

AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO E PRESCRIÇÃO DE SUPLEMENTAÇÃO ESPORTIVA POR PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS EFEITOS SOBRE ALUNOS DE ACADEMIAS NO MUNICÍPIO DE POUSO ALEGRE – MG

AMANDA DUARTE BERALDO MARTINS, JULIANA KELLY DA SILVA-MAIA

RESUMO

Pessoas de todas as idades buscam diferentes modalidades de exercícios para a melhora do condicionamento e da forma física. A busca por seus objetivos tem levado os praticantes de exercícios físicos a usarem recursos ergogênicos, como agente facilitador do ganho de massa magra, perda de tecido adiposo e melhora no desempenho. Por isso, o presente estudo teve por objetivo avaliar o conhecimento e prescrição de suplementação esportiva por Profissionais de Educação Física e seus efeitos sobre alunos de academias no município de Pouso Alegre – MG. Participaram do estudo 10 Profissionais de Educação Física e 50 alunos de academias. Foi aplicado um questionário específico para os Profissionais de Educação Física e outro específico para os praticantes de musculação em diferentes academias do município. Para tratamento estatístico foi utilizado o cálculo da porcentagem das respostas obtidas pelos questionários. Foram encontrados profissionais de educação física e alunos com um conhecimento básico sobre suplementos e que apesar de alguns professores de educação física realizarem a prescrição de suplementos esportivos, a maioria dos alunos se orientam diretamente com um nutricionista para fazerem uso do mesmo. Conclui-se com o presente estudo que o nutricionista apresenta fundamental importância na prescrição de suplementos à praticantes de musculação.

Palavras-chave: Suplementos. Nutricionista. Praticantes de musculação.

ABSTRACT

People of all ages are looking for different modalities of exercise to improve fitness and body shape. The pursuit of their goals has led physical exercise practitioners to use ergogenic resources as their facilitating agent. Therefore, the present study aimed to evaluate the knowledge and prescription of sports supplementation by Physical Education Professionals and its effects on students of academies at Pouso Alegre - MG. Ten Physical Education Professionals and 50 students participated of the study. A specific questionnaire was applied to Physical Education Professionals and a specific questionnaire for bodybuilders in different academies in the city. For statistical treatment, the percentage of the answers obtained by the questionnaires was calculated. Physical education professionals and students with very basic knowledge about supplements were found and although some physical education teachers prescribe sports supplements, most students go directly to a nutritionist to make use of it. It is concluded with the present study that the nutritionist presents fundamental importance in the prescription of supplements to bodybuilders.

Key-words: Supplements. Nutritionist. Bodybuilding

1 – INTRODUÇÃO

A nutrição está intimamente relacionada com a atividade física. E por meio desta, pode-se melhorar a capacidade de rendimento do organismo, através de uma alimentação saudável e ingestão adequada de nutrientes. (PEREIRA, CABRAL, 2007 apud ZANELLA, SCHMIDT, 2012).

Pessoas de todas as idades buscam diferentes modalidades de exercícios para a melhora do condicionamento e da forma física. A qualidade de vida, a recuperação e/ou manutenção da saúde, ganho e a definição da massa muscular, a perda de peso, a prática regular de exercício físico, a estética, entre outros, são alguns dos motivos que as academias são tão procuradas (GARCIA JÚNIOR; VIVIANI, 2003).

A busca por seus objetivos tem levado os praticantes de exercícios físicos a usarem recursos ergogênicos, como agente facilitador do ganho de massa magra, perda de tecido adiposo e melhora do desempenho físico. (PONTES, 2013). Contudo suplementos alimentares vêm sendo utilizados pela maioria dos praticantes de musculação, sem a orientação adequada (SUSSMANN, 2013).

Dentre os suplementos nutricionais mais utilizados pelos praticantes de musculação, o maior consumo é de produtos à base de aminoácidos e proteínas, seguido pelos ricos em carboidratos, produtos mistos (macro e micronutrientes) e sem composição indicada e por fim, produtos a base de vitaminas e minerais (HIRSCHBRUCH; CARVALHO, 2002).

