

## A INFLUÊNCIA DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES SOB PRATICANTES DE *CROSSFIT* NO MUNICÍPIO DE SETE LAGOAS, MG

Otávio Augustus Araújo Leandro<sup>1</sup>

Jordânia Castanheira Diniz<sup>2</sup>

### RESUMO

Atualmente é possível notar a busca por uma vida mais saudável e de qualidade, por meio de modificações alimentares, como o consumo de suplementos alimentares e a busca das práticas físicas diferenciadas de alta intensidade como o *crossfit*. Nesse contexto, quais os fatores que influenciam praticantes de *crossfit* a consumirem suplementos alimentares? Essa pesquisa teve como objetivo identificar os fatores agregados com a prática de *crossfit* que influenciam o indivíduo a consumir suplementos alimentares, utilizando pesquisa de campo de abordagem quantitativa de natureza aplicada com objetivos descritivos com o auxílio de um questionário semiestruturado utilizando a plataforma do Google Forms®. A coleta de dados ocorreu entre os meses de março e abril de 2019 em 4 boxes de *crossfit* de diferentes bairros de Sete Lagoas M.G. Baseado em estudos científicos nota-se a necessidade de desenvolver diferentes métodos de abordagem quanto aos fatores que influenciam praticantes de *crossfit* garantindo ao praticante segurança para poder atingir os objetivos físicos sem prejudicar a saúde. Após o período da pesquisa, foi possível identificar que de um universo amostral (170 participantes), 37 pessoas responderam o questionário, sendo 46% (n=17) do gênero masculino e 54% (n=20) do gênero feminino, foi identificado como fator principal para o consumo de suplementos alimentares a prescrição nutricional, representando 40% (n=15) dos participantes. Foi possível concluir que o profissional nutricionista tem se tornado cada vez mais referência para a prescrição de planos alimentares e suplementos alimentares, porém, outros fatores ainda atuam sob este consumo, colocando a saúde do indivíduo em risco.

**Palavras Chave:** *Crossfit*, Consumo de Suplementos alimentares, Influências do consumo.

### ABSTRACT

Currently it's possible to notice the search for a healthier and higher-quality life-style, through dietary modifications, such as consumption of dietary supplements and the search for a high intensity interval training such as CrossFit. In this context, what are the factors that influence CrossFit practitioners to consume dietary supplements? This research aimed to identify the aggregate factors with the practice of CrossFit that influence an individual to consume dietary supplements, through a quantitative research field approach applied with descriptive objectives aided by a semi-structured questionnaire using the Google Forms® platform, in which data collection occurred between the months of March and April of 2019. Based on scientific studies there is a notable need to develop different methods of approach regarding the factors influencing CrossFit practitioners ensuring the security of the practitioner in achieving the physical objectives without harming ones health. After the period of the survey, it was possible to identify that out of a sample (170 participants), 37 people answered the questionnaire, being 46% (n = 17) of them males and 54% (n = 20) of them female gender, identifying as the main factor for the consumption of dietary supplements due to the Nutritionists' prescriptions, representing 40% (n = 15) of the participants. After all the data collection, it was possible to conclude that the Nutritionist has become increasingly a reference for prescribing dietary plans and supplements, however, other factors still operate under this consumption, putting the health of the individual at risk.

**Key words:** CrossFit, Consumption of dietary supplements, Consumption Influences

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Nutrição da Faculdade Ciências da Vida. E-mail: [otavioleandro11@hotmail.com](mailto:otavioleandro11@hotmail.com);

<sup>2</sup> Docente e orientadora da Faculdade Ciências da Vida E-mail: [dinizjordania@yahoo.com.br](mailto:dinizjordania@yahoo.com.br).

## 1 INTRODUÇÃO

A evolução nos tipos de treinamento físico com o objetivo de conquistar uma boa forma física e qualidade de vida vem se desenvolvendo no decorrer dos tempos devido ao aumento de pessoas diagnosticadas com as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) como a obesidade, a diabetes mellitus tipo II, hipertensão arterial sistêmica (HAS). Tem se destacado na nutrição esportiva e nas práticas físicas, fatores que influenciam o consumo de suplementos alimentares para atingir objetivos como o aproveitamento máximo das atividades físicas realizadas, reduzindo a possibilidade do desenvolvimento de algumas doenças e suas consequências (DEUS *et al.*, 2015).

Dentre as várias modalidades de práticas de esportes, nota se o crescimento de uma atividade denominada *crossfit*, praticada em locais com equipamentos e espaço para as atividades denominadas *boxes* de *crossfit*. A prática de *crossfit* tem a característica de melhorar o desempenho físico e corporal, possibilitando o ganho de massa magra através de atividades intensas com séries de repetições diárias, embasadas em exercícios funcionais, caracterizado por movimentos naturais como agachar, pular, correr, girar e puxar, que possuem como finalidade o fortalecimento e desenvolvimento muscular (MACEDO *et al.*, 2018).

Muitos fatores levam o indivíduo a consumir suplementos alimentares de forma incorreta e indiscriminada, sem a orientação de um profissional qualificado, expondo dessa forma, seu organismo a fatores agravantes que poderão acometer o desenvolvimento de doenças agudas, evoluindo para doenças crônicas e a longo prazo podendo levar o indivíduo ao óbito (ROMANOVITCHI, 2015; SANTOS *et al.*, 2015). O papel do profissional nutricionista quanto ao consumo de suplementos alimentares está associado à educação nutricional e a prescrição correta do consumo desses produtos, uma vez que os suplementos geralmente são proteicos, calóricos, com baixos teores de lipídeos e que fornecem energia para o treino físico, além de auxiliar na recuperação muscular mais rápida do que o método tradicional (CARVALHO *et al.*, 2018).

O objetivo desse estudo foi identificar através de uma pesquisa de campo e coleta de dados por meio de um questionário *online* semiestruturado, quais os fatores associados com a prática de *crossfit* que influenciam o praticante no município de Sete Lagoas, M.G a consumir suplementos alimentares, permitindo o estudo na pesquisa científica e direcionamento para futuras intervenções nutricionais acerca do tema abordado por meio de palestras educativas, panfletos e mídias sociais. Desta forma, pretende-se identificar se o maior fator para o

consumo de suplementos alimentares se deu por prescrição nutricional, seguido de outros fatores (CARVALHO et al., 2018; FONSECA, 2002; GERHARDT, SILVEIRA, 2009).

