, tendo maior índice de uso, o *Whey Protein*, BCAA e a Creatina.

PALAVRAS CHAVE: Adolescentes. Atividades Físicas. Suplementos Alimentares.

1 INTRODUÇÃO

Para se obter uma alimentação saudável é importante a ingestão equilibrada de todos os nutrientes tanto para redução do risco de determinadas doenças quanto para prevenção das mesmas. O que se observa é a dificuldade que temos no nosso dia-a-dia para conseguirmos adequar uma série de fatores a uma alimentação balanceada e variada.

A suplementação alimentar pode ser útil quando a seleção de alimentos em uma dieta possui carências. Os suplementos alimentares contêm diversas substâncias em sua composição. Destacam-se as vitaminas, sais minerais, proteínas, carboidratos, proteínas e fibras (MIARKA, et al, 2007).

É comum na atualidade encontrar praticantes de qualquer atividade física independente do iniciante ou atleta, consumindo suplementos alimentares. Geralmente a primeira idéia que se tem é que o suplemento, seja ele qual for, auxiliará no ganho de força e massa muscular e que a prescrição do nutricionista não é necessária, assim como a instrução do educador físico (GUIMARÃES; et.al, 2014).

Kleiner e Robinson (2009) dizem que todos os fabricantes de suplementos afirmam ter o produto ideal para o freguês, prometendo resultados fabulosos, contudo os cientistas estão apenas no início das pesquisas sobre as necessidades nutricionais para o desenvolvimento muscular, não estando claro ainda a história do que funciona e do que não.

Para Hirschburg, Fisberg e Mochizuki (2008), existe pressão da sociedade e da mídia em relação à busca de um corpo padrão, o que contribui para o aumento no uso de suplementos. O atendimento nutricional em academias revela consumo indiscriminado (pouco documentado) de suplementos por praticantes de exercício. Além disso, percebe-se a resistência dos jovens às orientações sobre alimentação de profissionais nutricionistas, o que deixa os jovens mais propensos a ceder ao apelo do marketing e à pressão da mídia por um corpo esteticamente adequado ao padrão. Esta busca pela adequação estética no curto prazo torna os jovens vulneráveis à orientação de colegas e treinadores, quase sempre despreparados (RAMMELT, 2011).

Muitos são os suplementos utilizados e suas funções, cada organismo irá diferir de quantidade e suplemento que caberá a necessidade do mesmo, exemplos deles são as proteínas, creatinas, maltodextrinas, termogênicos entre outros.

O presente estudo tem como objetivo central, verificar quais suplementos, são mais utilizados pelos adolescentes e adultos praticantes de atividade física, considerando os riscos do uso indevido e seus benefícios, caso indicado.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 SUPLEMENTOS ALIMENTARES

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 21 a.C, quando atletas e guerreiros ingeriam fígado de veado e coração de leões (APPLEGATE; GRIVETTI, 1997).

Por definição, suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar com calorias e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente (Resolução CFN nº 380/2005) (BRAGGION, 2008).

JESUS e BORGES (2008) citam em sua pesquisa que o suplemento alimentar é o produto constituído de pelo menos um desses ingredientes: vitaminas (A, C, complexo B, etc.); minerais Fe, Ca, K, Zn, etc.); ervas e botânicos (ginseng, guaraná em pó); aminoácidos (BCAA, arginina, ornitina, glutamina); metabólitos (creatina, L carnitina); extratos (levedura de cerveja) ou combinações dos ingredientes acima (ARAÚJO, et.al, 2002). Porém seu uso

não deve ser considerado como alimento convencional da dieta (LOLLO & TAVARES, 2007).

A suplementação alimentar pode ser útil quando a seleção de alimentos em uma dieta possui carências. Os suplementos alimentares contêm diversas substâncias em sua composição. Destacam-se as vitaminas, sais minerais, proteínas, carboidratos, proteínas e fibras (MIARKA, et al, 2007).

Para Rammelt (2011), as definições de suplementos são demasiadamente amplas e passíveis de confusão para o consumidor, pois geralmente suas funções são pouco esclarecedoras (CARVALHO e ORSANO, 2006). Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde, os suplementos alimentares são classificados como alimentos para fins especiais através da Portaria n. 29 de 13 de janeiro de 1998, como alimentos para praticantes de educação física (Portaria n. 29 ANVISA, 1988).

Porém a Portaria n. 222 de 24 de março de 1998 trata especificamente dos alimentos para praticantes de educação física e os classificam como: repositores hidroeletrólítico para praticantes de educação física; repositores energéticos para atletas; alimentos protéicos para atletas; alimentos compensadores para praticantes de educação física; aminoácidos de cadeia ramificada para atletas e outros alimentos com fins específicos para praticantes de atividade física. A Portaria exclui os seguintes alimentos desta denominação: bebidas alcoólicas e gaseificadas; produtos que contenham farmacológicas estimulantes, hormônios e outras consideradas como doping pelo Comitê Olímpico Internacional (COI); produtos que contenham substâncias medicamentosas ou indicações terapêuticas; e produtos fitoterápicos e formulações à base de aminoácidos isolados, exceto os aminoácidos de cadeia ramificada e os aminoácidos essenciais utilizados em suplementação para alcançar o alto valor biológico preconizados pelas proteínas (Portaria n. 222 ANVISA, 1998).

Segundo Jesus e Borges (2008), os suplementos para praticantes de atividade física, pelas normas brasileiras são divididos em: repositores hidroelétricos, energéticos, protéicos, compensadores e aminoácidos de cadeia ramificada (BIESEK, et.al., 2005, p.283). Tendo ação nutricional, farmacológica, fisiológica, psicológica e biomecânica (DANTAS, 2005, p.362).

Pereira e Cabral (2007) citam em seu estudo que uma dieta saudável e exercício ao longo da vida promovem saúde e reduzem o risco de doenças crônicas (ANDERSON E COLABORADORES, 1998).

Para Kleiner e Robinson (2009), depois de construir o fundamento alimentar e aprender tudo sobre alimentação pode-se dedicar ao suplemento onde para ela seria apenas, um complemento que pode ser acrescentado a um bem planejado de esquema alimentar, exercendo papel importante como ferramentas práticas de uma vida agitada.

2.2 TIPOS DE SUPLEMENTOS MAIS UTILIZADOS

Vários são os tipos de suplementos existentes e suas funções, a necessidade de cada indivíduo e o seu objetivo, que dirão qual suplemento será eficaz e servirá para seu uso.

