

# AVALIAÇÃO DA INGESTÃO DE PROTEÍNA EM ESTUDANTES DE UMA FACULDADE DE SAÚDE NO ESTADO DE PERNAMBUCO

Ana Beatriz Sarmiento Braz<sup>1</sup>

Thaís Pinheiro Ramos Parrolas<sup>1</sup>

Amanda Costa de Lima<sup>2</sup>

Gerlane Henrique de Lima<sup>2</sup>

## RESUMO

O aumento da procura por hábitos saudáveis fez com que indivíduos procurassem uma alimentação adequada e uma constância na atividade física. Porém, nem sempre esse fato é combinado com um acompanhamento profissional. No estudo transversal com análise descritiva, o qual objetivava avaliar a ingestão proteica dos alunos praticantes de exercício físico resistido, 104 estudantes matriculados em uma faculdade de saúde na cidade de RecifePE responderam um questionário de frequência alimentar e recordatório 24 horas. Dos participantes, com uma média de idade entre 20 e 30 anos e na sua maioria mulheres (70,2%), apenas 28,8% relataram o acompanhamento nutricional. 39,4% fazem uso de algum suplemento alimentar proteico, o mais citado foi o Whey Protein (92,68%), porém 46,3% consomem por conta própria e 53,7% usam diariamente. Os resultados deste corrobora com outros estudos, tanto na questão suplementar, quanto no objetivo desse público, onde 47,1% tem como objetivo a hipertrofia muscular. Em relação aos grupos alimentares, os alimentos mais consumidos foram o queijo (53,8%), o feijão cozido (38,5%), a castanha-de-cajú (38,5%) e o frango (56,7%). Apesar dos números achados estarem abaixo do esperado, a partir da pesquisa realizada é clara a necessidade de uma melhor educação nutricional no público praticante de atividade física.

Palavras-chave: Suplementos Alimentar, Treinamento de Resistência, Hipertrofia.

## ABSTRACT

Evaluation of protein intake in students of a health college in Pernambuco, Brazil.

The increase of the demand for healthy habits had made people sought for a proper feed and a constancy in exercises. However, this fact is not always combined with a professional monitoring. The cross-sectional study with descriptive analysis, where 104 students enrolled at the Pernambuco Health College in the city of Recife, Brazil, answered a 24-hour food frequency and recall questionnaire, which aimed to evaluate the protein intake of students who practice resisted physical exercise. Between the participants, with a mean age between 20 and 30 years, and in the majority of women, only 28.8% reported nutritional monitoring. 39.4% use some protein supplement, the most mentioned was Whey Protein (92.68%), and 46.3% consume on their own and 53.7% consume daily. The result of this corroborates with other studies, in the supplementary question, and in the objective of this public, where 47.1% aims at muscle hypertrophy. In relation to food groups, the most consumed foods were cheese (53.8%), cooked beans (38.5%), cashew nuts (38.5%) and chicken (56.7%). Although the numbers found are lower than expected, it is clear that people who practice resistance training need a better nutritional education.

Key Words: Dietary Supplements, Resistance Training, Hypertrophy.

<sup>1</sup> Graduação em bacharel em Nutrição pela Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS.

<sup>2</sup> Docente do curso de Nutrição da Faculdade Pernambucana de Saúde- FPS.

## 1. INTRODUÇÃO

A procura por hábitos de vida mais saudáveis por meio da melhora na alimentação e pela prática contínua de atividades físicas vem crescendo entre os indivíduos, tanto entre as pessoas

que antes apenas se preocupavam com a estética, quanto as que possuem uma maior preocupação com a saúde (Lima; Lima; Braggion, 2015). Dentre as diversas modalidades de exercício físico, a musculação tem sido uma das mais procuradas por ser um exercício que aumenta a força e proporciona aumento da massa muscular (Morais; Silva; Macêdo, 2014).

Porém mesmo com a atual preocupação com a saúde e qualidade de vida, alguns indivíduos que frequentam academias buscam resultados eficientes e satisfatórios em curto prazo, fazendo muitas vezes restrições alimentares com consumo desbalanceado de nutrientes, prejudicando assim o desempenho durante os exercícios (Bezerra; Macêdo, 2013).

