



**WENDELL LUIZ LINHARES
(ORGANIZADOR)**

A EDUCAÇÃO FÍSICA EM FOCO 3

Wendell Luiz Linhares
(Organizador)

A Educação Física em Foco 3

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Executiva: Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Rafael Sandrini Filho
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^a Dr^a Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof.^a Dr.^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
E24	A educação física em foco 3 [recurso eletrônico] / Organizador Wendell Luiz Linhares. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (A Educação Física em Foco; v. 3) Formato: PDF. Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader. Modo de acesso: World Wide Web. Inclui bibliografia. ISBN 978-85-7247-451-1 DOI 10.22533/at.ed.511190507 1. Educação física – Pesquisa – Brasil. I. Linhares, Wendell Luiz. II. Série. CDD 613.7
Elaborado por Maurício Amormino Júnior CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

Com o passar do tempo, a Educação Física tem demonstrado cada vez mais ser uma disciplina, a qual, se caracteriza por uma configuração multifacetada, possibilitando o diálogo, não só com a área do conhecimento biológica, mas também, com a das humanas e sociais. Compreender a importância desta interdisciplinaridade é um grande desafio para o profissional da Educação Física.

A obra “A Educação Física em Foco 2 e 3 ” é um e-book composto por 32 artigos científicos, os quais estão divididos por dois eixos temáticos. No primeiro intitulado “Educação Física Escolar, Formação e Práticas Docentes” é possível encontrar estudos que apresentam aspectos teóricos e empíricos do contexto escolar e como esses influenciam a prática docente. Ainda, é possível verificar relatos de experiências sobre atividades que contribuíram na profissional do indivíduo. No segundo eixo intitulado “Políticas Públicas, Saúde, Esporte e Lazer na Educação Física”, é possível verificar estudos que apresentam desde aspectos biológicos e fisiológicos relacionados ao exercício físico, até os que discutem a proposição e aplicação de políticas públicas voltadas para o esporte e lazer.

O presente e-book reúne autores de diversos locais do Brasil e, por consequência, de várias áreas do conhecimento, os quais abordam assuntos relevantes, com grande contribuição no fomento da discussão dos temas citados anteriormente.

Portanto, é com entusiasmo e expectativa que desejo a todos uma boa leitura.

Wendell Luiz Linhares

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
A IMPORTÂNCIA DO MAPEAMENTO DOS EQUIPAMENTOS DE LAZER, EDUCAÇÃO, ESPORTE E CULTURA PARA PESQUISAS NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA: O CASO DA CIDADE DE AMARGOSA-BA	
Anália de Jesus Moreira	
DOI 10.22533/at.ed.5111905071	
CAPÍTULO 2	12
AÇÕES PROPOSTAS PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA A IMPLANTAÇÃO DE PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA REDE DE ATENÇÃO PRIMÁRIA	
Lilian Raquel Werner Luiz Fernando Reis	
DOI 10.22533/at.ed.5111905072	
CAPÍTULO 3	25
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS E INFLUÊNCIA DA CAPACIDADE AERÓBIA SOBRE O ÍNDICE DE FADIGA EM ATLETAS DE BADMINTON DURANTE PRÉ-TEMPORADA	
Susana Padoin Lilian Keila Barazetti Cassiane Lui	
DOI 10.22533/at.ed.5111905073	
CAPÍTULO 4	36
COMPARAÇÃO DA % DE GORDURA CORPORAL E DO IMC EM UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO TRANSVERSAL	
Thiago do Nascimento Santana de Almeida Larissa Domingues Batista Stéfani Maria Ribeiro Jonas Alves de Araujo Junior	
DOI 10.22533/at.ed.5111905074	
CAPÍTULO 5	39
DESEMPENHO MOTOR NO TESTE DE VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO EM ESTUDANTES DO SEGUNDO ANO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-BACHARELADO	
Nathalia Gabrielle Dallacort Alberto Saturno Madureira	
DOI 10.22533/at.ed.5111905075	
CAPÍTULO 6	44
EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELAÇÕES HISTÓRICAS	
Luciana Santos Collier Cláudia Teresa Vieira de Souza	
DOI 10.22533/at.ed.5111905076	
CAPÍTULO 7	60
ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO NO MUNICÍPIO DE CURITIBA: POLÍTICAS PÚBLICAS, SUBSÍDIOS E GESTÃO	
Rafael Gomes Sentone Fernando Renato Cavichioli	
DOI 10.22533/at.ed.5111905077	

