



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE NUTRIÇÃO

AMANDA ALVES DA SILVA

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS E CONHECIMENTOS BÁSICOS
EM NUTRIÇÃO POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA ACADEMIA
ESPORTIVA DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORTALEZA - CE**

FORTALEZA

2020

AMANDA ALVES DA SILVA

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS E CONHECIMENTOS BÁSICOS EM
NUTRIÇÃO POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA ACADEMIA ESPORTIVA
DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORTALEZA - CE

Artigo TCC apresentado ao curso de Nutrição
do Centro Universitário Fametro –
UNIFAMETRO - para a obtenção do grau de
bacharel em Nutrição, sob a orientação da Prof.^a
Ma. Isabela Limaverde Gomes.

FORTALEZA

2020

AMANDA ALVES DA SILVA

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS E CONHECIMENTOS BÁSICOS EM
NUTRIÇÃO POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA ACADEMIA ESPORTIVA
DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORTALEZA – CE

Artigo TCC apresentada no dia 10 de dezembro de 2020 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Nutrição do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO – tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Prof. Isabela Limaverde Gomes
Orientadora – Centro Universitário Fametro

Prof. Leonardo furtado de oliveira
Membro - Centro Universitário Fametro

Prof. Cristhyane Costa de Aquino
Membro - Centro Universitário Fametro

Dedico este trabalho à minha mãe, o meu maior exemplo de vida, que me dá força e coragem para se levantar e seguir em frente. Que no seu abraço, possuo o lugar mais seguro do mundo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, pela a força e saúde.

Agradeço à toda minha família, pessoas que amo, admiro e respeito. Em especial a minha prima Carla, sem ela, eu não teria conseguido.

Agradeço a cada um dos meus professores. Em especial minha orientadora Isabela Lima Verde, por todo o conhecimento e dedicação.

Agradeço a cada um dos meus amigos e colegas, por todas as risadas e lágrimas derramadas nessa trajetória.

Agradeço a mim mesma pela a paciência e por sempre correr atrás dos meus sonhos.

AValiação DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS E CONHECIMENTOS BÁSICOS EM NUTRIÇÃO POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA ACADEMIA ESPORTIVA DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORTALEZA - CE

Amanda Alves da Silva

RESUMO

Objetivo: Apontar quais suplementos alimentares utilizados pelos praticantes de musculação e sua frequência de consumo, avaliar o conhecimento básico em nutrição pelos praticantes de musculação e verificar quais profissionais fizeram a orientação para a utilização dos suplementos alimentares dos praticantes de musculação da academia esportiva de um centro universitário de Fortaleza – Ce. **Metodologia:** A pesquisa ocorreu na cidade de Fortaleza – Ce, com um total de 115 participantes praticantes de musculação do sexo masculino de uma academia esportiva de um centro universitário, entre os meses de setembro a outubro de 2020. Para a coleta foi aplicado um questionário de conhecimento em nutrição básica com perguntas objetivas e subjetivas. **Resultados:** Mais da metade dos participantes 58 (50,43%) não possui acompanhamento nutricional. Em relação às funções dos macronutrientes, 64 (55,65%) acertaram as respostas; quanto às fontes, o maior percentual de acertos foi a pergunta 7, sobre as fontes de proteínas, onde (82,61%) dos indivíduos acertaram. A indicação dos suplementos de 22,61% dos praticantes de musculação, foi feita por um profissional nutricionista, enquanto de 14,78% foi por amigos e 11,30% por meio de uma loja de suplementos; quanto ao suplemento mais utilizado, Whey Protein e Albumina foram usados por 46,09% participantes da pesquisa. **Considerações Finais:** O presente estudo demonstrou um alto conhecimento nutricional dos praticantes de musculação, porém com dificuldade de relacionar as substituições alimentares. Os praticantes de musculação que possuem acompanhamento nutricional, possuem um conhecimento maior em relação àqueles que não tem acompanhamento. Além disso, houve um elevado consumo de suplementos alimentares entre os participantes da pesquisa.

Palavras-chave: Ciências da Nutrição; Musculação; Treinamento de Resistência; Suplementos Nutricionais; Alimentação Básica.

1 INTRODUÇÃO

A musculação, também conhecido como treinamento de força, é um dos exercícios mais praticados nos dias de hoje, e a sua procura cresce cada vez mais por homens e mulheres de todas as idades (CAPARROS *et al*, 2015).

A prática de atividade física é importante porque auxilia no bem estar físico e na saúde mental, no movimento do corpo, diminui o estresse, ajuda a melhorar o sono, reduz o índice de mortalidade por doenças e a manutenção da homeostase (VIANA, 2017).

Uma alimentação balanceada e adequada, pode melhorar de forma significativa a qualidade de vida de uma pessoa. A nutrição é de grande importância para a prática de exercício físico, pois quando os macros e micronutrientes são consumidos de forma adequada, o organismo possui nutrientes necessários para um bom desempenho e assim um bom rendimento durante a prática do exercício, como a musculação (SEHNEM; SOARES, 2015).

Para alcançar seus objetivos na academia como o aumento da massa muscular, diminuição da gordura corporal e outros, os praticantes costumam usar suplementos alimentares, muitas vezes sem necessidade.

Os suplementos alimentares são produtos que complementam a dieta quando os nutrientes não são suficientes na alimentação, assim, repondo nutrientes essenciais que o nosso organismo necessita (ex. vitaminas, minerais, produtos herbais, aminoácidos, enzimas e metabólitos) (NABUCO; RODRIGUES; RAVAGNANI, 2016)

O uso de suplementos de forma correta e orientada pode ser benéfica à saúde, porém seu uso indiscriminado, seja consumido de forma isolada ou combinada, sem orientação, ou em excesso, pode gerar ou agravar problemas de saúde, por isso sua orientação deve ser feita apenas por um nutricionista ou por um profissional capacitado e qualificado (MAXIMIANO; SANTOS, 2017).