É consenso na literatura que as necessidades nutricionais do indivíduo aumentam com a prática de exercícios físicos, dessa forma é necessário um maior aporte calórico e proteico que tem como objetivo atingir os níveis ideais de aminoácidos circulantes em consequência das adaptações metabólicas promovidas pelo exercício físico (Trog; Texeira, 2009).

É comum que indivíduos que iniciam ou realizam regularmente musculação em academias associem o ganho de massa muscular ao consumo extra de proteínas. Fato esse justificado pelas necessidades nutricionais de praticantes de academia ser um pouco diferenciadas de pessoa com outros estilos de vida, como aquelas sedentárias e que possuem características específicas (Damilano, 2006).

Pontes (2013), afirma que muitos alunos de academias e atletas procuram atender suas necessidades energéticas e proteicas com o uso de suplementos alimentares, porém muitas vezes o fazem sem uma orientação adequada, sem a procura por um profissional da nutrição, que é a pessoa indicada para a prescrição de suplementação a partir de uma avaliação e se constatada a real necessidade do aluno. Além disso, a falta de conhecimento, a presença de hábitos alimentares impróprios e a influência da mídia são outros fatores relevantes que induzem estes indivíduos a utilizarem suplementos nutricionais de forma errônea e adotarem um comportamento alimentar inadequado (Morais; Silva; Macêdo, 2014).

Atualmente é consenso na literatura científica que existe uma importante relação entre alimentação e exercício físico, uma vez que a ingestão de nutrientes adequada está associada à manutenção ou melhora do desempenho esportivo e saúde do corpo humano. Porém devido à falta de informações coerentes, muitas vezes os indivíduos praticantes de exercício físico são vulneráveis a ingestão inadequada de alimentos, com um desbalanço na ingestão de macronutrientes e uso indiscriminado de suplementos alimentares.

Sendo assim o objetivo do presente estudo foi avaliar a ingestão de proteína dos estudantes da Faculdade Pernambucana de Saúde, praticantes de exercício físico resistido. Além

de reconhecer os alimentos fontes de proteína consumidos pela população do estudo e os possíveis erros alimentares associados à ingestão de proteína, identificar a frequência e o tipo de suplementos consumidos e o percentual de estudantes que possuem acompanhamento nutricional.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo transversal com análise descritiva, com base nos dados coletados através de um questionário aplicado pelos pesquisadores. A população do estudo foi composta por estudantes de uma faculdade de saúde da cidade de Recife – PE, de ambos os sexos, que praticassem exercício físico resistido (musculação). A amostra total foi de 104 estudantes.

Os estudantes foram abordados de forma aleatória, e foram utilizados os seguintes critérios: maior de 18 anos, realizar exercício físico resistido (musculação) e matriculados na faculdade durante o período de coleta.

Todos os pesquisados concordaram voluntariamente em participar do estudo através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, autorizando a obtenção dos dados para a pesquisa.

Para a coleta dos dados foi aplicado um questionário, elaborado pelos autores dessa pesquisa, sendo composto por:

- Inquérito alimentar adaptado (recordatório 24 horas), utilizado para quantificar todos os alimentos e bebidas consumidos no dia anterior a entrevista;
- 11 perguntas, sendo 4 dessas informações do estudante (nome, sexo, idade, curso em qual estava matriculado) e outras 7 perguntas, entre elas, o tempo de prática de musculação e objetivo, frequência semanal, acompanhamento nutricional, uso de suplementos e prescrição por nutricionista.
- Questionário de frequência alimentar com os grupos de alimentos fonte de proteína. O questionário consta com 27 itens alimentares, separados de acordo com grupos proteicos, que foram: leite e derivados, leguminosas, oleaginosas, carnes e ovos, construído baseado no livro Pirâmide dos Alimentos (Phillipi, 2014).

As respostas das questões foram categorizadas em alternativas, onde os participantes escolheram a mais pertinente e assinalaram um “X”, exceto os pessoais

(nome,

idade).

Como os registros do recordatório alimentar 24 horas foram feitos em medidas caseiras, houve necessidade de conversão destas em grama, então foi utilizado o Programa de Apoio à Nutrição – NutWin da UFSP (Universidade Federal de São Paulo).

Os dados foram colhidos somente após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde, em conformidade com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que diz respeito às pesquisas que envolvem seres humanos. A coleta de dados foi realizada no campus da faculdade em dias e horários alternados, buscando dessa forma alcançar mais estudantes para a pesquisa.

