



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FRANCISCA DÁYRA BARBOSA FERREIRA CARDOSO

UTILIZAÇÃO DE TERMOGÊNICOS EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO NA
CIDADE DE FORTALEZA

FORTALEZA

2020

FRANCISCA DÁYRA BARBOSA FERREIRA CARDOSO

UTILIZAÇÃO DE TERMOGÊNICOS EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO NA
CIDADE DE FORTALEZA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professor Me. Paulo André Gomes Uchoa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

FRANCISCA DÁYRA BARBOSA FERREIRA CARDOSO

UTILIZAÇÃO DE TERMOGÊNICOS EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO NA
CIDADE DE FORTALEZA

Este artigo foi apresentado no dia 01 de dezembro de 2020 como requisito para obtenção do grau de bacharelado do Centro Universitário Fametro - UniFametro, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Paulo André Gomes Uchoa
Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Nobre Pinheiro
Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me. Lino Delcio Gonçalves Scipião Junior
Membro – UNIFAMETRO

UTILIZAÇÃO DE TERMOGÊNICOS EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE FORTALEZA

Francisca Dáyra Barbosa Ferreira Cardoso¹

Paulo André Gomes Uchoa²

RESUMO

É notório que o consumo de termogênicos vem se tornando cada vez mais presente na vida dos praticantes de musculação, isso acontece pelo fato das pessoas estarem em busca do corpo perfeito, de entrarem no padrão que a sociedade impõe, de um maior desempenho físico e um melhor rendimento nos treinos, mas acontece que muitas vezes eles não buscam orientação a respeito se podem utilizar e a dosagem específica para cada um. Objetiva-se saber os motivos de que os praticantes de musculação utilizam termogênicos, se eles buscam alguma orientação profissional e se já tiveram algum efeito colateral ao utilizar os termogênicos. O cenário da pesquisa foi em uma academia de musculação, localizada na cidade de Fortaleza. Participaram da pesquisa 17 indivíduos, sendo 7 homens e 10 mulheres, que foram selecionados por estarem presentes na academia e por aceitarem participar. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário adaptado da pesquisa de Domingues; Marins, (2017). Os principais resultados apontam os participantes fazem o uso de vários outros suplementos alimentares e recursos ergogênicos, a maioria dos indivíduos disse que quem indicou foi o médico ou nutricionista, o mais interessante é que poucos receberam indicação do professor de academia, que eles procuram orientação adequada, que estão cientes dos malefícios que os termogênicos podem causar se utilizado de forma errada, que os mesmos obtiveram resultados usando termogênicos e também tiveram efeitos colaterais como insônia, batimentos acelerados, convulsões, tontura, falta de ar, pressão abaixou e espinhas. Conclui-se que as pessoas estão sim preocupadas com a estética corporal, elas querem conquistar o corpo perfeito, levando-as a utilizar termogênicos por recomendações médicas ou nutricional e por possíveis melhoras no treinamento.

Palavras-chave: Musculação. Suplementos. Termogênicos.

ABSTRACT

It is clear that the consumption of thermogenic products has become increasingly present in the life of bodybuilders, this is due to the fact that people are in search of the perfect body, to enter the standard that society imposes, greater physical performance and a better performance in training, but it turns out that they often do not seek guidance as to whether they can use it and the specific dosage for each one. The objective is to know the reasons that bodybuilding practitioners use thermogenic, if they seek any professional guidance and if they have already had any side effects when using thermogenic. The research scenario was in a weight training gym, located in the city of Fortaleza. Seventeen individuals participated in the research, 7 men and 10 women, who were selected because they were present at the gym and accepted to participate. For data collection, a questionnaire adapted from the Domingues survey was used; Marins, (2017). The main results point out that the participants use several other dietary supplements and ergogenic resources, most of the individuals said that the doctor or nutritionist indicated it, the most interesting thing is that few received indication from the gym teacher, that they seek adequate guidance. , who are aware of the harms that thermogenic can cause if used in the wrong way, that they obtained results using thermogenic and also had side effects such as insomnia, rapid heartbeat, convulsions, dizziness, shortness of breath, lowered pressure and pimples. It is concluded that people are concerned with body aesthetics, they want to conquer the perfect body, leading them to use thermogenic products due to medical or nutritional recommendations and possible improvements in training.

Keywords: Bodybuilding. Supplements. Thermogenic.

¹Graduanda No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

²Mestre em Ciências do Desporto. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

O uso de suplementos e recursos ergogênicos sem a devida orientação vem crescendo, cada vez mais pessoas buscam a utilização dos mesmos sem saber pra que serve, se ela pode realmente utilizar e se pode haver alguma contraindicação do suplemento utilizado, tudo isso pela busca do corpo perfeito, desta forma, é importante avaliar se essas pessoas estão cientes de que o uso indevido pode sim acarretar consequências a quais pode-se levar para o resto de suas vidas (CASTANHO; VIDUAL; FERNANDES, 2017).

Os termogênicos têm em sua composição a cafeína, efedrina, taurina etc, onde o objetivo é que ocorra uma melhora do desempenho físico, aumentar os níveis de redução da gordura corporal, havendo assim a diminuição do percentual de gordura. Acontece então um aumento do calor corporal por meio da energia que é liberada pelas reações químicas do Sistema Nervoso Central e isso faz com que ocorra a liberação de alguns hormônios, com todo esse processo ocorrendo, o resultado é um aceleração da perda da gordura (PEÇANHA; FRIGERI; FILHO, 2017).

Por esse fator, os termogênicos são considerados uma opção incrível pra quem quer emagrecer, mas acontece que muitas vezes essas pessoas estão tão ansiosas para reduzir a gordura corporal que acabam fazendo a utilização sem saber se pode e o que elas não sabem é que os termogênicos possuem um efeito agressivo ao organismo humano se não for prescrito e ingerido de maneira correta. Cada organismo responde de maneira diferente, então é necessária uma orientação para que não ocorram efeitos colaterais (OLIVEIRA; FILHO; MELO, 2017).

Diante dos aspectos mencionados, surge o objeto de estudo que se trata da conscientização sobre o uso de termogênicos. Para a realização desse projeto de pesquisa formulou-se a seguinte questão: Será que os praticantes de musculação ao fazer o uso de termogênicos estão cientes de que pode ocorrer malefícios? Será que esses praticantes foram ao médico ou nutricionista orientar-se que pode fazer o uso desses métodos?

Para responder à pergunta formulada, fundamentado no conhecimento empírico do pesquisador, formulou-se a seguinte hipótese: Que os praticantes de musculação fazem o uso sem uma orientação profissional com o intuito de conseguir alcançar seus objetivos de maneira mais rápida sem visar a saúde e o bem-estar futuro.

O objetivo geral desta pesquisa é saber os motivos de que os praticantes de musculação utilizam termogênicos e conscientizar os mesmos a prezar a saúde e não só a estética corporal. De forma específica esta pesquisa busca descobrir quais suplementos os praticantes fazem o uso e se já tiveram alguma contraindicação.

Cientificamente o estudo se justifica por uma busca no sítio eletrônico da Google Acadêmico, onde foi verificado 03 estudos sobre o tema proposto, toda via, 01 foi ambientado no município de Fortaleza. Observa-se que a sociedade já considera algo normal comprar suplementos sem orientações, cada vez mais observa-se pessoas em lojas comprando remédios sem saber como fazer o uso devido e sem saber o real benefício ou até malefício que o produto poderá trazer.

Pesquisar sobre a utilização de termogênicos é importante, pois esses recursos só são aconselháveis quando são consumidos de forma adequada e tendo uma dieta balanceada, visando que muitos não buscam orientação profissional sobre o uso pois sabem que os profissionais da área da saúde irão mostrar as contraindicações e também os efeitos colaterais que o uso desses recursos podem trazer (SCHWENKE; COSTLEY, 2002).

O estudo poderá vir a ter relevância para adolescentes e adultos praticantes de musculação, pois este trará conhecimento sobre os malefícios de se utilizar termogênicos sem uma orientação profissional, conscientizando assim a buscar a saúde sempre em primeiro lugar.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Os reais objetivos dos recursos ergogênicos e suplementos alimentares

Com o passar dos anos o mundo fitness teve um crescimento alarmante não só no Brasil, mas também no mundo todo. Cada vez mais as pessoas vêm procurando as academias em busca de um corpo perfeito, conseqüentemente com a falta de paciência, elas acabam fazendo o uso de recursos ergogênicos e de suplementos alimentares sem acompanhamento profissional adequado e registrado (SPERANDIO et al, 2017).

