



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

WASHINGTON CARVALHO BRANDÃO

**NÍVEL DE INFORMAÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO
FÍSICA DA ACADEMIA KORPUS SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS
À BASE DE PROTEÍNAS**

CAMPINA GRANDE-PB
2013

WASHINGTON CARVALHO BRANDÃO

**NÍVEL DE INFORMAÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO
FÍSICA DA ACADEMIA KORPUS SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS
À BASE DE PROTEÍNAS**

**Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo,
apresentação ao Curso de Graduação de
Licenciatura em Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, em
cumprimento à exigência para obtenção do
grau de Licenciatura em Educação Física.**

ORIENTADOR: Prof. Josenaldo Lopes Dias

CAMPINA GRANDE-PB
2013

B817n

Brandão, Washington Carvalho.

Nível de informação dos professores de educação física da academia Korpus sobre o uso de suplementos à base de proteínas [manuscrito] / Washington Carvalho Brandão. – 2013.

25 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2013.

“Orientação: Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto, Departamento de Educação Física”.

1. Suplemento alimentar. 2. Alimentação. 3. Desportistas. I. Título.


21. ed. CDD 613.2

WASHINGTON CARVALHO BRANDÃO


**NÍVEL DE INFORMAÇÃO DOS PROFESSORES DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DA ACADEMIA KORPUS SOBRE O
USO DE SUPLEMENTOS À BASE DE PROTEÍNAS**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo,
apresentado ao Curso de Graduação de
Licenciatura em Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, em
cumprimento à exigência para obtenção
do grau de Licenciado em Educação
Física.

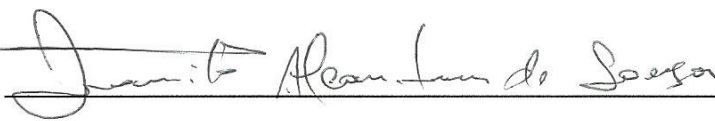
Aprovado em 03/09/2013.



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
Orientador



Prof. Ms. Adjailson Fernandes Coutinho
Examinador/UEPB



Prof. Esp. Ivanildo Alcantara de Sousa
Examinador/UEPB

CARVALHO, Washington
Cursando Educação Física – UEPB/ Campina Grande-PB

RESUMO

A pesquisa analisou os suplementos de proteína, além de como são usados e a aceitação deles pelos professores. Esta pesquisa procurou mostrar a importância dos suplementos a base de proteínas, de como são formados, suas qualidades, se eles fazem bem a saúde e quais os tipos mais usados. Também foi discutida a utilização deles na atividade esportiva: os benefícios deles nos exercícios e se ajuda no complemento das atividades físicas. Esta pesquisa mostrou também a opinião de 12 professores formados (10 homens e 2 mulheres com faixa etária de 23 à 40 anos) em Educação Física, da academia Korpus, Campina Grande – PB. Através de um questionário com 12 perguntas sobre os suplementos proteicos: se eles conheciam, aconselhavam e se orientavam para que seus alunos usassem no dia a dia antes ou depois do treino físico. Esses resultados foram bem satisfatórios como mostrou a pesquisa. Falou também como os suplementos de proteína são conhecidos, usados, bem visto pelo meio acadêmico e pelos leigos, além de serem bem recomendados (quando o(a) aluno(a) precisar) pelos professores de educação física. Os resultados também mostraram que os professores da Korpus estão bem informados e prontos pra ajudar ou auxiliar os alunos quanto o uso de suplementação. Lembrando que com uma boa alimentação, não é necessário o uso de suplementos, pois, como dizem os Nutricionistas, a suplementação é aconselhada somente para pessoas que tem muita dificuldade para crescer ou perder gordura.

Palavras-chave: Saúde, suplementos, proteína.

ABSTRACT

The research analyzed the protein supplements, and how they are used and their acceptance by teachers. This research sought will show the importance of protein-based supplements, how they are formed, their qualities, if they are good health and what types commonly used. Also discussed was the use of them in sports activity: the benefits of these exercises and it helps us in addition to the physical activities. This research also showed the opinion of 12 trained teachers (10 men and 2 women, aged 23 to 40 years) in Physical Education, Academy Korpus, Campina Grande - PB. Through a questionnaire with 12 questions about protein supplements, if they knew, were guided and advised his students to wear on the day before or after physical training. These results were quite satisfactory as the survey showed. He also spoke as protein

supplements are known, used and seen by academia and by laymen, besides being well recommended (when (a) student (a) need) for physical education teachers. The results also showed that teachers of Korpus are knowledgeable and ready to help and assist students as the use of supplementation. Remember that with a good diet, is not necessary to use supplements because, as nutritionists say, supplementation is advised only for people who have a hard time growing or losing fat.

Keywords: *Health, supplements, protein.*

INTRODUÇÃO

Atualmente, a atividade física está presente com maior frequência no cotidiano da população, principalmente porque as pessoas estão se preocupando mais com a saúde, com a estética e assim, procuram as academias para obter resultados mais satisfatórios e eficientes. A mídia e a sociedade têm imposto padrões, o que desperta nos indivíduos a necessidade de procurar e de se encaixar-se nos moldes de um corpo perfeito e em pouco tempo, por isso, as pessoas recorrem aos suplementos alimentares.

