

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
ALAN CARLOS STEIN

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E SUA PREFERÊNCIA NA BUSCA
POR RESULTADOS EM UMA ACADEMIA DE TOLEDO - PARANÁ**

CASCADEL
2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
ALAN CARLOS STEIN

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E SUA PREFERÊNCIA NA BUSCA
POR RESULTADOS EM UMA ACADEMIA DE TOLEDO - PARANÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito para
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Professora Orientadora: Ms. Thais
Mariotto Cezar

CASCADEL
2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
ALAN CARLOS STEIN

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E SUA PREFERÊNCIA NA BUSCA
POR RESULTADOS EM UMA ACADEMIA DE TOLEDO - PARANÁ**

Trabalho apresentado no Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz,
como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição, sob a
orientação da Professora Ms. Thais Mariotto Cezar

BANCA EXAMINADORA

Ms. Thais Mariotto Cezar
Mestre em Sistemas Agroindustriais - UNIOESTE

Banca Examinadora

Banca Examinadora

Cascavel, julho de 2022.

USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E SUA PREFERÊNCIA NA BUSCA POR RESULTADOS EM UMA ACADEMIA DE TOLEDO – PARANÁ

USE OF FOOD SUPPLEMENTS AND YOUR PREFERENCE IN SEARCH FOR RESULTS IN A GYM AT TOLEDO – PARANÁ

Alan Carlos Stein^{1*}, Thais Cezar Mariotto ²

¹ Acadêmico do Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG. ² Nutricionista, Mestre em Sistemas Agroindustriais - UNIOESTE. Docente do Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG

*Autor correspondente: alancarlosstein@outlook.com

RESUMO

Introdução: Nos últimos anos, a prática de exercício físico tornou-se um hábito da população, sendo que a musculação é uma das modalidades esportivas mais procuradas para transformação positiva na composição corporal. Sendo assim, torna-se cada vez mais comum o uso de suplementos esportivos, pois os atletas ou até mesmo os praticantes de atividade física procuram um melhor rendimento, ganho de saúde ou forma física. **Objetivo:** Analisar a escolha no uso de suplementos alimentares em uma academia de Toledo no Paraná. **Material e métodos:** Foram avaliados 50 participantes de uma academia onde o critério de participação foi estar matriculado e assinar o TCLE, para participar da pesquisa de um questionário com 13 questões. **Resultados e discussão:** Os resultados encontrados indicam que 58% dos participantes entre 18 e 60 anos fazem uso de suplementação para a realização das atividades físicas. O maior motivo para o uso foi a busca para otimizar resultados, onde o suplemento proteico 41% é a maior preferência dos participantes da pesquisa e 68% realizam a compra por conta própria. A alimentação deve ser a principal fonte de energia para o praticante da atividade física, o ideal é ter uma dieta equilibrada, rica em alimentos nutritivos que irão trazer benefícios para a realização dos treinos. Deve ser incluído diariamente fontes de proteínas, carboidratos, gorduras boas, variedades de alimentos fontes de vitaminas e minerais e o consumo adequado de água para que o corpo realize suas funções vitais, síntese proteica e reparação dos tecidos que são importantes para o praticante de atividade física. **Considerações finais:** A utilização dos suplementos alimentares se faz necessário apenas quando não é possível atingir as recomendações nutricionais diárias de macro e micronutrientes estabelecidas. É necessário adequar a alimentação antes da utilização, pois o objetivo do uso do suplemento é complementar às deficiências nutricionais da alimentação, apenas dessa forma, o uso trará os resultados oferecidos pela indústria comercial ao praticante de musculação.

Palavras chave: Nutrição; Atividade Física; Academia; Suplementos Alimentares.

ABSTRACT

Introduction: In recent years, the practice of physical exercise has become a habit of the population, and bodybuilding is one of the most sought after sports modalities for positive

transformation in body composition. Thus, it is increasingly common to use food supplements, as athletes or even physical activity practitioners seek a better performance, gain of health or fitness. **Objective:** Analyze the choice in the use of food supplements in a gym at Toledo state of Paraná. **Material and methods:** Fifty participants that the participation criterion was to be enrolled and to sign the Informed Consent Form were evaluated to participate in the survey of a questionnaire with 13 questions. **Results and discussion:** The results found indicate that 58% of the participants between 18 and 60 years old, they use supplementation to perform physical activities. The main reason for use, was the search to optimize results, that the protein supplement 41% is the highest preference of the participants of the research and 68% do it on your own. Food should be the main source of energy for the practitioner of physical activity, the ideal is to have a balanced diet, rich in nutritious foods that will bring benefits to the performance of the training. Daily sources of protein, carbohydrates, good fats, food varieties should be included sources of vitamins and minerals and the proper consumption of water for the body to perform it is vital functions, protein synthesis and tissue repair that are important for the practitioner of physical activity. **Final considerations:** The use of food supplements is necessary only when it is impossible to achieve the daily established macro and micronutrientes. It is necessary to adapt the food before use, because the purpose of using the supplement is to complemente the nutritional deficiencies of the food, only in this way, the use will bring the results offered by the commercial industry to the bodybuilder.

Key words: Nutrition; Physical Activity; Academy; Food Supplement.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a prática de exercício físico tornou-se um hábito por grande parte da população, o que aumentou a busca por locais que ofereçam esses serviços, como academias, estúdios e clubes esportivos. Os usuários desses espaços, conhecidos como esportistas, buscam por uma melhor qualidade de vida, melhoria na saúde e bem-estar, e/ou adquirir um corpo “esteticamente bonito”, ditado pelos padrões da mídia (HENRIQUE *et al.*, 2018).

