



**UNISUL**

**UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA**

**FERNANDA CAMPOS DOMINGOS**

**PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM  
ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE TUBARÃO- SC.**

Tubarão

2020

**FERNANDA CAMPOS DOMINGOS**

**PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM  
ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE TUBARÃO- SC.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao curso de Graduação em  
Nutrição, da Universidade do Sul de Santa  
Catarina, como requisito parcial para  
obtenção do título de Bacharela.

Orientador: Prof. Anderson Cargnin de Carvalho,  
Me.

Tubarão  
2020

**FERNANDA CAMPOS DOMINGOS**

**PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM  
ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE TUBARÃO- SC.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Nutrição, da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharela.

Tubarão, 25 de junho de 2020.

---

Prof<sup>a</sup>. e orientador Anderson Cargnin de Carvalho, Me  
Universidade do Sul de Santa Catarina

---

Prof. Marília Costa de Araújo, Me  
Universidade do Sul de Santa Catarina

---

Wenceslau Fernandes das Neves Junior  
Universidade do Sul de Santa Catarina

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus pais, Marcos e Cristiani, que sempre apoiaram todas as minhas decisões e que sempre me deram toda a força necessária para a realização da graduação.

Aos meus amigos e colegas de graduação que estiveram comigo durante essa jornada. Sem dúvida levarei essas lembranças para a vida toda.

Um agradecimento especial ao meu professor e orientador Anderson Carginin de Carvalho que me auxiliou durante todas as etapas deste projeto, e com muita paciência demonstrou e repassou todo o seu conhecimento, com todo seu profissionalismo.

Agradeço aos nutricionistas participantes da banca examinadora, Marília Costa de Araújo e Wenceslau Fernandes das Neves Junior, por aceitarem dispende de seu tempo para analisar e para participar desse projeto. Muito obrigada também aos meus professores de TCC II Karina Remor e Philipe Matos por todo tempo e auxílio que me deram ao decorrer deste projeto.

## APRESENTAÇÃO

O projeto intitulado “Prevalência do consumo de suplementos nutricionais em academias de musculação na cidade de Tubarão- SC.” submetido e aprovado na disciplina de TCC I do Curso de Nutrição, pelo Comitê de Ética desta instituição, sob o parecer nº 3.983.529 (Anexo A) será apresentado na forma de manuscrito científico, sob *layout* original do periódico escolhido para a submissão, como permite a disciplina de TCC II do Curso de Nutrição. A revista escolhida para a submissão foi a Revista Brasileira de Nutrição Esportiva– RBNE, de Qualis B5 (Nutrição). Em anexo, consta a política editorial do periódico (Anexo B) e instruções para submissão de manuscritos da revista (Anexo C), além da Carta de Encaminhamento do Orientador (Anexo D).

Atenciosamente,



---

**Fernanda Campos Domingos**



---

**Profº Anderson Cargin de Carvalho, Me.**

## **PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE TUBARÃO- SC.**

**Resumo: Introdução e Objetivo:** Com o crescimento do culto ao corpo e de padrões estéticos estereotipados, aliados a pressão da sociedade, houve um grande aumento na preocupação da população em relação a alimentação, principalmente em academias de musculação. Juntamente com essa preocupação, muito se associa a busca por resultados rápidos e aumento de performance ao uso de suplementos nutricionais, sendo eles, amplamente utilizados como recursos ergogênicos. Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo avaliar a prevalência do consumo de suplementos nutricionais nas academias da cidade de Tubarão-SC e demais características de sua utilização. **Materiais e Métodos:** Para avaliar o consumo utilizou-se um questionário com questões objetivas e de múltiplas escolhas. Foram avaliados 265 praticantes de musculação, com idade acima de 18 anos e de ambos os sexos para se obter respostas sobre o uso de suplementos nutricionais nas academias da cidade. **Resultados e Discussão:** O estudo foi composto em maior parte por homens (52,1%) com idade média de 31,35 anos, a maioria praticava musculação a mais de 1 ano com o objetivo de saúde e ganho de massa muscular. A maior parte dos participantes (55,1%) consumia suplementos nutricionais, sendo o principal objetivo para o uso ganho de massa muscular, e os principais suplementos utilizados os hiperproteicos.(37%), do qual a principal fonte de indicação foram os nutricionistas (26,5%). Observou-se associação do consumo de suplementos com sexo, faixa etária e tempo de prática de exercício. **Conclusão:** Com o presente estudo, pode-se concluir que há um consumo expressivo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação na cidade de Tubarão-SC e estudos futuros são necessários para obter melhores conhecimentos a respeito do uso de suplementos em academias.

**Palavras chave:** Suplementos Nutricionais. Academias de Ginástica. Nutrição.

## **PREVALENCE OF CONSUMPTION OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTS IN BODYBUILDING ACADEMIES IN THE CITY OF TUBARÃO-SC.**

**Abstract: Introduction and Objective:** With the growth of the cult of the body and of stereotyped aesthetic standards, allied to the pressure of society, there was a great increase in the population's concern about food, especially in weight training gyms. Along with this concern, the search for quick results and increased performance is associated with the use of nutritional supplements, which are widely used as ergogenic resources. Given the above, the present study aims to assess the prevalence of consumption of nutritional supplements in gyms in the city of Tubarão-SC and other characteristics of their use. **Materials and Methods:** To assess consumption, a questionnaire with objective questions and multiple choices was used. 265 bodybuilding practitioners were evaluated, aged over 18 years old and of both sexes to obtain answers about the use of nutritional supplements in city gyms. **Results and Discussion:** The study was composed mostly of men (52.1%) with an average age of 31.35 years, most of them practiced weight training for more than 1 year with the aim of health and gaining muscle mass. Most participants (55.1%) consumed nutritional supplements, being the main objective for the use of muscle mass gain, and the main supplements used were hyperproteins. (37%), of which the main source of indication was nutritionists. (26.5%). There was an association between the consumption of supplements and sex, age group and time of exercise. **Conclusion:** With the present study, it can be concluded that there is an expressive consumption of nutritional supplements by bodybuilding practitioners in the city of Tubarão-SC and further studies are necessary to obtain better knowledge regarding the use of supplements in gyms.