Talvez existam alimentos essenciais que não sejam tolerados ou não agradem. Os suplementos podem preencher essas lacunas deixadas pela exclusão desses alimentos; talvez a agenda seja tão ocupada que não sobre tempo para preparar imediatamente após exercício; talvez a intenção seja apenas ganhar uma vantagem competitiva. Há alguns suplementos que funcionam maravilhosamente bem neste sentido (KLEINER; ROBINSON, 2009).

Os praticantes de musculação usam preferentemente aminoácidos e proteínas, além de produtos de composição mista, bem como "energéticos" e "estimulantes"... Afirma também que muitos praticantes de ginástica usam suplementos como (guaraná, lecitina, carnitina, etc.), vitaminas e minerais. Estes indivíduos em sua maioria buscam o emagrecimento e um melhor condicionamento físico (ROCHAI, LOTT, 2014).

Um dos suplementos mais utilizados, é o Whey Protein (proteína do leite) são obtidas após a extração da caseína do leite desnatado. Possui alto valor nutricional, alto teor de aminoácidos essenciais e de cadeia ramificada, alto teor de cálcio e peptídeos bioativos do soro. Seus efeitos biológicos resultam do aumento da síntese protéica muscular, redução da gordura corporal em

função do seu alto teor de cálcio e alta concentração de glutathione, diminuindo a ação dos agentes oxidantes nos músculos esqueléticos e aumento da concentração de insulina plasmática favorecendo a captação de aminoácidos para o interior da célula muscular (ALVES; LIMA 2009).

Segundo Rochai (2014), vários autores têm sugerido que a ingestão de proteínas em torno de 15% do VET (Valor Energético Total) parece ser o suficiente para atender às necessidades de desportistas e atletas e que há poucas evidências científicas que justifiquem um consumo superior visando aumentar a massa muscular (McARDLE, et al., 1992; KREIDER et al., 1993; LEMON, 1996). No entanto, não existem vantagens e sim alguns efeitos indesejáveis em aumentar a ingestão protéica acima de 2g/kg de peso corporal (ODRIOZOLA, 1988).

A creatina (ácido α -metil guanidino acético) é uma amina de ocorrência natural encontrada primariamente no músculo esquelético e sintetizada endogenamente pelo fígado, rins e pâncreas a partir dos aminoácidos glicina e arginina. Também pode ser obtida via alimentação, especialmente pelo consumo de carne vermelha e peixes. Aos sujeitos saudáveis que consomem regularmente esse suplemento, sugere-se que não ultrapassem a quantidade de 5g/dia, pois não há evidências científicas suficientes que garantam a segurança da ingestão acima dessa dosagem, em longo prazo (GUALANO; et al, 2008).

Segundo Alves; Lima (2009), outro suplemento bastante consumido é o BCAA (aminoácidos de cadeia ramificada), ao aumentar a captação de triptofano pelo sistema nervoso central, tem sido proposta com o objetivo de reduzir a perda protéica, aumentar o rendimento e retardar a Fadiga. Entretanto, esse efeito, em humanos, além de discordante, só é observado em situações de estresse acentuado no qual a proteólise está muito aumentada.

A Cafeína está presente em café, chá, guaraná, refrigerante tipo cola, chocolate, guloseimas, analgésicos e em grande número de suplementos alimentares. Ajuda na perda de peso, prevenção de fadiga e produção de energia. Efeitos positivos com o uso da cafeína podem ser obtidos com a dose entre 3-6 mg/kg. Entre os efeitos adversos destacam-se: insônia, tremores, cefaléia, irritação gastrointestinal, hemorragia e estimulação da

diurese, agitação, tremores e distração mental, hiperestésias e diurese, os quais podem retardar ou mesmo prejudicar a performance (ALVES; LIMA 2009).

A Maltodextrina é um polímero de glicose comumente usada em bebidas esportivas, onde são preparados comercialmente por meio da hidrólise controlada do amido. A concentração de polímeros de glicose varia de 5% a 20% embora concentrações mais fracas ou mais fortes possam ser feitas a partir da forma em pó (WILLIAMS, 2005).

O exercício prolongado reduz bastante o nível de glicogênio muscular, exigindo atenção na sua reposição. Quanto mais intenso for o exercício, maior será a participação dos carboidratos como fornecedores de energia, com a continuação do exercício diminuem as reservas musculares de glicogênio e a glicose sanguínea passa a constituir o principal fornecedor de energia derivada dos carboidratos. Paralelamente a produção de glicose pelo fígado não consegue acompanhar a velocidade de utilização da glicose pelo músculo e a concentração sanguínea diminui (FERREIRA; SANTOS, 2012).

Outro tipo de suplemento bastante utilizado são os Termogênicos que se caracterizam por aumentar a taxa metabólica basal, facilitando a perda de peso. A ingestão excessiva de termogênicos pode levar ao surgimento de efeitos colaterais como dor de cabeça, arritmia cardíaca, tontura, insônia e problemas gastrointestinais (ALTIMARI; et al, 2005). Portanto, seu consumo deve ser orientado e acompanhado por nutricionistas, que verificarão a real necessidade e determinarão a dose adequada para cada indivíduo (XAVIER; et al, 2015).

Kleiner; Robinson (2009), dizem que a *American Medical Association* (AMA) recomenda que se tome um suplemento de multivitaminas e minerais todos os dias; demonstrou-se que esse hábito ajuda a prevenir doenças crônicas como o câncer, doenças cardíacas e osteoporose. Tomar multivitaminas e minerais não ajuda a levantar mais peso, correr mais rápido ou desenvolver mais músculos, mas ajuda a prevenir deficiências que repercutem no rendimento.

Santosa; et al (2015), afirmam que um fator preocupante refere-se ao grande número de produtos disponíveis no mercado que são facilmente adquiridos por qualquer pessoa sem nenhum tipo de prescrição e que pode afetar de maneira prejudicial à saúde da população que os consome, mesmo

com restrições, é uma prática que faz parte da realidade das academias, visto que, este é um ambiente favorecedor a tal prática (PEDROSA, QASEN, SILVA & PINHO, 2010).

Segundo Rochai; Lott (2014), é provável que a crescente divulgação pela mídia de diferentes suplementos e seus efeitos benéficos sobre a saúde, tenha influenciado o aumento da demanda destes produtos (MARINHO, 1994; GESSONI, 1995).

O consumo de suplementos é crescente, de forma que o mercado tenta inovar lançando novidades para aumentarem suas vendas, o que muitas vezes acontece é lançarem o suplemento da moda onde várias pessoas compram esperando determinado resultado, só que muitas vezes esquecem que cada organismo é diferente e que as pessoas têm, não só necessidades nutricionais individuais, mas rotinas muito particulares.