O uso indiscriminado de suplementos pode causar consequências, como sobrecarga de órgãos, causando problemas hepáticos e renais (MACEDO; SOUSA; FERNANDEZ, 2018).

Dessa forma, este estudo teve como objetivo apontar quais os suplementos alimentares utilizados pelos praticantes de musculação e sua frequência de consumo, avaliar o conhecimento básico em nutrição pelos praticantes e verificar quais profissionais fizeram a orientação para utilização dos suplementos alimentares.

2 METODOLOGIA

Foi conduzida uma pesquisa de campo, tipo transversal, observacional e descritiva, de natureza: qualitativa e quantitativa. Foi realizado no período de setembro a outubro de 2020, cuja a amostra se constitui de Praticantes de musculação de uma academia esportiva do Centro Universitário da cidade de Fortaleza - Ceará. Participaram da pesquisa 115 indivíduos praticantes de musculação do sexo masculino, com faixa etária entre 18 e 59 anos de idade.

Os critérios de inclusão adotados na pesquisa foram: praticantes de musculação do sexo masculino com idade entre 18 e 59 anos, que estiveram devidamente matriculados no Centro Universitário de Fortaleza e que assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão foram: os praticantes de musculação portadores de deficiências ou aqueles que não se interessarem em participar da pesquisa.

A pesquisa atende a todas as recomendações éticas da resolução 466/2012. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de ética em Pesquisa do Centro universitário FAMETRO, sob o parecer de número: 3.557.913 (ANEXO 2)

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário específico adaptado de Bassit e Malverdi (1998). Nesse questionário, continham quinze perguntas objetivas sobre as funções e fontes dos macronutrientes, vitaminas e minerais, substituições dos alimentos, importância dos macronutrientes na dieta do praticante de musculação, o consumo de suplementação, a finalidade para o uso de suplementos, e se o indivíduo já foi ou não orientado por um profissional nutricionista. Além disso, traz três respostas subjetivas sobre a elaboração do plano alimentar do praticante, a opinião sobre a nutrição durante o treino de musculação e sobre treinar acompanhado ou não por um nutricionista (APÊNDICE 2).

A análise do conhecimento nutricional dos praticantes de musculação foi feito pelo percentual de acertos das questões, assim, classificados em baixo conhecimento, se o participante fizer entre 0 a 3 pontos nas questões, moderado entre 4 a 6 pontos e alto conhecimento acima de 6 pontos.

Todas as respostas dos participantes sobre as perguntas feita na pesquisa foram inseridas em um banco de dados do programa Microsoft® Office Excel, tabulados em uma frequência simples.

3 RESULTADOS

Participaram do estudo 115 indivíduos, sendo todos do gênero masculino (100%). A maioria dos indivíduos foram jovens com idade entre 18 e 29 anos (Tabela 1).

Em relação à escolaridade, 50 (43,48%) indivíduos possuem o Ensino médio completo, no Ensino superior completo 17 (14,78%), Pós graduação 3 (2,61%) e doutorado 1 (0,87%) (Tabela 1).

Tabela 1 - Análise das variáveis idade e escolaridade dos participantes da pesquisa, Fortaleza - CE

Variável	n	%
IDADE	115	100%
18 – 29	65	56,52%
30 – 39	29	25,22%
40 – 49	14	12,17%
< 50	7	6,09%
ESCOLARIDADE	115	100%
Fund. Completo	4	4,38%
Médio Incompleto	12	10,44%
Médio Completo	50	43,48%
Super. Incompleto	28	24,35%
Super. Completo	17	14,78%
Pós graduação	3	2,61%
Doutorado	1	0,87%

Fonte: O autor, 2020.

Mais da metade dos participantes da pesquisa (n=58, 50,43%) não possui acompanhamento nutricional (Tabela 2).

Tabela 2 - Análise de acompanhamento nutricional, Fortaleza – CE

Variável	n	%
ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL	115	100
Não	58	50,43%
Sim	57	49,57%

Fonte: O autor, 2020.

Em relação ao acompanhamento nutricional dos participantes, mais da metade n=58

não tiveram um acompanhamento de um profissional nutricionista. Foram encontradas diversas respostas relacionadas a isso, dentre elas: “Bom”, “Importante”, “Muito importante para alcançar meus objetivos com o exercício”, “Seria ótimo, assim eu poderia ter disciplina na alimentação e ter um resultado duradouro”. Também tiveram respostas como “não preciso, tenho a internet ao meu favor”, “Poucos tem acesso a um nutricionista”, “O combo treino com alimentação é ideal para que os objetivos da pessoa sejam alcançados de maneira eficaz, entretanto, aqueles que já se alimentam bem não julgo necessário um plano ou um acompanhamento de um nutricionista”.

Ao verificar o conhecimento em Nutrição básica sobre os Macronutrientes, mais da metade (n=64, 55,65%) acertaram a função do carboidrato, proteína e gordura (**Tabela 3**). Para as respostas relacionadas ao fornecimento de calorias, de vitaminas e minerais, houve um elevado percentual de erro (n=61, 53,04%). Muitos participantes afirmaram que vitaminas e minerais fornecem calorias para o organismo (Tabela 3).

Tabela 3 - Percentuais de erros e acertos das funções dos macronutrientes e calorias de vitaminas e minerais dos participantes da pesquisa, Fortaleza – CE

Variável	n	%
FUNÇÕES DOS MACROS	115	100%
Acertos	64	55,65%
Erros	51	44,35%
CALORIAS	115	100%
Não	54	46,96%
Sim	61	53,04%

Fonte: O autor, 2020.

