

**O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE POTIM-SP**Shirlei Cristiane Rodrigues Alves<sup>1</sup>, Francisco Navarro<sup>1,2</sup>**RESUMO**

Podemos perceber claramente o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física nas academias. Objetivou-se com o presente estudo verificar o consumo de suplementos nutricionais em praticantes de exercício físico em academias de musculação de Potim – SP. Trata-se de uma pesquisa descritiva, a amostra foi de 30 usuários de suplementos nutricionais, na faixa etária entre 15 e 35 anos, 87% do gênero masculino e 13% do gênero feminino. O consumo de suplementos foi determinado aplicando-se um questionário sobre exercícios físicos, suplementos mais usados, finalidade de uso, quem indicou. O tempo de exercícios semanais foi de 3 horas em 33%, 73% praticam atividade física a mais de 1 ano, 63% tem o objetivo de aumentar e definir músculos, sendo a modalidade mais praticada a musculação em 77% do pesquisados. Os suplementos mais consumidos foram o *Whey Protein*, Creatina, Albumina, Aminoácidos, Massa hipercalórica, Maltodextrina e Termogênicos, a maioria das pessoas faz o uso diariamente. O principal objetivo com a suplementação foi aumento e definição de massa muscular, sendo que todos estão satisfeitos com o uso. A indicação do suplemento foi feita em 53% por professores de Educação Física. O gasto de suplementos relatados foi em sua maioria de R\$ 51,00 a R\$ 71,00 (30%, n=9). Os resultados são parecidos com os estudos encontrados na literatura. Pode-se concluir com este estudo que é crescente o consumo de suplementos sem o devido controle, pois sua utilização não vem sendo indicada por especialistas, ficando clara a necessidade de novos estudos sobre suplementos e seus efeitos para aumentar o nível de informação sobre estes e garantir segurança na sua utilização.

**Palavras-chave:** Suplementos alimentares, Praticantes de exercício físico, Academias.

1- Programa de Pós - Graduação Lato-Sensu da Universidade Gama Filho - Nutrição Esportiva.

**ABSTRACT**

Alimentary supplements consumption by exercise practitioners in Potim – SP

We can clearly see the consumption of nutritional supplements for physically active in the academies. The objective of this study verify the consumption of nutritional supplements in-exercising in gyms bodybuilding Potim - SP. This is a descriptive survey, the sample of 30 users of nutritional supplements, aged between 15 and 35 years, 87% male and 13% female. Supplement use was determined by applying a questionnaire on exercise, supplements most used, purpose of use, who stated. The weekly exercise time was 3 hours in 33%, 73% practiced physical activity over 1 year, 63% aims to increase and define muscle, being the most widely practiced fitness in 77% of respondents. The supplements were the most consumed *Whey Protein*, Creatine, Albumin, Amino Acids, Mass calorie, Maltodextrin, thermogenic, most people do use it daily. The main goal with the supplement was increased muscle mass and definition, and all are satisfied with their use. The indication of the supplement was 53% for physical education teachers. The cost of supplements has been reported mostly from R \$ 51.00 R \$ 71.00 (30%, n = 9). The results are similar to those found in literature. One can conclude from this study is that increasing the intake of supplements without proper control, since its use has not been indicated by experts, showing the need for more studies about supplements and their effects to increase the level of information about these and ensure safety in its use.

**Key words:** Alimentary supplemens, Physic exercise practitioners, Gyms.

Endereço para correspondência:  
shicriscastro@hotmail.com

2- Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício.

## INTRODUÇÃO

O uso de suplementos alimentares por praticantes de academias se torna cada vez mais freqüente, muitas pessoas consomem esses produtos sem orientação e controle.

Existem centenas de suplementos esportivos disponíveis para venda, enquanto a maioria das alegações das propagandas não são apoiadas por dados de pesquisas científicas. Com isso o consumidor leigo, pode ficar confuso diante de diferentes tipos de produtos para as mais diversas finalidades.

