

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ CURSO  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DIEGO VINÍCIUS LOPES PEREIRA  
LUIZ FELIPE DE SOUZA SILVA  
WEBER ANTONIO DE HOLANDA PEREIRA JUNIOR

**PERFIL ALIMENTAR E DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS DE  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DAS ACADEMIAS *NEWFIT* E  
ALPHAVILLE NO MUNICÍPIO DE MOSSORÓ/RN**

MOSSORÓ  
2023

DIEGO VINÍCIUS LOPES PEREIRA  
LUIZ FELIPE DE SOUZA SILVA  
WEBER ANTONIO DE HOLANDA PEREIRA JUNIOR

**PERFIL ALIMENTAR E DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS DE  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO das academias *newfit* e *alphaville* no  
município de Mossoró/rn**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado a Faculdade de Enfermagem  
Nova Esperança de Mossoró como  
requisito para obtenção do título de  
bacharel em Educação física.

**Orientador:** Prof. Me. Lidiane Pinto de  
Mendonça

MOSSORÓ  
2023

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.  
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

P436p Pereira, Diego Vinícius Lopes.

Perfil alimentar e de suplementos nutricionais de praticantes de musculação das academias newfit e alphaville no município de Mossoró/RN / Diego Vinícius Lopes Pereira; Luiz Felipe de Souza Silva; Weber Antonio de Holanda Pereira Junior. – Mossoró, 2023.  
28 f. : il.

Orientadora: Profa. Ma. Lidiane Pinto de Mendonça.

Artigo científico (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Exercício resistido. 2. Treinamento. 3. Nutrição. 4. Suplementação alimentar. I. Silva, Luiz Felipe de Souza. II. Pereira Junior, Weber Antonio de Holanda. III. Mendonça, Lidiane Pinto de. IV. Título.

CDU 159.9:376

DIEGO VINÍCIUS LOPES PEREIRA  
LUIZ FELIPE DE SOUZA SILVA  
WEBER ANTONIO DE HOLANDA PEREIRA JUNIOR

**PERFIL ALIMENTAR E DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS DE  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DAS ACADEMIAS *NEWFIT* E  
ALPHAVILLE NO MUNICÍPIO DE MOSSORÓ/RN**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado a Faculdade de Enfermagem  
Nova Esperança de Mossoró como  
requisito para obtenção do título de  
bacharel em Educação física. vc

**Orientador:** Prof. Me. Lidiane Pinto de  
Mendonça

Defendida em: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

\_\_\_\_\_  
Prof. Me. Lidiane Pinto de Mendonça – Orientador(a)  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

\_\_\_\_\_  
Prof. Alberto Assis Magalhães (FACENE) – Avaliador  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

\_\_\_\_\_  
Prof. Me. Francisco Ernesto de Souza Neto (FACENE) – Avaliador  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

# PERFIL ALIMENTAR E DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DAS ACADEMIAS *NEWFIT* E *ALPHAVILLE* NO MUNICÍPIO DE MOSSORÓ/RN

DIEGO VINÍCIUS LOPES PEREIRA  
LUIZ FELIPE DE SOUZA SILVA  
WEBER ANTONIO DE HOLANDA PEREIRA JUNIOR

## RESUMO

Uma dos exercícios mais procurados nas academias é a musculação, no qual pode-se trabalhar de maneira concentrada para determinado grupo muscular afim de aprimorar resistência, força e potência. No entanto, para suprir as necessidades energéticas requerida pela prática faz necessária a correta ingestão alimentar, priorizando grupos alimentares benéficos ao corpo como carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais. Atrelado a isso, pode haver a ingestão de suplementos que alguns casos podem auxiliar a atingir o objetivo desejado. Em contrapartida, a prescrição e ingestão incorreta de nutrientes e suplementos podem causar prejuízos ao desempenho e saúde do indivíduo. Nesse sentido, essa pesquisa teve como objetivo verificar o perfil alimentar e de suplementos nutricionais de praticantes de musculação das academias *Newfit* e *Alphaville* no município de Mossoró/RN. Para isso, foi realizada uma pesquisa de caráter quantitativo, utilizando-se e aplicação de questionário *online* com perguntas abertas e fechadas com variáveis sociodemográficas, avaliação da prática de musculação e utilização de suplementos e variáveis de consumo alimentar. A população total do estudo foi composta por 150 pessoas do sexo masculino e feminino com faixa etária entre 18 a 60 anos de idade e praticantes de musculação nas academias *Newfit* e *Alphaville*. Após a pesquisa, verificou-se que a maioria dos participantes consomem suplementos nutricionais, havendo destaque para a creatina e *Whey Protein*. Verificou-se que os participantes mantêm no geral um perfil alimentar saudável, baseado no consumo de leite, derivados lácteos, carnes e frutas no mínimo uma vez ao dia. Portanto, uma análise de perfil alimentar e suplementos nutricionais é fundamental para identificar áreas em que os praticantes de musculação podem melhorar sua alimentação e suplementação, buscando um equilíbrio nutricional adequado.

**Palavras-chave:** Exercício resistido; Treinamento; Nutrição; Suplementação Alimentar.

## ABSTRACT

One of the most sought after activities in gyms is resistance exercise, in which you can work in a concentrated way for a certain muscle group in order to improve resistance, strength and power. Bodybuilding is very present within resistance exercise, taking into account that increasing muscle mass is important not only for aesthetics, but also for health. However, to meet the energy needs required by the practice, correct food intake is necessary, prioritizing food groups that are beneficial to the body, such as carbohydrates, proteins, lipids, vitamins and minerals. Linked to this, there may be the intake of supplements that in some cases can help to achieve the desired goal. On the

other hand, the prescription and incorrect intake of nutrients and supplements can cause damage to the performance and health of the individual. In this sense, this research aimed to verify the dietary profile and nutritional supplements of bodybuilding practitioners at Newfit and Alphaville gyms in the city of Mossoró/RN. For this, a quantitative research was carried out, using and applying an online questionnaire with open and closed questions with sociodemographic variables, evaluation of bodybuilding practice and use of supplements, and food consumption variables. The total study population consisted of 150 male and female people aged between 18 and 60 years old and bodybuilders at Newfit and Alphaville gyms. After the survey, it was found that most participants consume nutritional supplements, with emphasis on creatine and whey protein. It was found that the participants generally maintain a healthy eating profile, based on the consumption of milk, dairy products, meat and fruit at least once a day. Therefore, an analysis of the food profile and nutritional supplements is essential to identify areas in which bodybuilders can improve their diet and supplementation, seeking an adequate nutritional balance.

