



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**RAPHAELA SILVESTRE SANTOS**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR  
PRATICANTES DE CROSSFIT® EM UM BOX LOCALIZADO EM  
FORTALEZA - CE**

**FORTALEZA  
2021**

RAPHAELA SILVESTRE SANTOS

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR  
PRATICANTES DE CROSSFIT® EM UM BOX LOCALIZADO EM FORTALEZA -  
CE

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO, como requisito parcial para aprovação na disciplina, sob orientação da Profª.Ma.Isabela Limaverde Gomes.

FORTALEZA  
2021

RAPHAELA SILVESTRE SANTOS

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR  
PRATICANTES DE CROSSFIT® EM UM BOX LOCALIZADO EM FORTALEZA –  
CE

Artigo TCC apresentado no dia 08 de  
Dezembro de 2021 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<sup>o</sup>. Ms. Isabela Limaverde Gomes  
Orientadora – Centro Universitário Fametro

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Jackeline Lima Medeiros  
Membro - Centro Universitário Fametro

---

Prof<sup>o</sup>.Esp. Leonardo Furtado de Oliveira  
Membro - Centro Universitário Fametro

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus por minha vida, família, amigos, saúde e força para superar as dificuldades durante toda esta longa caminhada.

A esta universidade, pelo ambiente criativo e amigável que proporciona.

A professora Raquel Terceiro Paim, pela paciência na orientação e apoio.

A minha orientadora Isabela Limaverde Gomes, pelas suas correções e incentivos.

Aos meus pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

E a todos que direta e/ou indiretamente fizeram parte de minha formação, o meu muito obrigada.

# AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE CROSSFIT® EM UM BOX LOCALIZADO EM FORTALEZA – CE

Raphaela Silvestre Santos<sup>1</sup>

Isabela Limaverde Gomes<sup>2</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** Avaliar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de crossfit® em um box localizado em Fortaleza – CE. **Metodologia:** A pesquisa ocorreu na cidade de Fortaleza – Ce com um total de 50 participantes praticantes de Crossfit, dos sexos masculino e feminino, de um Box de Crossfit entre os meses de setembro e outubro de 2021. Para a coleta, foi aplicado um questionário com perguntas objetivas e subjetivas sobre o uso de suplementação. **Resultados:** Mais da metade dos participantes (53,5%) não possui acompanhamento nutricional. Quanto à indicação dos suplementos aos praticantes de Crossfit, em 46,5% dos indivíduos foi realizada por um nutricionista; em 16,3% por um Instrutor de Academia/Crossfit; em 14% por iniciativa própria (auto prescrição), amigos ou familiares; e 9,3% por vendedor da loja de suplementos. Quanto ao suplemento mais utilizado, os ricos em proteína (whey protein, albumina, barras de proteína) foram usados por 83,3% dos participantes da pesquisa. **Considerações Finais:** O presente estudo demonstrou um aumento do consumo de suplementos. Esse consumo fora orientado por nutricionistas, mas ainda prevalece o consumo crescente e descontrolado sem orientação adequada entre a população estudada.

**Palavras - chave:** Ciência da Nutrição; Suplementos Nutricionais; Alimentação Básica; Conhecimento Nutricional.

## ABSTRACT

**Objective:** Evaluate the consumption of dietary supplements and point out those most used by Crossfit practitioners, their frequency of consumption and who guided their use. **Methodology:** The research took place in the city of Fortaleza – Ce with a total of 50 participants who practiced Crossfit, male and female, in a Crossfit Box between the months of September and October 2021. For the collection, a questionnaire was applied. with objective and subjective questions about the use of supplementation. **Results:** More than half of the participants (53.5%) do not have nutritional monitoring. As for the indication of supplements to Crossfit practitioners, in 46.5% of the individuals it was performed by a nutritionist; at 16.3% by an Academy/Crossfit Instructor; in 14% on their own initiative (self-prescription), friends or family; and 9.3% per salesperson at the supplement store. As for the most used supplement, those rich in protein (whey protein, albumin, protein bars) were used by 83.3% of the survey participants. **Final Considerations:** The present study demonstrated an increase in the consumption of supplements. This consumption had been guided by nutritionists, but growing and uncontrolled consumption still prevails without adequate guidance among the population studied.

