



Instituto de Medicina Integral  
Professor Fernando Figueira

**FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE - FPS**

**USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE  
MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA DA REGIÃO METROPOLITANA DO  
RECIFE/PERNAMBUCO.**

**USE OF FOOD SUPPLEMENTS  
BY PRATCTIONERS OF WEIGHT TRAINING PRACTITIONER IN THE GYM IN  
METROPOLITAN REGION OF RECIFE/PERNAMBUCO**

Fillipe Arruda Falcão  
Gabriel d'luucas Tavares

Recife – PE - Brasil

2017

## RESUMO

**Introdução:** Atualmente, a utilização de suplementos ergogênicos é um fato que cresce a cada dia onde diferentes produtos são colocados no mercado com promessas irreais afim de atrair o público leigo. **Objetivos:** Avaliar o consumo de suplementos nutricionais entre os frequentadores de uma academia de musculação, da Região Metropolitana do Recife/Pernambuco. **Métodos:** O estudo se caracterizou como descritivo, com abordagem quantitativa, realizado em uma academia de musculação, da Região Metropolitana do Recife/Pernambuco, em 2017. A amostra foi composta por 64 voluntários de ambos os sexos (18 a 50 anos de idade) selecionada de forma randômica. Foi utilizado um questionário abrangendo questões acerca dos suplementos alimentares. **Resultados:** Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva. Observou-se que a maior parte dos entrevistados (78,13%) é do sexo masculino e tem uma maior utilização por suplementos proteicos (45,74%). Em seguida os suplementos utilizados são os carboidratos e cafeína, ambos com 12,77%. Os principais objetivos dos consumidores de suplementos são: hipertrofia (41,18%) e saúde (23,53%). A maior indicação de utilização foi feita através da comunicação social com 28,85%, seguido da própria indicação (22,12%); O nutricionista ficou com apenas 10,58%. **Conclusões:** ocorre um consumo preocupante de suplementos alimentares neste público em ambos os gêneros sem uma indicação adequada. Sugere-se a inclusão de profissionais capacitados nos centros desportivos para devida orientação deste público, providenciando uma melhor conscientização do mesmo.

**Palavras-chave:** Academia. Suplementos Nutricionais. Nutrição. Musculação.

## ABSTRACT

**Introduction:** Currently, the use of ergogenic supplements is a fact that grows every day where different products are placed on the market with unrealistic promises in order to attract the lay people. **Objectives:** Evaluate the consumption of nutritional supplements among those attending a weight training academy in the Metropolitan Region of Recife / Pernambuco. The purpose of this study was to evaluate the consumption of nutritional supplements among Bodybuilders in a gym in the Metropolitan Region of Recife / Pernambuco, Brazil. **Methods:** The study was characterized as descriptive, with a quantitative approach, performed in a gymnasium of the Metropolitan Region of Recife / Pernambuco, in 2017. The population was composed of 64 volunteers of both sexes (18 to 50 years old) selected randomly. A questionnaire covering questions about dietary supplements was used. **Results:** Data were analyzed using descriptive statistics. It was observed that most of the interviewees (78.13%) are males and have a greater use for protein supplements (45.74%). Then the supplements used are carbohydrates and caffeine, both with 12.77%. The main objectives of the consumers of supplements are: hypertrophy (41.18%) and health (23.53%). The highest indication of use was made through the media with 28.85%, followed by the indication itself (22.12%); The nutritionist was only 10.58%. **Conclusions:** There is a worrying consumption of food supplements in this public in both genders without an adequate indication. It is suggested to obtain qualified professionals in the sports centers to give proper guidance of this public, providing a better awareness of it.

**Key words:** Gym. Nutritional Supplements. Nutrition. Bodybuilding.

## 1. INTRODUÇÃO

A nutrição corresponde aos processos gerais de ingestão e conversão de substâncias alimentícias em nutrientes que podem ser utilizadas para manter a função orgânica. Esses processos envolvem nutrientes que podem ser utilizados com finalidade energética (carboidratos, lipídios e proteínas), para a construção e reparo dos tecidos (proteínas, lipídios e minerais), para a construção e manutenção do sistema esquelético (cálcio, fósforo e proteínas) e para regular a fisiologia corpórea (vitaminas, minerais, lipídios e água) (Wolinsky; Hickson Junior, 1996).

Nutrição e atividade física têm uma importante relação. Através de uma nutrição adequada com ingestão equilibrada de todos os nutrientes pode-se contribuir para redução da incidência de fatores de risco à saúde (Caparros e colaboradores, 2015).

A nutrição esportiva não está somente relacionada aos atletas, mas refere-se também às necessidades nutricionais das pessoas ativas (aquelas que praticam exercícios regulares). A alimentação nos dois casos é uma grande aliada, mas com estratégias e objetivos diferentes (Fontes e Navarro, 2010)

Muitas das vezes os suplementos dietéticos são comercializados como recursos ergogênicos. Eles são apresentados aos consumidores, como uma forma de se alcançar os resultados desejados, da atividade física, em menor tempo (Hallak e colaboradores, 2007).

Segundo a FDA (Food and Drug Administration, 2017), um suplemento alimentar é um produto destinado a ser ingerido que contenha um “ingrediente dietético” designado a aumentar o valor nutricional da dieta. O “ingrediente alimentar” pode ser um, ou uma combinação, das seguintes substâncias: vitamina, mineral, erva, aminoácido, uma substância dietética para complementar a dieta, aumentar a ingestão alimentar total, um concentrado, constituinte. São são apenas os atletas de alto rendimento, no entanto, que usam suplementos regularmente. O uso de suplementos também é disseminado entre os frequentadores de academias e os “esportistas de final de semana”,

representando o aspecto mais em moda da nutrição esportiva (Hirschbruch, 2014).

Esses suplementos são divididos em seis categorias diferentes, segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA): repositores hidroeletrólíticos, repositores energéticos, alimentos proteicos, alimentos compensadores, aminoácidos de cadeia ramificada e outros alimentos com fins específicos para praticantes de atividade física (Agência Nacional De Vigilância Sanitária, 1998).

Segundo Gomes e colaboradores (2008) a procura por suplementos alimentares, especialmente pelos proteico-energéticos, tem mostrado ser, cada vez mais, comum entre os frequentadores de academias, cujo sua motivação maior é o desejo do ganho de massa muscular. (Gomes e colaboradores,2008). Dessa forma esse trabalho teve como objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares entre os frequentadores de uma academia de musculação, da Região Metropolitana do Recife/Pernambuco para um melhor entendimento da sua utilização nesse publico.

## 2. MATERIAS E METODOS

Realizou-se um estudo transversal com abordagem quantitativa, onde foram avaliados praticantes de musculação na academia Smart Fit de Piedade, Jaboatão dos Guararapes-PE, durante os meses de junho e julho de 2017.

A população analisada para o estudo foi composta por 64 alunos, de ambos os sexos, sendo 50 homens e 14 mulheres, com idade entre 18 e 50 anos e que se dispuseram a participar da pesquisa.

