



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS  
CÂMPUS UNIVERSITÁRIO DE PALMAS  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**

**LARA ELIS FREITAS LEITÃO**

**SUPLEMENTOS ALIMENTARES E SEU CONSUMO POR  
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

**Palmas, TO**

**2023**

**Lara Elis Freitas Leitão**

**SUPLEMENTOS ALIMENTARES E SEU CONSUMO POR  
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de conclusão de curso, apresentado à Universidade Federal do Tocantins (UFT), Campus Universitário de Palmas, para obtenção do título de bacharel em Nutrição.  
Orientadora: Prof. Dr. Guilherme Nobre Lima do Nascimento.

Palmas, TO

2023

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins**

---

- L318s    Leitão, Lara Elis Freitas.  
          Suplementos Alimentares e Seu Consumo Por Praticantes de Atividade Física. / Lara Elis Freitas Leitão. – Palmas, TO, 2023.  
          40 f.
- Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Palmas - Curso de Nutrição, 2023.  
          Orientador: Guilherme Nobre L. do Nascimento
1. Suplementos alimentares. 2. Atividade física. 3. Nutrição. 4. Alimentos funcionais. I. Título

**CDD 612.3**

---

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

LARA ELIS FREITAS LEITÃO

SUPLEMENTOS ALIMENTARES E SEU CONSUMO POR PRATICANTES DE  
ATIVIDADE FÍSICA

Monografia foi avaliada e apresentada ao curso de Nutrição da UFT - Universidade Federal do Tocantins, Campus Universitário de Palmas - TO, para obtenção do título de Bacharel em Nutrição e aprovada em sua forma final pelo (a) Orientador (a) e pela Banca Examinadora.

Data da aprovação: 28/06/2023

Banca Examinadora:



---

Dr. Guilherme Nobre Lima do Nascimento – UFT  
Orientador e presidente da banca



---

MSc. Klismam Marques dos Santos  
Examinador



---

MSc. Maria Laura Martins  
Examinador

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, gostaria de agradecer à Deus, à minha família e principalmente à minha avó Lourdete, meu marido Marco Túlio e meu filho Bernardo por sempre estarem ao meu lado, apoiarem todas as decisões e terem proporcionado um caminho mais tranquilo, sendo o principal motivo de eu nunca ter pensado em desistir.

Ao meu orientador que esteve comigo nessa jornada desde o início, por todas as palavras de sabedoria, motivação, e principalmente, por toda compreensão e companheirismo neste processo.

À Universidade Federal do Tocantins que me proporcionou a oportunidade de concluir o curso para que eu pudesse retornar minhas contribuições à sociedade, e também ao PIBIC/CNPq por ter fornecido a bolsa de iniciação científica contribuindo ativamente para o desenvolvimento e conclusão deste projeto.

## RESUMO

A atividade física define-se como um movimento corporal que resulta em gasto energético acima do nível basal. Um importante aliado da atividade física é a nutrição, favorecendo nos processos homeostáticos do organismo e manutenção da saúde. Adjunto a esse fato, a procura por suplementos alimentares tem aumentado, visto a necessidade de imediatismo imposto pela população. Para tanto, o objetivo deste trabalho foi avaliar o consumo de suplementos alimentares, correlacionando modalidade praticada e o objetivo voltado à utilização. Para o estudo, obteve-se 109 participantes de ambos os sexos com idades entre 20 e 40 anos. A pesquisa foi conduzida através de questionário online pelo Google Forms, contendo trinta e seis questões segmentadas em sete seções. Dentre os 109 participantes, apenas 91,7% praticavam alguma atividade física e 65,13% utilizavam suplementos alimentares. Das modalidades, a mais significativa foi a musculação (83%) e dos suplementos utilizados os ricos em proteínas (85,9%). Quanto aos objetivos encontrados, "Ganho de massa muscular / Hipertrofia" teve um percentual de 70,42%. Analisando os dados da pesquisa, foi possível identificar o consumo associado de suplementos pela população, bem como o uso indiscriminado sem orientação profissional. Portanto, se faz necessário a orientação do nutricionista para um planejamento individualizado para a população.

**Palavras-chaves:** Suplementos alimentares. Atividade física. Nutrição.

## **ABSTRACT**

Physical activity is defined as body movement that results in energy expenditure above the baseline level. An important ally of physical activity is nutrition, favoring the body's homeostatic processes and maintaining health. Along with this fact, the demand for dietary supplements has increased, given the need for immediacy imposed by the population. Therefore, the objective of this study was to evaluate the consumption of dietary supplements, correlating the modality practiced and the objective aimed at their use. For the study, 109 participants of both sexes aged between 20 and 40 years were obtained. The survey was conducted through an online questionnaire using Google Forms, containing thirty-six questions divided into seven sections. Among the 109 participants, only 91.7% practiced some physical activity and 65.13% used food supplements. Of the modalities, the most significant was bodybuilding (83%) and the supplements used were those rich in proteins (85.9%). As for the objectives found, "Muscle mass gain / Hypertrophy" had a percentage of 70.42%. Analyzing the research data, it was possible to identify the associated consumption of supplements by the population, as well as the indiscriminate use without professional guidance. Therefore, guidance from a nutritionist is necessary for individualized planning for the population.

**Keywords:** Food supplements. Physical activity. Nutrition.

## LISTA DE ILUSTRAÇÃO

Figura 1 – Modalidades realizadas pelos participantes da pesquisa em academias de Palmas.....	21
Figura 2 – Suplementos consumidos pelos frequentadores de academias em Palmas. ...	23
Figura 3 – Correlação entre suplementos consumidos pelos praticantes de atividade física e a modalidade praticada .....	24
Figura 4 – Principais objetivos dos participantes com o uso de suplementos alimentares.....	25
Figura 5 – Correlação entre suplementos consumidos pelos praticantes de atividade física e objetivos relacionados à ingestão. ....	26

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - Característica da prática de atividade física dos voluntários da pesquisa .....	20
Tabela 2 - Característica do consumo de suplementos alimentares e conhecimento sobre o assunto por praticantes de atividade física .....	22

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
ATP	Adenosina Trifosfato
BCAA	Aminoácidos de Cadeia Ramificada
CFN	Conselho Federal de Nutricionistas
DCNT	Doenças Crônicas Não-Transmissíveis
FDA	<i>Food and Drug Administration</i>
PCr	Creatina Fosfato
SA	Suplementos Alimentares
WP	<i>Whey Protein</i>

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
<b>2 OBJETIVOS .....</b>	<b>13</b>
<b>2.1 Objetivo geral.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2 Objetivo específico.....</b>	<b>13</b>
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>14</b>
<b>3.1 Benefícios da prática de atividade física.....</b>	<b>14</b>
<b>3.2 Suplementos alimentares .....</b>	<b>14</b>
<b>3.3 Objetivos e uso dos suplementos alimentares .....</b>	<b>17</b>
<b>3.4 Importância do acompanhamento nutricional na prática de atividade física e uso de suplementos alimentares .....</b>	<b>17</b>
<b>4 METODOLOGIA.....</b>	<b>19</b>
<b>5 RESULTADOS .....</b>	<b>20</b>
<b>6 DISCUSSÃO .....</b>	<b>27</b>
<b>7 CONCLUSÃO.....</b>	<b>30</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>31</b>
<b>ANEXO - QUESTIONÁRIO .....</b>	<b>36</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal realizado pelos músculos esqueléticos resultando em um gasto de energia acima do nível de repouso. Engloba uma ampla variedade de atividades, desde exercícios planejados até atividades diárias do cotidiano (BRASIL, 2021). Inúmeros benefícios são conhecidos para a prática como a prevenção de doenças e manutenção da homeostase corporal, desde que acompanhada e orientada regularmente por um profissional (DA SILVA *et al.*, 2023).