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 CROSSFIT TRAINER

O *CrossFit* é um programa de treinamento físico criado em 1996 pelo ex-ginasta Greg Glassman, nascido na Califórnia, EUA, no ano de 1956. Este treino engloba atividades aeróbicas, musculação, treinos de aptidão com base em exercícios funcionais, que possuem como principal objetivo garantir ao praticante a evolução no desempenho físico, metabólico e muscular utilizando as fontes energéticas fisiológicas. Os boxes de *crossfit* são estabelecimentos que possuem características semelhantes as academias, porém com aparelhos específicos e característicos do *crossfit*. Os exercícios funcionais são caracterizados como movimentos naturais (agachar, pular, correr, girar, puxar, etc.), com finalidade de fortalecimento e desenvolvimento muscular (OLIVEIRA, OLIVEIRA, 2017).

Para garantir os resultados benéficos da prática de *crossfit*, se torna necessário dedicação do indivíduo praticante, alimentação adequada, equilibrada e calculada para as necessidades nutricionais individualizadas, comprometimento com a prática regular de atividades físicas e o acompanhamento de profissionais qualificados das respectivas áreas, a fim de garantir desenvolvimento físico, resistência e qualidade de vida de forma adequada e segura (MARCHIORO, BENETTI 2015).

O metabolismo calórico de um indivíduo praticante de *crossfit* se baseia em fornecer energia suficiente para permitir a prática de exercícios físicos em diferentes intensidades, exigindo do organismo uma resposta energética imediata devido aos intervalos curtos entre uma modalidade de exercício e outra, promovendo dessa forma a liberação do hormônio do crescimento ou *growth hormone* (GH) e de testosterona, possuindo estes como função estimular o ganho de massa muscular e a queima das reservas energéticas (BECKER *et al.*, 2016).

Além dos benefícios na estrutura físico-corporal do praticante, o *crossfit* influencia diretamente na redução do estresse psicológico, no aumento da força física, flexibilidade, equilíbrio, diminuição do percentual de gordura corporal, melhora dos hábitos alimentares, melhora da autoestima, mudanças benéficas nos parâmetros bioquímicos e maior disposição

para desempenhar as atividades do cotidiano, além de possibilitar ao indivíduo evolução do desempenho físico e equilíbrio homeostático (MALESKI *et al.*, 2016).

O consumo alimentar de praticantes de *crossfit* está geralmente baseado em alimentos *in natura*, integrais, orgânicos, carnes magras, legumes e verduras cruas ou cozidas. Além da alimentação, há ainda em grande maioria o consumo de suplementos alimentares de aporte proteico, calórico e com baixo teor de lipídeos que auxiliam no ganho de massa muscular, no fornecimento de energia para o treino e no auxílio da recuperação do dano muscular causado pela prática em destaque (SAUDADES *et al.*, 2017).

Além do consumo de macronutrientes (carboidratos, lipídeos e proteínas), há ainda o consumo dos micronutrientes (vitaminas e minerais), caracterizados como uma categoria dos suplementos alimentares, denominados como suplementos nutricionais que são facilmente encontrados e comercializados em farmácias, drogarias, comércio de suplementos esportivos, etc., e possuem função em auxiliar da reparação muscular, resistência imunológica e diminuição dos riscos de desenvolver doenças (BUENO *et al.*, 2016).

## 2.2 SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Os suplementos alimentares, são um conjunto de nutrientes específicos ou um único nutriente isolado, que possui como finalidade ofertar de uma forma alternativa os nutrientes não consumidos na rotina alimentar de um indivíduo, buscando desta forma suprir as necessidades nutricionais diárias adequadas (MINISTÉRIO PÚBLICO, 2014). No ano de 2018, Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) divulgou o novo marco regulatório dos suplementos alimentares, no documento buscou se diminuir os obstáculos para comercialização, além de garantir o controle sanitário e a gestão de riscos do consumo de suplementos para indivíduos saudáveis (ANVISA, 2018; MENESES *et al.*, 2018).

O consumo de suplementos alimentares está evidenciado para suprir as necessidades básicas de um indivíduo e garantir por meio da suplementação alimentar a qualidade nutricional em todas as fases da vida (SANTO, 2017). A indicação para o uso de suplementos alimentares deve ser orientada pelo profissional nutricionista que, a partir de uma avaliação individualizada, irá identificar a necessidade de prescrição para complementar a dieta (MARTINS, 2015; RODRIGUES *et al.*, 2019).

Os suplementos alimentares podem ser prescritos para um determinado indivíduo ou grupo de indivíduos que possuem o mesmo tipo de carência nutricional ou uma carência

nutricional isolada, como suplementos de fortificação de ferro em escolares e pré-escolares, ácido fólico para gestantes, suplementos proteicos para praticantes de atividades físicas e atletas, dentre diversas outras utilidades para a indicação de suplementos alimentares, visando a saúde, juntamente com um controle fiscal rigoroso (MINISTERIO PÚBLICO, 2014).

Porém os suplementos alimentares consumidos por atletas ou praticantes de atividades físicas nas academias ou *boxes* de *crossfit*, não possuem o mesmo impacto fiscal, ocorrendo em muitos casos a auto prescrição devido a influências diversas como as condições socioeconômicas, marketing, inclusão social, mídias sociais, indicação de amigos, prescrição médica e fatores psicológicos, que podem gerar consequências agudas e crônicas desse consumo indiscriminado (SANTOS; PEREIRA, 2017).

Além da busca pelo corpo perfeito, o consumo de suplementos alimentares está associado com diferentes objetivos, como adquirir maior aproveitamento, evolução e desempenho do exercício físico realizado pelo praticante de atividade física ou atleta, com menores potenciais de lesões musculares, buscando dessa forma, maior ganho de massa muscular e força, se atentando com os cuidados quanto a individualidade bioquímica e a evolução física com base no consumo de suplementos alimentares (MOTTER *et al.*, 2017).