Um produto pode ser classificado como suplemento quando:

For um produto (que não tabaco) utilizado com o intuito de suplementar a dieta e que contenha um ou mais dos seguintes ingredientes: uma vitamina, um mineral, uma erva ou outro tipo de planta, um aminoácido, alguma substância dietética capaz de aumentar o conteúdo calórico total da dieta, ou um concentrado metabólico, constituinte, extrato, ou combinação desses nutrientes; for produzido para ser ingerido na forma de pílulas, cápsulas, tabletes ou como líquido; não for produzido para uso convencional como alimento ou como único item de uma refeição ou dieta; for um produto em cujo rótulo apareça a denominação de "suplemento dietético"; Incluir substâncias como drogas novas aprovadas, antibióticos ou produto licenciado, comercializado como suplemento dietético ou alimento antes da aprovação, certificação ou licença para ser utilizada como medicamento (Bacurau, 2009).

Segundo Talbott e Hughes (2008), alguns suplementos para a prática de esportes são:

### Proteínas

A proteína do soro do leite é objeto de interesse crescente, pois são divulgados como efetivos na melhora da proteção imunológica e recuperação pós-exercício, contém aminoácidos que podem estar associados ao adiamento da fadiga durante a atividade física. Também usada para ganho de massa muscular ou desempenho durante a prática de exercícios.

A proteína de soja é considerada muito segura, pois tem sido estudada principalmente em relação à redução de hiperlipidemia, diminuição da perda óssea,

alívio dos sintomas da menopausa e a prevenção de alguns cânceres.

A creatina no organismo humano desempenha importância vital na produção de energia celular como fosfato de creatina na regeneração de ATP no músculo esquelético. Suplementos de creatina são geralmente comercializados para a formação muscular e aumento da força, para melhorar o crescimento dos músculos e a produção de força.

Os aminoácidos são elementos básicos das proteínas e podem ser obtidos em inúmeras formulações de suplementos, são tipicamente classificados por suas funções nutricionais como essenciais (não são produzidos no organismo) ou não essenciais (são produzidos pelo organismo). Porém as evidências para o desempenho atlético são pouco esclarecedoras.

### Carboidratos

O glicogênio muscular é um componente importante no fornecimento de energia durante a realização do exercício. O consumo de carboidratos durante e após o exercício causa alterações hormonais que são benéficas para a reposição do glicogênio muscular em exercícios de força e essencial nos exercícios de endurance (Bacurau, 2009).

Os produtos à base de vitaminas e minerais têm a oferta e o consumo crescente no Brasil. As diferenças nas dosagens oferecidas ao consumidor em cada produto, são o parâmetro para sua classificação como suplementos alimentares, de acordo com a legislação brasileira. Entretanto, este limite entre os conceitos é confuso e pouco claro, considerando o risco gerado pelo consumo desavisado de tais produtos (Carvalho e Araújo, 2008).

A utilização indevida de suplementos pode trazer riscos à saúde: desequilíbrio, antagonismo e toxidez. O desequilíbrio é a situação em que uma mudança nas proporções de aminoácidos de uma dieta é traduzida em redução no crescimento de animais experimentais. Antagonismo acontece quando a ingestão em excesso de um determinado aminoácido reduz a utilização de outro aminoácido estruturalmente semelhante. E a toxidez ocorre em situações em que há ingestão excessiva de aminoácidos individuais, pois provoca a redução do crescimento (Araújo e Soares 1999).

Portanto o objetivo do presente trabalho é verificar o consumo de suplementos nutricionais em praticantes de exercícios físicos na faixa etária entre 15 e 35 anos, em academias de musculação de Potim/SP.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Essa pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva que observou através de um questionário, o consumo de suplementos alimentares em duas academias de ginástica e musculação em Potim-SP. Trata-se de uma cidade com aproximadamente 18.000 habitantes, uma população carente financeiramente, mas com um crescente consumo de suplementos entre os praticantes de exercícios físicos nas academias.