É possível afirmar que, ao realizar exercícios físicos regularmente e fazer o uso de uma alimentação saudável, já é visível que existem grandes benefícios dos dois aliados simultaneamente, com o uso de recursos ergogênicos e suplementos alimentares esses benefícios são maximizados para um melhor rendimento, para uma boa qualidade de vida, para o alcance de objetivos estéticos e também para a melhora do organismo do indivíduo (LEÃO; GOMES, 2007).

A creatina é sintetizada em sua forma natural pelos rins, pâncreas e fígado, mas ela também pode ser encontrada por meio da alimentação, ao indivíduo consumir alimentos como carnes e peixes. A creatina é um recurso ergogênico que leva a pessoa a ter grandes benefícios como ganhos de força, diminuição da fadiga, melhora a capacidade cognitiva, melhora no desempenho do esporte praticado e no ganho de massa magra (GUALANO et al, 2010).

Alguns estudos apontam ainda que, a creatina tem como um dos benefícios os efeitos antioxidantes, isso acontece por que a creatina promove também a recuperação das lesões musculares ocasionadas por exercícios físicos, mas isso também pode depender da forma e das condições em que a creatina é utilizada (COQUEIRO et al, 2017).

O whey protein é um suplemento alimentar com um alto valor nutricional, obtido através da proteína do soro do leite, com um poder de fácil ingestão. No mundo fitness ele vem sendo cada vez mais procurado por conta de seus vários benefícios. No qual o whey protein está totalmente associado a aminoácidos essenciais, como a leucina e a valina, aminoácidos que formam o BCAA (CARRILHO, 2013).

A proteína do soro do leite ajuda no processo de hipertrofia, controla a perda de massa óssea, ajuda na saciedade, na perda de gordura, melhora no desempenho físico, alguns estudos apontam ainda que o whey protein ajuda a diminuir doenças

crônicas e degenerativas, ou seja, observando o mesmo pode ajudar na saúde por total (CARRILHO, 2013).

O termogênico é um recurso ergogênico bastante utilizado atualmente, ele acelera o metabolismo e por isso é considerado um dos grandes aliados no processo de queimar gordura, sendo convertidas assim em energia que ficará disponível, ajudando no emagrecimento do indivíduo. Por esse fator os termogênicos passaram a ser muito procurados já que a grande parte dos praticantes de atividades física buscam alcançar o objetivo de emagrecimento (OLIVEIRA; FILHO; MELO, 2017).

Ao analisar os termogênicos, dois dos mais utilizados são em primeiro lugar a cafeína no qual é possível ser encontrada em vários tipos de alimentos como cacau e também bebidas como energéticos e o próprio café preto diariamente inclusos na vida do indivíduo, a qual ocorre uma melhora no desempenho físico, melhora o foco e também ajuda no processo de perda de peso. Em segundo lugar o termogênico que vem sendo bastante utilizado é o chá verde no qual é bastante associado no processo de emagrecimento (XAVIER et al, 2015).

Os esteroides anabolizantes são recursos ergogênicos muito utilizados por praticantes de musculação e de esportes de rendimento, é possível analisar que o mesmo gera hipertrofia, faz com que a pessoa tenha um desempenho incrível nos treinos de força, isso ocorre pois aumenta a força do indivíduo. O exercício físico aliado ao anabolizante acarreta uma maximização de receptores androgênicos no qual são encontrados no tecido muscular. Vale ressaltar ainda que a venda de anabolizantes no Brasil é ilegal, sendo permitida somente para quem tem receita médica (VENÂNCIO et al, 2010).

O consumo de esteroides anabolizantes normalmente é encontrado em atletas de esporte de alto nível, mas no momento atual se tornou frequente o uso entre jovens e adultos que são praticantes de musculação, sonhando com os ganhos de musculatura em um tempo mais curto e também objetivando a recuperação mais acelerada (ALMEIDA, 2010).

2.2 Fatores motivacionais que levam os praticantes a utilizarem esses recursos

Muitos atletas dos esportes de alto rendimento buscam a utilização de meios que poderão ajudá-los a melhorar o seu rendimento físico. Claro que ao analisar o percentual de consumo os atletas utilizam em grande quantidade suplementos

alimentares e recursos ergogênicos, mas é analisado também que grande parte da população utiliza sem ter nenhum objetivo de esportes de alto rendimento (CASTANHO; VIDUAL; FERNANDES, 2017).

A motivação do uso indevido de recursos ergogênicos e suplementos alimentares pode se dar pela obsessão pela cultura de um corpo perfeito e pela vontade de conseguir chegar no seu objetivo percorrendo um caminho mais curto, afetando assim o psicológico e a saúde do indivíduo (CASTANHO; VIDUAL; FERNANDES, 2017).

É visível que, no momento atual há uma grande demanda de adesão pessoas na musculação, ocasionando assim em aberturas de novas academias em todo o Brasil, dessa forma novos produtos que se dizem dar benefícios para melhoria da prática aparecem com mais frequência, as empresas desses produtos sempre oferecem benefícios de um corpo sonhado e algumas até prometem que o produto gera resultados em um período curto de tempo, mas o que muitas não fazem é incentivar essas pessoas a procurarem profissionais para a orientação do uso e para saber se essas pessoas podem realmente fazer o uso de determinado produto sem comprometer a sua saúde (NOGUEIRA et al, 2015).

Mesmo sendo notório de que a realização de exercícios físicos regularmente aliados a ter uma alimentação balanceada já se é possível alcançar grandes benefícios, as pessoas ainda procuram as substâncias para alcançar os objetivos que elas almejam em um curto prazo, analisando assim que isso pode ocorrer pela influência da sociedade e também das mídias digitais que muitas vezes pregam que um corpo bonito é um corpo totalmente magro para uma mulher e musculoso para um homem (CASTANHO; VIDUAL; FERNANDES, 2017).

O corpo sonhado é dito a anos pela cultura em que estamos inseridos, já que é totalmente visível que as pessoas não praticam a modalidade da musculação somente para se ter a saúde, mas elas objetivam também manter-se realizados e inseridos nos critérios de corpo ideal em que a sociedade dita, assim elas não medem esforços para chegar o mais rápido possível nessa aceitação. Desta forma, é perceptível que o acesso a recursos ergogênicos e suplementos alimentares é bastante acessível e vendido sem orientação alguma de nenhum profissional registrado (SIQUEIRA et al, 2018).

É de conhecimento de muitos que existem poucos estudos científicos que busquem de alguma forma entender qual a motivação das pessoas em realizar o

consumo de suplementos nutricionais e recursos ergogênicos, mas os estudos já existentes enfatizam a ideia de que esse consumo se dá por motivações através de inventivos de amigos, propagandas, professores de musculação (CASTANHO; VIDUAL; FERNANDES, 2017).

2.3 Malefícios do uso indevido destes recursos

O crescente uso de recursos ergogênicos e suplementos alimentares, torna-se importante salientar que é necessário que esse uso seja orientado por um profissional registrado, pois essa não orientação pode ocasionar em efeitos colaterais, o objetivo esperado pode não ser obtido e pode também ocorrer sérios problemas na saúde do indivíduo. É preciso observar também se existe a necessidade de fazer o uso do recurso desejado e se o mesmo se encontra realmente dentro dos padrões da qualidade (REIS et al, 2017).

Os termogênicos quando são utilizados de um jeito errado, em doses exageradas podem agredir o organismo humano, ocorrendo vários efeitos colaterais como perda muscular, dores de cabeça, insônia, agitação, tremores nas mãos, náuseas, vômitos, arritmia cardíaca, irritação etc. Mas claro, que se houver realmente a necessidade de utilizar os termogênicos e se eles forem usados de forma correta, com uma orientação profissional, esse recurso irá trazer grandes benefícios para o indivíduo (OLIVEIRA; FILHO; MELO, 2017).

O whey protein é composto por grandes concentrações de aminoácidos que consumido de maneira incorreta pode ser transformado em glicose no corpo humano, por isso é importante o acompanhamento de um profissional, mas é observado que no Brasil a utilização incorreta desses recursos é bastante comum, no qual pode ocasionar em aumento da gordura corporal (PERES, 2013).

O uso indevido de suplementos alimentares é totalmente visível que pode trazer grandes problemas ao indivíduo, como distúrbios renais, hepáticos, problemas cardiovasculares e endócrinos, por esse fator é de extrema importância que haja uma conscientização sobre o uso desses suplementos esportivos (CARVALHO; MOLINA, FONTANA, 2011).

