

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

BRUNA FERREIRA SOARES

**ANÁLISE DA FREQUÊNCIA NO CONSUMO E CONHECIMENTO DA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE SUPLEMENTOS UTILIZADOS POR
FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE SÃO LUÍS-MA**

São Luís

2016

BRUNA FERREIRA SOARES

**ANÁLISE DA FREQUÊNCIA NO CONSUMO E CONHECIMENTO DA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE SUPLEMENTOS UTILIZADOS POR
FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE SÃO LUÍS-MA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Nutrição da Universidade Federal do
Maranhão, para obtenção do grau de Bacharel em
Nutrição.

Orientadora: Prof^a Dr^a Aline Guimarães Amorim.

São Luís

2016

BRUNA FERREIRA SOARES

**ANÁLISE DA FREQUÊNCIA NO CONSUMO E CONHECIMENTO DA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE SUPLEMENTOS UTILIZADOS POR
FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE SÃO LUÍS-MA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Nutrição da Universidade Federal do
Maranhão, para obtenção do grau de Bacharel em
Nutrição.

Aprovado em: ___/___/_____

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª Dr^ª Aline Guimarães Amorim (orientadora)

Prof. Dr. Tonicley Alexandre da Silva (Examinador)

Prof^ª. Msc. Adriana Furtado Baldez Mocelin (Examinadora)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, por direcionar todos os meus passos, para que eu alcançasse o sonho em realizar a graduação, por me conceder sabedoria para conduzir este trabalho, e perseverança para que em meio a tantos contratempos eu não desistisse. E por tudo de bom que ele tem me proporcionado e que ainda tem planejado pra minha vida.

Aos meus pais e irmã, que tiveram paciência em meio a tanto estresse ao longo da elaboração deste trabalho, e que de várias formas me ajudaram, sempre me incentivando para que eu desse o melhor de mim, sempre me direcionando muito amor e companheirismo.

À minha orientadora Aline Amorim por ter aceitado e me dado a honra de ser sua orientanda, agradeço não só por essa oportunidade, mas por tudo que aprendi nessa trajetória da graduação, desde os ensinamentos em sala de aula aos pessoais. Durante este tempo de aula, projeto, monografia eu aprendi muito e tenho certeza que todo esse aprendizado contribuiu não só para minha vida acadêmica, mas pra vida pessoal e me fez ver que vale a pena correr atrás do que eu quero, mesmo que o caminho seja árduo. Agradeço por sua dedicação, por todos os ensinamentos, pela paciência, pela oportunidade.

As minhas parceiras de pesquisa e amigas Gabriella Ilka e Karlla Priscilla, que dividiram o mesmo projeto de pesquisa comigo, mas também foram aquelas que me deram apoio, incentivo, que compartilhei dúvidas, contratempos, conquistas, ansiedades e também momentos de alegria. Obrigada por todo companheirismo e parceria.

Ao meu namorado, Paulo Victor, que me incentivou desde o início, que compartilhou dos meus momentos de desespero e que me fez acreditar que sairia tudo como planejado, que é companheiro em todos os momentos.

As minhas amigas Caroline Cutrim, Carolina Albuquerque, Lissandra, Patricia, Raissa, Shaenny e a minha prima Larissa, que sempre estiveram do meu lado me apoiando, me incentivaram a acreditar no meu projeto, que compartilharam comigo meus momentos de angústia, e que acreditaram na minha capacidade.

“Dê ao mundo o melhor de você, mas isso pode não ser o bastante, dê o melhor de você assim mesmo, veja que no final é tudo entre você e Deus, nunca foi entre você e os outros”

(Madre Tereza de Calcutá)

ANÁLISE DA FREQUÊNCIA NO CONSUMO E CONHECIMENTO DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE SUPLEMENTOS UTILIZADOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE SÃO LUÍS-MA

(Artigo Original a ser submetido à Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde)

RESUMO

O consumo de suplementos alimentares tem ganhado destaque entre desportistas, ganhando cada vez mais espaço no mercado de trabalho. Este estudo trata-se de um estudo de caráter quantitativo, com o objetivo de avaliar a frequência de consumo de suplementos e o nível de conhecimento dos usuários com relação a composição nutricional consumido pelos entrevistados. A amostra foi constituída por 300 indivíduos frequentadores de academias da cidade de São Luís- MA, de ambos os sexos, praticantes de musculação ou outra modalidade de exercício físico. Para o levantamento de dados utilizou-se um questionário estruturado não validado, com questões quanto ao uso e conhecimento sobre a composição dos suplementos. Os resultados atestaram que 32,67% usavam suplementos alimentares. Apenas 26,5% das indicações dos suplementos partiram de um profissional nutricionista. Sobre conhecimento, 54,8% afirmaram ter conhecimento sobre a composição do produto. Dos consumidores 70,4% afirmaram ter o hábito de ler o rótulo do suplemento a ser consumido. Conclui-se que consumidores de suplementos em sua maioria estão sob a indicação de profissionais ou fontes não habilitadas para este tipo de prescrição. Sendo assim, faz-se necessário a presença de um nutricionista nas academias de ginástica, para que possam ter um acompanhamento especializado e individualizado de acordo com suas necessidades nutricionais, e consequentemente seja feito um uso adequado dos suplementos.

Palavras-chave: suplemento esportivo, academia de ginástica, rotulagem, nutrição esportiva, conhecimento nutricional.

ABSTRACT

The consumption of dietary supplements has gained prominence among sportsmen, gaining more space in the labor market. This study deals with a quantitative character study, in order to assess the frequency of consumption of supplements and the level of knowledge of the users regarding the nutritional composition consumed by respondents. The sample consisted of 300 individuals goes from local gyms in the city of São Luís- MA, of both sexes, body builders or other form of exercise. For data collection was used a structured questionnaire not validated with questions regarding the use and knowledge of the composition of the supplements. The results testified that 32.67% used dietary supplements. Only 26.5% of the indications of supplements started from a professional nutritionist. About knowledge, 54.8% said they had knowledge of the composition of the product. About the consumers 70.4% said they had the habit of reading the label of the supplement to be consumed. Therefore, it follows that consumers supplements are mostly under indication of staff or sources not authorized for this type of prescription. Concluding that it is necessary the presence of a nutritionist in the gyms, so they can have a specialized and individualized follow-up according to their nutritional needs, and thereby a proper use of supplements will be done.

Key words: sports supplement, health club, labeling, sports nutrition, nutritional knowledge.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Dados de descrição da amostra

Tabela 2: Frequência sobre a fonte de indicação do suplemento

Tabela 3: Frequência sobre o conhecimento nutricional dos suplementos

Tabela 4: Frequência da percepção de resultados com o uso de suplementos

Grafico 1: Frequência no tempo de uso do suplemento

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	15
MATERIAIS E MÉTODOS	18
RESULTADOS:	19
DISCUSSÃO	21
REFERÊNCIAS:	26
TABELA 1:	30
TABELA 2:	31
TABELA 3:	32
TABELA 4:	33
GRÁFICO 1:	34
ANEXO A:	35
APÊNDICE A: TERMO DE AUTORIZAÇÃO DO ESTABELECIMENTO	45
TERMO DE AUTORIZAÇÃO DO ESTABELECIMENTO	45
APÊNDICE B:	46
APÊNDICE C:	48
APÊNDICE D:	50

1 INTRODUÇÃO

2 No cenário atual, observa-se que a cada dia, mais pessoas vêm aderindo a prática de
3 atividade física regular, em busca de melhoras não só da aptidão física relacionada à saúde,
4 mas também da sua estética corporal. A ideia antiga de atividade física apenas para alguns
5 grupos em específico já não existe mais, e que um grande número de pessoas tem explorado
6 essa prática graças às comprovações científicas dos seus benefícios a saúde.^{1,2}

7 A atividade física quando associada a uma alimentação saudável contribuem para
8 melhoria na qualidade de vida. Além de diminuir significativamente o risco do aparecimento
9 de doenças, estresse, e além de proporcionar o bem estar psicológico nos indivíduos.^{14,21}