**Keywords:** Nutrition Science; Nutritional Supplements; Basic Food; Nutritional Knowledge.

---

<sup>1</sup>Graduando do curso de Enfermagem pela Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza – FAMETRO.

<sup>1</sup>Profª. Orientador do curso de Enfermagem da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza – FAMETRO.

## 1 INTRODUÇÃO

CrossFit® é uma franquia de treinamento físico que está ganhando popularidade em todo o mundo (OLIVEIRA, 2017). É uma atividade intervalada de alta intensidade e tem como propósito a execução de atividades funcionais, constantemente variadas e com maior nível de intensidade (LINS, SOUZA, 2019). Além disso, o CrossFit pode gerar estimulação para promover a melhora da aptidão física corporal geral, pois a produção de energia em um treinamento requer vias aeróbias e anaeróbias, o que promove resultados positivos, inclusive sobre a composição corporal (WALKER E COLABORADORES, 2011).

Uma pesquisa realizada em 2019 identificou no mundo 14.969 boxes de Crossfit, sendo o Brasil o segundo país no mundo que mais possui boxes de Crossfit, totalizando 1055, distribuídos pelas cinco regiões do país (DOMINSKI *et al.*, 2019).

A alimentação adequada, equilibrada e saudável deve fazer parte do dia a dia dos indivíduos, tanto de praticantes de atividade física quanto dos atletas profissionais. Uma alimentação balanceada é importante para que se tenha a utilização dos nutrientes presentes no alimento, fornecendo saúde e energia para o corpo e mente no processo de reparação e cicatrização de tecidos; ajudando a otimizar as defesas do organismo com o fortalecimento do sistema imunológico, na formação de enzimas protetoras e na proteção contra os radicais livres, que podem danificar células saudáveis, melhorando o desempenho durante o treino. Dessa forma, a alimentação pode promover melhorias significativas na saúde dos praticantes de atividade física (UNESCO, 2013).

Para alcançar resultados no rendimento esportivo, muitos praticantes de exercícios físicos buscam o consumo de suplementos. (LINS; SOUZA, 2019). Além disso, muitas pessoas são influenciadas por amigos, professores de educação física e outros que não são qualificados para orientar a nutrição e, eventualmente, são induzidas a desenvolver hábitos alimentares e a aderir a dietas não convencionais. (GOMES; TRIANI; SILVA, 2017).

Os suplementos alimentares são produtos criados para complementar a dieta (como vitaminas, minerais, produtos à base de plantas, aminoácidos, enzimas e metabólitos). Esses produtos são comercializados em muitas formas: comprimidos, cápsulas, cápsulas de gel, pós ou líquidos. Suplementos esportivos (proteínas em pó e barras de proteínas, géis, bebidas energéticas) são um tipo de suplemento alimentar projetado para aumentar a massa muscular, reduzir o peso ou melhorar o desempenho (NABUCO; RODRIGUES; RAVAGNANI, 2016).

O uso de suplementos de forma correta e orientada pode trazer benefícios à saúde, porém o seu uso indiscriminado seja consumido de forma isolada ou combinada, pode desencadear ou agravar problemas de saúde no indivíduo. Por isso, sua orientação deve ser feita apenas por um nutricionista ou por profissional qualificado e capacitado (MAXIMIANO; SANTOS, 2017).

Dessa forma, este estudo teve como objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares; apontar os tipos mais utilizados pelos praticantes de Crossfit, e sua frequência de consumo; e verificar a origem da orientação para a utilização desses suplementos alimentares.

## **2 METODOLOGIA**

Foi realizada uma pesquisa de campo do tipo transversal, observacional e descritiva de natureza qualitativa e quantitativa. A pesquisa aconteceu no período de setembro a outubro de 2021, a amostra foi constituída por praticantes de Crossfit de um box localizado na cidade de Fortaleza – Ceará. Participaram da pesquisa 50 indivíduos de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 50 anos de idade.