Após a coleta de dados, todas as informações foram processadas de forma quantitativa e qualitativa. Para isso foram utilizados os Softwares SPSS 13.0 (Statistical Package for the Social Sciences) para Windows e o Excel 2010. Para variáveis quantitativas, foi utilizado o Teste de Normalidade de Kolmogorov-Smirnov. Os resultados estão apresentados em forma de tabela e/ou gráficos com suas respectivas frequências absoluta e relativa. Todos os testes foram aplicados com 95% de confiança. As variáveis numéricas estão representadas pelas medidas de tendência central e medidas de dispersão. Para a tabela 3, Relação da ingestão de calorias totais, carboidrato, lipídio e proteína com o objetivo do treinamento resistido, foi feita a comparação com dois grupos: Teste t Student (Distribuição Normal) e MannWhitney (Não Normal).

### 3. RESULTADOS

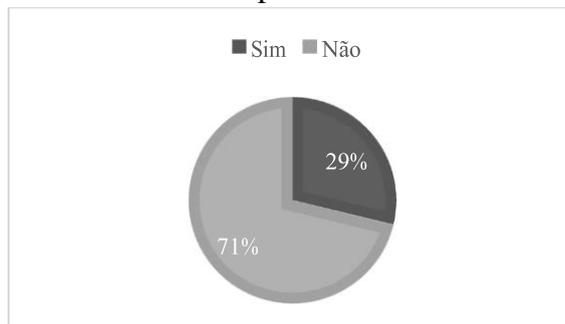
Dos entrevistados, 70,2% (n=73) são do sexo feminino e 29,8% (n=31) do sexo masculino, totalizando uma amostra de 104 estudantes. Em relação à idade dos estudantes, podemos observar na tabela 1, que a maioria, 51% (n=53) está na faixa etária de 20 a 30 anos.

Tabela 1 – Características sociodemográficas

Sexo		
Feminino	73	70,2
Masculino	31	29,8
Idade		
< 20	45	43,2
20  - 30	53	51,0
30 ou mais	6	5,8

Como pode ser visto no gráfico 1, do total da amostra, apenas 28,8% (n=30) relataram acompanhamento nutricional, enquanto 71,2% (n=74) não possuem orientação de um profissional nutricionista.