Na amostra n=30 foram selecionados por atenderem alguns critérios: fazem uso contínuo de pelo menos um tipo de suplemento, com idade entre 15 e 35 anos, de ambos os gêneros, praticantes de atividade física nas academias, assinaram o formulário de consentimento livre e esclarecido.

As duas instituições pesquisadas até o momento da aplicação do questionário eram as únicas existentes na cidade de Potim, com cerca de 100 alunos cada, composta por salas de musculação e ginástica localizada, com uma mensalidade em torno de R\$ 30,00 por mês.

O instrumento de coleta de dados é um questionário composto por 10 questões objetivas. Este questionário foi adaptado por Schneider e Colaboradores (2008), em "Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú – SC", elaborado por Lajolo, Daskal e Pereira (2003), autores do artigo "Consumo de suplementos nutricionais por alunos de academias de ginástica em São Paulo". O questionário foi previamente validado.

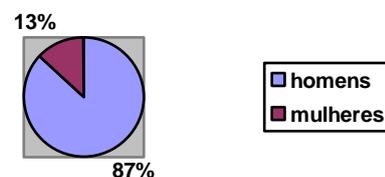
Antes da aplicação do questionário, os participantes foram informados sobre seu objetivo. Após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, os questionários foram aplicados.

O estudo está delimitado nas variáveis do consumo de suplementos nutricionais (mais usado, finalidade do uso, uso correto e quem o indicou).

Na análise de dados foi utilizada a estatística descritiva, tabela e gráficos de porcentagem.

## RESULTADOS

Entre os 30 participantes da pesquisa 26 (87%) do gênero masculino e 4 (13%) do gênero feminino, com idade entre 15 e 35 anos (média 24 anos).



**Figura 1.** Gênero feminino e masculino dos praticantes de musculação da cidade de Potim – SP.

Em relação a escolaridade, a maior parte possui o Ensino Médio 83%, em segundo lugar temos o Ensino Superior 10% e apenas 7% possuem somente o Ensino Fundamental.



**Figura 2.** Escolaridade da população estudada.

A maioria dos participantes da pesquisa pratica atividade a mais de 1 ano 73% (n=22), de 7 meses a 1 ano 13% (n=4), de 3 meses a 6 meses 7% (n=2) e a menos de 3 meses 7% (n=2).

A maior parte dos pesquisados responderam que pratica até 3 horas de exercícios físicos por semana 33% (n=10), depois vem os que praticam de 7 a 9 horas por semana 30% (n=9), seguidos pelos que praticam de 3 a 6 horas 17% (n=5) e os que realizam de 10 a 12 horas 17% (n=5) de exercícios semanais, apenas 3% (n=1)

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

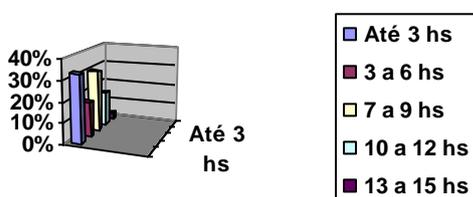
Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

participante respondeu que pratica de 13 a 15 horas de exercícios físicos por semana.

**Tabela 1** - Tempo de prática de exercícios físicos pelos consumidores de suplementos nutricionais de Potim, 2010.

Tempo de prática	N	%
< 3 meses	2	7
3-6 meses	2	7
7-12 meses	4	13
>12 meses	22	73
Total	30	100



**Figura 3.** Horas de exercícios físicos por semana dos frequentadores das academias de Potim – SP.

Musculação é a atividade física mais praticada pelos participantes da pesquisa com 23 pessoas (77%), 7 indivíduos (23%) responderam que praticam um conjunto de diferentes atividades dentre elas atividade aeróbica (bike e esteira), artes marciais e esportes coletivos.

A pesquisa mostrou que 57% (n=17) dos participantes têm como principal objetivo ganhar, definir músculos e aumentar a massa muscular, 30% (n=9) tem como objetivo a saúde, 7% (n=2) a competição e 3% (n=1) o lazer e 3% (n=1) o emagrecimento.