10 Em meio a diversas modalidades de exercício físico, a musculação tem sido bastante
11 procurada por pessoas que buscam por melhor desempenho físico, manutenção ou melhora da
12 qualidade de vida.²¹ No cenário atual, dentro das academias de musculação, não existe apenas
13 um determinado público alvo. Os usuários englobam adolescentes, adultos e idosos que
14 frequentam o local, seja por iniciativa própria ou por indicação médica, com o objetivo de
15 ganho de massa muscular, perda de peso, fortalecimento muscular, manutenção e promoção à
16 saúde.^{9,6}

17 No cenário atual da contemporaneidade, o fenômeno de hipervalorização do corpo tem
18 crescido velozmente, fazendo com que o ser humano se torne escravo da própria aparência. A
19 civilização ocidental tem acompanhado passivamente e buscado freneticamente um culto
20 exagerado ao corpo. Por meio de diversos meios de comunicação o cuidado exagerado com a
21 forma física tem se propagado atingindo cada vez mais um número maior de pessoas,
22 sacrificando inclusive a saúde fisiológica do organismo e mental.³

1 Essa busca pelo corpo perfeito na maioria dos casos atinge um aspecto compulsivo,
2 trata-se de um ideal de beleza do corpo, que deve ser alcançado a qualquer preço, e pagam
3 caro por isso. Disposto a pagarem qualquer preço para se enquadrar nos padrões de beleza
4 impostos pela a mídia, os praticantes de atividade física recorrem ao uso de suplementos
5 alimentares.^{3,18}

6 De acordo com afirmações médicas que sugerem que a suplementação nutricional
7 pode ser benéfica para um grupo de pessoas, incluindo atletas competitivos que necessitam de
8 um aporte maior de nutrientes, ou em casos onde seja comprovada a deficiência de um
9 nutriente, que devem ser consumidos seja através da alimentação habitual, ou através de
10 suplementos.^{22,19} Porém muitas das vezes o uso de suplementos é influenciado fortemente
11 pela mídia, que tem sido um dos importantes estímulos a utilização destes ao veicular a
12 imagem do corpo ideal.^{15,19,24}

13 Um dos fatores que dificulta ao certo o entendimento a respeito dos verdadeiros
14 benefícios nutricionais dos suplementos alimentares no esporte é a quantidade de suplementos
15 que são comercializados.⁴ O desejo em adquirir a forma estética perfeita, como é vista por
16 muitos, pode levar ao consumo indiscriminado desse tipo de produto.⁵ E esse tipo de consumo
17 irrestrito, podendo ser considerado até como irresponsável, não deve ser estimulado, pois
18 quando consumido em excesso, pode acarretar em vários danos à saúde do indivíduo. Visto
19 que, a individualidade nutricional deve ser respeitada.

20 O suplemento alimentar não tem como único objetivo melhorar o desempenho, mas
21 também são utilizados também como repositor de carência nutricional, sendo esta sua
22 principal função.⁶

23 Os suplementos nutricionais vêm sendo cada vez mais utilizados e associados a
24 hábitos alimentares saudáveis. Essa associação traz benefícios ao mercado destes produtos, o

1 que fortalece sua comercialização e a ideia de que seu apelo deve ser de uma fonte extra de
2 macro e micronutriente que beneficia a saúde, visto que, seu público alvo são os praticantes
3 de atividade física que buscam resultados significativos e rápidos.⁹

4 Os suplementos alimentares possuem diversas funções, como melhorar algum aspecto
5 do desempenho físico, principalmente, aumentar massa muscular, reduzir gordura corporal,
6 aumentar a capacidade aeróbica, estimular a recuperação, mas também para melhorar o
7 desempenho esportivo ou prevenir doenças.⁷

8 A regulamentação dos alimentos formulados especialmente para praticantes de
9 atividade física e a classificação em alimentos protéicos, alimentos compensadores,
10 repositores energéticos, repositores hidroeletrólíticos, aminoácidos de cadeia ramificada e
11 outros alimentos com fins específicos para praticantes de atividade física, é determinada por
12 uma portaria Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) de 1998⁸. Em uma portaria
13 mais recente da ANVISA⁹ também sobre alimentos para atletas, formulada para estabelecer a
14 classificação, a designação, os requisitos de composição e de rotulagem dos alimentos para
15 atletas. O objetivo da criação dessas legislações, é devido a necessidade em orientar de forma
16 correta quanto à suplementação alimentar de pessoas que praticam atividade física, visando
17 evitar o consumo indiscriminado, com o intuito principal de proteger a saúde da população e a
18 necessidade em determinar aspectos mínimos de qualidade.

19 Os horários onde os suplementos são consumidos com maior frequência são antes e
20 depois dos treinos, como é o caso dos praticantes de atividade física, mais assíduos e mais
21 disciplinados.²¹ Diretamente proporcional ao número de consumidores deste tipo de
22 suplementos está atrelado o número de usuários irregulares, ou mesmo negligentes, visto que
23 não procuram o acompanhamento e aconselhamento de um profissional da área, e não se
24 preocupam nem mesmo em ler o rótulo.

1 Em meio a essa preocupante fase de grande aumento no consumo de suplementos, sem
2 acompanhamento nutricional, há também a falta de interesse por parte dos consumidores em
3 procurar ajuda de um profissional qualificado para este tipo de prescrição. Acarretando ao uso
4 indiscriminado de suplementos sem nem ao menos ter conhecimento da qualidade nutricional
5 do produto. Desta forma, o presente estudo objetivou verificar a frequência do uso de
6 suplementos alimentares por desportistas inseridos em academias da cidade de São Luís do
7 Maranhão, além de avaliar o nível de conhecimento prévio destes com relação ao suplemento
8 utilizado.

9 **MÉTODOS**

10 O trabalho foi submetido ao Conselho de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do
11 Maranhão (protocolo nº23115-007929/2010-67). Os critérios adotados para eleger aqueles
12 que participariam da pesquisa foram: ser frequentador de uma das academias escolhidas, de
13 ambos os sexos, praticar musculação ou outra modalidade de exercício de físico. Os
14 participantes maiores de 18 anos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
15 (TCLE, Apêndice C). Já para os participantes menores de 18 anos foi entregue o Termo de
16 Assentimento Livre e Esclarecido (TALE, apêndice B) para assinatura própria, além do TCLE
17 para assinatura dos seus respectivos responsáveis.

18 Os participantes maiores de 18 anos assinaram o Termo de Consentimento Livre e
19 Esclarecido (TCLE, apêndice 3). Já para os participantes menores de 18 anos foi entregue o
20 Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE, apêndice 2) para assinatura própria, além
21 do TCLE para assinatura dos seus respectivos responsáveis.

1 A coleta de dados foi realizada entre os meses de novembro a março de 2016, por meio
2 da aplicação de um questionário onde os alunos foram abordados nos próprios
3 estabelecimentos de maneira aleatória e voluntária.

4 Na identificação do entrevistado, foram levados em consideração nome, sexo, data de
5 nascimento, escolaridade, profissão, contato e endereço. O questionário (apêndice 4) foi
6 formado por perguntas diretas e indiretas relativas a modalidade física praticada, consumo de
7 suplementos, tempo de uso, conhecimento sobre a composição do suplemento, hábito de
8 leitura do rótulo, percepção e quais resultados obtidos com uso de suplemento.

9 Com relação a prática de atividade física foi questionado a quanto tempo o aluno
10 praticava, quantas vezes na semana, como classificava a intensidade do seu treino tendo como
11 opção baixo, moderado ou intenso, e o que o motivou a praticar atividade física.

12 Sobre o consumo de suplementos foi questionado conhecimento sobre a composição do
13 suplemento utilizado, tempo de consumo, de onde partiu a indicação do suplemento, leitura
14 do rótulo, tempo de uso, se houve percepção de resultados e se o aluno acha que consegue
15 obter resultados somente com uso de suplemento.

16 Finalizada a coleta de dados, foi entregue aos participantes um panfleto informativo.
17 (Apêndice E).

18 Os dados foram analisados por meio de frequência simples, por meio do *software*
19 *Graphpad Prism 6.0* para Windows^(R).