**Key Words:** Dietary Supplements . Fitness Centers. Nutrition.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – - Suplementos nutricionais utilizados.....	14
Tabela 2 – Objetivos citados para o consumo de suplementos.....	14
Tabela 3 – Indicação para o consumo de suplementos nutricionais.....	14
Tabela 4 – Distribuição por sexo, faixa etária, escolaridade, renda familiar e tempo que pratica exercício físico e associação destas variáveis com utilização de suplementos.....	15

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2 MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>11</b>
<b>3 RESULTADOS.....</b>	<b>13</b>
<b>4 DISCUSSÃO .....</b>	<b>16</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>20</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>23</b>
<b>ANEXO A – PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA UNISUL .....</b>	<b>24</b>
<b>ANEXO B – POLÍTICA EDITORIAL DA REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA.....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXO C - INSTRUÇÕES PARA AUTORES PARA SUBMISSÃO REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA .....</b>	<b>28</b>
<b>ANEXO D- RECOMENDAÇÃO DO TRABALHO PARA A BANCA E DEFESA PÚBLICA DO TCC DO CURSO DE NUTRIÇÃO .....</b>	<b>37</b>

## 1 INTRODUÇÃO

As academias de ginástica são centros de condicionamento físico relacionados com promoção da qualidade de vida e busca ao corpo ideal, aumentando cada vez mais em número de adeptos. (Viana, Brandt, Andrade, 2010). A musculação é considerada a atividade física mais praticada nestes locais, com o objetivo do aumento de massa muscular esquelética, perda de gordura corporal e aumento de performance, podendo ser praticada por todas as faixas etárias. (Coluciuc e colaboradores, 2011). Esta atividade, também é indicada para prevenção de doenças como diabetes e hipertensão, e dentre seus diversos objetivos, os mais comuns são os de hipertrofia muscular, perda de gordura corporal e melhora da aptidão física. (Carvalho e colaboradores, 2018).

Com o crescimento do culto ao corpo e de padrões estéticos estereotipados, aliados a pressão da sociedade, aumentou juntamente a preocupação com a alimentação. A urgência no alcance de resultados com a prática de exercícios influencia os praticantes a buscarem outros meios para que estes efeitos surjam de forma mais rápidas como, por exemplo, a utilização de recursos ergogênicos nutricionais que configuram os suplementos nutricionais. (Benvenuto, Berner, Marques, 2015; Ferreira e colaboradores., 2016).

Suplementos nutricionais são utilizados para complementar com calorias e nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos em que sua ingestão a partir da alimentação seja insuficiente ou quando a dieta requer suplementação. (Conselho Federal De Nutricionistas, 2018). Eles devem contemplar uma fração no que diz respeito da determinação do desempenho atlético, mesmo que, seu uso seja motivado pela suposição que eles possuem benefícios adicionais se comparados com alimentação tradicional. (Garthe, Maughan, 2018).

A grande variedade de produtos, seu acesso facilitado, influência da mídia e de treinadores fazem com que os indivíduos e principalmente os praticantes de exercícios físicos venham a fazer um uso abusivo de suplementos em busca de melhores resultados. (Benvenuto, Berner, Marques, 2015). Ainda assim, há fortes evidências que os suplementos

podem melhorar o desempenho esportivo quando usados de acordo com os protocolos estabelecidos. (Peeling e colaboradores, 2018).

Um estudo feito por Fernandes e Machado em uma academia de musculação, demonstrou que os principais motivos para uso de suplementos são o desejo de aumentar massa magra, compensar deficiências na alimentação e melhorar o desempenho. (Fernandes, Machado, 2016). Da vasta disponibilidade de produtos, os mais utilizados são a base de carboidratos, utilizados para aumentar o rendimento. Por outro lado, as proteínas e aminoácidos se relacionam com o aumento de massa muscular e reparação tecidual. Já as substâncias estimulantes contribuem para o aumento da performance e os suplementos derivados de vitaminas e minerais auxiliam na diminuição da sensação de fadiga e redução de rendimento. (Ferreira e colaboradores, 2016).

Mesmo que a indicação seja observada por diferentes agentes, configura uma atribuição do nutricionista a prescrição de suplementos nutricionais necessários à complementação da dieta, sendo a mesma elaborada com base nas diretrizes através do diagnóstico nutricional. (Conselho Federal De Nutricionistas, 2006).

Segundo Maggio e Zannon (2017), o alto consumo de suplementos, por vezes de maneira indiscriminada, pode ser decorrente das fontes de indicação, principalmente por profissionais de educação física. Uma revisão sistemática sobre fatores associados ao uso de suplementos de Nabuco, Rodrigues e Ravagnani (2016) demonstrou que 14 dos estudos incluídos, 93% apresentaram como resultado a indicação através de educadores físicos das academias, logo após, família são a segunda fonte de indicação com 64% e médico na terceira posição com 43%. (Maggio, Zanon, 2017; Nabuco, Rodrigues, Ravagnani, 2016).

Diante do exposto, avaliar a prevalência do consumo de suplemento nas academias de Tubarão irá contribuir para a análise do consumo e indiretamente contribuirá para o desenvolvimento de ações futuras de orientação aos usuários de suplementos, para que façam o uso corretamente, sem riscos para a saúde.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, descritivo e observacional com base em dados primários, obtidos através da aplicação de questionário adaptado. Inicialmente, foi realizada uma pesquisa no site oficial do Conselho Regional de Educação Física (CREF3/SC), onde obteve-se a informação, que precisamente na cidade de Tubarão-SC, existiam 19 academias de musculação filiadas oficialmente ao órgão.

Dentre as 19 academias encontradas, seis se recusaram a participar da pesquisa e por isso, foram desconsideradas pelo presente estudo. A partir destes dados, foi realizada visita presencial e/ou contato telefônico para que, além da participação, fosse possível mensurar o número de indivíduos praticantes ativos desta modalidade em cada estabelecimento. Onde se obteve um número estimado de 2650 matriculados e ativos nos 13 estabelecimentos.