A nutrição é um importante aliado da atividade física, favorecendo o funcionamento ideal das vias metabólicas auxiliando no processo de manutenção da saúde. Para indivíduos que praticam atividades físicas regularmente, uma alimentação rica em nutrientes, já atende as necessidades nutricionais recomendadas para a população (PAOLI, 2019).

Para tanto, o mais importante para a manutenção da prática é a motivação que o indivíduo tem sobre isso. Cada fase da vida exerce motivações em comum que caracterizam esse ideal. Para jovens está mais ligado à estética, autoestima e *performance*. Para idosos, os motivos estão mais ligados à saúde, convívio social e bem-estar (GAUDERETO *et al.*, 2022).

Em consonância ao fato acima apresentado, a procura por Suplementos Alimentares (SA) pelos praticantes de atividade física está cada dia maior, esse fato pode ser justificado devido a necessidade de imediatismo estético que a população tem evidenciado nos últimos anos (MARTINS, 2022). Além da parte estética, estudos apontam que motivos como saúde, melhora da imunidade, redução dos riscos de patologias diversas, melhora do estilo de vida também são significativos para grande parte dos entrevistados (CORDEIRO; CARDOSO; DE SOUZA, 2020).

Para tanto, observa-se que entender os motivos do consumo de suplementos alimentares diante das modalidades praticadas, permite ao profissional traçar estratégias nutricionais para obtenção de resultados esperados para cada indivíduo. Viabilizando qualidade de vida e saúde, prevenindo efeitos negativos que a auto prescrição desses produtos traz.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Avaliar o uso de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas nas academias de Palmas, TO.

### **2.2 Objetivo específico**

- ✓ Verificar a correlação entre suplementos consumidos pelos praticantes de atividade física e a modalidade praticada.
- ✓ Verificar a correlação entre suplementos consumidos pelos praticantes de atividade física e objetivos relacionados à ingestão.

### **3 REFERENCIAL TEÓRICO**

#### **3.1 Benefícios da prática de atividade física**

O comportamento sedentário é caracterizado por atividades de baixo gasto energético, incluindo hábitos cotidianos como sentar, deitar e reclinar-se enquanto acordado (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020). Em contrapartida, a atividade física é definida como qualquer movimento corporal que tenha gastos energéticos acima dos níveis de repouso, incluindo atividades laborais, tarefas domésticas e atividades físicas de lazer (DE MELLO; RIBEIRO; OKUYAMA, 2020).

A prática de atividade física tem se tornado ainda mais frequente nos últimos anos e quando praticada de forma regular e moderada, apresenta efeitos positivos sobre o metabolismo, como redução de gordura corporal e consequente aumento da massa magra, diminuição dos riscos de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT), além de modificações positivas no perfil lipídico e melhora no metabolismo (DE MACEDO; DE SALES FERREIRA, 2021).

Estudos apontam que a adoção da prática de exercícios físicos regulares, tem-se mostrado um importante protetor de alterações metabólicas, dada a propensão do sedentarismo de influenciar no surgimento de patologias pelo acúmulo de tecido adiposo na composição corporal (COELHO et al., 2021). A atividade física influencia ativamente na redução do comportamento sedentário, associada a efeitos positivos no bem-estar geral do indivíduo, contribuindo na manutenção do peso, pressão arterial, saúde cardiometabólica, fortalecimento dos ossos e musculatura, além de auxiliar na melhora da função cognitiva (DELLA CORTE et al., 2022).

#### **3.2 Suplementos alimentares**

No Brasil, até o ano de 2017 não havia uma definição legal para Suplementos Alimentares (SA). Para tanto, através da RDC nº 243, de 26 de julho de 2018, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) os definiu como produtos destinados a pessoas saudáveis com intuito de fornecer nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos em complemento à alimentação. Não se tratam de medicamentos, por isso

não devem ser utilizados para prevenção, tratamento ou cura de patologias (ANVISA, 2018).

Segundo a Food and Drug Administration (FDA, 2019), suplementos dietéticos são alimentos, não drogas, mas pode haver interação medicamentosa ou algum efeito biológico devido às condições médicas. Portanto, os SA podem estar disponíveis no mercado através de cápsulas, pós, comprimidos, barras energéticas e bebidas, podendo apresentar tanto efeitos terapêuticos, como toxicológicos, devendo ser prescrito sempre de forma individualizada pelo profissional capacitado, o nutricionista (DA SILVA, 2019).

Diante disso, associado à atividade física, o uso dos suplementos alimentares surge como um aliado para que os objetivos individuais sejam alcançados a curto prazo. Quanto aos malefícios de uma suplementação sem a devida orientação, pode-se pontuar excesso de proteínas, sobrecarga dos órgãos e até diminuição das funções fisiológicas devido a metabolização e excreção de aminoácidos, por exemplo (MACEDO *et al.*, 2020).

Frente a esse cenário, alguns exemplos de SA podem ser elencados, como: a proteína do soro do leite ou *Whey Protein* (WP), como é conhecido popularmente, tem um perfil de aminoácidos notáveis por possuírem componentes bioativos e aminoácidos essenciais que favorecem o anabolismo proteico. A alta concentração de cálcio também é capaz de auxiliar na melhora do desempenho muscular, pois além da ação antioxidante, atua no metabolismo de gordura corporal através do mecanismo associado ao hormônio 1,25-di-hidroxi-vitamina D (SILVA; SILVA; DE VASCONCELOS, 2022).

Para Brito (2020), Creatina Fosfato (PCr) é uma importante fonte de energia muscular no sistema Adenosina Trifosfato (ATP), uma vez que a energia fornecida por esse sistema é depletada muito rapidamente quando em esforço muscular. A suplementação auxiliaria, sendo uma possível estratégia ergogênica para reposição da PCr, e conseqüentemente aumentar o desempenho em treinos de alta intensidade e curto prazo.

Os benefícios da suplementação de Ômega 3 são amplamente conhecidos. Os componentes lipídicos, especialmente os ácidos graxos essenciais, que devem ser fornecidos através da alimentação, participam diretamente na modulação da resposta imune, prevenção de doenças cardiovasculares, resposta neurocognitiva, e quando associados à prática de atividade física, auxilia na redução de marcadores de danos musculares (DELPINO; FIGUEIREDO, 2020).

Estudos demonstram que a Cafeína age como estimulante não apenas a nível de sistema nervoso central, mas tem efeitos significativos nos demais sistemas orgânicos por estimular a liberação de adrenalina, o que quimicamente nos mantém em estado de alerta (VASCONCELOS; DUARTE, 2020). Quando sua utilização é comparada à administração de placebos, a cafeína mostra efeitos positivos no retardo da fadiga, consequentemente aumenta o desempenho físico e a longo prazo, a força muscular (PEREIRA; DO NASCIMENTO BUZZO; MATHIAS, 2021).

Tratando-se de substâncias amplamente consumidas no mundo, com uma grande variedade de produtos, o ponto-chave para regulamentar o mercado são leis que se respaldam em evidências de grande impacto científico, de forma a não restringir totalmente o mercado, pois a contribuição à economia em muitos países é significativa (DA SILVA, 2019). A exemplo dos Estados Unidos, que segundo declaração do comissário da FDA (2019), o mercado atualmente movimentava mais de US\$ 40 bilhões, com 40 a 80 mil substâncias disponíveis para os consumidores.

A venda e o consumo de SA têm ganhado cada vez mais significância no mercado financeiro nacional, principalmente na última década. Segundo o BRASNUTRI (2016), em 2013 o faturamento anual da indústria nacional de SA foi de R\$ 1,1 bilhão de reais, apresentando um crescimento de 35,5% até 2016.