20 **RESULTADOS:**

1 A amostra foi constituída de 300 indivíduos, de ambos os sexos, dos quais 115 (38,3%)
2 eram homens e 185 (61,7%) eram mulheres, praticantes de alguma modalidade de atividade
3 física das academias da cidade de São Luís - MA. Quanto ao uso de suplementos, 31,67%
4 (n=98) da amostra relataram fazer uso de pelo menos um suplemento alimentar diariamente

5 Quando questionados sobre a indicação para o uso dos suplementos esportivos,
6 observou-se que 22,4% de indicações partiram do profissional nutricionista apesar de grande
7 parte da amostra (56,3%) nunca ter recebido orientação nutricional até o momento da
8 entrevista; 33,7% das indicações foram realizadas por profissionais de educação física,
9 seguidos com o mesmo resultado de indicação do nutricionista, as pessoas que consomem
10 suplementos por conta própria sem orientação partindo muitas vezes de pesquisas na internet
11 22,4% influenciados pelo comerciante da loja de suplementos 6,1%, 3,1% indicados por
12 médicos e 6,1% que usam a partir da indicação de amigos que utilizam o produto. (Tabela 2)

13 Os suplementos mais citados foram o *whey protein* (proteína hidrolisada do soro do
14 leite) com 63,3% (n= 62), BCAA com 48% (n=47) e o terceiro mais citado foi a alternativa
15 outros que englobava: dextrose, batata doce em pó, Carnivor[®], colágeno e proteína do arroz.
16 Quanto ao tempo de consumo desses suplementos 51% (n= 50) consomem a um período
17 inferior a seis meses, 15,3% (n=15) consomem a mais de seis meses, 7,1% (n=7) a mais de
18 um ano, 9,2% (n=9) a mais de dois anos, 10,2% (n=10) a mais de cinco anos e 7,1% (n=7)
19 fazem uso desse tipo de produto a mais de 10 anos. (Gráfico 1)

20 Com relação ao fato de conhecer a composição nutricional dos suplementos utilizado,
21 54,8% (n= 53) afirmaram ter conhecimento sobre a composição do produto e 45,92% (n=45)
22 não conhecem. Ao serem questionados sobre ler o rótulo do produto 70,4% (n=69) disseram
23 ter o hábito de fazer a leitura do mesmo, e 29,6% (n=29) não fazem. É obrigatória a presença
24 de rótulos com informações do produto, mas o fato de atualmente essas informações

1 nutricionais estarem dispostas na embalagem não significa que a população a esteja utilizando
2 com intuito de fazer uma escolha de qualidade quanto ao que será consumido. (Tabela 3)

3 Quanto aos resultados obtidos durante o uso de suplementos, 88,8% (n=85) relataram
4 ter percebido resultados enquanto 11,2% (n= 13) negaram a percepção de algo. Ainda com
5 relação aos resultados, os indivíduos foram questionados se achavam que só obtinham esse
6 resultado com o uso de suplemento, 28,7% disse que sim, e 71,3% disse que não, pois
7 consideram que uma alimentação adequada e balanceada aliada ao treino, suficientes para
8 obterem resultado. (Tabela 4)

9 **DISCUSSÃO**

10 No Brasil existem diversos estudos sobre o uso de suplementos que apontam perfis
11 diferentes os consomem, contudo, esse consumo ainda se caracteriza como elevado em grande
12 parte dos levantamentos feitos. Os dados encontrados variam de estudo para estudo. Em
13 academias de Santa Cruz do Sul-RS, com 80 entrevistados, 46,3% da amostra relatou fazer
14 uso de suplemento.⁷ Em outro estudo, do total dos praticantes de exercícios físicos que foram
15 entrevistados (n=60), 31,7% (n= 19) utilizavam algum tipo de suplemento alimentar, sendo
16 78,9% (n=15) do sexo masculino.¹⁰ No presente estudo, ainda que por uma pequena margem
17 de diferença, a maioria dos usuários de suplemento é do sexo feminino com 53,1% (n=52).¹⁰
18 Tal fato pode ser devido a uma provável mudança de perfil dos frequentadores de academias
19 de ginástica.

20 O suplemento mais citado foi Whey Protein (proteína do soro do leite), seguido do
21 BCAA (*Branched Chain Aminoacids*- aminoácidos de cadeia ramificada). Em um estudo
22 similar, feito com praticantes de musculação nas academias de São Paulo, o Whey Protein

1 (proteína do soro do leite) é o preferido dos entrevistados, seguido dos aminoácidos e
2 creatina. Os homens tenderam a usar mais suplementos do que as mulheres⁷, contrastando
3 com os resultados no presente estudo, onde mulheres relataram consumo maior de suplemento
4 esportivo que os homens.

5 A maioria dos estudos não abordam sobre o tempo de uso de suplementos, avaliando
6 apenas o tempo de treino em minutos e o gasto com suplementos. Neste estudo foi possível
7 perceber que ao mesmo tempo que muitos vem aderindo ao uso deste tipo de produto, outros
8 já fazem uso a longo prazo, ou seja, adotam esse consumo a mais de 5 ou até mesmo 10 anos.

9 Quando foi questionado aos alunos que aceitaram responder ao questionário e que
10 relataram o uso de suplementos se os mesmos detinham conhecimento sobre a composição
11 nutricional do suplemento ao qual fazem uso. Com isso 54,8% (n=53) afirmou conhecer e
12 45,92% negou. É importante destacar pois outros estudos^{9,10} avaliam apenas o nível de
13 conhecimento nutricional no âmbito alimentar e deixam de questionar quanto aos
14 suplementos, que vem conquistando cada vez mais espaço na dieta dos praticantes de
15 atividade física.

16 Outra questão abordada neste estudo que não é levado em conta nos estudos atuais é
17 sobre o hábito de ler o rótulo do suplemento. Quando abordado este quesito, 70,4% afirmou
18 fazer esse tipo de leitura. Não foram encontrados estudos que avaliem se os consumidores
19 costumam ler o rótulo dos suplementos que utilizam. Um estudo feito por Souza e
20 colaboradores (2011) que avalia esse quesito, porém com relação a rótulos de alimentos, onde
21 dos entrevistados, 94,6% declararam que consultam os rótulos nas suas aquisições de
22 alimentos. Mostrando que a maioria valoriza esse tipo de conhecimento ao redor do produto.
23 Este tipo de leitura é extrema importância pois os rótulos são elementos essenciais de
24 comunicação entre o produto e seus consumidores.¹³ É através do rótulo que se torna possível

1 saber o que realmente está sendo consumido, tanto de ingredientes quanto de nutrientes, ou
2 seja, é possível saber a qualidade nutricional do produto.

3 Com relação à satisfação do uso do suplemento alimentar, em um estudo feito em
4 academias de São Paulo, a maioria (86%) diz estar satisfeita com os resultados.¹⁷ No presente
5 estudo, semelhante ao o anteriormente citado, 88,8% dos que fazem uso de suplemento
6 afirmam ter percebido resultados satisfatórios. No estudo de Bertulucci¹⁸, os comentários
7 positivos relatados pelos consumidores satisfeitos foram o aumento de massa muscular,
8 aumento da disposição física e melhora do desempenho. Neste estudo foram citados os
9 mesmos resultados.

10 Quando questionados se os praticantes só obtinham resultados com o uso de
11 suplementos, 71,3% dos entrevistados responderam negativamente. Ou seja, consideram que
12 o uso de suplementos é dispensável e os objetivos podem ser alcançados com a pratica de
13 atividade física associada a uma alimentação equilibrada e saudável. Em outros estudos, a
14 opinião dos alunos avaliados sobre o consumo de suplementos alimentares, um total de 20%
15 considera imprescindível o consumo, por acreditar que os mesmos sejam responsáveis ou
16 promissores de “avanços” no treinamento e que a intensidade do treinamento realmente
17 demanda auxílios “extras”, como esses produtos. E apenas 6% da amostra acredita que o
18 consumo é dispensável, uma vez que a alimentação adequada às necessidades requeridas do
19 treino é suficiente para proporcionar resultados positivos.¹² O público frequentador de
20 academias e consumidor de suplementos alimentares tem grande preocupação com a forma
21 física e julgam sua alimentação deficiente de certos nutrientes, visto que os objetivos maiores
22 são o ganho de massa muscular e complementar a alimentação, consumido quantidades extras
23 de nutrientes que não sabem se há carência ou não. Na maioria das vezes fazem uso
24 indiscriminado, além do fato de que não há uma avaliação prévia das necessidades