**Keywords:** Resistance exercise; Training, Nutrition; Food Supplementation.

## **1 INTRODUÇÃO**

Atualmente nota-se uma grande demanda de pessoas que procuram academias para a prática de exercício físico, com intuito de satisfazer suas necessidades na busca por uma melhora na estética e saúde corporal. O culto ao corpo perfeito tornou-se tendência para inúmeros indivíduos, no qual, de forma geral o bem-estar consigo mesmo torna-se a principal preocupação. Com isso, as academias vêm ocupando cada vez mais espaço no contexto social, como organizações especializadas prestadoras de serviços físico-esportivos<sup>1</sup>.

A Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas não Transmissíveis por Inquérito Telefônico (VIGITEL) ao realizar uma pesquisa com 53 mil adultos, verificou que 33,8 % dos brasileiros praticam algum tipo de exercício físico, um aumento de 12,6 % nos últimos 5 anos. Segundo a pesquisa, a maioria dos entrevistados (18,97 %) opta pelas academias<sup>2</sup>.

Um dos exercício mais procurados nas academias é o exercício resistido, no qual pode-se trabalhar de maneira concentrada para determinado grupo muscular afim de aprimorar resistência a força e potência, ajudando a diminuir gordura corporal e trazer aumento de massa magra para uma melhor aptidão física. Além de auxiliar em aspectos psicológicos trazendo a sensação de prazer com os resultados obtidos<sup>1</sup>.

A musculação está bastante presente dentro do exercício resistido, levando em

consideração que o aumento da massa muscular é importante não apenas pela estética, como também, pela questão da saúde, pois por exigirem do organismo um maior gasto energético para sua manutenção, os músculos são responsáveis pelo aumento do metabolismo basal, melhorando o condicionamento respiratório, diminuindo a quantidade de gordura e promovendo o emagrecimento, desencadeando a liberação de hormônios que geram uma sensação de bem estar <sup>3</sup>.

No entanto, para suprir as necessidades energéticas requeridas pela prática é necessário a correta ingestão alimentar, priorizando grupos alimentares benéficos ao corpo como carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais. Atrelado a isso, porde haver a ingestão de suplementos como creatina e *Whey protein*, que em alguns casos podem auxiliar a atingir o objetivo desejado, por auxiliar no aumento de desempenho em alta intensidade e aumentar a capacidade aeróbica. Em contrapartida, a prescrição e ingestão incorreta de nutrientes e suplementos podem ser prejudiciais na obtenção dos objetivos do exercício e para a saúde, nesse sentido, a prescrição deve ser acompanhada afim de suprir uma deficiência nutrcional, caso contrário irá trazer uma sobrecarga prejudicial <sup>4</sup>.

Diante da crescente prática de musculação há também a busca na mesma proporção por meios que ajudem a obtenção de resultados mais facilmente, sendo assim, é necessário verificar comportamento das pessoas em relação ao consumo alimentar e de suplementos, pois a ingestão irregular pode desencadear problemas a saúde, como também, não proporcionar os resultados esperados <sup>5</sup>.

Nesse sentido, essa pesquisa teve como objetivo verificar o perfil alimentar e de suplementos nutricionais de praticantes de musculação nas academias NEWFIT E ALPHAVILLE no município de Mossoró/RN.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 EXERCÍCIO RESISTIDO**

Nos últimos anos a busca pelos mais variados tipos de exercícios físicos vem aumentando consideravelmente, e conseqüentemente, vem cada vez mais chamando a atenção das pessoas pela busca de uma melhora na sua saúde. No entanto, não é de hoje que os indivíduos preocupam-se com a aparência, pois a preocupação com corpo e dieta adequada são velhos hábitos herdados da Grécia antiga<sup>6</sup>.

Uma das práticas mais populares e procuradas pelo público é o exercício resistido, sendo definido como as contrações musculares realizadas contra resistências graduais e progressivas, sendo considerado atualmente um tratamento não medicamentosos para vários tipos de doença. Geralmente esta resistência são pesos, elásticos e molas<sup>7</sup>.

No século passado tinha-se a ideia de que os exercícios resistidos faziam mal para a saúde, causavam muitas lesões, era fator de risco para cardiopatas, diminuam a flexibilidade, coordenação, crescimento de adolescentes e causavam impotência sexual. Tais ideias não tinham embasamento, e ao longo do tempo verificou-se que este tipo de exercício é benéfico para saúde e começou a tornar-se uma opção para melhora de patologias<sup>8</sup>. Os principais objetivos da prescrição são a profilaxia, tratamento e reabilitação de doenças e deformidades, promoção de aptidão para as atividades da vida diária, o trabalho, o lazer, hipertrofia, além de estímulo à estética corporal e ao bem-estar psicológico. Dessa forma, o preconceito em relação a esses exercícios foram acabando, e com os resultados positivos aparecendo, a busca por essa atividade vem aumentando ao longo dos anos<sup>7</sup>.

Os exercícios resistidos são atividades estruturadas que servem para chegar em algum objetivo funcional ou morfológico, desta forma, ele é dividido em grupos musculares, cada um com vários exercícios específicos. Ao longo dos anos os mais variados tipos de máquinas foram surgindo sempre pensando na amplitude e na biomecânica do movimento para dar mais conforto nas articulações. Embora não exista consenso de nomenclatura, alguns dos critérios utilizados para classificar os exercícios são o tipo de contração muscular (isotônicos ou isométricos) deslocamento do corpo (dinâmicos ou estáticos), continuidade do esforço (contínuos ou intervalados), fonte energética (aeróbios ou anaeróbios), ou ainda de acordo com a intensidade dos esforços (suaves ou intensos)<sup>9</sup>.

### **2.1.1 Musculação: Benefícios e características metabólicas**

No organismo ocorrem mudanças significativas quando começa a prática de musculação. Isso ocorre porque além dos músculos, órgãos como cérebro, pulmões e coração também são mobilizados, liberando substâncias (testosterona, cortisol e adrenalina) que são capazes de relaxar e trazer bem estar ao corpo. Os níveis de hormônios anabólicos como esteróides sexuais, o hormônio do crescimento e suas proteínas transportadoras aumentam principalmente devido esse tipo de exercício<sup>10</sup>.

Nota-se que o córtex cerebral é ativado minutos antes do início da atividade, e para que todos os sistemas do organismo sejam ativados e os músculos comecem a trabalhar, é necessário mais nutrientes e oxigênio, além de uma alimentação correta e regular, que auxilia a melhora da capacidade do músculo. A atividade respiratória também sofre mudanças, ficando mais acelerada para aumentar o fluxo de entrada e saída de ar dos pulmões, e a partir daí a contração do coração e a frequência cardíaca também se elevam<sup>11</sup>.