Segundo a Resolução CFN nº380/2005, “suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar em calorias e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável nos casos em que na ingestão a partir da alimentação, seja insuficiente [...]”. Que podem ser classificados em proteicos, hidroeletrólíticos, energéticos, hipercalóricos, creatinas, cafeínas e substituição parcial de refeições (BRASIL, 2010 apud KARKLE, 2015). São encontrados em diversas apresentações como comprimidos, cápsulas, líquidos ou pó (PONTES, 2013).

Pelo fato dos profissionais de educação física estarem em contato direto com atletas, tendem a orientá-los nutricionalmente, mesmo esta não sendo sua função. Porém em geral, os esportistas e atletas sofrem influencia não somente de treinadores, mas também, da mídia, pais e outros atletas (SILVA et, al, 2016).

O profissional habilitado para orientar quanto à nutrição de indivíduos ou coletividade é o nutricionista, sendo assim, cabe a ele a produção do conhecimento sobre alimentação e a nutrição nas diversas áreas de atuação profissional, inclusive na nutrição para praticantes de exercícios físicos em diversos lugares (BRASIL, 1991; BRASIL, 2005). O mesmo deverá respeitar a legislação e ter competência para avaliar, diagnosticar e acompanhar o estado nutricional do paciente e planejar, prescrever, analisar, supervisionar e avaliar dietas e suplementos dietéticos para indivíduos sadios e enfermos (BRASIL, 2006).

Uma dieta para ser eficaz tem que ser ajustada conforme as necessidades, frequência, intensidade e duração do exercício de cada indivíduo. Além disso, devem analisar vários fatores para a elaboração de um plano alimentar como distribuição dos macronutrientes, adequação energética, quantidade de

vitaminas e minerais disponíveis (BACURAU, 2007 apud SILVA, et,al, 2016). Sendo assim é importante ressaltar que suplementos alimentares não substituem a dieta normal, são apenas coadjuvantes para suprir as necessidades nutricionais de praticantes de atividade física, que só pela alimentação não conseguem atingir os valores necessários (BACURAU, 2007 apud SILVA, et,al, 2016).

Este estudo teve por objetivo avaliar o conhecimento dos Profissionais de Educação Física quanto à nutrição esportiva e à prevalência do uso e indicação de suplementos a alunos de academias de Pouso Alegre, e nestes, a influência do consumo de suplementos instruído por Profissionais de Educação Física.

2 - MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo atendeu as normas de resolução 466/12, sendo o projeto aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da ASMEC sob protocolo nº 77923417.0.0000.5490.

Participaram do estudo 50 alunos de ambos os sexos, na faixa etária entre 14 e 30 anos de idades e 10 Profissionais de Educação Física. A seleção da amostra aconteceu por meio de abordagem pessoal aos alunos e profissionais de Educação Física, nas academias da cidade de Pouso Alegre. A seleção aconteceu no período de outubro a novembro de 2017.

Foram inclusos no trabalho os alunos devidamente matriculados em academia do município de Pouso Alegre com o mínimo de cinco meses de matrícula, que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), consentindo e concordando com todos os procedimentos do presente estudo. Foram inclusos no trabalho os professores licenciados no CREF – Conselho Regional de Educação Física, que tenham experiência de ao menos seis meses de trabalho na área, em academias de Pouso Alegre, que assinaram o TCLE, consentindo e concordando com todos os procedimentos do presente estudo.

O trabalho foi realizado entre outubro a novembro de 2017, onde foram aplicados questionários aos alunos e Profissionais de Educação Física no município de Pouso Alegre. Os praticantes de musculação e os professores receberam explicações sobre a pesquisa e foram convidados a responder o questionário. Os indivíduos que aceitaram, assinaram TCLE, consentindo e concordando com todos os procedimentos do presente estudo.

Foram aplicados dois questionários diferentes (Material Suplementar), um questionário específico para os alunos, o qual teve 13 perguntas de múltipla escolha e dissertativas voltadas para a suplementação e seus afins. O outro voltado para os profissionais de Educação Física, composta de 16 perguntas de múltipla escolha e dissertativas voltadas para conhecimento de suplementos e suas prescrições.

Para tratamento estatístico foi realizado o cálculo da porcentagem com as respostas obtidas.

3 – RESULTADOS

Os resultados estão apresentados na Tabela 1. Com o questionário para os profissionais de Educação Física, percebe-se que a maioria dos professores possui idade média de 20 a 25 anos de idade (40%). A minoria deles procurou se especializar na área de suplementação esportiva após o término da graduação (30%).

