

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE CICLISMO

CONSUMPTION OF FOOD SUPPLEMENTS BY CYCLING PRACTITIONERS

PEREIRA, Vinícius Caxias¹
PEREIRA, Alan Dione Fernandes²
SANTOS, Cláudia Maria Barbosa³

RESUMO

Introdução. A utilização de suplementos alimentares, por praticantes de ciclismo, tem se tornado uma estratégia auxiliar para o ganho de energia e desenvolvimento muscular. Por esse motivo, a procura e utilização desses suplementos têm aumentado. Por outro lado, é importante que o ciclista procure orientação profissional, antes de adquirir ou utilizar o suplemento, a fim de evitar problemas como a intoxicação por substâncias diversas e, ainda, acompanhar o processo de treino e melhora do desempenho dos praticantes dessa modalidade. **Objetivo.** Identificar a prevalência do uso de suplementos alimentares, por ciclistas e verificar a presença de acompanhamento da utilização por um profissional especializado. **Metodologia.** O estudo foi desenvolvido, nas cidades do interior e capital do estado de Goiás, por meio de um questionário semiestruturado, com questões abertas e fechadas, utilizando a ferramenta digital Formulários Google. Foram entrevistados 57 ciclistas. **Resultados.** Com base no levantamento de dados, a pesquisa constatou que dos 57 ciclistas, 54,4% utilizam e 45,6% não utilizam suplementos alimentares. Sobre a busca de orientação, 40,4% dos ciclistas que utilizam ou já utilizaram suplementos alimentares, afirmaram buscar orientação, mas, não, atualmente. 12,3% dos ciclistas buscaram orientação e, ainda, fazem acompanhamento; 12,3% dos ciclistas afirmaram que não buscaram orientação, mas, ainda pretende buscar e outros 12,3% disseram que nunca buscaram orientação. **Conclusão.** Boa parte dos ciclistas utilizam suplementos alimentares, buscam e seguem as orientações por meio de profissionais habilitados, porém, alguns não se orientam por profissionais habilitados, sendo um fato preocupante pela utilização indiscriminada e incorreta do suplemento alimentar.

Palavras-chaves: ciclistas; suplementos; orientação; administração; saúde.

ABSTRACT

Introduction. The use of food supplements by cycling practitioners has become an auxiliary strategy for energy gain and muscle development. For this reason, the demand and use of these supplements has increased. On the other hand, it is important that cyclists seek professional guidance before purchasing or using the supplement in order to avoid problems such as intoxication by various substances, and

1 Acadêmico do 10º Período do curso de Farmácia pela Faculdade de Inhumas. E-mail: viniciuscaxias.aluno@facmais.edu.br

2 Acadêmico do 10º Período do curso de Farmácia pela Faculdade de Inhumas. E-mail: alandione@aluno.facmais.edu.br

3 Professora-Orientadora. Mestre em Ciências Farmacêuticas. Docente da Faculdade de Inhumas. E-mail: claudiamaria@facmais.edu.br

also to monitor the training process and improve the performance of practitioners of this modality. **Objective.** Identify the prevalence of the use of dietary supplements by cyclists and verify the presence of follow-up of use by a specialized professional. **Methodology.** The study was developed in the interior cities and capital of the state of Goiás, through a semi-structured questionnaire, with open and closed questions, using the Google Forms digital tool. 57 cyclists were interviewed. **Results.** Based on the data survey, the survey found that of the 57 cyclists, 54.4% use food supplements and 45.6% do not use food supplements. Regarding the search for guidance, 40.4% of cyclists who use or have used food supplements said they sought guidance, but not currently; 12.3% of cyclists sought guidance and are still following up; 12.3% of cyclists said they did not seek guidance, but still intend to seek guidance, and another 12.3% said they never sought guidance. **Conclusion.** Most cyclists use food supplements, seek and follow the guidance through qualified professionals, however, some cyclists do not seek guidance from qualified professionals, which is a worrying fact due to the indiscriminate and incorrect use of the food supplement.

Keywords: cyclists; supplements; guidance; management; health.