Durante a prática aguda da musculação há uma modificação da secreção hormonal liberada pelas principais glândulas corporais (hipófise anterior, tireoide, suprarrenal e pâncreas). Alguns dos hormônios ativados são a adrenalina e a noradrenalina, que agem na dilatação dos vasos sanguíneos dos músculos trabalhados e são responsáveis pelo aumento da taxa metabólica, liberando glicose e ácidos graxos no sangue que são fundamentais para que o corpo tenha energia para fazer os movimentos<sup>8</sup>.

Nota-se também que outras substâncias secretadas com a prática, como a insulina, que favorece a disponibilidade de glicose no sangue, para que seja usada pelas células dos músculos; o GH (hormônio do crescimento), responsável pela queima de gordura e importante agente anabólico; a endorfina e a serotonina, que promovem sensação de bem-estar, prazer e relaxamento, e a testosterona, que estimula a reconstrução do tecido muscular trabalhado, favorecendo o aumento de força e a hipertrofia<sup>6</sup>.

Há também auxílio na melhora da aptidão cardiorrespiratória, redução do risco de contrair câncer, doenças cardiovasculares (Hipertensão, Infarto, AVE), pulmonares (enfisema, asma, fibrose), músculoesqueléticas (osteoporose), reumatológicas (artrite) e metabólicas (obesidade, colesterol alto e diabetes), menor chances de desenvolver doenças neurodegenerativas (Alzheimer), como também, ocorre a diminuição de se ter comorbidades. Atrelado a isso, para aqueles que já tem algum tipo de doença não transmissível também ocorre o controle e até a cura, pois com a prática regular, a pressão arterial e o nível de açúcar no sangue são controlados<sup>8</sup>.

## 2.2 REQUERIMENTOS NUTRICIONAIS NA MUSCULAÇÃO

A alimentação e suplementação pode auxiliar positivamente no desempenho físico do atleta e praticante de exercício físico, podendo maximizar os resultados antes, durante e pós os exercícios. Uma das estratégias é a ingestão calórica de praticantes de musculação variando entre 30 % de proteínas, 40 a 50 % de carboidratos, e 30 % de

gorduras. No entanto, a prescrição depende do protocolo e objetivo do treinamento, sendo mais importante o consumo de carnes magras, frutas e vegetais, gorduras boas, carboidratos integrais e redução da ingestão de alimentos que não promovam benefício ao treinamento<sup>12</sup>.

Os suplementos são bastante utilizados por praticantes de musculação, tendo cada um deles origem e função diferente, como a hipertrofia muscular, melhora no desempenho durante o treinamento e na recuperação do músculo após os exercícios. Normalmente os suplementos são tidos como necessários, principalmente os de proteína, quando o objetivo é a hipertrofia muscular, visto que, as proteínas são consideradas a fonte para o músculo. Quando tem o controle da situação a suplementação ajuda a melhorar a performance e a hipertrofia muscular, no qual, os resultados são visíveis<sup>13</sup>.

Atualmente no mercado existem vários tipos de suplementos, sendo um deles o *Whey protein*, um suplemento proteico elaborado a partir do soro do leite, que é amplamente utilizado devido às suas propriedades benéficas à saúde em geral<sup>9</sup>. Esse suplemento ajuda no aumento da produção de músculo, servindo para a recuperação muscular após exercícios físicos de alta intensidade. Ele acelera a regeneração das fibras musculares que assim, ajudam no maior ganho de força e de músculos, além disso, ele ajuda no tratamento de algumas disfunções do corpo, como por exemplo a melhora da imunidade<sup>13</sup>.

Existem diferentes tipos de whey de acordo com a concentração da proteína. O *Whey protein* concentrado, que tem 89 % de proteínas, maior quantidade de calorias, carboidratos e gordura e com absorção rápida. *Whey protein* isolado, tem 90 % de proteínas, menor quantidade de calorias, carboidratos e gorduras do que o concentrado, também de absorção rápida, sendo indicado para aqueles que tem intolerância a lactose e o *Whey protein* hidrolisado, tem 90 % de proteínas e uma melhor e mais rápida absorção<sup>4</sup>.

Outro tipo de suplemento bastante utilizado pelos praticantes de musculação é a creatina, sendo um aminoácido encontrado em carnes vermelhas, peixes e frutos do mar. A mais indicada é a monohidratada pois é a de melhor absorção, indicada para melhorar o desempenho físico durante os treinos e ajudar no ganho de massa muscular. Seu consumo pode variar entre 3 e 5 gramas por dia<sup>5</sup>. Nota-se que a creatina fosforilada é uma reserva de energia nas células musculares durante um exercício intenso, nesse sentido, é um suplemento que melhora o desempenho<sup>14</sup>.

Outro suplemento bastante utilizado é o BCAA, um composto por aminoácidos

essenciais para o organismo que pode ajudar a melhorar o desempenho nos treinos, pois diminui os danos musculares causados pelo treinamento, e assim ajuda a manter e ganhar massa muscular. O BCAA pode agir atrasando a fadiga muscular pois compete com a entrada de triptofano na barreira hematoencefálica, e quando não, entra triptofano não forma serotonina, e o indivíduo não entra em letargia. Como também, ao ingerir aumenta a capacidade de fazer neoglicogenese<sup>5</sup>. No entanto, há controvérsias na área científica sobre a eficiência total do BCAA, pois Scinocca (2015) mostra que o BCAA não aumenta respostas anabólicas induzidas no treino.

Juntamente com todos estes, vem também a L-Arginina, um aminoácido que estimula a produção do hormônio do crescimento e a creatina no organismo, contendo propriedades antioxidantes, sendo fundamental para o ganho de massa muscular. Aqueles que mais utilizam são os que praticam exercícios de alta intensidade, melhorando a circulação do sangue e combatendo os radicais livres que podem atrapalhar a produção de músculos. A L-arginina quando aplicada em adultos está relacionada ao aumento da massa muscular explicada pelo efeito vasodilatador do óxido nítrico produzido por este aminoácido. A vasodilatação aumenta a perfusão muscular e aumento de nutrientes para o músculo em atividade, o que favorece o aumento da massa muscular. No entanto, há divergências na literatura sobre a eficácia deste suplemento<sup>15</sup>.

Apesar disso, é preciso tomar cuidados quando inicia-se o protocolo de ingestão de suplementos, pois consumir em alta dosagem, sem controle da situação, pode acarretar sérios problemas à saúde. Além disso, percebe-se uma certa resistência às orientações nutricionais dos profissionais habilitados, estando mais propensos a ceder ao apelo do marketing e à pressão da mídia por um corpo esteticamente inatingível a curto prazo, ficando, portanto, vulneráveis à orientação de colegas e treinadores, quase sempre despreparados<sup>9</sup>.