Com o auxílio do site OpenEPI foi calculado o número da representatividade amostral da pesquisa, através de cálculo estimativo, com frequência de 50%; limites de confiança de cinco % com intervalo de confiança de 90%. (Sullivan, Dean, Soe, 2009). O cálculo resultou em um número amostral de 246 participantes, porém, foi obtido uma amostra maior totalizando 265 indivíduos.

Após a concordância em participar do estudo, o projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com seres humanos da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL) e aprovado sob o parecer nº 3.983.529.

Foram incluídos na pesquisa indivíduos de ambos os gêneros, que aceitaram participar e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; com faixa etária acima de 18 anos e que estejam praticando a atividade por mais de 3 meses com frequência semanal de mais de duas vezes por semana. Foram excluídos do estudo os indivíduos que possuam alguma patologia que possa ser relacionada ao consumo de suplementos nutricionais, tais como: alergias ou intolerâncias as substâncias que compõem suplementos; gestantes também serão excluídas do presente estudo.

Os praticantes foram abordados de forma aleatória, sendo convidados a participar da pesquisa de forma voluntária, e receberam informações a respeito do sigilo da pesquisa e privacidade das informações obtidas, escolhendo participar ou não.

Após o consentimento dos participantes da pesquisa, a coleta de dados foi feita através da aplicação de questionário adaptado de Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), com questões de múltipla escolha relacionadas ao objetivo do estudo. O questionário utilizado foi dividido em questões referentes a dados pessoais (sexo, idade, e renda familiar), informações sobre a musculação (quanto tempo pratica a atividade, qual a frequência de treinamento e objetivo com a prática) e dados sobre o consumo de suplementos nutricionais (tipos de suplementos consumidos, frequência e objetivo do consumo, qual a fonte de indicação para o consumo, satisfação com o consumo e investimento mensal em suplementos nutricionais). Em algumas questões foi permitido optar por mais de uma resposta.

O questionário foi aplicado pela responsável da pesquisa, durante o mês de maio de 2020, em diferentes períodos do dia, em diferentes dias da semana e horários de funcionamento das academias.

Para analisar os dados foi utilizada estatística descritiva com valores de média e desvio padrão, frequência absoluta e relativa das seguintes variáveis: sexo; faixa etária; escolaridade; renda familiar; tempo de prática de musculação; objetivo com a prática; tipo de suplemento utilizado; investimento mensal do uso; satisfação com o uso; frequência semanal do uso; objetivo para o uso e indicação para o uso como variáveis independentes e o uso de suplementos como variável dependente, através do programa Excel2010.

Para a associação entre a variável dependente com as variáveis independentes, sexo, faixa etária, escolaridade, renda familiar e tempo que pratica exercício físico, foi utilizado o teste do qui-quadrado de Pearson com significância de  $p \leq 0,05$ , através de software estatístico SPSS versão 22 para Windows 10.

### 3 RESULTADOS

Participaram do estudo 265 frequentadores de 13 academias de musculação da cidade, sendo 138 homens (52,1%) e 127 mulheres (47,9%). A idade média encontrada foi de 31,35 anos (DP= 8,29), sendo a idade mínima encontrada 19 anos e a máxima 59 anos. A faixa etária mais encontrada foi de participantes maiores de 18 a 29 anos (49,4%), seguido de 30 a 39 anos (35,1%) e 40 anos ou mais com menor porcentagem (15,5%).

O nível de escolaridade mais encontrado entre os participantes foi ensino superior completo 124 (46,8%), seguido de ensino médio completo 64 (24,2), ensino superior incompleto 55 (20,8%), ensino médio incompleto 13 (4,9%) e ensino fundamental completo 9 (3,4%).

Com relação a renda familiar, a mais obtida foi de 1 a 3 salários mínimos 96 (36,2%), seguido de 3 a 5 salários mínimos 76 (28,7%), superior a 7 salários mínimos 55 (20,8%) e de 5 a 7 salários mínimos 38 (14,3%).

Acerca do tempo de prática do exercício, a maior parte pratica musculação a mais de 12 meses 190 (71,7%), seguido por menos de 6 meses 44 (16,6%) e entre 6 a 12 meses 31 (11,7%). Em relação aos objetivos para a prática de exercícios físicos, no qual havia a possibilidade de múltiplas escolhas, os mais mencionados foram saúde 115 (31,2%), ganho de massa muscular 108 (29,3%), seguido de estética 61 (16,5%), perda de peso 42 (11,4%), lazer 32 (8,7%) e competição 11 (3%).

Dentre os praticantes de musculação, a maior parte utilizava suplementos nutricionais 146 (55,1%), sendo que 53 (36,3%) utilizava diariamente, 47 (32,2%) utilizavam de 3 a 6 vezes na semana e 46 (31,5%) de 1 a 3 vezes na semana.

Revelaram estar satisfeitos com o consumo de suplementos 136 (93,2%) praticantes. Com relação ao investimento mensal com o uso de suplementos, 46 (31,5%) gastam entre 51 e 100 reais, 45 (30,8%) gastam mais de 150 reais, 40 (27,4%) entre 101 e 150 reais e 15 (10,3%) gastam até 50 reais

Dentre os tipos de suplementos mais utilizados, havia a possibilidade de múltiplas escolhas, sendo possível mais de uma opção de

resposta. Os resultados estão expressos na tabela 1.

Tabela 1- Suplementos nutricionais utilizados.

<b>Grupo de suplementos</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Hiperproteicos	126	37
Metabólitos de proteína	59	17,3
Estimulantes	47	13,8
Polivitamínicos	47	13,8
Aminoácidos	45	13,2
Carboidratos	13	3,8
Outros	4	1,2

Quanto aos objetivos para o consumo também era possível a seleção de mais de uma resposta. Os resultados foram mais expressivos em relação ao ganho de massa magra, recuperação muscular e performance. Como pode ser observado na tabela 2.

Tabela 2 – Objetivos citados para o consumo de suplementos.