Os critérios de inclusão dos participantes foram: praticantes de Crossfit frequentadores de um Box localizado na cidade de Fortaleza – Ce e que assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão foram: os praticantes de Crossfit portadores de deficiências ou aqueles que não se interessarem em participar da pesquisa.

A pesquisa atendeu 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 4741200.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário online desenvolvido pelo pesquisador. O questionário continha 12 perguntas objetivas sobre o

consumo de suplementos, a finalidade para o seu uso e se o indivíduo recebe ou já recebeu acompanhamento nutricional. Além disso, trazia uma resposta subjetiva sobre a opinião em relação ao acompanhamento por um nutricionista (ANEXO 1).

Todas as respostas do questionário foram registradas e analisadas na própria plataforma de aplicação (Google forms), pois à medida em que o questionário foi respondido as respostas já se organizavam em gráficos.

### 3 RESULTADOS

Participaram do estudo 50 praticantes de Crossfit de ambos os sexos, sendo a maioria de sexo masculino (58%). Quanto à satisfação com o peso, a maioria dos participantes (56%) responderam que estavam satisfeitos (Tabela 1).

Tabela 1 – Análise das variáveis sexo e satisfação corporal

SEXO	Nº amostral	Valor %
Feminino	21	42%
Masculino	29	58 %
Total	50	
SATISFAÇÃO COM O PESO		
Satisfeitos	28	56%
Insatisfeitos	22	44%
Total	50	

Fonte: O autor, 2021.

Sobre os principais motivos para a prática do Crossfit, foi visto que a maioria dos participantes (80%) desejam melhorar o condicionamento físico e ganhar força (60%) (Tabela 2).

Tabela 2 – Análise dos principais motivos para a prática do Crossfit.

	Nº amostral	Valor %
Busca por hábitos saudáveis	27	54%
Emagrecimento	11	22%
Ganho de força	30	60%

Melhorar o condicionamento	40	+80%
Total		108 (mais de uma resposta)

Fonte: O autor, 2021.

Em relação ao aspecto nutricional, os participantes também foram perguntados sobre a consideração da alimentação. Os resultados estão descritos na tabela (Tabela 3). Dos entrevistados, 80% avalia ótima ou boa.

Tabela 3 – Como avalia a sua alimentação.

	Nº amostral	Valor %
Ótima	6	12%
Boa	34	68 %
Ruim	10	20%
Total	50	

Fonte: O autor, 2021.

Sobre a utilização de suplementos alimentares, quase 80 % responderam que utilizam (Tabela 4).

Tabela 4 – Utilização de suplementos alimentares.

	Nº amostral	Valor %
Sim	39	78%
Não	11	22 %
Total	50	

Fonte: O autor, 2021.

Em relação a quem indicou o uso de suplementos, 46,5% (n=20) afirmaram que utilizaram os suplementos com a indicação de um nutricionista e os demais por indicação de pessoas não capacitadas ou por iniciativa própria (Tabela 5).

Tabela 5 – Quem indicou os suplementos.

	Nº amostral	Valor %
Amigos ou Familiares	6	14%
Instrutor de Academia/Crossfit	7	16,3 %

Nutricionista	20	46,5%
Vendedor da loja de suplementos	4	9,3%
Iniciativa própria (autoprescrição)	6	14%
Não responderão	7	
Total	50	

Fonte: O autor, 2021.

Quanto à frequência do consumo de suplementos, a maioria dos entrevistados, 73,8% responderam que utilizam suplementos mais que 3 vezes por semana.

Tabela 6 – Frequência de consumo dos suplementos.

	Nº amostral	Valor %
Menos que 3x por semana	6	14,3%
Até 3x por semana	5	11,9 %
Mais que 3x por semana	31	73,8%
Total	42	

Fonte: O autor, 2021.

Os suplementos nutricionais mais utilizados pelos entrevistados foram os ricos em proteína (ex: wheyprotein, albumina, barras de proteínas), representando 83,3% (n=35), conforme mostra a tabela 7.