Mesmo aprendendo na faculdade e na especialização que não é da competência do Profissional de Educação Física realizar a prescrição de suplementos, alguns profissionais responderam que fazem a prescrição de suplementação esportiva a seus alunos (30%), mas a maioria relata não ter tal conduta (70%). Sendo os suplementos mais prescritos os que visam auxiliar o ganho de massa muscular, ‘whey protein’ e creatina (70%).

Foi encontrado também que os Profissionais de Educação Física possuem pouco conhecimento em relação à função dos suplementos mais utilizados e desconhecem quais os riscos que podem surgir através de uma suplementação mal realizada. Dentre as funções dos suplementos questionadas, a maior parte dos profissionais relatou nível de conhecimento entre ruim e regular (70-100%). Embora, a maior parte dos profissionais relataram contato com o assunto na graduação (70%).

O questionário foi avaliado com base em artigos científicos sobre as funções de suplementos esportivos. Os profissionais que responderam algo semelhante à função do suplemento questionado, a resposta foi considerada “Boa”, quando responderam de maneira correta, porém bem simplificado citando apenas a principal função a resposta foi avaliada como “Regular” e por fim a resposta que não foi adequada para a função do suplemento questionado foi avaliada como “Ruim”.

TABELA 1. Porcentagem das respostas obtidas pelo questionário dos Profissionais de Educação Física.

Variável	N	%
Sexo	Masculino	5 50%
	Feminino	5 50%
Idade	20 – 25	4* 40%*
	26 – 30	3 30%
	31 – 35	2 2%
	35 – 40	1 1%
Formado em Educação Física	Sim	10* 100%*
Formação	Bacharel	7* 70%*

	Licenciatura	0	0%
	Ambos	3	30%
Teve aula de suplementação na faculdade	Sim	7*	70%*
	Não	3	30%
Fez alguma especialização na área	Sim	3	30%
	Não	7*	70%*
Prescreve suplementos a seus alunos	Sim	3	30%
	Não	7*	70%*
Quais os suplementos mais prescritos	Whey	5*	50%*
	Creatina	2	20%
	Glutamina	1	10%
	BCAA	2	20%
Função do Suplemento a base de Proteína	Ruim	2	20%
	Regular	8*	80%*
	Boa	0	0%
Função do Suplementos Hipercalóricos	Ruim	3	30%
	Regular	7*	70%*
	Boa	0	0%
Função do Suplementos Energéticos	Ruim	2	20%
	Regular	6*	60%*
	Boa	2	20%
Função do Suplementos Termogênicos	Ruim	2	20%
	Regular	8*	80%*
	Boa	0	0%
Função do Suplementos Repositores Hidroeletrólíticos	Ruim	3	30%
	Regular	4*	40%*
	Boa	3	30%
Função do Suplementos a base de Cafeína	Ruim	4	40%
	Regular	5*	50%*
	Boa	1	10%
Função do Suplementos a base de Creatina	Ruim	3	30%
	Regular	6*	60%*
	Boa	1	10%
Quais os riscos da Suplementação	Sobrecarga do organismo	4*	40%*
	Atrapalha o funcionamento do organismo	1	10%
	Nenhum risco	2	20%
	Não sei	3	30%

*Maior porcentagem apresentada.

Com o questionário para os praticantes de musculação, podemos perceber que a maioria dos frequentadores das academias são mulheres (58%) e com a faixa etária de 21 a 30 anos de idade (66%). A maioria realiza a prática da musculação de 4 a 5 vezes por semana (52%).

Os suplementos mais utilizados pelos praticantes de musculação são os suplementos a base de proteína, 'whey protein' e BCAA (aminoácidos de cadeia ramificada), (52,42%). Usados pela maioria dos voluntários a quase um ano (66%). E o profissional que eles buscam para ter orientação sobre suplementos são os nutricionistas (56%).

Os usuários de suplementos apresentaram conhecimento básico sobre os suplementos que eles usam (94%). A maioria acredita que a suplementação traz riscos a saúde (86%) e principalmente aos rins (54,54%).