Os critérios de inclusão utilizados para selecionar os indivíduos foram a faixa etária de 18 a 50 anos, ambos os sexos, praticantes de musculação matriculados na academia, fazendo uso de suplementos alimentares. Os alunos foram abordados ao termino da sessão de treinamento em dias não consecutivos e diferentes horários. Eles foram esclarecidos sobre os objetivos e questionamentos da pesquisa estando ciente do procedimento para participar da mesma através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi devidamente assinado e entregue aos participantes.

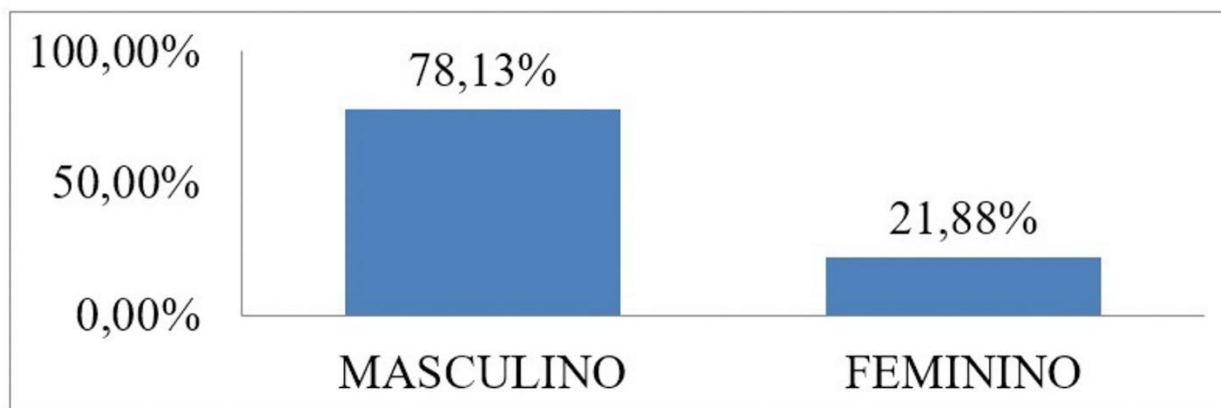
Para coleta de dados foi utilizado um questionário adaptado (Kubotani, 2012) composto por seis perguntas sobre o consumo de suplementos, (tempo de utilização, tipo de suplemento, indicação do produto, entre outras informações). As questões eram de múltipla escolha, sendo possível escolher mais de uma resposta para a mesma pergunta.

Após a coleta dos dados, estes foram processados no Excel e analisada a distribuição percentual das variáveis, para possível comparação com outros resultados e posterior representação em forma de gráficos.

O presente estudo foi previamente submetido à análise e parecer do Comitê de ética em Pesquisa envolvendo seres humanos, da Faculdade Pernambucana de Saúde (CEP-FPS), e aprovado sob o nº 2.071.655.

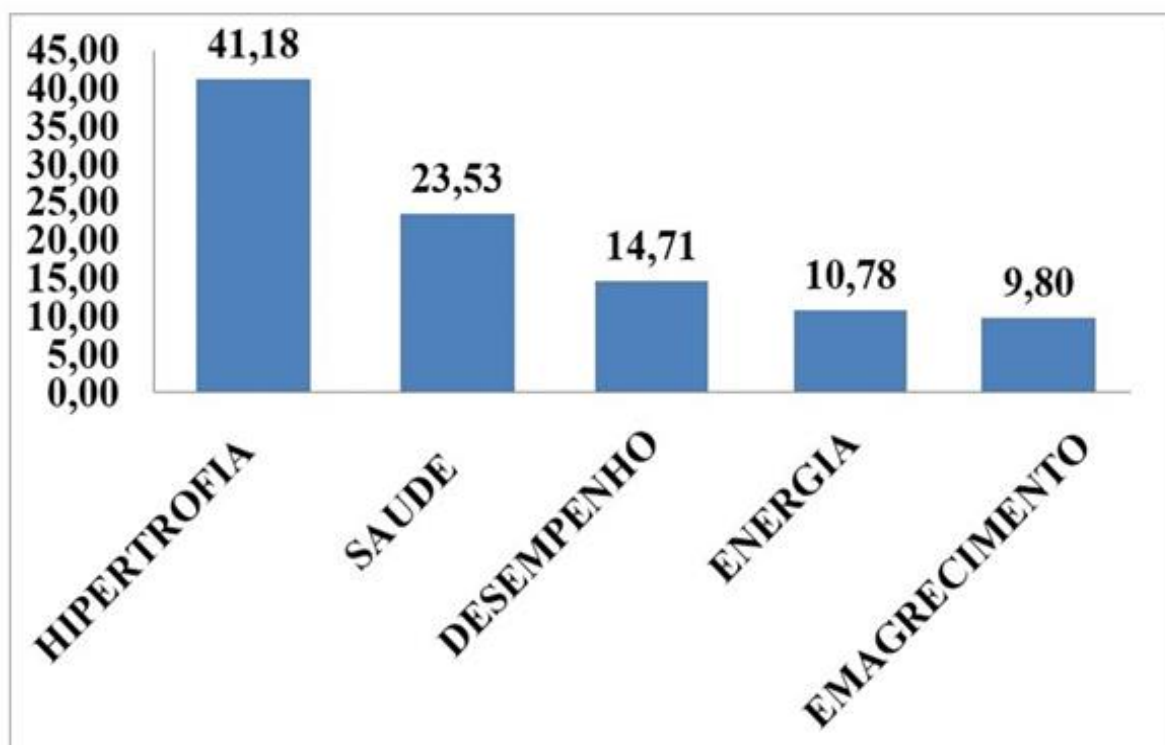
#### 4. RESULTADOS

A coleta de dados foi realizada com 64 participantes que se enquadraram nos critérios de inclusão, dos quais 50 eram homens e 14 eram mulheres conforme a figura (Figura 1), indicando assim que consumo de suplementos nesta academia da Região Metropolitana do Recife é mais utilizado pelo público masculino.