Tabela 7 – Suplementos mais utilizados.

	Nº amostral	Valor %
Ricos em proteína (ex: wheyprotein, albumina, barras de proteína)	35	83,3%
Creatina	29	69%
Shakes para substituir refeição (ex: herbalife, diet shake) Ação e corrida	0	0%
Naturais/ fitoterápicos (ex: chá verde, guaraná em pó, colágeno)	6	14,3%
BCAA/ Glutamina	5	11,9%
Anabólicos (ex: androstenedine/ testosterona/decaburabolin/ GH)	1	2,4%
Não responderam	8	16%
Total	84 (mais de uma resposta)	

Fonte: O autor, 2021.

A principal justificativa para o consumo de suplementos foi o ganho de massa muscular 73,8% (n=31), seguido da melhora no desempenho esportivo (71,4% - n=30); do fornecimento das necessidades nutricionais (28,6% - n=12); e da perda de peso (16,7% - n=7). Os dados são apresentados na tabela 8.

Tabela 8 – Objetivos para consumir suplementos.

	Nº amostral	Valor %
Aumento de massa muscular	31	73,8%
Melhora no desempenho esportivo	30	71,4%
Perda de peso	7	16,7%
Suprir necessidades nutricionais	12	28,6%
Outro	4	9,5%
Total	84	

Fonte: O autor, 2021.

O investimento financeiro em suplementos foi mais prevalente (46,3 %; n=19) entre R\$100,00 e R\$200,00.

Tabela 9– Investimento financeiro mensal em suplementos.

	Nº amostral	Valor %
Até R\$50,00	7	17,1%
Entre R\$50,00 e R\$100,00	15	36,6%
Entre R\$100,00 e R\$200,00	19	46,3%
Não responderam	9	18%
Total	50	

Fonte: O autor, 2021.

Quando perguntados se recebem ou já receberam a orientação de um nutricionista, a maioria (60%) responderam que sim.

Tabela 10– Recebem ou já receberam orientação de um Nutricionista.

	Nº amostral	Valor %
Recebem ou já receberam	30	60%
Não recebem	20	40%

---

Fonte: O autor, 2021.

Na última pergunta do questionário, os participantes foram questionados sobre a sua opinião em fazer preparação física acompanhado por um nutricionista. 100% responderam de forma positiva com respostas como: “É muito bom ser acompanhada, acho que motiva mais!”; “Seria muito bom”; “Super importante”; “Importante para obter um resultado satisfatório”; “A melhor possível, pois o nutricionista está lhe auxiliando para uma melhora na sua performance com os alimentos necessários”.

#### **4 DISCUSSÃO**

Este estudo teve como objetivo verificar a prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de Crossfit bem como avaliar as fontes de indicação e as justificativas mais relatadas pelos usuários. Um número considerável ainda usa suplementos sem orientação de nutricionista.

O papel do nutricionista esportivo é oferecer ao praticante de atividade física um bom estado nutricional, pois este é o profissional que possui amplo conhecimento sobre alimentação e riscos à saúde associados ao esporte (VARGAS; FERNANDES; LUPION, 2015).

Neste trabalho, foi possível observar que a maioria dos entrevistados eram do sexo masculino, representando 58% (n=29) do público total, evidenciando uma prevalência maior do sexo masculino na prática de Crossfit. Em relação ao consumo de suplementos e sua indicação, a maioria dos indivíduos fazem uso de suplementos alimentares e os mais utilizados são os ricos em proteína (ex: wheyprotein, albumina, barras de proteína) relatados por 83,3% da amostra (n=35) e creatina (n=29, 69%). Esta prevalência pode ser justificada por o suplemento proteico ser o mais popular; capaz de aumentar a massa muscular, que é o objetivo da maioria dos consumidores de suplementos. Estes dados corroboram com os dados obtidos por Araújo e Soares, (1999), em que o suplemento mais utilizado pelos desportistas foi à base de proteínas e aminoácidos (27%).