A musculação é uma das modalidades esportivas mais procuradas para transformação positiva na composição corporal com objetivo de aumentar o percentual de massa magra e reduzir gordura corporal, pois a busca pelo corpo perfeito traz novos costumes e acabam buscando uma alimentação adequada e balanceada, assim contribuindo para melhores resultados na composição física e na saúde (BERNARDES; LUCIA; FARIA, 2016).

Acredita-se que grande parte dos praticantes de atividade física não possuem uma alimentação adequada, principalmente quando se refere à variedade e à quantidade de alimentos que devem ser consumidos, fato que os predispõe a deficiências nutricionais, acometendo a saúde e consequentemente a qualidade de vida (CONZATTI, MARCADENTI E CONDE, 2015).

A idealização do “corpo perfeito”, do ponto de vista alimentar, fez aumentar o consumo de suplementos alimentares, que foram citados para complementar a alimentação de pessoas que não conseguiam atingir as necessidades nutricionais apenas com os alimentos (ALBUQUERQUE, 2012).

Torna-se cada vez mais comum o uso de suplementos esportivos, pois os atletas ou até mesmo os praticantes de atividade física procuram um melhor rendimento, ganho de saúde ou forma física. Diferentes objetivos e metas fazem parte da rotina de milhares de pessoas e o uso correto dos suplementos ingeridos pode fazer toda a diferença nos resultados apresentados (MOREIRA; NAVARRO, 2015).

Na busca por estes objetivos nota-se uma preferência por determinados suplementos, dentre eles: proteínas, aminoácidos, cafeína, vitaminas, minerais, termogênicos e creatina. Proteínas representam o principal componente estrutural e funcional de todas as células do organismo. Além de um simples composto, o carboidrato é um princípio nutritivo responsável pelo fornecimento de energia para o organismo. Os lipídios exercem diversas funções biológicas, como constituintes de membranas, isolantes térmicos e reservas de energia (TIRAPGUI, 2012; FONTE; PEREIRA; FERNANDES, 2021).

Os suplementos que contribuem para o aprimoramento da atividade física podem se apresentar de diversas formas. Eles favorecem a recuperação do corpo, prolongam a resistência, aumentam a força e o desempenho físico, diminuem a gordura corporal e a fadiga, e minimizam os riscos de doenças (BISHOP, 2010).

Os suplementos utilizados regularmente para substituir alimentos poderão privar o praticante de atividade física de uma dieta balanceada. Estes produtos também podem conter elevado teor de açúcares, gorduras e proteínas, além de cafeína e algumas substâncias proibidas (MAHAN, ESCOTT-STUMP E RAYMOND, 2013).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi analisar a escolha do uso de suplementos alimentares em uma academia de Toledo no Paraná e através de um questionário mostrar se os usuários praticantes de musculação acham que obtiveram os resultados desejados.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Foram avaliados 50 participantes de uma academia da cidade de Toledo no Paraná onde o critério de participação foi estar matriculado e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os participantes foram homens e mulheres entre 18 a 60 anos de idade sendo todos eles praticantes de musculação.

O projeto foi avaliado e aprovado pelo comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos sob parecer número 5.172.533.

Todos os praticantes de musculação matriculados na academia foram abordados na recepção onde foi explicado sobre a coleta de dados e aplicado para aqueles que aceitaram participar da pesquisa um questionário com 13 questões. Sendo as principais sobre qual suplemento usa, o motivo do uso, o tipo de suplemento, se usa antes do treino, horário do uso e quem prescreveu.

Todas as perguntas propostas no questionário tiveram como objetivo identificar as escolhas do praticante de musculação relacionado ao consumo de suplementos alimentares.

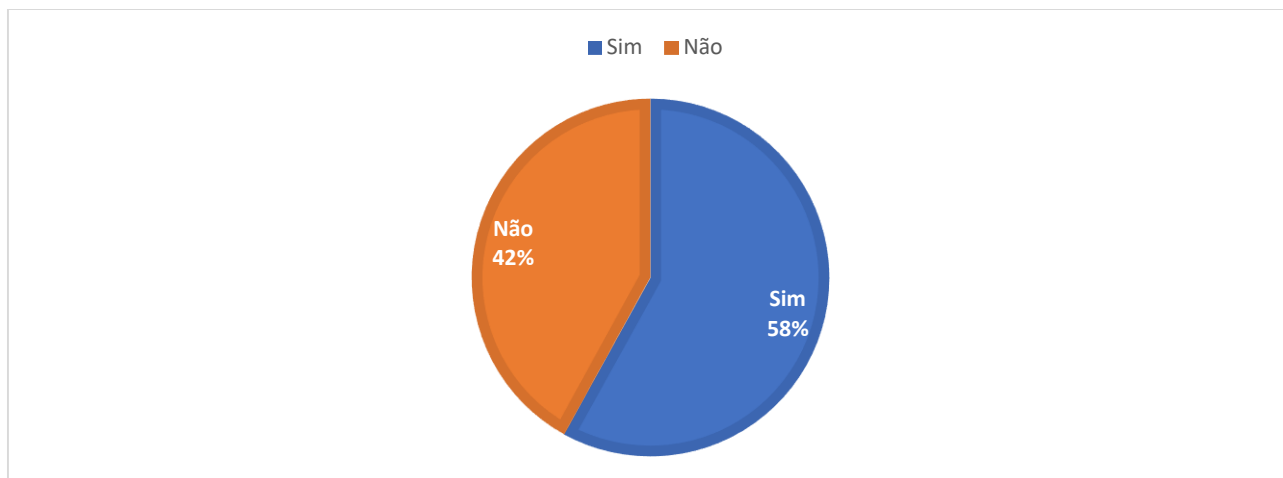
Os dados foram tabulados na planilha Microsoft Excel onde foram gerados os gráficos apresentados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo avaliou a preferência pelo uso de suplementos alimentares na busca por resultados. Participaram da pesquisa 50 pessoas, destas 24 homens e 26 mulheres entre 18 a 60 anos.