De acordo com estudos, foi possível identificar que praticantes de musculação, possuem o hábito de substituir os alimentos naturais pelos suplementos alimentares, reduzindo dessa forma o consumo adequado de micronutrientes e água (LIMA, 2015). A ausência do consumo de micronutrientes, pode acarretar ao desenvolvimento de deficiências nutricionais, consequentemente ocasionando problemas como ósseos, cutâneos, circulatórios e musculares, prejudicando dessa forma a homeostase fisiológica, da mesma forma que o consumo excessivo dos suplementos alimentares, acarretam em danos graves, podendo causar ao indivíduo Insuficiência Renal (IR), evoluindo ao tratamento hemodialítico, ou levando ao óbito (CHAGAS *et al.*, 2016; FERRAZ *et al.*, 2018).

Ao prescrever um suplemento alimentar, o nutricionista garantir, o suprimento das necessidades nutricionais baseado em uma alimentação saudável e equilibrada, juntamente com a prescrição da prática de atividades físicas regulares pelo profissional da educação física, com o auxílio do uso dos suplementos alimentares prescritos e consumidos de forma adequada, exigindo do indivíduo dedicação e comprometimento com as etapas do acompanhamento nutricional e físico ao longo do tempo (NEVES *et al.*, 2017).

### 2.3 QUALIDADE DE VIDA

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a obesidade é considerada a maior causa de morte em todo o mundo. É caracterizada como uma doença inflamatória sistêmica, causada por disfunções endócrinas, como hipertrofia e hiperplasia do tecido adiposo, perda de sensibilidade periférica a insulina e regulação do apetite, provocada pelo consumo excessivo de gorduras, carboidratos, sedentarismo e a redução do gasto calórico, que não se destaca apenas em países em desenvolvimento, e sim em todo o mundo, afetando homens e mulheres de qualquer idade, raça, cor, etnia e condições socioeconômicas (WANNMACHER, 2016; OMS, 2018).

Através desses dados e considerando os danos a longo prazo, homens e mulheres tem buscado melhora da qualidade de vida, modificando os hábitos alimentares diários e buscando por meio da prática de atividades físicas obter benefícios a saúde (ROSSETTI *et al.*, 2018). A partir desse fator nota-se a maior procura por locais com práticas físicas que possuam um diferencial quanto aos exercícios como o *crossfit* e maior busca por profissionais da área da saúde (VIEIRA *et al.*, 2018; SILVA *et al.*, 2017).

O profissional nutricionista possui o papel de orientação do melhor tipo de alimentação ou suplemento alimentar para o indivíduo, o educador físico para auxiliar quanto a maneira adequada de realizar o planejamento das atividades em relação a individualidade física, o profissional fisioterapeuta e o médico do esporte como intermediadores para reduzirem os riscos de desenvolver lesões musculares com o objetivo na melhora da performance física (BERTOLETTI; SANTOS, 2016).

Além da procura do profissional nutricionista para orientar na mudança quanto a melhora da qualidade alimentar diária do indivíduo, nota-se maior procura por uma equipe multidisciplinar, como profissionais da educação física, fisioterapeutas e médicos do esporte, com o objetivo de abranger os benefícios quanto a mudança dos hábitos alimentares e da rotina física, buscando o aproveitamento máximo ofertado por este envolvimento de profissionais da saúde proporcionando ao praticante de atividades físicas maior segurança física e fisiológica (THEOBALD, SORDI, 2017; ALMEIDA *et al.*, 2018; KOTONA *et al.*, 2018).

Ainda sobre a melhora dos hábitos alimentares e do cotidiano, o investimento do governo e de empresas particulares na educação e prevenção do desenvolvimento doenças associadas a má alimentação e o sedentarismo, por meio das redes sociais, programas de televisão, revistas, palestras educativas e eventos em espaços públicos aumentaram, estimulando o aprendizado de diferentes formas abrangendo diferentes faixas etárias de idade, modificando a partir desses métodos de intervenção os hábitos diários (SANTANA *et al.*, 2015; VARGAS *et al.*, 2015).

## 2.4 O NUTRICIONISTA

Um dos papéis desempenhados pelo profissional nutricionista é identificar a partir das necessidades demonstradas por meio de avaliações, seja ela física, bioquímica ou epidemiológica, a necessidade quanto a prescrição de suplementos alimentares, desta forma caracterizando o suplemento como um auxílio para a manutenção fisiológica e não apenas com o objetivo de fornecer ao praticante de atividades físicas ao atleta um melhor desempenho no ganho de massa magra ou no desenvolvimento físico. Quando se trata da prescrição, o Conselho Federal de Nutrição reafirma os fatos citados, uma vez que na resolução CFN nº 004 de 21 de fevereiro de 2016 descreve que a prescrição de suplementos pode ser realizada pelo nutricionista, uma vez que tenha caráter de complementação ou suplementação sem substituição da alimentação (FANTI *et al.*, 2017; CFN, 2016).

A prescrição nutricional engloba dietas, alimentos, fitoterápicos, e suplementos alimentares que envolve uma série de atividades necessárias para determinar as necessidades nutricionais, identificar alguma carência nutricional e a partir desses dados, prescrever detalhadamente qual e como deve ser o consumo diário de cada indivíduo (MACEDO *et al.*, 2018). Utilizando cálculos, encontra-se a taxa metabólica basal (TMB), caracterizada como o consumo mínimo de energia para o funcionamento básico do organismo, o gasto energético total (GET), denominado como o gasto de energia diária, juntamente com o consumo calórico diário, para poder mensurar o aporte calórico da dieta (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Em concomitância com os cálculos utiliza-se os exames bioquímicos, para identificar deficiências ou excessos de macronutrientes (proteínas, carboidratos e lipídeos) e micronutrientes (vitaminas e minerais) o organismo, juntamente com avaliações físicas e dados antropométricos. A partir de cada um desses parâmetros, é possível avaliar se há a necessidade quanto a prescrição de suplementos alimentares e ou nutricionais para complementar a oferta nutricional desse indivíduo (PIRES; BASPTISTA, 2016).