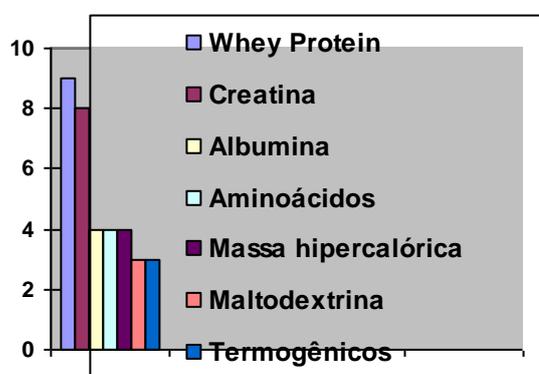
**Figura 4.** Atividades Físicas praticadas por frequentadores das academias de Potim – SP.

Os suplementos citados pela população pesquisada foram:

Albumina, aminoácidos, creatina, massa hipercalórica, maltodextrina, Whey protein, polivitamínico, tribulus, termogênicos.

**Tabela 2** - Objetivos dos praticantes de exercícios físicos das academias da cidade de Potim – SP.

Objetivo	n	%
Ganhar/definir músculos	17	57
Saúde	9	30
Competição	2	7
Lazer	1	3
Emagrecimento	1	3



**Figura 5.** Relação de indivíduos e suplementos mais utilizados pela população praticante de atividade física em academias de Potim- SP.

Os indivíduos tomam suplemento para ganho de massa muscular, emagrecimento, aumento na ingestão de calorias, performance, recuperação muscular reposição de eletrólitos, outros objetivos como o aumento da testosterona, polivitamínico para suprir a má alimentação.

A ingestão de suplementos diários foi a opção de 53% (n=16) indivíduos, 23% (n=7) fazem uso de suplementos de 4 a 6 vezes por semana, 13% (n=4) faz uso semanal e 10% (n=3) faz uso suplementar de 2 a 3 vezes por semana.

De acordo com a pergunta que diz respeito à satisfação do uso de suplementos alimentares, todos os indivíduos responderam que estão satisfeitos com o uso de suplementos.

**Tabela 3** - Objetivo do consumo de suplementos dos frequentadores das academias de Potim-SP.

Objetivo	n	Suplemento utilizado
Hipertrofia/definição	24	Whey, Creatina
Emagrecimento	2	
Ingestão de calorias	3	
Performance	6	
Recuperação muscular	6	BCAA, Aminoácido, Creatina
Reposição de eletrólitos	2	
Aumentar testosterona	1	Tribulus
Suprir má alimentação	1	Polivitamínico



**Figura 6.** Frequência de consumo de suplementos dos frequentadores das academias de Potim-SP.

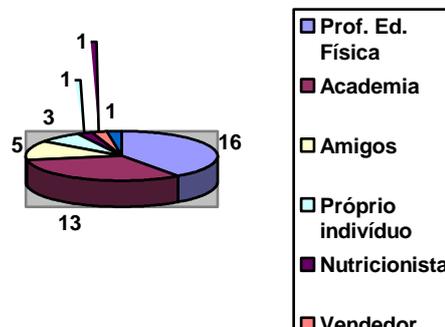
Os participantes da pesquisa comentaram os benefícios e os efeitos colaterais do uso de suplementos:

Apenas 1 indivíduo relatou efeito colateral, desconforto gástrico e intestinal.

Os demais participantes relataram que tem como benefícios o ganho de força, disposição, energia, o aumento da massa muscular, melhora do desempenho e dos resultados, definição muscular, aumento da testosterona, do peso corporal, a diminuição da fadiga, suprir a má alimentação e até mesmo que não consegue treinar musculação sem o uso de suplementos, relataram também que melhora o tônus muscular, resistência e mantém a boa forma.

A indicação dos suplementos aos participantes foi feita em sua maioria por professores de Educação Física 53% (n=16),

academia 43% (n=13), amigos 17% (n=5), o próprio indivíduo 10% (n=3), nutricionista 3% (n=1), vendedor 3% (n=1), família 3% (n=1).