Em relação às perguntas das fontes dos macronutrientes, nutrientes e suas substituições, o maior percentual de acertos foi a pergunta 7, a qual 82,61% acertaram as fontes de proteína (**Tabela 4**).

Tabela 4 - Análise dos percentuais das respostas sobre as fontes de macronutrientes, nutrientes e suas substituições, Fortaleza – CE

PERGUNTAS	n	% ACERTOS
Pergunta 4	79	68,70%
Pergunta 5	83	72,17%
Pergunta 6	59	51,30%
Pergunta 7	95	82,61%
Pergunta 8	84	73,04%

Fonte: O autor, 2020.

Apesar de a maioria dos participantes terem acertado as fontes dos macros, muitos apresentaram dificuldades na questão de substituições alimentares, já que foi a questão que apresentou um menor percentual de acertos que foi a pergunta 6 e alguns indivíduos não souberam relacionar os itens.

Sobre o conhecimento em nutrição, mais da metade dos participantes da pesquisa 69 (60%) possuiu um alto conhecimento em nutrição básica, apenas 9 (7,8%) participantes possuiu um baixo conhecimento em nutrição (**tabela 5**).

Tabela 5 - Classificação de conhecimento em nutrição básica, Fortaleza – CE

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO	n	%
Baixo	0 a 3	9	7,8%
Moderado	4 a 6	37	32,2%
Alto	> 6	69	60%

Fonte: O autor, 2020.

Quanto ao consumo de suplementos alimentares, a maioria dos praticantes da musculação 70 (60,87%) fazem o uso de suplementos. Sobre a indicação para o uso dos suplementos alimentares, dos 70 indivíduos, apenas 26 (22,61%) apresentam indicações para o consumo pelo profissional nutricionista (**Tabela 6**).

Em relação aos tipos de suplementos utilizados pelos praticantes de musculação, os mais utilizados são: Suplementos proteicos (46,09%) e Creatina (30,04%), enquanto que os menos utilizados são Dextrose, Maltodextrina (4,35%) e Guaraná em Pó (0,87%) (**Tabela 6**).

Tabela 6 - Variável do consumo, indicação e suplementos mais utilizados dos participantes da pesquisa, Fortaleza – CE

Variável	n	%
CONSUMO DE SUPLEMENTOS		
Não	45	39,13%
Sim	70	60,87%
INDICAÇÃO DE SUPLEMENTOS		
Amigos	17	14,78%
Instrutor da Academia	13	11,30%
Nutricionista	26	22,61%
Familiares	2	1,74%
Vendedor da loja de suplementos	8	6,96%

Prof. Educação Física	10	8,70%
Outros	8	6,96%

SUPLEMENTOS UTILIZADOS	n	%
Whey Protein, Albumina	53	46,09%
Cafeína	18	15,65%
BCAA	28	24,35%
Vit. ou Complexo Vitamínico	26	22,61%
Creatina	38	30,04%
Guaraná em Pó	1	0,87%
Dextrose, Maltodextrina	5	4,35%
Outro(s)	13	11,30%

Fonte: O autor, 2020.

Em relação a frequência do uso de suplementos 41(35,65%) dos indivíduos, fazem o uso de suplementos mais que 3 vezes por semana, 16 (22,86%) até 3 vezes por semana e 13 (18,57%) menos que 3 vezes por semana (**Tabela 7**).

Quanto a finalidade do uso de suplementos alimentares, 53 (46,09%) tem como objetivo o aumento da massa muscular, 38 (33,04%) utilizam para a melhora no desempenho esportivo e apenas 2 (1,74%) fazem o uso dos suplementos por iniciativa própria (**Tabela 7**).

Tabela 7 - Frequência do uso de suplementos e finalidade do uso pelos participantes da pesquisa, Fortaleza – CE

FREQUÊNCIA	n	%
Menos que 3x por semana	13	18,57%
Até 3x por semana	16	22,86%
Mais que 3x por semana	41	35,65%
FINALIDADE	n	%
Aumento da massa muscular	53	46,09%
Melhora no desempenho esportivo	38	33,04%
Iniciativa própria	2	1,57%
Perda de Peso	11	9,57%
Suprir necessidades nutricionais	19	16,52%
Outro(s)	4	3,48%

Fonte: O autor, 2020.

Em relação à elaboração do plano alimentar, 57,39% (n=66) apresentam um plano realizado pelo próprio praticante de musculação, 26,09% por um profissional nutricionista (**tabela 8**).

Tabela 8 - Agentes da elaboração do plano alimentar dos participantes da pesquisa, Fortaleza, CE

AGENTES	N	%
Coach	3	2,61%
Endócrino	2	1,74%
Instrutor da Academia	6	5,22%
Internet	4	3,48%
Médico	1	0,87%
Nutricionista	30	26,09%
O praticante de Musculação	66	57,39%
Personal Trainer	1	0,87%
Professor de Artes Marciais	1	0,87%
Professor de natação	1	0,87%

Fonte: O autor, 2020.

A **tabela 9** demonstra a ordem de importância dos macronutrientes da dieta dos participantes, classificadas em: Menos importante, Importante e Muito Importante.

Tabela 9 - Classificação da importância dos macronutrientes, Fortaleza – CE

Macronutrientes	Classificação	n	%
Carboidrato	Importante	76	66,09%
Gordura	Menos Importante	102	88,70%
Proteína	Muito Importante	79	68,70%

Fonte: O autor, 2020.

No presente estudo, em relação à pergunta da importância da nutrição para o treino de musculação, foram encontradas respostas, como: “Importante para evitar passar mal”, “Importante para que a pessoa tenha energia durante o treino, com que ela tenha o devido potencial e força”, “Não sei”, “Importante para o fortalecimento mental e muscular”.