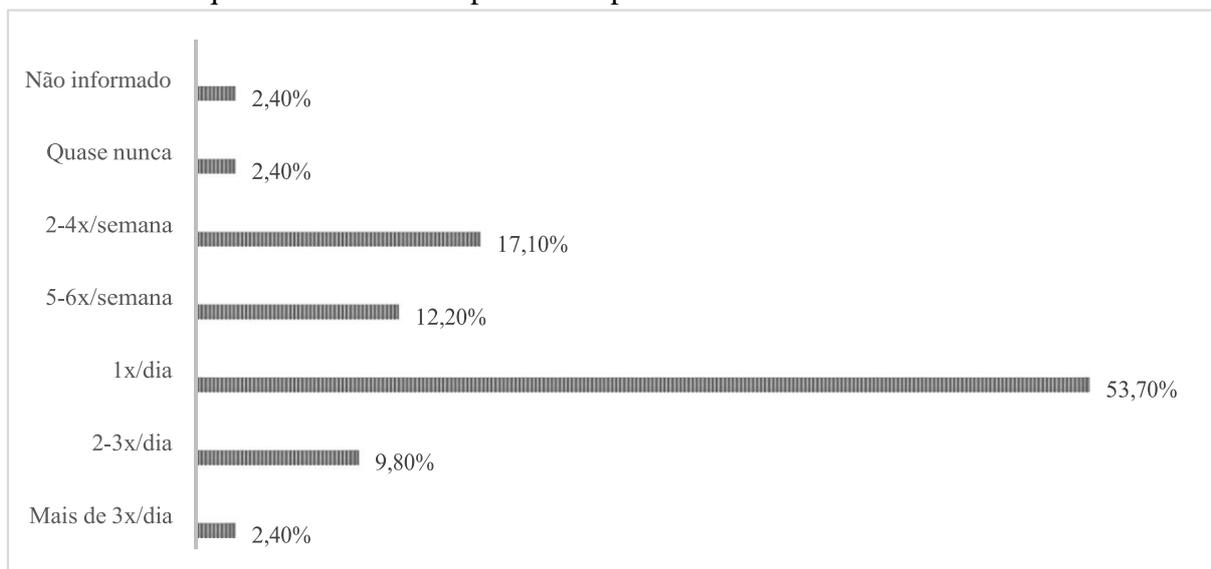
Gráfico 1 – Acompanhamento nutricional



No presente estudo foi encontrado que 39,4% (n=41) fazem uso de algum suplemento alimentar (SA) e 60,6% (n=63) não fazem uso de nenhum tipo, porém dos que fazem uso de SA, 53,7% (n=22) relataram que o mesmo foi prescrito por um nutricionista, enquanto 46,3% (n=19) fazem uso por conta própria.

A gráfico 2 mostra a frequência do uso dos suplementos alimentares pelos estudantes, sendo que a maioria, cerca de 53,7% (n=22) fazem uso pelo menos 1 vez ao dia. Em relação à frequência de treino, 22,1% (n=23) realizam musculação 1 a 2 dias na semana, 63,5% (n=66) treinam de 3 a 5 dias na semana, e 14,4% (n=15) treinam todos os dias da semana.

Gráfico 2 – Frequência do uso de suplementos proteicos



Os alunos foram questionados sobre seus objetivos em relação à musculação, 37,5% (n=39) relataram a hipertrofia como principal objetivo, 27,9% (n=29) informaram definição muscular, enquanto 13,5% (n=14) relataram emagrecimento. Alguns estudantes assinalaram

mais de uma alternativa, sendo assim 6,7% (n=7) queriam hipertrofia e definição muscular, 11,5% (n=12) definição muscular e emagrecimento, enquanto 2,9% (n=3) queriam os três objetivos.

No questionário de frequência alimentar foram observados o alimento mais consumido e menos consumido de cada grupo alimentar. No grupo de leite e derivados, o alimento mais consumido foi o queijo, onde 53,8% (n=56) dos estudantes relataram que comiam queijo pelo menos uma vez ao dia. O alimento menos consumido no grupo de leite e derivados foi a coalhada, onde 96,2% (n=100) dos estudantes informaram que comiam uma vez no mês ou quase nunca.

Já no grupo das leguminosas, o alimento mais consumido foi o feijão cozido, 38,5% (n=40) dos estudantes relataram que ingerem feijão pelo menos uma vez ao dia, enquanto 47,1% (n=49) relataram que comiam esse alimento de 5 a 6 vezes na semana. O alimento menos consumido foi a soja, 95,2% (n=99) dos estudantes informaram que comem uma vez no mês ou quase nunca.

Em relação às oleaginosas, a avelã foi o alimento menos consumido, onde 89,4% (n=93) dos estudantes informaram que comem uma vez no mês ou quase nunca. Já a castanha-de-cajú, foi o mais presente, com a ingestão de 5 a 6 vezes por semana por 38,5% (n=40) dos estudantes, e uma vez ao dia por 17,3% (n=18) dos estudantes.

No grupo das carnes e ovos, o alimento mais consumido pelos estudantes foi o frango, 56,7% (n=59) informaram que consomem frango pelo menos uma vez ao dia, enquanto 40,4% (n=42) consomem de 5 a 6 vezes na semana. Nesse grupo o alimento menos consumido foi a sardinha enlatada, 91,4% (n=95) relataram que consomem uma vez no mês ou quase nunca esse alimento.

Tabela 2 – Alimentos mais consumidos e menos consumidos de cada grupo alimentar e suas frequências.

Variáveis	n	%
<b>Queijo</b>		
Mais 2-3x no dia, 2-3x no dia, 1x no dia	56	53,8
5-6x na semana, 2-4x na semana, 1x na semana	42	40,4
1-3x no mês, quase nunca, nunca	6	5,8
<b>Coalhada</b>		
Mais 2-3x no dia, 2-3x no dia, 1x no dia	1	1,0

