



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

**ANÁLISE DO PERFIL DE ADOLESCENTES QUE FAZEM USO DE
SUPLEMENTOS ALIMENTARES DE UMA ESCOLA DE ENSINO
PARTICULAR DE TAGUATINGA-DF**

Larissa Vitecoski de Oliveira Teles
Emanuele Rocha Lopes
Me. Paloma Popov Custodio Garcia

Brasília, (2019)

Data de apresentação: 02/07/2019

Local: UniCEUB, Campus Taguatinga II

Membro da banca: _____

RESUMO

Hodiernamente tem-se observado um aumento da prática de atividade física por adolescentes, bem como do uso abusivo de suplementos, a fim alcançar o padrão de beleza corporal ideal (imposto pela mídia), todavia, sem a devida orientação profissional necessária. O estudo teve por objetivo avaliar os meios utilizados pela mídia para influenciar o uso de suplementos alimentares por adolescentes da instituição Rede de Ensino Certo de Brasília-DF. Trata-se de uma pesquisa do tipo descritivo e transversal, na qual participaram 87 alunos, entre 14 à 19 anos de idade (Média de ± 16 anos) sendo 46 do sexo masculino e 41 do feminino, que responderam ao questionário que contém 13 perguntas discursivas e objetivas denominado Perfil dos Usuários de Suplemento Alimentar-PUSA (2009), que foi modificado para a pesquisa, tendo a coleta de dados ocorrido no mês de maio de 2019. Por meio do instrumento da pesquisa constatou-se que 70,11% dos alunos consumiam suplementos alimentares e 29,89% não consumiam, sendo que a maioria dos adolescentes que faziam uso era do gênero masculino (55,47%), tendo como suplemento mais utilizado o Whey Protein (21,83%), 83,33% se encontravam satisfeitos com os resultados e 42,53% já sentiram influenciados a fazer uso por conta mídia, tendo como indicação em grande maioria a família (25,23%) e iniciativa própria (21,25%). Conclui-se que há um elevado consumo de suplementos pelos alunos com maior prevalência foi no sexo masculino, notou-se que grande parte dos estudantes afirmaram já se sentirem influenciados pelos meios de comunicação a fazerem uso de suplementos.

Palavras-chave: suplementos nutricionais; mídia audiovisual; puberdade; adolescente; nutricionistas; suplementação alimentar.

INTRODUÇÃO

Conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência limita-se cronologicamente entre 10 a 19 anos, esta fase caracteriza-se pelo período de passagem para fase adulta, onde o adolescente consolida seu desenvolvimento e sua personalidade, obtendo gradativamente sua independência financeira, além da inclusão em seu grupo social (EISENTEIN, 2005), sofrendo fortes influências da mídia.

A mídia é composta por redes sociais, revista, rádio, jornais e televisão, em que são divulgados os anúncios e propagandas. Quando direcionados para adolescentes, esses anúncios e propagandas, têm por objetivo precípua a expansão de vendas e a captação de futuros consumidores, introduzindo precocemente os padrões da sociedade (PALMAS; OLIVEIRA; ESCRIVÃO, 2009), tais como, paradigmas estereotipados de corpo ideal, com a baixa porcentagem de gordura corporal e elevado tônus muscular. Por meio disso, tem-se observado um aumento da prática de atividade física por adolescentes, bem como do uso abusivo de suplementos, a fim alcançar o padrão de beleza corporal ideal, todavia, sem a devida orientação profissional necessária (FERREIRA; QUINTÃO, 2016).

Suplementos alimentares são determinados como substâncias ergogênicas com o objetivo de suprir a necessidade energética de um indivíduo, que não está sendo capaz de ser atingida apenas pela alimentação (ALVES; LIMA, 2008). Tais produtos são classificados pela RCD nº 18 de 27 de abril de 2018 em suplementos hidroeletrólítico, energético, proteico, de creatina, de cafeína e para substituição parcial de refeições para atletas (BRASIL, 2018), os quais podem se apresentar na forma de barras, cápsulas, drágeas, granulados, líquidos, pastilhas mastigáveis, pós, preparações semissólidas, suspensões e tabletes (BRAGGION, 2015).

De acordo com a resolução do CFN nº 390, a prescrição das substâncias em comento é de competência exclusiva do nutricionista, que ao prescrevê-las tem por base a adaptação do consumo alimentar, estabelecimento do período de utilização, verificação do estado nutricional e o plano alimentar para quem o produto é submetido (BRASIL, 2006).

O uso abusivo desses compostos e a ausência de orientação profissional torna-se um assunto de interesse da saúde pública, uma vez que a utilização por pessoas mais jovens é cada vez mais recorrente. Quantidades que extrapolam o recomendado para sexo e faixa etária podem acarretar problemas à saúde ao longo do tempo, como é observado nos casos de uso exacerbado e prologado de suplementos proteicos, estes podem causar distúrbios renais e hepáticos (HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS, 2014).

O estudo realizado por Lopes et al. (2015) constatou que o alto consumo de suplementos está relacionado à insatisfação corporal e informações controversas sobre conceitos nutricionais básicos. O autor também relata a importância de orientar os praticantes de exercício físico sobre uma alimentação adequada e saudável para preservação e manutenção da saúde e estética corporal, desta forma o uso das substâncias alimentares não seria necessário.

Para indivíduos não atletas, o uso de suplementos alimentares não possui eficácia comprovada. Uma alimentação variada e adequada às necessidades nutricionais individuais é suficiente para garantir boa nutrição (VIVER, 2014).

Assim, a realização da pesquisa mostra-se eficaz e imprescindível para uma melhor elucidação sobre o tema, eis que a pressão da sociedade e da mídia com relação à aparência física perfeita causa um grande aumento do uso de suplementos por adolescentes, que têm utilizado como principais fontes de informação as redes sociais, televisão e revistas. Ressalte-se que a ausência de instrução por nutricionista capacitado pode acabar causando danos à saúde desses adolescentes.

Ante o exposto, o estudo teve por objetivo analisar o perfil de adolescentes que fazem uso de suplementos alimentares de uma escola de ensino particular de Taguatinga-DF.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Analisar o perfil de adolescentes que fazem uso de suplementos alimentares de uma escola de ensino particular de Taguatinga-DF.