Há também algumas contra indicações em relação aos suplementos nutricionais. Pessoas com alergias à proteína do leite não devem consumir os suplementos de *whey protein*, já para aqueles que têm alguma patologia no fígado e rins o uso de BCAA e creatina deve ser apenas com liberação médica, para não prejudicar ainda mais o funcionamento destes órgãos. O uso da L-Arginina não é recomendado para menores de 18 anos e para aqueles que tenham infecções. E o consumo prolongado e em altas doses pode sobrecarregar os órgãos do corpo, por isso deve-se consultar um nutricionista para tomar em doses e períodos adequados<sup>13</sup>.

### 3 METODOLOGIA

A população geral do estudo foi composta por 150 pessoas do sexo masculino e feminino com faixa etária entre 18 a 60 anos de idade e praticante de musculação nas academias NEWFIT E ALPHAVILLE MOSSORÓ.

Como critério de inclusão para seleção destaca-se indivíduos que eram inscritos ativos e praticantes de musculação nas academias NEWFIT E ALPHAVILLE MOSSORÓ de ambos os sexos e com faixa etária entre 18 a 60 anos. Foram excluídos aqueles que por algum motivo não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ou que não se sentiu confortável em responder ao questionário proposto.

A coleta de dados do presente estudo se deu através de aplicação questionários de forma virtual (elaborado pela plataforma google forms), enviado através de aplicativos de comunicação como WhatsApp, Facebook, Telegram e E-mail. O instrumento utilizado para coleta de dados foi um questionário com questões abertas e fechadas sobre as variáveis desejadas. Realizou-se a aplicação de um protocolo de pesquisa padronizado com dados referentes às variáveis sociodemográficas, variáveis de avaliação da prática de musculação e utilização de suplementos, e variáveis de consumo alimentar.

Para a obtenção das informações utilizou-se um questionário construído para essa pesquisa contendo as seguintes variáveis: data de nascimento, profissão, idade, sexo, peso, estatura e estado civil. Para a obtenção dessas informações utilizou-se um questionário adaptado de Silva et al (2020)<sup>16</sup> contendo as seguintes variáveis: tempo da prática de musculação, utilização de suplementos, satisfação com o uso de suplementos e utilização de suplementos pré e pós-treino.

Para avaliação do consumo alimentar foi utilizado o questionário de frequência alimentar (QFA) adaptado, que conteve o número de refeições por dia e identificação de refeições realizadas segundo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Os dados foram tabulados no excel e os resultados foram expressos em porcentagem através da elaboração de gráficos e utilização de tabelas para síntese dos resultados.

A pesquisa realizada envolveu seres humanos que contribuíram para análise dos testes necessários na pesquisa. Para tanto foi realizada levando em consideração os Aspectos Éticos preconizados pela Resolução CNS 466/2012, a qual garantiu o respeito

ao participante da pesquisa em sua dignidade e autonomia, no qual, foi assegurado sua vontade de permanecer ou não na pesquisa através do expresso termo de consentimento livre e esclarecido. Nesse sentido, a pesquisa foi aprovada em seus aspectos éticos com número de aprovação CAAE 67598323.2.0000.5179.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

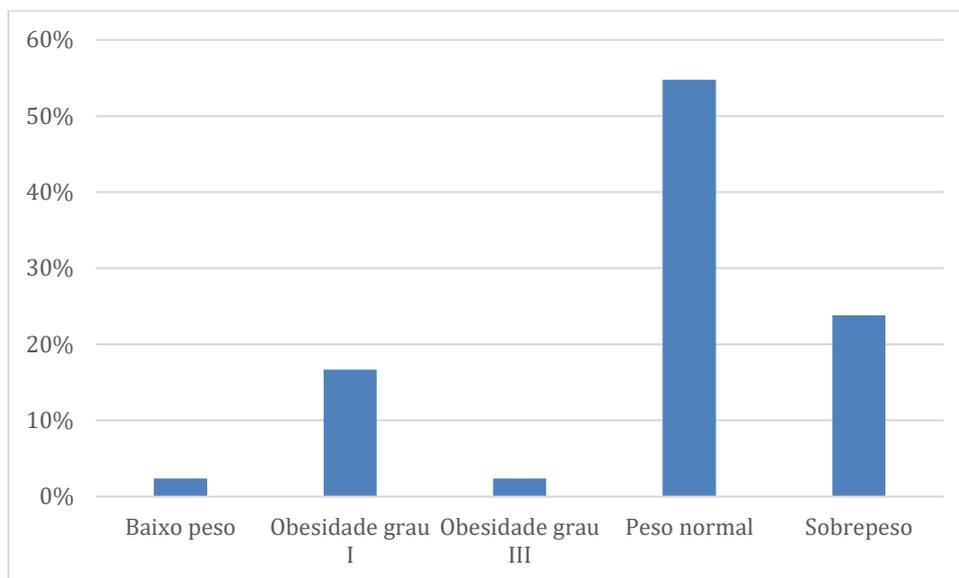
A prática de exercício físico está diretamente associada à prevenção e ao tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, além de possibilitar a redução da incapacidade física causada pela sua evolução. O fortalecimento de ossos e músculos que são obtidos através da musculação melhora quadros de osteoporoses, oferece uma sensação de bem-estar que pode ser crucial para contribuir com o combate a estresse, depressão e ansiedade. A partir daí, com a prática de musculação ocorre uma melhora da resposta do sistema imunológico, melhora no padrão de sono, humor, padrão postural, disposição, raciocínio e desempenho intelectual<sup>6</sup>.

Segundo Araújo *et al.* (2019)<sup>11</sup>, a musculação cada vez mais vem sendo recomendado por profissionais da saúde, pelo fato de ser uma modalidade que promove inúmeros benefícios no estado mental, corporal e social, gerando impactos positivos na saúde do indivíduo, independente da idade ou sexo. Sabendo disso, a amostra final da pesquisa constou com 42 participantes, com idade entre 18 a 44 anos, sendo 64 % (n= 27) do sexo masculino e 36 % (15) do sexo feminino, evidenciando maior porcentagem de pessoas do sexo masculino a participar da pesquisa.

Dos 42 participantes, 70 % (n= 30) da academia NEWFIT e 30 % (n= 12) da ALPHAVILE. A partir dos resultados coletados sobre o estado civil, verificou-se que dos 42 participantes, 52 % (22) eram solteiros, 31 % (13) namoravam e 14 % (6) casados. Verificou-se que 41 % ( 17) dos participantes eram estudantes.

