



**Universidade
Católica de Brasília**

**Pró-Reitoria de Graduação
Curso de Nutrição
Trabalho de Conclusão de Curso**

**NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS ESTUDANTES DO CURSO
DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE
BRASÍLIA SOBRE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS**

**Autora: Flávia Alves de Faria
Orientadora: MSc. Danielle Luz**

**Brasília - DF
2012**

FLÁVIA ALVES DE FARIA

**NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA DA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA SOBRE SUPLEMENTOS
NUTRICIONAIS**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Nutrição da Universidade Católica de Brasília, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: MSc. Danielle Luz.

**Brasília
2012**



Monografia de autoria de Flávia Alves de Faria, intitulada “NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA SOBRE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS” apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição da Universidade Católica de Brasília, em 27 de novembro de 2012, defendida e aprovada pela banca examinadora abaixo assinada:

Professora MSc. Danielle Luz
Orientadora
Nutrição - UCB

Professora MSc.
Examinadora
Nutrição - UCB

Professora MSc.
Nutrição - UCB

Brasília-DF
2012

Dedicatória

Ao meu esposo,
Por sua existência,
Por estar sempre ao meu lado,
Pelo companheirismo, respeito e incentivo,
Por estar sempre presente em minha vida,
Com amor e carinho,
Dedico-lhe este trabalho.

Dedicatória

Aos meus filhos, Giúllia Eduarda e Igor,
Pela oportunidade de experimentar
A mais pura forma de amor
E por terem me acompanhado com paciência,
No decorrer deste curso,
Revelando-me a certeza de que todos os dias,
Ao lado deles, são maravilhosos,
Dedico-lhes este trabalho.

Dedicatória

Dedico a minha irmã pelo incentivo,
Aos meus pais,
Que sempre me apoiaram
Para concluir este curso,
E pela dedicação e amor infinitos
Aos seus netos.

Agradecimentos

Agradeço a Deus pela oportunidade de estar realizando este trabalho. A minha família, pelo incentivo e colaboração, principalmente nos momentos de dificuldade. A minha orientadora por estar disposta a ajudar sempre e pela paciência demonstrada no decorrer do trabalho. Agradeço aos meus colegas pelas palavras amigas nas horas difíceis, pelo auxílio nos trabalhos e dificuldades e principalmente por estarem comigo nesta caminhada tornando-a mais fácil e agradável. Aos professores pelo simples fato de estarem dispostos a ensinar. Enfim a todos que de alguma forma tornaram este caminho mais fácil de ser percorrido.

Não confunda jamais conhecimento com sabedoria. Um o ajuda a ganhar a vida; o outro a construir uma vida.

Sandra Carey

RESUMO

O uso de suplementos nutricionais tem crescido entre praticantes de atividade física e ainda é um tema pouco explorado nos currículos dos Cursos de Graduação em Saúde. O objetivo deste estudo foi avaliar o grau de conhecimento dos alunos do curso de Educação Física da Universidade Católica de Brasília sobre suplemento nutricional. Metodologia: A avaliação foi feita por meio de um questionário com alternativas sobre Suplementos Nutricionais. O presente trabalho é uma pesquisa indireta, descritiva, quantitativa e qualitativa, envolvendo 100 estudantes do Curso de Educação Física da Universidade Católica de Brasília. Resultado: Destes 32% eram do gênero feminino e 68% eram do gênero masculino, a faixa etária varia entre 20 a 40 anos, onde 37% utilizavam suplementos nutricionais. A principal fonte de indicação foi à autoprescrição (53,6%). Apenas 45% mostraram-se conhecedores do conceito de suplementos nutricionais. Conclui-se, portanto, que apesar do baixo nível de conhecimento sobre suplementos nutricionais apresentados pelos estudantes, muitos relataram à autoprescrição, fato este preocupante, por considerarem que mais informações seriam necessárias quanto aos riscos e benefícios destes suplementos para que com segurança estes estudantes pudessem utilizá-los, sem esquecer, no entanto, que a sua prescrição deveria ser realizados por profissionais aptos e respaldados pela lei.