CAPÍTULO 8 76

EXPERIÊNCIAS DE VOLUNTARIADO NOS JOGOS PARALÍMPICOS UNIVERSITÁRIOS E SUA IMPORTÂNCIA NA FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Debora Gambary Freire Batagini
Rubens Venditti Júnior
Suelen Cristina Cordeiro
Taís Pelição
Letícia do Carmo Casagrande Morandim
Rômulo Dantas Alves
Luiz Gustavo Teixeira Fabrício dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.5111905078

CAPÍTULO 9 90

INFLUÊNCIA DA OBESIDADE NA RESPOSTA CARDIORRESPIRATÓRIA, VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E PRESSÃO ARTERIAL DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO

Pedro Victor Nogueira de Souza
Alexandre Lima de Araújo Ribeiro
Daniele Bueno Godinho Ribeiro
Ricardo Flávio de Araújo Bezerra

DOI 10.22533/at.ed.5111905079

CAPÍTULO 10 98

INICIAÇÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DO TREINAMENTO PERSONALIZADO *ONLINE*: FOCO NA ATUAÇÃO DE TREINADORES E CLIENTES

Gustavo Lima Isler
Cássio José Silva Almeida
Afonso Antônio Machado

DOI 10.22533/at.ed.51119050710

CAPÍTULO 11 110

JOVEM DE EXPRESSÃO: QUANDO A OCUPAÇÃO DO ESPAÇO URBANO PROMOVE NOVAS FORMAS DE LINGUAGENS

Claudia Candida de Oliveira

DOI 10.22533/at.ed.51119050711

CAPÍTULO 12 117

MEDIDAS DA PERFORMANCE DECISÓRIA ENTRE GRUPOS DE PERSONALIDADE OPOSTA NO CONTEXTO DE JOVENS TENISTAS

Tatiana Lima Boletini
Cristina Carvalho de Melo
Camila Cristina Fonseca Bicalho
Franco Noce

DOI 10.22533/at.ed.51119050712

CAPÍTULO 13 122

MODULAÇÕES EPIGENÉTICAS, EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO

Otávio Augusto Soares Machado
Renata Gorjão

DOI 10.22533/at.ed.51119050713

CAPÍTULO 14 138

PERCEPÇÕES DE DETERMINANTES BIOCULTURAIS DA ATIVIDADE FÍSICA E ASSOCIAÇÃO COM

CAPÍTULO 15 152

PERFIL DA UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR EM ADULTOS PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO

Júlio César Chaves Nunes Filho

Robson Salviano De Matos

Matheus Magalhães Mesquita Arruda

Mateus Alves Rodrigues

Thiago Bezerra Lopes

Marília Porto Oliveira Nunes

Elizabeth De Francesco Daher

DOI 10.22533/at.ed.51119050715

CAPÍTULO 16 160

POLÍTICAS PÚBLICAS VOLTADAS AO ESPORTE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO MUNICÍPIO DE LOANDA

Cássio Joaquim Gomes

DOI 10.22533/at.ed.51119050716

CAPÍTULO 17 168

PROJETO TUDO JUNTO E MISTURADO – O NASCIMENTO DA GINÁSTICA PARA TODOS NA UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

Annelise Link

Paulo Henrique Anselmo Farias

Renata Ramos Goulart

DOI 10.22533/at.ed.51119050717

CAPÍTULO 18 172

REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE POSSÍVEL CONTRIBUIÇÃO DO YOGA NO CONTROLE DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM BAILARINOS NA FASE PRÉ- ESPETÁCULO

Laíssa Pierotti Avallone

Silvia Deutsch

Amanda Cristina Faria

DOI 10.22533/at.ed.51119050718

CAPÍTULO 19 189

RISCOS E VULNERABILIDADES SOCIOAMBIENTAIS EM SAÚDE

Arnildo Korb

Maria Sabrina Telch dos Santos

Suellen Fincatto

Saionara Vitória Barimacker

Leila Zanatta

Danielle Bezerra Cabral

Tatiani Todero

Ana Luisa Streck

Sandra Mara Marin

Maria Luiza Bevilaqua Brum

DOI 10.22533/at.ed.51119050719

SOBRE O ORGANIZADOR 199

PERFIL DA UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR EM ADULTOS PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO

Júlio César Chaves Nunes Filho

Universidade Federal do Ceará
Fortaleza - Ceará

Robson Salviano De Matos

Universidade Federal do Ceará
Fortaleza - Ceará

Matheus Magalhães Mesquita Arruda

Universidade de Fortaleza
Fortaleza - Ceará

Mateus Alves Rodrigues

Universidade de Fortaleza
Fortaleza - Ceará

Thiago Bezerra Lopes

Universidade de Fortaleza
Fortaleza - Ceará

Marília Porto Oliveira Nunes

Universidade de Fortaleza
Fortaleza - Ceará

Elizabeth De Francesco Daher

Universidade Federal do Ceará
Fortaleza - Ceará

RESUMO: Os suplementos alimentares têm sido de grande ajuda para os mais diversos tipos de pessoas, desde atletas profissionais a praticante de exercícios em academias que se utilizam por conta própria. O crescente uso mundial abre uma questão importante acerca do uso em homens e mulheres, bem como o

questionamento sobre a utilização e o gênero estarem interligados. Desse modo, o objetivo do presente estudo foi verificar os níveis de utilização de suplementação por praticantes de treinamento resistido (TR), a associação de gênero com utilização e supervisão profissional. Trata-se de um estudo descritivo, de corte transversal e abordagem quantitativa, desenvolvido em 6 centros de atividade física em Fortaleza, Brasil. Os foram coletados no período de janeiro de 2016 a dezembro de 2018. A amostra final foi de 238 adultos praticantes de TR, entre 18 e 55 anos, sem uso de anabolizantes e com frequência maior a três vezes na semana na academia. Foi utilizado o teste de Qui-quadrado para verificação de associação entre as variáveis, com intervalo de confiança de 95%, refletindo no valor de ($p < 0,05$). A amostra foi composta por 238 participantes, sendo 129 mulheres (54,2%). Os sexos feminino e masculino tinham a idade média de ($33,4 \pm 4,3$ anos) e ($30,96 \pm 5,4$ anos) respectivamente. Foi encontrada uma associação significativa de sexo com utilização de suplementos, tipos de suplementos (Whey Protein, BCAA e Creatina) e supervisão profissional para suplementação com ($p < 0,05$). Conclui-se que a maioria dos participantes do feminino não faz uso de suplementação alimentar no treinamento resistido, que em ambos os sexos as proteínas possuem maior consumo no geral, seguidos

pelo aminoácido BCAA, e que ao contrário do sexo masculino, mulheres sua maioria procura orientação profissional para utilização de suplementação.

PALAVRAS-CHAVE: treinamento de força, exercício, suplementos

ABSTRACT: Food supplements have been of great help for most diverse types of people, from professional athletes to practitioners of exercises in gyms that use supplements on their own. The growing worldwide use opens up an important question about the use in men and women, as well as the questioning of use and gender are intertwined. Thus, the objective of this study is to verify the levels of utilization of supplementation by strength training practitioners, the gender association with professional use and supervision. This is a descriptive, cross-sectional and quantitative approach study developed in 6 centers of physical activity in Fortaleza, Brazil. The samples were collected from January 2016 to December 2018. The final sample consists of 238 practitioners aged between 18 and 55 years, without use of anabolics and that goes to the gym more than three times a week. The Chi-square test was used to verify the association between the variables, with a 95% confidence interval, reflecting the value of ($p < 0,05$). The sample consists of 238 participants, of which 129 are women (54.2%). The female and male sex had an average age of (33.4 ± 4.3 years) and ($30.96 \pm 5,4$ years) respectively. A significant association of gender with supplements use, types of supplements (Whey Protein, BCAA and Creatine) and professional supervision for supplementation with ($p < 0,05$) was found. It concludes that the majority of females do not use food supplementation in strength training, that in both genders the proteins have higher overall consumption, followed by amino acid BCAA, and that unlike males, most of females seek professional guidance for the use of supplementation.

KEYWORDS: strength training, exercise, supplements.

1 | INTRODUÇÃO

Suplementos alimentares podem ser descritos como tipos de produtos que podem complementar a dieta e podem ser encontrados nas mais variadas formas, como comprimidos, cápsulas ou géis, contendo vitaminas, minerais, aminoácidos, enzimas e metabólitos, por exemplo. A venda de suplementos alimentares subiu cerca de 14% em 2011, conseguindo movimentar mais de 20 bilhões na economia mundial. (NABUCO; RODRIGUES; RAVAGNANI, 2016).