Apesar da lista extensa de benefícios que os anabolizantes podem ter, também existem várias consequências e o que difere um remédio de um veneno é a dosagem

utilizada. Visto que, vários praticantes da modalidade da musculação usam, é importante salientar que existem problemas e que eles podem ou não serem curados, mas que o uso pode levar a morte. Os efeitos colaterais como aumento da pressão arterial, vômito, aumento de problemas cardiovasculares, aumento da próstata, acne, irritação. Observa-se também que no final do ciclo ocorre uma perda da força e da massa magra, é recomendado que o uso dos anabolizantes só seja realizado quando existe uma necessidade médica (ALMEIDA, 2010).

Consumir recursos para melhorar o desempenho e melhorar o perfil estético virou algo natural entre os praticantes de musculação, mas muitas vezes não há uma busca pela informação com um profissional, pois já procuram logo alguma loja de produtos naturais, as pessoas não procuram saber se estão predispostas a doenças, se o uso irá trazer algum problema renal ou hepático (TERADA et al, 2009).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como um estudo do tipo direto, descritivo com amplitude de campo e uma abordagem quantitativa.

Segundo Aragão (2011), o estudo do tipo descritivo é responsável por mostrar a realidade de um determinado assunto estudado, esse tipo de estudo é bastante presente em artigos científicos da área da saúde, pois pode informar para pessoas e também os profissionais da área sobre um tema que precise ser discutido e levado em consideração. É necessário que haja uma fundamentação teórica e prática para expor o tema a ser abordado.

De acordo com Ribeiro (2008), a abordagem do tipo qualitativa é totalmente importante para as pesquisas científicas, pois ela é responsável por ter de buscar um entendimento de forma mais aprofundada e caracterizar as situações da realidade apresentada nas pesquisas, para que assim seja possível interpretar melhor as situações da investigação.

Ainda segundo Aragão (2011), a abordagem do tipo quantitativa é usada como uma forma de dedução, essa abordagem ajuda com que os dados sejam mais confiáveis, já que eles são analisados por meio da matemática com estatísticas, é uma das formas de expressar a realidade.

3.2 Período e local da pesquisa

O cenário da pesquisa foi em uma academia de musculação, localizada na cidade de Fortaleza.

A pesquisa foi realizada de setembro e outubro de 2020.

3.3 Amostra

O universo da pesquisa foi de 100 pessoas.

A amostra foi composta por 17 indivíduos, no qual foram selecionados por estarem presente na academia e também por aceitarem participar da pesquisa em questão.

3.4 Sujeito da Pesquisa

Os indivíduos participantes da amostra foram convidados a participar da pesquisa pelo autor do estudo na academia de musculação, depois de devida autorização das instituições através do Termo de Anuência.

Foi marcado dia e horário para que estes comparecessem ao local já citado como cenário da pesquisa, e então foi aplicado o questionário adaptado da pesquisa de Domingues; Marins, (2007).

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra praticantes de musculação, de ambos os sexos.

Foram excluídos da amostra todos aqueles participantes que não estavam presentes no dia da aplicação da pesquisa. Aqueles que porventura não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta

Os dados foram coletados através de um questionário adaptado da pesquisa de Domingues; Marins, (2007).

Segundo Domingues; Marins (2007), o questionário é um instrumento que tem o objetivo de descobrir como funciona a utilização de suplementos alimentares e recursos ergogênico em academias, analisar quem indicou o recurso e como a pessoa faz o uso. O questionário foi elaborado especificamente para o estudo, com questões objetivas e discursivas, com fácil entendimento.

A aplicação dos instrumentos foi realizada no cenário de pesquisa de cada participante, perante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE.

Foi realizada uma breve explicação de como seria aplicado o questionário. Os indivíduos tiveram o tempo que consideraram necessário para responder as perguntas, tendo apenas que responder individualmente.

Ao término da aplicação do questionário, todos eles foram guardados em envelopes que impossibilitaram a identificação dos sujeitos e foram manipulados apenas pelo pesquisador.

3.6 Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no TCLE que foram devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária. Para que o pesquisador pudesse realizar a coleta de dados nas instituições já citadas como cenários de pesquisa, foi solicitada autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de Anuência.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

3.7 Análise dos dados

Os resultados, quando se trataram das questões objetivas, foram analisados através da estatística descritiva e apresentados através de gráficos e quadros; e, quando se trataram das questões abertas, por meio da análise de conteúdo das respostas, que foram categorizadas e discutidas a luz da subjetividade. Também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

4 RESULTADOS

Através do nosso instrumento de coleta, encontramos os seguintes resultados:

No primeiro gráfico é a respeito do sexo dos participantes.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 58,82% são mulheres, os outros 41,18% são homens.

O gráfico 01 demonstra o resultado a respeito do sexo dos participantes.

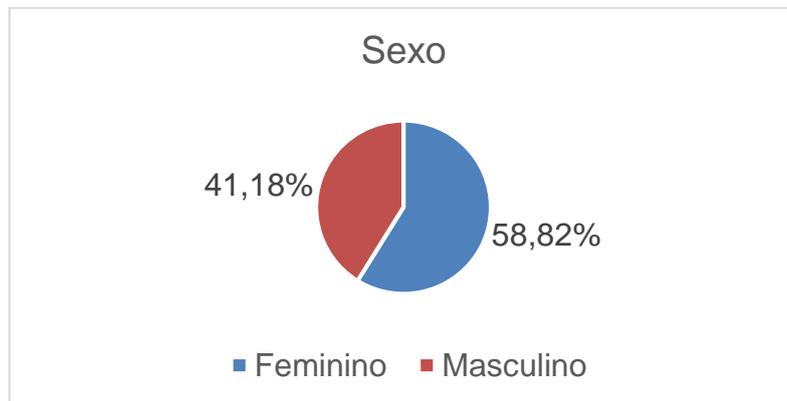


Gráfico 1 - Sexo dos participantes

Fonte: Pesquisa direta

No segundo gráfico é sobre a idade dos participantes.

Dos 17 participantes, 05,88% tem 18 anos, 29,41% tem entre 20 a 29 anos, 58,82% tem entre 30 a 39 anos e 5,88% tem 55 anos.

O gráfico 02 demonstra o resultado sobre a idade dos participantes.

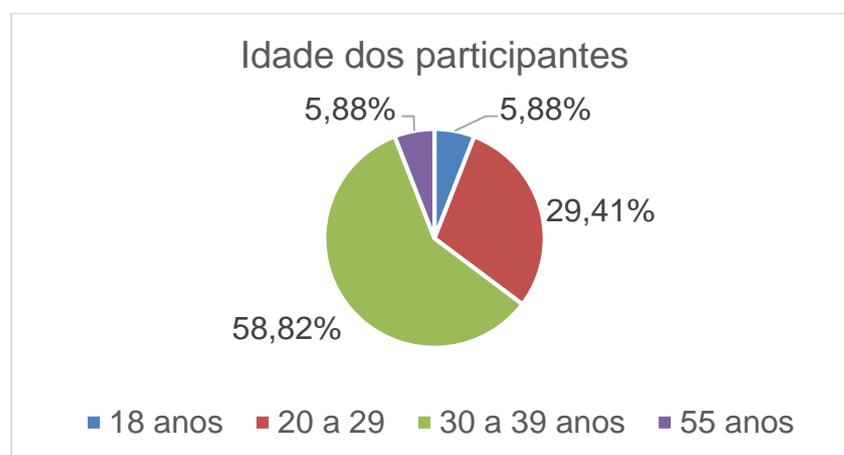


Gráfico 2 - Idade dos participantes

Fonte: Pesquisa direta

No terceiro gráfico é a respeito do tempo em que os participantes praticam musculação.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 11,76% praticam entre 1-3 meses, 11,76% entre 6-9 meses e 76,48% praticam a mais de 1 ano.

O gráfico 03 demonstra o resultado sobre há quanto tempo pratica musculação de maneira regular?