1 nutricionais diárias, o que com o decorrer do tempo pode desencadear diversos problemas de
2 saúde.¹¹

3 A fonte mais utilizada de recomendação de suplementos foi a de instrutores e
4 professores (33,7% das fontes de indicação), seguida de nutricionista que teve a mesma
5 frequência de citação do quesito auto prescrição (22,4%) .Já em estudo feito no Rio Grande
6 do Sul, muitos dos entrevistados relataram utilizar suplementos sem indicação de profissional
7 especializado, principalmente por auto prescrição (35,2%) e amigo (27%), seguido de
8 profissional de educação física (16,2%), vendedor de loja (8,1), no estudo foi incluído a
9 influência de propagandas (8,1%) e por último, sendo menos citado a indicação por parte de
10 um profissional nutricionista (5,4%), o que é preocupante, pois a recomendação para uso de
11 suplementos não deve ser embasada em conhecimento empírico ou originada da internet já
12 que a individualidade nutricional de cada indivíduo deve ser respeitada.⁷

13 Como foi possível perceber maior parte dos usuários recorre a um suplemento com
14 fonte de proteína, sendo mais comum e preferido o *whey Protein*. Este fato demonstra que
15 seria interessante realizar estudos mais direcionados ao conhecimento dos usuários com
16 relação a composição nutricional dos suplementos que os indivíduos vêm consumindo.

17 Onde pouco mais da metade da (54,8%) relata conhecer a composição do produto
18 utilizado, enquanto deveria se ter um interesse maior por parte do consumidor em saber o que
19 o produto tem a lhe oferecer e se de fato é apropriado para seu organismo e seu objetivo. Bem
20 como o hábito de ler o rótulo que foi relatado por boa parte dos envolvidos, que deve ser de
21 fato algo comum, já que é necessário que usuário saiba o que realmente está consumindo.

22 A indicação de suplemento é na maior parte dos estudos feitos por profissionais ou
23 fontes não habilitadas para esse tipo de prescrição. Dentro das opções avaliadas o educador
24 físico foi o mais citado em diversos estudos. Este dado é realmente preocupante, visto que, há

- 1 falta de orientação ou inserção do profissional nutricionista na rotina das academias de
- 2 ginástica. Pois os mesmos são profissionais capacitados para prescreverem certos tipos de
- 3 suplementação baseando-se na individualidade fisiológica e nutricional de cada um.

REFERÊNCIAS:

1. Carvalho CMA, Orsano FE. Perfil dos consumidores de suplementos praticantes de musculação em academias de Teresina. *Anais do II Encontro de Educação Física e áreas afins. Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física*, UFPI, 2007.
2. Franciberg AM, Luciano MP. Consumo de suplementos alimentares em praticantes de musculação de academias de ginástica em Patos, Paraíba, Brasil. *EFDeportes.com*, Revista digital. Buenos Aires – Ano 18, Num. 182, julho de 2013. Disponível em < <http://www.efdeportes.com/>> Acesso em: 25 de Janeiro de 2016.
3. Mendes ED, Prochno CCSC. Corpo e novas formas de subjetividade. São Paulo, Ano VIII, nº 14, p. 147-156, jul-dez/2004.
4. Goston JL, Correia M.ITD. Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition*, Burbank v. 26, n. 6, p. 604–611, 2010.
5. Hirschbruch MD, Fisberg M, Mochizuki L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v.14, n. 6, p. 539-543, 2008.
6. Alves, C.; Lima, R.V.B. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. *Jornal da Pediatria*. Vol. 85. Núm. 4. 2009
7. Jost PA, Poll, FA. Consumo de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de Santa Cruz do Sul – RS. *Rio Grande do Sul*, Ano 15, num 1, volume 15, jan-mar/2014.

8. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria n. 222 de 24 de março de 1998. 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/222_98.htm>. Acesso em: 18 de março de 2016
9. Ministerio da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria n. 354 da Anvisa, de 11 de agosto de 2006, republicada no DOU de 21 de agosto de 2006, em reunião realizada em 26 de abril de 2010. Regulamento Técnico sobre Alimentos para Atletas.
10. Lopes FG, Mendes LL, Binoti M.L, Oliveira NP, Percegoni N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 21. Nº 6. Nov/Dez, 2015.
11. Moreira FP, Rodrigues KL. Conhecimento Nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercício físico. Revista Brasileira de Medicina do Esporte – v. 20, n. 5 – Set/Out, 2014.
12. Cantori AM, Sordi MF, Navarro AC. Conhecimento sobre ingestão de suplementos por frequentadores de academias em duas grandes cidades diferentes no sul do Brasil. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 3, n. 15, p. 172-181, Maio/Junho, 2009. ISSN 1981-9927.
13. Domingues SF, Marins JCB. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG. Fit Perf J, Rio de Janeiro, 6, 4, 226, jul/ago 2007.

14. Moreira SSP, Cardoso FT, Souza GG, Silva E.B. Avaliação da adequação da rotulagem de suplementos esportivos. *Corpus et Scientia*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 45-55, jul./dez. 2013. SSN: 1981-6855
15. Pereira RF, Lajolo FM, Hirschbruch MD. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Revista de Nutrição de Campinas*, 16(3):265-272, jul./set., 2003.
16. Rocha LP, Pereira MVL. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Revista de Nutrição de Campinas*, 11(1): 76-82, jan./jun., 1998.
17. Uchoa FNM, Teixeira A, Rocha MTL, Daniele TMC, Palomares EMG. Avaliação do consumo de suplementos alimentares em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 9. n. 54. p.572-577. Nov./Dez. 2015. ISSN 1981-9927.
18. Bertuluccil KNB, Schembri T, Pinheiro AMM, Navarro AC. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 4. n. 20. p. 165-172. Março/Abril. 2010. ISSN 1981-9927.
19. Santos MAA, Santos RP. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Rev. paul. Educ. Fís.*, São Paulo, 16(2): 174-85, jul./dez. 2002.
20. Belinil MRL, Silva M, Gehring L. Utilização de suplementos nutricionais por adolescentes praticantes de musculação em academias da cidade de Campo de Mourão-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 9. n. 54. p.553-562. Nov./Dez. 2015. ISSN 1981-9927.

21. Fayh APT, Silva CV, Jesus FRD, Costa GK. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Revista Brasileira Ciência do Esporte*, Florianópolis, v. 35, n. 1, p. 27-37, jan./mar. 2013.
22. Bezerra CC, Macedo EMC. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos proteicos por praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 7. n. 40. p.224-232. Jul/Ago. 2013. ISSN 1981-9927.
23. Adam B e colaboradores. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia de São Paulo. *Brasilian Journal of Sports Nutrition*. Vol. 2. Núm. 2. 2013.
24. Alves C e colaboradores. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. *Jornal de Pediatria*. 2009.
25. –Carvalho T e colaboradores. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ergogênica e potenciais de risco para saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Núm. 3. 2009.
26. Perea C, Moura MG, Stulbach T, Caparros DR. Adequação da dieta quanto ao objetivo do exercício. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 9. n. 50. p.129-136. Mar./Abril. 2015. ISSN 1981-9927.