Diante da análise de peso e altura, o grupo participante da pesquisa apresentou peso e altura médio de 74 kg e 1,74 cm, respectivamente. Através dos dados obtidos, verificou-se que 55 % (23) dos participantes estavam eutróficos, 24 % (10) com sobrepeso e 17 % (7) em obesidade grau I (figura 1).

Figura 1: Classificação segundo o IMC dos praticantes de musculação das academias Newfit e Alphaville.



Fonte: AUTORES, 2023.

No entanto, levando em consideração que a prática de musculação pode gerar hipertrofia, os participantes que se enquadravam em sobrepeso e obesidade, podem possuir uma maior quantidade de massa magra ao invés de gordura. Corroborando com esse estudo, a pesquisa realizada por Ristow e Santos (2013)<sup>17</sup> verificou que 59,16 % dos participantes eram eutróficos e 40,84 % estavam fora do seu peso ideal.

Katch, Mcardle e Katch (2016)<sup>12</sup> ressaltam que a nutrição aplicada ao esporte e exercício físico aplica os conhecimentos sobre os nutrientes ao desempenho do indivíduo. Torna-se então, uma aliada promissora aos adeptos de inúmeras modalidades a fim de atingir o desempenho desejável, contribuindo de forma significativa na musculação.

Assim, foi analisado a avaliação da prática de musculação e utilização de suplementos nutricionais com as variáveis tempo da prática, utilização de suplementos, satisfação com o uso de suplementos e utilização de suplementos pré e pós-treino (tabela 1). Em relação ao tempo de prática de musculação verificou-se que a maioria dos participantes da pesquisa praticam a modalidade a mais de 1 ano (43 % n= 18) e 21 % (n=9) treinavam menos de 3 anos.

Tabela 01 – Avaliação da prática de musculação e utilização de suplementos nutricionais dos praticantes de musculação das academias Newfit e Alphaville.

<b>Variáveis</b>	<b>Freq.</b>	<b>%</b>
<b>Tempo de prática de musculação?</b>		
Menos de 3 meses	9	21,4
De 3 meses a 5 meses	5	11,9
De 6 meses a 12 meses	6	14,3
Mais de 1 ano	18	42,9
De 3 anos ou mais	0	
De 5 anos ou mais	4	9,5
<b>Uso de suplementos nutricionais?</b>		
Sim	31	73,8
Não	11	26,2
<b>Conhece os suplementos mais indicados para prática?</b>		
Sim	32	76
Não	10	24
<b>Tipo de suplemento utilizado?</b>		
Creatina	25	59,5
<i>Whey Protein</i>	5	11,9
Complexo vitamínico	2	4,8
<b>Esse uso está surtindo efeito?</b>		
Sim	36	85,7
Não	6	14,3
<b>A alimentação garante o suporte para a prática?</b>		
Sim	29	6
Não	13	31
<b>O que consome no pré-treino?</b>		
Só alimento	29	69
Alimento e suplemento	10	23,8
Só suplemento	3	7,1
<b>O que consome no pós-treino?</b>		
Só alimento	28	66,7
Alimento e suplemento	12	28,6
Só suplemento	2	4,8

Fonte: AUTORES, 2023.

Quando indagados sobre o uso de suplementos nutricionais, 74 % (n= 31) responderam fazer o uso de suplemento nutricional e 26 % (n= 11) dos participantes responderam não ao uso dos suplementos.

Por tratar-se de uma modalidade de grande procura, em alguns casos pode ser necessário o uso de suplementos alimentares com o intuito de fornecer o aporte nutricional e/ou energético necessário, por garantirem a adequação dos nutrientes e o aumento da performance. Nesse sentido, a utilização dos suplementos alimentares

atrelado a uma alimentação adequada, pode promover o aporte energético e nutricional exigido pela modalidade <sup>4</sup>.

Quando comparados se o aluno saberia ou não qual suplemento nutricional mais indicado para essa prática, 76 % (n=32) responderam sim, comprovando que grande parte dos praticantes dessa modalidade, conhecem quais suplementos mais indicados para esse tipo de atividade (Tabela 1).

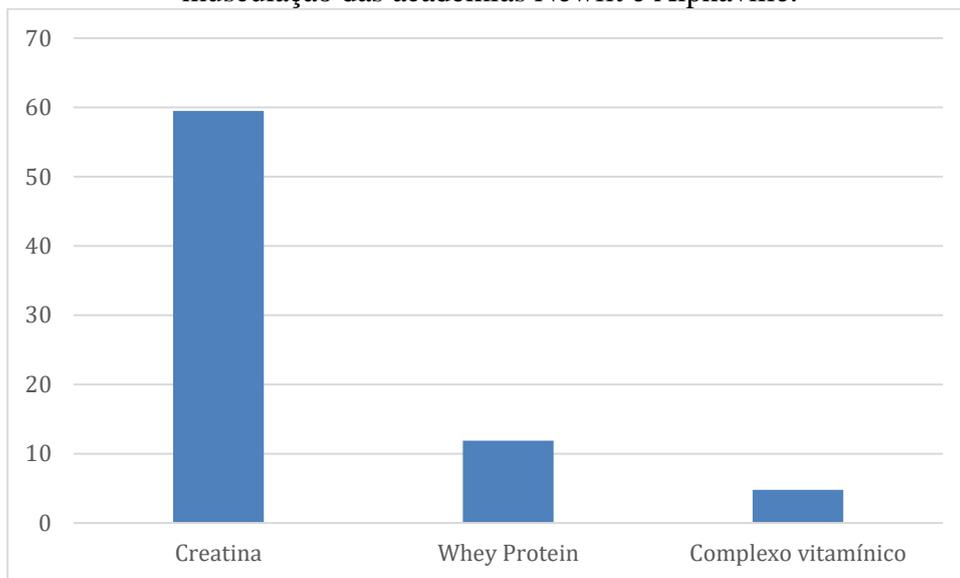
Gomes, Figueiredo e Souza (2018)<sup>18</sup>, em seu estudo sobre a avaliação do Consumo de Suplementos por Praticantes de Musculação em Academias de Ouro Preto MG, mostraram que há utilização considerável de suplementos nutricionais pelos praticantes de musculação em academias, e que grande parte da prescrição não é realizada por um profissional habilitado, ressaltando a importância e a necessidade de um profissional nesses ambientes para que sejam realizadas condutas adequadas propiciando a conscientização acerca de uma alimentação e suplementação adequada para obtenção de resultados e reduzir riscos de saúde.