<b>Objetivos para o consumo de suplementos</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Ganho de massa magra	121	42,5
Recuperação muscular	56	19,6
Performance	42	14,7
Compensar deficiências na alimentação	35	12,3
Emagrecimento	30	10,5
Outros	1	0,4

A indicação para o consumo do mesmo também poderia apresentar múltiplas escolhas, com mais de uma opção de resposta, cujos resultados foram maiores para a indicação por nutricionista, seguidos dos profissionais de educação física e pela autoindicação. Dados que podem ser observados na tabela 3.

Tabela 3 – Indicação para o consumo de suplementos nutricionais.

<b>Indicação para o consumo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Nutricionista	60	26,5
Profissionais de educação física/ instrutor	36	15,9
Autoindicação	36	15,9
Médico	23	10,2
Academia	21	9,3
Internet	21	9,3
Vendedor de loja de suplementos	12	5,3
Amigos	12	5,3
Outros	3	1,3
Família	2	0,9

A distribuição por sexo, faixa etária, escolaridade, renda familiar e tempo que pratica o exercício físico, assim como a associação destas variáveis com a utilização de suplementos nutricionais se encontram na tabela 4.

Tabela 4 - Distribuição por sexo, faixa etária, escolaridade, renda familiar e tempo que pratica exercício físico e associação destas variáveis com utilização de suplementos.

Variáveis	N	%	Utiliza suplementos	%	X <sup>2</sup>	p
<b>Sexo</b>						
Masculino	138	52,1	89	61	10,281	0,001*
Feminino	127	47,9	57	39		
Total	265	100	146	-		
<b>Faixa etária</b>						
18 á 29 anos	131	49,4	76	52,1	10,959	0,004*
30 á 39 anos	93	35,1	57	39		
40 anos ou mais	41	15,5	13	8,9		
Total	265	100	146	100		
<b>Escolaridade</b>						
Ensino fundamental completo	9	3,4	5	3,4	2,526	0,640
Ensino médio incompleto	13	4,9	7	4,8		
Ensino médio completo	64	24,2	30	20,5		
Ensino superior incompleto	55	20,8	33	22,6		
Ensino superior completo	124	46,8	71	48,6		
Total	265	100	146	100		
<b>Renda familiar</b>						
1 a 3 salários mínimos	96	36,2	47	32,2	7,300	0,063
3 a 5 salários mínimos	76	28,7	40	27,4		
5 a 7 salários mínimos	38	14,3	20	13,7		
7 salários mínimos ou mais	55	20,8	39	26,7		
Total	265	100	146	100		
<b>Tempo de prática de exercício</b>						
Menos de 6 meses	44	16,6	11	7,5	19,883	0,000*
Entre 6 e 12 meses	31	11,7	17	11,6		
Mais de 12 meses	190	71,7	118	80,9		
Total	265	100	146	100		

Legenda :N=número de participantes. \*p≤0,05. X<sup>2</sup>=Qui-Quadrado de Pearson.

## 4 DISCUSSÃO

O presente estudo constatou uma maior participação do sexo masculino, em sua maioria na faixa etária de 18 a 29 anos. Podemos observar achados parecidos em Silva e Silva (2018), que evidenciaram predomínio do sexo masculino (59,4%), principalmente na faixa etária de 18 a 29 anos. Pedrosa e colaboradores (2010) relataram valores semelhantes com maior participação masculina (60%) e idade predominante de 21 a 30 anos, podendo significar que em academias de musculação a participação seja maior de homens, principalmente em idade jovem/adulta.

Neste estudo, os objetivos relacionados com a prática do exercício foram, principalmente, saúde e ganho de massa muscular. Estudos semelhantes, como os de Souza e Carvalho (2018) e Bertulucci e colaboradores (2010) obtiveram os mesmos resultados. Estes dados demonstram que, atualmente, além da estética, o público procura uma abordagem mais preventiva com relação a prática de atividades físicas.

A prevalência da utilização de suplementos foi de 55,1%. Valores semelhantes foram observados em outros estudos, como em Silva e Silva (2018) que observou 56,7% de prevalência em praticantes de musculação em academias de Alagoinha e Pesqueira/PE. Gomes, Figueiredo e Souza (2018) em Ouro Preto/MG e Prezotto e Trevisan (2017) em Uberaba-MG, relataram ambos, 48% dos praticantes de musculação fazendo uso de suplementação. Já Hallak, Fabrini e Peluzio (2012), em Belo Horizonte/MG, descreveram um número ainda maior, onde 81,1% da população estudada em academias relatou consumir algum tipo de suplemento nutricional.

A maior parte dos consumidores de suplementos foram homens, concordando com achados em outros estudos. (Albino, Campos, Martins, 2009; Gomes, Figueiredo, Souza, 2018; Paula e colaboradores, 2014; Pedrosa e colaboradores, 2010; Silva, Silva, 2018, Talon, Oliveira, 2013). Com relação a faixa etária, observou-se que o uso de suplementos se dá principalmente na faixa etária de 18 a 29 anos, resultado que se confirma em outros estudos. (Domingues, Marins, 2007; Linhares, Lima, 2006;

Souza, Carvalho, 2018). Com esses dados acerca do perfil de frequentadores de academias de Tubarão, podemos relacionar que ser homem e estar na faixa etária de 18 a 29 anos é um fator de associação positiva para o uso de suplementos. Estes achados também podem significar que principalmente após os 40 anos, há uma redução do uso de suplementos.

A satisfação demonstrou ser quase unânime (93,2%) entre os consumidores do presente estudo. Sendo assim, a elevada prevalência no consumo pode ser justificada pelo alto nível de satisfação entre os consumidores. A frequência para o consumo se mostrou distribuída principalmente para o consumo diário (36,3%) e entre 3 a 6 vezes na semana (32,2%). Bertolucci e colaboradores (2012) acharam resultados semelhantes em academias de São Paulo/SP, onde 42% utilizavam diariamente e 40% de 4 a 6 vezes na semana.

No presente trabalho, o tipo de suplemento mais utilizado pelos participantes foram os hiperproteicos, com 37%. Essa preferência em relação ao tipo de suplemento utilizado também foi encontrada em vários outros estudos como nos de Pedrosa e colaboradores (2010), Petrozzo e Trevisan (2017), Rodrigues e Carvalho (2018), Talon e Oliveira (2013). Pode-se concluir que na amostra estudada, o tipo de suplemento está diretamente ligado a motivação para o uso, visto que o principal objetivo com a utilização foi o de ganho de massa magra (42,5%). Concomitante a isso, Quaresma e Oliveira (2017) concluem que o consumo proteico é de suma importância para promover síntese proteica muscular e hipertrofia máxima em praticantes de exercício de força.