Os suplementos podem ser utilizados por duas razões: Complemento da dieta, suprindo as necessidades nutricionais do indivíduo ou como recurso ergogênico, (SILVA, ZEISER, 2007) cujas substâncias podem melhorar ou intensificar a capacidade de trabalho em indivíduos saudáveis, eliminando a sensação dos sintomas de cansaço e fadiga física, além de potencializar o desempenho físico (SANTOS, 2002). As proteínas são nutrientes importantes, pois, fornecem os aminoácidos essenciais à realização das funções químicas e biológicas do corpo.

Segundo o empresário Alex Berki, da Nutritech Suplementos Alimentares, os suplementos de proteína não são apenas importantes para quem quer ganhar massa muscular, sua ingestão também contribui para melhorar o sistema imunológico, facilita a cura de contusões, machucados e promove uma pele mais saudável. A necessidade de proteína no corpo humano fica atrás apenas da necessidade de água.

Mesmo que o indivíduo não desenvolva nenhuma prática esportiva, o consumo diário de um suplemento pode lhe trazer inúmeros benefícios nutricionais. Porém, se

você pratica exercícios físicos com regularidade, seu consumo, irá trazer-lhe enormes benefícios, os quais não podem ser ignorados. (L. Douglas, 2012).

Neste sentido o Blog SUPLETA NUTRIÇÃO ESPORTIVA, muitas pessoas se perguntam o porquê do consumo do suplemento alimentar. A resposta é simples, o suplemento alimentar fornece nutrientes essenciais ao bom funcionamento do corpo humano, oferecendo nas doses adequadas compostos nutricionais que auxiliam no metabolismo como, por exemplo, vitaminas, minerais, fibras, ácidos graxos, proteínas ou aminoácidos. Esses nutrientes geralmente não são encontrados em quantidades adequadas na dieta de uma pessoa normal, comprometendo o desenvolvimento físico, e podendo comprometer o funcionamento de todo o organismo. Uma alimentação adequada somada ao consumo de suplementos alimentares com atividade física regular é a chave para uma boa saúde e qualidade de vida.

Suplementos alimentares são alimentos em pó, tais como: Caseína, whey protein, proteína isolada de soja, albumina, refeições líquidas, entre outros. Esses alimentos em pó podem auxiliar na melhora da alimentação de uma criança, gestante, praticante de atividade física de diferentes modalidades e níveis, idoso com dificuldade em ingerir os nutrientes necessários por meio do alimento sólido, paciente em período pós-operatório com alta demanda energético-proteica. (P. Rodolfo, 2012).

Assim, mostrando como o suplemento de proteína é importante para todos os usuários, sem exceção, os professores precisam conhecer e entender o assunto, pois, são muito requisitados quanto a essas dúvidas sobre a forma correta de utilizá-los e sem falar na importância da proteína na construção de músculos, separação de tecidos, criação de novas células, mas nas condições plásticas de um novo corpo.

DESENVOLVIMENTO

Os suplementos alimentares são preparações destinadas a complementar a dieta e fornecer nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras, aminoácidos, que podem estar faltando ou não na dieta de uma pessoa. (Jimmy Wales, Wikipédia, 2010). Para um ganho de massa eficiente, os suplementos de proteína são os mais indicados.

Os melhores resultados em força e ganhos de massa corporal foram encontrados na utilização combinada de proteína, carboidrato e creatina (Cribb e Hayes, 2007), e o melhor momento para a suplementação foi logo após o treino (Tripton, 2001), assim, torna-se mais fácil para os usuários aumentar tanto as cargas, quanto o peso. Vale lembrar que é importante consultar um nutricionista, para que ele indique o tipo de suplemento mais adequado, já que ele é conhecedor do assunto.

A manutenção do peso corporal é um aspecto fundamental e comum a todas as modalidades esportivas. O peso corporal elevado é fator envolvido na estabilidade e na resistência necessária para algumas modalidades; porém, o excesso de adiposidade, em geral, prejudica a performance (CARR 1998).

Por esse motivo, a manutenção de uma dieta balanceada com valor calórico compatível com o gasto energético total, é capaz de manter o peso dos atletas (ADA & CDA 1993), por isso, não adianta utilizar apenas o suplemento, deve-se também praticar de atividade física.

SUPLEMENTOS DE PROTEÍNAS MAIS UTILIZADOS:

CREATINA:

É uma substância produzida pelo corpo, fabricada a partir de três Aminoácidos: glicina, arginina e metionina. Nosso corpo utiliza estes três Aminoácidos na produção do composto final. A Creatina ajuda a fornecer a energia responsável pelo movimento dos músculos. Oferece mais força nos treinos, além de melhorar a recuperação muscular após os mesmos, fazendo o atleta ganhar mais massa muscular. (Cintia. Abit, 2011). Além disso, ela não acarreta problemas nos rins como muitos dizem (se for usado em pequena quantidade), o que pode ocorrer é uma desidratação, pois, ela consumirá grande parte da água do seu corpo. Ela pode ser consumida antes ou depois do treino.