Os suplementos alimentares são ideais para complementar a dieta, equilibrando a boa alimentação com a prática regular de exercícios físicos, a utilização de suplementos na prática de atividades físicas pode potencializar o desempenho físico durante a prática do exercício escolhido.

O Gráfico 1 tem como objetivo mostrar o uso de suplementos alimentares na academia escolhida, sendo que através do questionário obteve-se o resultado que dos 50 participantes (100%) apenas 58% (29 participantes) utilizam algum tipo de suplemento para a realização das atividades físicas e 42% (21 participantes) dos praticantes não utilizam nenhum tipo de suplemento alimentar.

Gráfico 1 - Uso de Suplementos Alimentares para a Realização do Exercício

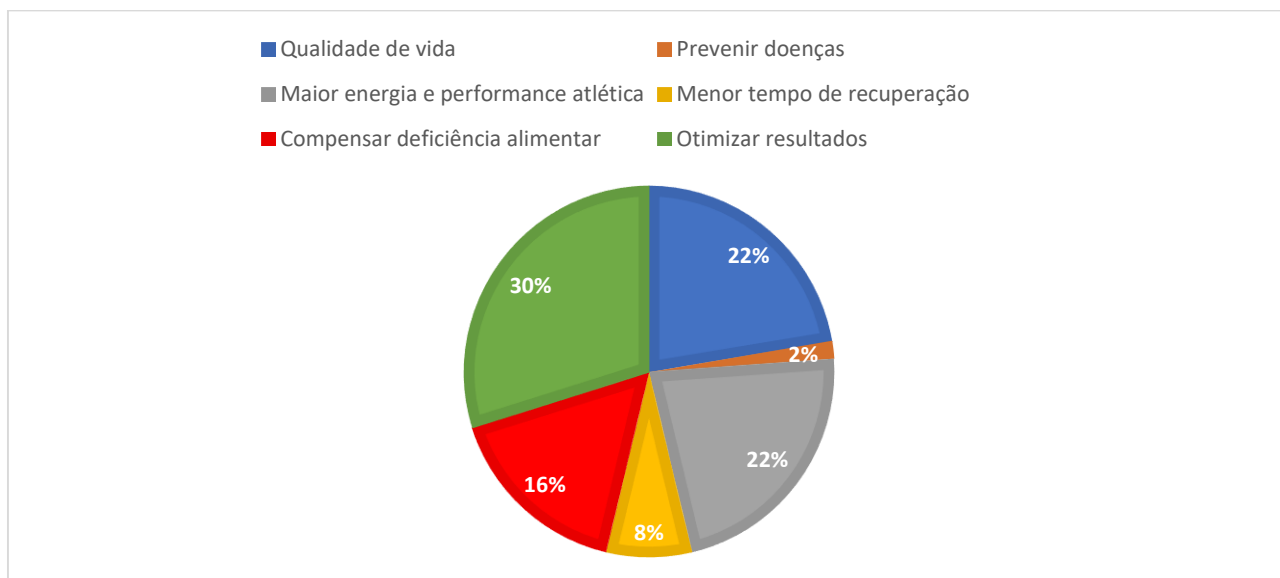
Fonte: Dados Coletados, 2022.

Em um estudo realizado por Silva e seus colaboradores (2021) em uma academia privada, 74,1% dos participantes não utilizavam suplementos alimentares para a prática de exercícios físicos, o que difere do estudo, onde 58% utilizam alguma suplementação. Cardoso *et al* (2016) evidenciaram resultados diferentes na pesquisa realizada por eles, onde o resultado encontrado foi de que 41% utilizavam algum tipo de suplemento alimentar para a realização da atividade física, 35% não utilizam e 24% já utilizaram alguma vez. Os resultados demonstram que as academias possuem padrões diferentes de praticantes de atividades físicas e na escolha de utilizar ou não suplementos alimentares para a realização da prática de atividade física.

Conforme o Gráfico 2 que mostra o motivo do uso de suplementos, pode-se observar que 30% utilizam suplementos alimentares para otimizar os resultados, 22% buscam qualidade de vida, 22% buscam por maior energia e performance atlética, 16% para compensar alguma deficiência alimentar em algum horário do dia, 8% para melhorar o tempo de recuperação e 2% buscam pela prevenção de doenças.

A utilização dos suplementos alimentares se faz necessário quando não é possível atingir as recomendações nutricionais diárias de macro e micronutrientes estabelecidas. É necessário adequar a alimentação antes da utilização, pois o objetivo do uso do suplemento é complementar as deficiências nutricionais da alimentação. Apenas dessa forma, o uso trará os resultados oferecidos pela indústria comercial ao praticante de musculação.