Objetivos secundários

- ✓ Aplicar questionário para analisar quais suplementos estão sendo utilizados por adolescentes.
- ✓ Investigar o motivo do uso de suplementos por adolescentes.
- ✓ Analisar por quais meios os adolescentes foram incentivados a fazer uso de suplementos.
- ✓ Comparar o uso de suplementos entre meninos e meninas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

Nesta pesquisa participaram 87 adolescentes com a faixa etária entre 14 à 19 anos, do sexo masculino e feminino, matriculados na instituição Rede de Ensino Certo na unidade de Taguatinga Norte do Distrito Federal.

Desenho do estudo

Trata-se de um estudo do tipo descritivo e transversal.

Metodologia

O projeto foi realizado na instituição Rede de Ensino Certo da unidade de Taguatinga Norte. A escola é de ensino particular, que possui 4 unidades no Distrito Federal e atende do ensino infantil até o ensino médio nos turnos matutino e vespertino. A amostra foi de 87 alunos, do sexo masculino e feminino, que estavam cursando o ensino médio e que tinham entre 14 a 19 anos.

O projeto foi dividido em duas etapas, sendo a primeira um encontro com a instituição para assinar o Termo de Aceite Institucional (APÊNDICE A) e com os alunos para entregar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- TCLE (APÊNDICE B) ou Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- TCLE do responsável legal (APÊNDICE C) e o Termo de Assentimento (APÊNDICE D).

Já a segunda etapa ocorreu a aplicação do questionário denominado Perfil dos Usuários de Suplemento Alimentar-PUSA (APÊNDICE E) de Albino, Campos e Martins (2009), que foi modificado para a pesquisa. O instrumento de pesquisa contém 13 perguntas discursivas e objetivas, sendo algumas de múltipla escolha, possibilitando ao participante marcar, se preciso, mais de um item para a mesma pergunta. A coleta de dados ocorreu no mês de maio de 2019, houve oportunidade de os adolescentes responderem ao questionário na escola em suas respectivas salas de aula, no turno matutino, no horário de 8:00 as 12:00 horas.

Análise de dados

Para a análise dos dados utilizou-se o software estatístico *Microsoft Excel* versão 2016, que proporcionou a averiguação da média e desvio padrão, os quais foram apresentados por meio de gráficos e tabelas.

Critérios de Inclusão e Exclusão

Nessa pesquisa foram incluídos os alunos que estavam matriculados na escola, cursando o ensino médio e com a faixa etária entre 14 a 19 anos. Ressalte-se que os adolescentes de 14 a 17 anos precisaram de autorização dos responsáveis legais – mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE C), bem como sua assinatura no respectivo Termo de Assentimento (APÊNDICE D). Já os alunos na faixa etária de 18 a 19 anos somente assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B).

Excluíram-se do estudo os alunos que não assinaram o TCLE- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B) ou o Termo de Assentimento (APÊNDICE D), aqueles em que os responsáveis legais não assinaram o TCLE- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE C), bem como o adolescente que não compareceu no dia da coleta ou que não preencheu o questionário por completo.

Riscos e Benefícios

O risco deste estudo foi mínimo, por se trata apenas da aplicação de um questionário que não alterou o cotidiano dos participantes.

Este estudo teve como benefícios constatar o uso indiscriminado de suplementos por adolescentes em sua maioria sem orientação nutricional e verificar o modo que mídia tem influenciado na sua utilização. Alertando os mesmos para os riscos do consumo indiscriminado e sem orientação profissional.

Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na

Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitado à instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional (APÊNDICE A). A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê (protocolo nº 3.261.019) e assinatura dos participantes ou dos responsáveis legais do TCLE (APÊNDICE B e C) e o Termo de Assentimento (APÊNDICE D). Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 87 alunos do ensino médio com idade média ± 16 anos, sendo que 70,11% (n=61) dos voluntários faziam uso de suplementos e 29,89% (n=26) não faziam uso (Figura 1). Entre os consumidores, 55,47% (n=34) eram do sexo masculino e 44,26% (n= 27) do sexo feminino, entre os que não eram consumidores, 53,85% (n=14) foram do sexo feminino e 46,15% (n=12) do sexo masculino (Figura 2).

Figura 1. Consumo de suplementos entre os estudantes.

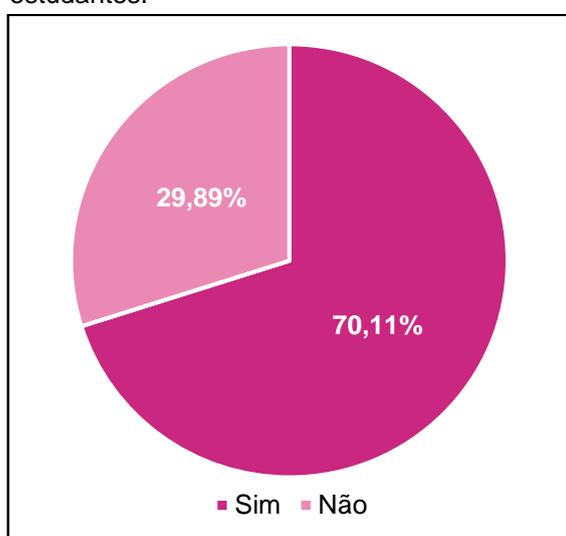
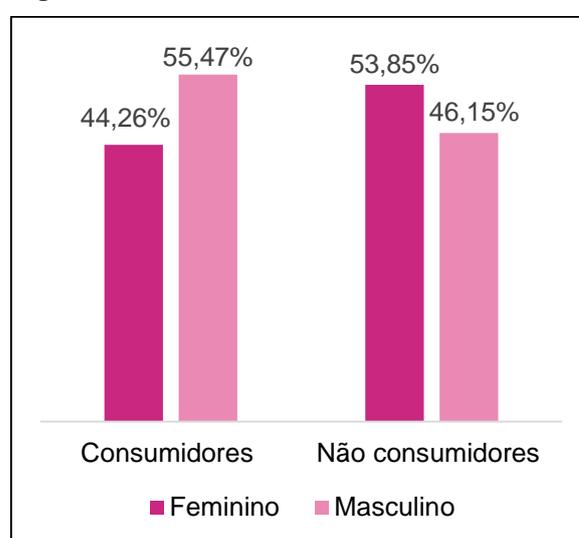


Figura 2. Gênero dos voluntários.