Além das atribuições do profissional Nutricionista de prescrever uma alimentação adequada para um indivíduo, está ainda sob sua responsabilidade identificar, orientar e aconselhar sobre o consumo adequado dos alimentos e dos suplementos alimentares com a finalidade de prevenir a auto prescrição de suplementos e prevenir os riscos de desenvolver doenças graves a longo prazo como as DCNTs como a obesidade, hipertensão, diabetes mellitus tipo 2, entre outras, além de poder acarretar no desenvolvimento de doenças agudas

como a Insuficiência Renal Aguda (IRA) que conseqüentemente se desenvolver e até mesmo levar a morte (RIOS *et al.*, 2017).

O profissional nutricionista, visa diante das práticas legais de sua profissão garantir ao indivíduo segurança alimentar e nutricional, sem exceder os limites fisiológicos e respeitando as individualidades culturais, socioeconômicas e epidemiológicas, desta forma, atuando em todas as fases da vida em segurança, visando o bem estar do paciente através da alimentação saudável, adequada e equilibrada, atingindo as necessidades diárias de formas variadas inclusive com o apoio da prescrição de suplementos alimentares (GONÇALVES, 2018).

### 3 METODOLOGIA

O presente trabalho trata de uma pesquisa de campo, de abordagem quantitativa de natureza aplicada com objetivos descritivos, que foi realizada entre os períodos de março e abril de 2019 em 4 boxes de *crossfit* de diferentes bairros do município de Sete Lagoas – MG. A validação do questionário consistiu na aplicação do questionário para 5 pessoas distintas, nas quais retornaram com sugestões de alterações e após a reestruturação, foi aplicado o questionário nos boxes de *crossfit*. A inclusão dos boxes de *crossfit* se deram pela autorização do responsável legal do estabelecimento para a realização da pesquisa mediante uma carta de apresentação assinada pelo orientador, explicando os termos da pesquisa. Foi elaborado um questionário semiestruturado utilizando a plataforma do Google Forms®, no intuito de identificar os fatores que influenciam o consumo de suplementos alimentares por praticantes de *crossfit* no município de Sete Lagoas – MG. Para a coleta de dados, além do uso do formulário desenvolvido na plataforma Google Forms® (anexo 1), foi adicionado o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (anexo 2) (GERHARDT, SILVEIRA, 2009).

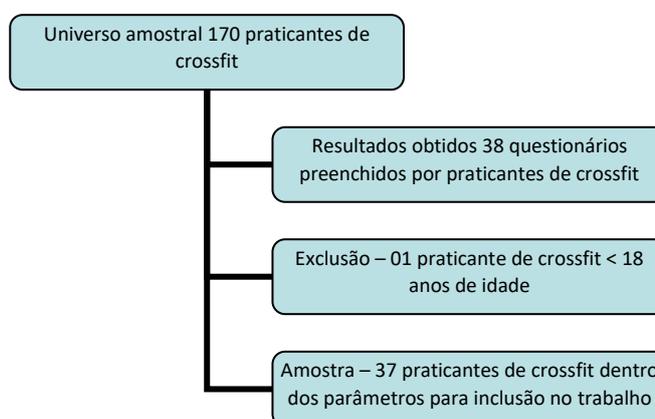
As perguntas do questionário foram embasadas em artigos encontrados na literatura com temas semelhantes, que abordavam sobre quais os fatores que influenciam os indivíduos praticantes de atividades físicas a consumirem suplementos alimentares (RODRIGUES, CHAVES, 2016; BUENO, BAADE., 2016). A pesquisa foi realizada em três etapas, a primeira consistiu na elaboração do questionário semiestruturado, em seguida na aplicação para validação, sendo realizada e aplicada por cinco vezes a um público praticante de atividade física aleatório e por último a aplicação do questionário com fins de análise e tabulação dos dados coletados. A análise e tabulação dos dados foram realizados utilizando a plataforma do Google Forms® e o programa Excel 2010®, fornecidos com os resultados da

pesquisa. A amostra do trabalho, consistiu em 37 questionários respondidos e que atendiam a todos os critérios da pesquisa (FONSECA, 2002).

A divulgação do link para preenchimento dos questionários foi feita através dos grupos de atividade de *crossfit* de cada box que foi incluído na pesquisa, um total de 4 boxes com um universo amostral de 170 pessoas (Fluxograma 1). Para caráter de inclusão, foram incluídos homens e mulheres com idade igual ou superior a 18 anos, que praticavam *crossfit*, que já fizeram ou faziam uso de suplementos alimentares e que estavam de acordo com os termos da pesquisa (SILVA *et al.*, 2017).

## 4 RESULTADO E DISCUSSÃO

### Fluxograma 1 - Amostra



**Fonte:** Dados da pesquisa, a influência do consumo de suplementos alimentares por praticantes de *crossfit* no município de Sete Lagoas, M.G., 2019.

O número de questionários respondidos e devolvidos através do formulário eletrônico foram de 37, sendo 46% dos participantes (n=17) do sexo masculino, com uma média de idade de 38 anos, variando de 18 a 59 anos. Do sexo feminino participaram 20 mulheres (54%), com uma média de idade de 24 anos e faixa etária de 18 a 59 anos demonstrados na tabela a seguir (tabela 1).

**Tabela 1** – Faixa etária e Gênero dos praticantes de *crossfit* que participaram da pesquisa.

Variáveis	n (%)
<18 anos	01 (3%)
18 – 30 anos	24 (65%)

31 – 59 anos	12 (32%)
>59 anos	0 (0%)

**Fonte:** Dados da pesquisa, a influência do consumo de suplementos alimentares por praticantes de *crossfit* no município de Sete Lagoas, M.G., 2019.

Diferente da pesquisa feita por Frade *et al.*, (2016) que relataram a maior participantes da pesquisa eram do gênero masculino 50,6% em relação ao gênero feminino 49,4%, a pesquisa em questão apresentou maior número de participantes do gênero feminino em relação aos participantes do gênero masculino.