TABELA 1. Dados sociodemográficos de frequentadores de academias de ginástica do município de São Luís-MA

Variável	N (300)	%
Sexo		
Masculino	115	38,3
Feminino	185	61,7
Renda Familiar		
Menor ou igual 1 salário	5	1,7
≥1 a 3 salários	118	39,3
Maior que 3 salários	177	59,0
Grau de escolaridade		
Fundamental	16	5,3
Ensino médio	104	34,7
Superior em andamento	84	28,0
Superior	87	29,0
Especialista	5	1,67
Mestre	3	1,0
Doutor	1	0,3

TABELA 2. Frequência sobre a fonte de indicação do suplemento de frequentadores de academias de ginástica do município de São Luís-MA

Indicação	N	%
Educador Físico	33	33,7
Nutricionista	22	22,4
Auto prescrição	22	22,4
Amigos	6	6,1
Vendedor da loja	6	6,1
Medico	3	3,1
Nutricionista + Avaliador	4	4,1
Amigos + Internet	2	2

N=98 usuários de suplementos

TABELA 3. Conhecimento nutricional dos suplementos de frequentadores de academias de ginástica do município de São Luís-MA

Conhecimento nutricional	n	%
<i>Conhece a composição nutricional desse(s) suplementos(s)?</i>		
Sim	53	54,8
Não	45	45,92
<i>Lê o rótulo dos suplementos que consome?</i>		
Sim	69	70,4
Não	29	29,6

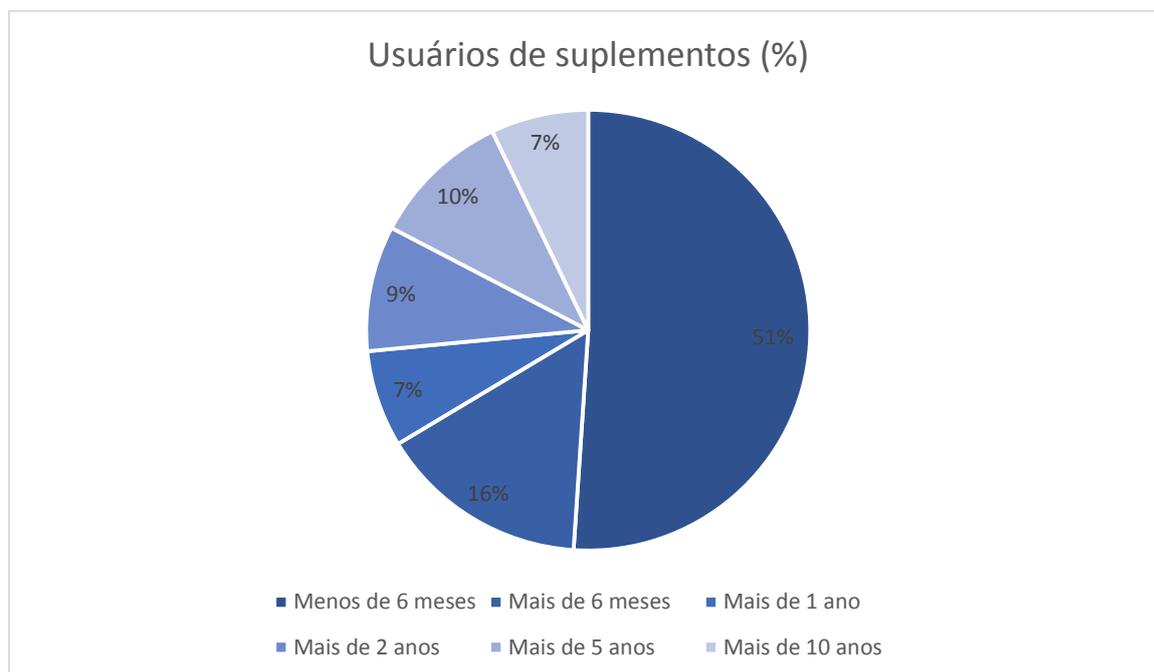
N=98 usuários de suplementos

TABELA 4. Frequência da percepção de resultados com o uso de suplementos de frequentadores de academias de ginástica do município de São Luís-MA

Resultados com uso de suplementos	N	%
<i>Percebeu resultados com o uso desses suplementos?</i>		
Sim	85	88,8
Não	13	11,2
<i>Você só consegue resultados fazendo uso de suplementos?</i>		
Sim	25	28,7
Não	63	71,3

N=98 usuários de suplementos

GRÁFICO 1. Frequência no tempo de uso do suplemento de frequentadores de academias de ginástica do município de São Luís-MA



ANEXO A: Normas da revista.

Instruções aos autores 1 Escopo E política Editorial

A Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde (Rev Bras Ativ Fís Saúde), periódico oficial da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde, publica artigos veiculando os resultados de pesquisas e estudos sobre a temática da atividade física e saúde em diferentes subgrupos populacionais. A revista aceita artigos que se enquadrem em uma das seguintes categorias: artigos originais, revisões sistemáticas, editoriais e cartas ao editor. Além de artigos nestas categorias, interessam à revista manuscritos que se encaixem no escopo das seguintes seções especiais: da pesquisa à ação; pesquisa e pós-graduação em atividade física e saúde; e, experiências curriculares inovadoras em atividade física e saúde. Estudos epidemiológicos, clínicos, experimentais ou qualitativos focalizando a inter-relação “atividade física e saúde”, assim como os estudos sobre os padrões de atividade física em diferentes grupos populacionais, validação de métodos e instrumentos para medida da atividade física e estudos de intervenção para promoção da atividade física são exemplos de estudos que atendem à política editorial da revista. É um periódico multidisciplinar que aceita contribuições de pesquisadores cujos esforços de investigação contribuam para o desenvolvimento da “área de atividade física e saúde”. Ao submeter o manuscrito, os autores assumem a responsabilidade de que o trabalho não foi previamente publicado e nem está sendo analisado por outra revista, enquanto estiver em avaliação pelo conselho editoria da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Como forma de atestar formalmente que assumem esta responsabilidade, os autores deverão assinar declaração de acordo com o modelo fornecido pela revista. Os manuscritos devem ser inéditos e todos os autores devem ter contribuído substancialmente para o seu desenvolvimento de modo que estes possam assumir responsabilidade pela autoria dos mesmos (ver critérios de autoria no item 3.7). Admite-se a submissão de manuscrito contendo resultados de estudos que tenham sido preliminarmente publicados na forma de resumos. 2 avaliação dos manuscritos

A Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde adota o sistema de revisão por pares. Isto quer dizer que os manuscritos submetidos à revista serão apreciados por dois ou

mais revisores, indicados por um dos editores associados. O editor associado analisa os pareceres dos revisores e emite um relatório final conclusivo que é então enviado ao editor assistente para comunicação da decisão aos autores. O processo de revisão adotado é duplo-cego, assim nem os revisores ad hoc saberão quem são os autores do manuscrito nem os autores saberão quem foram os revisores do mesmo. A revista tem em seu corpo editorial revisores ad hoc (nacionais e internacionais) com experiência de pesquisa em atividade física e saúde. O fluxo editorial inicia com uma avaliação preliminar, na qual o editor assistente analisa se o manuscrito foi preparado de acordo com a presente normatização (“Instruções aos Autores”). Se a formatação não estiver em conformidade com estas normas, o artigo é devolvido aos autores para reformulação. É importante lembrar que a submissão de manuscrito em desacordo com o disposto nesta norma é motivo suficiente para recusa. O processo de avaliação do manuscrito só é iniciado quando todos os documentos exigidos forem enviados (declaração de responsabilidade, declaração de conflito de interesses, declaração de autoria e cópia da certidão do Comitê de Ética para estudos com Seres Humanos ou com animais). Além disso, será exigido também a declaração de transferência de direitos autorais, conforme descrito no item 3.5 desta norma. Na fase seguinte, um dos editores-chefes é designado para efetuar uma análise do manuscrito considerando: a compatibilidade em relação à política editorial da revista; e, a contribuição potencial do artigo para o avanço do conhecimento em atividade física. Se aprovado nesta fase, o manuscrito segue então para a próxima etapa do processo de avaliação, caso contrário, a recusa é imediatamente comunicada aos autores. A terceira etapa na avaliação dos manuscritos tem início quando um dos editores associados é designado pelo editor-chefe para acompanhar o processo de avaliação do manuscrito. Nesta etapa, inicialmente, o editor associado julga o potencial do artigo, considerando o rigor científico, a originalidade e a qualidade linguística. Se aprovado nesta etapa, o manuscrito é encaminhado para análise por, no mínimo, dois revisores ad hoc, caso contrário, a recusa é imediatamente comunicada aos autores. Se o manuscrito alcançar a fase de análise pelos revisores ad hoc, o editor associado aguarda os pareceres para subsidiar a sua decisão quanto ao aceite ou recusa do manuscrito. A decisão em relação ao manuscrito será comunicada aos autores considerando três possibilidades: (1) RECUSADO, sem possibilidade de nova submissão; (2) REVISÕES REQUERIDAS; e, (3) ACEITO. Caso a decisão editorial seja “revisões requeridas”, o

autor terá trinta (30) dias a contar da data que foi comunicado sobre a decisão editorial, para reenviar a carta resposta aos revisores junto com o manuscrito corrigido. Após aceite, os autores irão receber a prova tipográfica de seu artigo, a qual deve ser revisada e reenviada à RBAFS no prazo máximo de 48 horas.