1. INTRODUÇÃO

O ciclismo é um esporte praticado por atletas profissionais e amadores. Porém, devido ao esforço físico a que são submetidos, muitos buscam estratégias como o uso de suplementos alimentares (VIGARELLO, 2000). Essa prática é comumente realizada por ciclistas (LOVATO; VUADEN, 2015).

Os suplementos alimentares, destinados a atletas, são produtos especialmente formulados para atender necessidades nutricionais específicas e auxiliar no melhor desempenho do exercício físico e manter o ritmo dos treinos (BRASIL, 2010; LOVATO; VUADEN, 2015), contudo, a utilização de suplementos alimentares deve ser adequada à situação nutricional de cada atleta (FERRAZ; RAMALHO; IMADA; MARTINS, 2015).

Dessa forma, é importante que o praticante de atividade física busque orientações a respeito da utilização de suplementos alimentares com profissionais adequados. Além de orientações, é necessário um acompanhamento prévio e durante a administração desses produtos, na busca pelo alcance dos resultados almejados, com garantia de segurança da utilização e sem prejuízos para os mesmos (MAXIMIANO; SANTOS, 2017; LOPES, 2013).

Os malefícios, da utilização dos suplementos, vêm justamente devido à falta de orientação profissional e acompanhamento adequado conforme seus parâmetros nutricionais. As consequências podem ser vômitos, diarreia e dor abdominal, até

doenças graves como hemocromatose, insuficiência hepática e renal (ALVES *et al.*, 2012; FREITAS; CENI, 2016; SILVA; JUNIOR, 2020).

Segundo Vieira (2011), os suplementos, se utilizados de forma correta, trazem benefícios, ajudam a manter as fibras musculares e a recuperação de energia, antes, durante e pós treinamento. Porém, o uso incorreto pode acarretar problemas ao consumidor.

Dentre os suplementos mais utilizados, estão aqueles à base de carboidratos, proteínas, aminoácidos e creatina, existem, também, outros que podem ser usados, tais como, vitaminas, minerais e bebidas hidroeletrólíticas (CASTRO, 2013; VIEIRA, 2011).

Os atletas que praticam exercícios aeróbicos e de longa duração, como ciclistas, corredores e triatletas, geralmente, consomem carboidratos líquidos (bebidas esportivas), sólidos (barras energéticas) e géis (gel de carboidratos). A ingestão de carboidratos é vantajosa, pois pode atrasar o início da fadiga e melhorar o desempenho, repondo os níveis de glicose durante a prática dessas atividades. (GARBER *et al.*, 2011; PEREIRA *et al.*, 2012).

Dentre os profissionais de saúde aptos para o acompanhamento de atletas, está o farmacêutico (CFF, 2008). Segundo a resolução nº 661, de 25 de outubro de 2018, o farmacêutico pode desempenhar papel crucial com referência a orientação e utilização de suplementos alimentares. De acordo com Lopes (2013), o farmacêutico pode exercer funções de promoção da saúde pública, participar ativamente da vigilância, intervenção e aconselhamento do uso dos suplementos alimentares. E, ainda, pode aconselhar sobre a forma de administração do suplemento e a dispensação.

Outro aspecto, a ser observado sobre os suplementos, é que os mesmos possuem princípios ativos, assim, o farmacêutico, também, é capaz de avaliar se o suplemento pode interferir nas funções do organismo ou modificar a farmacocinética e a farmacodinâmica de medicamentos, que, por ventura, esteja em uso pelo indivíduo (LOPES 2013; CAMPOS *et al.*, 2012).

Tendo como base essas informações, este estudo foi desenvolvido com o foco de identificar a prevalência do uso de suplementos alimentares por ciclista e verificar a presença de acompanhamento da utilização por profissionais de saúde qualificados.

Nos últimos anos, vem aumentando, consideravelmente, o número de adeptos a esse esporte (VOZNIAK, 2019), segundo Maughan (2013), enquanto na população em geral as motivações para o uso de suplementos estão, predominantemente, relacionadas à saúde, entre os atletas, a melhora do desempenho é o motivo, frequentemente, relatado.