O levantamento realizado pela Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (ABIAD) através da Pesquisa de Mercado avaliou 275 residências em sete estados das cinco regiões brasileiras durante maio de 2020. Para tanto, 59% dos lares possuem ao menos uma pessoa consumindo suplementos alimentares e 70% destes passaram a consumir ainda mais suplementos após a pandemia (ABIAD, 2020).

Correlacionando dados de produção na indústria e vendas no comércio de janeiro a dezembro de 2022, a fabricação de produtos alimentícios aumentou 2,4%, a fabricação de produtos farmoquímicos e farmacêuticos diminuiu 1,1% e a produção de bebidas não alcoólicas aumentou 8,6%. O volume de vendas deste mercado teve um aumento de 7,7% entre janeiro e dezembro de 2022 (ABIAD, 2023).

Ainda, com base nos dados de consumo aparente dos produtos para o ano de 2022, houve um crescimento de 25,1% no segmento de concentrados de proteína e 13,4% de bebidas dietéticas (ABIAD, 2023). Levando em conta todos esses pontos, pode-se notar a significância dos SA para a composição alimentar dos indivíduos.

### **3.3 Objetivos e uso dos suplementos alimentares**

A recente onda de procura por estilo de vida saudável, tem levado as pessoas a buscarem academias. Junto a isso, o uso de SA tem ganhado muita atenção por esse público, especialmente por aqueles que visam aumentar sua performance e alcançar objetivos específicos, como: ganho de massa muscular, melhora da saúde e alívio do estresse causado pela rotina exaustiva (GAUDERETO *et al.*, 2022).

Para Paoli (2019), a utilização dos SA está relacionada à melhora do rendimento no ganho de massa muscular, perda de gordura e ganho de força. No entanto, a falta de informação ou orientação da população, tem resultado no uso incorreto dessas substâncias ocasionando problemas de saúde e prejuízos no desempenho físico, devido à ausência de legislação que regulamentem a disponibilidade e variedade desses produtos no mercado, que pudessem, desta forma, diminuir a prática errônea.

Estudos que envolvem os objetivos visados pela população que consome SA, a estética corporal tem sido um alvo frequentemente encontrado nas pesquisas, isso pode advir em decorrência do avanço das técnicas de cuidados corporais. A procura pelo imediatismo dos resultados faz com que as pessoas adotem padrões errôneos de comportamentos alimentares, de práticas de atividade física e uso de substâncias, logo, ignoram os malefícios a curto e longo prazo (SALOMÃO *et al.*, 2022).

Correlacionando resultados, pode-se notar que os objetivos da população e o real propósito dos SA não estão completamente desconexos. No entanto, quando traçados objetivos dos usuários à finalidade do produto, os resultados se mostram inconsistentes e apresentam a necessidade de comprovação da eficácia de SA em relação à hipertrofia (SILVA; NETO, 2021).

### **3.4 Importância do acompanhamento nutricional na prática de atividade física e uso de suplementos alimentares**

Regulamentada através da Lei Nº 8.234 de 17 de setembro de 1991, o exercício do nutricionista está vinculado a diversas atribuições desta classe, entre elas a prescrição de suplementos nutricionais, os quais são necessários à complementação da dieta (BRASIL, 1991). Ainda, reforçando a Lei de regulamentação da profissão do nutricionista, a Resolução do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) Nº 656/2020, a

prescrição dos SA deve ser realizada afim de suprir necessidades nutricionais, e quando se faz indispensável na composição alimentar, deve ser planejada de forma à complementar e/ou suplementar o plano nutricional, não caracterizando a substituição da alimentação saudável e equilibrada (BRASIL, 2020).

Ainda assim, pode-se perceber que aumenta a cada dia a disseminação do consumo e comercialização de SA no Brasil por praticantes de atividade física que visam saúde, estética e qualidade de vida, sem devida orientação por nutricionistas. Para tanto, é importante analisar o impacto que o uso de suplementos pode gerar na qualidade de vida dessas pessoas, principalmente quando se tem um objetivo ou meta relacionada ao resultado, que por muitas vezes, não se faz real (DOS SANTOS; DOS SANTOS OLIVEIRA; DOS SANTOS CHAVES, 2023).

Cabe ao nutricionista realizar orientação dietética individualizada a fim de alcançar resultados direcionados a cada um, uma vez que vários fatores são levados em conta, como: necessidades específicas, demandas basais, objetivos específicos, tempo, modalidade e frequência de treino, patologias e outros (DE MACEDO; DE SALES FERREIRA, 2021).

#### 4 METODOLOGIA

O presente estudo apresenta um delineamento transversal e descritivo. A população alvo foram praticantes de atividades físicas em academias de Palmas – Tocantins.

Para o cálculo de tamanho da amostra, foi utilizado um erro amostral de 8,02%, com nível de confiança de 95%, de uma população estimada de 800 pessoas, resultando em 126 possíveis participantes.

Para o estudo, os participantes foram convidados a participar da pesquisa de forma online, respondendo a um questionário reformulado para o *Google Forms*, contendo trinta e seis (36) questões que se segmentam em sete (7) seções: questões socioeconômicas, estado nutricional, percepção alimentar, hábitos de vida, exercício físico, consumo de suplementos, e percepção sobre suplementos.

Para avaliar o conhecimento acerca do uso de suplementos alimentares, os participantes responderam um questionário adaptado de Vieira Júnior (2018), contendo 34 perguntas, sendo uma discursiva e as demais objetivas, onde posteriormente, foram categorizadas pela pesquisadora.

Os critérios de inclusão foram praticantes de atividade física, que utilizam suplementos alimentares, saudáveis e frequentes em suas atividades. Foram excluídos indivíduos que não praticavam atividade física, que apresentaram alguma patologia cardiovascular, diabetes, dislipidemias e/ou em uso de medicação que apresentem distúrbios endócrinos, gestantes e pessoas com restrição de movimentação.

O projeto de pesquisa e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal do Tocantins (041/2013) e somente participaram da pesquisa voluntários que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## 5 RESULTADOS

Responderam à pesquisa cento e nove (109) participantes, que quando indagados sobre a prática de atividade física 100 (91,7%) dos indivíduos praticavam alguma modalidade as quais foram divididas em: musculação, caminhada, corrida ao ar livre, ciclismo e outros. Quanto ao uso de SA, 71 (65,13%) indivíduos responderam positivamente (Tabela 1).

Com base nos cem integrantes que praticavam atividade física, quando indagados sobre a frequência semanal, 34 (34%) referiram realizar atividade física cinco vezes na semana, seguido por 21 (21%) que se exercitam seis vezes na semana. Quando questionados sobre o tempo de prática sem interrupção por pelo menos duas semanas, 42 (42%) alegaram praticar atividades físicas há mais de um ano e 61 (61%) permaneciam entre 30 minutos e 1 hora na academia.