ALBUMINA:

A albumina é uma proteína de alto valor biológico, vinda da clara do ovo e com uma absorção lenta pelo organismo, além de ter um baixo custo, possui uma variedade de aminoácidos. Sua função no organismo é fundamental para o crescimento e regeneração muscular. (Cintia. Abit, 2011) Usa-se antes de dormir.

WHEY PROTEIN:

Whey Protein é uma das proteínas mais saudáveis, pura e de alta qualidade nutricional, é derivada e extraída do soro do leite da vaca. É uma combinação ideal dos aminoácidos, melhorando o corpo, através de um melhor desempenho atlético e do crescimento muscular. Ele ajuda a saciar a fome mais rápido do que as outras fontes proteínicas e possui altas concentrações de Glutamina e BCAA. Pode usa-la de 2 as 3 vezes por dia, lembrando de usar depois de cada treino.

GLUTAMINA:

A glutamina é o aminoácido livre mais abundante que existe em nosso organismo, equivale a cerca de 60% do total e atua como nutriente (energético), além de apresentar uma importante função anabólica, promovendo o crescimento muscular. A glutamina ajuda os atletas a reduzir a deterioração dos músculos que ocorre quando outros tecidos que necessitam de glutamina não a encontram disponível, tendo assim que roubar os estoques deste aminoácido das células musculares. (CorpoPerfeito.com.br). Usa-se de manhã ou á noite e também depois do treino.

BCAA:

São aminoácidos de cadeia ramificada, divididos em 3 aminoácidos essenciais e que não são produzidos pelo nosso organismo. São eles: A L-Valina, L-Leucina e L-Isoleucina. Ele serve na recuperação de lesões e perda de massas musculares as quais acontecem durante um treino forte de musculação. Os BCAA's também estimulam e elevam a produção de insulina e seu aumento proporciona uma ótima absorção dos aminoácidos e outros nutrientes, permitindo uma maior entrada de glicose nas células, dando mais energia durante os treinos. Usa-se depois do terino.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Avaliar o conhecimento dos professores da academia Korpus sobre os suplementos à base de proteínas.

Objetivo Específico

Reconhecer o que são e como atuam no organismo os suplementos à base de Proteína.

Verificar a importância dos suplementos de proteína na opinião dos professores para a saúde dos alunos.

METODOLOGIA

Pesquisa foi descritiva de caráter quantitativo, documentos de acessos eletrônicos, material já elaborado, pesquisas em periódicos e livros.

Elaboração e aplicação de um questionário com perguntas sobre suplementação, coleta de dados quantitativos.

População

A população foi composta por professores formados em Educação Física, da academia Korpus da cidade de Campina Grande.

Amostras

O questionário aplicado pretendeu conhecer a opinião de 12 professores de educação física da academia Korpus sobre suplementos de proteína, que moram na cidade de Campina Grande PB – Brasil e têm a faixa etária de 20 a 40 anos.

O referido assunto ainda causa muitas dúvidas, já que o produto é muito confundido com os anabolizantes, o que costuma provocar o medo de usar ou perguntar para os profissionais. A pesquisa irá mostrar os principais tipos de suplementos e a opinião dos professores sobre o assunto em questão.

Critérios de Inclusão da Amostra

Só foram incluídos professores que trabalham ou já trabalharam na academia Korpus, de ambos os sexos e que moram na cidade de Campina Grande PB- Brasil.

Critérios de Exclusão da Amostra

Foram excluídos do questionário professores que não trabalharam na academia e estagiários de Educação Física.

Instrumentos de Coletas de Dados

Foi realizado através de pesquisas e de perguntas com os profissionais da academia Korpus da cidade de Campina Grande-PB, sobre suplementação de proteína.

Foi utilizado como instrumento da coleta um questionário objetivo, previamente elaborado pelo pesquisador.

Procedimentos de Coleta de Dados

Foi elaborado um questionário com perguntas abertas como: Idade e Sexo, e questões fechadas como: conhecimento sobre suplementos, opinião sobre suplementos de proteína, á quanto tempo trabalham na área da educação física, qual é o melhor suplemento de proteína na opinião deles, etc..

No questionário consta um termo de consentimento livre e esclarecido, para a autorização dos dados de forma sigilosa caso os entrevistados não queiram ter seus nomes revelados.

Procedimentos de Análise dos Dados

Após a leitura e interpretação dos dados, foram analisadas as respostas dos professores ao questionário, quantificando desta forma seus conhecimentos e informações.

O procedimento da coleta de dados consiste nas respostas dos professores da academia utilizada como recorte. As respostas serviram para a formulação de gráficos.

Procurar nas respostas dos professores, se é a favor ou não do uso, em quais circunstâncias ele recomenda e se percebem benefícios ou não.