A creatina tem a função de potencializar a força, favorecer o desenvolvimento da massa muscular, e melhorar o rendimento nos exercícios de alta intensidade, pois aumenta a capacidade anaeróbica do indivíduo (NOGUEIRA; SOUZA; BRITO, 2013). A maioria dos entrevistados de ambos os sexos (69%) informaram o consumo desse suplemento. De acordo com a instrução normativa de 28 de julho de 2018 da ANVISA, a creatina auxilia na melhora do desempenho físico em exercícios de curta duração, repetidos e de alta intensidade (ANVISA IN N° 28/2018).

Os exercícios de força e potência como o Crossfit exigem maior aporte proteico na alimentação por conta das várias microlesões musculares ocasionadas por esse exercício, variando de acordo com o tipo de treino, intensidade, duração e frequência. A recomendação do consumo de proteínas para adultos jovens sedentários é de 0,8 gramas de proteína/kg/dia e para atletas que buscam a hipertrofia muscular é de aproximadamente 1,8g/kg/dia (HERNANDEZ; NAHAS, 2009).

A principal justificativa para o consumo de suplementos foi o aumento de massa muscular, representando resposta de 79,8% (n=31) da amostra, o que vai ao encontro do estudo realizado por Pinho (2012), em segundo lugar a melhora no desempenho esportivo com 71,4% (n= 30). Com isso, é possível observar que o uso de suplementos está ligado principalmente a objetivos estéticos. Os praticantes de atividade física priorizam o ganho de massa muscular, e a melhora do desempenho físico, colocando a saúde em segundo plano.

De acordo com o estudo realizado por Santana *e colaboradores* (2018), a frequência do consumo de suplemento mais citada semanalmente foi de 4 a 6 vezes por semana, o que se assemelha ao resultado encontrado neste estudo. Ainda nesse estudo, o autor identificou que o tipo de suplemento utilizado está de acordo com a finalidade do seu consumo. É importante ressaltar que o investimento em uma alimentação saudável e adequada seria mais eficiente do que em suplementos.

Em relação ao investimento financeiro mensal com a aquisição de suplementos, 46,3% (n=19) disseram gastar R\$100,00 e R\$200,00 o que é um valor consideravelmente mais alto que o que se gastaria com uma alimentação balanceada que dispensa o uso dos suplementos, esses dados corroboram com o estudo realizado por Moreira *etal.* (2014), que avaliou o consumo de suplementos alimentares em

academias e concluiu um alto consumo de suplementos com um gasto mensal dos avaliados acima de R\$151,00 em suplementos.

Em um estudo realizado por Jost e Poll (2014), foi possível concluir que as principais fontes de indicação do uso de suplementos alimentares foram: a auto prescrição (35,2%); amigos (27%); nutricionista (5,4%), este último representando a minoria da amostra. Em outro estudo realizado por Almeida e Balmant(2017), também foi possível identificar que a maioria dos consumidores de suplementos realizavam a auto prescrição, porém as indicações vieram da seguinte forma: 31% de nutricionistas e 12,50% de professor de academia, reforçando os resultados encontrados no presente estudo, em que a maioria das indicações dos suplementos também vieram de um nutricionista (n= 20, 46,5%), e dos instrutores de academia/ Crossfit (n=7, 16,3%). Com isso, é possível observar que a procura por acompanhamento nutricional vem crescendo no meio do Crossfit, mas ainda existe um uso indiscriminado com prescrições de profissionais não capacitados como os instrutores de academia/Crossfit assim como a prevalência da autoprescrição.

Vale ressaltar que a grande maioria das instituições de ensino que oferecem o curso de Educação Física não possuem em sua grade curricular disciplinas sobre Nutrição esportiva, o que desabilita os educadores físicos a fazerem a prescrição de dietas ou suplementos alimentares para seus alunos.

O Conselho Federal de Nutrição dispõe da Resolução nº390/2006 (CFN, 2006), que regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelos nutricionistas. As medidas apresentam como objetivo evitar a autoprescrição pelos praticantes de atividade física. Somados a isso, deve existir fiscalização, regulamentação da venda, da eficiência e segurança, já que esses produtos são facilmente adquiridos.