Em se tratando de atletas ou praticantes de algum esporte físico, é imprescindível conhecer os procedimentos e as condutas adotadas pelos usuários, pois, essas possuem fatores determinantes e até prejudiciais à saúde, quando o consumo de suplementos é feito sem as devidas orientações necessárias. Fatores como a procura por orientação de um profissional de saúde, a influência da mídia ou utilização por meio de indicação de amigos, sem conhecimentos técnicos, por exemplo; pode levar a sérias consequências, além de influenciar nos resultados referentes à prática de ciclismo.

Tendo em vista essas diversidades, se torna comum a busca por suplementos, visando um melhor condicionamento físico e desempenho na prática desse esporte, como descrito anteriormente, portanto, se torna importante realizar pesquisas para identificar os principais desafios a respeito da utilização de suplementos, bem como as falhas percebidas com relação a sua utilização.

Trabalhos como esses são relevantes, pois, tem a possibilidade de levar ao conhecimento da sociedade sobre a importância de se buscar uma orientação profissional, para a utilização de um suplemento alimentar voltada para o desempenho da prática de atividade física e a segurança alimentar e podem auxiliar em outros trabalhos futuros, que agregue mais informações a respeito do assunto.

2. UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR CICLISTAS

O ciclista faz muito esforço, por estar em constante movimentação, a recuperação de seu corpo é mínima se comparada ao estresse sofrido no processo de treino. O uso da bicicleta exige a propulsão humana, com gasto de energia por parte do atleta. Para suprir este gasto de energia, o ciclista utiliza em sua nutrição suplementos alimentares naturais aos sintéticos (LOVATO; VUADEN, 2015; VIGARELLO, 2000).

O ciclismo, ainda, é benéfico para o desenvolvimento muscular e cardiovascular. Os suplementos alimentares, nesse caso, podem agir no sistema

muscular e nervoso e melhorar o desempenho (KREIDER *et al.*, 1993; LOVATO; VUADEN, 2015; VIGARELLO, 2000).

Além de serem indicados para aperfeiçoar o desempenho físico e diminuir a fadiga nos atletas, os suplementos alimentares prometem trazer benefícios como prolongar a resistência, reduzir a gordura corporal, aumentar massa corporal e minimizar o risco de doença, ganhando mais eficiência na prática esportiva para atletas (PEREIRA *et al.*, 2012; VIEBIG; NACIF; LEITE, 2007).

As indústrias de suplementos alimentares, por não precisarem declarar, integralmente, a composição das suas formulações, oferecem produtos que não são padronizados e, por isso, não há garantia quanto à intensidade do produto ou grau de pureza (COLEMAN, 2008).

Portanto, os efeitos prometidos pelas indústrias de suplementos alimentares podem não possuir o mesmo efeito na prática, uma vez que seus produtos não são produzidos observando as necessidades nutricionais individuais de cada atleta (LOPES, 2013), devendo ser adequadas por profissionais especializados.

Com tantas propagandas, variedades, promoções, o foco é voltado ao produto. O consumidor é motivado ou influenciado a comprar o produto primeiramente, em vez de procurar informações ou orientações para o uso apropriado, prática esportiva e administração (COLEMAN, 2008; LOPES, 2013). Sem esta orientação, o consumidor estará se automedicando e assumindo riscos que poderão prejudicar a saúde, ocasionando problemas físicos, mentais ou, até, levar a óbito (PEREIRA *et al.*, 2003; SARMENTO; BALLEIRO; ZARZUELA, 2009).

2.2 Principais suplementos alimentares

Os suplementos alimentares fornecem uma gama de substâncias voltadas à melhora do desempenho esportivo. Dentre eles, está a creatina. Stábile *et al.* (2017) afirmam que a creatina é produzida de forma endógena pelo fígado, rins e pâncreas, e, também, pode ser obtida a partir dos alimentos, principalmente, no consumo de carnes vermelhas e peixes. A síntese da creatina começa com um processo denominado transaminação, no qual o grupo amino da arginina é transferido para a glicina para formar guanidinoacetato e ornitina e essa reação é catalisada pela

transaminase. A creatina é formada pela adição irreversível de metil da adenosilmetionina à metiltransferase.

A creatina é um dos suplementos mais comuns entre os praticantes de atividade física, pois é uma opção para quem deseja o aumento de ganho muscular. Além disso, é um dos suplementos mais comprovados, cientificamente. (FERREIRA, *et al.*, 2016).