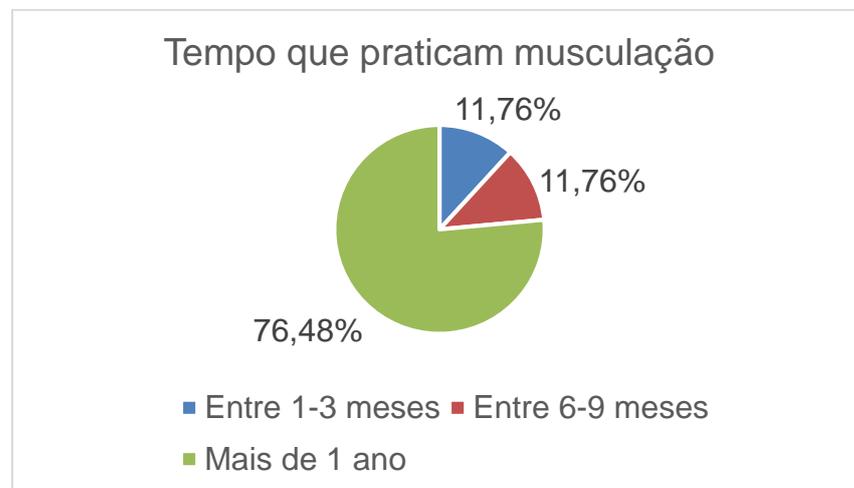


Gráfico 3 - Tempo que praticam musculação

Fonte: Pesquisa direta

No quarto gráfico é sobre a quantidade de vezes na semana que os entrevistados praticam musculação.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 11,76% praticam 3 vezes na semana, 64,71% fazem 5 vezes e 23,53% praticam a mais de 5 vezes na semana.

O gráfico 04 demonstra o resultado sobre quantos dias da semana você pratica musculação?

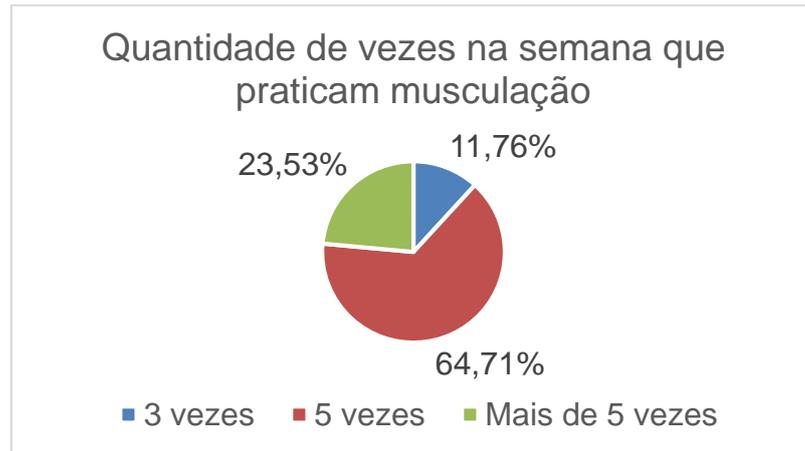


Gráfico 4 - Quantidade de vezes na semana que praticam musculação

Fonte: Pesquisa direta

No quinto gráfico é sobre a duração de treino.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 58,82% relataram que dura de 30-60 minutos e 41,18% afirmaram que dura 1 hora e meia.

O gráfico 05 demonstra o resultado sobre quanto tempo dura seu treinamento?

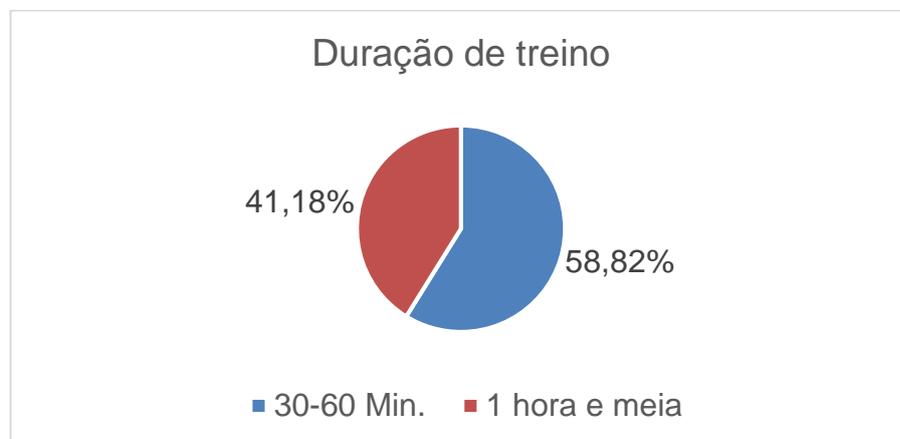


Gráfico 5 - Duração de treino

Fonte: Pesquisa direta

No sexto gráfico é sobre a duração de treino.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 23,53% disseram que o nível é leve e 23,53% afirmaram que é moderado e 52,94% disseram que é intenso.

O gráfico 06 demonstra o resultado você considera seu treino?

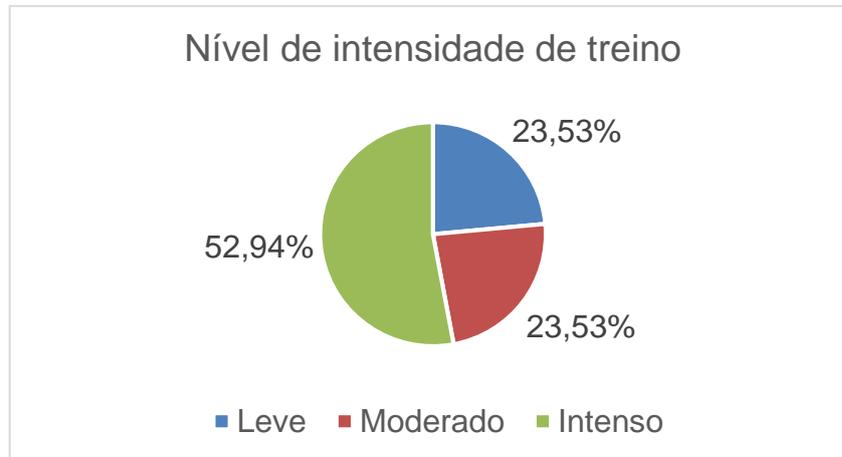


Gráfico 6 - Nível de intensidade de treino

Fonte: Pesquisa direta

Na primeira tabela é sobre os objetivos de praticar musculação.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 41,18% disseram que ser por estética, 41,18% afirmaram ser por hipertrofia, 64,71% por força, 23,53% disseram que é por reabilitação, 70,59% afirmaram que é pela saúde e 17,65% por emagrecimento.

A tabela 1 demonstra o resultado sobre qual o seu objetivo ao praticar musculação?

VARIÁVEL	TOTAL	%
Estética	07	41,18%
Hipertrofia	07	41,18%
Força	11	64,71%
Reabilitação	04	23,53%
Saúde	12	70,59%
Emagrecimento	03	17,65%
Total de participantes	17	100%

Tabela 1 - Objetivo de praticar musculação

Fonte: Pesquisa direta

Na segunda tabela é sobre se o participante já recebeu alguma informação sobre suplementos alimentares ou recursos ergogênicos.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 47,06% disseram que obtiveram com nutricionista, 41,18% em loja de suplemento, 11,76% com o médico, 23,53% disseram que foi na internet, 35,29% foi conversando com amigos e 35,29% foi com o professor de academia.

A tabela 2 demonstra o resultado a respeito se você já obteve alguma informação sobre suplementos alimentares ou recursos ergogênicos?

VARIÁVEL	TOTAL	%
Nutricionista	08	47,06%
Loja de Suplemento	07	41,18%
Médico	02	11,76%
Internet	04	23,53%
Conversando com amigos	06	35,29%
Professor de academia	06	35,29%
Total de participantes	17	100%

Tabela 2 - Como obtiveram informações sobre suplementos alimentares e recursos ergogênicos

Fonte: Pesquisa direta

No sétimo gráfico é sobre o consumo de suplementos nutricionais e recursos ergogênicos.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 5,88% disseram que o consumo é imprescindível ao consumo, 76,47% acreditam que podem ser consumidos em certos momentos e 17,65% que não é necessário o consumo.

O gráfico 07 demonstra o resultado sobre o que você acha sobre o consumo de suplementos nutricionais e recursos ergogênicos associados ao exercício?