**Figura 1.** Distribuição (%) dos alunos participantes da academia segundo o gênero.

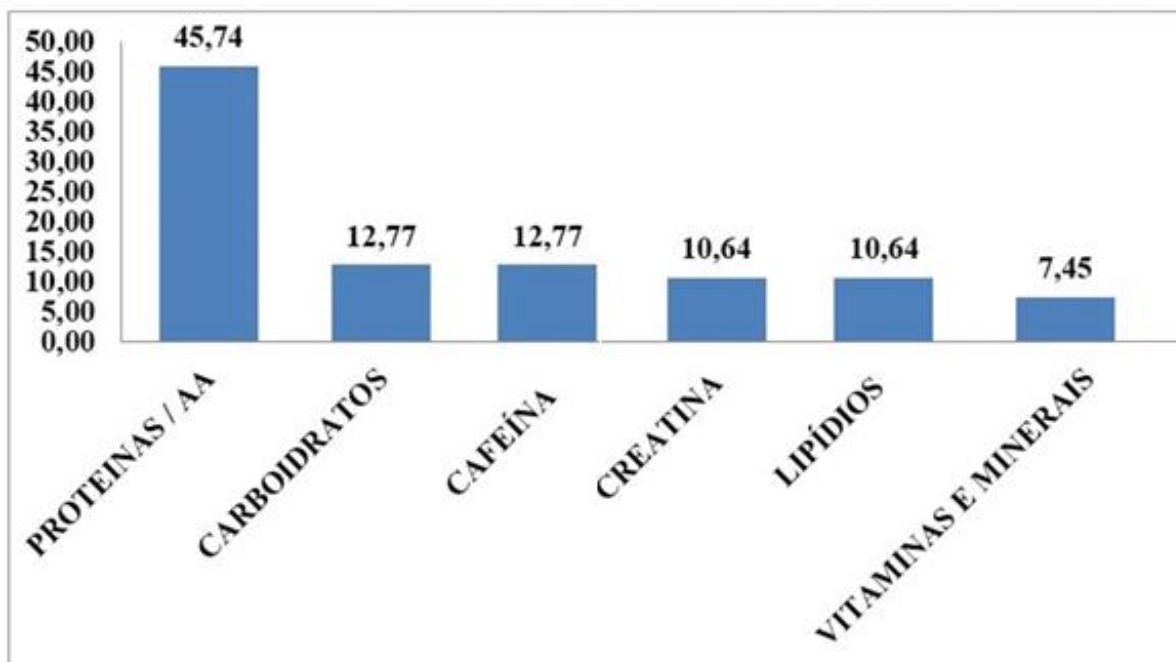
O principal objetivo dos alunos avaliados foi referente a hipertrofia, seguido por saúde, desempenho, energia e emagrecimento como sendo o de menor prevalência pelos entrevistados. (Figura 2).



**Figura 2.** Distribuição (%) do objetivo da utilização de suplementos alimentares pelos alunos da academia da Região Metropolitana do Recife/Pernambuco.

Os tipos de suplementos mais utilizados pelos praticantes de atividade física nessa academia são apresentados na figura 3.

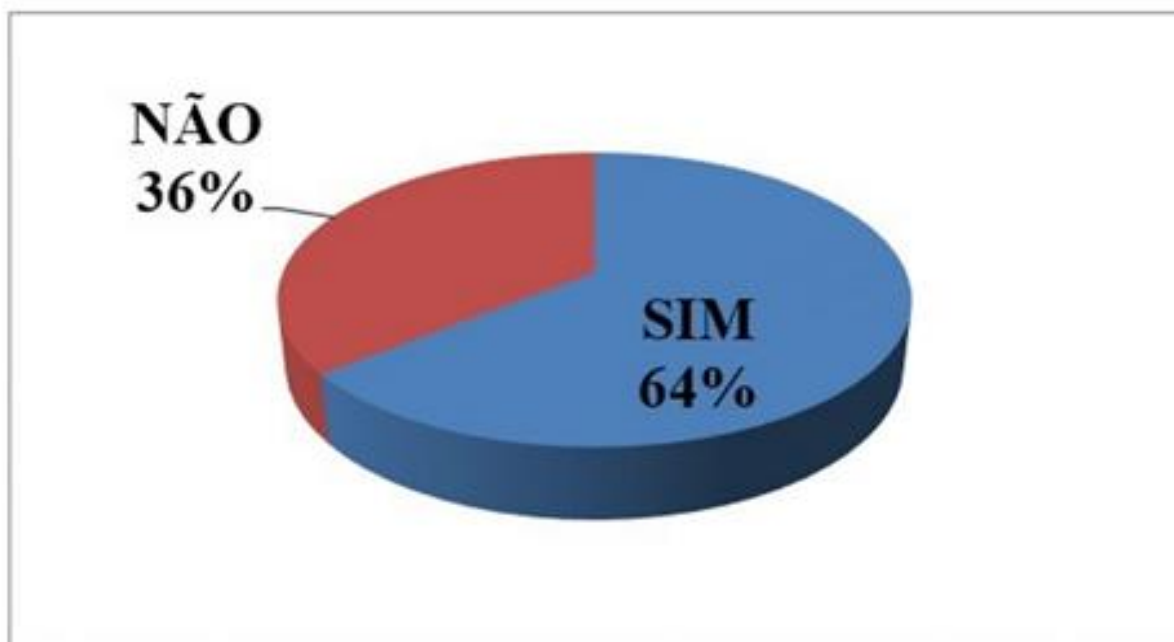




**Figura 3:** Distribuição (%) dos diferentes suplementos consumidos pelos alunos da academia da Região Metropolitana do Recife/Pernambuco.

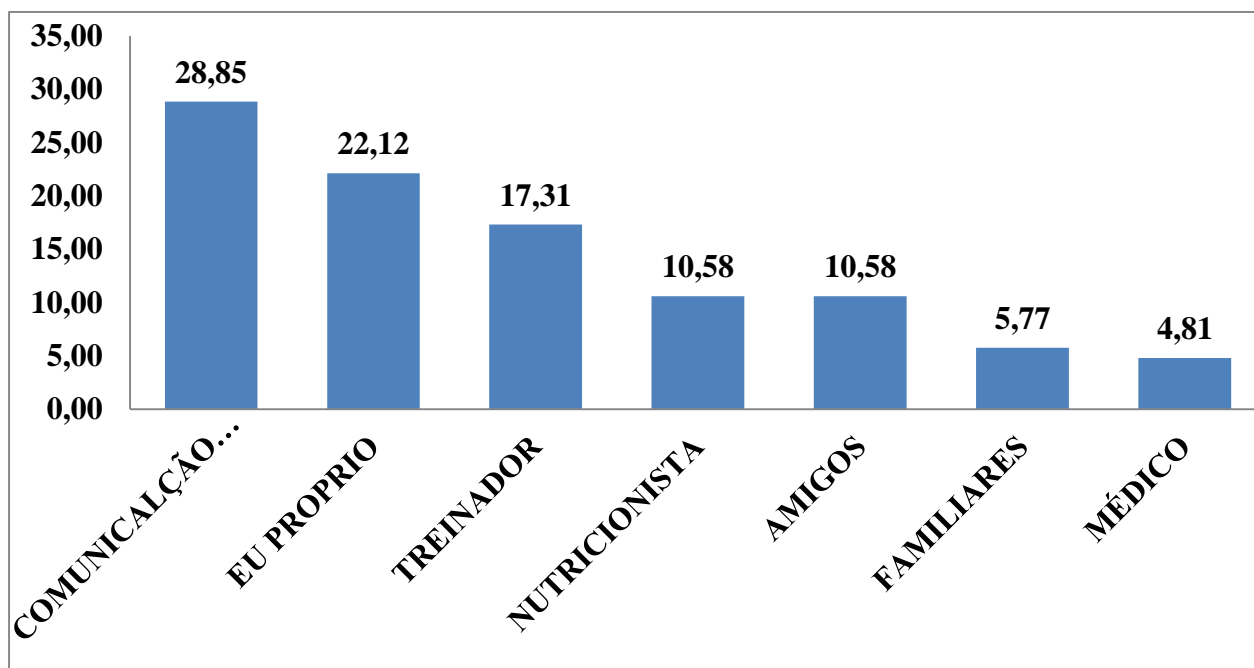
Observando os dados sobre o consumo de suplementos alimentares percebe-se que quase metade da amostra (45,74%) utiliza proteínas / aminoácidos como suplementação, seguido por carboidratos e cafeína, ambos com 12,77%. Em seguida temos os suplementos lipídicos e creatina (10,64%). As vitaminas e minerais foram consumidas por apenas 7,45% dos participantes.