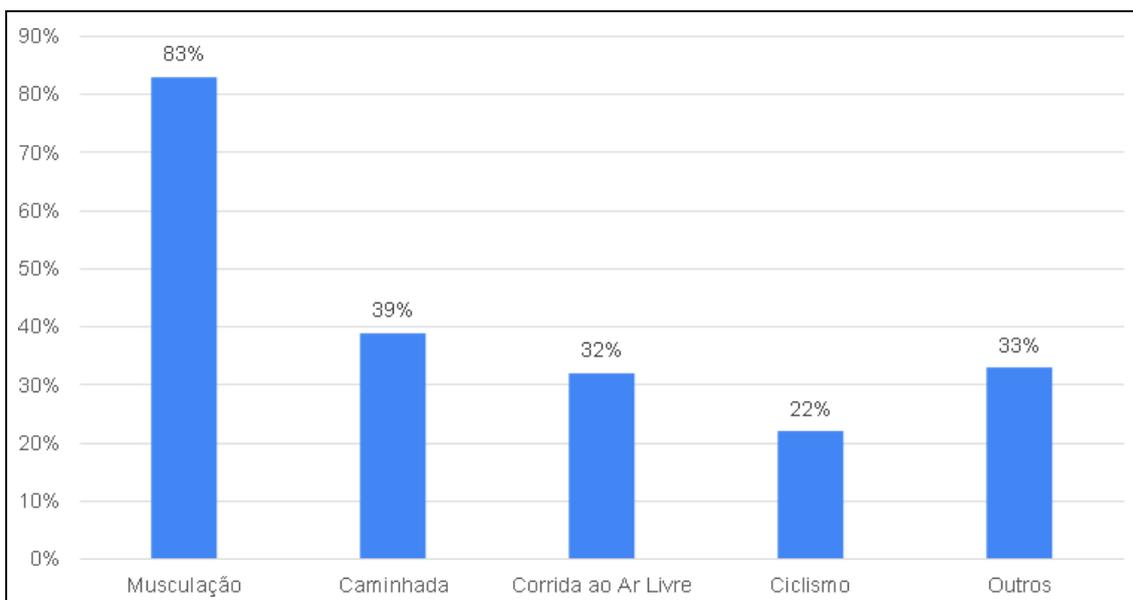
**Tabela 1.** Característica da prática de atividade física dos voluntários da pesquisa. Palmas, 2023.

<b>Características</b>	<b>Total (n=100)</b>
<b>Frequência semanal</b>	
Três vezes por semana	17 (17%)
Quatro vezes por semana	13 (13%)
Cinco vezes por semana	34 (34%)
Seis vezes por semana	21 (21%)
Todos os dias	15 (15%)
<b>Tempo de prática</b>	
Menos de três meses	32 (32%)
Entre quatro e seis meses	14 (14%)
Entre seis meses e um ano	12 (12%)
Mais de um ano	42 (42%)
<b>Duração da atividade</b>	
30 minutos ou menos	4 (4%)
30 minutos a 1 hora	61 (61%)
Mais de 1 hora	35 (35%)

Quanto às modalidades praticadas pela população, a maior parte realizava duas ou mais modalidades, totalizando 68% da amostra. Diante disso, 83% praticavam

musculação, 39% caminhada, 32% corrida ao ar livre, 22% ciclismo e 33% foram classificados em outros esportes. A categoria “Outros” foi utilizada para composição dos dados, portanto foram considerados as modalidades: Hidroginástica, Cross Fit®, Dança, Futebol, *Spinning*, Yoga, Lutas, Futvôlei, Voleibol, Treino funcional, Calistenia e Natação (Figura 1).

**Figura 1** – Modalidades realizadas pelos participantes da pesquisa em academias de Palmas, 2023. Os valores correspondem à amostra de 100 indivíduos que praticam atividades físicas.



Quando indagados sobre o uso de SA, 71% afirmaram utilizar algum tipo de suplemento atualmente. A fim de verificar o conhecimento e impressão dos participantes, foi indagado sobre como classificariam os conhecimentos sobre o assunto. Para tanto, 30 (42,25%) referiram ter um conhecimento moderado sobre o assunto e 29 (40,84%) ter um bom conhecimento sobre o assunto. Enquanto apenas 9 (12,67%) alegaram ter um alto conhecimento sobre o assunto e 3 (4,22%) referiram não ter nenhum conhecimento.

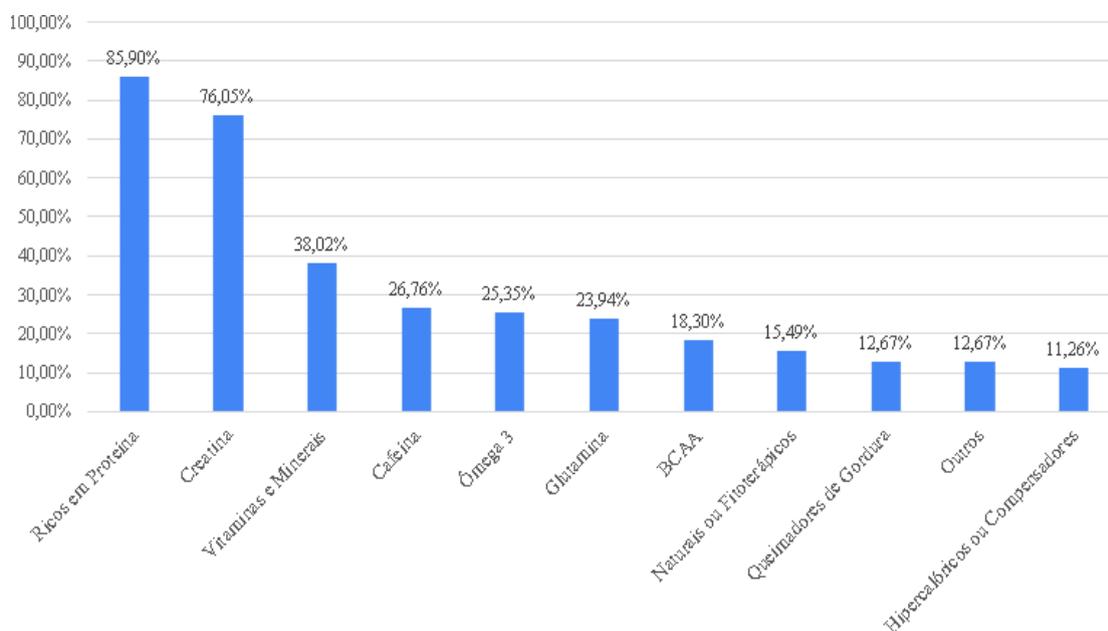
A média de consumo semanal de 66,19% dos frequentadores foi de cinco ou mais vezes na semana, seguido por 22,53% de duas a quatro vezes e de 11,26% de uma a três vezes por semana. Em relação ao tempo de utilização, alguns valores similares puderam ser identificados, o mais significativo foi indicado o consumo contínuo no período de três a seis meses com 19 (26,76%) afirmativas, tendo os períodos entre um e dois anos com 18 (25,35%) e mais de dois anos com 17 (23,94%) apontados, ambos bem próximos ao resultado inicial (Tabela 2).

**Tabela 2.** Característica do consumo de suplementos alimentares e conhecimento sobre o assunto por praticantes de atividade física. Palmas, 2023.

<b>Características</b>	<b>Total (n=71)</b>
<b>Conhecimento sobre suplementos</b>	
Alto conhecimento sobre o assunto	9 (12,67%)
Tenho um bom conhecimento sobre o assunto	29 (40,84%)
Tenho conhecimento moderado sobre o assunto	30 (42,25%)
Não tenho conhecimento sobre o assunto	3 (4,22%)
<b>Média de consumo</b>	
Uma a três vezes por semana	8 (11,26%)
Duas a quatro vezes por semana	16 (22,53%)
Cinco ou mais vezes por semana	47 (66,19%)
<b>Tempo de utilização</b>	
Menos de um mês	7 (9,85%)
Entre um e dois meses	3 (4,22%)
Entre três e seis meses	19 (26,76%)
Entre sete e onze meses	7 (9,85%)
Entre um e dois anos	18 (25,35%)
Mais de dois anos	17 (23,94%)

Os principais SA consumidos foram os Ricos em Proteínas representando a maior parcela com 85,9%, seguido da Creatina com 76,05%, Vitaminas e Minerais 38,02%, Cafeína 26,76% e Ômega 3 com 25,35%. Para compor a categoria “Outros” foram considerados: ricos em carboidratos, bebidas isotônicas, palatinose e outros aminoácidos (Figura 2).