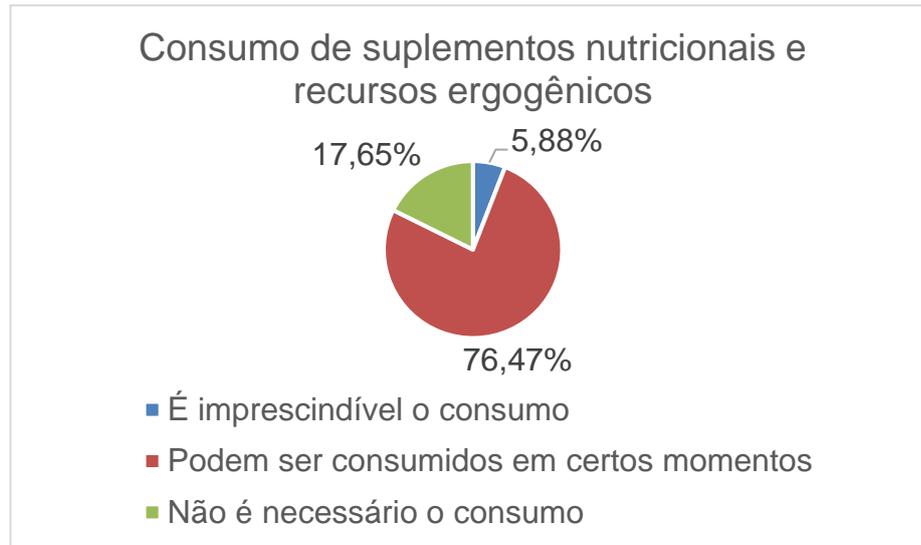


Gráfico 7 - Consumo de suplementos nutricionais e recursos ergogênicos

Fonte: Pesquisa direta

Na terceira tabela é sobre o participante já ter feito ou conhecer alguém que fez o uso de suplementos nutricionais e recursos ergogênicos.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 41,18% disseram que albumina, 52,94% afirmaram glutamina, 76,47% creatina, 23,53% anabolizantes, 58,82% shake emagrecedor, 70,59% BCAA, 47,06% afirmaram maltodextrina, 29,41% carnitina, 29,41% aminoácidos, 35,29% hiperprotéicos, 26,41% mega mass, 100% termogênicos, 100% whey protein e 29,41% bebida carboidratada.

A tabela 3 demonstra o resultado sobre você já fez ou conhece alguém que tenha feito uso de algum recurso ergogênico ou suplemento alimentar?

VARIÁVEL	TOTAL	%
Albumina	07	41,18%
Glutamina	09	52,94%
Creatina	13	76,47%
Anabolizantes	04	23,53%
Shake emagrecedor	10	58,82%
BCAA	12	70,59%
Maltodextrina	08	47,06%

Carnitina	05	29,41%
Aminoácidos	05	29,41%
Hiperprotéicos	06	35,29%
Mega Mass	05	29,41%
Termogênicos	17	100%
Whey Protein	17	100%
Bebida carboidratada	05	29,41%
Total de participantes	17	100%

Tabela 3 - Fez ou conhece alguém que tenha feito uso de algum recurso ergogênico ou suplemento alimentar?

Fonte: Pesquisa direta

No oitavo gráfico é sobre qual o tipo de termogênico o participante já usou/usa.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 88,24% afirmaram ser cafeína e 11,76% disseram taurina.

O gráfico 08 demonstra o resultado sobre qual tipo de termogênico você já usou/usa?

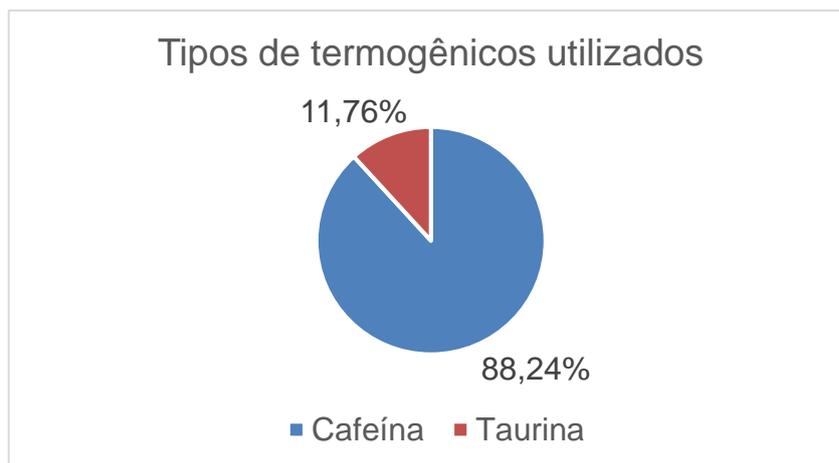


Gráfico 8 - Tipos de termogênicos utilizados

Fonte: Pesquisa direta

No nono gráfico é se os participantes seguem as recomendações dos fabricantes.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 70,59% afirmaram que sim e 29,41% disseram que não.

O gráfico 09 demonstra o resultado sobre segue as recomendações do fabricante?

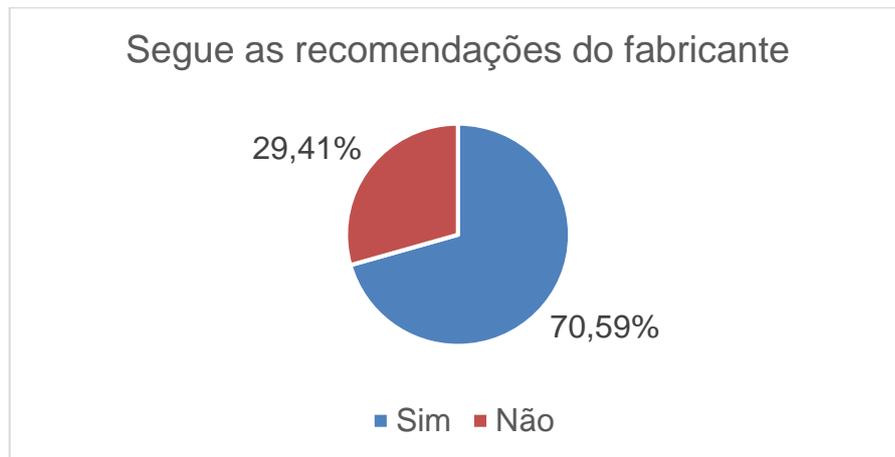


Gráfico 9 - Segue as recomendações do fabricante

Fonte: Pesquisa direta

No décimo gráfico é em relação ao uso de termogênicos.

Dos 17 participantes, 35,29% fazem o uso contínuo, 52,94% o uso esporádico e 11,76% para carga de manutenção com intervalos.

O gráfico 10 demonstra o resultado sobre quanto ao uso?

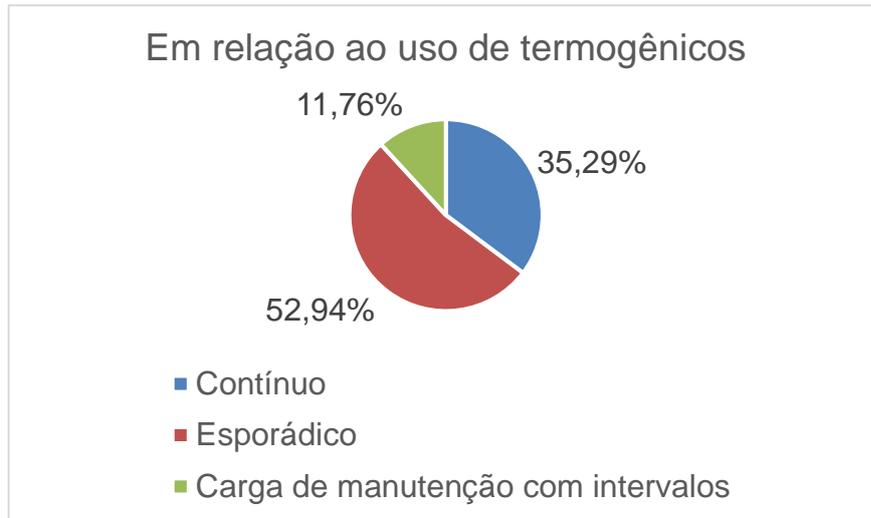


Gráfico 10 - Em relação ao uso de termogênicos

Fonte: Pesquisa direta

Na quarta tabela é sobre quem indicou o uso de termogênicos.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 41,18% disseram que foi a nutricionista, 29,41% que foi o vendedor, 47,06% disseram que foi amigos, 11,76% que foi o médico, 05,88% disse que ninguém indicou e 11,76% disseram que foi o professor de academia.

A tabela 4 demonstra o resultado sobre quem indicou o uso de termogênicos?

VARIÁVEL	TOTAL	%
Nutricionista	07	41,18%
Vendedor	05	29,41%
Amigos	08	47,06%
Médico	02	11,76%
Ninguém	01	05,88%
Professor de academia	02	11,76%
Total geral	17	100%

Tabela 4 - Quem indicou o uso de termogênicos

Fonte: Pesquisa direta

Na quinta tabela é sobre o que levou o participante a utilizar termogênicos.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 41,18% disseram que foi por recomendação nutricional ou médica, 41,18% que foi por possíveis melhoras no treinamento, 17,65% influência de blogueiras, da mídia e propagandas, 17,65% por possíveis alterações estéticas e 05,88% por sugestão de alguém.