**Figura 7.** Indicação dos suplementos utilizados pela população estudada.

Os indivíduos participantes da pesquisa responderam que 27% (n=8) gastam menos que 50 reais por mês com o uso de suplementos, 30% (n=9) gastam de 51 a 75 reais por mês, 17% (n=5) gastam de 76 a 100 reais por mês e também 17% (n=5) gastam mais que 151 reais mensais, por fim 10% (n=3) participantes responderam que gastam de 101 a 150 reais por mês com o uso de suplementos.

**Tabela 4** - Investimento com o consumo de suplementos praticantes de exercícios físicos em academias de Potim – SP.

Investimento	n	%
Até R\$ 50,00	8	27
R\$ 51,00 – 75,00	9	30
R\$ 76,00 – 100,00	5	17
R\$ 101,00 – 150,00	3	10
> R\$ 151,00	5	17

## DISCUSSÃO

Observando a literatura pertinente e comparando-a com o presente estudo pode-se mencionar o estudo feito por Pereira, Lajolo e Dascal (1999), onde o resultado de uma amostra de 309 frequentadores de sete academias de ginástica em São Paulo, foi 23,9% consumiam algum tipo de suplementos, dos quais 77% eram do gênero masculino e 23% do gênero feminino. Os suplementos mais consumidos forma aminoácidos ou outros concentrados protéicos 38% e o consumo maior foi o diário 90%, sendo o gasto com suplementos maior entre homens do que entre mulheres.

Outro estudo realizado por Santos e Santos (2002), eles observaram que cerca de 76% dos alunos pesquisados cursaram ou estão cursando o 3º grau, 70% dos alunos usam suplementos, 94% praticam musculação, 64% compram em lojas especializadas, 66% usam aminoácidos, 30% são prescritos pelos professores de Educação Física e 56% tem como objetivo a hipertrofia muscular.

Shneider e Colaboradores (2008), em Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú – SC observaram em uma amostra de 200 usuários de suplementos de com idade entre 20 e 40 anos (66% do gênero masculino e 44% do gênero feminino) os suplementos mais consumidos: Whey Protein (n=83), Maltodextrina (n=55), BCAA (n=53) e a Glutamina (n=27) e o consumo maior foi de 4 a 6 vezes por semana (42%). O principal objetivo com a suplementação foi o aumento de massa muscular, sendo que 82% estavam satisfeitos com o uso. A indicação do suplemento foi feita em 25% dos casos pelo Educador Físico. O gasto com suplementos nutricionais foi de R\$ 76,00 a R\$ 100,00 (40%). O tempo de exercício resultou em 7 a 9 horas/semana (33%), 72% praticam exercícios a mais de 12 meses com o objetivo de aumentar a massa muscular (35%), sendo a modalidade mais praticada o conjunto de diferentes atividades.

O estudo sobre avaliação nutricional e auto-percepção corporal de praticantes de musculação em Caxias do Sul – RS, dos autores Theodoro, Ricalde e Amaro (2009), relataram que o consumo de suplementos foi de 29,9% sendo a maioria a base de proteínas. Essa população apresenta importantes inadequações nutricionais, sendo ou não decorrente do objetivo de ganho de massa muscular, necessitando assim de orientação nutricional.

Segundo Araújo e Soares (1999), em um estudo sobre o perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém – Pará, com uma amostra de 18 academias e 388 entrevistados, dos quais 103 (27%) faziam uso de algum tipo de suplemento, sendo que 45 destes (44%) utilizavam repositores protéicos. Das justificativas para opção de uso desses suplementos, destacou-se a “indicação profissional” que comparada ao quadro técnico

existente nessas unidades, em que apenas 4 das 18 academias pesquisadas apresentavam nutricionistas ou médicos, indica que a utilização desses produtos por parte dos praticantes de atividade físicas está sendo indevida.