Para poder fazer essas perguntas aos professores das academias, primeiro será solicitada autorização aos proprietários ou responsáveis pelas academias, para divulgação de suas marcas no dado projeto e a aplicação do questionário aos seus profissionais.

Aspectos Éticos

Essa pesquisa segue rigorosamente as orientações e diretrizes regulamentadoras emanadas da resolução nº. 196/96 do conselho Nacional de Saúde/MS e suas complementares outorgadas pelo Decreto nº. 93833, de 24 de janeiro de 1998.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

6.1 Totais de Participantes da pesquisa.

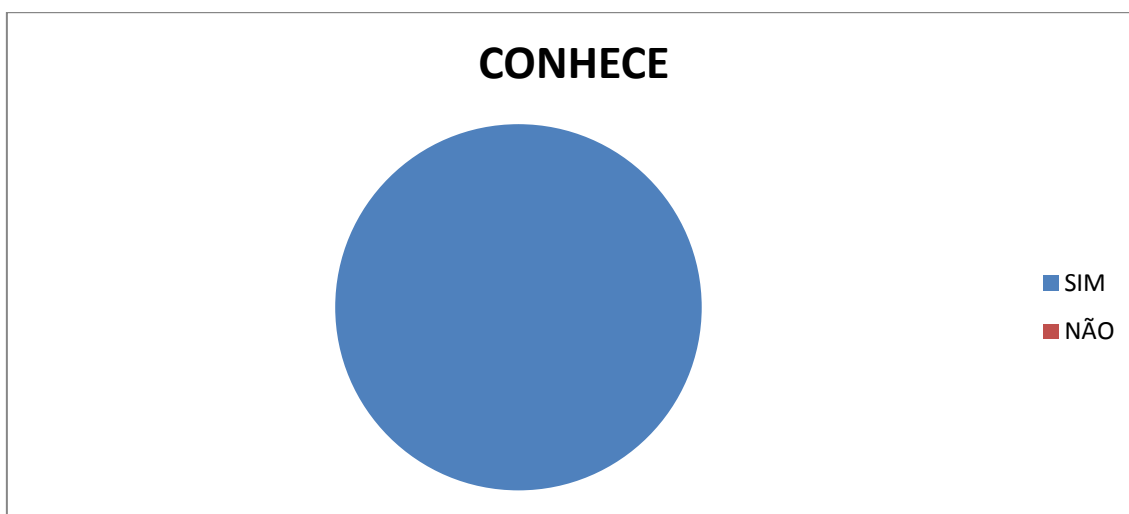
Foram entrevistados 12 Professores de Educação Física da Academia Korpus, da cidade de Campina Grande – PB – Brasil.

6.2 Gênero e Idade

Dos 12 participantes do presente questionário, eram 10 homens e 2 mulheres com faixa etária de 23 à 40 anos.

6.3 Você conhece os suplementos alimentares?

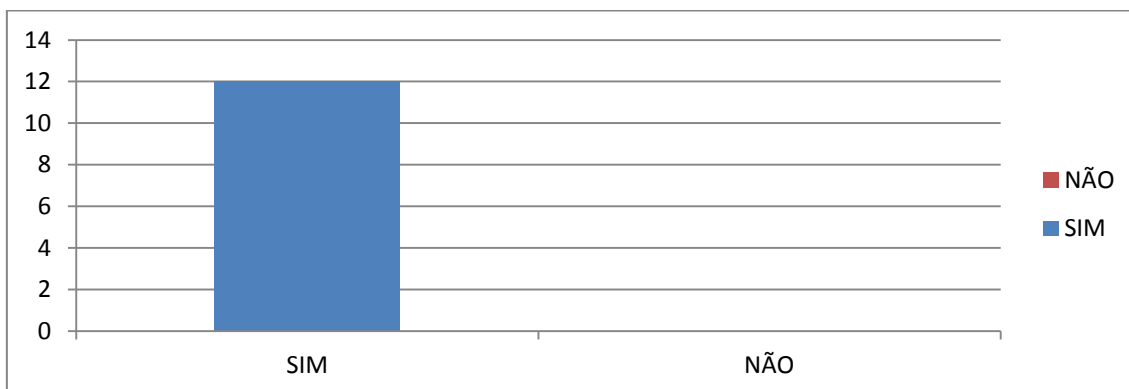
TABELA 1



Dos 12 professores entrevistados, todos falaram que conhecem sim os suplementos alimentares. Essa pergunta foi escolhida como primeira, pois, como o Artigo fala sobre suplementos, é de fundamental importância saber se os professores entrevistados conheciam o assunto.