Destes participantes, foi encontrado que 64% (n=41) se sentia devidamente informados acerca do suplemento que estava utilizando enquanto que 36% (n=23) dos participantes não se sentiam desta forma.



**Figura 4.** Distribuição (%) da retenção de informação referente aos suplementos consumidos pelos alunos da academia da Região Metropolitana do Recife/Pernambuco.

Analisando a figura 5 podemos verificar que a indicação do suplemento alimentar ocorre com maior frequência por comunicação social – 28,85%, seguido da própria indicação (22,12%). Em sequência temos indicação pelo treinador (17,31%), nutricionista e amigos (10,58%), familiares (5,77%) e por último relatado com menor incidência médico (4,81%).



**Figura 5:** Fonte de indicação dos suplementos consumidos pelos alunos da academia da Região Metropolitana do Recife/Pernambuco.

## 5. DISCUSSÃO

Os nossos dados mostraram que a prevalência do consumo de suplementos nesta academia da Região Metropolitana do Recife está voltada ao público masculino (78,13%) ficando o público feminino com uma participação de 21,88%. Corroborando os dados de Wagner (2011) onde o consumo de suplementos nutricionais ou outros recursos ergogênicos é maior entre os homens, pois, dos 50% de indivíduos que consomem suplementos, 77,6 % são do gênero masculino e apenas 22,4 % são do gênero feminino, notamos que realmente a prevalência desses produtos são no sexo masculino (Wagner, 2011). Já no estudo de Frade e colaboradores (2016) a distribuição do gênero é homogênea e bem similar, com um leve predomínio de homens (50,6%) (Frade e colaboradores, 2016).

Com relação aos tipos de suplementos mais utilizados pela amostra estudada foi observado o maior consumo de proteínas / aminoácidos como suplementação, seguido por carboidratos e cafeína. Os suplementos de vitaminas e minerais foi o de menor utilização como mostrado no gráfico 3. No estudo de Wagner (2011) o suplemento mais mencionado foi o Whey Protein® (81,6% dos que utilizam) tendo como fato predominante o objetivo dos participantes no aumento de massa muscular que corrobora com nosso estudo já que também encontramos uma prevalência de hipertrofia nos objetivos citados pelos participantes. Observando o estudo de Frade e colaboradores (2016) dentre os objetivos citados para a utilização dos suplementos nutricionais destacou-se o ganho de massa muscular (58,8%) e, em seguida, ter mais energia para os exercícios (31,6%) e emagrecer/perder gordura (19,3%), como mostrado no gráfico 2, com isso a incidência dos suplementos mais utilizados foi do uso de Whey Protein (32,5%), seguidos pelos aminoácidos de cadeia ramificada (31,6%), corroborando com os dados encontrados anteriormente.

Com referência a detenção de informação referente aos suplementos consumidos pelos alunos da academia da Região Metropolitana do Recife (PE) 64% (n=41) se sentiam devidamente informados acerca do suplemento que estava utilizando enquanto que 36% (n=23) dos participantes não se sentiam

desta forma. No estudo de FRADE e colaboradores (2016) 85,1% dos indivíduos que tomavam os suplementos estavam satisfeitos com os resultados atingidos, o que podemos associar com o nível de conhecimento acerca do que estavam utilizando. Dessa forma boa parte dos usuários de suplementos estudados tem algum conhecimento sobre o que estão utilizando.

Conforme a fonte de obtenção de informação e indicação referente aos suplementos consumidos, podemos identificar que ocorre uma maior frequência por comunicação social – 28,85% onde os participantes adquirem informações através das redes sociais, mídia e internet, seguido da indicação própria (22,12%); (17,31%) são relacionadas a indicação pelo treinador, ficando um percentual de 15,39% relacionado aos profissionais capacitados médicos e nutricionistas. Esse resultado nos mostra como o nutricionista ainda não é visto como principal fonte para se obter informação e prescrição de suplementos nutricionais já que apenas uma pequena parte da amostra relatou consultar o mesmo.

Dados esses corroborados por Wagner (2011) onde foi observado que a grande maioria dos praticantes, declararam utilizar suplemento nutricional ou outros recursos ergogênicos por iniciativa própria ou indicação de terceiros, ou seja, sem qualquer indicação profissional adequada.

## 6. CONCLUSÃO

Conclui-se que o consumo de suplementos entre praticantes de musculação nas academias da Região Metropolitana do Recife/Pernambuco encontra-se consideravelmente elevado com prevalência do público masculino. Diante das avaliações realizadas os suplementos consumidos com maior frequência pelos participantes foram as proteínas e aminoácidos, com a maior fonte de indicação sendo feita através de comunicações sociais (redes sociais, mídias etc.) o que não seria uma orientação correta já que a lei Nº 8.234, de 17 de setembro de 1991, regulamenta a profissão de nutricionista e atribui a este profissional a prescrição de suplementos nutricionais.

Tendo em vista o principal objetivo dos participantes como sendo hipertrofia é notória sua relação com o suplemento mais utilizado já que proteínas e aminoácidos atuam na formação de novos tecidos musculares sendo utilizada para este fim.

É de extrema importância que mais estudos sejam realizados para que os usuários possam ter as devidas orientações sobre os efeitos e dosagens, evitando problemas futuros com a saúde, visto que o uso de suplementos no ambiente das academias é elevado.

Afinal a falta de conhecimento sobre nutrição sem orientação de um profissional capacitado pode influenciar na escolha do suplemento e na frequência a ser usado, com isso nota-se a importância de uma maior quantidade de profissionais capacitados nos centros desportivos para a devida orientação deste público, providenciando uma melhor conscientização desses praticantes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº. 222, de 24 de março de 1998 – Aprova o Regulamento Técnico para fixação de identidade e qualidade de alimentos para praticantes de atividades físicas. Brasília, 1998b.
2. Fontes, A. M. S.; Navarro, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas/MG. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, Vol. 4, Núm. 24, p. 515- 523, 2010.
3. Frade, R.E.et al Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo-SP. RBNE- Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v.10, n. 55, p. 50-58,2016.
4. Gomes, G. S.; e colaboradores. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. Medicina (Ribeirão Preto. Online). Vol. 41. Num. 3. 2008. p.327-331.
5. HIRSCHBRUCH, M.D. Nutrição Esportiva Uma visão prática. 3ª edição revista e ampliada. 2014.
6. Moraes, A. C. L.; Silva, L. L. M.; Macêdo, E. M. C. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 8. Num. 46. 2014. p.247-253. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/455/427>>
7. Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição. Campinas. Vol. 16. Núm. 3. 2003.
8. Halack A, Fabrini S, Peluzio MC. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. Rev Bras Nut Esportiva. 2007;1:55-60.