**Figura 2** – Suplementos consumidos pelos frequentadores de academias em Palmas, 2023. Os valores percentuais correspondem à amostra parcial de 71 indivíduos que consomem suplementos alimentares. Legenda: BCAA: Aminoácidos de cadeia ramificada.

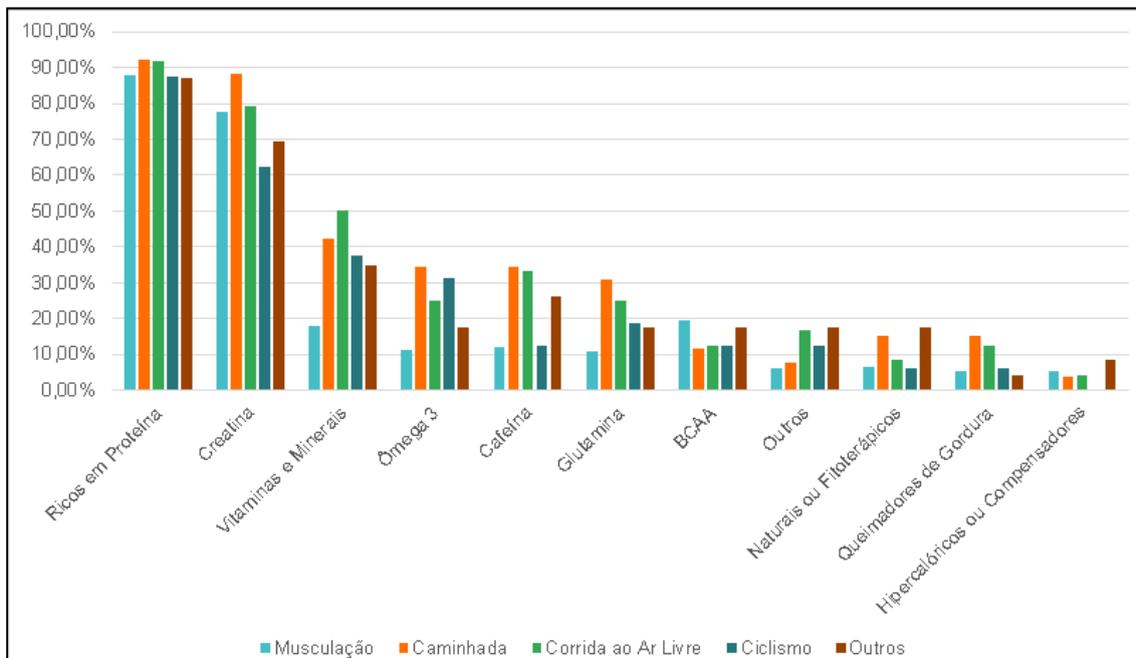


Ao realizar a correlação entre os dados de SA consumidos pelos praticantes de atividade física dentro de cada modalidade, pode-se notar percentuais significativos dentro de todas as categorias. No entanto, dentre as variedades esportivas, os suplementos com maiores proporções de utilização foram os Ricos em Proteínas e Creatina, com maiores porcentagens por praticantes de Caminhada com 92,3% e 88,46%, respectivamente (Figura 3).

Seguindo a correlação, os índices mais significativos dentro da classificação de cada suplemento foi: 50% dos praticantes de Corrida ao Ar Livre alegaram utilizar Vitaminas e Minerais, enquanto Ômega 3 e Cafeína apresentaram a mesma porcentagem de utilização pela mesma modalidade esportiva: 34,61% dos participantes que faziam Caminhada os utilizavam.

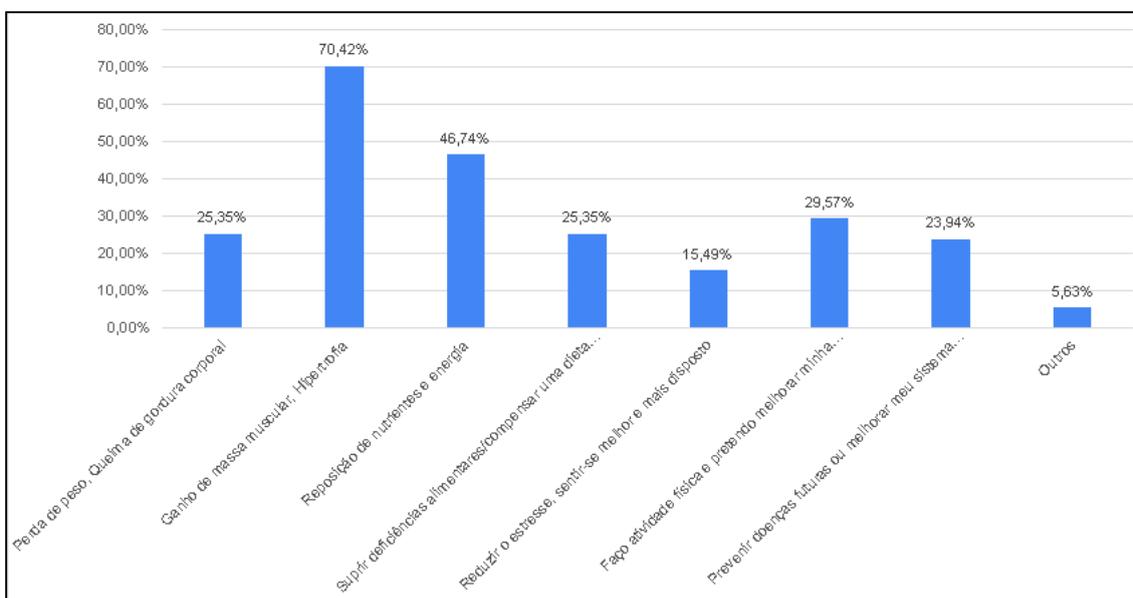
A Glutamina foi mais expressiva nos praticantes de Caminhada com 30,76% de utilização, o BCAA pelos praticantes de Musculação (19,40%). A modalidade “Outros” apresentou-se relevante na utilização de três categorias de SA: a “Outros” e Naturais ou Fitoterápicos com 17,39% de utilização em ambas e Hipercalóricos ou Compensadores com 8,69%; e, os Queimadores de Gordura presentes nos hábitos dos que realizavam Caminhada (15,38%).

**Figura 3** – Correlação entre suplementos consumidos pelos praticantes de atividade física e a modalidade praticada. Palmas, 2023. Os valores percentuais correspondem à amostra parcial de 71 indivíduos que consomem suplementos alimentares. Legenda: BCAA: Aminoácidos de cadeia ramificada.



Os principais objetivos relatados pelos participantes para o uso de suplementos alimentares foram “Ganho de massa muscular / Hipertrofia” com 50 (70,42%) de respostas, “Reposição de Nutrientes e Energia” com 33 (46,47%), “Melhora da Performance” com 21 (29,57%) resultados (Figura 4).

**Figura 4** – Principais objetivos dos participantes com o uso de suplementos alimentares. Palmas, 2023. Os valores percentuais correspondem à amostra parcial de 71 indivíduos que consomem suplementos alimentares.



A Figura 5 apresenta a correlação dos dados dos principais motivos para ingestão e os suplementos utilizados, houve uma prevalência no consumo de suplementos Ricos em Proteínas, apresentando uma média geral de 86,96%. Apenas as categorias “Reduzir o estresse, sentir-se mais disposto” e “Prevenir doenças futuras ou melhorar o sistema imunológico” tiveram uma prevalência maior no uso de Creatina, 90,9% e 88,23%, respectivamente.