6.4 Você conhece ou já ouviu falar em suplementos proteicos?

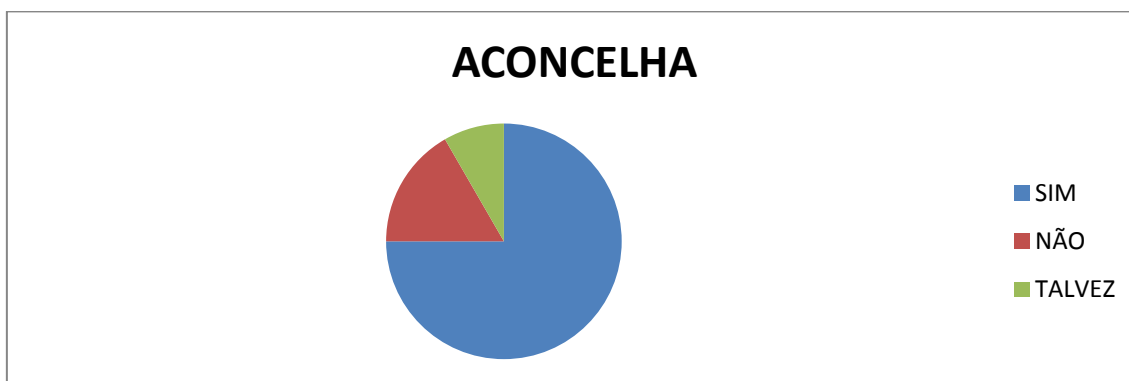
TABELA 2



Essa pergunta foi bem simples, procurou saber se os professores conheciam do assunto que esta sendo estudado e proposto nesse artigo, e como era se de esperar, todos os professores também deram a mesma resposta que foi o “SIM”, que conheciam ou já tinham ouvido falar. Pois um bom profissional de Educação Física, tem que ter um estudo amplo, ser conhecedor de nutrição, anatomia, enfermagem, fisiologia e assim por diante. Para assim poder ajudar seus alunos.

6.5 Você aconselha suplementos de proteína para seus alunos?

TABELA 3



Dos 12 pesquisados da entrevista, 70% falaram que aconselhavam suplementos (pois faz bem e ajuda bastante na evolução no treinamento) para seus alunos, 20% falaram que não (pois quem deve aconselhar são os Nutricionistas) e 10% falou talvez falasse. Essa pergunta foi muito boa pois apesar de todos conhecerem e

saberem das qualidades desses suplementos, nem todos gostam de aconselhar para seus alunos.

6.6 Você acha que só com uma alimentação bem adequada é suficiente para obter um resultado satisfatório?

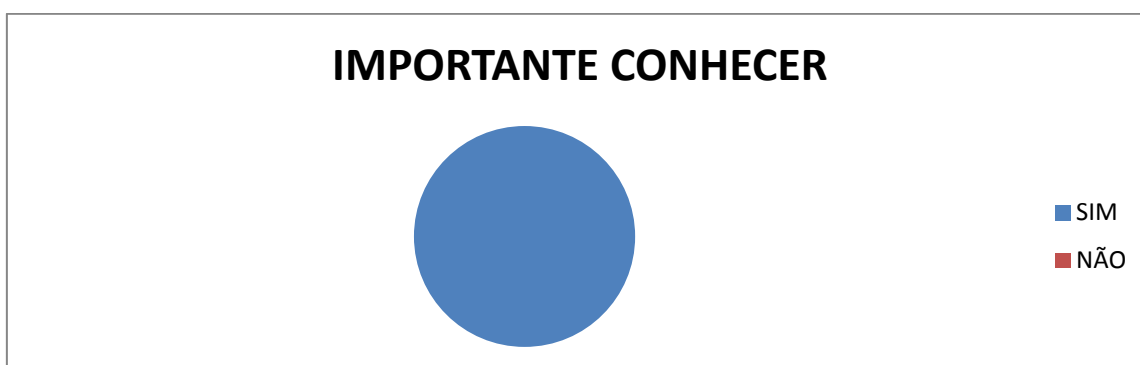
TABELA 4



Entre os participantes da pesquisa, comprovou-se que dos 12 professores, só 60% falaram que sim, que só com uma alimentação bem feita ou balanceada é suficiente para um resultado satisfatório, já os outros 40% falaram que com ajuda de suplementos e uma boa alimentação, os resultados seriam muito melhores.

6.7 Acha importante conhecer e entender de suplementos para informar os alunos?

TABELA 5

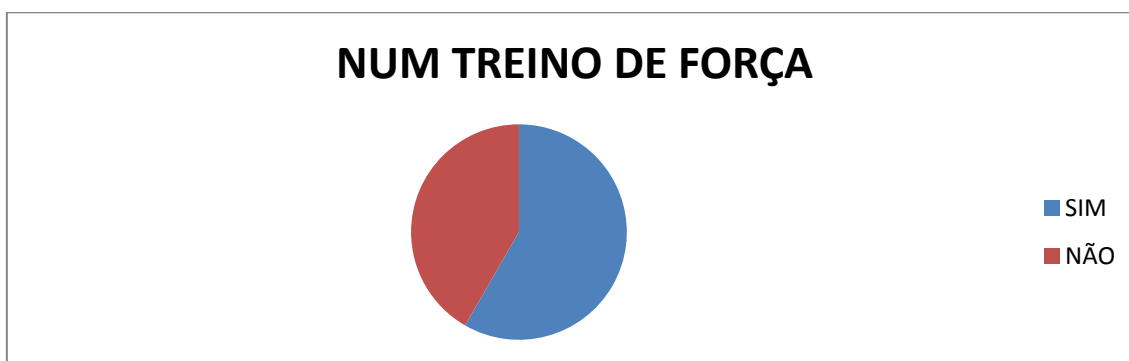


Dos 12 entrevistados, todos falaram que sim, porque é de fundamental importância saber sobre suplementos tanto proteicos quanto dos outros, para assim poder aconselhar, ter noção do assunto e não falar só por falar quando for perguntado.