Foi possível observar neste estudo que 68% dos entrevistados praticam outras modalidades de atividades físicas ou exercícios físicos além do *crossfit* e que 32% praticam apenas *crossfit* (tabela 2). Quanto à prática de atividades físicas ou exercícios físicos realizados pelos participantes da pesquisa, foi encontrado um resultado semelhante a pesquisa feita por Almeida *et al.* (2018), que demonstrou que 94,5% dos participantes praticam outras modalidades de atividades ou exercícios físicos.

**Tabela 2** – Prática de atividade física ou exercício além do *crossfit*

pratica de atividade ou exercício além do crossfit	n (%)
Não	12 (32%)
Sim	25 (68%)

**Fonte:** Dados da pesquisa, a influência do consumo de suplementos alimentares por praticantes de *crossfit* no município de Sete Lagoas, M.G., 2019.

Das práticas físicas ou exercícios físicos realizados pelos participantes da pesquisa, notou-se que 43% dos indivíduos praticam musculação além da prática do *crossfit* (tabela 3). Em um estudo semelhante realizado por Silva *et al.* (2017) observou-se que a prática física mais realizada pelos participantes da pesquisa foi musculação 85%, seguido de outras modalidades de prática de atividades físicas ou exercício físico.

**Tabela 3** - Tipos de práticas de atividade física ou exercícios praticados além do *crossfit*

Modalidade	n (%)
------------	-------

Musculação	16 (43%)
Corrida de Rua	06 (16%)
Ciclismo	04 (11%)
Futebol	03 (08%)
Aulas Coletivas	02 (5%)
Natação	01 (3%)
Caminhada	01 (3%)
Dança	01 (3%)
Escalada	01 (3%)

**Fonte:** Dados da pesquisa, a influência do consumo de suplementos alimentares por praticantes de *crossfit* no município de Sete Lagoas, M.G., 2019.

Do total de 37 participantes, o resultado encontrado foi semelhante ao estudo feito por Cardoso *et al.* (2017), que relata que 65% dos participantes da pesquisa consumiam suplementos alimentares e quem em sua maioria eram proteicos. No estudo feito por Vargas *et al.* (2015), eles relatam que 61% dos participantes da pesquisa praticam musculação. Nesta pesquisa foi possível identificar que 76% (n= 28) consomem suplementos alimentares, enquanto 24% (n= 9) não consomem suplementos alimentares, conforme demonstrado na tabela a seguir (tabela 4).

**Tabela 4** – Fez ou faz o uso de suplementos alimentares

fez ou faz o uso de suplementos alimentares	n (%)
Sim	28 (76%)
Não	9 (24%)

**Fonte:** Dados da pesquisa, a influência do consumo de suplementos alimentares por praticantes de *crossfit* no município de Sete Lagoas, M.G., 2019.

Quanto aos suplementos alimentares mais consumidos pelos participantes da pesquisa identificou-se o consumo de mais de um por indivíduo. Os suplementos a base de proteína, representaram 59% do total de suplementos utilizados (tabela 5), resultado este, semelhante ao estudo feito por Cardoso *et al.* (2017) que relataram que 61% dos entrevistados em sua pesquisa, consomem suplementos proteicos.

**Tabela 5** – Tipos de suplementos alimentares mais utilizados pelos praticantes de *crossfit* participantes da pesquisa.

Suplementos	n (%)
Whey Protein	22 (59%)
Creatina	11 (29%)
BCAA	05 (13%)
Glutamina	03 (8%)
Albumina	01 (3%)
Queratina	01 (3%)
Maltodextrina	01 (3%)

**Fonte:** Dados da pesquisa, a influência do consumo de suplementos alimentares por praticantes de *crossfit* no município de Sete Lagoas, M.G., 2019.

Quando questionado ao participante sobre o motivo do consumo de suplementos alimentares, 40% (n= 15) descreveram que o foi devido a prescrição nutricional, 24% (n= 9) disseram ser outros motivos, porém não relataram quais eram, 19% (n= 7) informaram que foi por iniciativa própria, 8% (n= 3) por indicação de família ou amigos e 3% (n= 1) relataram que iniciaram o consumo de suplementos alimentares pela indicação do vendedor de loja de suplementos, academia ou intrutor e prescrição pelo médico (tabela 6).

Diferente dos dados encontrados na atual pesquisa, Bertoletti *et al.* (2016), descreveram que apenas 4% dos entrevistados consumiam suplementos alimentares por meio de prescrição nutricional e que 53% dos entrevistados iniciaram o consumo por indicação de amigos.

Foi questionado aos participantes que alegaram utilizar suplementos alimentares, se esse consumo resultou em algum impacto e 41% dos participantes relataram que houve impacto e 58% relataram não perceber nenhuma mudança (tabela 6). Quando questionado quais impactos, estes relataram com mais de uma resposta que 28% perceberam melhora no desempenho, seguido de 27% que relataram hipertrofia muscular, 11% que houve melhora quanto a energia e disposição para o treino, 5% melhora na força e 3% relataram a redução do percentual de gordura corporal (tabela 7).

**Tabela 6** – Percepção dos participantes, quanto se obtiveram resultados ou não com o consumo de suplementos alimentares

Variáveis	n (%)
Sim	15 (41%)
Não	22 (59%)

**Fonte:** Dados da pesquisa, a influência do consumo de suplementos alimentares por praticantes de *crossfit* no município de Sete Lagoas, M.G., 2019.

**Tabela 7** – Impactos descritos pelos participantes após o início do consumo de suplementos alimentares

Variáveis	n (%)
Melhora no desempenho	11 (30%)
Hipertrofia	10 (27%)
Energia	04 (11%)
Força	02 (5%)
Redução do % de gordura corporal	10 (3%)

**Fonte:** Dados da pesquisa, a influência do consumo de suplementos alimentares por praticantes de *crossfit* no município de Sete Lagoas, M.G., 2019.

Esses resultados foram semelhantes aos encontrados por Silva *et al.* (2017) que avaliaram o consumo de suplementos nutricionais em uma academia de Alfenas em MG demonstrando que 31% dos pesquisados consomem suplementos alimentares com o objetivo de aumentar a massa magra (hipertrofia muscular), seguido de 29% para o aumento de energia e rendimento físico, 21% para compensar deficiências nutricionais, 12% para garantir a saúde e 5% para prevenir doenças.