2.3 RISCOS DO USO INDEVIDO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Para se obter uma alimentação saudável é importante a ingestão equilibrada de todos os nutrientes tanto para redução do risco de determinadas doenças quanto para prevenção das mesmas. O que se observa é a dificuldade que temos no nosso dia-a-dia para conseguirmos adequar uma série de fatores a uma alimentação balanceada e variada.

Por esse motivo muitas pessoas vão à procura de alguns suplementos que muitas vezes nem sabem para que serve ao certo, principalmente praticantes de atividades físicas que em sua maioria usam de forma indiscriminada, trazendo danos a sua saúde.

Em alguns casos a suplementação de nutrientes pode causar desequilíbrios, ocasionando toxicidade ao organismo (ARAÚJO; SOARES, 1999). Muitos suplementos são comercializados com informações nos rótulos sobre consequências da sua utilização; no entanto, poucas são as comprovações científicas sobre os benefícios do uso destes produtos (MIARKA, et. al, 2007).

Kleiner; Robinson (2009) dizem que o que consta no rotulo desses suplementos: cafeína, bebidas esportivas de carboidratos e proteínas, creatina, cumprem como que diz e é respaldado por pesquisas, se os suplementos devem ou não ser utilizados, depende dos objetivos pretendidos com o exercício e do estilo de vida do indivíduo, com atenção a todos os fatores que apoiam o incremento da força e vigor. Eles não trarão benefícios se não houver uma boa alimentação, treinamento e repouso. Já a Arginina, Beta- Alanina, BCAAs, Ácido Linoléico, Glutamina, Sulfato de Condroitina, taurina, suplementos Proteicos etc. Estão possivelmente de acordo com as promessas que dizem, mas ainda não há informações suficientes para uma resposta definitiva, se no caso podem funcionar ou não.

Além da rotulagem, existe também a propaganda boca a boca, onde muitas vezes não se sabe ao certo para que serve determinadas substâncias e as informações são passadas com plena convicção que funcionam, incentivando a compra daquele produto que trará tudo aquilo que o indivíduo deseja.

Para Alves; Lima (2009), infelizmente, esse uso, na maioria das vezes, ocorre sem a necessária orientação, como resultado das recomendações de colegas, treinadores, revistas, sites na internet e de ouvir dizer nas academias de ginástica. Adicionalmente, esses produtos são vendidos em qualquer Farmácia ou academia de ginástica sem necessidade de prescrição médica e sem orientação de nutricionistas.

A maioria dos produtos consumidos não possui benefícios cientificamente comprovados e existem controvérsias sobre seus efeitos em longo prazo. Sabe-se que a ingestão excessiva de alguns nutrientes pode induzir em interações entre eles, causando efeitos adversos na absorção e metabolização (MIARKA, et. al, 2007).

Por dizerem ter vários benefícios e serem encontrados de uma forma tão facilitada, muitas pessoas usam de formas inadequadas sobrecarregando rins, fígado, entre outros males, que o uso indevido e prolongado desses suplementos ocasionam, dessa forma não trazendo benefícios e sim prejuízos ao nosso organismo.

Entretanto podemos observar na “creatina (ácido α -metil guanidino acético) que é uma amina de ocorrência natural encontrada primariamente no

músculo esquelético e sintetizada endogenamente pelo fígado, rins e pâncreas a partir dos aminoácidos glicina e arginina. Também pode ser obtida via alimentação, especialmente pelo consumo de carne vermelha e peixes. Estudos futuros devem investigar os efeitos da suplementação de creatina em diversas patologias renais, assim como em idosos, diabéticos do tipo 2 e hipertensos, cuja propensão a neuropatia é bem descrita. Não há evidências de que a suplementação de creatina prejudique a função renal em sujeitos saudáveis, quando consumida na dosagem preconizada. Diante disso, questiona-se a legitimidade científica da proibição do comércio de creatina no Brasil” (GUALANO, et. al, 2008).

Segundo Guimarães, et. al (2014), o abuso de suplementos como o já citado “*Animal Mega Pack*”, creatina, maltodextrina são fatores auxiliares para o desenvolvimento de doenças em longo prazo, dentre elas o câncer, uma vez que tais suplementos podem se transformar em tecido adiposo se o gasto energético do praticante não for compatível com a quantidade de energia adquirida com o suplemento. Desta forma, observa-se que muitos praticantes desenvolveram problemas renais (em especial, com o uso indevido da creatina e do *Animal Mega Pack*), hepáticos e em alguns casos o comportamento torna-se agressivo, nos levando ao perfil do usuário de anabolizante muscular.

Ainda não se sabe ao certo quais os efeitos causados em nosso organismo pelo uso por tempo indeterminado desses suplementos, pois ainda não se tem nenhuma informação científica que comprove se existem danos em longo prazo nem se ao menos, tem efeito benéfico.

É comum na atualidade encontrar praticantes de qualquer atividade física independente do iniciante ou atleta, o consumo de suplementos alimentares assim como anabolizantes musculares. Geralmente a primeira ideia que se tem é que o suplemento, seja ele qual for, auxiliará no ganho de força e massa muscular e que a prescrição do nutricionista não é necessária, assim como a instrução do educador físico (GUIMARÃES, et.al,2014).

Para Pereira; Cabral (2007), em geral, observa-se que esportistas e atletas sofrem influência de treinadores, mídia, pais, outros atletas e o próprio desejo pelo sucesso (BENARDOT, 1996). Portanto, há uma necessidade crescente de orientação e educação em nutrição esportiva para ajudar os esportistas e atletas a melhorar seus hábitos alimentares (STORLIE, 1991).

Não devemos deixar de lado a importância da orientação dos profissionais da área da saúde, nutricionistas, educadores físicos e médicos, uma vez que o uso indevido dos suplementos alimentares pode colocar a saúde do praticante de atividade física em risco, sobrecarregando as funções renais e hepáticas, que em longo prazo podem desencadear uma série de patologias que se não observadas e tratadas a tempo podem levar o praticante de atividade física a morte (GUIMARÃES, et.al, 2014).

2.4 BENEFÍCIOS DO USO ADEQUADO DA SUPLEMENTAÇÃO

Os suplementos devem ser sempre utilizados para suprir as necessidades energéticas de acordo com o consumo energético de cada praticante de atividade física, ou seja, o praticante de musculação só deve utilizar o suplemento, seja qual for se houver necessidade para tal, se o organismo estiver preparado para receber a dose indicada e se sua alimentação não for suficiente para suprir os gastos energéticos, e claro após a prescrição de um nutricionista capacitado (GUIMARÃES, et. al, 2014).

Segundo Pereira e Cabral (2007), a meta do nutricionista é fazer com que o esportista ou atleta alcance ótimo estado nutricional, por ser um profissional que tem amplo conhecimento sobre os paradigmas e riscos de saúde associados ao esporte e desenvolver procedimentos de avaliação específicos para as necessidades do desportista (BENARDOT, 1996).