3 Preparação e Envio dos manuscritos

3.1 Submissões A Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde aceita submissões espontâneas em seis categorias:

a) Artigos originais Destina-se à veiculação de resultados de pesquisas conduzidas a partir da aplicação de métodos científicos rigorosos, passíveis de replicação e/ou generalização, abrangendo tanto as abordagens quantitativas quanto qualitativas de investigação em atividade física e saúde. Outras contribuições como revisões, relatos, estudo de casos, opiniões e pontos de vista não serão tratadas como artigos originais.

b) Artigos de revisão Destina-se à veiculação de revisões sistemáticas por meio das quais os autores possam apresentar uma síntese de conhecimentos já disponíveis sobre um tópico relevante em atividade física e saúde.

c) Cartas ao editor Trata-se de um espaço destinado ao leitor ou pesquisador que deseja submeter uma reflexão ou aprofundamento sobre o conteúdo de um artigo publicado na revista.

d) Seção especial “Do diagnóstico à ação: experiências em promoção da atividade física e saúde” É uma seção destinada à veiculação de artigos apresentando as bases conceituais, modelos lógicos e resultados de intervenções para promoção da atividade física e saúde. Busca-se nesta seção dar visibilidade a experiências de intervenção profissional que denotem um esforço de aplicação do conhecimento científico já produzido no desenvolvimento de ações de promoção da atividade física e saúde.

e) Seção especial “Pesquisa e pós-graduação em atividade física e saúde” É uma seção destinada à veiculação de artigos apresentando experiências de pesquisa e de formação de pesquisadores. Interessam para esta seção as contribuições que descrevam modos de organização de grupos de pesquisa ou de trabalho em rede com vistas ao desenvolvimento de projetos de pesquisa e ações de formação ou capacitação de recursos humanos para investigação em atividade física e saúde.

f) Seção especial “Experiências curriculares inovadoras em atividade física e saúde” É um espaço destinado ao relato de experiências curriculares inovadoras na formação inicial (graduação) que tenham foco em atividade física e saúde.

Além dos artigos publicados nas categorias supramencionadas, por convite do Conselho Editorial, a revista poderá publicar também editoriais, comentários e posicionamentos. Contate a revista na eventualidade de dúvida quanto à aderência de um manuscrito em relação à política editorial ou quanto à classificação do manuscrito numa das categorias de submissão espontânea.

3.2 Conflito de interesses A transparência do processo de revisão por pares e a credibilidade dos artigos publicados dependem, ao menos em parte, de como o conflito de interesses é tratado durante a redação, revisão por pares e tomada de decisão pelos editores. Este tipo de conflito pode emergir quando autores, revisores ou editores possuem interesses que, aparentes ou não, podem influenciar na elaboração ou avaliação dos manuscritos. Assim, tanto os autores quanto os revisores devem comunicar à revista sobre a existência de conflito de interesses de qualquer natureza. O conflito de interesses pode ser de natureza pessoal, comercial, política, acadêmica ou financeira. Quando os autores submetem um manuscrito, eles são responsáveis por reconhecer e revelar a existência de conflito financeiro ou de qualquer outra natureza que possa ter influenciado seu trabalho. Os autores devem reconhecer no manuscrito todo o apoio financeiro para o trabalho e outras conexões financeiras ou pessoais com relação à pesquisa. Por sua vez, também os revisores ad hoc devem declinar da revisão de um manuscrito quando houver qualquer conflito de interesses que possa influir em sua opinião. No momento da submissão de um manuscrito os autores devem encaminhar também a declaração de conflito de interesses elaborada conforme modelo adotado pela revista.

3.3 Aspectos éticos Os autores devem informar, no texto, se a pesquisa foi aprovada por Comitê de Ética em Pesquisa em consonância com o disposto na Declaração de Helsinki, na resolução nº 196/96 ou 466/12 (para pesquisas realizadas a partir de 12 de dezembro de 2012) do Conselho Nacional de Saúde e demais dispositivos normativos vigentes. Nos trabalhos experimentais envolvendo animais, conforme estabelecido pelo Colégio Brasileiro de Experimentação Animal (COBEA), as normas e os princípios éticos vigentes quanto à experimentação animal devem ser respeitados. Os ensaios clínicos devem ser devidamente registrados no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (ReBEC), ou no Ministério da Saúde (<http://www.ensaiosclinicos.gov.br/>), ou em outros bancos de dados internacionais (ex.: ClinicalTrials-<http://clinicaltrials.gov/>). Os autores devem enviar juntamente com o manuscrito a

cópia da certidão e ou declaração atestando a observância às normas éticas de pesquisa, inclusive cópia da aprovação do protocolo de pesquisa em Comitê de Ética com seres humanos. Estudos que não atendam a tais requisitos não serão aceitos para publicação na revista.

3.4 Idioma Aceitam-se manuscritos escritos na forma culta em um dos seguintes idiomas: português, espanhol ou inglês. Os manuscritos em português e espanhol devem ser acompanhados dos resumos no idioma original e em inglês. Aqueles submetidos em língua espanhola devem ter também um resumo em português. Os manuscritos em língua inglesa deverão incluir o resumo no idioma original e em português. Para as submissões em português ou espanhol, oferece-se a opção de tradução integral do manuscrito para o inglês, com custo para os autores.

3.5 Direitos autorais Os autores deverão encaminhar no momento da submissão do artigo, a declaração de transferência de direitos autorais assinada. Esta declaração deverá ser preparada em conformidade com o modelo fornecido pela revista (<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/index>). Artigos aceitos para publicação passam a ser propriedade da revista, não podendo ser reproduzidos, mesmo que de forma parcial, incluindo a tradução para outro idioma, sem a autorização por escrito da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.

3.6 Agradecimentos/Financiamentos Ao final do texto, os autores devem mencionar as fontes de financiamento para o estudo e os nomes de instituições, agências ou pessoas que devam ser nominalmente agradecidas pelo apoio à realização do estudo. Os autores devem manter em seu poder prova documental de que as pessoas e instituições citada na seção de agradecimentos autorizaram a inclusão do seu nome, uma vez que tal citação nominal pode implicar em endosso aos resultados e conclusões do estudo.

Instruções aos autores

3.7 Colaboradores Devem ser especificadas quais foram as contribuições individuais de cada autor na elaboração do artigo. Lembramos que os critérios de autoria devem basear-se nas deliberações do ICMJE, que determina o seguinte: o reconhecimento da autoria deve estar baseado em contribuição substancial relacionada aos seguintes aspectos: 1. Concepção e projeto ou análise e interpretação dos dados; 2. Redação do artigo ou revisão crítica relevante do conteúdo intelectual; 3. Aprovação final da versão a ser publicada. Essas três condições devem ser integralmente atendidas.

4 Preparação dos manuscritos

Todos os artigos devem vir acompanhados por uma carta de submissão dirigida ao editor-chefe, indicando a seção em que o artigo deva ser incluído (vide categorias anteriormente listadas no item 3.1) e apontando a potencial contribuição do estudo para desenvolvimento da área de atividade física e saúde. Os autores devem encaminhar também todas as declarações exigidas por ocasião da submissão do manuscrito, a saber: declaração de responsabilidade, declaração de conflito de interesses e declaração de transferência dos direitos autorais, anexando-as em “documentos suplementares”. Anexar ainda documentação comprobatória de atendimento aos requisitos éticos de pesquisa, conforme descrito no item 3.3. Após submissão, os autores assumem inteira responsabilidade pelo conteúdo do manuscrito, assim como pela obtenção de autorização para uso de ilustrações e dados de terceiros. Os manuscritos devem ser preparados considerando a categoria do artigo e os critérios apresentados no quadro seguinte.