Outras substâncias presentes em suplementos são os carboidratos. Essas moléculas, bem como proteínas, lipídios e ácidos nucleicos são elementos essenciais, cuja importância está, diretamente, relacionada ao fornecimento de energia (POMIN; MOURÃO, 2006; MUTTONI, 2017).

Os carboidratos são umas das principais fontes de energia, durante os exercícios de longa duração. Os níveis de glicogênio muscular são reduzidos significativamente, a quantidade de glicogênio consumido durante a atividade física depende da duração e intensidade do exercício (FERREIRA, *et al.*, 2016). Não representa, apenas, uma função energética, eles também estão presentes na superfície externa das membranas celulares. Nesse caso, podem ser glicoproteínas, glicolipídeos ou proteoglicanos (POMIN; MORÃO, 2006).

Assim, as estratégias para manter ou aumentar a disponibilidade de carboidratos, tais como o seu consumo antes, durante e depois do exercício, são táticas para trabalhar o desempenho de vários eventos desportivos e os torna uma das principais recomendações atuais da nutrição esportiva (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2015).

Com relação às proteínas, estas são compostas por aminoácidos e sua principal função é o anabolismo, que é fornecer ao corpo os “blocos formadores” do material celular, que atua na reparação e formação dos tecidos, principalmente, os músculos (MUTTONI, 2017). Podem ser obtidas por alimentação convencional ou por meio de suplementos. A utilização desse nutriente visa, em geral, o aumento de massa muscular e reparação de tecidos. Por esse motivo, é de grande utilização, pois, auxilia no reparo de microlesões musculares decorrentes da prática esportiva (FERREIRA *et al.*, 2016).

Existem vários suplementos à base de proteínas, como a caseína, uma proteína encontrada em alimentos, como leite e laticínios. É considerada uma proteína

de alto valor biológico, por ser bem absorvida e por ser formada por aminoácidos essenciais (SILVA, *et al.*, 2019).

A ingestão de proteínas, logo após os exercícios físicos e a ingestão de fontes de carboidratos, podem reduzir a degradação das proteínas e é mais propício para aumentar a massa muscular do que, apenas, a ingestão de proteínas (FERREIRA, *et al.*, 2016).

Em relação aos repositores hidroeletrólíticos, segundo Muttoni (2017), durante a prática de esportes, a taxa de transpiração é altamente variável, oscilando entre 1 e 2 litros de líquidos por hora de exercício, dependendo do ritmo e da intensidade.

Os recursos para aumentar o desempenho dos atletas relacionados a reposição hidroeletrólítica têm se mostrado eficientes na reidratação de indivíduos submetidos a atividade física intensa. A intensidade do exercício, condições ambientais, nível de treinamento físico e estado de adaptação podem implicar suor que exceda dois litros/hora (CARVALHO; MARA, 2010).

Com a perda desses fluidos corporais, também, se perdem eletrólitos (principalmente sódio e potássio), o que pode causar alterações metabólicas importantes e aumentar a perda de água (MUTTONI, 2017). Quanto maior for o grau de desidratação, durante o exercício, maior será o impacto de seus efeitos no sistema fisiológico (físico e mental) e no desempenho do atleta (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2015).

Nesse caso, os fluidos consumidos durante a atividade física são projetados para prevenir a desidratação excessiva e mudanças importantes no equilíbrio eletrólítico (MUTTONI, 2017).

Os aminoácidos de cadeia ramificada (ACR), conhecidos como BCAA, são constituintes naturais de alimentos e fontes de proteína de alto valor biológico. Podem atuar no balanço protéico muscular (recuperação muscular) (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2015), hipertrofia, diminuição da lesão e da degradação proteica muscular induzida pelo exercício físico e melhora no desempenho, principalmente para exercícios de longa duração ou alta intensidade (MUTTONI, 2017).

Os BCAA são importantes no alívio da síndrome que envolve a dor e a lesão muscular, decorrente do esforço e na redução da percepção de fadiga resultante da alteração de síntese de neurotransmissores do sistema nervoso central (PINHEIRO, 2014).