Gráfico 2 – Motivo do Uso de Suplementos Alimentares pelos Participantes da Pesquisa

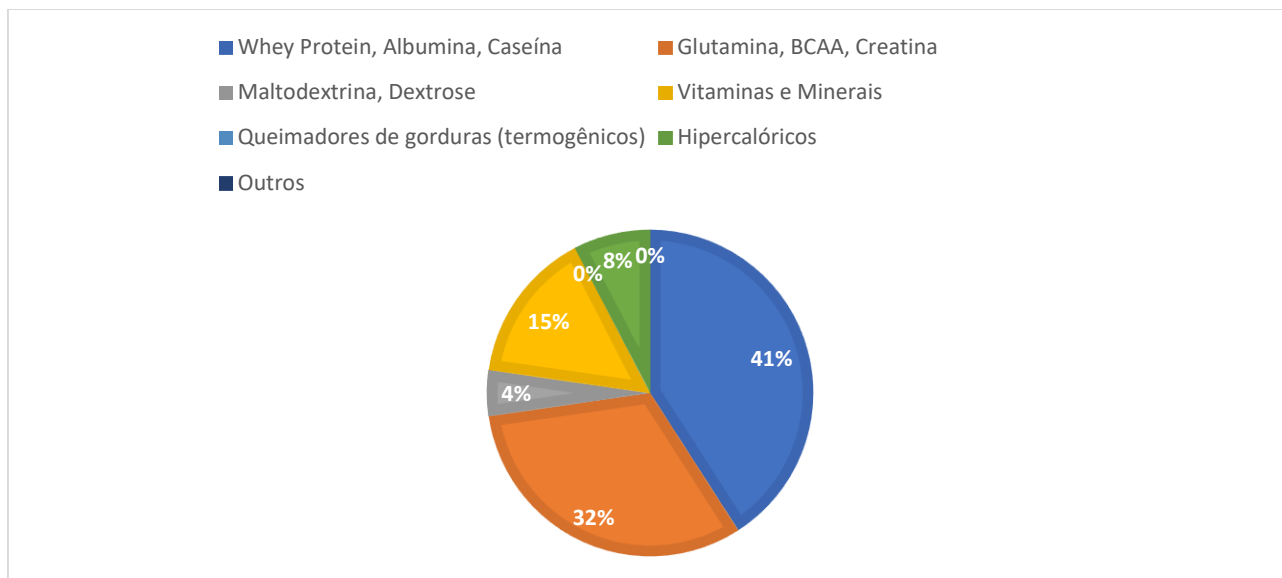


Fonte: Dados Coletados, 2022.

De acordo com o estudo realizado por Pedrosa e colaboradores (2011) os usuários tinham como objetivo a hipertrofia (42%), ganho de força (28%), e maior disposição ao trabalho (23%). Se relacionarmos os objetivos com o motivo do uso do presente estudo, podemos concluir que os resultados encontrados corroboram entre si, a maior resposta encontrada é a otimização de resultados (30%) que pode ser relacionado a hipertrofia, ganho de força e a melhora da qualidade de vida (22%) que pode ser relacionada a maior disposição ao trabalho.

Os resultados encontrados durante a pesquisa indicaram que os praticantes que frequentam a academia cinco ou mais vezes por semana (55% dos participantes), utilizam mais suplementos que os demais frequentadores da academia e os horários em que são consumidos os suplementos pode ser assim organizado: período da tarde 42%, noite 32% e manhã 26%.

O Gráfico 3 demonstra qual o tipo de suplemento é utilizado pelos participantes da pesquisa. A resposta encontrada foi de que 41% utilizam whey protein, albumina ou caseína, 32% glutamina, BCCA ou creatina, 15% vitaminas e minerais, 8% hipercalóricos e 4% usam maltodextrina e dextrose.

Gráfico 3 - Tipo de Suplemento Utilizado pelos Participantes da Pesquisa

Fonte: Dados Coletados, 2022.

Em um estudo realizado por Weber *et al* (2018) com homens e mulheres praticantes de musculação nas academias na cidade de Palotina no Paraná, a maior preferência do consumo de suplementos alimentares foi por produtos proteicos 31,58%. O resultado corrobora com o encontrado na pesquisa realizada onde a maior preferência encontrada também foi por produtos proteicos conforme demonstrado no gráfico acima.

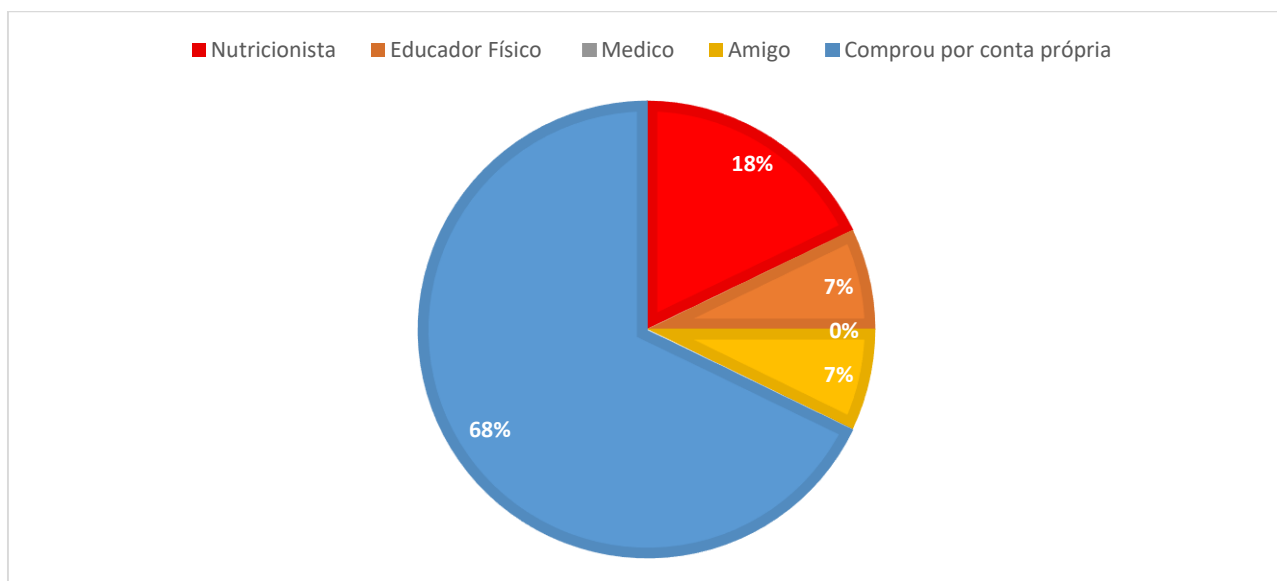
Em outro estudo encontrado em Yano *et al* (2021), a preferência pela utilização de whey protein (89,4%) e creatina (73,6) foram as maiores, corroborando com os resultados encontrados no presente estudo, onde produtos proteicos são de fato, a maior preferência dentre os praticantes de atividade física dentro das academias.