5-6x na semana, 2-4x na semana, 1x na semana	3	2,9
1-3x no mês, quase nunca, nunca	100	96,2
Feijão cozido		
Mais 2-3x no dia, 2-3x no dia, 1x no dia	40	38,5
5-6x na semana, 2-4x na semana, 1x na semana	49	47,1
1-3x no mês, quase nunca, nunca	15	14,4
<hr/>		
Soja		
Mais 2-3x no dia, 2-3x no dia, 1x no dia	1	1,0
5-6x na semana, 2-4x na semana, 1x na 4 semana		3,8
1-3x no mês, quase nunca, nunca	99	95,2
Castanha de caju		
Mais 2-3x no dia, 2-3x no dia, 1x no dia	18	17,3
5-6x na semana, 2-4x na semana, 1x na 40 semana		38,5
1-3x no mês, quase nunca, nunca	46	44,2
Avelã		
Mais 2-3x no dia, 2-3x no dia, 1x no dia	5	4,8
5-6x na semana, 2-4x na semana, 1x na 6 semana		5,8
1-3x no mês, quase nunca, nunca	93	89,4
Frango		
Mais 2-3x no dia, 2-3x no dia, 1x no dia	59	56,7
5-6x na semana, 2-4x na semana, 1x na 42 semana		40,4
1-3x no mês, quase nunca, nunca	3	2,9
Sardinha enlatada		
Mais 2-3x no dia, 2-3x no dia, 1x no dia	2	1,9
5-6x na semana, 2-4x na semana, 1x na 7 semana		6,7
1-3x no mês, quase nunca, nunca	95	91,4

Foi comparado a ingestão de calorias totais, carboidrato, lipídio e proteína com o objetivo da prática da musculação. Em relação às calorias, foi observada uma maior quantidade diária para hipertrofia (1644,29 kcal), seguida de definição muscular (1392,10 kcal) e emagrecimento (1244,45 kcal). Para os carboidratos, houve um consumo maior pelo grupo que objetivava a hipertrofia (176,26 g), não mostrando muita diferença para aqueles que buscavam definição muscular (166,36 g) e emagrecimento (141,80 g). Já os lipídios, o grupo onde teve maior ingestão desse macronutriente, foi o grupo de hipertrofia (51,25 g), sucessivamente pelo grupo de definição (42,35 g) e emagrecimento (38,93 g). O consumo de proteína foi também maior para o grupo que buscava hipertrofia (122,59 g), porém, entre os grupos de definição e emagrecimento não houve uma diferença significativa, com 89,47 g e 87,27 g, respectivamente.

Tabela 4 - Relação entre o consumo de calorias, carboidrato, lipídio e proteína e o objetivo da prática do treinamento resistido, 2017.

Objetivo	Consumo			
	Calorias Totais Média ± DP	Carboidrato (g) Média ± DP	Lipídios (g) Média ± DP	Proteína (g) Média ± DP
<b>Hipertrofia</b>				
Sim	1644,29 ± 668,75	176,26 ± 82,61	51,25 ± 29,78	122,59 ± 60,36
Não	1289,87 ± 459,30	152,28 ± 65,75	38,19 ± 19,06	85,13 ± 43,40
<i>p-valor</i>	<b>0,003 *</b>	<b>0,103 *</b>	<b>0,010 *</b>	<b>&lt; 0,001 **</b>
<b>Definição muscular</b>				
Sim	1392,10 ± 579,52	166,36 ± 69,73	42,35 ± 24,50	89,47 ± 50,76
Não	1519,17 ± 602,91	160,91 ± 79,91	46,25 ± 26,38	115,59 ± 56,56
<i>p-valor</i>	<b>0,276 *</b>	<b>0,712 *</b>	<b>0,437 *</b>	<b>0,004 **</b>
<b>Emagrecimento</b>				
Sim	1244,45 ± 479,99	141,80 ± 59,11	38,93 ± 28,02	87,27 ± 54,24
Não	1538,99 ± 613,46	172,00 ± 78,76	46,43 ± 24,23	108,77 ± 54,63
<i>p-valor</i>	<b>0,022 *</b>	<b>0,064 *</b>	<b>0,178 *</b>	<b>0,005 **</b>

(\*) Teste t Student (\*\*) Teste de Mann-Whitney

#### 4. DISCUSSÃO

O alto número de mulheres presentes em faculdade de saúde (70,2%) também pode ser encontrado em outros estudos, como Nardelli e colaboradores (2013), Pires e colaboradores (2013), Santos e colaboradores (2014) e Castro; Souza; Paiva (2014), onde a menor porcentagem entre eles de participantes do sexo feminino foi de 64,16% e a maior foi de 89,6%, onde o valor encontrado nesse estudo (70,2%) está entre eles.