No trabalho de Albino, Campos e Martins (2009) foram entrevistados 120 indivíduos praticantes de exercícios físicos, com idade média de 23,64, onde 63% faziam uso de suplemento. Das Neves et al. (2017) avaliou o perfil 300 frequentadores de academia de São Paulo e Rio de Janeiro, em ambos os locais era comum o uso desses compostos alimentares, sendo 59% consumidores do Rio de Janeiro e 54% de usuário em São Paulo. Resultados semelhantes foram encontrados no presente estudo, dos 87 alunos entrevistados, 70,11% consumiam suplementos.

Com relação à distribuição de uso por gêneros, dos que se declararam consumidores, 86,36% eram do sexo masculino e 13,64% do sexo feminino; já os não consumidores eram 56,58% do masculino e 43,42% do sexo feminino (ALBINO; CAMPOS; MARTINS, 2009). Já em São Paulo e Rio de Janeiro a maioria dos consumidores eram do sexo masculino, respectivamente, 55% e 51% (DAS NEVES et al., 2017).

O estudo de Santos e Farias (2017) revelou resultados diferentes do demais, apontando que 61% dos entrevistados usuários de suplementos eram do sexo feminino. A possível explicação para este resultado é a preocupação frequente com a estética e a procura do corpo perfeito por parte das mulheres.

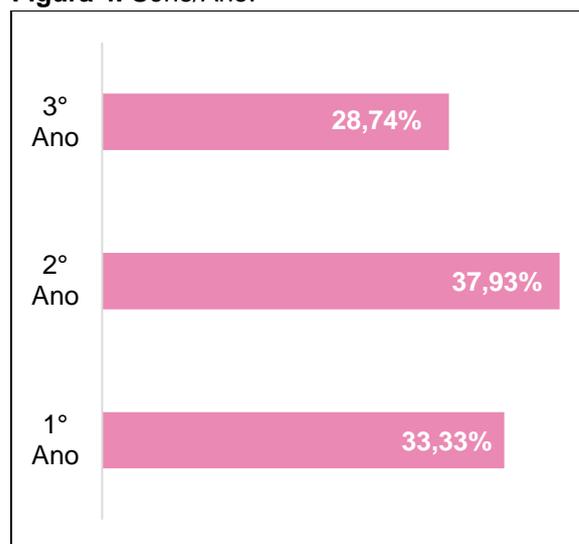
No estudo feito em Minas Gerais com adolescentes que frequentavam academia, constatou-se que 17 jovens faziam uso de suplementos esportivos, e grande parte eram homens (15 adolescentes=27,7%) (ALMEIDA; WEFFORT, 2011).

Com relação à prática de exercício físico 90,80% (n=79) eram praticantes e 9,20% (n=8) não praticantes (Figura 3), sendo a distribuição de séries, 33,33% (n=29) eram do 1º ano, 37,93% (n=33) do 2º ano, 28,74% (n=25) do 3º ano do Ensino Médio (Figura 4).

Figura 3. Exercício Físico.



Figura 4. Série/Ano.



O exercício físico realizado pela maioria dos indivíduos consumidores de suplementos era a musculação (80%) e em seguida musculação associada à atividade aeróbica (20%) (ALBINO; CAMPOS; MARTINS, 2009). No trabalho de Santos e Farias (2017) os entrevistados relataram a prática de diversos tipos de exercício (61%) e musculação (26%).

A comparação com a presente pesquisa mostra que 90,80% dos estudantes praticavam exercícios físicos (musculação, esportes, dança e outros) em contrapartida apenas 9,20% dos demais participantes não faziam nenhuma atividade. Fatores

motivacionais como saúde, estética corporal e aptidão física foram associados à citação frequente da prática de musculação (RODRIGO DE SIQUEIRA et al., 2018).

No que tange à alimentação, 57,47% (n=51) dos estudantes não consideravam sua alimentação balanceada e 42,53% (n=36) presumiam que estava adequada (Figura 5). Todavia, 58,62% (n=61) já foram orientados por nutricionista e 41,38% (n=26) não haviam recebido orientação (Figura 6).

Figura 5. Alimentação balanceada.

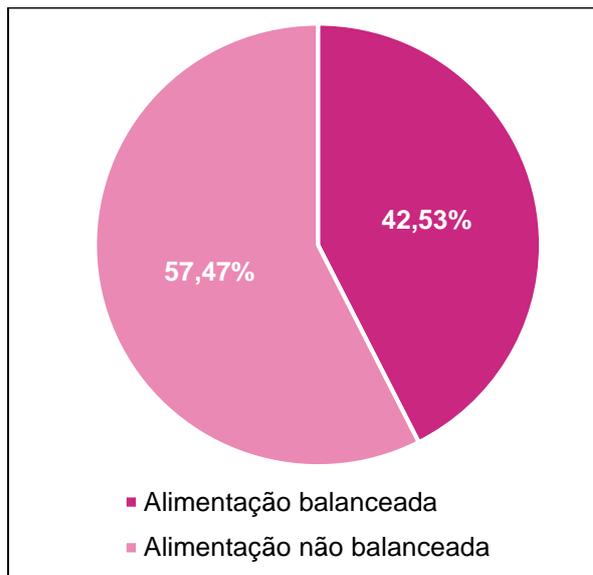
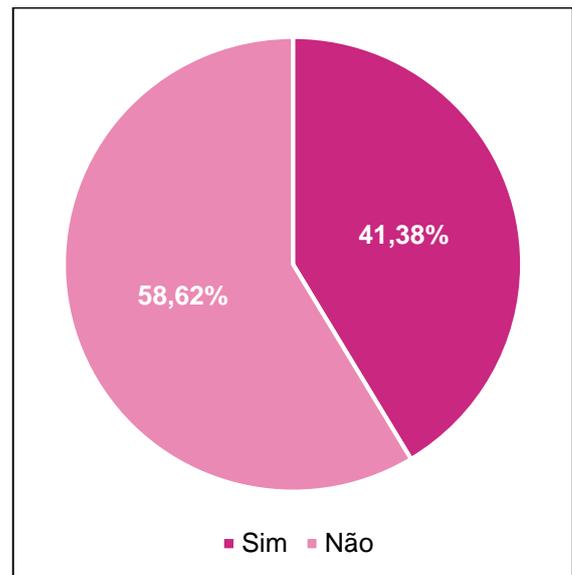


Figura 6. Orientação de um nutricionista.