4 DISCUSSÃO

A maioria dos participantes da pesquisa possui idade entre 18 e 29 anos e o nível de escolaridade dos participantes predominante foi de ensino médio completo. Esses resultados foram semelhantes ao perfil de praticantes de atividade física de outros autores (VIANA, 2017; GOMES; TRIANI; SILVA, 2017).

Sabe-se que a orientação dietética individualizada é de grande importância e pode contribuir para a uma alimentação equilibrada, que, junto ao exercício, favorece bons resultados (BERTOLETTI; SANTOS; BENETTI, 2016; MOREIRA; RODRIGUES, 2014).

No que se refere às funções de Macronutrientes, 64 (55,65%) participantes acertaram as respostas possuindo algum conhecimento em nutrição básica, porém erraram na afirmação que as vitaminas e minerais possuem calorias para o organismo, apresentando nesta resposta um elevado percentual de erro, resultado similar ao de Lopes *et al.* (2015).

Corroborando com o presente estudo, ao avaliar o conhecimento das fontes dos macronutrientes, Lopes *et al.* (2015) identificaram um grande percentual dos participantes que apresentaram conhecimento sobre as fontes de (Carboidratos-68,7%, Proteínas-82,61% e Lipídios-73,04%).

Quanto ao conhecimento em nutrição básica, classificando em alto, moderado e baixo, mais da metade (n=69, 60%) dos participantes possui um alto conhecimento nutricional, o que difere dos resultados encontrados no estudo de Moreira e Rodrigues (2014), no qual mais da metade dos entrevistados (51,7%) apresentaram um conhecimento moderado. Já na pesquisa apresentada por Arns *et al.*, (2016), 66,25% dos participantes obtiveram um nível moderado de conhecimento nutricional.

Em relação ao consumo de suplementos e sua indicação, a maioria dos indivíduos fazem uso de suplementos alimentares (n=70, 60,87%), onde 22 (22,61%) disseram que a indicação dos suplementos foi por meio de um profissional nutricionista, 17 (14,78%) por meio de indicação de amigos, 13 (11,30%) por um instrutor da academia, 10 (8,70) por um professor de Educação Física, 8 (6,96%) de uma loja de suplementos, 2 (1,74%) por familiares e 8 (6,96%) outros. E os suplementos mais utilizados foram Suplementos proteicos (46,09%), Creatina (30,04%), BCAA (24,35%) e Vitaminas ou Complexo Vitamínico (22,61%). Assim como neste estudo, segundo o achado de Moretti *et al.*, (2018), em uma amostra com 302 praticantes de exercício físico de ambos os sexos, 62,09% do sexo masculino faziam a utilização de suplementos alimentares. E em relação à fonte de indicação, 70% dos praticantes de exercício físico faziam a auto prescrição, que difere dos resultados encontrados nessa pesquisa;

19% por um profissional nutricionista; e 11% por outros profissionais da área da saúde. Quanto aos suplementos alimentares, os resultados foram semelhantes: 53,3% utilizavam Proteína (*Whey Protein*), 27,2% BCAA, 6,05% Caseína, 6,0% Glutamina, 4,0% Albumina e 3,0% Creatina.

Na pesquisa de Silva *et al.* (2018), realizada com 100 praticantes de musculação, de 20 a 59 anos, de ambos os sexos, os suplementos mais utilizados pelo sexo masculino foram: BCAAs (59,4%), ricos em proteínas (50%), creatina (47,3%), ricos em carboidratos (35,1%), entre outros.

Em seu estudo, Santana *et al.* (2018), encontraram que a frequência do consumo de suplemento mais citada semanalmente por 29,16% do sexo masculino foi de, 4 a 6x na semana, o que é similar ao resultado encontrado no estudo em questão. Nessa mesma pesquisa, o autor identificou que o tipo de suplemento consumido vai de acordo com a finalidade do uso. É importante ressaltar que o investimento em uma alimentação saudável seria muito mais eficaz do que em suplementos (MASON, SANTOLIN e BASTIANI, 2019; HIRSCHBRUCH, 2008).

No estudo em questão, 57,39% dos indivíduos da pesquisa relataram fazer seu próprio plano alimentar e apenas 26,09% dos indivíduos apresentaram um plano alimentar feito por um profissional nutricionista, porém alguns praticantes de musculação relataram que seus planos alimentares eram feitos por outros profissionais.

A falta de informação assim como a procura por profissionais não capacitados, pode levar à orientações nutricionais erradas, que podem prejudicar tanto o desempenho do praticante de exercício físico, como a sua saúde (SOMMER *et al.*, 2019; BACURAU, NAVARRO e UCHIDA, 2009; PONTES, 2013).

Para atletas ou praticantes de atividade física, uma alimentação balanceada deve conter uma quantidade adequada de macro e micronutrientes, para poder alcançar um resultado desejado (BERTOLETTI; SANTOS; BENETTI, 2016; HERNANDEZ, NAHAS, 2009). Nenhum outro profissional pode fazer uma prescrição dietética, apenas o nutricionista.

Em relação à classificação de importância dos macronutrientes no período de preparação, 79 (68,70%) participantes classificaram a proteína como muito importante. Esse resultado foi similar ao achado de Barros, Pinheiro e Rodrigues (2017). Em outro estudo, Mazon, Santolin e Bastiani (2019) identificaram que aqueles que possuíam a finalidade de hipertrofia muscular consumiam proteína acima do recomendado.

No estudo de Quintão e colaboradores (2009) realizado com jogadores de futebol do sexo masculino mostrou que, consumo adequado de proteína para o exercício de força resulta no aumento da massa muscular e na força, porém, o consumo abusivo de proteína não traz

benefícios, seu excesso pode sobrecarregar alguns órgãos vitais, em especial o sistema renal (SCOPPEL; KÜMPEL, 2015).