Não foram encontradas respostas referentes à utilizam de suplementos com a composição de lipídeos. O consumo da quantidade correta de lipídeos diariamente é importante para a evolução corporal, pois elas fornecem calorias, auxiliam o organismo na absorção de vitaminas A, D, E, K e ômega 3, sendo assim essenciais para o bom funcionamento do corpo humano.

Um dado encontrado durante o estudo foi de que se os suplementos utilizados estariam auxiliando nos resultados desejados. O resultado encontrado foi de que 91% consideram que sim e 9% acham que não estão auxiliando nos resultados.

O Gráfico 4 demonstra que 68% dos que utilizam suplementos realizaram a compra por conta própria, 18% foram orientados por um nutricionista, 7% por um educador físico e 7% por um amigo.

Gráfico 4 - Prescrição do Uso de Suplementos Alimentares em participantes de academia em Toledo no Paraná.



Fonte: Dados Coletados, 2022.

Em um estudo realizado por Marco *et al* (2021) encontraram resultados parecidos, onde 61,9% não receberam orientações de um profissional nutricionista para a utilização do uso de suplementos alimentares. Foi encontrado um resultado diferente no estudo realizado por Geffen *et al* (2016), onde foi observado que 66,2% dos participantes que utilizavam suplementos alimentares foram por orientação de um profissional nutricionista. Quando é analisado o resultado ou o aumento do desempenho físico, a escolha dos suplementos alimentares é importante, pois as composições nutricionais dos suplementos são diferentes, já que o profissional nutricionista vai definir a escolha através do objetivo atual do paciente e irá contribuir para o uso correto e assim melhorar os resultados.

Um dado importante encontrado na pesquisa foi se os participantes possuíam uma dieta específica ou um acompanhamento realizado por um nutricionista. O resultado obtido foi de que 90% não possuem e apenas 10% dos participantes seguem uma alimentação orientada por um profissional nutricionista. Uma alimentação direcionada ao treino pode melhorar a performance, auxiliar na evolução de cargas,

melhorar a composição corporal, facilitar o ganho de massa magra e a perda de gordura corporal.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Existe um número expressivo de pessoas que utilizam suplementos alimentares, onde as maiores preferências são pela escolha de suplemento proteico. A relação entre o motivo do uso e o suplemento utilizado estão coerentes, porém, na busca pelo objetivo não é apenas o suplemento que devemos avaliar.

Há um número muito grande de consumidores que estão comprando sem a orientação de um profissional, sendo assim é possível estarem utilizando de forma errada, sendo ela na escolha do suplemento ou na quantidade exagerada ou deficiente do mesmo.

A alimentação deve ser a principal fonte de energia para o praticante da atividade física, o ideal é ter uma dieta equilibrada, rica em alimentos nutritivos que irão trazer benefícios para a realização dos treinos. Deve ser incluído diariamente fontes de proteínas, carboidratos, gorduras boas, variedades de alimentos com fontes de vitaminas e minerais e um consumo adequado de água para que o corpo realize suas funções vitais, síntese proteica e reparação dos tecidos que são importantes para o praticante de atividade física.

O conhecimento sobre a importância e os benefícios de uma alimentação direcionada ao treino são muito baixas, apenas 10% dos participantes possuem uma dieta individualizada para o seu objetivo. Sendo assim, talvez se faça necessário a realização de palestras em locais como academias para demonstrar a importância de um atendimento individualizado com o objetivo de mostrar como podem ser potencializados os resultados se houver um atendimento personalizado.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, M. M. **Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 6. n. 32. p. 112-117. mar/abr. 2012.

BERNARDES, A. L.; LUCIA, C. M. D.; FARIA, E. R. **Consumo alimentar, composição corporal e uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10, n. 57, p. 306-318, 2016.

BISHOP, D. **Suplementos dietéticos e desempenho em esportes de equipe.** Medicina Esportes, v. 40, n. 12, 2010, p. 995-1017, 2010.

CARDOSO, R. P. Q.; VARGAS, S. V. S.; LOPES, W. C. **Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 65. p. 584-592. Set./Out. 2017.

CONZATTI, S.; MARCADENTI, A.; Conde, S. **Avaliação dos hábitos alimentares de praticantes de exercício físico em uma academia de um Centro Universitário.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. n. 54. 2015. p. 534-543.

FONTE, C. S. C.; PEREIRA, A. M. G. R.; FERNANDES, A. J. G. **Consumo de suplementos alimentares por desportistas. Revisão sistemática da literatura.** Rev SALUS 2021; 2 (2): 27- 37.

GEFFEN, J. C. S. V.; OLIVEIRA. B. N.; MACHADO, A. A. N. **Utilização de suplementos alimentares em praticantes de musculação.** Editora Fontoura, vol.15.

HENRIQUE, D. *et al* **Motivos estimulantes à prática de musculação em uma academia de João Pessoa-Paraíba.** Revista Diálogos em Saúde 2018; 1(1): 27-45.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia.** 13ª edição. Rio de Janeiro. Elsevier. 2012.

MARCO, M. S; *et al.* **Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal em praticantes de exercício físico.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, ISSN 1981-9927.