Além disso, Almeida; Balmant (2017) observaram que a maior parte dos entrevistados em academias, foram também mulheres (58,75%), em contrapartida, o contrário foi visto no estudo de Caparros e colaboradores (2015) e Pellegrini; Corrêa; Barbosa (2017), que teve uma porcentagem de 31% ambos de participantes mulheres.

No que se diz respeito a idade, os frequentadores das academias nos estudos de Caparros e colaboradores (2015) e Pellegrini; Corrêa; Barbosa (2017) tiveram como média, 30,7 anos e 27,9 anos. Enquanto isso, em estudos feitos em ambientes estudantis, como Nardelli e colaboradores (2013), Santos e colaboradores (2014) e Pires e colaboradores (2013), tiveram em sua maioria, participantes entre 18 e 24 anos, um pouco abaixo do encontrado nesse estudo, onde 51% dos estudantes estão entre 20 e 30 anos.

Não houve achados na literatura onde o queijo fosse o alimento mais consumido desse grupo alimentar por estudantes, como foi visto nesse estudo, onde 53,3% consumiam pelo menos uma vez ao dia.

No grupo de leguminosas, o alimento mais presente foi o feijão, podendo ser explicado pelo fato cultural do arroz com feijão no Brasil, o que também foi observado por Castro; Souza; Paiva (2014). Ademais Leite e colaboradores (2011) afirmou que a maioria dos acadêmicos consome feijão em menos de cinco dias na semana, enquanto Santos e colaboradores (2014) encontrou um índice de 52,5% no consumo semanal desse alimento, o que corrobora com esse estudo, onde 47,1% ingere pelo menos uma vez na semana.

A maioria dos estudantes relatou o consumo de frango no grupo de carnes e ovos, com uma frequência de no mínimo uma vez ao dia, Santos e colaboradores (2014) concorda com a ideia relatando que a grande parte dos estudantes ingerem alimentos desse grupo alimentar semanalmente, enquanto Castro; Souza; Paiva (2014) também observou um consumo elevado.

Nesse estudo, a maioria dos entrevistados não faziam uso de suplementos (60,6%), o que foi muito acima do esperado, porém o mesmo foi visto por Rodrigues; Chaves (2016), com 61%, e Almeida; Balmant (2017), com 80%, que concluíram o não consumo pelo pouco tempo de prática de exercícios, o que se contrapõe ao atual estudo que tem uma média de 778 dias de prática do exercício.

Entre o maior índice de ingestão de suplementos, estão os a base de proteína, como foi visto por Caparros e colaboradores (2015) e Rodrigues; Chaves (2016). Pellegrini; Corrêa; Barbosa (2017), além de concordar com esse fato, acrescentam o destaque para o Whey Protein, tendo uma proporção de 84% de ingestão. Já nessa pesquisa, 92,68% faz o uso de Whey Protein,

seguido de uso de Blends proteicos (4,87%) e proteína da carne (2,43%), e apenas uma pessoa fazia uso combinado de Whey Protein e albumina.

Para Adam e colaboradores (2013) e Pellegrini; Corrêa; Barbosa (2017), o maior percentual de uso de suplementos é feito por praticantes do sexo masculino, o que concorda com esse estudo, onde 66,6% (N=20) que consome são homens e 28,3% (N=21) são mulheres. Já Rodrigues; Chaves (2016), encontraram que a porcentagem era a mesma tanto para homens quanto para mulheres.

Complementando, Pellegrini; Corrêa; Barbosa (2017) concluíram que 64% dos entrevistados relataram consumir ou já ter consumido suplementos alimentares. E sua finalidade, segundo Almeida; Balmant (2017) é o ganho de massa muscular, porém, o uso era feito por conta própria, o que não condiz com o estudo, onde 53,7% obtiveram orientação de um nutricionista para o uso dos produtos. Outro dado preocupante é descrito por Bezerra; Macêdo (2013) onde apenas 5% dos entrevistados requereram ao conhecimento do profissional nutricionista. Além do mais, Pellegrini; Corrêa; Barbosa (2017) sugerem a prescrição não qualificada de 74,2%, mas que entre as mulheres, a figura do nutricionista prevalece.