Albino, Campos e Martins (2009) apresentam resultados contrários aos deste estudo, onde 66% dos participantes consideravam sua dieta balanceada, em contrapartida 34% não presumiam que sua dieta era adequada. Em relação à orientação nutricional, 55% dos entrevistados alegaram já terem recebido instrução do nutricionista, achados parecidos foram apresentados na atual pesquisa, onde 58,62% dos indivíduos acusaram receber orientação do profissional nutricionista (Figura 6).

Segundo Zamin e Schimanoski (2010) os participantes da pesquisa tinham conhecimento ótimo, muito bom e suficiente a respeito de aspectos alimentares e nutricionais, sendo respectivamente 15%, 42% e 43%. Cerca de 45% dos participantes relataram fazer alguma dieta, a prescrição desta foi feita por nutricionista (61,1%), médica (22,2%), indicação de amigos (11,1%) e por meio de internet/revistas (5,6%).

Na presente pesquisa, dentre os participantes que fizeram uso de suplementos, 4,03% (n=6) afirmaram que utilizaram para ganhar massa magra, 7,38% (n=11) diminuir tempo de recuperação, 16,78% (n=25) melhorar a performance, 20,13% (n=30) aumentar a energia, 6,04% (n=9) compensar deficiências da alimentação, 11,42% (n=17) otimizar os resultados, 12,08% (n=18) prevenir doenças e 22,15% (n=33) para a qualidade de vida (Tabela 1). No entanto, apurou-se que a indicação de uso feito por médicos foi de 10,81% (n=12), vendedor de loja de suplementos 2,70% (n=3), família 25,23% (n= 28), amigos 9,91% (n=11), por iniciativa própria foi de 21,62% (n= 24), nutricionista 14,41% (n=16) e instrutor de academia 15,32% (n=17) (Tabela 2).

Tabela 1- Motivos relatados pelos alunos da Rede de Ensino Certo, 2019.

Motivos	N°	%
Ganhar massa muscular	6	4,03%
Diminuir o tempo de recuperação	11	7,38%
Melhorar a performance	25	16,78%
Aumentar a energia	30	20,13%
Compensar deficiências de alimentação	9	6,04%
Otimizar os resultados	17	11,41%
Prevenir doença	18	12,08%
Qualidade de vida	33	22,15%

Tabela 2- Indicação de uso de suplemento relatado pelos alunos da Rede de Ensino Certo, 2019.

Indicação	N°	%
Médico	12	10,81%
Vendedores de loja de suplementos	3	2,70%
Família	28	25,23%
Amigos	11	9,91%
Iniciativa própria	24	21,62%
Nutricionista	16	14,41%
Instrutor da academia	17	15,32%

Grande parte dos indivíduos que participaram da pesquisa de Albino, Campos e Martins (2009) responderam que usam suplementos para melhorar o desempenho e aumentar energia (48,27%). Dados semelhantes desta pesquisam apontam que 36,91% usavam para melhora de performance e aumento de energia, seguido de 22,15% que afirmaram ser pela qualidade de vida.

Outra dissertação traz a hipertrofia muscular (34%), melhora de performance (32%), ganho de peso (13%) e emagrecimento (13%) como motivadores da incorporação de suplementos alimentares na dieta (SANTOS; FARIAS, 2017).

Acerca da indicação do uso de suplementos verificou-se no trabalho de Das Neves et al. (2017) a prescrição por parte de instrutores foi de 30%, seguido de 18% por iniciativa própria e apenas 16% por nutricionistas demonstrando ausência de orientação adequada para consumo dessas substâncias.

A distribuição dos suplementos utilizados pelos alunos evidenciou o uso de 17,61% (n=25) de vitaminas isoladas, 7,04% (n=10) de hipercalórico, 3,52% (n=5) minerais, 2,11% (n=3) albumina, 12,68% (n=18) complexos vitamínicos, 4,93% (n= 7) de glutamina, 9,15% (n=15) repositores hidroeletrólíticos, 11,27% (n=16) BCAA, 9,86% (n=14) creatina e 21,83% (n=31) de *whey protein* (Tabela 3). Observou-se que 83,33% (n=51) dos alunos gostaram dos resultados obtidos com a suplementação, porém 16,67% (n=10) não obtiveram os resultados desejados (Figura 7).

Tabela 3- Suplementos consumidos pelos alunos da Rede de Ensino Certo, 2019.

Suplementos	Nº	%
Vitaminas isoladas	25	17,61%
Hipercalórico	10	7,04%
Minerais	5	3,52%
Albumina	3	2,11%
Complexo vitamínico	18	12,68%
Glutamina	7	4,93%
Repositores hidroeletrólíticos	15	9,15%
BCAA	16	11,27%
Creatina	14	9,86%
Whey protein	31	21,83%

Figura 7. Satisfação dos alunos com relação ao uso suplementos.



A respeito dos suplementos mais usados Albino, Campos e Martins (2009) observaram que a maioria dos entrevistados consumiam produtos proteicos (30%), assim como foi apresentado neste projeto. É de extrema relevância entender que o consumo proteico apropriado evita redução de massa muscular. Contudo, a ingestão exacerbada desses macronutrientes não corrobora para maior ganho muscular, tendo em vista que o organismo possui limite para armazenar proteínas nos tecidos, ultrapassando-os pode gerar problemas renais e hepáticos (ZAMIN; SCHIMANOSK, 2010).

O trabalho publicado por Santos e Farias (2017) apresentou que 57% dos usuários relataram ter conseguido atingir o resultado esperado com a suplementação, enquanto 37% não conseguiram o resultado desejado e 3% não obtiveram nenhum resultado. Outro projeto demonstrou quais os suplementos mais satisfizeram os consumidores, sendo os resultados mais relevantes o de *Whey Protein* (75%), Caseína e Maltodextrina (14,2%) (CAPARROS; MALESKI; VIEBIG, 2016).