Um bom professor é aquele que se dedica, se esforça e tem uma noção ampla dos assuntos, e os suplementos são um assunto que merecem ser bem estudados, porque todos (leigos e atletas) querem saber sobre ou como usar os suplementos alimentares.

6.8 Você acha bom usar suplementos proteicos para treinamento de força?

TABELA 6



Essa foi uma pergunta interessante, pois, ela causa muitas dúvidas, tanto pelos profissionais, quanto pelos atletas e leigos. Com os entrevistados também tiveram bastantes divergências entre os 12 participantes, principalmente com os professores que trabalham com suplementação. Dos entrevistados, 60% falaram que são bons e ajudam bastantes no treinamento, já os outros 40% falaram que não presta porque ele consome todo o suplemento e sem fazer o efeito necessário e esperado pelos os usuários.

6.9 Você acha bom usar suplementos de proteínas para treinamentos de hipertrofia?

TABELA 7

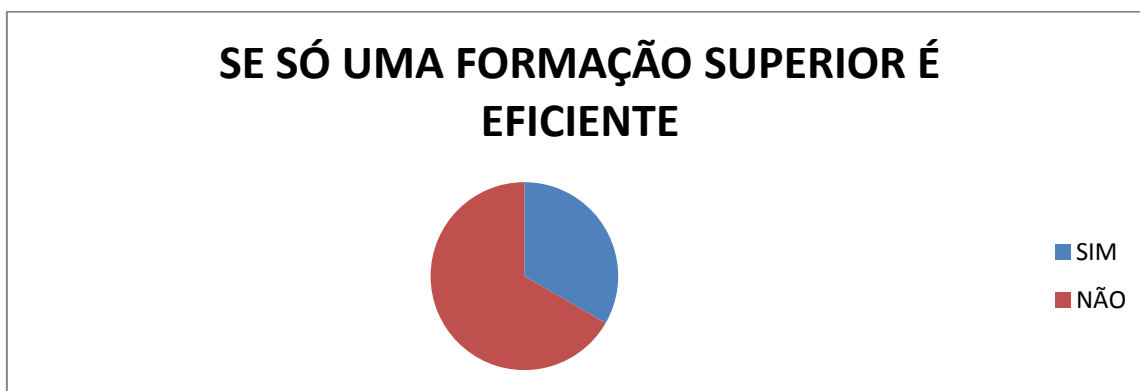


Nessa pergunta foi unanimidade entre todos os participantes, os 12 falaram que suplementos proteicos ajudam bastante num treinamento de Hipertrofia Muscular, tanto na recomposição, quanto no aumento de massa muscular. Atualmente os treinamentos

mais usados são os de Hipertrofia muscular e de perda de peso, pois, a maioria dos alunos que vem as academias querem emagrecer ou engorda (mas com massa magra) e assim terem um resultado positivo.

6.10 Você acredita que só a formação no curso de educação física (UEPB) é suficiente para um trabalho de qualidade e segurança para os clientes?

TABELA 8



Essa foi uma pergunta boa, pois veio a questão se só a formação de um curso superior de Educação Física tem o feito desejado, e sem contar as especializações e mestrados. Dos 12 professores só 30% concordaram e falaram que com o ensino superior já forma um profissional super qualificado, já os 70% professores restantes acharam que só os estudos na faculdade é incompleto e que precisava sim, de um complemento amais para ter um trabalho eficiente e de qualidade.