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo observacional de delineamento transversal. Como instrumento, para coleta de dados, foi utilizado um questionário semiestruturado adaptado de ROCHA (2017), com questões abertas e fechadas acerca de dados pessoais, uso de suplementos e a prática de ciclismo, entre outras. O questionário foi aplicado por meio da ferramenta digital Formulários Google. O 'Termo de Consentimento Livre e Esclarecido' (Apêndice 02), foi apresentado aos participantes pelos Formulários Google onde puderam visualizar e concordar com os termos descritos no documento.

3.2 Caracterização da área de estudo

O estudo foi realizado nas cidades do interior e capital do estado de Goiás. O estado de Goiás está localizado na região Centro-Oeste do Brasil, no planalto central brasileiro, possui um território de 340.257 km² sendo dividido por 246 municípios (MAPS, 2021).

3.3 População e amostra

A população estudada foi a que pratica o ciclismo, com idade igual ou maior a 18 (dezoito) anos e que resida nas cidades do interior e capital de Goiás. A amostra foi de 57 entrevistados entre ciclistas do sexo masculino e feminino.

3.4 Recrutamento

Os dados foram coletados por meio de ferramentas digitais (redes sociais e questionário virtual). Os ciclistas foram convidados para participarem da pesquisa por meio de grupos de redes sociais. Os ciclistas acessaram o questionário por meio do fornecimento de um link direto, onde tiveram acesso, primeiramente, ao 'Termo de Consentimento Livre e Esclarecido' e, logo após concordarem com o referido termo, foram direcionados às perguntas constituintes do questionário.

3.5 Instrumento da coleta de dados

Foi empregado um questionário semiestruturado, disposto no Apêndice 01, com perguntas abertas e fechadas, adaptado de ROCHA (2017), aos participantes no momento da pesquisa. O questionário online possui questões relacionadas às informações do entrevistado, prática do ciclismo e utilização do suplemento, entre outras.

3.6 Análise dos dados coletados

As informações coletadas foram sistematizadas e organizadas em planilhas do Microsoft Office Excel 2016, para realizar a análise das informações. Os dados presentes nas planilhas foram relacionados às respostas dos participantes sobre suas informações pessoais, utilização e orientação dos suplementos alimentares.

3.7 Procedimentos éticos

A pesquisa foi aprovada e autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás – IFG, estabelecido no Setor Oeste, sob número CAAE: 50032621.5.0000.8082, conforme Resolução 466/2012, XI. 2.d e Resolução 510/16, Art. 28, V; sendo devidamente aprovado de acordo com o Parecer Consubstanciado número: 4.955.905, como pode ser observado no Anexo I.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com uma amostra de 57 participantes, residentes no interior de Goiás. Para a realização da pesquisa foi aplicado um questionário de acesso particular e individualizado, enviado aos participantes, por meio do acesso a um *link* disponibilizado em mídias sociais.

A pesquisa foi dividida em 3 etapas, que ao todo incluíram 28 questões. Na primeira etapa, foram coletados os dados pessoais dos participantes como: idade; sexo; profissão e local de residência.

Logo, na segunda etapa, coletaram-se dados referentes à prática do ciclismo como: o tipo de modalidade; o tempo e frequência e duração da prática esportiva; entre outros.

Já na terceira etapa foram abordadas, somente, questões referentes a suplementos alimentares. Dessa forma, empreendeu-se questões relacionadas ao tipo de suplemento utilizado, tempo, frequência e objetivo de utilização; uso de medicamentos concomitantes; hábito de leitura de rotulagem nutricional; questões relacionadas à procura e/ou acompanhamento por profissional habilitado a prescrição de suplementos alimentares; entre outros.

4.1 Primeira etapa: dados pessoais

Os participantes da amostra apresentaram a faixa etária entre 21 a 62 anos (tabela 1), perfazendo uma média de 38 anos.