Os participantes que tinham como objetivo “Prevenir doenças futuras ou melhorar o sistema imunológico” apresentaram nas categorias de utilização dos suplementos Vitaminas e Minerais (64,70%), Glutamina (41,17%), BCAA (29,41%) e Outros (suplementos) (29,41%) maior consumo. Para o objetivo “Reduzir o estresse, sentir-se melhor e mais disposto” os suplementos mais utilizados foram os Naturais ou Fitoterápicos (36,36%) e Hipercalóricos ou Compensadores (18,18%).

Para finalidade “Perda de peso / Queima de gordura corporal” os suplementos predominantes foram Queimadores de Gordura (33,33%) e Caféina (55,55%). Na categoria “Outros” (objetivos) o suplemento mais utilizado foi o Ômega 3 representando 50% dos consumidores.



## 6 DISCUSSÃO

O presente estudo demonstrou que a prática de atividade física tem se mostrado regular e constante em grande parte dos participantes, visto que pela maioria era realizada ao menos cinco vezes na semana por mais de um ano. Dados como esse podem estar relacionados à crescente busca por padrões estéticos ou até mesmo por saúde, como evidenciados em alguns estudos.

Nesta pesquisa, pôde-se notar que 83% dos participantes praticavam musculação e 39% caminhada. Resultados como esse foram encontrados por Jesus, Macedo e Oliveira (2019), onde 90% da amostra prefere musculação e 35% atividades aeróbicas. Cordeiro, Cardoso e De Souza (2020), também demonstraram que 88,1% dos participantes praticavam musculação, seguidos de 52,7% praticavam aeróbicos. A musculação tem ganhado notoriedade nas últimas décadas por estar associada ao ganho de força / potência muscular e conseqüente efeitos na hipertrofia. Além disso, o treinamento com supervisão adequada dessa modalidade, pode ocasionar em desenvolvimento do condicionamento físico, estético e qualidade de vida, desde que conforme a realidade de cada indivíduo (ZAMAI, 2021).

Quanto ao uso de SA, 71% dos praticantes de atividade física consumiam algum suplemento alimentar. Dentre os mais recorrentes, observou-se maior consumo dos Ricos em Proteínas, Creatina, Vitaminas e Minerais, Cafeína e Ômega 3. Além disso, o desfrute desses produtos se faz presente na rotina dos participantes, visto que relataram uso regular cinco ou mais vezes por semana, por um período prevalente entre 3 e 6 meses. Para 42,25% dos participantes, o conhecimento sobre SA é classificado em moderado, e 40,84% tinham boa ciência sobre o assunto. Em uma revisão bibliográfica realizada por Cunha, Sousa e Landim (2020), pode-se notar que estudos realizados com o objetivo de avaliar o conhecimento sobre SA corrobora com o resultado encontrado, apresentando, em sua maioria, desportistas que consomem suplementos sem saber sua real indicação.

A utilização de SA tem sido evidenciada em inúmeros estudos, podendo ser constatada a crescente busca pela eficácia e imediatismo. Reforçando o dado encontrado nesta pesquisa, Almeida *et al.* (2021) obteve 77,4% de respostas positivas para o uso de suplementos alimentares, enquanto Paoli (2019) apresentou que 78,6% dos atletas participantes do seu estudo os consumiam. Em contrapartida, estudo realizado por Luz *et al.* (2019) com 179 acadêmicos do curso de Educação Física, verificou-se prevalência no

uso de 32,4% dos entrevistados. Corroborando com esse resultado, Soares *et al* (2019) obteve 48,52% da amostra, consumidores de SA.

Realizando uma breve comparação entre o período dos estudos realizados, até o ano de 2019 os valores encontrados para o consumo de SA, em sua maioria não passavam de 50% das amostras. De Amorim Laurindo, Da Silva Reis e Giorgetti (2021), apresentam dados de como a pandemia do Covid-19 influenciou o consumo de suplementos alimentares, buscando alternativas que atuassem e modulassem o sistema imunológico, sendo um método rápido e fácil de alcançar saúde e qualidade de vida. Praticantes de Caminhada, Corrida ao Ar Livre e Musculação apresentaram um percentual maior que 80% na utilização de suplementos Ricos em Proteínas e Creatina. Quanto ao objetivo do consumo de suplementos alimentares, a finalidade mais encontrada foi de “Ganho de massa muscular / Hipertrofia”, seguido de “Reposição de nutrientes e energia”.

Vidaletti, De Souza e Bernardi (2019) obtiveram uma amostra de 410 indivíduos, onde 43,9% utilizavam suplementos alimentares, sendo WP (32,2%) o mais consumido, seguido de BCAA (21,2%) e Creatina (20,5%). Os objetivos mais encontrados por esta população para o consumo de SA foi “Aumentar energia” (30,7%) e “Otimizar resultados” (25,1%). Pizo *et al.* (2023) alcançou 600 indivíduos em sua população, sendo que 60,33% utilizavam SA. Diante disso, identificou 27,97% de utilização do WP, seguindo de 16,49% de Creatina. Os principais motivos para consumo de suplementos alimentares foi “Aumento de massa muscular” (30,4%) e “Recuperação muscular” (18,7%).

A ampla utilização de suplementos proteicos tem sido relatada na literatura, mas poucas pesquisas trazem seus reais efeitos a curto, médio e longo prazo. Para Silva, Silva e De Vasconcelos (2022), os benefícios evidenciados pela utilização do WP são manutenção de massa magra, aumento da força corporal e recuperação muscular pós exercício. No entanto, o fator agravante dessa discussão está intimamente ligado ao consumo indiscriminado e sem orientação do profissional adequado.

Resultados encontrados por Da Silva *et al.* (2023) corroboram com o estudo anterior, apresentando benefícios similares desde que sejam prescritos por um profissional habilitado e associado à atividade física e alimentação saudável. De Souza e Silva (2022) alegam que a atuação da creatina na via metabólica alática ou ATP-PCr fornece para o atleta ou praticante de atividade física aumento no rendimento através da força, que está relacionada ao retardo do surgimento da fadiga muscular; além de auxiliar na potência e desempenho em exercícios de curta duração e alta intensidade.

Fernandes *et al.* (2021) compararam alterações ocasionadas pelo treinamento físico associado ao uso de creatina em camundongos. Realizaram a administração do SA em duas etapas: fase de carregamento (dose de 5g/kg) e a fase de manutenção (dose de 1g/kg). Concluíram então que a utilização de creatina tem efeitos positivos nos níveis de PCr e consequente, melhora do limiar de fadiga.

## 7 CONCLUSÃO

O objetivo principal deste trabalho foi avaliar o uso de suplementos alimentares pela população estudada, desta forma pôde-se observar a extensa e crescente adesão à prática de musculação, visto que se trata de uma atividade que está relacionada ao ganho de força, e conseqüentemente, em efeitos positivos na hipertrofia. Além disso, quando observado que o principal objetivo é o ganho de massa muscular / hipertrofia, pode-se justificar também os achados para o uso de suplementos alimentares ricos em proteína e creatina, por seus efeitos positivos na potência e desempenho muscular.

Portanto uma análise importante, diz respeito à semelhança nos dados encontrados em nosso estudo e por outros autores, fundamentando a ideia do consumo exacerbado e expoente dos SA pela população, principalmente, nos últimos quatro anos. Apesar dos objetivos mais encontrados para o uso de SA corroborarem com os dados de outros autores, a recomendação deve ser realizada e orientada por um profissional capacitado para este fim. Com base nisso, acentuamos a importância do profissional nutricionista para a recomendação ideal e individualizada desses produtos, além da necessidade de ações de educação nutricional para a população. Para mais, a necessidade de ampliar pesquisas sobre a temática, e ampliar discussões entre as áreas relacionadas: educação física e nutrição.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABIAD. Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres. Comportamento de Consumidores de Suplementos Alimentares durante a pandemia de COVID-19. 2020. Disponível em: <<https://abiad.org.br/2021/wp-content/uploads/2020/09/Infografico-2-Pesquisa-Suplementos-Alimentares-2020.pdf>>.