Quando houve o questionamento sobre a indicação para o uso de suplementos, a maioria relatou ter sido feita por nutricionistas (26,5%), seguido por profissionais de educação física e autoindicação (15,9%). Estes achados podem ter relação com o alto nível de escolaridade e renda da população estudada, podendo associar que, possuem mais conhecimento e discernimento da importância do profissional habilitado na indicação de suplementos, bem como um acesso facilitado a estes profissionais, sabendo que o nutricionista é o profissional que possui a atribuição da prescrição de suplementos nutricionais necessários à complementação da

dieta. (Brasil, 2018).

Resultados estes que se mostram contrários ao que se observou em outros estudos, como na revisão de Nogueira e colaboradores (2013), no qual foi avaliado o consumo de recursos ergogênicos em academias de musculação, e, dos 15 estudos avaliados, o profissional de educação física e autoindicação são relatados como principal fonte de indicação para o uso de suplementos.

O tempo de prática do exercício também pode ser relacionado com o uso de suplementos, visto que 80,9% dos utilizadores de suplemento praticavam exercício a mais de 12 meses. Valores similares foram encontrados em estudos como em Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2007) que demonstrou 60% de utilização por quem pratica atividades físicas a mais de um ano, bem como Prezotto e Trevisan (2017) que observaram a relação do tempo de prática com a utilização, sendo a maioria dos consumidores frequentadores da academia a mais de um ano. Estes achados sugerem que quanto mais tempo o indivíduo está inserido na academia, maior a tendência para o uso de suplementos com o intuito de reforçar possíveis resultados.

## 5 CONCLUSÃO

Com o presente estudo, pode-se concluir que há um consumo expressivo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação na cidade de Tubarão-SC. Os principais consumidores são homens jovens/adultos com nível superior de escolaridade e que praticam exercício físico a mais de 12 meses.

O principal suplemento utilizado é o hiperproteico, sendo o maior objetivo para o uso o aumento de massa muscular, com sua indicação sendo feita principalmente por nutricionistas.

É possível afirmar que o consumo de suplementos vem associado de forma crescente à prática de atividades físicas e por isso, torna-se necessário estudos futuros para averiguar o consumo de suplementos em academias para obter-se melhores informações a respeito do mesmo.

## REFERÊNCIAS

Albino C. S.; Campos P. E. Martins R.L Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC .EFDesportes.com. Revista Digital. Ano. 18. Num. 134. 2009

Benvenuto, H. D.; Berner, T. A.; Marques, L. Motivos Para Consumo De Suplementos Nutricionais Por Frequentadores De Academias De Ginástica. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, p. 525–533, 2015.

Bertulucci, K. N. B.; Schembri, T.; Pinheiro, A. M. M.; Navarro, A. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em São Paulo. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 4, n. 20, 13 jan. 2012.

Brasil. Resolução CFN nº 600/2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. Diário Oficial da União. 2018.

Brasil. Resolução CFN nº 390/2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. Diário Oficial da União. 2006.

Carvalho, J. O.; Oliveira, B. N.; Machado, A. A. N.; Machado, E. P.; Oliveira, B. N.. Uso de suplementação alimentar na musculação: revisão integrativa da literatura brasileira. Conexões, v. 16, n. 2, p. 213–225, 2018.

Coluciuc, P. M., Macedo, Z. K. de, Navarro, F., Liberali, R. Uso de suplementos em duas academias do Paraná. RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, 5(28). 2012.

Domingues S.; Marins J.; Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte - MG. Fitness & Performance. Rio de Janeiro 2007;4(6):218---26, jul./ago.

Fermino, R. C.; Pezzini, M. R.; Reis, R. S.; Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. Rev Bras Med Esporte, Niterói , v. 16, n. 1, p. 18-23, Feb. 2010.

Fernandes, W. N.; Machado, J. S. Uso De Suplementos Alimentares Por Frequentadores De Uma Academia Do Município De Passo Fundo-Rs. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 10, n. 55, p. 59–67, 2016.

Ferreira, A., Lima, V., Souza, W., Mascarenhas, L., & Leite, N.. Quais os

suplementos alimentares mais utilizados?. Cinergis, 17(1). 2016.

Garthe, I.; Maughan, R. J. Athletes and Supplements: Prevalence and Perspectives. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, v. 28, n. 2, p. 126–138, 26 mar. 2018.

Gomes, A. C.; Figueiredo, S. M.; Souza, A. A.. Avaliação do consumo de suplementos por praticantes de musculação em academias de Ouro Preto – MG. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, [S.l.], v. 13, n. 4, p. 937-951, dez. 2018.

Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M. C. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 1, n. 2, 5 jan. 2012.

Hirschbruch M. D.; Fisberg M.; Mochizuki L.; Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. Rev Bras Med Esporte Nov/Dez; 14(6): 539-543. 2008.

Linhares, T.C.; Lima, R.M.; Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ. Brasil. Vértices. Vol.8. Núm.1/3. p.101-122. 2006.

Maggio, M. V.; Zanon, S. Consumo E Indicação De Suplementos Alimentares Por Acadêmicos E Profissionais De Educação Física De Ijuí-Rs. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, n. 68, p. 954–62, 2017.

Medeiros, F.A.; Pontes, L.M. Consumo de suplementos alimentares em praticantes de musculação de academias de ginástica em Patos, Paraíba, Brasil. EFDesportes.com. Revista Digital. Ano. 18. Num. 182. 2013.

Nabuco, H. C. G.; Rodrigues, V. B.; Ravagnani, C. F. C.; Fatores Associados Ao Uso De Suplementos Alimentares Entre Atletas: Revisão Sistemática. Rev Bras Med Esporte, São Paulo , v. 22, n. 5, p. 412-419, Oct. 2016. .