Tabela 01. Faixa etária dos entrevistados

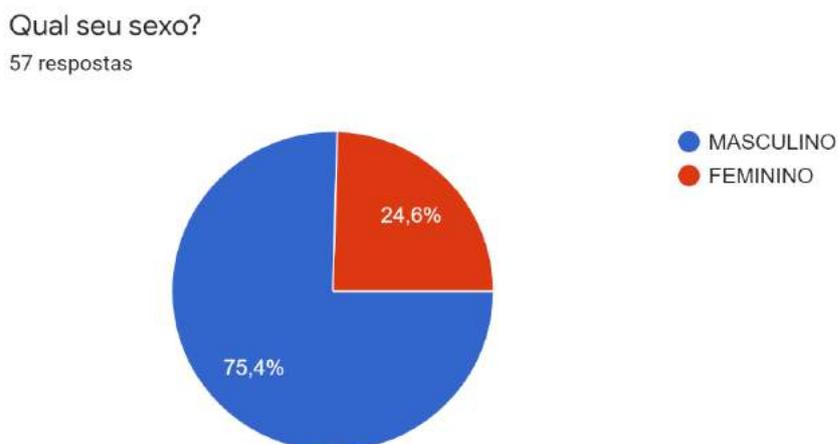
| IDADE DOS CICLISTAS | | |
|----------------------------|------------------------|--------------------|
| IDADE | Nº DE RESPOSTAS | PORCENTAGEM |
| 21 anos | 1 | 2% |
| 22 anos | 2 | 4% |
| 23 anos | 2 | 4% |
| 24 anos | 3 | 5% |
| 25 anos | 2 | 4% |
| 26 anos | 1 | 2% |
| 27 anos | 1 | 2% |
| 28 anos | 3 | 5% |
| 29 anos | 2 | 4% |
| 30 anos | 3 | 5% |
| 31 anos | 1 | 2% |
| 32 anos | 1 | 2% |
| 33 anos | 2 | 4% |
| 35 anos | 1 | 2% |
| 36 anos | 1 | 2% |
| 37 anos | 1 | 2% |
| 39 anos | 1 | 2% |
| 40 anos | 2 | 4% |
| 41 anos | 1 | 2% |
| 42 anos | 3 | 5% |
| 43 anos | 1 | 2% |

| | | |
|--------------------|---|----|
| 44 anos | 3 | 5% |
| 45 anos | 2 | 4% |
| 47 anos | 2 | 4% |
| 49 anos | 4 | 7% |
| 50 anos | 1 | 2% |
| 52 anos | 3 | 5% |
| 54 anos | 1 | 2% |
| <i>Continua...</i> | | |
| 55 anos | 1 | 2% |
| 56 anos | 2 | 4% |
| 58 anos | 1 | 2% |
| 59 anos | 1 | 2% |
| 62 anos | 1 | 2% |
| <i>Conclusão.</i> | | |

Fonte: Dados da pesquisa

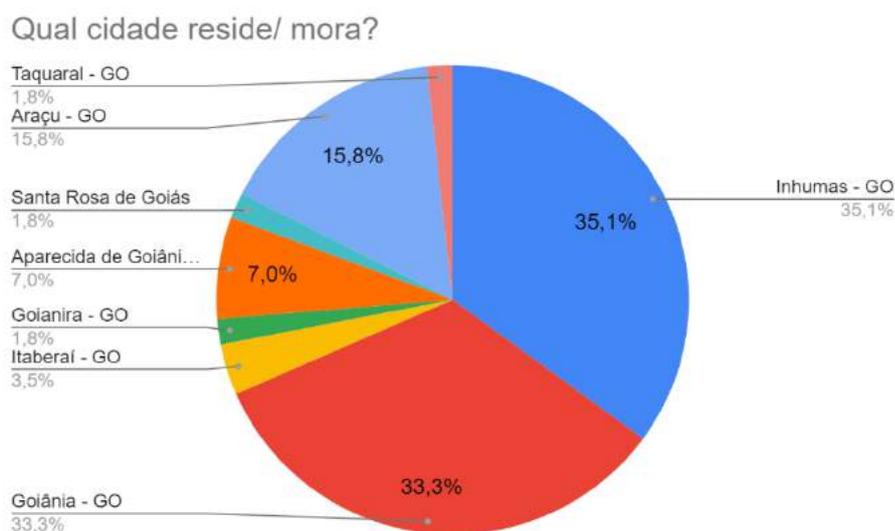
Foi constatada na amostra a participação de 75,4% (n = 43) de participantes do sexo masculino e 24,6% (n = 14) de participantes do sexo feminino (figura 01), em uma amostra total de n = 57 participantes. Observando assim, que a grande maioria dos participantes foi do sexo masculino. No estudo realizado por Rocha (2017), foram entrevistados 100 ciclistas, que, também, contou com a participação maior de indivíduos do sexo masculino com 74% (n = 74), enquanto que o sexo feminino representou 26% (n = 26).