Em relação ao carboidrato, 76 (66,09%) participantes classificaram como importante na dieta no período de preparação. Alguns praticantes costumam realizar restrição deste macronutriente, visando a diminuição do percentual de gordura (SCOPPEL e KÜMPEL, 2015). Em relação à gordura, 102 (88,70%), os participantes classificaram-na como menos importante. A gordura também é importante na prática de exercício físico, consumida adequadamente, fornece energia para os músculos, síntese de hormônios esteroides e a modulação da resposta inflamatória (PANZA *et al.*, 2007)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa demonstrou que, apesar de a maioria dos praticantes de musculação possuírem um alto conhecimento em nutrição básica, muitos ainda têm equívocos quando afirmam que vitaminas e minerais possuem calorias para o organismo, também houve dificuldade dos participantes para relacionar os itens sobre as substituições alimentares.

Quanto à classificação de importância dos macronutrientes, os participantes classificaram a proteína como muito importante no período de preparação, mostrando uma certa dificuldade em relação ao consumo adequado de carboidrato.

Houve um elevado consumo de suplementos alimentares entre os praticantes de musculação estudados.

Apesar da maioria dos indivíduos ter tido indicação de um nutricionista, muitos receberam indicações de suplementos de outras pessoas não qualificadas e essa informação errada pode ser prejudicial.

A maioria dos praticantes de musculação 66 (57,39%) relatou fazer seu próprio plano alimentar, seguido por um nutricionista e outros profissionais. É importante frisar que a prescrição dietética só deve ser feita exclusivamente por um nutricionista.

Com isso, é importante ressaltar a necessidade de um nutricionista fazendo o acompanhamento nutricional e orientação do praticante de musculação, auxiliando em uma alimentação equilibrada para um melhor desempenho físico e indicação de suplementos e sua orientação de consumo. Além disso são necessários mais estudos que possam aprofundar o nível de conhecimento de praticantes de outros exercícios e correlacionar com o consumo e hábitos alimentares dos mesmos.

REFERÊNCIAS

- ARNS, P. C.; BONGIOLO, A. M.; DE SOUZA, M. C. G.; RIBEIRO, R. S.; PERRY, I. D. S.; DA SILVA, M. A. Conhecimento sobre nutrição de praticantes de exercício físico de uma academia de ginástica de Criciúma -SC. **Revista Inova Saúde**, Criciúma, vol. 5, n. 2, dez. 2016.
- BACURAU, F. R.; NAVARRO, F.; UCHIDA, M. C. **Hipertrofia, Hiperplasia: Fisiologia, Nutrição e Treinamento do Crescimento Muscular**. 3ª edição. São Paulo. Phorte. 2009.
- BARROS, A. J. S.; PINHEIRO, M. T. C.; RODRIGUES, V. D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 63, p. 301-311, 11 jun. 2017.
- BERTOLETTI, A. C.; DOS SANTOS, A.; BENETTI, F. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação e sua relação com o acompanhamento nutricional individualizado. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 58, p. 371-380, 2 ago. 2016.
- CAPARROS, D. R.; BAYE, A. S.; BARREIROS, F. R.; STULBACH, T. E.; NAVARRO, F. Análise da adequação do consumo de carboidratos antes, durante e após treino e do consumo de proteínas após treino em praticantes de musculação de uma academia de Santo AndréSP. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 52, p. 298-306, 31 ago. 2015.
- GOMES, R. M.; TRIANI, F. DA S.; SILVA, C. A. F. DA. Conhecimento nutricional de praticantes de treinamento de força. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 610-617, 8 set. 2017
- HERNANDEZ, A. J.; NAHAS, R. M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 15. Num. 3. 2009.
- HIRSCHBRUCH, M. D.; CARVALHO, J. R. **Nutrição esportiva: uma visão prática**. 2ª edição. Manole. 2008.
- LOPES, F. G.; MENDES, L. L.; BINOTI, M. L.; OLIVEIRA, N. P. DE; 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, Dez. 2015. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786922015000600451&lng=en&nrm=iso>. access on 09 Nov. 2020.
- MACEDO, T. S.; DE SOUSA, A. L.; FERNANDEZ, N. C. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 68, p. 974-985, 6 fev. 2018.
- MAXIMIANO, C. M. B. F.; SANTOS, L. C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginásticas da cidade de Sete Lagoas-MG. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 61, p. 93-101, 1 jan. 2017.

- MAZON, J. M.; SANTOLIN, M. B.; DE BASTIANI, D. C. Avaliação da ingestão de proteína e suplementação em praticantes de musculação em uma academia de Erechim-RS. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 76, p. 972-979, 1 jan. 2019.
- MOREIRA, F. P.; RODRIGUES, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 370-373, out. 2014. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922014000500370&lng=en&nrm=iso>. access on 05 Nov. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200500795>
- MORETTI, S. M. B.; DE OLIVEIRA, D. M.; CAMPOS, S. A. DE O.; MANOCHIO, M. G.; SANTOS, D. Perfil e consumo de suplementos nutricionais de praticantes de exercícios físicos em academias. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 74, p. 825-833, 17 nov. 2018.
- NABUCO, H. C. G.; RODRIGUES, V. B.; RAVAGNANI, C. F. C.; Fatores associados ao uso de suplementos alimentares entre atletas: revisão sistemática. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 5, p. 412-419, out. 2016. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922016000500412&lng=en&nrm=iso>.access on 19 Out. 2020. <https://doi.org/10.1590/1517-869220162205154808>.
- PANZA, V.P.; COELHO, M. S. P. H.; PIETRO, P. F. D.; ASSIS, M. A. A.; VASCONCELOS, F.A. G.; Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 20, n. 6, p. 681-692, Dec. 2007 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732007000600010&lng=en&nrm=iso>. access on 13 Dec. 2020. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732007000600010>.
- PETRY, N. A.; PEREIRA JUNIOR, M. Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em uma academia de São José-SC. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 219-226, 15 fev. 2019.
- PONTES, M. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa - PB. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 37, 28 jan. 2013.
- QUINTÃO, D. F.; OLIVEIRA, G.C.; SILVA, S.A.; MARTINS, J. C. B. Estado nutricional e perfil alimentar de atletas de futsal de diferentes cidades do interior de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Futebol**.p.10 - 20. 2009.
- SANTANA, G. V.; LAVORATO, V. N.; DRUMMOND, F. R.; SOARES, L. L. Uso de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia em Rio Pomba-MG. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 74, p. 733-739, 17 nov. 2018.
- SCOPPEL, P.; KUMPEL, D. Percepção nutricional de praticantes de musculação em uma academia. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 48, p. 385-391, 31 jan. 2015.