Foi constatado que eles conhecem qual profissional é habilitado para a prescrição de suplementos (94%) sendo que, a maioria citou o nutricionista como o principal profissional capacitado para a prescrição do mesmo (60%).

Foi encontrado que existem profissionais não habilitados a prescrição de suplementos realizando a prescrição (58%).

Os indivíduos entrevistados relataram ter procurado orientação nutricional antes de iniciar a suplementação (70%).

TABELA 2. Porcentagem das respostas obtidas pelo questionário dos Praticantes de musculação das academias de Pouso Alegre – MG.

Variável	N	%	
Sexo	Masculino	21	42%
	Feminino	29*	58%*
Idade	15 -20	6	12%
	21 – 30	33*	66%*
	31 – 40	11	22%
Pratica musculação	Sim	50*	100%*
	Não	0	0%
Frequência semanal	02 á 3 vezes	13	26%
	4 á 5 vezes	26*	52%*
	Todos os dias	11	22%
Faz uso de suplementos	Sim	50*	100%*
	Não	0	0%
Quais suplementos mais utilizados	Whey	37*	35,92%*
	BCAA	17	16,50%
	Creatina	11	10,67%
	Glutamina	9	8,73%
	Vitamina	1	0,97%
	Cafeína	8	7,76%
	Albumina	4	3,88%
	Hipercalórico	6	5,82%
	Malto/ Dextrose	5	4,85%
	Não Especificou	5	4,85%
Tempo de uso de suplementos	0 - 12 meses	33*	66%*
	13 - 24 meses	5	10%
	25 - 36 meses	4	8%
	37 - 48 meses	4	8%
	49 - 60 meses	4	8%
Quem indicou a suplementação	Nutricionista	28*	56%*

	Nutrólogo	0	0%
	Médico	2	4%
	Auto suplementação	9	18%
	Amigos	3	6%
	Profissional de Educação Física	7	14%
	Loja de suplementos	1	2%
Conhecimento básico sobre o suplemento usado	Sim	47*	94%*
	Não	3	6%
Suplemento faz mal para a saúde	Sim	43*	86%*
	Não	7	14%
Suplementos causam problema	Renal	30*	54,54%*
	Hepático	8	14,54%
	Coração	9	16,36%
	Humor	5	9,09%
	Sono	1	18,18%
	Hormonal	1	18,18%
	Não sei	1	18,18%
Conhece qual profissional é habilitado a prescrição de suplementos	Sim	47*	94%*
	Não	3	6%
Qual profissional	Nutricionista	42*	60%*
	Nutrólogo	11	15,71%
	Médico	15	21,42%
	Profissional de Educação Física	2	2,85%
Conhece algum profissional não habilitado realizando a prescrição de suplementos	Sim	29*	58%*
	Não	21	42%
Procurou orientação antes da suplementação	Sim	35*	70%*
	Não	15	30%

*Maior porcentagem apresentada.

4 – DISCUSSÃO

A proposta deste estudo foi avaliar o conhecimento e prescrição de suplementação esportiva por profissionais de educação física e seus efeitos sobre alunos de musculação no município de Pouso Alegre. A hipótese determinada foi que, os jovens, atualmente, formam um grupo cada vez maior de consumidores de suplementos e, por essa razão, tornam-se alvos da prescrição equivocada de profissionais não habilitados, como profissionais de Educação Física, os quais, mesmo sem capacitação para prescrever suplementos, realizam tal conduta. Isso acarreta em suplementação inapropriada aos alunos, o que pode ocasionar prejuízo no desempenho esperado e/ ou efeitos adversos à saúde do indivíduo. Os resultados mostraram que não é a maior parte dos profissionais de Educação Física que realizam prescrição de suplementação esportiva a seus alunos, demonstrando que a maior parcela está consciente das atribuições

da profissão. O profissional mais procurado pelos praticantes foi o nutricionista e tanto os praticantes quanto os profissionais de Educação Física possuem conhecimento mínimo sobre suplementação e seus efeitos ao organismo.

No presente estudo, verificou-se que é predominante o gênero feminino, 58%, com idade variando entre 21 a 30 anos. Em estudo semelhante realizado em Recife por Pereira et. al. (2007), foram encontrados resultados semelhantes, onde 54,3% dos indivíduos eram do gênero feminino e apresentaram idade média de 30 anos.