9. U.S. Food and Drug Administration (FDA). s.d. Disponível em <http://www.fda.gov/AboutFDA/Transparency/Basics/ucm195635.htm>  
Acesso em 24 Jan. 2017.
10. Wagner M. Avaliação do uso de suplementos nutricionais e outros recursos ergogênicos por praticantes de musculação em academias de um bairro de Florianópolis/SC. Rev Bras Nutr Esportiva 2011;5:130-134.
11. WOLINSKY, I.; HICKSON JUNIOR, J.F. (Eds.). Nutrition in exercise and sport. 2nd ed. Boca Raton: CRC Press, 1994.



## APENDICES

(KUBOTANI, G.K. **CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES E ADULTOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE UMA ACADEMIA DE PORTO VELHO-RO.** Universidade Federal de Rondônia. 2012- ADAPTADO.).

### ➤ IDENTIFICAÇÃO

NOME: \_\_\_\_\_

IDADE: \_\_\_\_\_

SEXO: ( ) F ( ) M

1. Tempo de utilização de suplementos alimentares? \_\_\_\_\_
2. Que tipo de suplementos? (Pode assinalar mais do que uma opção)

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Multivitamínico ou/e minerais   | <input type="checkbox"/> CLA          |
| <input type="checkbox"/> Proteínas                       | <input type="checkbox"/> HMB          |
| <input type="checkbox"/> Aminoácidos                     | <input type="checkbox"/> Arginina     |
| <input type="checkbox"/> BCAA's                          | <input type="checkbox"/> Glutamina    |
| <input type="checkbox"/> Bebidas desportivas             | <input type="checkbox"/> Creatina     |
| <input type="checkbox"/> Suplementos de hidratos carbono | <input type="checkbox"/> L-Carnitina  |
| <input type="checkbox"/> Géis desportivos                | <input type="checkbox"/> Beta-alanina |
| <input type="checkbox"/> Antioxidantes                   | <input type="checkbox"/> Outro(s)     |
| <input type="checkbox"/> Ervas ou plantas                | Qual(ais)? _____                      |
| <input type="checkbox"/> Cafeína                         | _____                                 |
| <input type="checkbox"/> Ómega-3                         |                                       |

3. Quem é sua fonte de informação e aconselhamento sobre suplementação?

- |                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Médico     | <input type="checkbox"/> Nutricionista | <input type="checkbox"/> Outros atletas                                |
| <input type="checkbox"/> Treinador  | <input type="checkbox"/> Amigos        | <input type="checkbox"/> Comunicação social (ex.: revistas, televisão) |
| <input type="checkbox"/> Familiares | <input type="checkbox"/> Eu próprio    | <input type="checkbox"/> Outro(s)                                      |
|                                     |  | Qual(ais)? _____   |

4. Qual o motivo para a toma? (Pode assinalar mais do que uma opção)

- |  |  |                                    |
|--|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Permanecer saudável     | <input type="checkbox"/> Melhorar desempenho desportivo      | <input type="checkbox"/> Emagrecer |
| <input type="checkbox"/> Aumentar a força        | <input type="checkbox"/> Ter mais energia/reduzir cansaço    | <input type="checkbox"/> Outro(s)  |
| <input type="checkbox"/> Aumentar a velocidade   | <input type="checkbox"/> Prevenir ou tratar doenças e lesões | Qual(ais)? _____                   |
| <input type="checkbox"/> Aumentar a resistência  | <input type="checkbox"/> Corrigir erros alimentares          | _____                              |
| <input type="checkbox"/> Acelerar a recuperação  | <input type="checkbox"/> Ganhar massa muscular               |                                    |
| <input type="checkbox"/> Aumentar a concentração | <input type="checkbox"/> Diminuir o stress                   |                                    |

5. É patrocinado por alguma marca de suplementos? ( ) SIM ( ) NÃO

6. Sente-se suficientemente informado (a) acerca do uso de suplementos?  
( ) SIM ( ) NÃO

7. Se tiver algum comentário a fazer, faça-o nesse espaço:

---

---

## APENDICE 2

**TERMO DE CONSENTIMENTO**  
**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**  
**(PARA MAIORES DE 18 ANOS OU EMANCIPADOS – Resolução**  
**466/12)**

**Faculdade Pernambucana de Saúde**

**TCLE - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Trabalho: USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACEDEMIA DA REGIÃO  
METROPOLITANA DO RECIFE/PERNAMBUCO.

Você está sendo convidado (a) como voluntário a participar da pesquisa “Avaliação do uso de suplementos alimentares em praticantes de musculação em uma academia da Região Metropolitana do Recife/Pernambuco”. O objetivo desse projeto é: Avaliar o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em uma academia da Região Metropolitana do Recife/Pernambuco, analisando o número de consumidores de suplementos, dos tipos de produtos ingeridos, das fontes de indicação, do objetivo de utilização, da frequência e do horário de consumo. Durante o estudo, o participante responderá a um questionário sobre uso e consumo de suplementos alimentares. Os riscos serão mínimos, uma vez que os procedimentos a serem feitos não ocasionam qualquer risco para saúde e serão feitos por uma equipe qualificada. Os participantes poderão sentir-se constrangidos durante ao responder o questionário, entretanto poderão desistir da participação em qualquer etapa. Porém o participante terá o benefício de ter uma orientação quanto ao uso de suplementos alimentares na sua forma mais segura. O participante estará livre para interromper a qualquer momento sua participação na pesquisa, se por acaso precisar. O participante terá todas as informações necessárias para decidir conscientemente, se deseja ou não participar dessa pesquisa. De qualquer modo, um responsável pela pesquisa está à disposição para responder e esclarecer as possíveis dúvidas. Os nomes dos participantes

não serão divulgados e não serão utilizadas informações em seu prejuízo. Todo esforço será feito para manter a privacidade, e os dados coletados serão armazenados por um período de cinco anos e mantidos em sigilo, guardados exclusivamente em pasta de material plástico do tipo colecionadora que estará arquivada em armário com cadeado na sala da orientadora Paula Germano Magalhães, cujo acesso será restrito apenas aos pesquisadores envolvidos neste estudo.

O participante poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da FPS para apresentar qualquer reclamação com relação à pesquisa, que tomará as medidas cabíveis.