Em outro estudo realizado por Medeiros e Pontes (2013), sobre consumo de suplementos alimentares em praticantes de musculação de academias de ginástica em Patos, Paraíba, Brasil, o número de participantes foi de 38 pessoas, sendo 63,2% (n = 24) do sexo masculino e 36,8% (n = 14) do sexo feminino.

Figura 01. Sexo informado.

Fonte: Dados da pesquisa

Quanto à residência, houve variações (figura 02) com uma concentração maior de participantes nas cidades de Inhumas-GO, com um total 35,1% (n = 20 pessoas), e na capital Goiânia-GO 33,3% (n = 19), as demais cidades citadas foram: Araçu-GO 15,8% (n = 9); Aparecida de Goiânia-GO 7% (n = 4), Itaberaí-GO 3,5% (n = 2), seguindo por Goianira-GO, Santa Rosa-GO, Taquaral-GO cada uma com 1,8% (n = 1) participante.

Figura 02. Locais de residência dos entrevistados.

Fonte: Dados da pesquisa

A tabela 02 mostra como profissões mais citadas a de: empresário (9%); seguido por analista de sistemas (7%); administrativo (5%); advogado, balconista,

estudante, servidor público, militar, pedagoga e professor cada um com (4%) e, ainda, almoxarifado, analista de recursos humanos, aposentado, arte finalista, assistente administrativo, atleta, autônomo, auxiliar administrativo, auxiliar contábil, bacharel em direito, comerciante, contador, costureira, dentista, empresário/ciclista, enfermeira, fisioterapeuta, gerente comercial, mecânico, montador de gôndolas, motorista, padeiro, procurador do estado, profissional de educação física, representante comercial, secretaria, técnico em informática, técnico em telecomunicações, torneiro mecânico, vendedor cada um com (2%), entre outras profissões. Pode-se observar uma variedade de profissões relatadas pelos participantes, demonstrando diversidade e ainda, a diferença de rotina de cada pessoa.

Por outro lado, no estudo realizado por Oliveira, Macêdo e Nogueira (2014), as profissões mais relatadas nos questionários foram: estudantes (23,25%), vendedor (11,62%), polícia militar (6,97%), professor(a) 6,97%, contador 4,65%, autônomo 4,65%, empresário 4,65%, secretário(a) 4,65, seguindo por administrador, agropecuarista, auxiliar de produção, corretor, designer gráfico, impressor, professor de musculação, repositor, representante de vendas, serviços gerais, técnico em computador, técnico em informática, técnico em qualidade, técnico em segurança cada um com 2,32% da amostra.

Tabela 02. Profissão dos entrevistados

| PROFISSÃO DOS CICLISTAS | | |
|--------------------------------|------------------------|--------------------|
| PROFISSÃO | Nº DE RESPOSTAS | PORCENTAGEM |
| Administrador | 3 | 5% |
| Advogada e Professora | 1 | 2% |
| <i>Continua...</i> | | |
| Advogado | 2 | 4% |
| Almoxarifado | 1 | 2% |
| Analista de Recursos Humanos | 1 | 2% |
| Analista de Sistemas | 4 | 7% |
| Aposentado | 1 | 2% |
| Arte finalista | 1 | 2% |
| Assistente Administrativo | 1 | 2% |
| Atleta | 1 | 2% |
| Autônomo | 1 | 2% |
| Auxiliar administrativo | 1 | 2% |
| Auxiliar contábil | 1 | 2% |
| Bacharel em Direito | 1 | 2% |