No aspecto da influência da mídia no uso de suplementos, notou-se que de todos dos alunos que responderam ao questionário, 57,47% (n=50) não se sentiram influenciados, já 42,53% (n=37) consideraram positiva a persuasão dos meios de comunicação (Figura 8), dentre esses meios, 10,81% (n=4) foram por televisão, 13,51% (n=5) por propagandas, 16,22% (n=6) *YouTube*, 48,65% (n=18) redes sociais e 10,81% (n=4) internet (Figura 9).

Figura 8. Influência da mídia.

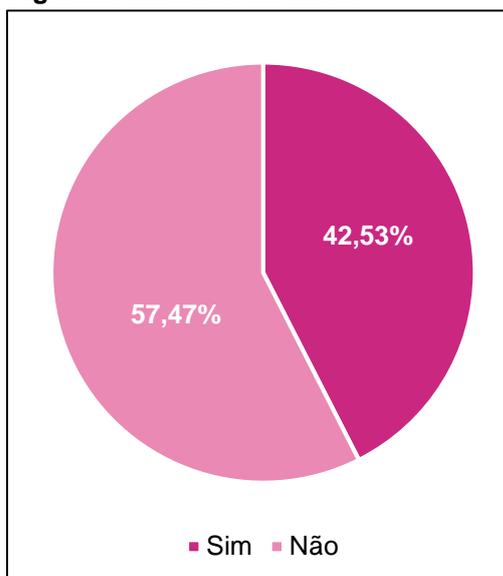
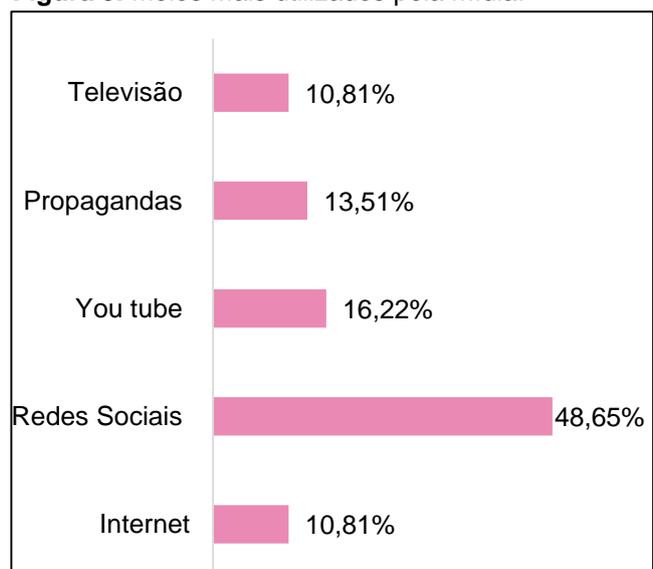


Figura 9. Meios mais utilizados pela mídia.



De Holanda (2018) observou a relação do uso das mídias sociais digitais e sua influência na aquisição de suplementos alimentares, na qual se notou que 87% dos consumidores utilizavam a internet para pesquisarem sites de empresas que fornecem suplementos antes de adquirir os produtos, sendo as redes sociais mais acessadas por este público para obterem informações sobre estas mercadorias o Instagram (53%), outras redes sociais (39%) e o Facebook (8%). E no que se trata da influência dos meios de comunicação na decisão de compra, observou-se que 65% dos entrevistados já compraram devido a publicações e 97% acreditavam que a propagação de produtos esportivos induz na aquisição.

De acordo com Das Neves et al. (2017) o *marketing* das empresas de suplementos esportivos, em sua grande parte enganoso, levam os consumidores a buscarem por um corpo perfeito em um período de tempo curto, e na maioria das vezes sem receber orientações de profissionais qualificados. É importante ressaltar que a rotulagem dos suplementos traz informações que ludibriam o consumidor e como consequência aumentam o uso abusivo e desinformado de suplementos nutricionais.

Os motivos pelos quais 29,89% (n=26) dos alunos não fazem uso de suplementos (Figura 1) foram, porque, 15,15% (n=5) não consideram necessário, pois possui dieta balanceada, 6,06% (n=2) possuem problemas de saúde, 15,15% (n=5) desconhecem os benefícios do uso, 9,09% (n=3) não possuem condições financeiras para comprar, 9,09% (n= 3) desconhecem os efeitos colaterais, 9,09% (n= 3) temem os efeitos colaterais e 36,36% (n=12) querem usar, mas ainda não recebeu indicação de um profissional qualificado (Tabela 4).

Tabela 4- Motivos relatados pelos alunos da Rede de Ensino Certo, 2019.

Motivos para não usar	Nº	%
Quero usar, mas ainda não recebi uma indicação de um profissional qualificado	12	36,36%
Temo os efeitos colaterais	3	9,09%
Desconheço os efeitos colaterais	3	9,09%
Não possuo condições financeiras para comprar	3	9,09%
Desconheço os benefícios do uso	5	15,15%
Possuo problemas de saúde	2	6,06%
Não considero necessário, pois possuo uma dieta balanceada	5	15,15%

Assim como na pesquisa de Albino, Campos e Martins (2009) que também observou os motivos que voluntários que não faziam uso de suplementos, notou-se que a maioria dos participantes não considerava necessário, pois possuíam uma dieta balanceada (52,65%), já no presente estudo os alunos queriam utilizar, porém, não receberam indicação de um profissional qualificado (36,36%).

CONCLUSÃO

Conclui-se que há um elevado consumo de suplementos pelos alunos da rede de ensino particular do Distrito Federal tendo maior prevalência no sexo masculino, tal índice provavelmente se deve por trata-se de uma escola de ensino particular onde a renda dos adolescentes é favorável.

Avaliou-se também através do questionário que grande parte dos estudantes já se sentiram influenciados pelos meios de comunicação a fazerem uso de suplementos.

Verificou-se que os suplementos mais utilizados foram Whey Protein, vitaminas isoladas e complexo vitamínico, sendo o principal motivo de uso aspectos relacionados a qualidade vida. Entretanto a indicação de uso de suplementos em sua grande parte foi através da família e por iniciativa própria demonstrando a ausência de orientação de um profissional qualificado.

É de extrema importância destacar o papel do nutricionista, na orientação por este ser o profissional qualificado para prescrever suplementos alimentares, além de oferecer melhora na qualidade de vida por meio de alimentação saudável e equilibrada conforme as necessidades e características de cada indivíduo, não sendo necessária a suplementação na maioria dos casos.