MOREIRA, N. M.; NAVARRO, A. C.; NAVARRO, F. **Consumo de Suplementos alimentares em academias de Cachoeiro de Itapemirim/ES.** RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 8, n. 48, p. 363-372, 2015.

PEDROSA, O. P.; QASEN, F. B.; SILVA, A. C.; PINHO, S. T. **Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho, Rondônia.** Anais da Semana Educa. Vol. 1. Num. 1. 2011.

SILVA, A. C. P. A; *et al.* **Avaliação do uso de suplementos alimentares e estado nutricional de praticantes de atividade física em uma academia privada de Teresina – PI.** Revista referências em Saúde da Faculdade Estácio de Spa de Goiás – RRS – FESGO.

TIRAPEGUI, J. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física.** São Paulo: Atheneu, 2012.

WEBER, M. G; *et al.* **Musculação e suplementação: perfil dos consumidores de suplementos alimentares nas academias de Palotina-PR.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, ISSN 1981-9927.

YANO, A. M; *et al.* **Avaliação do consumo alimentar, uso de suplementos e o conhecimento acerca da alimentação adequada por praticantes de atividade física de uma academia em Joinville-SC.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva ISSN 1981-9927.



Anexo 1
Curso de Nutrição
**DECLARAÇÃO DE REVISÃO ORTOGRÁFICA E
GRAMATICAL**



Eu, **Denise Fiorezzi**, RG nº 6.229.264-4, CPF nº 880.448.669-49, e-mail: fiorezz@hotmail.com, telefone (45) 98416-6253, declaro para os devidos fins que foi feita a correção ortográfica e gramatical do artigo intitulado **Uso de Suplementos Alimentares e sua preferência na busca por resultados em uma academia de Toledo - Paraná**, de autoria de **Alan Carlos Stein**, acadêmica regularmente matriculada no Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz.

Por ser verdade, firmo o presente documento.

Cascavel/PR, 21 de junho de 2022.


DENISE FIOREZZI
Professora/Corretora



Anexo 2
Curso de Nutrição
DECLARAÇÃO DE INEXISTÊNCIA DE PLÁGIO



Eu _____, na qualidade de aluno (a) da Graduação de Nutrição, do Centro Universitário Assis Gurgacz, declaro, para os devidos fins, que o Trabalho de Conclusão de Curso apresentado em anexo, requisito necessário à obtenção do grau de bacharel em Nutrição, encontra-se plenamente em conformidade com os critérios técnicos, acadêmicos e científicos de originalidade. Declaro ainda que, com exceção das citações diretas e indiretas claramente indicadas e referenciadas, este trabalho foi escrito por mim e, portanto, não contém plágio. Esta declaração pode ser confirmada através do relatório (DOC x WEB) em anexo a este documento. Eu estou consciente que a utilização de material de terceiros incluindo uso de paráfrase sem a devida indicação das fontes será considerado plágio, e estará sujeito à processo administrativo do Centro Universitário Assis Gurgacz e sanções legais.

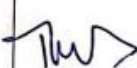
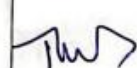
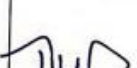
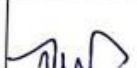
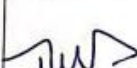
Cascavel, _____ de _____ de 2022.

ASSINATURA DO ALUNO

RG: _____/SSPPR

CPF: _____

Anexo 3
Curso de Nutrição
Ficha de Acompanhamento das atividades

TÍTULO DO TRABALHO				
Uso de suplementos alimentares e sua preferência na busca por resultados em uma academia de Toledo-Paraná				
Acadêmico (a): Alan Carlos Stein			Ra: 201910334	
E-mail: alancarlosstein@outlook.com			Telefone: 45-99825-9700	
Professor Orientador (a): Thais Mariotto Bezzer				
DATA DA ORIENTAÇÃO	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	ATIVIDADE ATENDIDA SIM/NÃO/PARCIAL	ASSINATURAS	
			Orientador (a)	Acadêmico (a)
14/03/2022	Explicação sobre o desenvolvimento do TCC.	S		Alan Stein
28/03/2022	Correção da introdução.	S		Alan Stein
11/04/2022	Correção de material e métodos.	S		Alan Stein
02/05/2022	Correção dos resultados e discussão.	S		Alan Stein
30/05/2022	Correção das considerações finais.	S		Alan Stein
13/06/2022	Correções finais.	S		Alan Stein

ATENÇÃO!



Anexo 4
Curso de Nutrição
Encaminhamento para Banca Avaliadora



Cascavel, ____ / ____ / 2022

Como orientador (a) do trabalho de conclusão de curso intitulado

_____ encaminho para a Coordenação de Trabalhos de Conclusão Curso de Nutrição as sugestões dos nomes dos professores que poderão fazer parte da banca examinadora.

ACADÊMICO (A) NOME _____	ASSINATURA:
ORIENTADOR (A) NOME _____	ASSINATURA:
MEMBRO DA BANCA NOME _____	INSTITUIÇÃO / CURSO:
MEMBRO DA BANCA NOME _____	INSTITUIÇÃO / CURSO:

ATENÇÃO!	
O PROTOCOLO SOMENTE RECEBERÁ A DOCUMENTAÇÃO COMPLETA	VERIFICAÇÃO
1. ANEXAR: (3) EXEMPLARES DO TCC ENCADERNADOS EM ESPIRAL CONFORME AS NORMAS DA FAG.	()
2. ANEXAR: ACOMPANHAMENTO DAS ATIVIDADES DO SEMESTRE DO TCC ARTIGO NAS 3 VIAS DE TCC	()
3. ANEXAR: DECLARAÇÃO DE INEXISTÊNCIA DE PLÁGIO NAS 3 VIAS DO TCC	()
4. ANEXAR: PARECER APROVADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA NAS 3 VIAS DO TCC.	()