Palavras-chave: *conhecimento; estudantes; suplementos nutricionais.*

ABSTRACT

The use of dietary supplements has grown between physically active and is still a relatively unexplored subject in the curricula of undergraduate programs in Health. The aim of this study was to evaluate the level of knowledge of students of Physical Education at the Catholic University of Brasilia about nutritional supplement. Methodology: The evaluation was conducted through a questionnaire with alternatives on Nutritional Supplements. The present work is an indirect research, descriptive, quantitative and qualitative, involving 100 students of the Physical Education at the Catholic University of Brasilia. Results: Of these 32% were female and 68% were male, age between 20 to 40 years, where 37% used nutritional supplements. The main referral source was the autoprescrição (53.6%). Only 45% were shown to be cognizant of the concept of nutritional supplements. We conclude, therefore, that despite the low level of knowledge about nutritional supplements submitted by students, many reported to autoprescrição, this disturbing fact, as they believe that more information would be needed on the risks and benefits of these supplements so that these students could safely use them, without forgetting, however, that the prescription should be performed by professionals able and backed by law.

Keyword: knowledge; students; nutritional supplements.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
MATERIAIS E MÉTODOS	Erro! Indicador não definido.
RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	11
• TABELA 1-.....	11
• TABELA 2-.....	11
• TABELA 3-.....	11
• TABELA 4-.....	12
CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	15

INTRODUÇÃO

A atividade física existe desde a cultura pré-histórica como um componente integral da expressão religiosa social e cultural. O exercício físico é uma atividade planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo a manutenção e melhoria de um ou mais componentes da aptidão física. (Guedes & Guedes, 1995).

Atualmente grande parte da população busca por qualidade de vida e melhora do desempenho. O hábito de praticar atividade física é motivo de preocupação para a maioria dos indivíduos que procuram nas academias a fórmula para atingir seus objetivos. Paralelamente a estes aspectos houve uma acessão do mercado voltado à alimentação equilibrada e suplementação dietética. Com um meio de atingir o bem-estar físico e cognitivo, interagindo condições pessoais, comportamentais e ambientais os indivíduos e os profissionais da área de saúde estão buscando mais informações sobre atividade física, demonstrando assim, grande interesse sobre o mesmo. Esse interesse todo faz parte da relação de que a prática de atividade física diminui uma série de ameaças para o nosso organismo, como: hipertensão arterial, diabetes, obesidade entre outras (Lollo & Tavares, 2004).

Outra relação que desperta interesse é a prática de atividade física e a vida saudável. A prática regular de atividade física e a boa alimentação visam A preservação da saúde e do bem estar dos indivíduos. A manutenção de um estado nutricional ótimo determinado pelo equilíbrio ou balanço de nutrientes e energia gera uma preocupação crescente entre esses indivíduos. (Guedes & Guedes, 1995).

Com o intuito de obter melhores resultados, os praticantes de atividades físicas aderem ao uso de suplementos nutricionais. Esses suplementos prometem aumentar a massa muscular, queima de excesso de gordura corporal ou aumento da performance. Há uma grande carência de informações sobre a questão dos suplementos esportivos, e essa falta de conhecimento afeta tanto os profissionais da área como os indivíduos que se exercitam regularmente. Com relação ao individuo não-atleta, dúvidas comuns referem-se ao fato de existir ou não a necessidade de consumir suplementos. (Reury Frank Bacurau, 2007).

A quantidade de produtos é certamente um fator que dificulta o entendimento da questão da suplementação. Uma forma de diminuir a confusão é entender que tipo de produto é considerado um suplemento esportivo. Atualmente esses produtos são agrupados em diversas categorias (repositores eletrolíticos, alimentos proteicos, alimentos compensadores, etc.). Porém, esse agrupamento não define o que se entendi por suplemento esportivo, ou seja,

quais suas particularidades. (Reury Frank Bacurau, 2007).

Partindo deste pressuposto, a presente pesquisa teve como objetivo principal avaliar os conhecimentos de acadêmicos do curso de Educação Física da UCB, acerca da temática de suplemento nutricional.

METODOLOGIA

Tipo de Estudo

O estudo caracteriza-se como pesquisa indireta, descritiva, quantitativa e qualitativa. Teve como critério de inclusão cursar Educação Física.