Categoria do artigo Número de palavras no texto*

Número de palavras no resumo

Número de caracteres no título**

Número de referências

Número de ilustrações

Original 4.000 250 100 30 5 Revisão 6.000 250 100 100 5 Carta ao Editor 750 - 100 5

1 Seções especiais*** 1.500 150 100 15 2****

* Sem incluir o resumo, abstract, referências e ilustrações. ** Contagem de caracteres com espaços. *** Categorias D, E e F apresentadas no item 3.1. **** Uma das ilustrações deve ser obrigatoriamente o modelo lógico do programa/intervenção

Os manuscritos devem ser preparados em editor de texto do Microsoft Word. Os arquivos devem ter extensão DOC, DOCX ou RTF. Adotar as seguintes recomendações na preparação do arquivo de texto:

- O arquivo deve ser preparado em página formato A4, com todas as margens de 2,5 cm;
- O texto deve ser digitado com espaçamento duplo entre linhas, usando fonte “Times New Roman” tamanho 12 em todo o texto, inclusive nas referências;
-

As páginas devem ser numeradas no canto superior direito, a partir da “página de título”;

- Incluir numeração de linhas (layout da página), reiniciando a numeração a cada página;

- Não é permitido uso de notas de rodapé.

No momento da submissão, os autores deverão anexar em “documentos suplementares” a página de título. A página título deve incluir, nesta ordem, as seguintes informações:

- Categoria do manuscrito;
- Título completo;
- Título completo em inglês;
- Título resumido (running title), com, no máximo, 50 caracteres incluindo os espaços;
- Autor(es) e respectivas afiliações institucionais organizada na seguinte sequência: Instituição, Departamento, Cidade, Estado e País. Após submissão do artigo não será permitido efetuar alterações na autoria dos manuscritos;
- Informações do autor responsável pelo contato com a Editoria da revista, inclusive endereço completo, com CEP, número de telefone e e-mail;
- Contagem de palavras no texto, no resumo e no abstract, assim como o número de referências e ilustrações.

O arquivo com o corpo do manuscrito deve conter o texto principal (página com o título do manuscrito, resumo, abstract, introdução, métodos, resultados e discussão), as referências e as ilustrações, e ser anexado em “documento de submissão”, seguindo as orientações específicas para cada tipo de manuscrito. Para os artigos originais e de revisão, incluir na primeira página o título do trabalho e um resumo não estruturado com até 250 palavras, cujo conteúdo deverá descrever obrigatoriamente: objetivos, métodos, resultados e conclusões. Abaixo do resumo, os autores devem listar de 3 a 6 palavras-chave que devem ser buscadas na base de descritores em ciências da saúde (DeCS, disponível para consulta em <http://decs.bvs.br>) ou no Medical Subject Headings (MeSH, disponível para consulta em <http://www.nlm.nih.gov/mesh/MBrowser.html>). Sugere-se que os autores usem, preferencialmente, palavras-chave que não aparecem no título do artigo. Nos artigos submetidos para as seções especiais o conteúdo do resumo fica a critério dos autores, respeitando-se o limite de 150 palavras. Em seguida, devem ser apresentadas traduções em inglês tanto para o resumo (abstract) quanto para as palavras-chave (key-words). No resumo, evitar o uso de siglas e abreviações e não citar referências. O texto de todos os manuscritos deve estar organizado em seções, seguindo a seguinte disposição: introdução, métodos, resultados, discussão e referências. Para tanto, deve-se inserir uma quebra de página após o término de cada seção. Todos os manuscritos devem ter uma conclusão que deve ser apresentada dentro da seção de discussão, não podendo vir como uma seção a parte.

4.1 Referências O número máximo de referência por manuscrito deve ser rigorosamente respeitado. Essas informações estão descritas no quadro com as orientações sobre o preparo dos manuscritos. As referências devem ser apresentadas no corpo do texto usando sistema numérico, por ordem de aparecimento no texto, usando algarismos arábicos sobrescritos. Se forem citadas mais de duas referências em sequência, apenas a primeira e a última devem ser digitadas, sendo separadas por um traço (Exemplo: 5-8). Em caso de citação alternada, todas as referências devem ser digitadas, separadas por vírgula (Exemplo: 12, 19, 23). A organização da lista de referências deve ser realizada em conformidade com o estilo de Vancouver, apresentada em maior detalhe nos Requisitos Uniformes para Manuscritos Submetidos a Periódicos Biomédicos (Uniform Requirements for Manuscripts Submitted to Biomedical Journals), disponível para consulta em http://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform_requirements.html. As referências devem ser numeradas sequencialmente conforme aparição no texto e devem ter alinhamento à esquerda. Comunicações pessoais, resumos e dados não publicados não devem ser incluídos na lista de referências e não devem ser usados como referência no corpo do texto. Citar todos os autores da obra quando o número for de até seis autores, e somente os seis primeiros seguidos da expressão “et al” quando a obra tiver mais de seis autores. As abreviações dos nomes das revistas devem estar em conformidade com os títulos disponíveis na List of Journals Indexed in Index Medicus (www.nlm.nih.gov/pubs/libprog.html) ou no caso de periódicos não indexados com o título abreviado oficial adotado pelos mesmos. Os editores estimulam, quando possível, a citação de artigos publicados na Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Atenção! Ao submeter o manuscrito ter certeza de desativar as funções automáticas criadas pelos programas de computador usados para gerenciamento de referências (exemplo: EndNote). Não submeter o manuscrito com hiperlinks entre as referências citadas e a lista apresentada ao final do texto. São exemplos de referências de trabalhos científicos:

- Artigos em periódicos ✕ Artigos em periódicos com até 6 autores Hallal PC, Victora CG, Wells JCK, Lima RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35:1894-900. ✕ Artigos em periódicos com mais de 6 autores Mattos LA, Sousa AGMR, Feres F, Pinto I, Tanajura L, Sousa JE, et al. Influência da pressão de liberação dos stents coronários

implantados em pacientes com infarto agudo do miocárdio: análise pela angiografia coronária quantitativa. *Arq Bras Cardiol.* 2003; 80(3): 250-9. ✕ Artigos publicados em suplementos de periódicos Webber LS, Wattigney WA, Srinivisan SR, Berenson GS. Obesity studies in Bogalusa. *Am J Med Sci.* 1995; 310(Suppl 1): S53-61.

- Livros e capítulos de livros ✕ Livro - Autoria individual Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Midiograf, 2001.

- ✕ Livro - Autoria institucional Sociedade Brasileira de Hipertensão, Sociedade Brasileira de Cardiologia, Sociedade Brasileira de Nefrologia. IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. São Paulo: BG Cultural; 2002.

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS

- ✕ Capítulo de livro – autoria individual Zanella MT. Obesidade e fatores de risco cardiovascular. In: Mion Jr D, Nobre F (eds). Risco cardiovascular global: da teoria à prática. 2ª ed. São Paulo: Lemos Editorial; 2000. p. 109-25.

- Tese ou Dissertação Brandão AA. Estudo longitudinal de fatores de risco cardiovascular em uma população de jovens [tese de doutorado]. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2001.

- Obras em formato eletrônico Sabroza PC. Globalização e saúde: impacto nos perfis epidemiológicos das populações. In: 4º Congresso Brasileiro de Epidemiologia [online]; 1998 Ago 1-5; Rio de Janeiro. Anais eletrônicos. Rio de Janeiro: ABRASCO; 1998. [citado 1999 jan 17]. Disponível em: [url:http://www.abrasco.com.br/epirio98](http://www.abrasco.com.br/epirio98)

- Ilustrações (Tabelas, Figuras, Quadros e Fotos) Limita-se o quantitativo de ilustrações a um máximo de 5 (cinco). Todas as ilustrações devem ser inseridas, sempre que possível, no mesmo arquivo do texto, após as referências bibliográficas, e devem ser acompanhadas de um título autoexplicativo. As unidades de medida, abreviações, símbolos e estatísticas devem estar apresentadas de modo claro e objetivo. As ilustrações devem ser monocromáticas (em escala de cinza). Fotografias podem ser usadas, mas devem ser em preto e branco e com boa qualidade gráfica. As ilustrações devem ser usadas somente quando necessário para a efetiva compreensão do trabalho, sem repetir informações já apresentadas no corpo do texto. Todas as ilustrações devem ser numeradas por ordem de aparecimento, conforme o tipo (Tabela ou Figura), devendo-se indicar no texto o local aproximado no qual devem ser

inseridas. Fotos, ilustrações, quadros e assemelhados devem ser identificados como figuras. Utilize na preparação das ilustrações a mesma fonte que foi utilizada no texto.