A maioria dos frequentadores de academias deste estudo pratica a musculação de 2 a 5 vezes por semana. Resultado semelhante encontrado nos estudos de Sousa (1993); Araújo e Soares (1999) e Saba (2001), onde os praticantes de musculação também se exercitavam de 2 a 5 vezes por semana. Possivelmente isso nos mostra que os praticantes de musculação se empenham a praticar regularmente esta modalidade de exercício.

Os suplementos mais utilizados pelos usuários foram produtos a base de proteínas (35,92%), este fato ocorre porque os usuários deste estudo acreditam que o excesso de proteína melhora o ganho de massa muscular. Nos estudos de Santos et.al. (2002) e Pereira et, al, (2003) também foi encontrado um elevado consumo de suplementos hiperprotéicos pelos praticantes de musculação. Porém não existe benefício algum em consumir proteína em excesso, pois a mesma em excesso, é transformada pelo organismo em gordura, sendo armazenada no tecido adiposo, além disso, podem ser prejudiciais gerando uma sobrecarga renal e hepática Kath e McArdle (1984); Krause e Mahan (1991).

Foi encontrado que 56% da orientação relacionada ao uso de suplementos foi feita por um nutricionista. Resultado semelhante encontrado no trabalho de Oliveira et. al. (2008) onde 49,6% tiveram a orientação realizada por um nutricionista.

Com isso percebemos que os Profissionais de Educação Física não estão habilitados e nem preparados para realizarem a prescrição de suplementação esportiva a seus alunos, e para haver uma boa orientação em relação às funções dos suplementos alimentares, precisam aprofundar no assunto em relação para que o suplemento é indicado, seus efeitos no organismo e encaminhar seus alunos a um nutricionista porque ele sim é o profissional capacitado e habilitado para realizar a prescrição correta de suplementos.

5 – CONCLUSÃO

Conclui-se com o presente estudo que a maior parte dos profissionais de Educação Física não realizam prescrição de suplementação esportiva a seus alunos, demonstrando que a maior parcela está

consciente das atribuições da profissão. E tanto os profissionais quanto os praticantes de musculação possuem um conhecimento muito básico em relação à suplementação esportiva, ficando visível a importância de um nutricionista no meio esportivo realizando a prescrição de suplementos de maneira correta.

6 – REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A.M.; SOARES, Y.N.G. Perfil de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. Revista de Nutrição da PUCCAMP; v. 12, n. 1, p. 81-89, 1999.

Brasil. Lei 8.234/1991. Regulamenta a profissão de nutricionista e dá outras providências. Brasília, 1991 Disponível em: <http://www.camara.gov.br/sileg/integras/734474.pdf>. Acesso em: 19 Mai 2016.

Brasil. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução N° 380/2005. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência por áreas de atuação e dá outras providências. Brasília, 2005. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf>. Acesso em: 19 Mai 2016.

Brasil. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN N° 390/2006. Regulamentação a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. Brasília. 2006. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2006/res390.pdf>. Acesso em: 19 Mai 2016.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do Nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. Anexo I. Resolução CFN, Num. 380 de 2005. Brasília. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf>. Acesso em: 22 Mai 2016.

GARCIA JÚNIOR, J.R.; VIVIANI, M.T. Análise dos conhecimentos sobre nutrição básica e aplicada de profissionais de Educação Física e Nutrição. Revista Nutrição em Pauta. São Paulo, 2003.

KARKLE, B.M. Uso de suplemento alimentar por praticantes de musculação e sua visão sobre o profissional nutricionista na área de nutrição esportiva em uma academia no município de Braço do Norte-SC. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. v. 9. n. 53. p.447-453. Set./Out. 2015. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5296040.pdf>. Acesso em: 25 Mai 2016.

KATH F.I.; MCARDLE, W.D. Nutrição, controle de peso e exercício. 2ª edição. Rio de Janeiro. Medsi.1984. p. 35-47.

KRAUSE, M.V.; MAHAN, L.K. Alimentos, nutrição e dietoterapia. 7ª edição. Rio de Janeiro. Roca. 1991. p. 515-519.

OLIVEIRA, M.R.E. TORRES, C.M.Z. VIEIRA, S.C.R. Importância dada aos nutricionistas na prática do exercício físico pelos Praticantes de musculação em academias de maceió – al. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. v. 2, n. 11, p. 381-389. 2008.