A tabela 5 demonstra o resultado sobre o que o levou a utilizar termogênicos?

VARIÁVEL	TOTAL	%
Recomendação nutricional ou médica	07	41,18%
Possíveis melhoras no treinamento	07	41,18%
Influência de blogueiras, da mídia e propagandas	03	17,65%
Possíveis alterações estéticas	03	17,65%
Sugestão de alguém	01	05,88%
Total geral	17	100%

Tabela 5 - O que levou a utilizar termogênicos

Fonte: Pesquisa direta

No décimo primeiro gráfico é sobre os resultados de usar termogênicos.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 17,65% disseram que não tiveram nenhum resultado, 11,76% disseram terem obtido resistência, 58,82% falaram que energia, 05,88% falaram que tiveram força e 05,88% falaram que tiveram emagrecimento.

O gráfico 11 demonstra o resultado sobre que resultados você obteve ao utilizar termogênicos?

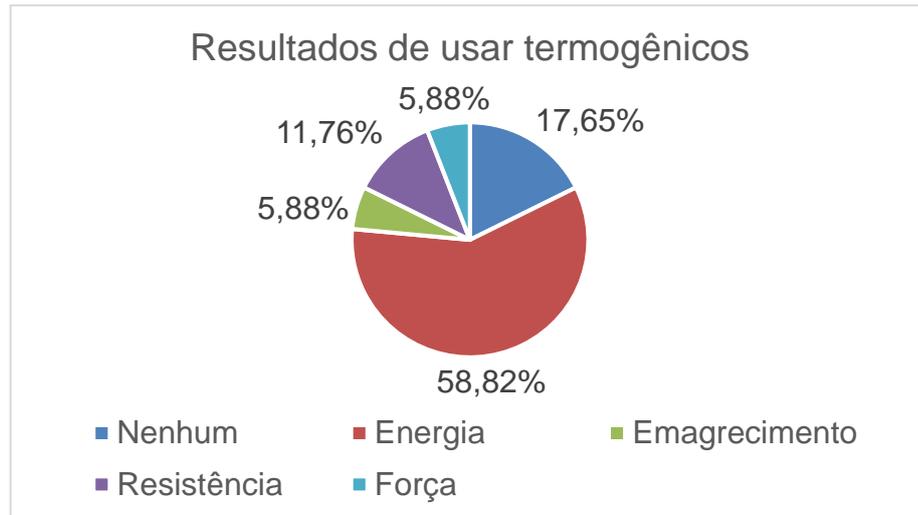


Gráfico 11 - Resultados de usar termogênicos

Fonte: Pesquisa direta

Na sexta tabela é sobre o participante ter tido efeitos colaterais ao usar termogênicos.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 41,18% disseram que não causou nenhum efeito negativo, 17,65% falaram que causou insônia, 35,29% disseram que os batimentos ficaram acelerados, 05,88% disse que teve convulsão, 11,76% tontura, 05,88% falta de ar, 05,88% que a pressão baixou e 05,88% espinha.

A tabela 06 demonstra o resultado sobre se você teve algum efeito colateral ao utilizar termogênicos?

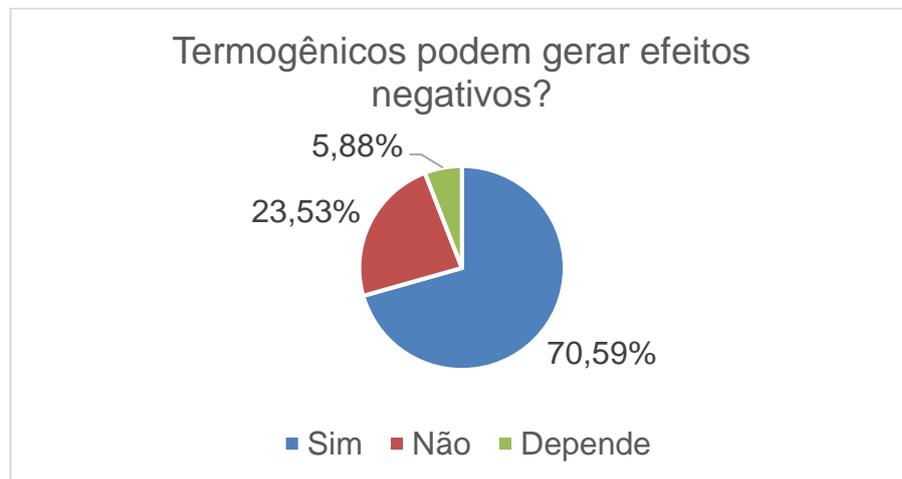
VARIÁVEL	TOTAL	%
Não causa nenhum efeito negativo	07	41,18%
Insônia	03	17,65%
Batimentos acelerados	06	35,29%
Convulsão	01	05,88%
Tontura	02	11,76%
Falta de ar	01	05,88%
Pressão baixou	01	05,88%
Espinha	01	05,88%
Total geral	17	100%

Tabela 6 - Efeitos colaterais ao utilizar termogênicos**Fonte:** Pesquisa direta

No décimo segundo gráfico é sobre se o participante acredita que termogênicos causam efeitos negativos.

Dentre os 17 participantes que responderam ao questionário, 70,59% acreditam que sim, 23,53% disseram que não e 05,88% falaram que depende.

O gráfico 12 demonstra o resultado sobre você acredita que pode gerar efeitos negativos utilizar termogênicos?

**Gráfico 12 - Termogênicos podem gerar efeitos negativos?****Fonte:** Pesquisa direta

5 DISCUSSÃO

Em um estudo feito por Gomes et al (2017), foi realizado uma pesquisa utilizando como material um questionário em uma academia de São Paulo, onde foi constatado que muitos dos praticantes de musculação começam a ingerir suplementos alimentares e recursos ergogênicos por conta própria ou por indicação do professor de academia ou conhecidos, é possível perceber que nos resultados desta pesquisa foi mudado completamente esse padrão, pois a maioria que foi 47,06% indicou que começaram a utilizar por indicação nutricionista, no qual isso mostra que as pessoas estão cada vez mais interessadas em chegar nos seus objetivos estéticos da maneira mais saudável possível e sem coloca-los em risco a algum efeito colateral, buscando assim informações através de pessoas realmente capacitadas profissionalmente. Mas ainda em segundo lugar ficou as lojas de suplementos com 41,18%, no qual fica a dúvida de que será que as pessoas que trabalham nas lojas de suplementos são capacitadas ou são estão lá só pra vender.

Segundo Silva; Silva; Marchiori (2018), quando um indivíduo utiliza algum tipo de suplemento alimentar ou recurso ergogênico na maioria das vezes ele não tem nenhum conhecimento científico sobre o assunto e nem busca nenhuma orientação, ele acaba buscando informações por meio de sugestão de algum amigo, através de mídias ou até pelo professor de academia, identificando assim que o conhecimento sobre esse assunto acaba sendo bem básico e que isso pode ocasionar em um uso incorreto desses produtos. Neste estudo, 35,29% buscaram informações sobre a utilização desses recursos através do professor de academia, 35,29% através de amigos, é menos da metade do percentual, mas é importante observar esses indivíduos e salientar a eles a necessidade de procurar informações por profissionais.

De acordo com Scholl; Ordóñez; Fernandes (2020), em um estudo realizado na cidade de Santa Rita no Paraguai, usou-se como material um questionário, no qual buscaram fazer um levantamento sobre o uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física, onde foi analisado que a maioria dos indivíduos que mais utilizavam suplementos alimentares eram compostas por mulheres e assim chegaram à conclusão de que o público feminino está sempre em busca de um corpo perfeito, procurando cada vez mais caminhos que possam chegar o mais rápido possível ao objetivo que elas almejam, onde elas buscam sempre estarem no padrão de beleza que todos os dias a sociedade impõe e que isso faz com que esse público

acabe utilizando suplementos de forma exagerada e as vezes até sem precisão. Comparado com o presente estudo, é possível também analisar que a grande parte é também do público feminino com 58,82%, no qual estão cada vez mais dispostas a mudarem a sua estética corporal e o público masculino com 41,18%.

No estudo de Alves; Navarro (2010), o instrumento de pesquisa também foi um questionário composto por 10 questões, em relação aos suplementos mais utilizados nas academias de São Paulo, em primeiro lugar está o Whey Protein, em segundo a Creatina, em quarto lugar está a Albumina, Aminoácidos e Massa Hipercalórica, em quinto lugar ficou Maltodextrina e os Termogênicos. Quando se é comparado com esse estudo é visto que Termogênicos e Whey Protein, os dois com 100%, estão em primeiro lugar como os mais utilizados por praticantes de musculação. Visto que, a maioria dos praticantes fazem o uso dos dois ao mesmo tempo, como minoria ficou os anabolizantes com 23,53%.