O uso de suplementos alimentares sem orientação correta pode acarretar riscos à saúde do consumidor pelo uso indevido, podendo sobrecarregar órgãos como o fígado e acometer doenças cardiovasculares, neurológicas, problemas renais, entre outras. Com isso, o uso do suplemento pode causar danos à saúde, mas quando acompanhado por profissional especializado, os suplementos também podem evitar enfermidades, prolongar as consequências do envelhecimento assim como também aperfeiçoar a aparência física (GALVÃO et al., 2017; SOUZA, 2017).

É importante ressaltar que indivíduos que praticam atividades físicas sem cunho competitivo não tem a necessidade do uso de suplementação, exceto em situações específicas. Ou seja, os alimentos devem ser recomendados em primeiro lugar na alimentação, pois têm benefícios adicionais com seus nutrientes, fazem a modulação do metabolismo e apresentam menor custo que os suplementos. Dessa forma, podem suprir integralmente as necessidades nutricionais destes indivíduos e seriam suficientes para a manutenção da saúde e desempenho físico no esporte(JOST; POLL, 2014).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Reunindo os achados desse estudo, foi possível observar um número considerável de suplementos sem a indicação de um profissional, pois apesar da maioria dos indivíduos terem recebido a indicação de um nutricionista, grande parte dos praticantes de Crossfit ainda consomem suplementos alimentares por indicação de pessoas não capacitadas para este fim, ou até mesmo realizam a autoprescrição. Por isso, é necessário que os Box de Crossfit possuam nutricionistas capacitados a dar suporte aos indivíduos que freqüentam estes locais. Assim, este profissional poderá corrigir hábitos alimentares errôneos e reduzir o consumo inadequado e indiscriminado de suplementos alimentares, visando obtenção e manutenção da saúde desta população.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C. M; BALMANT, B. D. Avaliação do hábito alimentar pré e pós-treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do estado de São Paulo. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 104-117, Mar/Abril. 2017.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Perguntas e respostas Suplementos Alimentares 7º edição. Brasília, p. 29, 5 de abril de 2021.

ARAÚJO, A.C.M.; SOARES, Y.N.G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. **Revista de Nutrição**. v.12. n.1. 1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BUENO, B. A; RIBAS, M. R; BASSAN, J. C. Determinação da ingesta de micro e macro nutrientes. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 59, p. 579-586, Set/Out. 2016.

CFN. Resolução CFN No 390/2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelos nutricionistas e dá outras providências. Disponível em:< [http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2006/res\\_390.pdf](http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2006/res_390.pdf)> acesso em 20/11/2021.  
CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN Nº 600/2018.

Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. Brasília, 2018. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res\\_600\\_2018.htm](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm). Acesso em 5 de Abril de 2021.

DA AGÊNCIA SAÚDE, com informações do Nucom SVS. Quatro em cada 10 brasileiros pratica atividades físicas regularmente. Publicado em 24/04/2020 21h16 Atualizado em 27/04/2020 22h52. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/quatro-em-cada-10-brasileiros-pratica-atividades-fisicas-regularmente>. Acesso em 11 Abril. 2021

DANTAS, E. H. M. A prática da preparação física. 6. ed., São Paulo: Roca, 2014.

DOMINSKI, F. H; CASAGRANDE, P. O; ANDRADE, A. O fenômeno crossfit®: análise sobre o número de boxes no brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 82, p. 271-281, Mar/Abril. 2019.

FRADE, R. E; VIEBIG, I. C.L. S. M; FONSECA, D. C. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia da cidade de são paulo-sp. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10. n. 55. p.50-58. Jan./Fev. 2016.

GALVÃO, F. G. R., DOS SANTOS, A. K. M., BESERRA, T. L., DE BRITO, C. L., LEITE, P. K. V., DE ARAÚJO, J. E. R., & MORI, E. (2017). Importância do Nutricionista na Prescrição de Suplementos na Prática de Atividade Física: Revisão Sistemática. **Revista e-ciência**, 5(1).