Os suplementos alimentares priorizam aumentar o tecido muscular, ofertar e produzir energia para o músculo, minimizar os efeitos da fadiga, aumentar o alerta mental, reduzir a gordura corporal, diminuir a produção e aceleração da remoção de metabólitos tóxicos do músculo (DANTAS, 2005, p.363). Porém para ser eficiente a suplementação nutricional precisa suprir alguma carência de certos nutrientes ou exercer efeito farmacológico-fisiológico (JESUS; BORGES, 2008).

Mas quem determina o direcionamento do tipo de dieta e/ou suplementação nutricional dos atletas é a demanda fisiológica decorrente do esporte praticado, devendo ser observadas as valências físicas predominantes

nos diferentes períodos de treinamento e por ocasião da competição, uma vez que existem diferenças significativas no tipo de substrato energético utilizado em cada atividade (BRAGGION, 2008).

A suplementação é um fator fundamental para manter as necessidades energéticas do praticante, se forem utilizados com cautelas, mantendo uma alimentação adequada para suprir os gastos energéticos e acompanhado por um profissional, assim podendo obter resultados desejados proporcionando melhora na qualidade de vida, mantendo o corpo saudável.

É consenso que as necessidades nutricionais de atletas e praticantes de atividades físicas são aumentadas em relação aos não praticantes, mas, essa maior necessidade pode ser totalmente suprida por meio dos alimentos desde que o atleta tenha uma alimentação equilibrada, balanceada e variada e que tenha condições de ingerir todos os alimentos necessários em quantidades e qualidade adequadas de acordo com a demanda física (BRAGGION, 2008).

Para Pedrosa, et al (2011), é comum a falta de conhecimento das pessoas sobre uso indevido de suplementos alimentares, sem saber que uma alimentação adequada é um fator importante na construção de um corpo saudável e no ganho de massa muscular, praticantes que desejam atingir resultados rápidos, administrando de forma incorreta essas substâncias, sem antes consultar um profissional, gerando risco a sua saúde.

Pereira e Cabral (2007), afirmam que nos parece necessário à implementação de programas de educação alimentar, com apoio do nutricionista, atuando com os demais profissionais nas academias ou locais em que se pratiquem exercícios físicos para uma orientação adequada sobre alimentação e nutrição.

Não menos importante a conciliação de uma alimentação saudável que desempenha também um papel muito importante na atividade física, se ingerida de forma adequada, além de preparar o organismo para o esforço, fornece nutrientes necessários como gordura, carboidratos, proteínas, açúcares, etc. Que irão variar sua quantidade de acordo com o tipo de exercício e o objetivo que se pretende alcançar.

3 METODOLOGIA

A pesquisa caracterizou-se por uma Pesquisa de campo de cunho quantitativo, envolvendo adolescentes e adultos praticantes de atividades físicas em academias da cidade de Campina Grande, PB com a finalidade de verificar quais suplementos mais utilizados pelos adolescentes e adultos praticantes de atividade física, considerando os riscos do uso indevido e seus benefícios, caso indicado. Utilizamos como locais da pesquisa três Academias de médio e grande porte, localizadas no município de Campina Grande-PB. A amostra foi composta de 20 adolescentes e adultos praticantes de atividade física no horário das 18:00hs as 22:00 hs em cada academia, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão: Incluiu adolescentes e adultos com idade de 16 a 50 anos, adolescentes e adultos praticantes de qualquer atividade física (musculação, jiu-jitsu, ginástica, etc.), excluiu horários que não sejam de 18:00h as 22:00h.

Para a realização da referente pesquisa utilizou-se de um questionário composto por 6 perguntas fechadas e 4 perguntas abertas. Os questionários foram respondidos em suas respectivas academias de forma individual sem qualquer forma de indução às respostas dos mesmos, havendo uma explicação prévia sobre o motivo da pesquisa e do questionário proposto. Os dados foram analisados através do programa EXCEL 2016, identificando quais suplementos mais utilizados, idade e gênero de maior consumo, principal motivo do uso e indicação para identificarmos o possível uso irracional dos mesmos. A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética da Universidade Estadual da Paraíba, sendo registrada sob o número de CAAE: 85989918.4.0000.5187.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

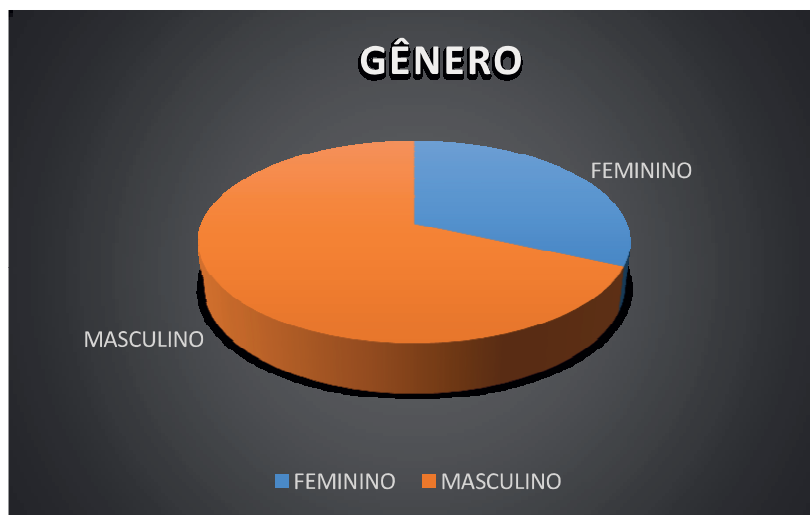


GRÁFICO 1: Gênero dos participantes do projeto

Percebe-se pelo gráfico 1 que a maioria dos indivíduos pesquisados (68%) sujeitos ao questionário são do gênero masculino enquanto (32%) são do gênero feminino. Dentre esses, (26%) das mulheres e (49%) dos homens fazem uso de suplementos, já (74%) das mulheres e (51%) dos homens, não fazem uso da suplementação. Apesar da maioria dos pesquisados serem do gênero masculino pode-se perceber que os homens ainda se superam com relação ao consumo. Para Applegate; Grivetti (1997), a preocupação dos homens pelo padrão estético e alimentação diferenciada iniciou-se na própria antiguidade, quando atletas gregos se preparavam diariamente para as competições da época a fim de vencerem os jogos olímpicos.