Nas academias inscritas na Federação Goiânia de Fisioculturismo, foi observado em uma população de 183 indivíduos homens de 14 academias, o resultado indicador do consumo de suplementos e anabolizantes. Creatina (24%) e *Deca Durabolim* foram os mais citados. O consumo maior desses produtos ocorreu em indivíduos com idade entre 18 e 26 anos (74%) e nível médio de escolaridade (66%). Mais de 70% dos usuários tinham como finalidade ganhar massa muscular. Os consumidores de suplementos relataram aumento de sono (17%). Os praticantes de musculação de Goiânia consomem quantidades altas de suplementos e anabolizantes e isto pode estar ocorrendo devido à falta de conhecimento e conscientização quanto aos benefícios e prejuízos desses produtos. Araújo, Andreolo e Silva (2002).

Em Belo Horizonte 200 praticantes de musculação participaram de uma pesquisa sobre recursos ergogênicos e suplementos alimentares, em 19 academias, sendo 181 homens (90,5%) e 19 mulheres (9,5%), com predomínio entre 21 e 25 anos (45%). Os resultados mais expressivos foram: 74% acreditam que os recursos ergogênicos e os suplementos alimentares podem ser utilizados em certos momentos; 57% segue as recomendações do fabricante 37,5% recebeu indicação de amigo ou professor de academia, e 85% já usou ou conhece alguém que fez uso de anabolizantes. Os 5 produtos mais citados foram: Creatina, anabolizantes, Whey protein, albumina e aminoácidos. As maiores fontes de informação foram amigos (55%), vendedores (38%), internet (33%) e profissionais de Educação Física (51,5%). Domingues e Marins (2007).

Em várias regiões do Brasil podemos perceber alguns resultados em comum, tais como o crescente uso de suplementos alimentares, a predominância do uso entre o gênero masculino o objetivo de ganho de massa muscular e a prescrição de suplementos pelo profissional de Educação Física. O que também foi observado no presente estudo é que as pessoas compram o

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

que é lhes oferecido, sem saber a dosagem correta e os possíveis riscos à saúde.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que dos 30 indivíduos estudados, 87% eram do gênero masculino, a maior parte 83% possui o ensino médio, 73% pratica atividade física a mais de um ano e 33% pratica até 3 horas por semana.

A musculação é a atividade física mais praticada 77% e 63% têm como objetivo o ganho e definição de massa muscular.

O suplemento mais relatado foi Whey Protein 30%, a maior parte dos objetivos de uso de suplementos também foi ganho massa muscular e definição dos músculos 24%. Faz uso diário de suplementos 53% dos indivíduos e 100% relatou estar satisfeito com o consumo de suplementos. A indicação dos suplementos aos participantes foi feita em sua maioria por professores de Educação Física 53% e 27% gastam menos de R\$ 50,00 com o uso de suplementos alimentares.

Com esses resultados podemos perceber que é crescente o consumo de suplementos sem o devido controle, pois sua utilização não vem sendo indicada por especialistas ficando clara a necessidade de novos estudos sobre suplementos e seus efeitos para aumentar o nível de informação sobre estes e garantir segurança na sua utilização.

## REFERÊNCIAS

- 1- Araújo, A.C.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de Utilização de Repositores Protéicos nas Academias de Belém-Pará. Revista de Nutrição, Vol. 12. Num. 1. Campinas. 1999.
- 2- Araújo, L.R.; Andreolo, J.; Silva, M.S. Utilização de Suplemento Alimentar e Anabolizante por Praticantes de Musculação nas Academias de Goiânia-GO. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília. Vol. 10. Num. 3. 2002. p. 13-18.
- 3- Bacurau, R.F. Nutrição e Suplementação Esportiva. São Paulo. 6ª ed. Phorte, 2009.
- 4- Carvalho, P.B.; Araújo, V.M.C. Rotulagem de Suplementos Vitamínicos e Minerais uma Revisão de Normas Federais. Revista Ciência

e Saúde Coletiva. Vol. 13. Rio de Janeiro, Abril. 2008.