## 5 CONCLUSÃO

Foi possível concluir que mesmo identificando que o consumo de suplementos alimentares também está voltado para a prescrição nutricional, ainda há outras opções citadas agregadas a este consumo, como indicação de amigos ou familiares, auto prescrição e outros fatores que não foram descritos pelos participantes da pesquisa. A partir desses resultados

nota-se também que o nutricionista tem se tornado cada vez mais referência para a prescrição de planos alimentares e de suplementos alimentares, oferecendo qualidade e segurança alimentar a todos. Como limitação desse trabalho, podemos citar ter sido realizado somente na cidade de Sete Lagoas, com praticantes a partir de 18 anos de idade. Para trabalhos futuros, sugerimos abranger outros municípios e verificar se a prática de outra modalidade esportiva e o gênero interferem no consumo de suplementos alimentares.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA I.V; RIBEIRO M.C.O; FREITAS R.F; **Uso de suplementos alimentares e fatores associados em praticantes de atividade física de alta intensidade.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 12. n. 76. Suplementar 2. p.992-1004. Jan./Dez. 2018. ISSN 1981-992. Disponível em:  
<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1188>. Acesso em 17 fev 2019.

ANVISA; **Novas regras para suplementos alimentares.** Agência Nacional de Vigilância Sanitária Jul. 2018. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset\\_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/publicadas-novas-regras-para-suplementos-alimentares/219201?p\\_p\\_auth=mz8pyuL0&inheritRedirect=false](http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/publicadas-novas-regras-para-suplementos-alimentares/219201?p_p_auth=mz8pyuL0&inheritRedirect=false). Acesso em: 16 jun de 2019.

BAADE R.T.W; BUENO E; **Coconstrução da autonomia do cuidado da pessoa com diabetes.** DOI: 10.1590/1807-57622015.0130 2016; 20(59):941-51. Disponível em:  
[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832016000400941&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832016000400941&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 2 de maio de 2019.

BECKER L.K; PEREIRA A.N; PENA G.E; OLIVEIRA E.C; SILVA M.E; **Efeitos da suplementação nutricional sobre a composição corporal e o desempenho de atletas: uma revisão.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10. n. 55. p.93-111. Jan./Fev. 2016. ISSN 1981-9927. Disponível em:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5394448>. Acesso em 22 ago. 2018

BERTOLETTI A.C; SANTOS A; BENETTI F; **Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação e sua relação com o acompanhamento nutricional individualizado.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10. n. 58. p.371-380.

Jul./Ago. 2016. ISSN 1981-9927. Disponível em: [www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br](http://www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br). Acesso em 21 set. 2018.

BUENO B.A; RIBAS M.R; BASSAN J.C; **Determinação da ingesta de micro e macronutrientes na dieta de praticantes de crossfit.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10. n. 59. p.579-586. Set./Out. 2016. ISSN 1981-9927. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/695>. Acesso em: 05 maio 2019.

CARDOSO R.P.Q; VARGAS S.V.S; LOPES W.C; **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./Out. 2017. ISSN 1981-9927. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/861>. Acesso em: 23 abr 2019.

CARVALHO J.O; OLIVEIRA B.N; MACHADO A.A.N; MACHADO E.P; OLIVEIRA B.N; **Uso de suplementação alimentar na musculação: revisão integrativa da literatura brasileira.** DOI 10.20396/conex.v16i2.8648126, Campinas: SP, v. 16, n. 2, p. 213-225, abr./jun. 2018. ISSN: 1980-9030. Disponível em: [www.editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO\\_EV071\\_MD1\\_SA6\\_I\\_D1722\\_15052017204705.pdf+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br](http://www.editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_I_D1722_15052017204705.pdf+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br). Acesso em: 29 mai 2019.

CFN; **Recomendação nº 004 de 21 de Fevereiro de 2016.** Conselho Federal de Nutricionistas Fev 2016. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/index.php/cfn-divulga-recomendacao-sobre-suplementos-nutricionais/>. Acesso em: 16 jun 2019.

CHAGAS B.L.F; NASCIMENTO M.V.S; BARBOSA M.R; GOMES L.P.S; **Utilização indiscriminada de suplementos alimentares: causas e consequências.** Ciências Biológicas e de Saúde Unit | Aracaju | v.3 | n.2 | p.27-34 | março 2016 | [periodicos.set.edu.br](http://periodicos.set.edu.br). Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernobiologicas/article/view/3286>. Acesso em: 13 set. 2018.

DEUS J.E.G; LAUTENBERG M.P.L; ALVARENGA M.L; **Uso de suplementos alimentares por atletas de natação.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 9. n. 49. p.4-13. Jan./Fev. 2015. ISSN 1981-9927. Disponível em: [www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br](http://www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br). Acesso em 23 set. 2018.

FANTI Y.O; MARQUES N.F; MARQUES A.C; D'ALMEIDA K.S.M; SILVEIRA J.T; MOURA F.A; **Uso de suplementação e composição corporal de praticantes de musculação na cidade de Itaqui – RS.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo.

v. 11. n. 62. p.192-201. Mar./Abril. 2017. ISSN 1981-9927. Disponível em:

<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/765>. Acesso em: 2 jan 2019.

FERRAZ B.B; RAMALHO A.A; IMADA K.S; MARTINS F.A; **Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica: um artigo de revisão.** Journal of Amazon Health Science Vol.1, n.2, 2015.Disponível em:<http://revistas.ufac.br/revista/index.php/ahs/article/view/178>. Acesso em: 22 ago. 2018.

FONSECA J.J.S; **Metodologia da pesquisa científica.** Fortaleza: UEC, 2002. Apostila. Disponível em: [http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/lapnex/arquivos/files/Apostila\\_-\\_METODOLOGIA\\_DA\\_PESQUISA%281%29.pdf](http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/lapnex/arquivos/files/Apostila_-_METODOLOGIA_DA_PESQUISA%281%29.pdf). Acesso em: 03 dez 2018.