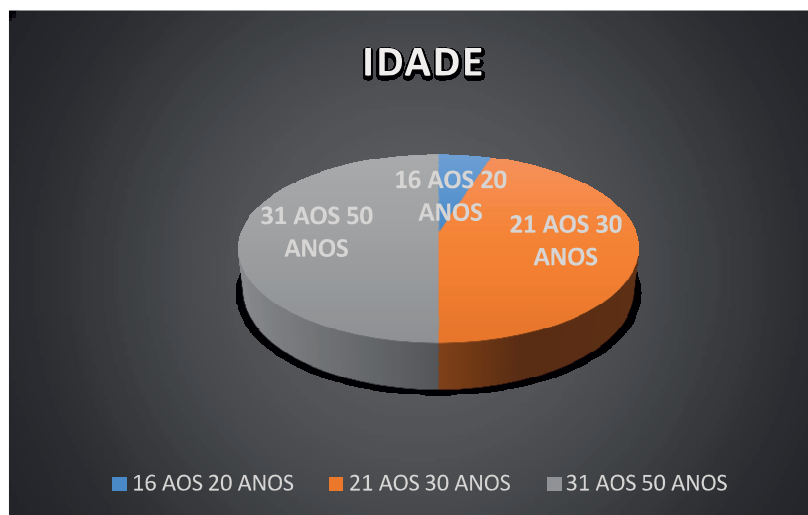


GRÁFICO 2: Idade dos pesquisados

Observa-se que metade, (50%) dos alunos submetidos à pesquisa tem de 31 a 50 anos de idade, onde (40%) usam suplementos e (60%) não usam. Já (45%) dos participantes com a idade de 21 a 30 anos, observou-se que (44%) fazem uso da suplementação e (56%) não a utilizam, enquanto (5%) com a idade de 16 a 20 anos, (33%) fazem uso de suplementos e (67%) não fazem uso. Embora o maior número de participantes esteja na faixa etária de 31 a 50 anos o maior consumo desses suplementos está entre os jovens de 21 a 30 anos. Desse modo nos leva a pensar que os jovens são mais influenciáveis, no que se refere à promessa que os suplementos se dispõem a fazer, uma vez que nessa idade os desejos de resultados rápidos são maiores. Pedrosa; et al (2011), em estudo realizado com frequentadores de academias da cidade de Porto Velho, Rondônia que utilizam suplementos, também constataram que, grande parte dessa população se constitui de indivíduos com a idade entre 21 a 30 anos.

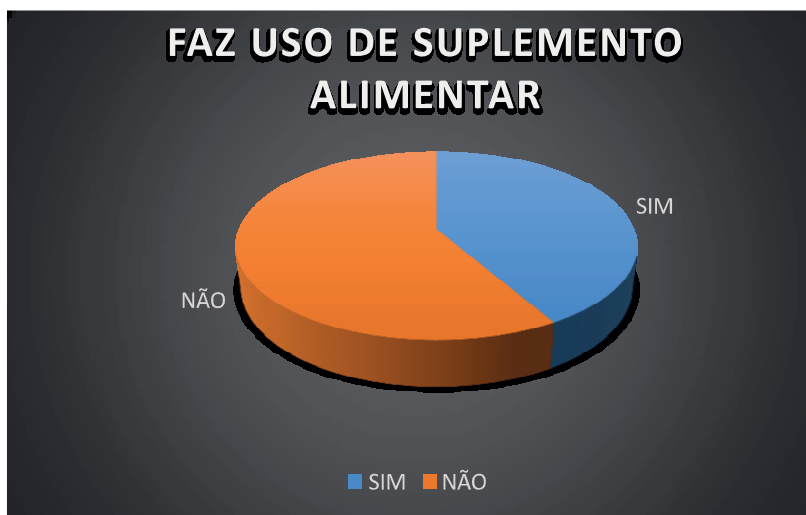


GRÁFICO 3: Faz uso de suplementação alimentar?

Com relação ao uso de suplementos (58%) dos alunos disseram que não fazem uso da suplementação, enquanto (42%) utilizam a mesma. Dentre esses (26%) das mulheres e (49%) dos homens fazem uso e (74%) das mulheres e (51%) dos homens, não fazem uso da suplementação. A constatação de que os homens usam mais suplementos do que as mulheres vão ao encontro de outros estudos como o de Hirschbruch, et al (2008). Onde os indivíduos do sexo masculino são os maiores consumidores de suplementos (resultados variam de 69% a 83,3%). De acordo com Ronsen et al. os homens tendem a utilizar suplementos de maneira mais regular e as mulheres, de modo mais ocasional.

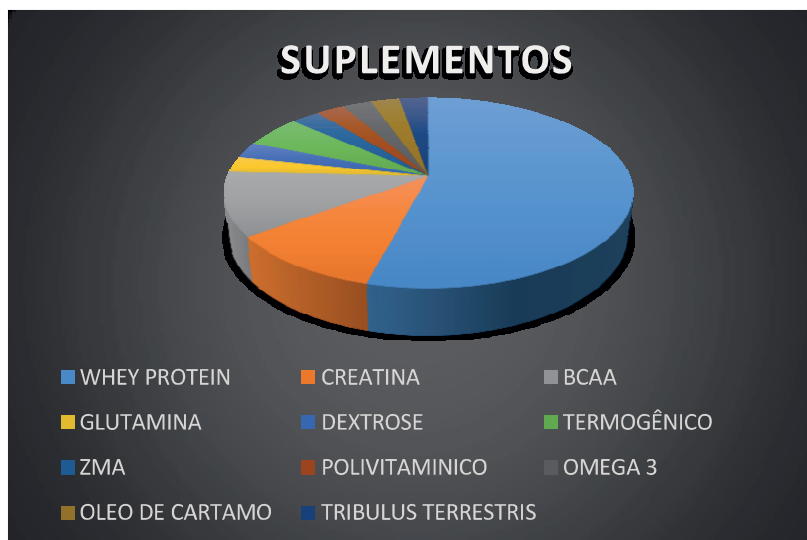


GRÁFICO 4: Suplemento mais utilizado

Levando em consideração a quantidade de suplementos existentes, e sendo uma questão aberta, a grande maioria dos usuários consomem apenas um tipo suplemento, sendo o mais utilizado o Whey Protein, consumido por (80%) dos participantes; (16%) também fazem uso da creatina e do BCAA, já os termogênicos foram utilizados por (8%) dos participantes e os demais suplementos glutamina, ZMA, óleo de cártamo, Omega 3, dextrose, polivitamínicos, Tribulusterrestris foram utilizados por (4%) dos alunos. Para Applegate e Grivetti (1997) talvez a proteína seja o Recurso Ergogênico nutricional mais usado até os dias de hoje. Aminoácidos e proteínas são essenciais para a síntese de estruturas corporais e estão envolvidos em inúmeros mecanismos metabólicos associados com o exercício. Contudo deve-se ter atenção aos parâmetros básicos do indivíduo com suas características individuais, como também à atividade física praticada.