6.11 Trabalha há muitos anos no campo da Educação Física?

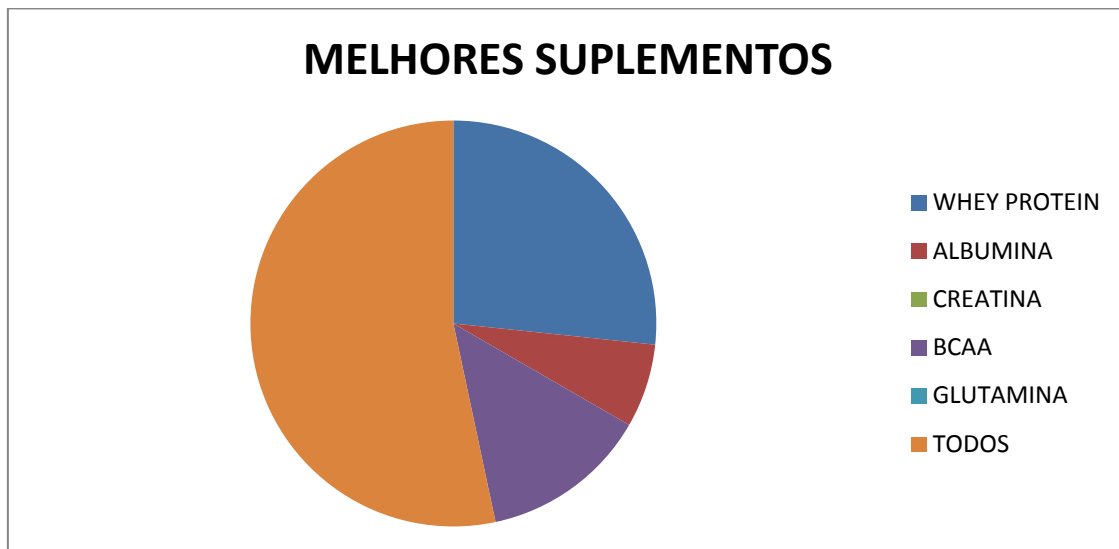
TABELA 9



As respostas dessa pergunta foram de acordo com o tempo de formado e atuação na área de Educação Física. Dos 12 professores 15% tem mais de 15 anos; 50% fazem de 10 à 15 e 35% fazem de 1 á 10 anos de trabalho.

6.12 Qual é o suplemento de proteína que você acha mais eficiente?

TABELA 10



Nessa pergunta eu reunir os 5 melhores e mais usados suplementos de proteína da atualidade e perguntei aos professores, qual deles eles achavam melhor, se eram 1, 2 ou todos! Dos 12 teve 60% professores que escolheram todos, pois falaram que cada um tem seus benefícios e suas qualidades próprias, já os outros 40% escolheram os seus ou o seu suplemento favorito. Teve 30% votos pra Whey protein, 20% por BCAA e 10% pra albumina.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa mostrou que uma boa alimentação já é bastante eficiente tanto para o crescimento muscular quanto para emagrecer, mas mesmo assim as pessoas buscam os suplementos, muitas vezes só para satisfazerem seu ego e outras vezes para fazer um efeito mais rápido nos resultados desejados.

Esse trabalho aprofundou-se na opinião dos professores da Korpus Academia sobre o assunto Suplementos Proteicos, os quais existem muitos tipos e todos bem conhecidos, e a partir dele foi elaborado um questionário com 12 perguntas (2 objetivas e 10 subjetivas). O resultado desse Artigo mostrou e tirou muitas dúvidas sobre o que os professores pensam sobre suplementos.

A partir dos estudos realizados sobre suplementos de proteína, pode-se aprofundar e assim conhecer um pouco mais fundo sobre eles, pois, como foram mostrados neste artigo, esses suplementos são ótimos para todos os tipos de usuários, uma vez que o uso deles após o treino ou mesmo no dia-a-dia causa inúmeros benefícios para o corpo.

Ainda, pode-se comprovar como os professores estão cada vez mais esclarecidos sobre diversos assuntos acerca dos mitos e certezas sobre os suplementos, e isso é muito bom, pois, tem que está preparado e bem informado, mesmo que não seja responsabilidade do profissional da Educação Física prescrevê-lo. Para quando for arguido responder adequadamente e objetivamente, de modo a conduzir seu aluno a um bom nível de entendimento.

REFERÊNCIAS

ABIT, C., 2011. Disponível em: <http://www.oartigo.com/index.php/?esportes/conheca-suplementos-de-proteina-para-ganhar-massa-muscular.html> > (acessado em 18 nov. 2011).

ABIT, C., 2011. Disponível em: <<http://www.oartigo.com/index.php/?esportes/conheca-suplementos-de-proteina-para-ganhar-massa-muscular.html>> (acessado em 05 maio 2012)

Acácio Brito Diniz, L. **A importância do consumo de suplementos nutricionais para fisiculturistas da cidade de Campina Grande-PB—Brasil.** 2009. Monografia de Educação Física – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2009.

ARAÚJO, A. C. M.; SOARES, Y. N. G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém/PA. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 12, n. 1, p. 5-19, Jan./abr.1999.

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: 25 nov. 2011).

A importância de SUPLEMENTOS ALIMENTARES para toda a população.

Disponível em: <<http://www.maximusnutrition.com.br/2012/11/a-importancia-de-suplementos-alimentares-para-toda-a-populacao>> (acessado 11 mar. 2013).

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>. (Acesso em: 24 nov. 2011.)

COELHO, C. F.; CAMARGO, V. R.; RAVAGNANI. Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Musculação em Academias de Campo Grande – MS. *Nutrição em Pauta*, p. 41-45, nov/dez 2007.

C, Alves, J. pediatra.(Rio J.), 2009 - bases.bireme.BR. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=525161&indexSearch=ID>> (acessado 24 nov. 2011)

Douglas, L., 2011. **Projeto Verão 2012 - Qual é o teu?** Disponível em: http://douglaslugano.blogspot.com/2011_10_01_archive.html> (acessado em 24 out. 2011).

Disponível em: <<http://www.corpo perfeito.com.br/ce/glutamina>> (acessado 25 fev. de 2012).