Anexo 5

Curso de Nutrição

Parecer do Comitê de Ética



Continuação do Parecer: 5.172.533

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1840819.pdf	10/11/2021 20:58:41		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto de pesquisa.pdf	10/11/2021 20:58:09	Thais Cesar Mariotto Cezar	Aceito
Outros	cartadeanuencia3.pdf	10/11/2021 20:31:23	Thais Cesar Mariotto Cezar	Aceito
Outros	cartadeanuencia2.pdf	10/11/2021 20:31:09	Thais Cesar Mariotto Cezar	Aceito
Outros	cartadeanuencia1.pdf	10/11/2021 20:30:52	Thais Cesar Mariotto Cezar	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderosto.pdf	10/11/2021 20:28:54	Thais Cesar Mariotto Cezar	Aceito
Declaração de Pesquisadores	DECLARACAODOSPESQUISADORES.pdf	09/11/2021 21:00:39	Thais Cesar Mariotto Cezar	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termoesclarecido.docx	09/11/2021 21:00:14	Thais Cesar Mariotto Cezar	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CASCABEL, 16 de Dezembro de 2021

Assinado por:
LUCIANE ZAVALIA ARAUJO
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida das Torres, 500
Bairro: FAG **CEP:** 85.806-095
UF: PR **Município:** CASCABEL
Telefone: (45)3321-3791 **Fax:** (45)3321-3902 **E-mail:** comitedeetica@fag.edu.br

Apêndice 1

Curso de Nutrição

Declaração DOCxWEB

20/06/2022 15:10

uso de suplementos alimentares e sua preferencia n



Relatório DOCxWEB

DOCXWEB.COM

Ajuda

Título: **uso de suplementos alimentares e sua preferencia n**
 Data: 17/06/2022 08:51
 Usuário: Alan Carlos Stein
 Email: alancarlosstein@outlook.com

Revisão: 1

Observações:

- Caso tenha dúvida na interpretação do relatório, clique o botão 'Ajuda'.
- Caso tenha recebido este relatório de outra pessoa e exista a suspeita de violação das informações mais sensíveis apresentadas abaixo, use o texto da pesquisa e realize uma nova pesquisa no docxweb.com.
- As demais informações estão disponíveis no restante das abas expansíveis do relatório.

Autenticidade em relação a INTERNET

Autenticidade Calculada: **96 %**

Ocorrência de Links:

- 2 % <https://www.rasbran.com.br/rasbran/issue/download/17/20>
 1 % <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/1844/1233/>
 1 % <http://saudedafamiliaufc.com.br/wp-content/uploads/2018/05/ANAIS-CONGR...>

Autenticidade em relação a INTERNET

% Ocorrência de Links

- | | |
|---|---|
| 2 | https://www.rasbran.com.br/rasbran/issue/download/17/20 |
| 1 | http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/1844/1233/ |
| 1 | http://saudedafamiliaufc.com.br/wp-content/uploads/2018/05/ANAIS-CONGRESSO-SAUDE-E-SOCIEDADE.pdf |

Texto Pesquisado (Internet)

Links por Ocorrência (Internet)



Relatório DOCxWEB

DOCXWEB.COM

Ajuda

Apêndice 2
Curso de Nutrição
Questionário realizado aos participantes da pesquisa

Nome:

1) Você possui idade entre 18 à 60 anos? () Sim () Não

2) Qual é sua altura? Resposta:

3) Qual é seu peso? Resposta:

4) Sua renda está entre:

() 1 salário () 2 salários () 3 salários () 4 salários () 5 ou mais salários

5) Qual a sua frequência de atividade física?

() 1 vez por semana () 2 vezes por semana () 3 vezes por semana

() 5 ou mais vezes por semana

6) Qual é o horário da sua atividade física? () Manhã () Tarde () Noite

7) Você faz o uso de suplementos alimentares para realizar suas atividades físicas?

() Sim () Não

8) Qual o seu motivo para utilizar suplementos alimentares?

() Qualidade de vida

() Prevenir doenças

() Maior energia e performance atlética

() Menor tempo de recuperação

() Compensar deficiência alimentar

() Otimizar resultados

9) Tipo de suplemento utilizado?

() Whey Protein, Albumina ou Caseína

() Glutamina, BCAA ou Creatina

() Maltodextrina ou Dextrose

() Vitaminas e Minerais

☐ Queimadores de gorduras (termogênicos)

☐ Hipercalóricos

☐ Outros, se sim, quais?

10) Qual o horário que está sendo consumido o suplemento alimentar?

☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite

11) Quem prescreveu o uso de suplementos alimentares?

☐ Nutricionista ☐ Educador Físico ☐ Médico ☐ Amigo

☐ Comprou por conta própria

12) Você possui uma dieta específica feita por um Nutricionista?

☐ Sim ☐ Não

13) Você considera que o uso de suplementos alimentares está auxiliando seus resultados?

☐ Sim ☐ Não

Apêndice 3
Curso de Nutrição
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa intitulada Perfil Nutricional De Praticantes De Atividade

Física De Academias Do Oeste Do Paraná, desenvolvida pelo pesquisador responsável Thais Mariotto e pelos pesquisadores colaboradores Alan Carlos Stein, Daniela de Oliveira, Matheus Henrique de Oliveira, Mikaelly Oliveira Guimarães, Rodrigo Ferreira de Medeiros.

Esta pesquisa irá investigar o uso de suplementos alimentares, suas quantidades e frequência; Avaliação da composição corporal; frequência alimentar e uso de pré e pós treino; a adesão da dieta quando feita.