GRÁFICO 5: Tempo de uso da suplementação

Quando questionados pelo tempo de uso (52%) utilizam suplementos de 1 mês a 1 ano, (36%) de 1 ano e 1 mês a 5 anos, (8%) de 5 anos e 1 mês a 10 anos e (4%) há mais de 10 anos. Constatamos então que o tempo de uso dos suplementos não está sendo por longos períodos, uma vez que a maioria dos produtos consumidos não possui benefícios cientificamente comprovados e existem controvérsias sobre seus efeitos em longo prazo. Sabe-se que a ingestão excessiva de alguns nutrientes pode induzir em interações entre eles, causando efeitos adversos na absorção e metabolização (MIARKA, et. al, 2007).



GRÁFICO 6: Motivo do uso da suplementação

Tendo em vista a gama de suplementos existentes e seus diferentes tipos de indicação observou-se que (44%) dos entrevistados, utilizam o suplemento para o ganho de massa muscular, (20%) utilizam para redução de peso, (16%) para acelerar o metabolismo, já (12%) faz uso para reposição energética e (8%) utilizam para otimizar o rendimento. Mesmo sendo uma pergunta de múltipla escolha, o principal motivo apresentado pela maioria dos participantes consumidores da suplementação, foi de melhorar o rendimento, uma vez que diferiu de uma pesquisa bibliográfica feita por Alves; Lima (2009); revisão feita por 52 artigos dos últimos 10 anos, que também buscou avaliar o principal motivo do uso da suplementação, no entanto o topo da lista desses principais motivos foi o ganho de massa muscular. O que nos mostra uma mudança na visão desses consumidores.



GRÁFICO 7: Indicação

Verificou-se que (60%) dos entrevistados tiveram a indicação do nutricionista, (20%) foi indicado pelo vendedor da loja, (16%) quem indicou foi um amigo, e (4%) receberam a indicação do Personal. Observou-se que uma grande parcela dos adolescentes e adultos estão mais conscientes, pois os mesmos foram à procura do nutricionista, profissional responsável a prescrição adequada sendo também os médicos profissionais legalmente habilitados para prescrever a suplementação. Já em estudos, realizado por Miarka, et al. (2007), verificou-se que, quando o suplemento era consumido por indicação, a principal fonte de prescrição era o instrutor, seguido de treinador, amigos, vendedor de loja e, por último, o nutricionista. Não deve-se deixar de lado a importância da orientação dos profissionais da área da saúde, nutricionistas, educadores físicos e médicos, uma vez que o uso indevido dos suplementos alimentares pode colocar a saúde do praticante de atividade física em risco, sobrecarregando as funções renais e hepáticas, que em longo prazo podem desencadear uma série de patologias que se não observadas e tratadas a tempo podem levar o praticante de atividade física a morte (GUIMARÃES, et.al, 2014).



GRÁFICO 8: Indicação do suplemento que usa?

(84%) dos alunos entrevistados que usam suplemento, sabem a indicação do mesmo, enquanto (16%) não sabem sua indicação. Percebe-se que a facilidade de informações sobre a suplementação vem aumentando, na mídia, nas academias, em grupos de amigos, não obrigatoriamente sabendo se sua indicação cumpre realmente com o que promete. Kleiner e Robinson (2009), dizem que o que consta no rótulo desses suplementos: cafeína, bebidas esportivas de carboidratos e proteínas, creatina cumprem como que diz e é respaldado por pesquisas, se os suplementos devem ou não ser utilizados, depende dos objetivos pretendidos com o exercício e do estilo de vida do indivíduo, com atenção a todos os fatores que apoiam o incremento da força e vigor. Eles não trarão benefícios se não houver uma boa alimentação, treinamento e repouso. Já a Arginina, Beta-Alanina, BCAAs, Ácido Linoléico, Glutamina, Sulfato de Condroitina, Taurina, suplementos Proteicos, etc. Estão possivelmente de acordo com as promessas que dizem, mas ainda não há informações suficientes para uma resposta definitiva, se no caso podem funcionar ou não.



GRÁFICO 9: Necessidade do uso da suplementação

Constatou-se através dos dados coletados que (52%) dos alunos julgaram necessário o uso de suplementos e (48%) não acham necessário fazer sua utilização, de modo que foram encontradas várias respostas nas quais se pôde destacar que o uso da suplementação é necessário, pois supre a carência de nutrientes que não se consegue ingerir pela correria do dia a dia, melhorando o rendimento e diminuindo a fadiga para alcançar os objetivos. Por outro lado, os que não julgam necessário o uso da suplementação, dizem que com uma alimentação adequada consegue-se atingir os objetivos e que muitas vezes a intensidade do treino não exige uso de qualquer suplemento. Para Hirschbruch, et al (2008), os suplementos devem ser utilizados com cautela e somente após revisão cuidadosa de sua legitimidade e da literatura corrente sobre os ingredientes que constam no rótulo do produto; eles não devem ser recomendados até que se faça uma avaliação da saúde, da dieta, das necessidades nutricionais, do uso atual de suplementos e drogas e das necessidades energéticas do indivíduo. O profissional capacitado para fazer essas avaliações é o nutricionista.



GRÁFICO 10: Uso da suplementação por dia

Analisando as respostas fornecidas pelos participantes pode-se observar que (60%) utilizam suplementos 1 vez ao dia, enquanto (40%) consomem duas vezes. Apesar da maioria utilizar uma vez ao dia, a dose recomendada é muito pessoal, a quantidade ingerida varia de pessoa para pessoa. Para Guimarães, et al (2014), os suplementos devem ser sempre utilizados para suprir às necessidades energéticas de acordo com o consumo energético de cada praticante de atividade física, ou seja, o praticante de musculação só deve utilizar o suplemento, seja qual for, se houver necessidade para tal, se o organismo estiver preparado para receber a dose indicada e se sua alimentação não for suficiente para suprir os gastos energéticos, após a prescrição de um nutricionista capacitado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos resultados obtidos nesse estudo, constatou-se que os adolescentes e adultos estão mais conscientes em relação ao uso da suplementação, tendo em vista que a procura de um profissional responsável como o nutricionista, estão sendo levados em consideração. A influência sobre

o uso de suplementos está sendo maior entre os jovens do gênero masculino, tendo maior índice de uso, o Whey Protein, BCAA e a Creatina.