Amostra

A amostra foi intencional não-probabilística composta por 100 acadêmicos do curso de Educação Física da universidade Católica de Brasília (UCB) de forma aleatória.

Procedimentos

O estudo foi realizado no campus II da Universidade Católica de Brasília, localizado em Águas Claras por meio de questionário específico de aplicação única.

O instrumento utilizado para avaliar o objetivo proposto foi um questionário semi-estruturado, elaborado especificamente para este estudo, com perguntas objetivas e discursivas referente ao conhecimento sobre suplementos nutricionais (Tipo, indicação de produto, objetivo e uso).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi constituída por 100 estudantes de Educação Física dos quais 32% eram do sexo feminino e 68% do sexo masculino. 63% dos avaliados encontram-se na faixa etária de 20 a 30 anos. O perfil dos avaliados encontram-se na tabela 1, as características e seus conhecimentos estão na tabela 2.

Tabela 1 - Amostra dividida por gênero.

Amostra	Feminino	Masculino
%	32	68

Tabela 2 – Faixa etária, conhecimento e opinião sobre suplemento.

Faixa Etária	20 a 30	31 a 40	
%	63	37	
Conhecimento sobre	Sim	Não	
Suplemento nutricional			
%	45	55	
Opinião sobre o	Imprescindível	Necessário em	Desnecessário
consumo		certos momentos	
%	20	74	6

A tabela 3 mostra os suplementos mais conhecidos e o seu objetivo. Com 79% o Whey Protein foi o suplemento mais citado pelos estudantes e seu objetivo foi a Hipertrofia com 65%. Podemos observar então, um certo conhecimento por parte dos avaliados que relacionaram o Whey Protein com o objetivo de hipertrofia.

Tabela 3 – Suplementos conhecidos e seu objetivo.

Suplemento	Creatina	Hipercalóricos	Whey	BCAA	Termogênicos
Nutricional			Protein		
%	3	8	79	6	4

Objetivo	Hipertrofia	Ganho de peso	Força	Performance	Emagrecimento
%	65	14	11	6	4

Dos 100 estudantes avaliados, apenas 37% fazem o uso de algum suplemento nutricional com um percentual de 53,06% de autoprescrição e 56,7% segue a orientação do fabricante. Tabela 4.

Tabela 4 – Prevalência do uso, indicação e orientação do fabricante.

Prevalência do uso	Sim	Não			
%	37	63			
Segue orientação do fabricante	Sim	Não			
%	56,7	43,3			
Indicação	Amigos	Nutricionista	Médico	Educador físico	Autoprescrição
%	0	22,44	0	24,48	53,06

Segundo o fator gênero, foram avaliados 32 estudantes do sexo feminino e 68 do sexo masculino. A faixa etária dos avaliados variam entre 20 a 40 anos; 63% destes se encontram na faixa etária entre 20 e 30 anos.

Com relação ao conhecimento sobre suplementos nutricionais, 45% dos avaliados responderam ter conhecimento e 55% não ter conhecimento sobre o assunto mais já terem pesquisado sobre. 74% dos avaliados, um percentual significativo, diz que o consumo de suplemento nutricional é necessário em certos momentos, o que explica o baixo consumo pelos avaliados (37%). Os suplementos alimentares devem ser consumidos apenas quando comprovada real necessidade e sob orientação de profissionais capacitados. É consenso, na comunidade científica que a dieta pode fornecer todos os nutrientes necessários a uma vida saudável, portanto a suplementação da dieta é recomendada apenas em situações específicas.

Médicos e nutricionistas são os únicos profissionais legalmente habilitados para a prescrição de suplementos.

Sobre uma questão que havia no questionário que pedia para que o avaliado citasse um suplemento e seu objetivo, o suplemento mais citado foi o Whey Protein com 79% e Hipertrofia a sua função (65%), o que demonstra certo conhecimento por parte dos avaliados.