Estudos realizados em praticantes de atividade física concluíram que 65% da amostra eram usuários de suplementos alimentares, com 61% de homens e 39% de mulheres. Revelou-se também que a maioria destes se utilizava dos produtos por consumo próprio, o que pôde revelar que a atuação de nutricionistas é extremamente necessária nesses ambientes. (CARDOSO; VARGAS; LOPES, 2017).

De modo geral, o consumo de suplementos a nível mundial se encontra entre 40% e 80% da população, em que as mulheres se utilizam dos produtos para corrigir inadequações dietéticas e os homens para aumentar a agilidade e a força muscular.

(FAYH et al., 2013).

Estudos relatam a relação entre o sexo e tipos de exercício, em que as mulheres preferem caminhada e ginástica, enquanto os homens se engajam com mais facilidade em esportes, treinamento resistido (TR) e corrida. Dentro do ambiente das academias, os suplementos mais utilizados foram aqueles ricos em proteínas, como whey protein e albumina, visto que para a população confere o papel de aumento de massa muscular a esses tipos de suplementos. (VARGAS; FERNANDES; LUPION, 2015).

Não há dados consistentes acerca da correlação entre gênero e uso de suplementos, uma vez que, de acordo com Marques (2015), cada estudo apresenta uma porcentagem diferente de sua amostra e pouca exatidão nos dados.

Deste modo, o presente estudo tem o objetivo de verificar os níveis de utilização de suplementação por praticantes de TR, bem como a associação entre utilização e gênero e a supervisão profissional para o seu uso.

Espera-se que os resultados possam contribuir com as estratégias que auxiliem os praticantes afim que esse possam alcançar seus objetivos, além de contribuir para a manutenção da saúde desses.

2 | MÉTODOS

Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo descritivo, de corte transversal e abordagem quantitativa

Local, População e Amostra

O estudo foi desenvolvido em seis centros de atividade física, situados no município de Fortaleza – CE, Brasil. Em uma população de 1042 praticantes de atividades físicas, a amostra inicial do estudo foi composta por 312 alunos frequentadores e de ambos os sexos. O período da coleta de dados foi de janeiro de 2016 a dezembro de 2018. Para serem incluídos na amostra do estudo os indivíduos precisavam estar na faixa etária de 18 a 55 anos, serem praticantes de treino resistido e estarem realizando treinamento a pelo menos três meses. Foram excluídos da amostra os participantes que fizeram uso de esteroides anabolizantes (n=9) ou que possuíam uma frequência inferior a três vezes na semana na academia (n=65). Assim a amostra final foi composta por 238 adultos praticantes de TF, e de ambos os sexos.

Delineamento do Estudo

Previamente ao início da coleta, os pesquisadores contataram com a administração das academias e explicaram as intenções do estudo detalhadamente. Após a autorização por parte da direção, foi acordado os períodos para realização da coleta de dados, sendo definido os turnos manhã, tarde e noite para possibilitar

uma maior participação igual a todos os indivíduos. Já presente no local, os pesquisadores, previamente treinados, na qual dois ficaram responsáveis em abordar de forma aleatória os alunos que chegavam na academia, apresentando a pesquisa e encaminhando o aluno para um ambiente reservado em imóvel apropriado, isolado, permitindo privacidade na coleta de dados. Outros dois pesquisadores aguardavam para esclarecer eventuais dúvidas no preenchimento do questionário.

Ferramentas de Coleta

Foi utilizado um questionário semiestruturado, com cinco questões do tipo objetiva, contendo perguntas sobre o uso de suplementação, como ferramenta de coleta de dados.

Análise Estatística

Os dados foram armazenados em planilhas do Microsoft Office Excel, posteriormente analisados no programa IBM SPSS 22.0.0.

Foi adotado um intervalo de confiança de 95% refletindo no valor de $p=0,05$. Para a verificação de associação de variáveis qualitativa foi utilizado o teste de Qui-Quadrado.

Ética na Pesquisa

O estudo esteve de acordo com a resolução 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde, que se relaciona a estudos com seres humanos (BRASIL, 2012). Esta pesquisa ofereceu riscos mínimos aos participantes, como constrangimento durante o preenchimento do questionário, dessa forma, a equipe de pesquisa prestou os mínimos cuidados em todas as etapas do estudo.

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo todas as informações cabíveis e necessários sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa a qual os mesmos foram submetidos.

3 | RESULTADOS

A amostra foi composta por 238 adultos de ambos os sexos praticantes de TR, com idade entre 18 e 55 anos. Entre os voluntários do estudo, 129 foram mulheres (54,2%). Os homens apresentaram uma idade média de $(30,96 \pm 5,4$ anos) e as mulheres $(33,4 \pm 4,3$ anos).