Desse modo, conclui-se que uma alimentação adequada é um dos fatores mais importantes para construção de um corpo saudável e ganho de massa muscular, e que a suplementação servirá de suporte caso o indivíduo não consiga suprir suas necessidades. Mas o que pode-se perceber com esta pesquisa, é que existem vários agravantes no uso de suplementos alimentares, principalmente com relações a dosagens e sua indicação. O nutricionista ou o médico são os profissionais que dirão se realmente é necessário o uso do mesmo e os primeiros que deverão ser consultados. A importância do profissional de educação física também não se pode deixar de lado, os mesmos não são habilitados legalmente para prescrição de suplementos, mas devem trabalhar em conjunto com o nutricionista, de modo que o consumo de suplementos também está agregado ao tipo de treinamento que o indivíduo está submetido, o nutricionista deverá se informar junto ao referido profissional para que os objetivos e resultados sejam alcançados de forma saudável, sem ocasionar o uso desnecessário, sobrecarregando o organismo do mesmo.

Nunca se deve fazer uso de qualquer produto sem orientação de um profissional responsável, pois ele pode adequar o indivíduo a uma alimentação que supra suas necessidades, onde muitas vezes não será necessário o uso do próprio suplemento.

ABSTRACT

Nutritional supplements are foods that serve to supplement with calories and / or nutrients the daily diet of a healthy person, in cases where their intake from the diet is insufficient or when the diet requires supplementation (CFN Resolution 380 / 2005). This study aims to verify which supplements are most used by adolescents and adults practicing physical activity, considering the risks of misuse and its benefits, if indicated. The increase in the number of adolescents practicing physical activities who desire faster results in search of the perfect body often make excessive consumption of the use of these supplements, and there is a concern that may bring risks to their health. In our methodology, we used quantitative field research, involving 60 adolescents and adults practicing physical activities in gyms in the city of Campina Grande, PB. A questionnaire composed of 6 closed questions and 4 open-ended questions was used as a data collection instrument, where it was verified that (68.3%) of the interviewees were male, with (50%) of the total participants the age between 31 to 50 years, among all the interviewees (41.6%) use supplements, of which these (26.3%) are women and (48.7%) are men. The most commonly used supplement was Whey Protein (80%), (52%) supplements from 1 month to 1 year, however (80%) of participants who use it, use it for optimization of (84%) of the users say they know the correct indication of the supplement they are using, already (51.6%) of the 60 participants answered that they deem necessary the use of supplementation and (60%) of those who use make use only once a day. It is concluded that adolescents and adults are more aware of the use of supplementation, given that the nutritionist's demand is being taken into account. The influence on the use of supplements is being greater among young men, having a higher rate of use, Whey Protein, BCAA and Creatine.

KEY WORDS: Adolescents. PhysicalActivities. FoodSupplements.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Crésio;LIMA, Renata. **“Uso de suplementos alimentares por adolescentes”**. Disponível em:<http://www.redalyc.org/html/3997/399738171004/>. Acesso em: 11 de outubro de 2017.
- ALTIMARI, L.; et al. “Efeito ergogênico da cafeína na performance em exercícios de média e longa duração”. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. Vol. 5. Num. 1. 2005. p. 87-101.
- APPLEGATE, E. A.; GRIVETTI, L. E. **Search for the competitive edge: a history of dietary fad sand supplements**. The Journal of Nutrition, Davis, v. 127, n. 5, p. 869S-873S, May1997.
- ARAÚJO, A. C. M.; SOARES, Y. N. G. “Perfil de Utilização de Repositores Protéicos nas Academias de Belém, Pará”. **Revista de Nutrição**. Campinas. v.12, n. 1, p. 65-80. jan/abr, 1999.
- BRAGGION, Glaucia Figueiredo. **“Suplementação alimentar na atividade física e no esporte – aspectos legais na conduta do nutricionista”**. Disponível em:<http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/suplementacao-alimentar-na-atividade-fisica-e-no-esporte.pdf>. Acesso em: 16 de outubro de 2017.
- DANTAS, Estelio H.M. **“A pratica da preparação física”**. 5 ed, Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- FERREIRA, Euclides Roberto; SANTOS, Maria Gisele. **“Estudo sobre os suplementos alimentares mais populares atualmente”**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd175/suplementos-alimentares-mais-populares-atualmente.htm>. Acesso em 06 de Novembro de 2017
- GUALANO; Bruno, et al. **“A Suplementação de Creatina Prejudica a Função Renal?”**. Disponível em: <http://www.producao.usp.br/handle/BDPI/2829>. Acesso em: 09 de outubro de 2017.
- GUIMARÃES; Dannyella, et.al. **“Suplementos alimentares: riscos e benefícios para construção de um corpo saudável”**. Disponível em:

<http://www.efdeportes.com/efd199/suplementos-alimentares-riscos-e-beneficios.htm>. Acesso em: 06 de Setembro de 2017.

HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal; et al. **“Consumo de Suplementos por Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo”**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v14n6/a13v14n6.pdf>. Acesso em: 10 de Dezembro 2017.

JESUS, Evelini Veras; BORGES, Maria das Dores. **“Suplemento Alimentar como Recurso Ergogênico por Praticantes de musculação em academias”**. Disponível em: <http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/def/arquivos/files/SUPLEMENTO%20ALIMENTAR%20COMO%20RECURSO%20ERGOGENICO%20POR%20PRATICANTES%20DE%20MUSCULAO%20EM%20ACADEMIAS.pdf>. Acesso em: 14 de outubro de 2017.

KLEINER, Susan M; ROBINSON, Maggie Greenwood. **“ Nutrição para o Treinamento de Força”**. 3.ed. – Barueri, SP: Manole, 2009.

MIARKA; Bianca, et al. **“Características da Suplementação Alimentar por Amostra Representativa de Acadêmicos da Área de Educação Física.”**. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Bianca_Miarka2/publication/26488904_Caractersticas_da_Suplementao_Alimentar_por_Amostra_Representativa_de_Acadmicos_da_rea_de_Educao_Fsica/links/5420241e0cf241a65a1b0826.pdf. Acesso em: 06 de setembro de 2017.

PEDROSA, Olakson; et al. **“Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho Rondônia”**. Disponível em: <http://www.periodicos.unir.br/index.php/semanaeduca/article/viewFile/151/191>. Acesso em 16 de outubro de 2017.

PEREIRA, Juliana Maria; CABRAL, Poliana. **“Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de Musculação em uma academia da cidade de Recife”**. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>. Acesso em: 10 de outubro de 2017.

RAMMELT, João; et al. **”Um estudo sobre os significados de consumo associados ao corpo feminino em peças publicitárias de suplementos alimentares”**. REAd. Rev. eletrôn. adm. (Porto Alegre) vol.17 no.1 Porto Alegre Jan./Apr. 2011.