ABIAD. Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres. Produção na indústria e vendas no comércio em variação percentual até dezembro de 2022. 2023. Disponível em: <<https://abiad.org.br/infografico/producao-na-industria-e-vendas-no-comercio-em-variacao-percentual-ate-dezembro-de-2021/>>.

ALMEIDA, Luciene de Fátima Cabral Cabral et al. Avaliação do conhecimento sobre suplementação alimentar de praticantes de uma academia de musculação e ginástica de uma cidade do interior de minas gerais. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 5, n. 2, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. **Suplementos alimentares: documento base para discussão regulatória**. 2017.

Disponível em:

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/3898888/Documento+Base++CP+456-2017.pdf/70ad9ccd-75f4-4be8-8c9e-51fa76cb1863>.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física: para a população brasileira**. Brasília, DF, 2021.

BRASNUTRI. Dados da Indústria de Suplementação – Panorama do Setor. 2016.

Disponível em:

<[http://www.brasnutri.org.br/arquivos/numeros\\_setor/2017\\_atualizado.pdf](http://www.brasnutri.org.br/arquivos/numeros_setor/2017_atualizado.pdf)>

BRITO, Gustavo Henrique da Silva. **Os efeitos da suplementação de Creatina no organismo**. Goiânia. 2020.

COELHO, Julita Maria Freitas et al. Sedentarismo e Síndrome Metabólica em usuários de uma Unidade de Saúde da Família em Salvador-BA. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, p. e56910112195-e56910112195, 2021.

CORDEIRO, Vinicius Pimenta; CARDOSO, Diego Mendes; DE SOUZA, Marcio Leandro Ribeiro. O consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte-MG. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 85, p. 210-221, 2020.

CUNHA, Ester Eustórgio; DA COSTA SOUSA, Brenno Felipe Chaves; LANDIM, Liejy Agnes dos Santos Raposo. Conhecimento nutricional e suplementar entre praticantes de atividade física: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e6479108947-e6479108947, 2020.

DA SILVA, Diego Oliveira. **Análise crítica da regulamentação de suplementos alimentares no Brasil. Estudo de caso: whey protein**. 2019. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

DA SILVA, João Pedro Luçoli et al. Whey Protein e Seu Uso Por Praticantes de Musculação em Academias: Uma Revisão Narrativa. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 27, p. 243-258, 2023.

DE AMORIM LAURINDO, Agatha; DA SILVA REIS, Jessica; GIORGETTI, Leandro. Hábitos de consumo de suplemento de vitamina C durante a pandemia do COVID-19: benefícios, riscos e o papel da assistência farmacêutica no uso racional. **Revista Brasileira De Ciências Biomédicas**, v. 2, n. 1, p. e0422021-7, 2021.

DE MACEDO, Mikaelen Goes; DE SALES FERREIRA, José Carlos. Os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento alimentar sem orientação nutricional. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 3, pág. e45610313593-e45610313593, 2021.

DE MELLO, Rafael Luciano; RIBEIRO, Eliã Kleber; OKUYAMA, João. (In) atividade física e comportamento sedentário: terminologia, conceitos e riscos associados. **Caderno Intersaberes**, v. 9, n. 17, 2020.

DE SOUZA, Elton Bicalho; SILVA, Márcio Henrique Valin. A Creatina como recurso ergogênico nutricional: uma revisão da literatura. **JIM-Jornal de Investigação Médica**, v. 3, n. 1, p. 105-119, 2022.

DELLA CORTE, Jaime et al. Impacto da atividade física sobre os níveis de ansiedade durante a pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 21, n. 1, p. 61-76, 2022.

DELPINO, Felipe Mendes; FIGUEIREDO, Lílian Munhoz. Avaliação do consumo do ácido graxo poliinsaturado Ômega-3 por praticantes de exercício físico. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 84, p. 103-107, 2020.

DOS SANTOS, Clistenis Clênio Cavalcante; DOS SANTOS OLIVEIRA, Kelvin Nathan; DOS SANTOS CHAVES, Eliel. Efeitos adversos do uso inadequado de suplementos alimentares. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 2, p. e12412239016-e12412239016, 2023.

FERNANDES, Wendel Simões et al. Efeito da Creatina e do Citrato de Sildenafil sobre o desempenho físico de camundongos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 134-137, 2021.

U.S. Food and Drug Administration (FDA). s.d. Disponível em: <<https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm153239.htm>>. Acesso em 17 de março de 2019.

GAUDERETO, Artur et al. **Motivação na prática de exercício físico**. Centro Universitário UNA Contagem. Minas Gerais. 2022.

JESUS, Lazara Layane Leal de; MACEDO, Anderson Geremias; DE OLIVEIRA, David Michel. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. **Rev. Salusvita (Online)**, p. 27-39, 2019.

LUZ, Daniel Murta et al. Prevalência e fatores relacionados ao consumo de suplementos alimentares em acadêmicos do curso de Educação Física. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 62-73, 2019.

MACEDO, Ayumi Sakiyama et al. O uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física no município de Juiz de Fora-MG e análise renal. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 45, p. e2950-e2950, 2020.

MARTINS, Gyan. **Suplementação de creatina e whey protein**: uma revisão de literatura. 2022. Disponível em:  
<<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/32778/1/Artigo%20-%20Vers%c3%a3o%20final.pdf>>.

PAOLI, Vinícius Pedrini. Consumo e conhecimento de suplementos alimentares por atletas de alto rendimento de uma universidade da Grande Florianópolis. **Nutrição-Pedra Branca**, 2019.

PEREIRA, Ana Paula Hortêncio; DO NASCIMENTO BUZZO, Daiane; MATHIAS, Mariana Giaretta. Benefícios do consumo de Cafeína como pré-treino por praticantes de musculação: uma revisão bibliográfica. **Universidade Paulista**. São José do Rio Preto–São Paulo. Brasil, 2021.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, 2020.

PIZO, Gabriel Vendruscolo et al. Utilização dos suplementos nutricionais: creatina, concentrado proteico (whey protein) e aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs), por indivíduos praticantes de musculação. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 103, p. 186-197, 2023.

SALOMÃO, Joab Oliveira et al. Uso de suplementos e ingestão protéica por praticantes de musculação: Supplement use and protein intake by bodybuilders. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 5, p. 19311-19322, 2022.

SILVA, Matheus de Oliveira; NETO, João Crisóstomo de Sousa Neto. Suplementos alimentares e sua eficácia na hipertrofia muscular em praticantes de atividade física. 2021. Uniceplac. Brasília, 2021.

SILVA, Paulo Oliveira; SILVA, Vinícius Jailson; DE VASCONCELOS, Tibério Cesar Lima. Consequências da suplementação alimentar com Whey Protein para praticantes de exercícios físicos: uma revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 8, pág. e21811830933-e21811830933, 2022.

SOARES, Jarlson Pio et al. Conhecimento nutricional e uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de uma capital do Nordeste. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 2, p. 95-101, 2019.

VASCONCELOS, Murilo Delgado De; DUARTE, Rodrigo. **Benefícios da cafeína no treinamento de força**. Brasília, 2020.

VIDALETTI, Cleber; DE SOUZA, Evandrea Baltazar; BERNARDI, Daniela Miotto. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física. **FAG JOURNAL OF HEALTH (FJH)**, v. 1, n. 3, p. 147-158, 2019.