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; v. 16, n. 3, p. 265-272, 2003.

PEREIRA, I.C.; SOUZA, I.R.D.; LISBÔA, M. de F. Perfil alimentar de praticantes de musculação na maturidade. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num.1. Jan/Fev., 2007. p. 54-59.

PONTES, M. C. F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa-PB. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 9-27. Disponível em: www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/350/356. Acesso em: 23 Mai 2016.

SABA, F. Aderência à prática de exercícios físicos em academias. São Paulo. Editora Manole, 2001.

SANTOS, J.P.; VON DER HEYDE, M.E.D.; NIEHUES, L.P. Perfil alimentar de praticantes de musculação para hipertrofia muscular. Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Paraná, 2002.

SILVA, H. SILVEIRA, M.C. ARAÚJO, N.T.M. MORAES, S.S. AMARO, S. ARAUJO, M.A. ALVARENGA, M.L. Avaliação do conhecimento em nutrição esportiva de profissionais de educação física em um clube esportivo de São Paulo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 10. Num. 56. Mar./Abr. 2016. P.241-247 Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/631/546>. Acesso em: 25 Mai 2016.

SOUSA, A. M. H. Nutrição e hábitos alimentares de atletas praticantes de musculação em uma academia da cidade de Fortaleza, CE. Revista de Nutrição da PUCCAMP; v. 6, n. 2, p. 184-203, 1993.

SUSSMANN, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do Rio de Janeiro. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 35-42. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4841779.pdf>. Acesso em: 23 Mai 2016.

ZANELLA, A. SCHMIDT, K.H. Estado nutricional e comportamento alimentar de profissionais de academia de Frederico Westphalen-RS. 2012. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/332/324>. Acesso em: 22 Mai 2016.

Material suplementar

Questionário para praticantes de musculação

1- Sexo:

- Feminino Masculino

2- Idade:

3- Pratica alguma Atividade Física?

- Sim Não*

*Se você não praticar alguma Atividade Física não precisa continuar respondendo.

4- Qual atividade você pratica?

5- Qual a frequência da sua prática de Atividade Física?

- 1 vez por semana 2 vezes por semana 3 vezes por semana
 4 vezes por semana 5 vezes por semana Todos os dias

6- Você faz uso de Suplementos Alimentares?

- Sim Não*

Quais?

*Se você não faz uso de Suplementos Alimentares não precisa continuar respondendo.

7- Há quanto tempo você faz uso?

8- Quem te indicou fazer o uso de Suplementos Alimentares?

9- Você sabe qual a função do Suplemento que você toma?

10- Você acredita que o uso inadequado de Suplementos Alimentares causa riscos a saúde?

Sim

Não

Quais?

11- Você sabe qual(ais) profissional(ais) habilitado(s) para a prescrição de suplementos alimentares?

Sim

Não

Quais?

12- Você conhece algum profissional que não é habilitado para o mesmo realizando a prescrição?

13- Procurou orientação profissional sobre Suplementos Alimentares antes de iniciar o uso?

Questionário para Profissionais de Educação Física

1- Sexo:

- Feminino Masculino

2- Idade:

3- Você é profissional formado em Educação Física?

- Sim Não*

*Se você não for um Profissional formado não precisa continuar respondendo.

4- Qual a sua formação?

- Bacharel Licenciatura Bacharel e Licenciatura

5- Você teve aulas de Suplementação Esportiva na faculdade?

- Sim Não

6- Você fez alguma especialização na área de Suplementação Esportiva?

- Sim Não

Qual(ais)?

7- Você prescreve Suplementos para seus alunos?

- Sim Não

8- Qual(ais) Suplementos você mais prescreve?

9- Qual a função dos Suplementos Proteicos?

10- Qual a função dos Suplementos Hipercalóricos?

11- Qual a função dos Suplementos Energéticos?

12- Qual a função dos Suplementos Termogênicos?

13- Qual a função dos Suplementos Repositores Hidroeletrólíticos?

14- Qual a função dos Suplementos a base de Cafeína?

15- Qual a função dos Suplementos a base de Creatina?

16- Qual(ais) os riscos da Suplementação?