Todavia vale destacar que uma dieta em quantidade, qualidade, harmônica e adequada, é suficiente para garantir o suprimento das necessidades nutricionais e essas devem se adaptar de acordo com a idade, sexo, condições financeiras, cultura, preferências individuais e respeitando a regionalidade.

REFERÊNCIAS

ALBINO, C.; CAMPOS, P.; E MARTINS, R. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academia de Lages, SC. **EFDeportes.com/Revista Digital**, Buenos Aires, v. 14, n. 134, 2009.

ALMEIDA, A.; WEFFORT, V. Uso de suplementos alimentares por adolescentes que frequentam academia. **Revista Médica de Minas Gerais**, Uberaba, v. 21, n. 3, p. 122-125, 2011.

ALVES, C.; LIMA, R.V.V. Dietary supplement use by adolescents. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.85, n.4, p.287-294, 2004.

BRAGGION, G. F. Nutrição esportiva. In: DE FREITAS, A. C. et al. **Nutrição clínica, esportiva, saúde coletiva e gestão de qualidade em serviços de alimentação**. 1º ed. São Paulo: Martinari, 2015. cap. 3, p. 283-348.

BRASIL. Agência Nacional DE Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 18, de 27 de abril de 2018. Dispõe sobre alimentos para atletas**. Brasília, DF: ANVISA, 2010. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_18_2010_COMP.pdf/1f6e1baf-fd83-4408-8e97-07578fe3db18>. Acesso em: 1 setembro 2018.

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução CFN nº 390, de 27 de outubro de 2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências**. Brasília- DF: CFN, 2016 Disponível em: <http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_390_2006.htm>. Acesso em: 3 setembro 2018.

CAPARROS, D.; MALESKI, L.; VIEBIG, R. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 10, n. 59, p. 535-545, Setembro/Outubro, 2016.

DAS NEVES, D.; LIRA, D.; FIRMINO, I.; TABAI, K.; PEREIRA, R. Consumo de suplementos alimentares: alerta à saúde pública. **Revista Brasileira Economia Doméstica**, Viçosa, v.28, n.1, p. 224-238, Julho, 2017.

DE HOLANDA, Juan. Divulgação nas redes sociais digitais e a influência na decisão de compra dos consumidores de suplementos alimentares. 2018. **Monografia-Administração**, Universidade Federal Rural do Semi-Árido, Mossoró-RN, 2018.

DO NASCIMENTO, L.; MARQUES, M.; SERRA, M.; DE SIQUEIRA, R. Correlação entre motivos de prática de exercício resistidos e uso de suplemento alimentar. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 12, n. 69, p. 46-54, Janeiro/Fevereiro, 2018.

EISENTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência e Saúde**, Rio de Janeiro, v.2, n. 2, p. 6-7, junho 2005.

FERREIRA, C.S.; QUINTÃO, D.F. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em uma academia da cidade de Cataguases-MG: fatores associados. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.10, n.59, p.507-517, 2004.

HIRSCHBRUCH, M.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 14, n. 6, p. 539-543, Nov/Dez, 2008.

LOPES, F.; MENDES, L.; BINOTI, M.; DE OLIVEIRA, N.; PERCEGONI, N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 6, p. 451-456, Novembro/Dezembro, 2015.

PALMA, D.; OLIVEIRA, F. L. C.; ESCRIVÃO, M. A. M. S. Nutrição e mídia. In: PALMA, D.; OLIVEIRA, F. L. C.; ESCRIVÃO, M. A. M. S. **Nutrição clínica na infância e na adolescência**. 1º ed. São Paulo: Barueri, 2009. cap. 9, p. 629-656.

SANTOS, A.; FARIAS, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de Salvador-BA. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 64, p. 454-461, Julho/Agosto, 2017.

TRUSSARDI, A.; DA SILVA, C.; DE JESUS, F.; COSTA, G. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. **Revista Brasileira da Ciência do Esportiva**, Florianópolis, v. 35, n. 1, p. 27-37, Janeiro/Março, 2013.

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS. O perigo dos suplementos alimentares. **Revista Viver**, São Paulo, n. 5, p. 14-17, Abriu/Junho, 2014. Disponível em: <<https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/institucional/publicacoes/Publicacoes/revista-viver-edicao-5.pdf>> Acesso em: 22 mai. 2019.

ZAMIN, T.; SCHIMANOSK, V. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 4, n. 23, p. 410-419, Setembro/Outubro, 2010.

APÊNDICE A

Termo de Aceite Institucional

À

Diretora Mirian J. Costa Clemente

Diretora pedagógica

Eu, Paloma Popov Custodio Garcia responsável pela pesquisa “Influência da mídia no uso de suplementos alimentares por adolescentes de Brasília-DF”, junto com a aluna Larissa Vitecoski de Oliveira solicitamos autorização para desenvolvê-la nesta instituição, no período de abril de 2019. O estudo tem como objetivo(s) analisar o perfil de adolescentes que fazem uso de suplementos alimentares de uma escola de ensino particular de Taguatinga-DF; será realizado por meio do seguinte procedimento: aplicação do questionário denominado PUSA (Perfil dos Usuários de Suplemento Alimentar) de Albino, Campos e Martins (2009), que foi modificado para a pesquisa. O instrumento de pesquisa contém 13 perguntas discursivas e objetivas, sendo algumas de múltipla escolha, possibilitando ao participante marcar, se preciso, mais de um item para a mesma pergunta e terá aproximadamente 100 alunos do ensino médio com a faixa etária entre 14 a 19 anos como participantes.

Declaro que a pesquisa ocorrerá em consonância com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, que regulamentam as diretrizes éticas para as pesquisas que envolvem a participação de seres humanos, ressaltando que a coleta de dados e/ou informações somente será iniciada após a aprovação da pesquisa por parte do Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB (CEP-UniCEUB) e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), se também houver necessidade.

Pesquisador responsável

Pesquisador assistente

A diretora da *escola Rede de Ensino Certo*, Mirian J. Costa Clemente vem por meio desta informar que está ciente e de acordo com a realização da pesquisa nesta instituição, em conformidade com o exposto pelos pesquisadores.

Brasília-DF, _____ de _____ de _____.