Nogueira, F.; Souza, A.; Brito, A. Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde. Vol. 18. Num. 1. 2013.

Paula, B. B.; Sarrassini, F. B.; Tonello, M. G. M.; Neiva, C. M.; & Manochio, M. G. Avaliação do consumo alimentar e percepção da imagem corporal de culturistas. Lecturas: Educación Física y Deportes, 19(193), 01-15. 2014.

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, v. 1, n.

1, 2010.

Peeling, P., Binnie, M. J., Goods, P., Sim, M., Burke, L. M. Evidence-Based Supplements for the Enhancement of Athletic Performance. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 28(2), 178–187. 2018.

Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M. D. Supplement consumption among fitness center users in São Paulo, Brazil. *Rev. Nutr., Campinas*. 2003. .

Prezotto, M. D. ; Trevisan, M. C. . A influência da escolaridade no uso de suplementos alimentares. *Arquivos De Ciências Do Esporte* , 2017.

Quaresma, M. V. L. S.; Oliveira, E. P. Proteína para síntese proteica e hipertrofia muscular de adultos: quanto, quando e como consumir?. *Arquivos de Ciências do Esporte*, v. 5, n. 2, 2018.

Silva, C. C.; Silva, R. P. P. Consumo de suplementos alimentares por adultos praticantes de musculação em academias no interior de Pernambuco. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 12, n. 73, p. 617-627, 29 out. 2018.

Souza, I. R.; Carvalho, A. C.; Consumo de suplementos nutricionais nas academias da cidade de Braço do Norte-SC. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 12, n. 70, p. 213-221, 19 mar. 2018.

Sullivan, K. M.; Dean, A.; Soe, M. M. OpenEpi: a web-based epidemiologic and statistical calculator for public health. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, v. 124, n. 3, p. 471–4, 2009.

Talon, L. C.; Oliveira, E. P. D. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu/SP. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 7, n. 38, 2 nov. 2013.

Viana, S.; Brandt, R.; Andrade, A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica Carla Maria de Liz Resultados e Discussão Os resultados são apresentados em dois. *Motriz*, p. 181–188, 2010.

## **ANEXOS**

# ANEXO A – PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA UNISUL



UNIVERSIDADE DO SUL DE  
SANTA CATARINA - UNISUL



## PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE TUBARÃO-SC.

**Pesquisador:** Anderson Cargin de Carvalho

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 30068819.7.0000.5369

**Instituição Proponente:** Fundação Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL.

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.983.529

#### Apresentação do Projeto:

Com o crescimento do culto ao corpo e de padrões estéticos estereotipados, aliados a pressão da sociedade, houve um grande aumento na preocupação da população em relação a alimentação, principalmente em ambientes de promoção de saúde como nas academias de musculação. Juntamente com essa preocupação, muito se associa a busca por resultados rápidos com aumento de performance ao uso de suplementos nutricionais, sendo eles alimentos que servem para complementar nutrientes e a dieta diária de uma pessoa saudável. Porém, seu uso é indiscriminado, feito de maneira incorreta e sem a orientação adequada. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo avaliar a prevalência do uso de suplementos alimentares nas academias da cidade de Tubarão, para mensurar o objetivo e indicação do uso dos mesmos. Para avaliar o consumo será feito questionário com questões objetivas de múltipla escolha. Serão avaliados 310 praticantes de musculação, com idade acima de 18 anos, de ambos os sexos.

#### Objetivo da Pesquisa:

**Objetivo Primário:**

Verificar a prevalência do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias na cidade de Tubarão, SC.

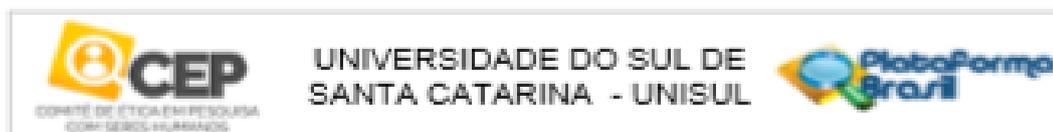
**Objetivo Secundário:**

Avaliar nível sócio demográfico de praticantes de musculação que consomem suplementos

**Endereço:** Avenida Pedra Branca, 26  
**Cidade:** Cid Universitária Pedra Branca **CEP:** 88.137-270  
**UF:** SC **Município:** RIOHOCA  
**Telefone:** (48)3279-1036 **Fax:** (48)3279-1094 **E-mail:** cep.contato@unisul.br

Página 01 de 05

## ANEXO A – PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA UNISUL



Continuação do Parecer: 3.063.529

nutricionais na cidade de Tubarão;• Identificar fatores motivacionais de praticantes de musculação para consumir suplementos nutricionais;• Verificar suplementos nutricionais mais utilizados pela amostra estudada e a existência de indicação profissional dos mesmos;• Comparar fatores motivacionais para o consumo de suplementos nutricionais entre os sexos masculino e feminino.

### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

#### **Riscos:**

A pesquisa apresenta possíveis riscos de natureza moral. Alguns pontos do questionário podem causar constrangimento pessoal, como em relação a renda familiar. Para minimizá-los, as avaliações serão realizadas de forma individual e com garantia de sigilo de informações. No presente estudo será mantido o anonimato dos participantes e será permitida a desistência da participação até o final da coleta de dados.

#### **Benefícios:**

Esta pesquisa tem como benefícios diretos o conhecimento sobre uso de suplementos da cidade e indiretos como a participação na ampliação do conhecimento e no levantamento de dados acerca do assunto e futuramente, servir para o embasamento da conduta de alguns profissionais envolvidos no treinamento físico e na nutrição esportiva.

### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Projeto está em conformidade com a Resolução CNS nº 466/12, com o cronograma de início da coleta de dados para após aprovação deste Comitê.

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

Todos os termos se apresentam dentro da formatação exigida e com as referidas assinaturas.

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

Projeto foi elaborado de acordo com as exigências metodológicas e éticas para sua aprovação por este CEP.