ZAMAI, Carlos Aparecido. Atividades físicas praticadas em academia: Análise dos benefícios. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 13, n. 01, p. 38-49, 2021.

## ANEXO – QUESTIONÁRIO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS

**“USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO”**

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

<p><b>• Quadro Socioeconômico</b></p>
<p>1. Gênero  <input type="checkbox"/> Feminino <span style="margin-left: 200px;"><input type="checkbox"/> Masculino</span></p>
<p>2. Idade: _____</p>
<p>4. Qual a sua renda familiar/individual? (classe econômica). (IBGE, 2016)  Renda: _____  <input type="checkbox"/> Classe A (+20 salários mínimos).  <input type="checkbox"/> Classe B (10 a 20 salários mínimos).  <input type="checkbox"/> Classe C (4 a 10 salários mínimos).  <input type="checkbox"/> Classe D (2 a 4 salários mínimos).  <input type="checkbox"/> Classe E (Até 2 salários mínimos).</p>
<p>5. Qual o grau de escolaridade?  Anos de estudo: _____  <input type="checkbox"/> Ensino fundamental incompleto; (1ª a 4ª série)  <input type="checkbox"/> Ensino fundamental completo;  <input type="checkbox"/> Ensino médio incompleto;  <input type="checkbox"/> Ensino médio completo;  <input type="checkbox"/> Ensino superior incompleto;  <input type="checkbox"/> Ensino superior completo;</p>
<p><b>• Percepção Alimentar</b></p>
<p>6. Você considera sua alimentação saudável?  <input type="checkbox"/> Sim. Por quê?  _____  _____  <input type="checkbox"/> Não. Por quê?  _____  _____</p>
<p>7. Onde costuma fazer suas refeições diárias?  <input type="checkbox"/> Em casa.  <input type="checkbox"/> Restaurantes.</p>

( ) Outros. _____
8. Você tem regularidade nas refeições que realiza todos os dias? E quantas refeições são realizadas? ( ) Sim. Quanto? _____ ( ) Não. Por quê? _____
9. O(a) senhor(a) faz acompanhamento com algum profissional? ( ) Sim. Qual(is)? _____ ( ) Não. Por quê? _____
<b>• Exercício Físico</b>
1. Pratica algum exercício físico? ( ) Sim ( ) Não
2. Com que frequência? ( ) Três vezes por semana      ( ) Quatro vezes por semana      ( ) Cinco vezes por semana ( ) Seis vezes por semana      ( ) Todos os dias.
3. Qual(is) modalidade(s) o senhor(a) pratica? ( ) Musculação      ( ) Corrida ao ar livre      ( ) Caminhada      ( ) Ciclismo      ( ) Dança ( ) Cross Fit®      ( ) Outras. Cite-as: _____
4. O(a) senhor(a) faz acompanhamento com um profissional/personal? ( ) Sim. Há quanto tempo? _____ ( ) Não. Por quê? _____
<i>Se a resposta anterior for afirmativa, prossiga, se não, pule para o próximo questionamento.</i>
5. Qual a formação do profissional que acompanha o(a) senhor(a)? _____
<b>• Quadro de saúde-doença</b>
1. Qual a percepção do seu atual estado de saúde? ( ) Boa      ( ) Mediano      ( ) Ruim
2. Possui alguma doença? ( ) Sim. Qual(is)? _____      ( ) Não
5. Possui o hábito de fumar?      ( ) Sim.      ( ) Não.
6. Possui o hábito de ingerir bebidas alcoólicas?      ( ) Sim.      ( ) Não.

<p>• <b>Estado nutricional:</b></p>
<p>1. Peso: _____</p>
<p>2. Altura autorreferida: _____</p>
<p>3. Índice de massa corporal (IMC), (OMS, 2016):</p> <p>( ) Baixo (&gt;18,5)            ( ) Eutrófico (18,5 a 24,9)            ( ) Sobrepeso (25 a 29,9)</p> <p>( ) Obesidade grau I (30 a 34,9)            ( ) Obesidade grau II (35 a 39,9)            ( ) Obesidade grau III (&lt;40)</p>
<p>4. O(a) senhor(a) faz uso de alguns moderadores de apetite?</p> <p>( ) Sim. Qual(is)? _____ ( ) Não.</p>
<p>5. Já lhe foi orientado fazer uso de algum suplemento nutricional?</p> <p>( ) Sim. Qual(is)? _____ ( ) Não.</p>
<p><i>Se a resposta anterior for afirmativa, prossiga, se não, pule para o próximo questionamento.</i></p> <p>6. Quem indicou o uso de suplementos alimentares?</p> <p>( ) Nutricionista.            ( ) Nutrólogo.            ( ) Endocrinologista.            ( ) Educador físico.</p> <p>( ) Professor da academia.            ( ) Amigos.            ( ) Propaganda.</p> <p>( ) Outros. Cite: _____</p>
<p><i>Se a resposta anterior for afirmativa, prossiga, se não, pule para o próximo questionamento.</i></p> <p>7. Onde comprou o suplemento?</p> <p>_____</p>
<p><i>Se a resposta anterior for afirmativa, prossiga, se não, pule para o próximo questionamento.</i></p> <p>8. Quanto o senhor gasta em média com suplementação mensalmente?</p> <p>_____</p>
<p>9. O(a) senhor(a) ingere ou ingeriu, nos últimos 3 meses algum suplemento nutricional?</p> <p>( ) Sim.            ( ) Não.</p>
<p><i>Se a resposta anterior for NEGATIVA, prossiga, se não, pule para o próximo questionamento.</i></p> <p>10. Por que o(a) senhor(a) não ingere suplementos alimentares?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

11. Qual(is)?

Suplementos nutricionais	Como usa?	Para que usa?
Whey Protein		
Creatina		
BCAA		
Glutamina		
Hipercalórico		
Maltodextrina/dextrose		
L-Arginina		
L-carnitina		
Cafeína		
Repositores Hidroeletrólitos		
Multivitamínicos		
Emagrecedores/ Termogênicos		

*Se a resposta anterior for afirmativa, prossiga, se não, pule para o próximo questionamento.*

12. Qual a média de consumo?

5 ou mais vezes por semana       2 a 4 vezes por semana

*Se a resposta anterior for afirmativa, prossiga, se não, pule para o próximo questionamento.*

13. Qual o tempo de utilização?

Mais de 2 anos     1 a 2 anos     7 a 11 meses     3 a 6 meses     1 a 2 meses     Menos de 1 mês

*Se a resposta anterior for afirmativa, prossiga, se não, pule para o próximo questionamento.*

14. Teve algum efeito colateral após o Uso de Suplementos alimentares?

Sim. Qual(is)? \_\_\_\_\_

Não.

*Se a resposta anterior for afirmativa, prossiga, se não, pule para o próximo questionamento.*

13. Obteve algum resultado com o uso de Suplementos?

Sim. Qual(is)? \_\_\_\_\_

Não. Por que acha que não teve resultados? \_\_\_\_\_

*Se a resposta anterior for afirmativa, prossiga, se não, pule para o próximo questionamento.*

14. Quais motivos levaram para a utilização dos suplementos alimentares?

Emagrecimento       Aumento na ingestão       Recuperação Muscular       Reposição de eletrólitos

Compensar deficiências da alimentação       Otimizar os resultados       Prevenir doenças

Recomendação       Imitar atletas de elite       Propagandas

Outros . Qual(is)?: \_\_\_\_\_

15. Qual seria o sua percepção de conhecimento sobre suplementos alimentares?

Baixo       Médio       Alto

16. Qual sua opinião sobre o Consumo de Suplementos?

Deve ser acompanhado pelo profissional especializado

Podem ser consumidos em certos momentos

Não é necessário o consumo

É imprescindível

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_