FRADE R.E.T; VIEBIG R.F; MOREIRA I.C.L; 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, São Paulo. v. 10. n. 55. p.50-58. Jan./Fev. 2016. ISSN 1981-9927. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/606>. Acesso em 13 mai 2019.

GERHARDT T.E; SILVEIRA D.T; **Métodos de pesquisa.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul 1a edição: 2009, ISBN 978-85-386-0071-8 CDU 001.891. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005>. Acesso em 21 abr 2019.

KOTONA E.AW; OLIVEIRA F.B; SILVA L.A; SALVADOR A.A; ROSSETTI F.X; TAMASIA G.A; VICENTINI M.S; BELLO S.R.B; **Vigorexia e suas correlações nutricionais.** Research, Society and Development, v. 7, n. 1, p. 01-11, e1471194, 2018 ISSN 2525-3409 (CC BY 4.0).Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6310535>. Acesso em: 15 ago. 2018

LIMA L.M; LIMA A.S; BRAGGION G.F; **Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação.**Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 9. n. 50. p.103-110. Mar./Abril. 2015. ISSN 1981-9927. Disponível em: [www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br](http://www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br).Acesso em: 25 set. 2018.

MACEDO T.S; SOUSA A.L; FERNANDEZ N.C; **Suplementação e consumo alimentar de praticantes de musculação.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 68. Suplementar 2. p.974-985. Jan./Dez. 2018. ISSN 1981-9927.Disponível em: [www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br](http://www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br).Acesso em: 25 set. 2018.

MARCHIORO E.M; BENETTI F; **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias do município de Tenente Portela – RS.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 9. n. 49. p.40-52. Jan./Fev. 2015. ISSN 1981-9927.

Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/499/455>. Acesso em 28 fev 2019.

MALESKI L.R; CAPARROS D.R; VIEBIG R.F; **Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10. n. 59. p.535-545. Set./Out. 2016. ISSN 1981-9927. Disponível em: [www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br](http://www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br). Acesso em: 21 set. 2018.

MENESES M.E.S; PEREIRA F.O; LIMA J.S; TEIXEIRA L.J.M; SILVA M.L; **Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em Cuité, Paraíba.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10. n. 59. p.535-545. Set./Out. 2016. ISSN 1981-9927. Disponível em: [www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br](http://www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br). Acesso em: 07 dez 2018.

MOTTER A.G; BELLINI M; ALMEIDA S; **Incidência de Vigorexia em praticantes de musculação.** Ciências e Artes – v.7 – n. 1 – 2017. Disponível em: <http://www.uces.br/etc/revistas/index.php/docorpo/article/view/5958> . Acesso em: 15 set. 2018.

NEVES D.C.G; PEREIRA R.V; LIRA D.S; FIRMINO I.C; TABAI K.C; **Consumo de suplementos alimentares: alerta a saúde pública.** Revista Brasileira de Economia Doméstica, Viçosa, v. 28, n.1, p. 224-238, 2017. Disponível em: <https://www.oikos.ufv.br/index.php/oikos/article/view/249>. Acesso em 18 set. 2018.

OLIVEIRA A.A; OLIVEIRA A.A; **Suplementação e performance em praticantes de crossfit.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 66. p.719-723. Nov./Dez. 2017. ISSN 1981-9927. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/890>. Acesso 13 set. 2018

PEREIRA B.B; VIEIRA S.C.R; MELO E.F; PEREIRA L.M.F; GONÇALVES P.A.T; SANTOS Y.W.T; ALBUQUERQUE V.P.G; GADÊLHA L.M; MARQUES A.A; **O uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação.** Disponível em: <http://www.revistafjn.com.br/revista/index.php/eciencia/article/view/258>. Acesso em: 25 set. 2018.

PIRES J.P; BAPTISTA T.J.R; **A vigorexia em atletas de fisiculturismo goiano: um estudo de caso.** Inhumas, v.9, n.3, p. 384-395, 2016. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/311963596\\_A\\_VIGOREXIA\\_EM\\_ATLETAS\\_DE\\_FISICULTURISMO\\_GOIANO\\_UM\\_ESTUDO\\_DE\\_CASO\\_BIGOREXIA\\_IN\\_A\\_GROUP\\_OF\\_BODYBUILDING\\_ATHLETS\\_IN\\_GOIAS\\_BRAZIL\\_A\\_CASE\\_STUDY](https://www.researchgate.net/publication/311963596_A_VIGOREXIA_EM_ATLETAS_DE_FISICULTURISMO_GOIANO_UM_ESTUDO_DE_CASO_BIGOREXIA_IN_A_GROUP_OF_BODYBUILDING_ATHLETS_IN_GOIAS_BRAZIL_A_CASE_STUDY). Acesso em: 18 set. 2018.

RODRIGUES A.L.P; CHAVES R.F; **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./Dez. 2016. ISSN 1981-9927. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/697>. Acesso em 30 mar 2019.

SANTANA R.F; OLIVEIRA A.P; ARAUJO D.E; MIRANDA A.S; SANTOS R.N; **Intervenções de educação alimentar e nutricional para crianças de uma fundação pública em Vitória da Conquista – BA: construindo novos hábitos alimentares.** Vol 3 nº1, Jan.aJun./2015, ISSN 23182350. Disponível em:

<http://periodicos.uern.br/index.php/extendere/article/view/1630/883>. Acesso em 13 maio

SANTO E.A; PEREIRA F.B; **Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de atividades físicas.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 62. p.134-140. Mar./Abril. 2017. ISSN 1981-9927. Disponível em:

[www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br](http://www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br). Acesso 12 set. 2018

SANTOS A.S.M; OLIVEIRA N.C.S; LUSTOSA V.M; CALDAS D.R.C; SAMPAIO F.A; **Relação entre a composição corporal e o estado nutricional de pacientes sob tratamento de hemodiálise.** ISSN: 0194201400083 ReonFacema. 2015 Out-Dez; 1(2):119-123.

Disponível em:

[www.facema.edu.br/ojs/index.php/ReOnFacema/article/download/56/30+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br](http://www.facema.edu.br/ojs/index.php/ReOnFacema/article/download/56/30+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br). Acesso em 24 maio 2019.