### **Considerações Finais a critério do CEP:**

Protocolo de pesquisa em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

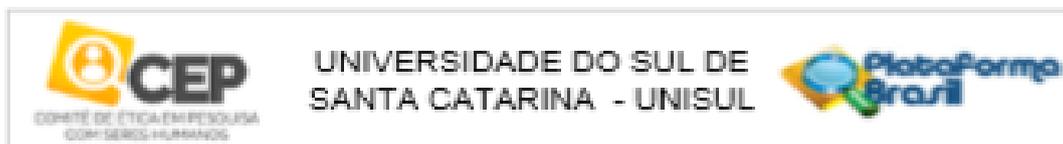
### **Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_P PROJETO_1368906.pdf	15/04/2020 13:33:49		Aceito

**Endereço:** Avenida Pedro Branca, 25  
**Cidade:** Cid. Universitária Pedro Branca **CEP:** 88.137-270  
**UF:** SC **Município:** PALHOÇA  
**Telefone:** (48)3279-1036 **Fax:** (48)3279-1094 **E-mail:** cep-contato@unisul.br

Página 02 de 02

## ANEXO A – PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA UNISUL



Continuação do Parecer: 3.983.820

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOALTERADOPENDENCIA.pdf	15/04/2020 13:33:26	FERNANDA CAMPOS DOMINGOS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMOALTERADOPENDENCIA.pdf	15/04/2020 13:31:50	FERNANDA CAMPOS DOMINGOS	Aceito
Outros	cartapendencia.pdf	15/04/2020 13:31:12	FERNANDA CAMPOS DOMINGOS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	INSTITUICOESATUALIZADO.pdf	17/03/2020 16:53:05	FERNANDA CAMPOS DOMINGOS	Aceito
Folha de Rosto	FOLHADEROSTOATUALIZADA.pdf	12/03/2020 11:55:47	FERNANDA CAMPOS DOMINGOS	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PALHOÇA, 22 de Abril de 2020

---

**Assinado por:  
Jociane Somariva Prophiro  
(Coordenador(a))**

Endereço: Avenida Pedra Branca, 26  
Bairro: Cid. Universitária Pedra Branca CEP: 88.137-270  
UF: SC Município: PALHOÇA  
Telefone: (48)3279-1036 Fax: (48)3279-1064 E-mail: cep.contato@unisul.br

## **ANEXO B – POLÍTICA EDITORIAL DA REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA**

### **Foco e Escopo**

A **Revista Brasileira de Nutrição e Esportiva (RBNE)** é uma publicação do **Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício (IBPEFEX)**, é de periodicidade bimestral, com publicação de artigos científicos, fruto de pesquisas e estudos de cientistas, professores, estudantes e profissionais que lidam com a Nutrição e a Suplementação com fundamentação na fisiologia humana no âmbito do esporte, da estética, da educação e da saúde.

## **ANEXO C - INSTRUÇÕES PARA AUTORES PARA SUBMISSÃO REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA**

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

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

### **INSTRUÇÕES PARA ENVIO**

O artigo submetido deve ser digitado em espaço duplo, papel tamanho A4 (21 x 29,7), com margem superior de 2,5 cm, inferior 2,5, esquerda 2,5, direita 2,5, sem numerar linhas, parágrafos e as páginas; as legendas das figuras e as tabelas devem vir no local do texto, no mesmo arquivo.

Os manuscritos que não estiverem de acordo com as instruções a seguir em relação ao estilo e ao formato será devolvido sem revisão pelo Conselho Editorial.

### **FORMATO DOS ARQUIVOS**

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

### **ARTIGO ORIGINAL**

Um artigo original deve conter a formatação acima e ser estruturado com os seguintes itens:

**Página título:** deve conter

- (1) o título do artigo, que deve ser objetivo, mas informativo;
- (2) nomes completos dos autores; instituição (ões) de origem (afiliação), com cidade, estado e país;
- (3) nome do autor correspondente e endereço completo;
- (4) e-mail de todos os autores.

**Resumo:** deve conter

- (1) o resumo em português, com não mais do que 250 palavras, estruturado de forma a conter: introdução e objetivo, materiais e métodos, discussão, resultados e conclusão;

(2) três a cinco palavras-chave. Usar obrigatoriamente termos do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) (<http://goo.gl/5RVOAa>);

(3) o título e o resumo em inglês (abstract), representando a tradução do título e do resumo para a língua inglesa;

(4) três a cinco palavras-chave em inglês (key words).

**Introdução:** deve conter

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

**Materiais e Métodos:** deve conter

(1) descrição clara da amostra utilizada;

(2) termo de consentimento para estudos experimentais envolvendo humanos e animais, conforme recomenda as resoluções 196/96 e 466/12;

(3) identificação dos métodos, materiais (marca e modelo entre parênteses) e procedimentos utilizados de modo suficientemente detalhado, de forma a permitir a reprodução dos resultados pelos leitores;

(4) descrição breve e referências de métodos publicados, mas não amplamente conhecidos;

(5) descrição de métodos novos ou modificados;

(6) quando pertinente, incluir a análise estatística utilizada, bem como os programas utilizados. No texto, números menores que 10 são escritos por extenso, enquanto que números de 10 em diante são expressos em algarismos arábicos.

**Resultados:** deve conter

(1) apresentação dos resultados em sequência lógica, em forma de texto, tabelas e ilustrações; evitar repetição excessiva de dados em tabelas ou ilustrações e no texto;

(2) enfatizar somente observações importantes.

**Discussão:** deve conter

(1) ênfase nos aspectos originais e importantes do estudo, evitando repetir em detalhes dados já apresentados na Introdução e nos Resultados;

(2) relevância e limitações dos achados, confrontando com os dados da literatura, incluindo implicações para futuros estudos;

(3) ligação das conclusões com os objetivos do estudo.

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

**Agradecimentos:** deve conter

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

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

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

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

### **Exemplos:**

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

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

2) Autor institucional:

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

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

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

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

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

5) Capítulo de livro:

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

6) Dissertação de Mestrado ou Tese de Doutorado:

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

## **TABELAS**

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

As tabelas devem ser criadas a partir do editor de texto Word ou equivalente, com no mínimo fonte de tamanho 10.

## **FIGURAS**

Serão aceitas fotos ou figuras em preto-e-branco.