GLASSMAN, G. The Crossfit Training Guide. Journal of Crossfit. 2015.

GOMES, R. M; TRIANI, F. S; SILVA, C. A. F. Conhecimento nutricional de praticantes de treinamento de força. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 610-617, *Set./Out.* 2017.

HERNANDEZ AJ, NAHAS RM. Modificações dietéticas, reposição hídrica suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Suplemento. **Rev Bras Med Esporte**. 2009;15(3):3-12.

JOST, P.A; POLL, F.A. Consumo de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de Santa Cruz do Sul – RS. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc**, v. 15, n. 1, p. 10-17, Mar 2014.

LINS, T. C. L; SOUZA, L. P. V. Dieta pré e pós treino em praticantes de crossfit®: um perfil qualitativo do consumo de alimentos e suplementos. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 82, p. 946-953, Nov/Dez. 2019.

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.

MOREIRIA, N.M; NAVARRO, A.C; NAVARRO,F. Consumo de suplementos alimentares em academias de cachoeiro de itapemirim-es. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 48, p. 363-372, Nov/Dez. 2014.

NABUCO, H. C. G; RODRIGUES, V. B; RAVAGNANI, C. F. C. Factores asociados al uso de suplementos dietéticos entre atletas: una revisión sistemática. **Rev Bras Med Esporte** – v. 22, n. 5 – Set/Out, 2016. Available from <https://www.scielo.br/j/rbme/a/jZbTCmtq6BrK8D75SzsBdvk/?lang=pt&format=pdfaccess> on 20 May.

NOGUEIRA, F.R.S; SOUZA, A.A; BRITO, A.F. Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada; 2013.

UNESCO. Nutrição no esporte. – Brasília: Fundação Vale, 2013. 44 p. – (Cadernos de referência de esporte; 8).

OLIVEIRA, A. A; OLIVEIRA, A. A. Suplementação e performance em praticantes de crossfit®. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 66, p. 719-723, Nov/Dez. 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes brasileiras de obesidade. 4ª edição. 2016. Disponível em:< [www.abeso.org.br](http://www.abeso.org.br)> Acessado em 20 de Dezembro de 2021.

PINHO, S.T.; KUOTANI, G.K; Consumo de suplementos alimentares por adolescentes e adultos praticantes de exercícios físicos de uma academia de Porto Velho-RO. TCC. Departamento de Educação Física (UNIR). Área de Concentração: Atividade Física e Saúde. 2012.

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.

VARGAS, C.S; FERNANDES, R.H; LUPION, R. Prevalência de uso dos suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de diferentes modalidades. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 52, p. 343-349, Jul/Ago. 2015.

WALKER, T.B.; LENNEMANN, L.M.; ANDERSON, V.; LYONS, W.; ZUPAN, M.F. Adaptations to a new physical training program in the combat controller training pipeline. **Journal of Special Operations Medicine**. v. 11. n. 2. 2011. p. 37-44.

## APÊNDICE



### **TERMO CONSENTIMENTO DE LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE**

Prezado (a) Participante (a),

Você está sendo convidado (a) a participar voluntariamente da pesquisa intitulado: Análise do uso de suplementos alimentares e conhecimento nutricional por praticantes de Crossfit® em 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 Crossfit. A partir das respostas, podemos analisar o conhecimento dos alunos e verificar quais profissionais fizeram a orientação de suplementos.

Sua participação no referido estudo 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 em nutrição básica dos praticantes de Crossfit e de avaliação do consumo de suplementos alimentares, os praticantes de Crossfit saibam a importância de se alimentar de forma adequada com nutrientes necessários para seu bom desempenho na prática esportiva e a utilização dos suplementos alimentares, sua prescrição deve ser feita apenas por um profissional capacitado.

Sua privacidade será respeitada, ou seja, seu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, lhe identificar, serão mantidos em sigilo. Os dados serão guardados em pastas físicas sob responsabilidade do pesquisador por um período de 5 anos, sendo posteriormente descartados através de recorte.