De acordo com Júnior; Pereira (2018), usou-se um questionário como material, no qual foi observado que, os Termogênicos são uma das substâncias mais utilizadas e vendidas, o problema é que muitos que utilizam não sabem dos efeitos que eles podem causar e também não seguem recomendações dos fabricantes, acabam tomando por conta própria. Ao comparar os indivíduos a maioria 70,59% afirmaram que seguem as recomendações do fabricante e que sabem dos efeitos que os Termogênicos podem causar, somente 29,41% disseram que não seguem as recomendações.

Para Mirante et al (2017), ao realizar uma revisão de literatura sobre a utilização da cafeína, ficou-se visível de analisar que a cafeína utilizada de forma errada ou até exagerada pode causar danos absurdos ao sistema nervoso, por essa fator é preciso de uma pessoa capacitada e com embasamento científico para fazer uma dosagem correta para cada pessoa individualmente, já que cada pessoa pode reagir de forma diferente a termogênicos. Vale ressaltar também que os fabricantes precisam deixar nos rótulos do produto a verdadeira composição e dosagem do produto para que assim não ocorra nenhum efeito colateral. No estudo em questão, 88,24% utilizam como termogênico a cafeína e 70,59% acredita que os termogênicos podem sim causar efeitos colaterais ao organismo humano se for usado em uma dosagem errada.

Em relação aos efeitos colaterais dos Termogênicos, no estudo de Santos et al (2014), o material utilizado para a pesquisa foi uma entrevista, no qual constatou-se que o que mais chamou atenção foi a ansiedade, mas isso pode ser justificado por

uma predisposição que o indivíduo tenha para a ansiedade. Outros efeitos como a irritabilidade, desconforto gastrointestinal. Ao confrontar com esse estudo, é possível observar que a maioria 41,18% relataram que não tiveram nenhum efeito colateral, isso pode ter ocorrido pelo fato de que a maioria afirmou que buscaram orientação médica e nutricional e que também seguiram as recomendações dos fabricantes de termogênicos.

Segundo Peçanha; Frigeri; Filho (2017), foi realizado uma revisão de literatura, onde os termogênicos podem sim trazer grandes benefícios, mas só se for ingerido de forma correta, praticando exercícios físicos e com uma dieta adequada, no qual foi analisado que ocorreu redução do percentual de gordura, mais energia nos treinos. Já nesse estudo um dos benefícios que mais foi indicado foi o aumento da energia, com 58,82%, na hora dos treinos, visto que praticamente a maioria utiliza termogênicos para poderem aumentar mais ainda o desempenho.

Ainda segundo Peçanha; Frigeri; Filho (2017), os termogênicos fazem com que ocorra um aumento do metabolismo basal, isso faz com que eles auxiliem no processo de emagrecimento, dão mais energia nos treinos fazendo com que o desempenho do indivíduo aumente, ajudam a dar mais disposição. Mas vale lembrar que só o termogênico sendo utilizado sem uma devida orientação profissional capacitada, sem a prática de treino regular e sem uma dieta balanceada não trará o emagrecimento desejado. Nesse estudo, somente 5,88% relataram que tiveram como resultado o emagrecimento.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível concluir que, as pessoas estão sim preocupadas com a estética corporal, elas querem conquistar o corpo perfeito, levando-as a utilizar termogênicos por recomendações médicas ou nutricional e por possíveis melhoras no treinamento. Mas vale ressaltar que, a maioria procurou uma ajuda profissional, mostrando se importarem com possíveis efeitos colaterais.

No estudo, 100% dos participantes disseram ter utilizado ou conhecer alguém que já utilizou termogênicos e 47,06% disse que quem indicou foram os amigos, em segundo lugar com 41,18% que foi o nutricionista, 70,59% acreditam que os termogênicos podem gerar efeitos colaterais, o maior efeito colateral observado com 35,29% foi batimentos cardíacos acelerados, mas é importante ressaltar que 41,18% disse não ter tido nenhum efeito colateral.

Mas vale lembrar que a discussão sobre esse estudo não se encerra aqui, pois ainda é preciso reforçar a ideia de que os indivíduos precisam necessariamente buscar uma orientação profissional, saber se nas lojas de suplementos quem orienta a compra está capacitada e sempre prezar pela saúde. Por isso é preciso que haja novos estudos sobre o assunto para mostrar com clareza a realidade da situação. É necessário que ocorram projetos em escola já que muitos dos que fazem uso de algum suplemento alimentar ou recursos ergogênicos são adolescentes e que haja ações em praças públicas onde ocorrem atividades físicas para conscientizar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. E. Esteroides anabolizantes: benefícios ou malefícios?. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v. 9, n. 2, p. 130-133, abr./jun. 2010. Disponível em: <<http://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3482/5457>>. Acesso em: 10/04/2020.

ALVES, S. C. R.; NAVARRO, F. O uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de Potim - SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 4, n. 20, p. 139-146, mar./abr. 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/174/171>>. Acesso em: 04/11/2020.

ARAGÃO, J. Introdução aos estudos quantitativos utilizados em pesquisas científicas. **Revista Práxis**. Rio de Janeiro, ano III, v. 6, p. 59-62, agosto, 2011. Disponível em: <<http://moodlead.unifoa.edu.br/revistas/index.php/praxis/article/view/566/528>>. Acesso em: 25/05/2020.

CARRILHO, L. H. Benefícios da utilização de proteína do soro do leite whey protein. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 7, n. 40, p. 195-203, jul./ago. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/393>>. Acesso em: 10 de abr. 2020.

CARVALHO, A. P. P. F.; MOLINA, G. E.; FONTANA, K. E. Suplementação com creatina associada ao treinamento resistido não altera as funções renal e hepática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 17, n. 4, jul./ago. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922011000400004>. Acesso em: 12 de abr. 2020.

CASTANHO, G. K. F.; VIDUAL, M. B. P.; FERNANDES, P. T. Motivação para o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**. São Paulo, v. 15, n. 1, p. 92-108, jan./mar. 2017. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8646032/16137>>. Acesso em: 12 de abr. 2020.

COQUEIRO, A. Y. et al. Creatina como antioxidante em estados metabólicos envolvendo estresse oxidativo. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 64, p. 128-137, jan./fev. 2017. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1090/892>>. Acesso em: 10/04/2020.

DOMINGUES, S. F.; MARINS, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. **Fitness e Performance Journal**. Belo Horizonte, v.6, n.4, p. 218-226, jul./ago. 2007. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/751/75117214002.pdf>>. Acesso em: 25/05/2020.

GOMES, A. M. et al. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas de uma academia de Conanéia - SP. **Revista Saúde em Foco**. São Paulo, ed. 9, p. 335-363, março, 2017. Disponível em: <http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/041_consumo.pdf>. Acesso em: 04/11/2020.

GUALANO, B. et al. Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 16, n. 3, mai./jun. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922010000300013&script=sci_arttext>. Acesso em: 10/04/2020.

JÚNIOR, L. C. S; PEREIRA, E. A. A. **Efeito de um suplemento termogênico na composição corporal de praticantes de musculação**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Unis, Minas Gerais, 2018. Disponível em: <<http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/886>> Acesso em: 04/11/2020.

LEÃO, L. S. C. S; GOMES, M. C. R. **Manual de nutrição clínica**. 6ª edição. Rio de Janeiro: Vozes, 2007.

MIRANTE, L. B. et al. Diferenças entre o teor de cafeína identificada com a declarada nos rótulos de suplementos termogênicos e energéticos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 11, n. 68, p. 947-953, jan./dez. 2017.

Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/936>>. Acesso em: 04/11/2020.

NOGUEIRA, F. R. S. et al. Prevalência de uso de recursos ergogênicos em praticantes de musculação na cidade de João Pessoa. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. Paraíba, v. 37, n. 1, p. 56-64, fev. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v37n1/0101-3289-rbce-37-01-0056.pdf>>. Acesso em: 12/04/2020.

OLIVEIRA, A. B.; FILHO, J. N. M.; MELO, M. C. A. Consumo de suplementos termogênicos e seus efeitos adversos por clientes de uma loja de nutrição esportiva de Fortaleza-Ce. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 11, n. 62, p. 160-167, mar./abr. 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/749/618>>. Acesso em: 10/04/2020.

PERES, R. **Viva em dieta, viva melhor: aplicações práticas de nutrição**. São Paulo: Phorte, 2013.