Os gastos decorrentes com a pesquisa são de responsabilidade dos pesquisadores. Uma cópia deste termo de consentimento ficará em poder do participante.

Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

Os pesquisadores irão tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma cópia deste consentimento, será arquivada junto com o pesquisador e outra será fornecida a você. A participação no estudo não acarretará custos para você e caso você se sinta lesado você pode ser ressarcido e receberá retorno financeiro pela participação.

### **DECLARAÇÃO DA PARTICIPANTE**

Eu, \_\_\_\_\_ fui informada (o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. Os pesquisadores Fillipe Arruda Falcão e Gabriel d'Lucas Tavares certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais.

Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa e não terei nenhum custo com esta participação.

Em caso de dúvidas poderei ser esclarecido pelo pesquisador responsável: Paula Germano através do telefone 9728-8646 / [paulacpg@hotmail.com](mailto:paulacpg@hotmail.com) ou endereço Rua Manuel Antônio Ferreira nº261 cep 50771-520 ou pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde, sito à Rua Jean Emile Favre nº 422, Imbiribeira.

Tel: (81)30357732 que funciona de segunda a sexta feira no horário de 8:30 às 11:30 e de 14:00 às 16:30 no prédio do Bloco 4 e pelo e-mail: [comite.etica@fps.edu.br](mailto:comite.etica@fps.edu.br)

O CEP-FPS objetiva defender os interesses dos participantes, respeitando seus direitos e contribuir para o desenvolvimento da pesquisa desde que atenda às condutas éticas.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Nome Assinatura do Participante/Data

---

---

Nome Assinatura do Pesquisador      Data

---

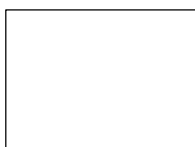
---

Nome Assinatura da Testemunha      Data

---

---

Impressão digital



**ANEXOS**

**Anexo 1**

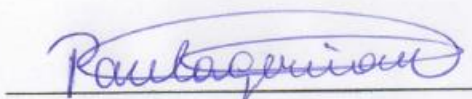
**CARTA DE ANUÊNCIA**Ilmo Sr. **FERNANDO JOSÉ TELES SIQUEIRA ALVES****Função**

Vimos por meio desta, solicitar autorização institucional para realização do projeto de pesquisa intitulado **Avaliação do uso de suplementos alimentares em praticantes de musculação em academias da zona sul da cidade do Recife – PE** coordenado pela pesquisadora Paula Catarina Pereira da Silva Germano. Os objetivos da pesquisa são Avaliar o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da zona sul da cidade do Recife- PE, analisando o número de consumidores, dos tipos de produtos ingeridos, das fontes de indicação, do objetivo de utilização, da frequência e do horário de consumo.

Ressaltamos que os dados serão mantidos em absoluto sigilo de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e serão utilizadas exclusivamente para os objetivos deste estudo.

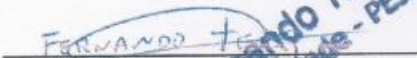
Informamos também que o projeto só será iniciado após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde CEP/FPS.

Recife, 09 de fevereiro de 2017.



Carimbo e Assinatura do pesquisador

concordo com a solicitação ( ) não concordo com a solicitação



Carimbo e assinatura do responsável pelo setor

**Fernando Teles**  
Lider de Área - PEUAB1

## Anexo 2

### Termo de Confidencialidade

(Elaboração de acordo com a Resolução 466/2012-CNS/CONEP)

Em referência a pesquisa intitulada “Uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academia da região metropolitana do recife/Pernambuco.”, eu Paula Catarina Germano Magalhães e minha equipe, composta por Fillipe Arruda Falcão e Gabriel d’lucas Tavares, comprometemo-nos a manter em anonimato, sob sigilo absoluto, durante e após o término do estudo, todos os dados que identifiquem o sujeito da pesquisa, usando apenas para divulgação dos dados inerentes ao desenvolvimento do estudo. Comprometemo-nos também com a destruição, fotos, gravações, questionários, formulários e outros.

Local, data: \_\_ 04 / 02 \_\_\_\_ /2017 \_\_

---

Pesquisador Responsável Assinatura e carimbo

---

---

Assinatura de todos os membros da equipe



## ANEXO 3

FACULDADE PERNAMBUCANA  
DE SAÚDE - AECISA



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** Avaliação do uso de suplementos alimentares em praticantes de musculação em uma academia da zona sul da cidade do Recife - PE

**Pesquisador:** Paula Catirina Germano Magalhães

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 64773717.6.0000.5569

**Instituição Proponente:** FPS - FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAUDE S.A.

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 2.071.655

**Apresentação do Projeto:**

Bem apresentado, com ajuste das pendências.

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivos claros, factíveis e éticos.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos e benefícios foram redigidos com mais clareza.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Projeto de 3ª versão com ajustes realizados satisfatoriamente.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Pendências ajustadas.

Procedimento para coleta de dados foi melhor apresentado no corpo do projeto.

**Recomendações:**

Nenhuma.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Projeto aprovado.

**Endereço:** Av. Jean Emile Favre, 422

**Bairro:** IMBIRIBEIRA

**CEP:** 51.200-060

**UF:** PE

**Município:** RECIFE

**Telefone:** (81)3035-7732

**E-mail:** comite.etica@fps.edu.br

FACULDADE PERNAMBUCANA  
DE SAÚDE - AECISA



Continuação do Parecer: 2.071.655

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Projeto aprovado.

Pendências ajustadas.

Enviar relatórios (notificação) semestrais.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_862113.pdf	26/04/2017 21:04:54		Aceito
Outros	CARTA_RESPOSTA_2.pdf	26/04/2017 21:03:08	Paula Catirina Germano Magalhães	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	TCC_projeto_26_04_2017_ajustado.pdf	26/04/2017 21:02:24	Paula Catirina Germano Magalhães	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_ajustado.pdf	05/04/2017 17:58:06	Paula Catirina Germano Magalhães	Aceito
Outros	gabriellattes.pdf	10/02/2017 21:25:23	Paula Catirina Germano Magalhães	Aceito
Outros	CurriculoLattesPaula.pdf	10/02/2017 20:42:23	Paula Catirina Germano Magalhães	Aceito
Outros	CurriculoFillipe.pdf	10/02/2017 20:40:14	Paula Catirina Germano Magalhães	Aceito
Outros	anuenciaassinada.pdf	10/02/2017 20:25:30	Paula Catirina Germano Magalhães	Aceito
Folha de Rosto	folhaderostroassinadaporfabricia.pdf	10/02/2017 16:10:04	Paula Catirina Germano Magalhães	Aceito
Outros	termodeconfiancaassinado.pdf	04/02/2017 22:28:05	Paula Catirina Germano Magalhães	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

Endereço: Av. Jean Emile Favre, 422

Bairro: IMBIRIBEIRA

CEP: 51.200-060

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)3035-7732

E-mail: comite.etica@fps.edu.br

FACULDADE PERNAMBUCANA  
DE SAÚDE - AECISA



Continuação do Parecer: 2.071.655

RECIFE, 18 de Maio de 2017

---

Assinado por:  
Ariani Impieri de Souza  
(Coordenador)

Endereço: Av. Jean Emile Favre, 422  
Bairro: IMBIRIBEIRA  
UF: PE Município: RECIFE  
Telefone: (81)3035-7732

CEP: 51.200-060

E-mail: [comite.etica@fps.edu.br](mailto:comite.etica@fps.edu.br)

## **Anexo 4**

### **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**

#### **Diretrizes para Autores**

#### **INSTRUÇÕES PARA ENVIO DE ARTIGO**

A **RBNE** adota as regras de preparação de manuscritos que seguem os padrões da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) que se baseiam no padrão Internacional - ISO (International Organization for Standardization), em função das características e especificidade da **RBNE** apresenta o seguinte padrão.