Dentre os 100 estudantes avaliados, apenas 37% faz o uso de algum suplemento, o que explicaria a baixa porcentagem de conhecimento (45%). Em relação à indicação do uso, prevaleceu à autoprescrição com 53,06%, o que é preocupante fazendo uma comparação com um estudo feito por Pereira, 1999; Batista e Colaboradores, 2001; Pereira e Colaboradores, 2003, a fonte mais utilizada ou o profissional mais citado para indicação do suplemento foi instrutores, professores ou treinadores com 31% e apenas 11% por prescrição do nutricionista. Com isso, talvez, o fato da grande maioria dos usuários de suplementos neste estudo não procurar orientação nutricional especializada, seja pela facilidade de se obter informações, mesmo que inadequadas por parte de alguns instrutores, treinadores ou profissionais de atividade física sem especialização na área nutricional esportiva. É comum encontrar registros onde o professor de Educação Física prescreve o consumo de Suplemento Nutricional. Prova disso, são os trabalhos de Costa e Rogalto, com 32,3% de Pamplona *et al.*, com 33,3% e, surpreendentemente, de Nacif *et al.*, que chega a atingir 81,8%, que apontam os professores como responsáveis pela indicação de consumo destes produtos.

Em outro estudo, uma baixa prevalência de consultas a um nutricionista visando avaliar a necessidade ou não do consumo de suplemento nutricional, apontou um número de 22,2%. Esse dado, em conjunto com o obtido no presente estudo (22,44%), reforça a ideia de que o nutricionista não vem sendo priorizado como agente de consulta, necessitando esta situação ser modificada.

Tendo em vista o exposto, percebe-se que o acompanhamento de um nutricionista, especializado em nutrição esportiva, é fundamental a fim de ajudar os praticantes de atividade física a manterem uma dieta saudável que possa maximizar os resultados obtidos por eles e não prejudicá-los.

CONCLUSÃO

Observa-se uma crescente utilização de suplementos. A cada dia cresce o número de produtos existentes que sugerem inúmeros benefícios na prática esportiva, porém, são poucos que tem seus efeitos comprovados cientificamente.

Existe uma enorme carência de informações, e muitas dúvidas a respeito da utilização de suplementos, bem como sobre uma nutrição adequada, ficando comprovada a necessidade de profissionais qualificados dentro de academias e locais de práticas esportivas, pois, é grande a influência que o convívio social, e o professor das academias exercem sobre seus alunos.

Fica clara a necessidade de novos estudos, sobre a eficiência dos suplementos, bem como, seus possíveis efeitos colaterais, assim como é evidente a necessidade de programas de conscientização da população em relação a uma alimentação adequada, e necessidade ou não de utilização dos suplementos.

O nutricionista, principalmente aquele dedicado à área de nutrição esportiva, é o profissional responsável por orientar e elaborar um a dieta específica que assegure a perfeita relação entre performance física, saúde e qualidade de vida.

Nota-se a necessidade do nutricionista inserido no mercado de fitness, visto que ele é o profissional capacitado para orientar os indivíduos em relação à alimentação e nutrição adequadas, alcance dos objetivos, escolha dos suplementos nutricionais, além de atender as necessidades específicas no caso de indivíduos que apresentam distúrbios alimentares e de imagem corporal. Portanto, o nutricionista da área esportiva não atua apenas para melhorar a performance de atletas ou desportistas, mas também para promover e melhorar a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BACURAU, R.F. *Suplementação Esportiva*. Nutrição e Suplementação Esportiva, 5ª ed., São Paulo, 2007

FETT, Carlos. *Ciência da Suplementação Alimentar*, 2ª ed., Rio de Janeiro, Sprint, 2002.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P.G.; BARBOSA, D.S.; OLIVEIRA, J.A. *Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, São Caetano do Sul, v.10, 2002.

LANCHA JR, A.H. *Nutrição e Metabolismo Aplicados à Atividade Motora*, São Paulo: Ed. Atheneu, 2004.

LOLLO, P.C.B.; TAVARES, M.C.G.C.F. *Perfil dos Consumidores de Suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas*, SP. Disponível em: <http://www.google.com.br/mídiahtml> Acesso em 17 set. 2012

OLIVEIRA, R. J. *Saúde e Atividade Física: algumas abordagens sobre atividade física relacionada á saúde*, Rio de janeiro: Shape, 2005.

PITANGA, F. J. G. *Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde*, 2ª ed., São Paulo: Phorte, 2004

WILLIAMS, M. H. *Nutrição: para saúde, condicionamento físico & desempenho esportivo*, Ed. Manole, 1ª ed. Brasileira, 2002.