Nome e carimbo com o cargo do representante da instituição onde será realizado o projeto

APÊNDICE B

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES DE BRASÍLIA-DF

Instituição da pesquisadora: Centro Universitário de Brasília

Pesquisador(a) responsável [pesquisador(a) graduado(a), por exemplo, professor(a) orientador(a)]: Paloma Popov Custodio Garcia

Pesquisador(a) assistente [aluno(a) de graduação]: Larissa Vitecoski de Oliveira

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é de analisar o perfil de adolescentes que fazem uso de suplementos alimentares de uma escola de ensino particular de Taguatinga-DF.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por ser adolescente estudante do ensino médio.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder a um questionário.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento

neste estudo.

- A pesquisa será realizada na Rede de Ensino Certo.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui risco mínimo, por se trata apenas da aplicação de um questionário que não irá alterar o cotidiano dos participantes.
- Medidas preventivas serão tomadas durante a aplicação do questionário para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você poderá constatar o uso indiscriminado de suplementos por adolescentes em sua maioria sem orientação nutricional e verificar o modo que mídia tem influenciado na sua utilização. Alertando os mesmos para os riscos do consumo indiscriminado e sem orientação profissional.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade de Larissa Vitecoski de Oliveira com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer

informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de ____.

Participante

Paloma Popov Custodio Garcia, celular: 99244-6099 /telefone
institucional:39661201

Larissa Vitcoski de Oliveira, e-mail: larissa.vitecoski@sempreceub.com

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Centro Universitário de Brasília- UniCEUB

Endereço: _____ Bloco: /Nº: /Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade:

Telefones p/contato:

Observações em relação as pesquisas com metodologias experimentais na área biomédica, envolvendo seres humanos

O TCLE deve incluir:

- a) a explicitação, quando pertinente, dos métodos terapêuticos alternativos existentes;
- b) o esclarecimento, quando pertinente, sobre a possibilidade de inclusão do participante em grupo controle ou placebo, explicitando, claramente, o significado dessa possibilidade.

O TCLE não pode exigir do participante da pesquisa, sob qualquer argumento, renúncia ao direito à indenização por dano. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido não deve conter ressalva que afaste essa responsabilidade ou que implique ao participante da pesquisa abrir mão de seus direitos, incluindo o direito de procurar obter indenização por danos eventuais.

Contato de urgência: Sr(a).

Domicílio: (rua, praça, conjunto)

Bloco: /Nº: /Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade: /Telefone:

Ponto de referência

APÊNDICE C

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES DE BRASÍLIA-DF

Instituição da pesquisadora: Centro Universitário de Brasília

**Pesquisador(a) responsável [pesquisador(a) graduado(a), por exemplo,
professor(a) orientador(a)]: Paloma Popov Custodio Garcia**

**Pesquisador(a) assistente [aluno(a) de graduação]: Larissa Vitcoski de
Oliveira**

Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. A colaboração dele(a) neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja que ele(a) participe (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida permitir a participação, você será solicitado(a) a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo. Seu filho(a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) também assinará um documento de participação, o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (a depender da capacidade de leitura e interpretação do participante).

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é de analisar o perfil de adolescentes que fazem uso de suplementos alimentares de uma escola de ensino particular de Taguatinga-DF.
- Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) está sendo convidado(a) a participar exatamente por ser adolescente estudante do ensino médio.

Procedimentos do estudo

- A participação dele(a) consiste em responder a um questionário.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada Rede de Ensino Certo.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui risco mínimo, por se trata apenas da aplicação de um questionário que não irá alterar o cotidiano dos participantes. Vale ressaltar que de acordo com a resolução CNS nº 466/12 toda pesquisa envolve risco e que no caso da minha pesquisa o CEP analisará se os riscos apresentados estão indicados corretamente.
- Medidas preventivas serão tomadas durante a aplicação do questionário para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, o(a) participante não precisa realizá-lo.
- Com a participação nesta pesquisa ele(a) poderá constatar o uso indiscriminado de suplementos por adolescentes em sua maioria sem orientação nutricional e verificar o modo que mídia tem influenciado na sua utilização. Alertando os mesmos para os riscos do consumo indiscriminado e sem orientação profissional.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- A participação é voluntária. A pessoa por quem você é responsável não terá nenhum prejuízo se você não quiser que ele(a) participe.
- Ele(a) poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela participação dele(a) neste estudo.

Confidencialidade

- Os dados dele(a) serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade

de Larissa Vitecoski de Oliveira com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.

- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar o nome dele(a), instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada a privacidade de quem você é responsável.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a participação dele(a) no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em consentir que ele(a) faça parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de _____.

Responsável Legal por _____

Paloma Popov Custodio Garcia, celular: 99244-6099

Larissa Vitecoski de Oliveira, e-mail: larissa.vitecoski@sempreceub.com

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Centro Universitário de Brasília- UniCEUB

Endereço:	Bloco: /Nº: /Complemento:
Bairro: /CEP/Cidade:	
Telefones p/contato:	

Observações em relação as pesquisas com metodologias experimentais na área biomédica, envolvendo seres humanos

O TCLE deve incluir:

- a) a explicitação, quando pertinente, dos métodos terapêuticos alternativos existentes;
- b) o esclarecimento, quando pertinente, sobre a possibilidade de inclusão do participante em grupo controle ou placebo, explicitando, claramente, o significado dessa possibilidade.

O TCLE não pode exigir do participante da pesquisa, sob qualquer argumento, renúncia ao direito à indenização por dano. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido não deve conter ressalva que afaste essa responsabilidade ou que implique ao participante da pesquisa abrir mão de seus direitos, incluindo o direito de procurar obter indenização por danos eventuais.

Contato de urgência: Sr(a).

Domicílio: (rua, praça, conjunto)

Bloco: /Nº: /Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade: /Telefone

APÊNDICE D

TERMO DE ASSENTIMENTO

Título da pesquisa: Influência da mídia no uso de suplementos alimentares por adolescentes de Brasília-DF

Instituição do(a) ou dos(as) pesquisadores(as): Centro Universitário de Brasília-DF

Pesquisador(a) responsável [pesquisador(a) graduado(a), por exemplo, professor(a) orientador(a)]: Paloma Popov Custodio Garcia

Pesquisador(a) assistente [aluno(a) de graduação]: Larissa Vitecoski de Oliveira

Você sabe o que é assentimento? Significa que você concorda com algo. No caso desse documento, significa que concorda em participar dessa pesquisa.