#### **INSTRUÇÕES PARA ENVIO**

O artigo submetido deve ser digitado em espaço duplo, papel tamanho A4 (21 x 29,7), com margem superior de 2,5 cm, inferior 2,5, esquerda 2,5, direita 2,5, sem numerar linhas, parágrafos e as páginas; as legendas das figuras e as tabelas devem vir no local do texto, no mesmo arquivo. Os manuscritos que não estiverem de acordo com as instruções a seguir em relação ao estilo e ao formato será devolvido sem revisão pelo Conselho Editorial.

#### **FORMATO DOS ARQUIVOS**

Para o texto, usar editor de texto do tipo Microsoft Word para Windows ou equivalente, fonte Arial, tamanho 12, As figuras deverão estar nos formatos JPG, PNG ou TIFF.

#### **ARTIGO ORIGINAL**

Um artigo original deve conter a formatação acima e ser estruturado com os seguintes itens, cada um começando por uma página diferente:

**Página título:** deve conter (1) o título do artigo, que deve ser objetivo, mas informativo, em português e **inglês**.

**Resumo:** deve conter  
 (1) o resumo em português, com não mais do que 250 palavras, estruturado de forma a conter: introdução e objetivo, materiais e métodos, discussão, resultados e conclusão;  
 (2) três a cinco palavras-chave, que não constem no título do artigo. Usar obrigatoriamente termos do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) (<http://goo.gl/5RVOAa>);  
 (3) o resumo em inglês (abstract), representando a tradução do resumo para a língua inglesa e  
 (4) três a cinco palavras-chave em inglês (key words).

**Introdução:** deve conter  
 (1) justificativa objetiva para o estudo, com referências pertinentes ao assunto, sem realizar uma revisão extensa e o objetivo do artigo deve vir no último parágrafo.

**Materiais e Métodos:** deve conter  
 (1) descrição clara da amostra utilizada;  
 (2) termo de consentimento para estudos experimentais envolvendo humanos;  
 (3) identificação dos métodos, materiais (marca e modelo entre parênteses) e procedimentos utilizados de modo suficientemente detalhado, de forma a permitir a reprodução dos resultados pelos leitores;  
 (4) descrição breve e referências de métodos publicados, mas não amplamente conhecidos;  
 (5) descrição de métodos novos ou modificados;  
 (6) quando pertinente, incluir a análise estatística utilizada, bem como os programas utilizados. No texto, números menores que 10 são escritos por extenso, enquanto que números de 10 em diante são expressos em algarismos arábicos.

**Resultados:** deve conter  
 (1) apresentação dos resultados em sequência lógica, em forma de texto, tabelas

e ilustrações; evitar repetição excessiva de dados em tabelas ou ilustrações e no texto;

(2) enfatizar somente observações importantes.

**Discussão:** deve conter

- (1) ênfase nos aspectos originais e importantes do estudo, evitando repetir em detalhes dados já apresentados na Introdução e nos Resultados;
- (2) relevância e limitações dos achados, confrontando com os dados da literatura, incluindo implicações para futuros estudos;
- (3) ligação das conclusões com os objetivos do estudo.

**Conclusão:** deve ser obtida a partir dos resultados obtidos no estudo e deve responder os objetivos propostos.

**Agradecimentos:** deve conter

- (1) contribuições que justificam agradecimentos, mas não autoria;
- (2) fontes de financiamento e apoio de uma forma geral.

**Citação:** deve utilizar o sistema autor-data.

Fazer a citação com o sobrenome do autor (es) seguido de data separado por vírgula e entre parênteses. Exemplo: (Bacurau, 2001). Até três autores, mencionar todos, usar a expressão colaboradores, para quatro ou mais autores, usando o sobrenome do primeiro autor e a expressão. Exemplo: (Bacurau e colaboradores, 2001).

A citação só poderá ser a parafraseada.

**Referências:** as referências devem ser escritas em sequência alfabética. O estilo das referências deve seguir as normas da **RBNE** e os exemplos mais comuns são mostrados a seguir. Deve-se evitar utilização de “comunicações pessoais” ou “observações não publicadas” como referências.

**Exemplos:**

- 1) Artigo padrão em periódico (deve-se listar todos os autores):

Amorim, P.A. Distribuição da Gordura Corpórea como Fator de Risco no desenvolvimento de Doenças Arteriais Coronarianas: Uma Revisão de Literatura. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina. Vol. 2. Num. 4. 1997. p. 59-75.

2) Autor institucional:

Ministério da Saúde; Ministério da Educação. Institui diretrizes para Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Portaria interministerial, Num. 1010 de 8 de maio de 2006. Brasília. 2006.

3) Livro com autor (es) responsáveis por todo o conteúdo:

Bacurau, R.F.; Navarro, F.; Uchida, M.C.; Rosa, L.F.B.P.C. Hipertrofia Hiperplasia: Fisiologia, Nutrição e Treinamento do Crescimento Muscular. São Paulo. Phorte. 2001. p. 210.

4) Livro com editor (es) como autor (es):

Diener, H.C.; Wilkinson, M. editors. Druginduced headache. New York. Springer-Verlag. 1988. p. 120.

5) Capítulo de livro:

Tateyama, M.S.; Navarro, A.C. A Eficiência do Sistema de Ataque Quatro em Linha no Futsal. IN Navarro, A.C.; Almeida, R. Futsal. São Paulo. Phorte. 2008.

6) Dissertação de Mestrado ou Tese de Doutorado:

Navarro, A.C. Um Estudo de Caso sobre a Ciência no Brasil: Os Trabalhos em Fisiologia no Instituto de Ciências Biomédicas e no Instituto de Biociência da Universidade de São Paulo. Dissertação de Mestrado. PUC-SP. São Paulo. 2005.

## TABELAS

As tabelas devem ser numeradas sequencialmente em algarismo arábico e ter títulos sucintos, assim como, podem conter números e/ou textos sucintos (para números usar até duas casas decimais após a vírgula; e as abreviaturas devem estar de acordo com as utilizadas no corpo do texto; quando necessário usar legenda para identificação de símbolos padrões e universais). As tabelas devem ser criadas a partir do editor de texto Word ou equivalente, com no mínimo fonte de tamanho 10.