SANTOS E.A; PEREIRA F.B; **Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de atividades físicas.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 62. p.134-140. Mar./Abril. 2017. ISSN 1981-9927. Disponível em:

<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/743>. Acesso em: 11 mar 2019.

SAUDADES J.O; KIRATEN V.R; OLIVEIRA V.R; **Consumo de proteína do soro do leite entre estudantes universitários de Porto Alegre – RS.** Rev Bras Med

Esporte vol.23 no.4 São Paulo July/Aug. 2017, ISSN 1806-9940. Disponível em:  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922017000400289](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922017000400289). Acesso em: 12 mar 2019.

SILVA A.R.P; SILVA A.A.O; PAULA H.A.A; MARQUES D.V.B; **Avaliação do perfil dos frequentadores de uma academia quanto ao consumo de suplementos nutricionais e fatores associados no município de Alfenas – MG.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 67. Suplementar 1. p.916-924. Jan./Dez. 2017. ISSN 1981-9927. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/930>. Acesso em: 12 abr 2019.

TEOBALD R.R; SORDI J.D; **As habilidades dos gestores esportivos: um estudo de caso em Novo Hamburgo.** Gestão e Desenvolvimento. Novo Hamburgo v. 14 n. 2 jul./dez. 2017. Disponível em:  
<https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistagestaoedesenvolvimento/article/view/1139/1847>. Acesso em: 03 dez 2018.

VARGAS C.S; FERNANDES R.H; LUPION R; **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. Jul./Ago. 2015. ISSN 1981-9927. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/551>. Acesso em: 18 abr 2019.

VIEIRA D.M; NETA G.P.M; TUPINAMBÁ I.M; COUCEIRO K.N; SILVA M.S; HORSTMANN H; MADURO I.P.N.N; **Avaliação do consumo de suplementos alimentares ergogênicos por praticantes de atividade física em academias de ginástica em Manaus – AM.** ISSN: 2447486X , N.01 2018. Disponível em:  
<http://periodicos.uea.edu.br/index.php/cienciasdasaude/article/view/1150/735>. Acesso em 22 mai 2019.

WANNMACHER L; **Obesidade como fator de risco para morbidade e mortalidade: evidências sobre o manejo com medidas não medicamentosas.** ISBN: 978-85-7967-108-1 Vol. 1, Nº 7 Brasília, maio de 2016. Disponível em:  
[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=serie-uso-racional-medicamentos-284&alias=1535-obesidade-como-fator-risco-para-morbidade-e-mortalidade-evidencias-sobre-o-manejo-com-medidas-nao-medicamentosas-5&Itemid=965](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=serie-uso-racional-medicamentos-284&alias=1535-obesidade-como-fator-risco-para-morbidade-e-mortalidade-evidencias-sobre-o-manejo-com-medidas-nao-medicamentosas-5&Itemid=965). Acesso em 19 abr. 2018.

## ANEXO I – Questionário

## Fatores que influenciam praticantes de crossfit a consumirem suplementos alimentares no município de Sete Lagoas - MG

Uma cópia deste questionário será enviado para o e-mail adicionado a seguir.

**\*Obrigatório**

1. Endereço de e-mail \*

---

2. Prezado participante: Sou estudante do curso de Bacharelado em Nutrição na Faculdade Ciências da Vida. Estou realizando uma pesquisa sob supervisão, cujo o objetivo é identificar os fatores que influenciam praticantes de crossfit no município de Sete Lagoas - MG, a consumir suplementos alimentares. Sua participação envolve em responder um questionário com questões de fácil entendimento, simples e não invasivas. A participação nesse estudo é voluntária e se decidir não participar ou quiser desistir de continuar em qualquer momento, tem a absoluta liberdade de fazê-lo. Na publicação dos resultados desta pesquisa, sua identidade será mantida no mais rigoroso sigilo. Serão omitidas todas as informações que permitam identifica-lo. Mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente você estará contribuindo para o meu estudo e para a produção de conhecimento científico. \*

*Marque todas que se aplicam.*

Eu declaro ter compreendido as informações prestadas neste Termo e ter recebido uma cópia do mesmo, decido participar da pesquisa.

### Dados Pessoais

3. Gênero \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Masculino  
 Feminino

4. Faixa Etária \*

*Marcar apenas uma oval.*

- <18 anos  
 18 - 30 anos  
 31 - 59 anos  
 >59 anos

### Crossfit

5. Além do crossfit, há alguma outra prática física ou exercício físico? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

6. Se a resposta da pergunta anterior for "Sim", qual(is) outra(s) prática(s) física(s) ou exercício(s) físico(s) você pratica? (se a sua resposta for "Não" preencha com a palavra "Não") \*

---

7. Fez ou faz o uso de suplementos alimentares? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

8. Se a resposta para a questão anterior for "Sim" qual(is) são? (se a sua resposta for "Não" preencha com a palavra "Não") \*

---

---

---

---

---

9. O que te levou à aderir ao consumo de suplementos alimentares? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Prescrição Nutricional  
 Iniciativa Própria  
 Médico  
 Amigos ou Família  
 Academia/instrutor  
 Vendedor de loja de suplementos  
 Mídias sociais  
 Outros

10. Se a resposta para a questão anterior for "Outros" quais foram? (se a sua resposta não for "Outros" preencha com a palavra "Não") \*

---

---

---

---

---

11. O consumo de suplementos alimentares resultou em algum impacto? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

12. Se a resposta para a pergunta anterior for "Sim", quais foram esses impactos? (caso a resposta seja "Não" apenas escreva a palavra "Não"). \*

---

---

---

---

---

### **Aos participantes**

Gostaria de agradecer a você que me ajudou com esse trabalho, sua participação foi muito importante. Qualquer dúvida relacionada à pesquisa em questão, estarei a disposição para esclarece-las. Nome: Otávio A. A. Leandro E-mail: [otavioleandro11@hotmail.com](mailto:otavioleandro11@hotmail.com)

- Envie para mim uma cópia das minhas respostas.