A tabela 1 descreve os dados do estudo encontrados em relação ao uso de suplementos alimentares por parte dos homens e mulheres voluntários da pesquisa. Foi encontrada uma associação significativa entre o sexo e utilização de suplementos ($p<0,05$).

SEXO	USO DE SUPLEMENTOS		P
	NÃO	SIM	
Feminino (N=129)	N=87 (67,8%)	N=42 (32,2%)	0,01
Masculino (N=109)	N=49 (45,1%)	N=60 (54,9%)	

Tabela 01. Dados descritivos da amostra em relação ao uso de suplementos

Legenda: n= tamanho da amostra, p = valor de significância, com intervalo de confiança de 95%. Valor do resultado obtido através do teste de Qui-Quadrado.

Em relação ao uso de suplementos, 67,8% das mulheres (n=88) relataram não utilizar, enquanto 32,2% (n=42) disseram fazer uso. Entre os homens, a maioria, 54,9% (n=60) responderam fazer uso de algum tipo de suplemento e 45,1% (n=49) disseram não usar.

A tabela 2 descreve os dados do estudo encontrados em relação ao uso dos suplementos listados no questionário. No uso de Whey Protein, 72,9%(n=94) das mulheres responderam não fazer uso, enquanto 53,2% (n=59) dos homens negaram o uso do suplemento. Em relação a creatina, a grande maioria relatou não usar, sendo 96,9% das mulheres (n=125) e 86,5% dos homens (n=96). Já no uso de BCAA, 10,9% das mulheres (n=14) e 28,9% dos homens (n=31) disseram consumir o suplemento. Já o termogênico teve a utilização negada por 93% das mulheres (N=120) e 89,2% dos homens (N=99). E por fim, em relação ao uso de suplementos de carboidratos e polivitamínicos, o uso foi negado pelas mulheres em 97,7% (N=126) e 96,9% (N=88) e pelos homens por 95,5% (n=106) e 96,4% (N=42), respectivamente. Foram encontradas associações significativas entre o sexo e a utilização de Whey Protein (p=0,02), Creatina (p=0,03) e BCAA (p=0,01).

Variáveis	Uso de Suplementos		P
	Masculino	Feminino	
Whey Protein			
SIM	N=52 (46,8%)	N=35 (27,1%)	0,02
NÃO	N=59 (53,2%)	N=94 (72,9%)	
BCAA			
SIM	N=31 (28,9%)	N=14 (10,9%)	0,01
NÃO	N=80 (72,1%)	N=115 (89,1%)	
Creatina			
SIM	N=15 (13,5%)	N=4 (3%)	0,03
NÃO	N=96 (86,5%)	N=125 (96,9%)	
Termogênico			
SIM	N=12 (10,8%)	N=9 (7%)	0,3
NÃO	N=99 (89,2%)	N=120 (93%)	
Carboidratos			
SIM	N=5 (4,5%)	N=3 (2,3%)	0,35
NÃO	N=106 (95,5%)	N=126 (97,7%)	
Polivitamínicos			

SIM	N=42 (3,6%)	N=51 (3,1%)	0,83
NÃO	N=42 (96,4%)	N=88 (96,9%)	

Tabela 02. Dados descritivos da amostra em relação ao uso dos suplementos listados

Legenda: n= tamanho da amostra, p = valor de significância, com intervalo de confiança de 95%. Valor do resultado obtido através do teste de Qui-Quadrado.

A tabela 3 descreve os dados em relação ao uso de suplementos com supervisão. No que se refere as mulheres, 62,3% (n=43) disse fazer o uso com supervisão, enquanto os homens, apenas 33,9% (n=19) relataram consumir o suplemento com a supervisão profissional. Foi verificada associação significativa ($p < 0,05$) entre o sexo e supervisão de suplementação, de acordo com as análises abaixo

Supervisão	Uso de Suplementos		P
	Masculino	Feminino	
Não	N=37 (66,1%)	N=26 (37,7%)	0,02
Sim	N=19 (33,9%)	N=43 (62,3%)	

Tabela 03. Dados descritivos em relação ao uso de suplementos com supervisão

Legenda: n= tamanho da amostra, p = valor de significância, com intervalo de confiança de 95%. Valor do resultado obtido através do teste de Qui-Quadrado.