Nós estamos desenvolvendo esta pesquisa porque queremos saber qual a influência da alimentação, suplementação e dos hábitos comportamentais na prática de atividade física. O convite para a sua participação se deve à pois você faz parte de um grupo de indivíduos que praticam atividade física em uma das academias selecionadas para a pesquisa.

Caso você decida aceitar nosso convite para participar desta pesquisa, você será submetido(a) ao(s) seguinte(s) procedimento(s) Recordatório 24h; Perguntas sobre frequência alimentar; uso de pré e pós treino; se esses usos são indicados por um profissional; se você notou resultados; se já fez algum tipo de dieta e sua adesão.

O tempo previsto para a sua participação é de vinte minutos.

Os riscos relacionados com sua participação são desconforto e constrangimento, visto que será necessário averiguar o peso e circunferência abdominal, além de relatar hábitos comportamentais e serão reduzidos pelos seguintes procedimentos: serão abordados individualmente em sala fechada apenas com o aplicador/avaliador e com a garantia de confidencialidade dos dados, evitando assim a exposição de informações pessoais.

Os benefícios relacionados com a sua participação serão o aprimoramento das estratégias nutricionais na área esportiva e dos benefícios da atividade física em consonância a uma alimentação adequada para o bom desempenho esportivo e prevenção de doenças.

Todos os dados e informações que você nos fornecer serão guardados de forma sigilosa. Garantimos a confidencialidade e a privacidade dos seus dados e das suas informações. Todas as informações que você nos fornecer ou que sejam conseguidas por esta pesquisa, serão utilizadas somente para esta finalidade.

O material da pesquisa com os seus dados e informações será armazenado em local seguro e guardados em arquivo, por pelo menos 5 anos após o término da pesquisa. Qualquer dado que possa identificá-lo ou constrange-lo, será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa.

A sua participação não é obrigatória sendo que, a qualquer momento da pesquisa, você poderá desistir e retirar seu consentimento. Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa. Se

você decidir recusar ou desistir de participar, você não terá nenhum prejuízo para sua relação com o pesquisador, com o Centro Universitário FAG ou com a academia. Em caso de recusa, você não será penalizado.

A sua participação nesta pesquisa bem como a de todas as partes envolvidas será voluntária, não havendo remuneração/pagamento. No caso de algum gasto resultante da sua participação na pesquisa e dela decorrentes, você será ressarcido, ou seja, o pesquisador responsável cobrirá todas as suas despesas e de seus acompanhantes, quando for o caso.

Se você sofrer qualquer dano resultante da sua participação neste estudo, sendo ele imediato ou tardio, previsto ou não, você tem direito a assistência imediata, integral e gratuita, pelo tempo que for necessário.

Ao assinar este termo de consentimento, você não estará abrindo mão de nenhum direito legal, incluindo o direito de buscar indenização por danos e assistência completa por lesões resultantes de sua participação neste estudo.

Os resultados que nós obtivermos com esta pesquisa serão transformados em informações científicas. Portanto, há a possibilidade de eles serem apresentados em seminários, congressos e similares, entretanto, os dados/informações obtidos por meio da sua participação serão confidenciais e sigilosos, não possibilitando sua identificação.

Também é um direito seu receber o retorno sobre sua participação. Então, se você tiver interesse, preencha o seu telefone e/ou e-mail no campo “**CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO**”. Assim, quando este estudo terminar, você receberá informações sobre os resultados obtidos.

A qualquer momento, você poderá entrar em contato com o pesquisador responsável, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sobre sua participação.

(Ao enviar este modelo ao CEP via Plataforma Brasil, é indispensável que o campo abaixo esteja preenchido. Não preencher a mão).

Pesquisador

Responsável:

Thais

Mariotto _____

Endereço: _____

Telefone:

E-mail:

Você também pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário Assis Gurgacz (CEP-FAG), responsável por avaliar este estudo.

Este Comitê é composto por um grupo de pessoas que atuam para garantir que seus direitos como participante de pesquisa sejam respeitados. Ele tem a função de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética.

Se você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com CEP-FAG através das informações abaixo:

Endereço: Avenida das Torres 500 – Bairro FAG – Cascavel, Paraná - Prédio da Reitoria – 1º Andar.

Telefone: (45) 3321-3791

E-mail: comitedeetica@fag.edu.br

Site: <https://www.fag.edu.br/cep>

Horários de atendimento: Segunda, Quarta e Quinta-feira: 13h30 às 17h00

Terça e Sexta-feira: 19h às 22h30

Após ser esclarecido(a) sobre as informações do projeto, se você aceitar em participar desta pesquisa deve preencher e assinar este documento que está elaborado em duas vias; uma via deste Termo de Consentimento ficará com você e a outra ficará com o pesquisador. Este consentimento possui mais de uma página, portanto, solicitamos sua assinatura (rubrica) em todas elas.

CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO

Eu _____, abaixo assinado, concordo em participar do presente estudo como participante e declaro que fui devidamente informado e esclarecido sobre a pesquisa e os procedimentos nela envolvidos, bem como os riscos e benefícios da mesma e aceito o convite para participar. Autorizo a publicação dos resultados da pesquisa, a qual garante o anonimato e o sigilo referente à minha participação. **(Ao enviar este modelo ao CEP via Plataforma Brasil, o campo abaixo, destinado ao participante, NÃO pode estar preenchido, tendo em vista que a coleta de dados terá início somente após a aprovação do estudo pelo CEP).**

() _____

Assinatura do participante

Telefone e e-mail de contato do participante
(se aplicável)



Impressão dactiloscópica do participante
(se aplicável)

Nome e assinatura da testemunha imparcial
(se aplicável)

Assinatura do pesquisador responsável