Em relação ao objetivo do treinamento resistido, a hipertrofia foi o mais citado com 47,1%, mesmo que escolhido em conjunto com outro objetivo, o que pode ser explicado pela falta de conhecimento dos entrevistados. Caparros e colaboradores (2015) também observou uma maior porcentagem de hipertrofia como objetivo (83%).

Pellegrini; Corrêa; Barbosa (2017) e esse estudo encontraram valores similares de frequência semanal da prática da atividade, 65,3% e 63,5%, respectivamente, praticavam de 3 a 5 vezes na semana. Bezerra; Macêdo (2013) obtiveram nos resultados 90,58% de assiduidade de 4 a 5 vezes por semana.

Caparros e colaboradores (2015) encontraram uma média de valor de ingestão diária de carboidrato (187,67g) semelhante a esse estudo, que foi de 163,58g, presente na tabela 5 em contrapartida, foi discordante o resultado em relação a proteína, onde foi comprovada a hipótese de uma dieta hiperproteica entre os estudantes, com 102,77g de proteína contra 41,71g no estudo citado, onde também foi visto por Castro; Souza; Paiva (2014) uma ingestão normoproteica. O que corrobora com o estudo de Pereira e colaboradores (2016) e Ribas e colaboradores (2015), que indicaram um alto consumo proteico entre mulheres e homens.

## 5. CONCLUSÃO

Os resultados obtidos pelo estudo foram inesperados, mesmo cientes de um maior número de mulheres em faculdades de saúde, quando se trata de treinamento de força, existe a maior predominância do sexo masculino, onde nota-se, em ambos os sexos, uma maior preocupação pela saúde e/ou busca pela estética. Outro ponto importante de salientar é a média de idade onde se inicia a musculação, deixando claro a importância de um acompanhamento profissional nessa fase estudantil. Foi comprovada a hipótese de uma dieta hiperproteica dos estudantes, podendo estar relacionada pelo objetivo mais mencionado, a hipertrofia, e ao uso de suplementos proteicos. Em relação ao uso de suplementos, mesmo havendo uma grande parcela de uso, a porcentagem dos que consomem foi abaixo do esperado, por outro lado, foi observado a falta de uma prescrição por um nutricionista, outro fator que intensifica a necessidade de educação nutricional nesse tipo de público.

## 5. AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todos, que, de alguma forma, colaboraram com nossa pesquisa, principalmente a nossa orientadora e co-orientadora que nos deram suporte durante todo o projeto.

E aos nosso pais, que nos dão incentivo e oportunidades todos os dias.

## 6. REFERÊNCIAS

- 1- ADAM, B. et al. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*. São Paulo. Vol. 2. Num. 2. 2013. pag 24-36.
- 2- ALMEIDA, C. BALMANT, B. Avaliação do hábito alimentar pré e pós-treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. pag 104-117.
- 3- BEZERRA, C. C.; MACÊDO, E. M. C. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos proteicos por praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Num. 40. 2013. p.224-232.
- 4- CAPARROS, D. et al. Análise da adequação do com sumo de carboidratos antes, durante e após treino e do consumo de proteínas após treino em praticantes de musculação de uma academia de Santo André – SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9, Num. 52. 2015. Pag. 298-306.
- 5- CASTRO, K.; SOUZA, S.; PAIVA, A. Perfil alimentar de estudantes do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM. *Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica*. São Paulo. 2014. pag 12(3):200-8.