4 | DISCUSSÃO

O presente estudo teve como principal objetivo verificar os níveis de utilização de suplementação por praticantes de treinamento resistido e verificar a associação entre utilização e gênero. Como resultado, obteve-se que mais da metade dos voluntários entrevistados do sexo feminino não fazia utilização de suplementos. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Rodrigues e Chaves (2016), com o presente estudo apresentando diferenciação de gênero.

Foi possível observar que os suplementos mais consumidos foram os baseados em concentrados de proteína entre as mulheres e os homens. Tais resultados corroboram com resultados encontrados por Mazur, et al. (2011), que realizou uma pesquisa com um grupo com as mesmas características do presente estudo.

No presente estudo, figuraram entre os suplementos mais utilizados para o sexo masculino, em ordem decrescente, Whey Protein, BCAA, Creatina, Termogênicos, carboidratos e Polivitamínicos, já para as mulheres foram: Whey Protein, BCAA, Termogênicos, Polivitamínicos, Creatina e Carboidratos. Esta pesquisa apresentou concordância quando comparado ao estudo de Rodrigues e Chaves (2016), no qual os suplementos mais consumidos foram os baseados em concentrados proteicos.

O presente estudo também corroborou com o estudo realizado por Oliveira e

Faicari (2017), com 102 participantes, praticantes de exercício de força de ambos os gêneros, evidenciando maior consumo de suplementos entre 58,5% dos homens, enquanto entre as mulheres 41,5% utilizavam suplementação. Contudo, houve divergência quando comparado com o estudo de Rodrigues e Chaves (2017), no qual o consumo de suplementos foi igual para ambos os gêneros, apresentando exatamente 50% para cada.

Deve se destacar que o sexo masculino em sua maioria, utiliza-se a suplementação de forma empírica, enquanto o sexo feminino, em sua maior proporção busca apoio profissional para o uso destes produtos.

Ademais, é possível que mais características precisem ser analisadas. Futuros estudos têm a possibilidade de investigar diferentes modalidades, ingestão proteica diária dos participantes, além de outras variáveis como ingestão alimentar diária por gênero, frequência de uso, objetivo de suplementação e como esses fatores influenciam ou não o consumo de suplementos por praticantes de treinamento resistido.

5 | CONCLUSÃO

A partir do presente estudo foi possível observar que a maioria dos participantes do feminino não faz uso de suplementação alimentar no treinamento de força. Em relação aos indivíduos que consomem suplementos, o estudo identificou que as proteínas possuem maior consumo no geral, seguidos pelo aminoácido BCAA.

O estudo tornou evidente que o sexo feminino em sua maioria procura para profissional para utilização de suplementação enquanto o sexo masculino em sua maioria utiliza-se destes produtos de forma empírica.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Rayssa Priscila de Quadros; VARGAS, Silva Victória dos Santos; LOPES, Wanessa Casteluber. **Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 11, n. 65, p.584-592, set. 2017.

FAYH, Ana Paula Trussardi et al. **Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre**. Revista Brasileira de Ciência e Esporte, Florianópolis, v. 35, n. 1, p.27-37, mar. 2013.

MARQUES, Emanuel Barboza. **O uso de suplementos por alunos que frequentam uma academia de Porto Alegre (RS)**. 2015. 47 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

MAZUR, Caryna Eurich; MOTTA, Camila Corrêa; FERNANDES, Mirela Douradinho. **Perfil nutricional, clínico e uso de suplementação entre praticantes de uma academia**. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, v. 16, n. 163, p.1-1, dez. 2011.

NABUCO, Hellen Clair Garcez; RODRIGUES, Vanessa Behrends; RAVAGNANI, Christianne de Faria Coelho. **Fatores associados ao uso de suplementos alimentares entre atletas: Revisão sistemática**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Londrina, v. 22, n. 5, p.412-419, out. 2016.

OLIVEIRA, Thaís Cristina de; FAICARI, Liliany de Magalhães. **Avaliação da ingestão alimentar e suplementação em praticantes de musculação de academias de Hortolândia-SP.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 11, n. 63, p.265-277, mai. 2017.

RODRIGUES, Abraham Lincoln de Paula; CHAVES, Roberto de Freitas. **Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação em uma academia de Fortaleza-CE.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 10, n. 60, p.596-602, nov. 2016.

VARGAS, Camila Serro; FERNANDES, Renise Haesbaert; LUPION, Raquel. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de diferentes modalidades.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 9, n. 52, p.343-349, ago. 2015.

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-451-1