5- Domingues, S.F.; Marins, J.C.B. Utilização de Recursos Ergogênicos e Suplementos Alimentares por Praticantes de Musculação em Belo Horizonte – MG. Fitness Performance. 2007. p. 218-226.

6- 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. Num. 3. 2003.

7- Santos, M.A.A.; Santos, R.P. Uso de Suplementos Alimentares como Forma de Melhorar a Performance nos Programas de Atividade Física em Academias de Ginástica. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo. 20ª edição. 2002. p. 174-185.

8- Shneider, C.; Machado, C.; Laska, S.M.; Liberali, R. Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Exercício Físico em Academias de Musculação de Balneário Camboriú –SC. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 2. Num. 11. 2008. p. 307-322.

9- Talbott, S.M.; Hughes, K.; tradução Azevedo, M. F. Suplementos Dietéticos: Guia Profissionais de Saúde para. Rio de Janeiro. Guanabara, 2008.

10- Theodoro, H.; e Colaboradores. Avaliação Nutricional e Auto-percepção Corporal de Praticantes de Musculação em Academias de Caxias do Sul. RS. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 15. Num. 4. Niterói, 2009.

## ANEXO

### QUESTIONÁRIO SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE POTIM - SP

1. Idade: \_\_\_\_ anos      Gênero: ( ) Feminino  
( ) Masculino

2. Grau de Escolaridade: ( ) Ensino Fundamental ( ) Ensino Médio ( ) Ensino Superior ( ) Nenhum

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

3. Há quanto tempo pratica exercício físico regularmente?

( ) menos de 3 meses ( ) de 3 a 6 meses  
( ) de 7 meses a 1 ano ( ) mais de 1 ano

4. Quantas horas por semana você pratica exercício físico?

( ) até 3 horas ( ) de 3 a 6 horas  
( ) de 7 a 9 horas ( ) de 10 a 12 horas  
( ) de 13 a 15 horas ( ) mais de 15 horas

5. Qual exercício físico você pratica?

( ) Musculação ( ) Aeróbicos (caminhada, corrida, ginástica, bike, dança, etc.)  
( ) Artes Marciais ( ) Esportes Coletivos  
( ) Conjunto de diferentes atividades

6. Você pratica exercício físico para: (Assinale somente um objetivo mais importante)

( ) Perder Peso e/ou gordura/emagrecer  
( ) Ganhar/definir músculos/ aumentar massa muscular  
( ) Saúde ( ) Lazer  
( ) Estética ( ) Competição

7. Você faz uso de suplementos alimentares?

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

8. Qual(is) o objetivo do uso do suplemento alimentar citado acima? Se utilizar mais de um tipo de suplemento, colocar o nome do suplemento ao lado do objetivo do uso.

( ) Ganho de Massa Muscular  
( ) Emagrecimento  
( ) Aumento na ingestão de calorias  
( ) Performance  
( ) Recuperação Muscular  
( ) Reposição de eletrólitos  
( ) Outro Motivo.  
Qual(is)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Com que frequência você faz uso do(s) suplemento(s) alimentar(es):

( ) Diária ( ) 2 a 3x semana ( ) 4 a 6 x semana  
( ) Semanal ( ) Quinzenal

10. Está satisfeito com os resultados do uso do(s) suplemento(s) alimentar(es)? ( ) Sim ( ) Não

Comente os benefícios e os efeitos colaterais do uso da suplementação: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11. Quem indicou o(s) suplemento(s) alimentar(es) para você:

( ) Amigos ( ) Professor de Ed. Física ( ) Nutricionista ( ) Médico ( ) Vendedor de Loja de Suplementos  
( ) Família ( ) Academia ( ) Próprio Indivíduo

12. Qual o seu investimento em suplemento(s) alimentar(es) mensais:

( ) ate R\$ 50,00 ( ) R\$ 51,00 a 75,00 ( ) R\$ 76,00 a 100,00 ( ) R\$ 101,00 a 150,00 ( ) Mais de R\$ 151,00

Recebido para publicação em 15/03/2011  
Aceito em 26/04/2011