Antes de decidir se quer ou não participar, é importante que entenda o estudo que está sendo feito e o que ele envolverá para você.

Apresentamos esta pesquisa aos seus pais ou responsáveis e eles sabem que também estamos pedindo sua concordância. Se você deseja participar, seus pais ou responsáveis também terão que concordar. Mas você é livre para fazer parte ou não desta pesquisa, mesmo se seus pais ou responsáveis concordarem. Não tenha pressa de decidir.

Também poderá conversar com seus pais, amigos ou qualquer um com quem se sinta à vontade para decidir se quer participar ou não, e não é preciso decidir imediatamente.

Pode haver algumas palavras que não entenda ou situações que você queira que eu explique mais detalhadamente, porque ficou mais interessado(a) ou preocupado(a). Nesse caso, por favor, peça mais explicações.

Natureza, objetivos e procedimentos do estudo

- O objetivo deste estudo é analisar o perfil de adolescentes que fazem uso de suplementos alimentares de uma escola de ensino particular de Taguatinga-DF.
- Você vai participar respondendo a um questionário.
- O que vai acontecer é a aplicação do questionário denominado PUSA (Perfil dos Usuários de Suplemento Alimentar) de Albino, Campos e Martins (2009),

que foi modificado para a pesquisa. O instrumento de pesquisa contém 13 perguntas discursivas e objetivas, sendo algumas de múltipla escolha, possibilitando ao participante marcar, se preciso, mais de um item para a mesma pergunta.

- Você não fará nada além do que estamos explicando neste documento.
- A pesquisa será realizada Rede de Ensino Certo

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação poderá ajudar que mais pessoas saibam sobre o uso sem orientação adequada de suplementos alimentares por adolescentes.
- Sua participação é voluntária, ou seja, você só participa se quiser e, de acordo com as leis brasileiras, não receberá dinheiro nem presentes pela sua participação neste estudo. Ninguém vai cobrar dinheiro de você ou de seus pais/responsável, ou vai tratá-lo(a) mal se não quiser participar.
- Você poderá deixar a pesquisa a qualquer momento, bastando para isso falar com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme as normas brasileiras sobre pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá dinheiro nem presentes pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados ficarão somente com os pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações ficará guardado sob a responsabilidade de Larissa Vitecoski de Oliveira com a garantia de que ninguém vai falar de você para outras pessoas que não façam parte desta pesquisa e será destruído
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Caso ocorram danos causados pela pesquisa, todos os seus direitos serão respeitados de acordo com as leis do país. Os resultados estarão à sua disposição quando finalizada.

Se quiser falar algo ou tirar dúvida sobre como será/está sendo tratado na pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também envie um e-mail ou ligue para informar se algo estiver errado durante a sua participação no estudo.

Este Termo Assentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo(a) pesquisador(a) responsável, e a outra ficará com você.

Assentimento

Eu, _____, RG _____, (se já tiver o documento), fui esclarecido(a) sobre a presente pesquisa, de maneira clara e detalhada. Fui informado(a) que posso solicitar novas informações a qualquer momento e que tenho liberdade de abandonar a pesquisa quando quiser, sem nenhum prejuízo para mim. Tendo o consentimento do meu(minha) responsável já assinado, eu concordo em participar dessa pesquisa. Os(As) pesquisadores(as) deram-me a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Participante

Paloma Popov Custodio Garcia, celular: 99244-6099

—
Larissa Vitecoski de Oliveira /E-mail:larissa.vitecoski@sempreceub.com

APÊNDICE E

Questionário do Perfil dos Usuários de Suplemento Alimentar (modificado)

1- Idade: _____ anos
2- Gênero: () Feminino / () Masculino
3- Série/Ano:
4- Pratica ou já praticou exercício físico? SIM () NÃO () Qual(is): _____
5- Considera sua alimentação balanceada? () SIM () NÃO
6- Você já foi orientado(a) por um Nutricionista? () SIM () NÃO
7- Já fez ou faz uso de suplementos/ isotônicos / vitaminas? () SIM- Se a resposta for SIM responder as questões: 8, 9, 10, 11 e 12. () NÃO- Se a resposta for NÃO responder as questões: 12 e 13
8- Por qual(is) motivo(s): <ul style="list-style-type: none"> ➤ Qualidade de vida () ➤ Prevenir doenças () ➤ Aumentar a energia ➤ Melhorar a performance () ➤ Otimizar os resultados () ➤ Compensar deficiências da alimentação () ➤ Diminuir tempo de recuperação () ➤ Outros: _____
9- Por quem foi indicado o uso: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Instrutor () ➤ Nutricionista () ➤ Iniciativa própria () ➤ Amigos () ➤ Família ()

- Vendedor de loja de suplementos ()
- Academia ()
- Médico ()
- **Outros:** _____

10-Marque a(s) opção(ões) consumida(s) de suplementos / isotônicos / vitaminas:

- Whey Protein ()
- Creatina ()
- BCAA ()
- Repositores Hidroeletrólíticos()
- Glutamina ()
- Maltodextrina ()
- Complexos Vitamínicos ()
- Albumina ()
- Minerais: Cromo, etc. ()
- Carnitina ()
- HMB ()
- Hipercalórico()
- DHEA ()
- Vitaminas Isoladas ()
- **Outros:** _____

11-Está ou ficou satisfeito com os resultados do uso do(s) suplementos/ isotônicos/ vitaminas?

SIM () NÃO ()

12- Já se sentiu influenciado pela mídia (seja pelas redes sociais, revista, rádio e televisão) a fazer uso de suplementos?

SIM () NÃO ()

Qual(is) meio(s): _____

13- Por qual(is) motivo(s):

- Não considero necessário, pois possuo uma dieta balanceada ()
- Possuo problemas de saúde ()
- Desconheço os benefícios do uso ()

- Não possuo condições financeiras para comprar ()
- Desconheço os efeitos colaterais ()
- Temo os efeitos colaterais ()
- Quero usar, mas ainda não recebi uma indicação de um profissional qualificado ()
- **Outros:** _____