Para atender as necessidades básicas para realização da musculação o uso de suplementos nutricionais torna-se cada vez mais comum, no mercado existem inúmeros tipos de suplementos nutricionais. Destaca-se o *Whey protein*, um suplemento proteico elaborado a partir do soro do leite, que é amplamente utilizado devido às suas propriedades benéficas à saúde em geral<sup>9</sup>. Destaca-se também a creatina, um suplemento que melhora o desempenho, pois é uma reserva de energia nas células musculares, no qual, sua quebra durante um exercício intenso, libera energia que é usada para regenerar o ATP <sup>14</sup>.

A creatina foi descoberta em 1832 por Michel Eugene Chevreul cientista francês enquanto estava estudando tecidos de animais. Anos depois Justus Von Liebig cientista alemão começou a promovê-la como substância importante para aumento de força em trabalhos físicos. A creatina age também multiplicando o número de células satélites que são responsáveis por gerar células musculares, ou seja aumentando o tamanho dos músculos. Igualmente facilita a entrada de glicose para dentro das células musculares que acaba indo junto mais água para dentro do músculo<sup>9</sup>.

Os suplementos que já eram esperados e também os mais indicados para essa prática, foram os mais votados entre os participantes, entre eles estão a creatina com 59 % (n= 25) e *Whey Protein* com 12 %, (n= 5). Notou-se também que 5 % (n= 2) fazia uso de complexo vitamínicos (figura 2).

Figura 2: Suplementos utilizados pelos praticantes de musculação dos praticantes de musculação das academias Newfit e Alphaville.



Fonte: AUTORES, 2023.

Verifica-se então que os resultados dessa pesquisa corroboram com os dados obtidos na literatura, no qual, a creatina tem sido bastante visada no mercado ao longo dos últimos anos após os benefícios tornarem mais conhecidos pela população, como o aumento da massa muscular, melhora na recuperação dos músculos e prevenção de doenças crônicas, dessa forma trazendo muitos benefícios ao corpo<sup>9</sup>.

Arelado a isso, o *whey protein* que também é muito utilizado por praticantes de musculação a fim de buscar uma maior ingestão proteica, a ciência destaca vários benefícios como o ganho de massa muscular, recuperação após o exercício físico e alto teor de aminoácidos essenciais. As duas principais proteínas presentes no whey são a alfa-lactoalbumina e beta-lactoalbumina que aumentam a imunidade pois aumentam o trabalho das células de defesa do organismo, estimulando a produção de hormônios relacionados à digestão e saciedade (CCK e GLP-1). Pode inibir a liberação de grelina, o hormônio da fome, controlar a hipertensão arterial por promover o bloqueio da conversão da enzima angiotensina, auxilia no controle de colesterol LDL e controla a diabetes<sup>9</sup>.

Dados semelhantes foram encontrados na pesquisa por Albuquerque (2012)<sup>19</sup>, no qual, o suplemento mais utilizado foi o whey protein 62 (75%), seguido da maltodextrina com 28 (32%), creatina 24 (27%) e Complexos Vitamínicos 22 (25%).

Diante da análise dos dados sobre os efeitos percebidos na suplementação pelos praticantes, a maioria votou que sua suplementação está trazendo resultados positivos (86

% n= 36), e em relação ao suporte alimentar, 69 % (n=29) relataram estar tendo um bom suporte alimentar para atender as demandas energéticas requeridas pela prática.

Quando indagados sobre o que costumam ingerir durante o pré-treino, 69 % (n= 29) dos participantes relataram consumir só alimento, e 24 % (n= 10), alimento e suplemento. O mesmo foi visto em relação ao pós treino, 67 % (n= 28) relataram consumir só alimento e 29 % (n=12), alimento e suplemento. A escolha do pré-treino e pós-treino é fundamental para os praticantes da musculação alcançarem os resultados almejados<sup>20</sup>. Durante a prática do exercício, os músculos vão consumir glicogênio, com o intuito de repor os níveis de glicogênio muscular e também reconstruir fibras musculares, o consumo deles ajudam a acelerar a recuperação do corpo.<sup>21</sup> Para escolher de maneira correta, é importante o acompanhamento de profissionais para que os mesmos tragam mais energia e otimização para o processo de recuperação.<sup>20</sup>

Mesmo sabendo que o consumo de suplementos nutricionais é algo comum, vale ressaltar que o consumo de alimentos deve ser priorizado. Nesse sentido, a Tabela 02 descreve o questionário de frequência alimentar por grupo de alimentos dos praticantes de musculação.

Tabela 2: QFA por grupo alimentar dos praticantes de musculação das academias Newfit e Alphaville.

Grupos alimentares	1x dia	>1x dia	1x semana	>1x semana	1x mês	Nunca/Raramente
Leite e derivados	19 (45,2%)	18 (42,8%)	1 (2,3%)	6 (14,2%)	0	1 (2,3%)
Leguminosas	23 (54,7)	14 (33,3%)	2 (4,7%)	5 (11,9%)	0	0
Bebidas alcoólicas	0	0	10 (23,8%)	2 (4,7%)	3 (7,1%)	25(59,5%)
Refrigerantes	2 (4,7%)	2 (4,7%)	12 (28,5%)	6 (14,2%)	3 (7,1%)	16 (38%)
Óleo vegetal	10 (23,8%)	3 (7,1%)	13 (30,9%)	4 (9,5%)	0	10 (23,8%)
Manteiga	15 (35,7%)	13 (30,9%)	3 (7,1%)	5 (11,9%)	0	7 (16,6%)
Frutas	14 (33,3%)	20 (47,6%)	3 (7,1%)	4 (9,5%)	0	2 (4,7%)
Condimentos	11 (26,1%)	9 (21,4%)	11 (26,1%)	4 (9,5%)	1 (2,3%)	8 (19%)
Enlatados e embutidos	4 (9,5%)	3 (7,1%)	9 (21,4%)	6 (14,2)	6 (14,2%)	13 (30,9%)
Carne bovina	15 (35,7%)	9 (21,4%)	5 (11,9%)	15 (35,7%)	0	2 (4,7%)
Carne de ave	14 (33,3%)	14 (33,3%)	3 (7,1%)	12 (28,5%)	1 (2,3%)	2 (4,7%)
Carne de peixe	2 (4,7%)	2 (4,7%)	14 (33,3%)	7 (16,6%)	5 (11,9%)	9 (21,4%)
Pizza	3 (7,1%)	17 (40,4%)	5 (11,9%)	5 (11,9%)	5 (11,9%)	7 (16,6%)
Macarrão com molho	5 (11,9%)	5 (11,9%)	14 (33,3%)	5 (11,9%)	4 (9,5%)	8 (19%)
Salgado frito	2 (4,7%)	2 (4,7%)	13 (30,9%)	7 (16,6%)	5 (11,9%)	7 (16,6%)

Fonte: AUTORES, 2023.