SEHNEM, R. C.; SOARES, B. M. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em academias de municípios do Centro-Sul do Paraná. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 51, p. 206-214, 3 mai 2015.

SILVA, F. R. DA. S.; MENDES. A. E. P.; FRANCISO. J. M. P.; SAMPAIO. R. M. M.; VANESSA. D. DE. M.; BRITO. F. C. R. Perfil nutricional e uso de suplementos alimentares: estudo com adultos praticantes de musculação. **Motri.**, Ribeira de Pena, v. 14, n. 1, p. 271278, mai 2018. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646107X2018000100039&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 06 nov. 2020.

SOMMER, R. M.; DE MOURA, F. A.; DA SILVA, R. M.; CESARIO, F. C. Alimentação: consumo e conhecimento por praticantes de exercício físico em uma cidade no interior do RS. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 81, p. 695-704, 19 set. 2019.

VIANA, M. F. Avaliação do conhecimento de praticantes de musculação quanto à relação de exercício físico e alimentação. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 232-248, 12 fev. 2017.

APÊNDICE



APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Prezado (a) Participante (a),

Você está sendo convidado (a) a participar voluntariamente da pesquisa intitulado: Avaliação do consumo de suplementos e conhecimentos básicos em nutrição por praticantes de musculação da academia esportiva de um centro universitário de Fortaleza – ce.

Esta pesquisa faz parte de um trabalho de conclusão de curso e tem como objetivo avaliar o consumo de suplementos e analisar o conhecimento em nutrição básica de praticantes de musculação. A partir das respostas, podemos analisar o conhecimento dos praticantes e verificar quais profissionais fizeram a orientação de suplementos.

A sua participação será por meio do preenchimento de um questionário sobre o conhecimento básico em nutrição. Serão tomadas todas as precauções possíveis para que não ocorra risco de constrangimento. O único risco que pode ocorrer é o de constrangimento por parte do participante em responder o questionário de análise em nutrição básica, assim para minimizar este risco o questionário será realizado de forma individual em uma sala reservada.

Ressaltamos que sua participação nesta pesquisa é extremamente importante, pois espera-se que através dos dados da pesquisa de análise em conhecimento nutricional em nutrição básica dos praticantes de musculação e de avaliação do consumo de suplementos alimentares, os praticantes saibam a importância de se alimentar de forma adequada com nutrientes necessários para sua rotina de treinos e a utilização dos suplementos alimentares, sua prescrição deve ser feita apenas por um profissional capacitado.

A sua participação não é obrigatória, podendo desistir de participar e retirar seu consentimento a qualquer momento, sem que isso acarrete qualquer prejuízo para você. Você pode e deve fazer todas as perguntas que julgar necessário antes de concordar em participar deste estudo que estaremos prontos para respondê-los.

A sua identificação será mantida em sigilo completo e os resultados do estudo caso forem publicados não irão revelar sua identidade. No caso de dúvidas ou necessidade de esclarecimentos, você poderá entrar em contato com os pesquisadores a qualquer momento.

Desde já agradecemos a sua colaboração.

Declaro que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Fortaleza/CE, ____ de _____ de 2020.

Assinatura do (a) Pesquisador (a)

Assinatura do (a) Participante (a)

Nome da Pesquisadora Responsável: Isabela Limaverde Gomes.
Centro Universitário Fametro
CEP: 60010-260
Fone: (85) 3206-6400
E-mail: cep@unifametro.edu.br

Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Faculdade da Grande Fortaleza – CEP
Endereço: Rua Conselheiro Estelita, 500, Centro, Fortaleza – CE, credenciado ao sistema CEP/CONEP.
Contato: (85) 3206-6417
E-mail: cep@unifametro.edu.br

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:
CEP - Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - UNIFAMTRO
Campus Universitário Fametro
Fone: (85)32066400/E-mail: cep@unifametro.edu.br

APÊNDICE 2 – QUESTIONÁRIO DE CONHECIMENTOS NUTRICIONAIS

ADAPTADO

Nome:

Idade: _____ **Escolaridade:** _____.**1) Relacione as colunas abaixo:**

Funções

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> proteína | a) fornecimento de energia e preservação das proteínas; |
| <input type="checkbox"/> gordura | b) construção e renovação de tecidos; |
| <input type="checkbox"/> carboidrato | c) fornecer energia e isolante térmico; |

2) O carboidrato em relação à gordura é: a) mais energético

b) igualmente energético

c) menos energético

3) Vitaminas e minerais fornecem calorias ao organismo? () sim () não**4) Assinale as fontes de carboidratos (pode possuir mais de uma resposta):**