- 6- DAMILIANO, L. P. R. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação em uma academia de Santa Maria – RS. 2006. 27 f. Monografia (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário Franciscano, Santa Maria, 2006.
- 7- LEITE, A. et al. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. Revista Espaço para a Saúde, Londrina, Vol. 13. Num. 1. 2011. pag 82-90.
- 8- LIMA, L. M.; LIMA, A. S.; BRAGGION; G. F. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Num. 50. 2015 p.103-110.
- 9- MORAIS, 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, São Paulo. Vol. 8. Num. 46. 2014. p. 247-253.
- 10- NARDELLI, G. et al. Perfil dos alunos ingressantes dos cursos da área de saúde de uma universidade federal. Revista de enfermagem e atenção à saúde. Minas Gerais. 2013. pag 2 (1): 3-12.
- 11- PELLEGRINI, A. CORRÊA, F. BARBOSA, M. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação da cidade de São Carlos – SP. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 61. 2017. pag 59-73.
- 12- PEREIRA, G. et al. Perfil dietético de praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol 10. Num 59. 2016. pag 568-578.
- 13- PONTES, M. C. F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa – PB. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013. pag 19-27.
- 14- RIBAS, M. et al. Ingestão de macro e micronutrientes de praticantes de musculação em ambos os sexos. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 9. Num 49. 2015. pag 91-99.
- 15- RODRIGUES, A. CHAVES, R. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação em uma academia de Fortaleza – CE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 10. Num. 60. 2016. pag 596-602.
- 16- SANTOS, A. et al. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. Revista Simbio-Logias. São Paulo. Vol. 7. Num. 2014.
- 17- TROG, S. D.; TEIXEIRA, E. Uso de suplementação alimentar com proteínas e aminoácidos por praticantes de musculação do município de Irati-PR. Cinergis. Santa Catarina. Vol. 10. Num. 1. 2009. p. 43-53.

## APÊNDICE 1

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pelo presente documento, Eu \_\_\_\_\_ concordo em participar da pesquisa “Avaliação da ingestão proteica em estudantes de uma faculdade de saúde no estado de Pernambuco.” que será realizado na Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) localizada no município de Recife, estando ciente que:

1. O estudo tem como objetivo Avaliar a ingestão proteica dos estudantes da Faculdade Pernambucana de Saúde, praticantes de exercício físico resistido.
2. Para o estudo será necessários à resposta de um questionário com informações subjetivas com duração total de 15 minutos.
3. Em caso de sentir constrangimento, poderei desistir de participar da pesquisa em qualquer etapa, antes ou após a coleta dos dados e a resposta do questionário.
4. Receberei respostas a perguntas ou esclarecimentos a qualquer dúvida relacionada com os objetivos da pesquisa.
5. Após ler o questionário, posso me recusar a participar, ou até mesmo depois da resposta ao questionário, posso voltar atrás e não entregá-lo aos pesquisadores.
6. Será garantido total sigilo das informações aqui obtidas.
7. Não receberei nenhum tipo de ônus financeiro.
8. Em caso de dúvidas poderei ser esclarecido com as pesquisadoras responsáveis: Ana Beatriz Sarmiento Braz, (81) 9.9173-3569 ou Thaís Pinheiro Parrolas, (81) 9.8671-9991 Ou se preferível pelo comitê de ética em pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde, sito à Rua Jean Emile Favre, número 422, Imbiribeira, Recife-PE, telefone: (81) 3035-7732, que funciona de segunda a sexta-feira, no horário de 8:30 as 11:30 e de 14:00 às 16:30, no bloco 4 ou pelo e-mail: comite.etica@fps.edu.br..

Declaro para os devidos fins que tenho conhecimento sobre os objetivos da pesquisa, tendo plena consciência que a mesma se resume apenas no preenchimento de um questionário, não havendo nenhum tratamento ou medicamento nesse estudo.

Pesquisador: \_\_\_\_\_ Pesquisador:

\_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_ Testemunha:

\_\_\_\_\_

Recife, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017.





Ovo de galinha inteiro cozido									
Ovo de codorna inteiro									
Carne vermelha									
Fígado bovino									
Frango									
Atum conserva									
Sardinha enlatada									
Peixe									

### 3. Uso de suplemento proteico

Faz o uso de suplemento proteico? Sim ( ) Não ( )

Tipo: Whey protein ( ) Caseína ( ) Albumina ( ) Blends proteicos( ) Proteína da carne ( )

Prescrição por nutricionista: Sim ( ) Não ( )

	Mais de 23 vezes no dia	2-3 vezes no dia	1 vez no dia	5-6 vezes na semana	2-4 vezes na semana	1 vez na semana	1-3 vezes no mês	Quase nunca	Nunca
Suplemento proteico									

### 4. Recordatório 24 horas

Você está recebendo um “Recordatório 24 horas”, descreva detalhadamente seu consumo alimentar do dia anterior, informando os alimentos, líquidos e as quantidades ingeridas.

Exemplo: No café da manhã comi 4 unidades de bolacha água e sal, 1 colher rasa de margarina com sal light, 1 copo americano de leite desnatado e 1 maçã pequena.