DIRETRIZ DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE – DSBME. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergo gênica e potenciais riscos para saúde. *Rev Bras Med Esporte*, v. 9, n. 2, p. 43-56, 2003.

Elias, 2011. Disponível em: <<http://definicaototal.com.br/nutricao/lista-de-alimentos-ricos-em-proteinas/>>. (acessado em 06 nov. 2011).

GOMES, M. R.; TIRAPEGUI, J. Relação de alguns suplementos nutricionais e o desempenho físico. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-93322006000100003&script=sci_arttext> (acessado 24 nov. 2011).

Mendonça, Fernanda, 2009. Disponível em: <<http://www.nutricaoemfoco.com.br/pt-br/site.php?secao=esportiva-nefdebate&pub=1442>>. (acessado em 06 nov. 2011).

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 2, n. 10, p. 265-276, Julho/Agosto, 2008. ISSN 1981-9927. Disponível em: www.sncsalvador.com.br (acessado 23 out. 2011).

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: 22 nov. 2011).

SILVA JUNIOR, Sérgio Henrique Almeida da et al. Perfil de atletas de academia: o uso de anabolizantes e suplementos nos programas de atividade física. **Lecturas:** Educación Física y Deportes, Buenos Aires, v. 13, n. 119, abr. 2008. Disponível em: <<http://boletimef.org/biblioteca/1708/Usodeanabolizantesesuplementosnosprogramasdeatividadefisica>> (acessado 24 nov. 2011).

9. APÊNDICES – I

Questionário

1. Idade: _____
2. Sexo: _____
3. Você conhece os suplementos alimentares?
SIM () NÃO ()
4. Você conhece ou já ouviu falar em suplemento de proteicos?
SIM () NÃO ()
5. Aconselha suplementos de proteína para seus alunos?
SIM () NÃO () AS VEZES ()
6. Você acha que só com uma alimentação bem adequada é suficiente para obter um resultado satisfatório?
SIM () NÃO ()
7. Acha importante conhecer e entender de suplementos para informar os alunos?
SIM () NÃO ()
8. Você acha bom usar suplementos proteicos para treinamento de força?
SIM () NÃO ()
9. Você acha bom usar suplementos de proteínas para treinamentos de hipertrofia?
SIM () NÃO ()
10. Você acredita que só a formação no curso de educação física (UEPB) é suficiente para um trabalho de qualidade e segurança para os clientes?
SIM () NÃO ()
11. Trabalha a muitos anos no campo da Educação Física?
5 à 10 ANOS () 10 à 15 anos () Mais de 15 anos ()
12. Qual suplemento de proteína você acha mais eficiente?

() Whey Protein	() BCAA
() Albumina	() Glutamina
() Creatina	() Todos

APÊNDICES - II

TERMO DE CONCENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO-TCLE

Sr(a) foi selecionado(a) e está sendo convidado(a) para participar de um questionário que tem como objetivo a sua opinião e conhecimento sobre suplementos de proteína.

A pesquisa terá duração de 10 minutos no máximo. Suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, isto é, em nenhum momento será divulgado o seu nome (caso não queira) em qualquer fase do estudo. Quando for necessário exemplificar determinada situação, sua privacidade será assegurada uma vez que seu nome será substituído de forma aleatória. Os dados coletados serão utilizados apenas NESTA pesquisa e os resultados divulgados em eventos e/ou revistas científicas.

Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento você pode recusar-se a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição que forneceu os seus dados, como também na que trabalha. O questionário terá 12 perguntas (2 objetivas e 10 subjetivas).

Assinatura do Participante: _____

ANEXOS

DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA COM PROJETO DE PESQUISA

NÍVEL DE INFORMAÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ACADEMIA KORPUS SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS À BASE DE PROTEÍNAS

Eu, Washington Carvalho Brandão, estudante, aluno da Universidade Estadual da Paraíba portador do RG: 3105097, declaro que estou ciente do referido Projeto de Pesquisa e comprometo-me em verificar seu desenvolvimento para que possam cumprir integralmente os itens da Resolução 196/96, que dispõe Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

Orientador

Orientando

Korpus Academia, 27/08/2013

TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

NÍVEL DE INFORMAÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ACADEMIA KORPUS SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS À BASE DE PROTEÍNAS

Eu, Washington Carvalho Brandão, estudante, aluno da Universidade Estadual da Paraíba portador do RG: 3105097 e CPF: 060728624-54, comprometo-me em cumprir integralmente os itens da Resolução 196/96 do CNS, que dispõe Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

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

Por ser verdade, assino o presente compromisso.

Pesquisador

Korpus Academia, 27/08/2013

TERMO DE ANUÊNCIA ISNTITUCIONAL

Autorizamos a realização da pesquisa: NÍVEL DE INFORMAÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ACADEMIA KORPUS SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS À BASE DE PROTEÍNAS, para fins de elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso de aluno: Washington Carvalho Brandão, mat. 081155280, sob a orientação do professor Josenaldo Lopes Dias.

Campina Grande, 23 de Agosto de 2013