Você pode se recusar a participar do estudo, ou retirar seu consentimento a qualquer momento, sem precisar se justificar, e, se desejar sair da pesquisa, não sofrerá qualquer

prejuízo à assistência que venha a receber. Você pode optar por métodos alternativos de participação na pesquisa, como responder o questionário de forma virtual.

Os pesquisadores envolvidos com o referido projeto são: Raphaela Silvestre Santos, telefone: (85)99136-9711 e email: [raphaelasilvestre@outlook.com](mailto:raphaelasilvestre@outlook.com).

É assegurada a assistência durante toda pesquisa, bem como é garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que você queira saber antes, durante e depois de sua participação.

Enfim, tendo sido orientado (a) quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do estudo, solicito seu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por sua participação.

No entanto, caso tenha qualquer despesa decorrente da participação na pesquisa, haverá ressarcimento em dinheiro de seus custos. De igual maneira, caso ocorra algum dano decorrente de sua participação no estudo, você será devidamente indenizado, conforme determina a lei.

Em caso de dúvida, reclamação ou qualquer tipo de denúncia sobre este estudo, você pode entrar em contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa da Unifametro** telefone (85) 3206-6417, presencialmente no endereço Rua Conselheiro Estelita, nº 500 de segunda a sexta-feira, das 7h às 12h e das 13h às 16h ou por envio de e-mail ao endereço [cep@unifametro.edu.br](mailto:cep@unifametro.edu.br).

Você receberá uma cópia deste termo e uma cópia será arquivada pelo pesquisador.

---

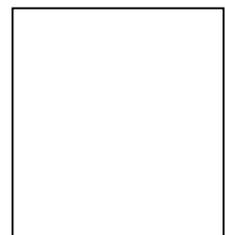
### CONSENTIMENTO PÓS ESCLARECIDO

Declaro que após esclarecido e tendo entendido o que me foi explicado, concordo em participar do estudo.

\_\_\_\_\_ (Local), \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_



Espaço  
para  
rubrica



---

*Assinatura do pesquisado*

---

*Pesquisadora responsável*

## ANEXOS

### ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE CONHECIMENTOS NUTRICIONAIS

#### ADAPTADO

**01)** Qual o seu sexo?

Feminino  Masculino

**02)** Quais o seus principais motivos para a prática do Crossfit?

Busca por hábitos saudáveis  Emagrecimento  
 Ganho de força  Melhorar o condicionamento físico

**03)** Você está satisfeito(a) com o seu peso atual?

sim  não

**04)** Como considera a sua alimentação?

Ótima  Boa  Ruim

**05)** Você utiliza suplementos alimentares?

sim  não

**06)** Quem indicou suplementos para você?

Amigos  Familiares  
 Instrutor de Academia  Vendedor da loja de suplementos  
 Nutricionista  Professor de Educação Física  
 Outro (s)

**07)** 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

**08)** Qual(is) suplemento(s) você utiliza?

Ricos em proteína (ex: Whey protein, albumina, barras de proteína)  
 Creatina  
 Shakes para substituir refeição (ex: herbalife, diet shake)  
 Naturais/fitoterápicos (ex: chá verde, guaraná em pó, colágeno)  
 BCAA/Glutamina  
 Anabólicos (ex: androstenedine/testosterona/decaburabolin/GH)

**09)** Pra qual finalidade você faz uso de suplemento?

Aumento de massa muscular  Perda de peso  
 Melhora no desempenho esportivo  Suprir necessidades nutricionais  
 Iniciativa própria  Outro (s)

**10)** Qual seu investimento financeiro mensal em suplementos?

Até R\$50,00

- Entre R\$50,00 e R\$100,00
- Entre R\$100,00 e R\$200,00

**11) Você já foi orientado por um nutricionista?**

- sim  não

**12) Qual sua opinião sobre fazer a sua preparação física acompanhado por um nutricionista? Por quê?**

Fonte: O autor, 2021.