Em relação a análise da frequência alimentar verificou-se que maioria - 45 % (n=19) dos participantes relataram fazer consumo de leite e derivados “uma vez ao dia”. O mesmo ocorreu quando indagados sobre o consumo de leguminosas, a frequência

alimentar revelou que um maior número de pessoas ( 54,7 % n= 23) os que consomem "um vez ao dia". Em relação ao consumo de proteínas, 35,7 % (n=15) revelaram consumir carne bovina “uma vez ao dia”, e 33 % (n=14) consumiam carne de ave “uma vez ao dia” e “mais de uma vez ao dia”. 33 % (n=14) dos participantes consumiam peixe apenas “uma vez na semana”. Verificou-se também que 47,6 % (n=20) dos participantes consomem frutas “mais de uma vez ao dia).

O leite e derivados consumidos de forma adequada é benéfico para gerar uma boa densidade óssea, sendo o principal responsável pelo fornecimento de cálcio ao organismo. Juntamente com o consumo de leite, as carnes contém aminoácidos essenciais que auxiliam no processo de hipertrofia quando associado a musculação<sup>22</sup>. As leguminosas além de serem ricas em proteínas, contém fibras que auxiliam a reduzir a absorção de gordura dos alimentos diminuindo os níveis de colesterol e triglicérides<sup>23,24</sup>.

Ao serem perguntados sobre o consumo de bebidas alcoólicas, verificou que a maior porcentagem (59,5% n=25) as consumiam "nunca raramente". Resultados semelhantes foram visto em relação ao consumo de refrigerantes, verificou-se que 16 (38%) pessoas fazem o uso "nunca raramente". Esses resultados configuram-se como um ponto positivo para um bom perfil alimentar, pois o consumo exagerado está associado a possíveis riscos à saúde, como cirrose, diabetes e hipertensão<sup>25</sup>.

Verificou-se que 31 % (n=13) dos participantes consomem óleo vegetal "uma vez por semana" e 35,7 % (n=15) consomem manteiga "uma vez por dia". Atrelado a isso, 30,9 % (n=13) dos participantes consumiam salgados fritos vegetal "uma vez por semana". Em relação ao consumo de embutidos e enlatados e macarrão com molho, 30,9 % (n=13) dos participantes consumiam "nunca/raramente" e 33,3 % (n= 14) “uma vez por semana”, respectivamente. No entanto, verificou-se que 40 % (n=17) dos participantes consumiam pizza "mais de uma vez ao dia".

## **5 CONCLUSÃO**

Após a análise realizada observou-se que a maioria dos praticantes de musculação fazem uso de suplementos nutricionais, havendo destaque para a ingestão de creatina e *Whey Protein*. Verificou-se que os participantes mantêm no geral um perfil alimentar saudável, baseado no consumo de leite, derivados lácteos, carnes e frutas no mínimo uma vez ao dia, que associado ao consumo de suplementos, mantêm o teor necessário

de proteínas para auxiliar na síntese muscular, recuperação pós exercício e ganho de massa magra.

Portanto, uma análise de perfil alimentar e suplementos nutricionais é fundamental para identificar áreas em que os praticantes de musculação podem melhorar sua alimentação e suplementação, buscando um equilíbrio nutricional adequado. Com base nessas informações, os profissionais da área de nutrição e educação física podem fornecer orientações personalizadas e estratégias nutricionais mais eficientes para otimizar os resultados dos praticantes de musculação em termos de desempenho, composição corporal e saúde geral.

## REFERÊNCIAS

1 PEREIRA, M. D; CERIGATTO, M. P. Culto ao corpo e suas formas de disseminação através das mídias: uma revisão integrativa no olhar da Educação Física. **Revista Educar Mais**, v. 5, n. 2, p. 345-357, 2021.

2 BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. VIGITEL 2014: **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas em Inquérito Telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

3 FIGUEREDO, W. F. R. et al. Avaliação da autoestima e da paixão por musculação em universitários frequentadores de academia. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 2, p. 77-83, 2021.

4 PEREIRA, L. P. Utilização de recursos ergogênicos nutricionais e/ou farmacológicos em uma academia da cidade de barra do pirai, RJ. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo.v. 8.n. 43.p.58-64.Jan/Fev. 2014.

5 OLIVEIRA, A. A; OLIVEIRA, A. A. Suplementação e performance em praticantes de crossfit. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 66, p. 719-723, 2017

6 FONTENELE, M. S. M. Desenvolvimento e avaliação de cartilha para promover estilo de vida saudável em pessoas com HIV. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, 2021.

7 CORTEZ, G. B.; BISCA, G. W. A eficácia dos exercícios resistidos intradialíticos em pacientes renais crônicos: uma revisão integrativa de literatura. **ASSOBRAFIR Ciência**, v. 13, p. 0-0, 2022.

8 DOS REIS F., ALVES, M. G. O PAPEL DAS PROTEÍNAS E DO EXERCÍCIO RESISTIDO NO REMODELAMENTO MUSCULAR. **BWS Journal**, v. 5, p. 1-7, 2022.

- 9 CARRILHO, L. H. Benefícios da utilização da proteína do soro de leite Whey Protein. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 40, 3 nov. 2013.
- 10 LIMA JÚNIOR, L. C. “Alimentação Saudável e Exercícios Físicos em Meio a Pandemia da COVID-19”. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, **Boa Vista**, v. 3, n. 9, 2020.
- 11 ARAÚJO, D.M. **Motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação em um clube desportivo e social de Florianópolis-SC** (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Florianópolis: UFSC, 2019.
- 12 KACTH, V. L.; MCARDLE, W.; KATCH, F. I. **Nutrição para o esporte e o exercício**. 4.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
- 13 GRIFANTE, V; WERNER, M. Classificação do estado nutricional e hábitos alimentares em praticantes de musculação de uma academia. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 100, p. 372-382, 2022.
- 14 PERALTA, A. J., AMÂNCIO, O. M. S. A creatina como suplemento ergogênico para atletas. **CREATINA, CAMPINAS - SP**, 18 nov. 2002.
- 15 KRÜGER, I. L; LAMIM, Andrea Christiane; MOTA, Yasmin Pereira. Ação imunomoduladora da Arginina, Glutamina e Ômega 3. 2022.
- 16 SILVA, L. T. C; MAYNARD, D. C. **Análise da influência de fatores no consumo de suplementos por praticantes de crossfit**. 2020.
- 17 GOMES, A. C.; DE FIGUEIREDO, S. M.; SOUZA, A. A. Avaliação do consumo de suplementos por praticantes de musculação em academias de Ouro Preto–MG. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 13, n. 4, p. 937-951, 2018.
- 18 DE CARVALHO A., SALES FERREIRA, J. C. Benefícios da creatina como suplemento nutricional. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento** , v. 11, n. 5, pág. e12511527827-e12511527827, 2022.
- 19 ALBUQUERQUE, M. M. (2012). Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. **RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, 6(32). Recuperado de <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286>
- 20 ALBUQUERQUE, M. M. (2012). Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. **RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, 6(32).
- 21 DE ALMEIDA, C. M.; BALMANT, B. D. Avaliação do hábito alimentar pré e pós treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do Estado de São Paulo. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 104-117, 2017.
- 22 ALVES, Maria Elizangela Ferreira et al. Malefícios trazidos pela interrupção do

aleitamento materno exclusivo e a implementação do aleitamento artificial.  
**International Journal of Nutrology**, v. 11, n. S 01, p. Trab520, 2018.