4.2 Submissão dos manuscritos A submissão dos manuscritos deverá ser efetuada na plataforma eletrônica da revista que pode ser acessada no seguinte endereço: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/index>. Para efetuar a submissão, o primeiro autor (ou autor correspondente) deverá estar obrigatoriamente cadastrado na plataforma.

APÊNDICE A: Termo de autorização do estabelecimento**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DO ESTABELECIMENTO****UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO****CURSO DE NUTRIÇÃO**

Eu, _____ responsável pelo estabelecimento _____, situada no endereço _____, autorizo com a finalidade específica de participar do projeto de pesquisa “Conhecimento nutricional e consumo de suplementos esportivos de indivíduos fisicamente ativos”, que será realizada por alunos do curso de Nutrição da Universidade Federal do Maranhão (UFMA), sob orientação da Profa Dra. Aline Guimarães Amorim, do curso de Nutrição da UFMA, a partir do segundo semestre de 2015.

São Luís _____ de _____ de 20

APÊNDICE B: Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE)

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Nome: _____ Data: ___/___/___
Data nasc: _____ RG: _____ Telef/contato: _____

Informação geral: O assentimento informado para O adolescente não substitui a necessidade de consentimento informado dos pais ou guardiães. O assentimento assinado pelo adolescente demonstra a sua cooperação na pesquisa.

O que significa assentimento?

O assentimento significa que você concorda em fazer parte de um grupo de adolescentes, da sua faixa de idade, para participar de uma pesquisa. Serão respeitados seus direitos e você receberá todas as informações por mais simples que possam parecer.

Pode ser que este documento denominado TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO contenha palavras que você não entenda. Por favor, peça ao responsável pela pesquisa ou à equipe do estudo para explicar qualquer palavra ou informação que você não entenda claramente.

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa:
Conhecimento nutricional e consumo de suplementos esportivos de indivíduos fisicamente ativos

A preocupação com a forma física e a imagem corporal é um tema de grande interesse para a sociedade. A orientação dietética feita de forma inadequada quanto ao uso de suplementos alimentares e exclusões de grupos alimentares podem ser incentivadas erroneamente pela mídia, podendo influenciar na adoção de comportamentos inadequados capazes de trazerem malefícios para a população. O objetivo deste projeto é caracterizar o conhecimento em nutrição de indivíduos fisicamente ativos,

verificando o que estes consideram ideal para seu desempenho e ganhos físicos pelo exercício físico.

Para tanto, é necessária a sua colaboração, na obtenção de informações relativas ao seu conhecimento acerca de nutrição, hidratação e uso de suplementos esportivos.

É bom esclarecer que existe um desconforto e risco mínimo para você, onde em pouco tempo você responderá ao questionário. Após o preenchimento do questionário, os pesquisadores poderão esclarecer qualquer dúvida sobre nutrição e atividade física, e sobre a relevância do acompanhamento nutricional adequado para otimização do desempenho físico.

Todos os dados que você fornecer serão tratados com sigilo e confidencialidade e a pesquisadora estará disponível, em qualquer momento, para esclarecer dúvidas referentes a esse trabalho. Sua participação é voluntária e você poderá retirar essa autorização a qualquer momento sem qualquer prejuízo a sua pessoa.

Em caso de dúvidas entrar em contato com a equipe executora do projeto, por meio do telefone (98) 3272-8533, celular (98) 98166-2882 ou no e-mail atendimento.nutricao@gmail.com:

- Profa Dra Aline Guimarães Amorim – Coordenadora do projeto
- Prof. MSc Tonicley Alexandre da Silva – Professor colaborador
- Bruna Soares – Aluna de graduação Nutrição/UFMA
- Gabriella Ilka Brandão Silveira - Aluna de graduação Nutrição/UFMA
- Karlla Priscilla Silva - Aluna de graduação Nutrição/UFMA
-

Caso não consiga entrar em contato a partir das informações, é possível retratar o fato ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Maranhão. Seu e-mail para correspondência é cepufma@ufma.br, e seu telefone é (98)3272-8708. O CEP garante a manutenção dos aspectos éticos aqui mencionados e sua integridade como voluntário do presente estudo.

DECLARAÇÃO DE ASSENTIMENTO DO SUJEITO DA PESQUISA:

Eu li e discuti com o investigador responsável pelo presente estudo os detalhes descritos

neste documento. Entendo que eu sou livre para aceitar ou recusar, e que posso interromper a minha participação a qualquer momento sem dar uma razão. Eu concordo que os dados coletados para o estudo sejam usados para o propósito acima descrito.

Eu entendi a informação apresentada neste TERMO DE ASSENTIMENTO. Eu tive a oportunidade para fazer perguntas e todas as minhas perguntas foram respondidas.

Eu receberei uma cópia assinada e datada deste Documento DE ASSENTIMENTO INFORMADO.

São Luís, de 20 .

Coordenadora do projeto

Participante / Responsável legal

APÊNDICE C: Termo de Consentimento livre e Esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Nome: _____ Data: __/__/__
 Data de nascimento: _____ RG: _____
 Telefone _____ ou _____ meio _____ de _____ contato: _____

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: Conhecimento nutricional e consumo de suplementos esportivos de indivíduos fisicamente ativos.

A preocupação com a forma física e a imagem corporal é de extremo interesse para a sociedade contemporânea. A orientação dietética feita de forma inadequada quanto ao uso de suplementos alimentares e exclusões de grupos alimentares podem ser incentivadas erroneamente pela mídia, podendo influenciar na adoção de comportamentos inadequados capazes de trazerem malefícios para a população. O objetivo deste projeto é caracterizar o conhecimento em nutrição de indivíduos fisicamente ativos, verificando o que estes consideram ideal para seu desempenho e ganhos físicos pelo exercício físico.

Para tanto, é necessária a sua colaboração, na obtenção de informações relativas ao seu conhecimento acerca de nutrição, hidratação e uso de suplementos esportivos.

É bom esclarecer que existe um desconforto e risco mínimo para você, onde em pouco tempo você responderá ao questionário. Após o preenchimento do questionário, os pesquisadores poderão esclarecer qualquer dúvida sobre nutrição e atividade física, e sobre a relevância do acompanhamento nutricional adequado para otimização do desempenho físico.

Todos os dados que você fornecer serão tratados com sigilo e confidencialidade e a pesquisadora estará disponível, em qualquer momento, para esclarecer dúvidas referentes a esse trabalho. Sua participação é voluntária e você poderá retirar essa autorização a qualquer momento sem qualquer prejuízo a sua pessoa.

Em caso de dúvidas entrar em contato com a equipe executora do projeto, por meio do telefone (98) 3272--8533, celular (98) 98166-2882 ou no e-mail atendimento.nutricao@gmail.com:

- Profa Dra Aline Guimarães Amorim – Coordenadora do projeto
- Prof. MSc Tonicley Alexandre da Silva – Professor colaborador
- Bruna Soares – Aluna de graduação Nutrição/UFMA
- Gabriella Ilka Brandão Silveira - Aluna de graduação Nutrição/UFMA
- Karlla Priscilla Silva - Aluna de graduação Nutrição/UFMA

Caso não consiga entrar em contato a partir das informações, é possível retratar o fato ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Maranhão. Seu e-mail para correspondência é cepufma@ufma.br, e seu telefone é (98)3272-8708. O CEP garante a manutenção dos aspectos éticos aqui mencionados e sua integridade como voluntário do presente estudo.

Declaro que estou ciente de todas as informações descritas acima e concordo em participar da pesquisa em questão.

Coordenadora do projeto

Participante

APÊNDICE D: Questionário**SUPLEMENTAÇÃO**

14. Faz uso de suplementos alimentares (Caso NÃO pule para o item 19 e em seguida o 21)?

SIM NÃO

14a. Caso sim, quais? _____

14b. Há quanto tempo? _____

15. Conhece a composição nutricional desses suplementos?

SIM NÃO

16. Lê o rótulo dos suplementos que consome?

SIM NÃO

17. Percebeu resultado com o uso desses suplementos?

SIM NÃO 17a. Caso sim, qual (is)? _____

18. Você só consegue resultados fazendo uso de suplementos?

SIM NÃO

19. Qual você acha mais essencial?

Proteína Maltodextrina Bebida repositora BCAA

20. De onde partiu essa indicação para suplementação?