- | | | | | |
|---------------|-------------|--------------|-----------------|----------------|
| a) () mel | c) () pera | e) () arroz | g) () feijão | i) () batata |
| b) () agrião | d) () ovo | f) () peixe | h) () manteiga | j) () farinha |

5) Assinale os nutrientes (pode possuir mais de uma resposta):

- | | | | |
|------------------|------------------|--------------------|-----------------|
| a) () leite | d) () verduras | g) () minerais | j) () cereais |
| b) () frutas | e) () vitaminas | h) () queijo | k) () gorduras |
| c) () proteínas | f) () carne | i) () carboidrato | |

6) Considerando o valor nutritivo, são substituíveis entre si (relacionar a coluna da direita com as letras correspondentes):

- | | |
|-------------|---------------|
| a) pão | () queijo |
| b) laranja | () margarina |
| c) couve | () macarrão |
| d) frango | () tomate |
| e) manteiga | () espinafre |
| f) leite | () peixe |

7) Assinale as fontes de proteínas (pode ter mais de uma resposta):

- | | | | |
|----------------|-----------------|-------------|---------------|
| a) () cenoura | c) () manteiga | e) () maçã | g) () carnes |
| b) () iogurte | d) () fígado | f) () ovo | h) () milho |

8) Assinale as fontes de gorduras (pode ter mais de uma resposta):

- | | | | |
|------------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| a) () óleos vegetais | c) () margarina | e) () manteiga | g) () maionese |
| b) () leite desnatado | d) () lentilha | f) () banana | h) () manga |

9) Enumere por ordem de importância os macronutrientes que compõem a sua dieta no período de preparação (adaptado).

(1) Muito importante (2) importante (3) menos importante

() gorduras () proteínas () carboidratos

10) Você utiliza suplementos alimentares? (adaptado).

() sim () não

11) Quem indicou suplementos para você? (adaptado).

() Amigos

() Familiares

() Instrutor de Academia

() Vendedor da loja de suplementos

() Nutricionista

() Professor de Educação Física (

) Outro (s)

12) Com que frequência você usa o(s) suplemento(s) alimentar(es) semanalmente? (adaptado).

() Menos que 3x por semana

() Até 3x por semana

() Mais que 3x por semana

13) Qual(is) suplemento(s) você utiliza? (adaptado).

() Whey Protein, Albumina

() Creatina

() Cafeína

() Guaraná em Pó

() BCAA

() Dextrose, Maltodextrina

() Vitaminas ou complexo vitamínico

() Outro (s)

14) Para qual finalidade você faz uso de suplemento? (adaptado).

() Aumento de massa muscular

() Perda de peso

() Melhora no desempenho esportivo

() Suprir necessidades nutricionais

() Iniciativa própria

() Outro (s)

15) Você já foi orientado por um nutricionista? (adaptado).

() sim () não

16) Na sua preparação de treinos quem elabora seu plano alimentar? (adaptado).

17) Considerando o valor nutritivo para a fase de treinos na musculação, qual sua opinião sobre a nutrição durante o treino de musculação? (adaptado).

18) Qual sua opinião sobre treinar acompanhado por um nutricionista? Por quê? (adaptado)

**ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO ORIGINAL DE BASSIT E MALVERDI (1998) DE
CONHECIMENTOS NUTRICIONAIS**

1) Relacione as colunas abaixo:

- | | Funções |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> proteína | a) fornecimento de energia e preservação das proteínas; |
| <input type="checkbox"/> gordura | b) construção e renovação de tecidos; |
| <input type="checkbox"/> carboidrato | c) fornecer energia e isolante térmico; |

2) O carboidrato em relação à gordura é: a) mais energético
b) igualmente energético
c) menos energético

3) Vitaminas e minerais fornecem calorias ao organismo?
 sim não

4) Assinale as fontes de carboidratos:

- | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| a) <input type="checkbox"/> mel | c) <input type="checkbox"/> pera | e) <input type="checkbox"/> arroz | g) <input type="checkbox"/> feijão | i) <input type="checkbox"/> batata |
| b) <input type="checkbox"/> agrião | d) <input type="checkbox"/> ovo | f) <input type="checkbox"/> peixe | h) <input type="checkbox"/> manteiga | j) <input type="checkbox"/> farinha |

5) Assinale os nutrientes:

- | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------------|
| a) <input type="checkbox"/> leite | d) <input type="checkbox"/> verduras | g) <input type="checkbox"/> minerais | j) <input type="checkbox"/> cereais |
| b) <input type="checkbox"/> frutas | e) <input type="checkbox"/> vitaminas | h) <input type="checkbox"/> queijo | k) <input type="checkbox"/> gorduras |
| c) <input type="checkbox"/> proteínas | f) <input type="checkbox"/> carne | i) <input type="checkbox"/> carboidrato | |

6) Considerando o valor nutritivo, são substituíveis entre si:

- | | |
|-------------|------------------------------------|
| a) pão | <input type="checkbox"/> queijo |
| b) laranja | <input type="checkbox"/> margarina |
| c) couve | <input type="checkbox"/> macarrão |
| d) frango | <input type="checkbox"/> tomate |
| e) manteiga | <input type="checkbox"/> espinafre |
| f) leite | <input type="checkbox"/> peixe |

7) Assinale as fontes de proteínas:

- | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| a) <input type="checkbox"/> cenoura | c) <input type="checkbox"/> manteiga | e) <input type="checkbox"/> maçã | g) <input type="checkbox"/> carnes |
| b) <input type="checkbox"/> iogurte | d) <input type="checkbox"/> fígado | f) <input type="checkbox"/> ovo | h) <input type="checkbox"/> milho |

8) Assinale as fontes de gorduras:

- | | | | |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| a) <input type="checkbox"/> óleos vegetais | c) <input type="checkbox"/> margarina | e) <input type="checkbox"/> manteiga | g) <input type="checkbox"/> maionese |
| b) <input type="checkbox"/> leite desnatado | d) <input type="checkbox"/> lentilha | f) <input type="checkbox"/> banana | h) <input type="checkbox"/> manga |

9) Numa dieta equilibrada, a distribuição correta dos elementos abaixo deve ser:

- gorduras (33,3%), proteínas (33,3%), carboidratos (33,3%)
- gorduras (15%), proteínas (25%), carboidratos (60%)
- gorduras (60%), proteínas (15%), carboidratos (25%)
- gorduras (25%), proteínas (60%), carboidratos (15%)
- gorduras (25%), proteínas (15%), carboidratos (60%)

10) Você já foi orientado por um nutricionista?

sim não

ANEXO 2 - PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ANÁLISE DO CONHECIMENTO EM NUTRIÇÃO DOS ATLETAS DE FISCULTURISMO NA CIDADE DE FORTALEZA e CEARÁ. **Pesquisador:** ISABELA LIMAVERDE GOMES

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 19384719.9.0000.5618

Instituição Proponente: EMPREENDIMENTO EDUCACIONAL MARACANAÚ

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.557.913

Apresentação do Projeto:

Projeto de pesquisa destinado a elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso de graduação em Nutrição que objetiva identificar o conhecimento em nutrição dos atletas de fisiculturismo da cidade de Fortaleza Ceara. Estudo transversal, descritivo e observacional a ser realizado junto a 100 atletas adultos de fisiculturismo, de ambos os sexos. Serão incluídos no estudo atletas que tenham participado de pelo menos duas competições de fisiculturismo entre os anos de 2017 a 2019, em qualquer região do Brasil ou do exterior, que não possuam nenhuma doença crônica, que ainda estejam treinando para competir. A coleta de dados está prevista entre o período de setembro a outubro de 2019, na cidade de Fortaleza-Ceara em academias e locais de competição de fisiculturismo.

Inicialmente, para coleta de dados, será aplicado um questionário específico para a análise do conhecimento nutricional dos fisiculturistas adaptado (BASSIT E MALVERDI, 1998). As respostas às perguntas objetivas os dados serão inseridas em um banco de dados através do programa Microsoft® Office Excel. Para as perguntas subjetivas, as respostas serão transcritas e apresentadas em um quadro para melhor visibilidade das mesmas.

Para a classificação do conhecimento nutricional, será utilizado o seguinte critério para as questões de 1 a 9: pontuações totais entre 0 e 7 indicam baixo conhecimento nutricional, entre 8 e 12 moderado conhecimento nutricional e acima de 12 alto conhecimento nutricional (o número de pontos significa o número de acertos dos itens de cada questão).

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Identificar o conhecimento em nutrição dos atletas de fisiculturismo da cidade de Fortaleza Ceara. Objetivo Secundario:

- Determinar o grau de conhecimento em nutrição dos atletas, através de questionário específico.
- Verificar se os atletas identificam os macros e micronutrientes.
- Identificar quantos atletas são acompanhados por nutricionistas

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Podem ocorrer riscos de constrangimento em relação às perguntas de cunho pessoal realizadas no questionário socioeconômico. A mesma será realizada em uma sala reservada. Visando minimizar estes riscos, pretende-se explicar detalhadamente ao participante todo o procedimento, previamente à coleta, ressaltando a importância de tais condutas.

Benefícios:

O retorno dos benefícios obtidos desse estudo para pessoas e comunidades onde o mesmo será realizado são contribuições atuais ou potenciais da pesquisa para o ser humano, comunidade e sociedade na qual o mesmo está inserido, possibilitando melhor desempenho esportivo e qualidade de vida.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Considerando que a procura por conhecimentos na área da nutrição esportiva cresceu de forma significativa, os nutrientes e a suplementação nutricionais aplicados à prática física tem um papel importante na preparação dos atletas de fisiculturismo, o estudo torna-se relevante para que seja disseminada a informação de que é extremamente necessário e saudável que esses atletas apresentem uma dieta adequada às suas necessidades específicas, levando em consideração os aspectos fisiológicos, nutricionais e socioculturais. Esse conhecimento também é útil para a realização de uma possível intervenção na ingestão alimentar desses atletas, para que eles possam realizar uma dieta rica em energia e nutrientes biodisponíveis com o intuito de praticar atividades físicas de uma maneira saudável.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

- Folha de rosto presente e assinada;
- Termo de anuência presentes e assinado;
- Cronograma e orçamento condizente com a proposta de estudo;
- TCLE presente e apresenta todos os requisitos apontados na Resolução 466/12 do CNS.

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1390933.pdf	07/08/2019 10:11:00		Aceito
Folha de Rosto	folhaderostofisiculturismo1.docx	07/08/2019 10:10:33	ISABELA LIMAVERDE	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.docx	02/07/2019 15:44:52	ISABELA LIMAVERDE	Aceito

Orçamento	ORCAMENTODETALHADO.docx	02/07/2019 15:43:48	ISABELA LIMAVERDE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	anuenciarobson.pdf	02/07/2019 15:42:27	ISABELA LIMAVERDE GOMES	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEPROJETOFISICULTURISMO.docx	02/07/2019 15:41:54	ISABELA LIMAVERDE GOMES	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOTCCFISICULTURISMO.docx	02/07/2019 15:40:12	ISABELA LIMAVERDE GOMES	Aceito

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Considerando que o projeto atende a todas as recomendações éticas da resolução 466/2012, o mesmo está aprovado pelo CEP Unifametro. **Considerações Finais a critério do CEP:**

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

FORTALEZA, 05 de
Setembro de 2019

**Assinado
por:
Germana
Costa
Paixão
(Coordena
dor(a))**