Figuras coloridas são incentivadas pelo Editor, pois a revista é eletrônica, processo que facilita a sua publicação. Não utilizar tons de cinza. As figuras quando impressas devem ter bom contraste e largura legível.

Os desenhos das figuras devem ser consistentes e tão simples quanto possíveis. Todas as linhas devem ser sólidas. Para gráficos de barra, por exemplo, utilizar barras brancas, pretas, com linhas diagonais nas duas direções, linhas em xadrez, linhas horizontais e verticais.

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

## **ARTIGOS DE REVISÃO**

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

da literatura.

Artigos de revisão deverão abordar temas específicos com o objetivo de atualizar os menos familiarizados com assuntos, tópicos ou questões específicas na área de Nutrição Esportiva.

O Conselho Editorial avaliará a qualidade do artigo, a relevância do tema escolhido e o comprovado destaque dos autores na área específica abordada.

## **RELATO DE CASO**

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

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

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

## **LIVROS PARA REVISÃO**

A **RBNE** estimula as editoras a submeterem livros para apreciação pelo Conselho Editorial. Deve ser enviada uma cópia do livro ao Editor-Chefe (vide o endereço a baixo), que será devolvida. O envio do livro garante a sua apreciação desde que seja feita uma permuta ou o pagamento do serviço. Os livros selecionados para apreciação serão encaminhados para revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do livro, cujos pareceres deverão ser emitidos em até um mês.

## **DUPLA SUBMISSÃO, PLÁGIOS E ÉTICA EM PUBLICAÇÃO**

Os artigos submetidos à **RBNE** serão considerados para publicação somente com a condição de que não tenham sido publicados ou estejam em processo de avaliação

para publicação em outro periódico, seja na sua versão integral ou em parte, assim como não compartilha com plágios, conforme recomenda o Committee on Publication Ethics (<https://publicationethics.org/>). A **RBNE** não considerará para publicação artigos cujos dados tenham sido disponibilizados na Internet para acesso público. Se houver no artigo submetido algum material em figuras ou tabelas já publicado em outro local, a submissão do artigo deverá ser acompanhada de cópia do material original e da permissão por escrito para reprodução do material.

### **CONFLITO DE INTERESSE**

Os autores deverão explicitar, através de formulário próprio (Divulgação de potencial conflito de interesses), qualquer potencial conflito de interesse relacionado ao artigo submetido.

Esta exigência visa informar os editores, revisores e leitores sobre relações profissionais e/ou financeiras (como patrocínios e participação societária) com agentes financeiros relacionados aos produtos farmacêuticos ou equipamentos envolvidos no trabalho, os quais podem teoricamente influenciar as interpretações e conclusões do mesmo.

A existência ou não de conflito de interesse declarado estarão ao final dos artigos publicados.

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

A realização de experimentos envolvendo seres humanos deve seguir as resoluções específicas do Conselho Nacional de Saúde (nº 196/96 e nº 466/12) disponível na internet (<http://ibpefex.com.br/arquivos/RESOLUCAO.19696.MS.pdf> e <http://ibpefex.com.br/arquivos/RESOLUCAO.466-12.MS.pdf>) incluindo a assinatura de um termo de consentimento informado e a proteção da privacidade dos voluntários.

### **BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM ANIMAIS**

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

### **ÉTICA EM PUBLICAÇÃO**

A **RBNE** segue as recomendações internacionais para publicação científica de acordo com o **Committee on Publication Ethics** (<https://publicationethics.org/>).

## **ENSAIOS CLÍNICOS**

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

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

## **REVISÃO PELOS PARES**

Todos os artigos submetidos serão avaliados por ao menos dois revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do trabalho e que emitirão parecer fundamentado, os quais serão utilizados pelos Editores para decidir sobre a aceitação do mesmo.

Os critérios de avaliação dos artigos incluem: originalidade, contribuição para corpo de conhecimento da área, adequação metodológica, clareza e atualidade. Os artigos aceitos para publicação poderão sofrer revisões editoriais para facilitar sua clareza e entendimento sem alterar seu conteúdo.

## **DIREITOS AUTORAIS**

Autores que publicam neste periódico concordam com os seguintes termos:

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

A **RBNE** é classificada com a cor Azul no SHERPA/RoMEO e no DIADORIM.

## **ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA**

Prof. Dr. Francisco Navarro

Editor-Chefe da Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.

Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício.

Rua Hungara 249, CJ 113, Vila Ipojuca, São Paulo, SP - CEP 05055-010

E-mail: [francisconavarro@uol.com.br](mailto:francisconavarro@uol.com.br)

### **Artigos Científicos - Original**

Espaço destinado à publicação/divulgação de estudos/pesquisas originais, de âmbito experimental ou aplicado e ou revisões sistemáticas ou sobre metanálises e que tenham a Nutrição Esportiva como objeto.

### **Artigos Científicos - Revisão**

Espaço destinado à publicação/divulgação de revisões científicas, de objetivo Narrativo/Analítico, de significado relevante no contexto da Nutrição Esportiva.

### **Cartas ao Editor**

Espaço destinado ao recebimento de comentários/análises críticas ou não dos leitores/autores sobre os artigos publicados, onde se permitirá a resposta aos comentários/análises.

### **Declaração de Direito Autoral**

Autores que publicam neste periódico concordam com os seguintes termos:

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

## **Política de Privacidade**

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

**ANEXO D- RECOMENDAÇÃO DO TRABALHO PARA A BANCA E DEFESA PÚBLICA DO TCC DO CURSO DE NUTRIÇÃO**



**RECOMENDAÇÃO DO TRABALHO PARA A BANCA E DEFESA PÚBLICA DO TCC DO CURSO DE NUTRIÇÃO**

Eu, Prof. Anderson Cargin de Carvalho recomendo o trabalho de conclusão de curso da aluna Fernanda Campos Domingos; intitulado: PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE TUBARÃO- SC. Parecer: Os motivos que me levaram a esta decisão foram:

---

Estar apto e adequado para defesa, levando em consideração as exigências da disciplina e da posterior apresentação.

---

---

---

---

---

Professor Orientador

Tubarão, 15 de Junho de 2020.