PEÇANHA, A. M. M.; FRIGERI, R.; FILHO, J. M. S. Suplementos termogênicos: evidências sobre a sua eficácia na redução da gordura corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 11, n. 65, p. 544-553, set./out. 2017. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6110283>>. Acesso em: 14/09/2020.

REIS, E. L. et al. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 11, n. 62, p. 219-231, mar./abr. 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/770/625>>. Acesso em: 12/04/2020.

RIBEIRO E. A. A perspectiva da entrevista na investigação qualitativa. **Revista Evidência**. Araxá, v. 4, n. 4, p. 129-148, maio, 2008. Disponível em: <<https://www.uniaraxa.edu.br/ojs/index.php/evidencia/article/view/328/310>>. Acesso em: 25/05/2020.

SANTOS, C. P. C. et al. Uso de suplementos termogênicos à base de cafeína e fatores associados a qualidade de vida relacionada á saúde em praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v. 8, n. 49, p. 695-704, set./out. 2014. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/685>>. Acesso em: 04/11/2020.

SCHOLL, S. P. M.; ORDOÑEZ, A. M.; FERNANDES, I. **Nutrição no esporte: levantamento sobre o uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividades físicas em academias da cidade de Santa Rita, Paraguai**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – UniAmérica, Foz de Iguaçu, 2020. Disponível em: <<https://pleiade.uniamerica.br/index.php/bibliotecadigital/article/view/591>> Acesso em: 04/11/2020.

SCHWENKE, T. L; COSTLEY, C. D. When food becomes a drug: nonanabolic nutritional supplement use in athletes. **American Journal of Sports Medicine**, Chicago, v. 30, n. 6, p. 907- 916, nov. 2002. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/03635465020300062701?rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&journalCode=ajsb>. Acesso em: 07/04/2020.

SILVA, A. C; SILVA, L. A.; MARCHIORI, J. M. G. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em praticantes de musculação de uma academia no município de Guaíra - SP. **Revista Fafibi**. São Paulo, v. 11, n. 1, p. 78-91, novembro, 2018. Disponível em: <<http://www.unifafibe.com.br/revista/index.php/fafibeonline/article/view/561>>. Acesso em: 04/11/2020.

SIQUEIRA, R. et al. Correlação entre motivos de prática de exercícios resistidos e uso de suplemento alimentar. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 12, n. 69, p. 46-54, jan./fev. 2018. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/985/732>>. Acesso em: 12/04/2020.

SPERANDIO, B. B. et al. Consumo de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por mulheres praticantes de musculação em Ubá-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n.62, p. 209-218, mar./abr. 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/768>>. Acesso em: 10/04/2020.

TERADA, L. C. et al. Efeitos metabólicos da suplementação de whey protein em praticantes de exercícios com pesos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 3, n. 16, p. 295-304, jul./ago. 2009. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/127/125>>. Acesso em: 12/04/2020.

VENÂNCIO, D.P. et al. Avaliação descritiva sobre o uso de esteroides anabolizantes e seu efeito sobre as variáveis bioquímicas e neuroendócrinas em indivíduos que praticam exercício resistido. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói, v. 16, n. 3, mai./jun. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922010000300007&script=sci_arttext>. Acesso em: 10/04/2020.

XAVIER, J. M. G. et al. Perfil dos consumidores de termogênicos em praticantes de atividade física nas academias de Santa Cruz do Capibaribe-Pe. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 9, n. 50, p. 172-178, mar./abr. 2015. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/527>>. Acesso em: 10/04/2020.

06- Você já obteve alguma informação sobre suplementos alimentares ou recursos ergogênicos?

Sim Não

Em caso afirmativo: Onde você adquire informações sobre esses tipos de produtos?

Revistas Loja de suplementos Médico Internet
 Nutricionista Revistas ou jornais científicos Conversando com amigos
 Professor de academia Congressos, simpósios, etc.

07- O que você acha sobre o consumo de suplementos nutricionais e recursos ergogênicos associados ao exercício?

É imprescindível o consumo Podem ser consumidos em certos momentos
 Não é necessário o consumo

08- Você já fez ou conhece alguém que tenha feito uso de algum recurso ergogênico ou suplemento alimentar?

Sim Não

Em caso afirmativo, quais:

<input type="checkbox"/> Albumina	<input type="checkbox"/> Carnitina
<input type="checkbox"/> Glutamina	<input type="checkbox"/> Aminoácidos
<input type="checkbox"/> Creatina	<input type="checkbox"/> Hiperprotéicos
<input type="checkbox"/> Anabolizantes	<input type="checkbox"/> Mega mass
<input type="checkbox"/> Shake emagrecedor	<input type="checkbox"/> Termogênicos
<input type="checkbox"/> BCAA	<input type="checkbox"/> Whey protein
<input type="checkbox"/> Maltodextrina	<input type="checkbox"/> Bebida carboidratada

Outros: _____

Caso você faça o consumo de termogênicos, responda as seguintes perguntas:

09- Qual tipo de termogênico você já usou/usa?

10- Segue as recomendações do fabricante?

Sim Não

11- Quanto ao uso:

Esporádico Contínuo Carga de manutenção com intervalos

12- Quem indicou?

Vendedor Médico Amigos Jornal TV Professor de academia
 Nutricionista Ninguém Revistas

13- O que o levou a utilizá-los?

Recomendação nutricional ou médica Possíveis melhoras no treinamento
 Influência de blogueiras, da mídia e propagandas Possíveis alterações estéticas Sugestão de alguém

Outros: _____

14- Que resultados você obteve ao utilizá-los?

15- Você teve algum efeito colateral ao utilizar?

Sim Não

Se sim, qual? _____

16- Você acredita que pode gerar efeitos negativos utilizar termogênicos?

APÊNDICE B – TERMO DE CONCENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, Vsa. está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa que tem como tema Utilização de termogênicos em uma academia de musculação na cidade de Fortaleza, realizada pela aluna Francisca Dáyra Barbosa Ferreira Cardoso, do Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - Unifametro, sob orientação do Prof. Paulo Andre Gomes Uchoa. Tal pesquisa tem como objetivo geral saber os motivos de que os praticantes de musculação utilizam termogênicos e conscientizar os mesmos a prezar a saúde e não só a estética corporal. De forma específica esta pesquisa busca descobrir quais suplementos os praticantes fazem o uso e se já tiveram alguma contraindicação.

Os dados serão coletados através da aplicação de questionário, e observação por parte do pesquisador. Dessa maneira, podemos afirmar que a pesquisa não apresenta riscos a sua saúde, sendo garantida a privacidade das respostas e dos dados coletados, que serão utilizados cientificamente. Informamos também que Vsa. não será submetido(a) a despesas financeiras, nem receberá gratificação ou pagamento pela participação neste estudo. Vsa. poderá receber esclarecimentos sobre o andamento da pesquisa quando requisitar, podendo desistir de continuar colaborando se assim o desejar.

“Concordo em participar como voluntário (a) no estudo acima citado. Declaro ter sido informado (a) pelo pesquisador sobre o desenvolvimento da pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, as finalidades, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Estou ciente de que poderei deixar de colaborar com o estudo em qualquer momento que desejar.”

Fortaleza, ____ de _____ de 2020

Nome do convidado para a pesquisa

Assinatura do convidado para a pesquisa

Assinatura do acadêmico pesquisador

APENDICE C – OFÍCIO AO COORDENADOR DA ACADEMIA**OFÍCIO AO COORDENADOR DA ACADEMIA**

Senhor coordenador,

Eu, FRANCISCA DÁYRA BARBOSA FERREIRA CARDOSO, encontro-me devidamente matriculada no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - Unifametro, solicito autorização para pesquisa sobre o tema intitulado, Utilização de termogênicos em uma academia de musculação na cidade de Fortaleza, com objetivo geral de saber os motivos de que os praticantes de musculação utilizam termogênicos e conscientizar os mesmos a prezar a saúde e não só a estética corporal. De forma específica esta pesquisa busca descobrir quais suplementos os praticantes fazem o uso e se já tiveram alguma contraindicação.

Aproveito a oportunidade para informar que os procedimentos de investigação não afetarão o desenvolvimento das atividades planejadas. A coleta de dados realizada de acordo com os contatos mantidos previamente.

Na certeza de contar com a colaboração necessária para a concretização dessa investigação agradeço antecipadamente a atenção dispensada e coloco-me à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Respeitosamente,

Assinatura do acadêmico pesquisador

Assinatura do coordenador da academia

Fortaleza, ____ de _____ de 2020.