ROCHAI, Luciene Pereira; LOTT, Maria Vanessa. **“Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias”**. Disponível em: http://few.universoef.com.br/container/gerenciador_de_arquivos/arquivos/46/consumo-de-suplementos-nutricionais.pdf. Acesso em: 10 de outubro de 2017.

SANTOSA; Edilane Araújo, PEREIRA; Fernanda Bissigo. **“Conhecimento sobre Suplementos Alimentares entre Praticantes de Exercício Físico da categoria Musculação”**. Disponível em: <http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/1595>. Acesso em: 06 de setembro de 2017.

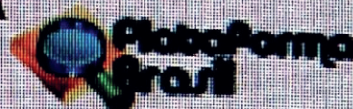
STORLIE, J. **“Nutrition assessment of athletes: a model for integrating nutrition and physical performance indicators”**. International Journal of Sports Nutrition; v. 1, n. 2, p. 192-204, 1991.

XAVIER; Jéssica Mayara, Et al. **“Perfil dos Consumidores de Termogênicos em Praticantes de Atividade Física nas Academias de Santa Cruz do Capibaribe-Pe”**. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/527/468>. Acesso em Novembro 2017.

WILLIAMS, M. H. **“Nutrição: para saúde, condicionamento físico, desempenho esportivo”**. São Paulo: Manole, 5ª ed., 2005, 494 p.

ANEXOS

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA
PARAÍBA - PRÓ-REITORIA DE
PÓS-GRADUAÇÃO E**



Continuação do Parecer: 2581.761

Pesquisador Responsável: ROBERTO COTY WANDERLEY

Data da relatoria: 28 de março de 2018

Considerando a justificativa e os aportes teóricos e metodologia apresentados no presente projeto, e ainda considerando a relevância do estudo as quais são explícitas suas possíveis contribuições, somos pela aprovação do mesmo.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_1089186.pdf	22/03/2018 11:25:52		Aceito
Outros	TCUDA_.docx	22/03/2018 11:25:09	Roberto Coty Wanderley	Aceito
Outros	TAICOTY_.docx	22/03/2018 11:24:49	Roberto Coty Wanderley	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	telecoty_.docx	22/03/2018 11:21:17	Roberto Coty Wanderley	Aceito
Outros	topcoty_.docx	22/03/2018 11:19:15	Roberto Coty Wanderley	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetcotyviviane_.docx	22/03/2018 11:18:15	Roberto Coty Wanderley	Aceito
Declaração de Pesquisadores	DCCPPCOTY_.docx	22/03/2018 11:17:32	Roberto Coty Wanderley	Aceito
Folha de Rosto	FRCOTY_.docx	22/03/2018 11:16:36	Roberto Coty Wanderley	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: USO IRRACIONAL DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES-ADULTOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS NAS PRINCIPAIS ACADEMIAS DE CAMPINA GRANDE-PB

Pesquisador: Roberto Coty Wanderley

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 85080018.4.0000.5187

Instituição Proponente: Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.563.161

Apresentação do Projeto:

O Projeto é intitulado "USO IRRACIONAL DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES-ADULTOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS NAS PRINCIPAIS ACADEMIAS DE CAMPINA GRANDE-PB", encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual da Paraíba para apreciação ética, com a finalidade de elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física da Orientanda Viviane da Silva Diniz, sob a Orientação do Professor Dr. Roberto Coty Wanderley. O presente estudo terá por finalidade verificar quais suplementos mais utilizados pelos adolescentes-adultos praticantes de atividade física, considerando os riscos do uso indevido e seus benefícios, caso indicado. Para tanto, justificam os pesquisadores a "relevância em razão ao aumento do número de adolescentes-adultos praticantes de atividades físicas que desejam resultados mais rápidos em busca do corpo perfeito, fazendo muitas vezes o consumo excessivo do uso de suplementos alimentares, gerando com isso uma preocupação que poderá trazer riscos a sua saúde. Com o objetivo de suprir uma determinada deficiência de alguns nutrientes, a suplementação consiste em substâncias que possuem um alto valor nutricional, tendo a capacidade de atingir tal objetivo corporal, resultando em benefícios junto às atividades físicas. Infelizmente os usuários desses suplementos na maioria das vezes são praticantes de atividade física que exageram no consumo para conseguirem resultados mais rápidos, sem qualquer indicação médica ou nutricionista, não se importando

Continuação do Parecer: 2.583.161

“muitas vezes com sua própria saúde, podendo trazer até risco a sua vida” (PROJETO DE PESQUISA, P.8).

Objetivo da Pesquisa:

Verificar quais suplementos mais utilizados pelos adolescentes-adultos praticantes de atividade física, considerando os riscos do uso indevido e seus benefícios, caso indicado.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Conforme preconiza a Resolução nº 466/12/CNS/MS, toda pesquisa envolvendo seres humanos envolve riscos de maior, médio e menor potencial ofensivo. Para o referido estudo existe a possibilidade de eventuais constrangimentos e estresse ao responder o questionário utilizado no estudo, no entanto, a coleta destes dados será realizada individualmente em um espaço em condições adequadas, no intuito de minimizar qualquer adversidade. Visando a garantia de privacidade e integridade dos voluntários, todas as informações serão mantidas em sigilo e os testes poderão ser interrompidos a qualquer momento se assim o voluntário preferir. Sabendo da existência de um crescimento constante na busca de suplementos alimentares que visam um aumento de desempenho durante a prática de exercícios físicos, estudos que comprovam os efeitos dessas substâncias tornam-se necessários, nesta perspectiva, a presente pesquisa irá oferecer resultados que poderão ser utilizado como base e comparativo para futuras pesquisas científicas desenvolvidas com esta temática.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Será realizada uma pesquisa exploratória descritiva com caráter quantitativo.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos encontram-se devidamente anexados.

Recomendações:

Sem recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O referido projeto ao fim que se destina o (desenvolvimento de TCC) não apresenta pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

PARECER DO RELATOR: 15

Número do parecer: 2.583.147

Número do CAAE: 85982918.4.0000.5187

APÊNDICES

QUESTIONÁRIO

1- Gênero?

Feminino Masculino

2- Idade?

3- Faz uso de suplementação alimentar?

sim não

4- Qual tipo?

5- Há quanto tempo você faz uso?

6- Qual o principal motivo do uso da suplementação?

ganho de massa muscular otimização do rendimento
reposição energética redução de peso aceleração do
metabolismo

7- Quem lhe indicou?

nutricionista Personal amigo instrutor vendedor da loja

8- Você realmente sabe a indicação do suplemento que você usa?

sim não

9- Você julga necessário o uso do suplemento em seus treinos? Por quê?

sim não

10- Quantas vezes ao dia faz uso do suplemento?