## **FIGURAS**

Serão aceitas fotos ou figuras em preto-e-branco. Figuras coloridas são incentivadas pelo Editor, pois a revista é eletrônica, processo que facilita a sua publicação. Não utilizar tons de cinza. As figuras quando impressas devem ter bom contraste e largura legível. Os desenhos das figuras devem ser consistentes e tão simples quanto possíveis. Todas as linhas devem ser sólidas. Para gráficos de barra, por exemplo, utilizar barras brancas, pretas, com linhas diagonais nas duas direções, linhas em xadrez, linhas horizontais e verticais. A **RBNE** desestimula fortemente o envio de fotografias de equipamentos e animais.

Utilizar fontes de no mínimo 10 pontos para letras, números e símbolos, com espaçamento e alinhamento adequados. Quando a figura representar uma radiografia ou fotografia sugerimos incluir a escala de tamanho quando pertinente. A resolução para a imagem deve ser de no máximo 300 dpi afim de uma impressão adequada.

## **ARTIGOS DE REVISÃO**

Os artigos de revisão (narrativo, sistemática, metanálise) são habitualmente encomendados pelo Editor a autores com experiência comprovada na área. A **RBNE** encoraja, entretanto, que se envie material não encomendado, desde que expresse a experiência publicada do (a) autor (a) e não reflita, apenas, uma



revisão da literatura. Artigos de revisão deverão abordar temas específicos com o objetivo de atualizar os menos familiarizados com assuntos, tópicos ou questões específicas na área de Nutrição Esportiva. O Conselho Editorial avaliará a qualidade do artigo, a relevância do tema escolhido e o comprovado destaque dos autores na área específica abordada.

### **RELATO DE CASO**

A **RBNE** estimula autores a submeter artigos de relato de caso, descrevendo casos clínicos específicos que tragam informações relevantes e ilustrativas sobre diagnóstico ou tratamento de um caso particular que seja raro na Nutrição Esportiva.

Os artigos devem ser objetivos e precisos, contendo os seguintes itens:

- 1) Um Resumo e um Abstract contendo as implicações clínicas;
- 2) Uma Introdução com comentários sobre o problema clínico que será abordado, utilizando o caso como exemplo. É importante documentar a concordância do paciente em utilizar os seus dados clínicos;
- 3) Um Relato objetivo contendo a história, a avaliação física e os achados de exames complementares, bem como o tratamento e o acompanhamento;
- 4) Uma Discussão explicando em detalhes as implicações clínicas do caso em questão, e confrontando com dados da literatura, incluindo casos semelhantes relatados na literatura;
- 5) Referências.

### **LIVROS PARA REVISÃO**

A **RBNE** estimula as editoras a submeterem livros para apreciação pelo Conselho Editorial. Deve ser enviada uma cópia do livro ao Editor-Chefe (vide o endereço a baixo), que será devolvida. O envio do livro garante a sua apreciação desde que seja feita uma permuta ou o pagamento do serviço. Os livros selecionados para apreciação serão encaminhados para revisores com

experiência e competência profissional na respectiva área do livro, cujos pareceres deverão ser emitidos em até um mês.

### **DUPLA SUBMISSÃO**

Os artigos submetidos à **RBNE** serão considerados para publicação somente com a condição de que não tenham sido publicados ou estejam em processo de avaliação para publicação em outro periódico, seja na sua versão integral ou em parte.

A **RBNE** não considerará para publicação artigos cujos dados tenham sido disponibilizados na Internet para acesso público. Se houver no artigo submetido algum material em figuras ou tabelas já publicado em outro local, a submissão do artigo deverá ser acompanhada de cópia do material original e da permissão por escrito para reprodução do material.

### **CONFLITO DE INTERESSE**

Os autores deverão explicitar, através de formulário próprio (Divulgação de potencial conflito de interesses), qualquer potencial conflito de interesse relacionado ao artigo submetido. Esta exigência visa informar os editores, revisores e leitores sobre relações profissionais e/ou financeiras (como patrocínios e participação societária) com agentes financeiros relacionados aos produtos farmacêuticos ou equipamentos envolvidos no trabalho, os quais podem teoricamente influenciar as interpretações e conclusões do mesmo. A existência ou não de conflito de interesse declarado estarão ao final dos artigos publicados.

### **BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM SERES HUMANOS**

A realização de experimentos envolvendo seres humanos deve seguir a resolução específica do Conselho Nacional de Saúde (nº 196/96) disponível na

internet (<http://ibpefex.com.br/arquivos/RESOLUCAO.196-96.MS.pdf>) incluindo a assinatura de um termo de consentimento informado e a proteção da privacidade dos voluntários.

## **BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM ANIMAIS**

A realização de experimentos envolvendo animais deve seguir resoluções específicas (Lei nº 6.638, de 08 de maio de 1979; e Decreto nº 24.645 de 10 de julho de 1934).

## **ENSAIOS CLÍNICOS**

Os artigos contendo resultados de ensaios clínicos deverão disponibilizar todas as informações necessárias à sua adequada avaliação, conforme previamente estabelecido.

Os autores deverão referir-se ao “CONSORT” ([www.consort-statement.org](http://www.consort-statement.org)).

## **REVISÃO PELOS PARES**

Todos os artigos submetidos serão avaliados por ao menos dois revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do trabalho e que emitirão parecer fundamentado, os quais serão utilizados pelos Editores para decidir sobre a aceitação do mesmo. Os critérios de avaliação dos artigos incluem: originalidade, contribuição para corpo de conhecimento da área, adequação metodológica, clareza e atualidade. Os artigos aceitos para publicação poderão sofrer revisões editoriais para facilitar sua clareza e entendimento sem alterar seu conteúdo.

## **CORREÇÃO DE PROVAS GRÁFICAS**

Logo que prontas, as provas gráficas em formato eletrônico serão enviadas, por e-mail, para o autor responsável pelo artigo. Os autores deverão devolver, também por e-mail, a prova gráfica com as devidas correções em, no máximo, 72 horas após o seu recebimento. O envio e retorno das provas gráficas por correio eletrônico visa agilizar o processo de revisão e posterior publicação das mesmas.

## **DIREITOS AUTORAIS**

Autores que publicam neste periódico concordam com os seguintes termos:

- Autores mantém os direitos autorais e concedem ao periódico o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a [Creative Commons Attribution License](#) que permitindo o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria do trabalho e publicação inicial neste periódico.
- Autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não-exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico.
- Autores têm permissão e são estimulados a publicar e distribuir seu trabalho online (ex.: em repositórios institucionais ou na sua página pessoal) a qualquer ponto antes ou durante o processo editorial, já que isso pode gerar alterações produtivas, bem como aumentar o impacto e a citação do trabalho publicado (Veja [O Efeito do Acesso Livre](#)).