23 COMIOTTO, J. **Qualidade de produtos vegetais análogos à hambúrguer elaborados a partir de leguminosas**. 2023.

25 FRAIRE, Michela et al. Consumo abusivo de bebidas alcoólicas em populações indígenas: estudo bibliográfico sobre as implicações psicológicas, estratégias de tratamento e intervenção. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 207, p. 6, 2015.

## APÊNDICE A – Questionário utilizado na pesquisa sociodemográficas

1. Data de Nascimento \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_
  2. Idade: \_\_\_\_\_
  3. Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino
  4. Peso: \_\_\_\_\_ kg
  5. Altura: \_\_\_\_\_ m
  6. Profissão: \_\_\_\_\_
  7. Estado Civil
- ( ) Solteiro (a) ( ) Namorando  
( ) Casado ( ) Divorciado  
( ) Outro \_\_\_\_\_

## **APÊNDICE B – Questionário utilizado na pesquisa de avaliação de prática de musculação e utilização de suplementos**

1. Quanto tempo você pratica musculação?

R1: há pouco tempo

R2: Mais de 3 meses

R3: Mais de 6 meses

R4: a mais de um ano

R5: durante mais de 3 anos

R6: Durante mais de 5 anos

2. - Alguma vez na vida já fez uso de suplemento nutricional?

**Se sim, Por qual motivo?**

R1: Qualidade de vida;

R2: Aumentar a energia, desempenho atlético;

R3: Compensar deficiências da alimentação;

R4: Prevenir doenças;

R5: Diminuir tempo de recuperação;

R6: Otimizar os resultados.

**Se não, por qual motivo?**

R1: Não considero necessário, pois possuo uma dieta balanceada;

R2: Possuo problemas de saúde;

R3: Desconheço os benefícios do uso;

R4: Não possuo condições financeiras para comprar;

R5: Desconheço os efeitos colaterais;

R6: Temo os efeitos colaterais;

R7: Quero usar, mas ainda não recebi uma indicação de um profissional qualificado;

R8: Outros.

3. Você saberia dizer quais são os suplementos nutricionais mais indicados para esse tipo de atividade física?

R1: Sim

R2: Não

4. Atualmente está fazendo uso de algum tipo de suplementação?

Se sim, qual?

R1: Maltodextrina (malto)

R2: BCAA's

R3: *Whey protein*

R4: Glutamina

R5: Creatina

R8: Vit. Ou Complexos Vitamínico

R10: outros \_\_\_\_\_

5. Você considera que o uso dessa suplementação está surtindo efeito de acordo com seus interesses?

R1: Sim R2: Não

6. Você considera que está mantendo um bom suporte alimentar para atender a essa prática?

R1: Sim R2: Não

7. O que você costuma ingerir durante o pré treino?

R1: Só alimento

R2: só suplemento

R3: Suplemento mais alimento

12 - O que você costuma ingerir no pós treino?

R1: Só alimento

R2: só suplemento

R3: Suplemento mais alimento

### APÊNDICE C – Questionário de frequência alimentar

Alimentos	1x dia	>1x dia	1x semana	>1x semana	Mês	Nunca/raramente
<b>Leite e derivados</b>	<input type="radio"/>					
<b>Leguminosas</b>						
<b>Miscelâneas</b>						
<b>Bebida alcoólica</b>						
<b>Refrigerantes</b>						
<b>Óleo vegetal</b>						
<b>Manteiga</b>						
<b>Frutas</b>						
<b>Condimentos</b>						
<b>Embutidos</b>						
<b>Carne bovina</b>						
<b>Carne de ave</b>						
<b>Carne de peixe</b>						
<b>Pizzas /     panquecas</b>						
<b>Macarrão com     molho</b>						
<b>Salgados fritos</b>						

## **APÊNDICE D - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa: intitulada CONSUMO ALIMENTAR E DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM DUAS ACADEMIAS NEWFIT E ALPHAVILLE DE MOSSORÓ/RN”. Que tem como finalidade avaliar o perfil alimentar e a utilização de suplementos dos praticantes dessa modalidade. O presente estudo está sendo realizado como requisito parcial para a obtenção do título de bacharelado em educação física pela Faculdade Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN. Para a realização deste estudo, será feita uma coleta de dados que será constituída da aplicação de questionários sociodemográficos, de utilização de suplementos e consumo alimentar. Esta pesquisa lhe apresentará risco mínimo, visto que algumas pessoas poderão sentir algum desconforto ou tensão ao responder aos questionários. Contudo, os procedimentos adotados na mesma obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Todas as informações coletadas neste estudo serão estritamente confidenciais, onde o pesquisador tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Em caso afirmativo para participação, o Sr. (Sra.) não terá nenhum benefício direto e nenhuma despesa para participar. Entretanto, esperamos que o estudo proporcione informações de forma que o conhecimento que será construído a partir desta possa contribuir para o âmbito acadêmico e científico, favorecendo a ampliação e atualização da literatura brasileira dedicada a temática. Os resultados estarão à sua disposição quando finalizada, e os dados coletados serão arquivados durante cinco anos, contados a partir da data da coleta. Seu nome ou material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão, e nem será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável e a segunda ficará sob sua responsabilidade para quaisquer fins.

Se você não é praticante de musculação favor não continuar a pesquisa.

O tempo estimado para responder esse questionário é cerca de 6 minutos. Agradecemos a sua colaboração!

Considerando que fui informado(a) dos objetivos e relevância do estudo proposto:

(  ) Li e ACEITO participar da pesquisa

( ) Li e não aceito participar da pesquisa

Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e autorizo a execução do trabalho de pesquisa e a divulgação dos dados obtidos nesse estudo, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).