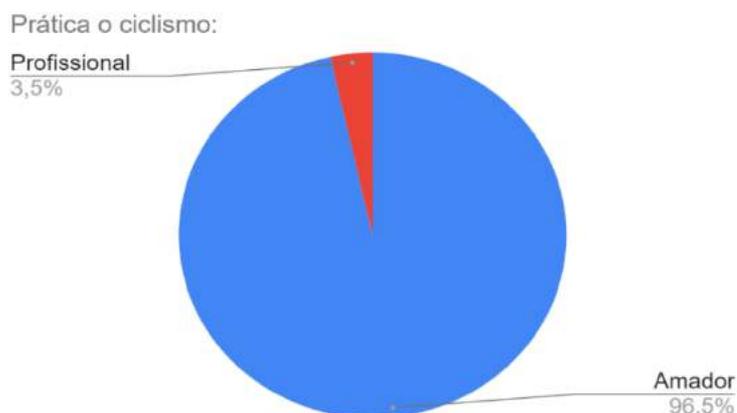
| | | |
|---------------------------------|---|----|
| Balconista | 2 | 4% |
| Comerciante | 1 | 2% |
| Contadora | 1 | 2% |
| Costureiro | 1 | 2% |
| Dentista | 1 | 2% |
| Empresária | 5 | 9% |
| Empresário/ciclista | 1 | 2% |
| Enfermeira | 1 | 2% |
| Estudante | 2 | 4% |
| Fisioterapeuta | 1 | 2% |
| Servidor Público | 2 | 4% |
| Gerente comercial | 1 | 2% |
| Mecânico | 1 | 2% |
| Militar | 2 | 4% |
| Montador de Gôndolas | 1 | 2% |
| Motoristas | 1 | 2% |
| Padeiro | 1 | 2% |
| Pedagoga | 2 | 4% |
| Procurador do Estado | 1 | 2% |
| Professor | 2 | 4% |
| Profissional de Educação Física | 1 | 2% |
| Representante Comercial | 1 | 2% |
| Secretaria | 1 | 2% |
| Técnico em informática | 1 | 2% |
| Técnico em telecomunicações | 1 | 2% |
| Torneiro mecânico | 1 | 2% |
| Vendedor | 1 | 2% |

Conclusão.

Fonte: Dados da pesquisa

4.2 Segunda etapa: questões referentes à prática do ciclismo

Sobre a prática do ciclismo, os participantes da pesquisa foram questionados se praticam o ciclismo de forma amadora ou profissional. Constatou-se que 96,5% dos participantes entrevistados (figura 03), ou seja, a grande maioria pratica o ciclismo amador e, apenas, 3,5% pratica o ciclismo de forma profissional. Rocha (2017) por outro lado, em seu estudo entrevistou 100 ciclistas e todos de nível amador.

Figura 03. Prática do ciclismo Profissional e Amador

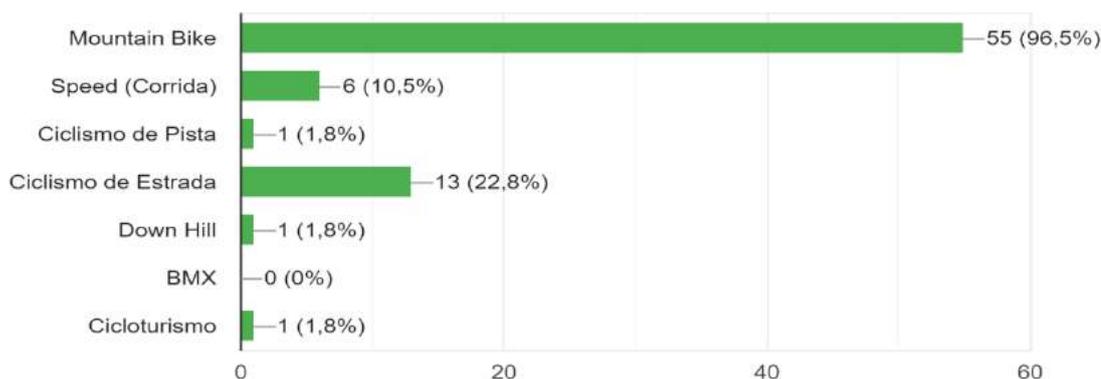
Fonte: Dados da pesquisa

Sobre o tipo de modalidade praticada por ciclista, os resultados apresentados na figura 04, averiguaram uma variedade de descrições, sendo que o *mountain bike* é a modalidade de maior escolha, totalizando 96,5% das modalidades praticadas pelos participantes. O ciclismo de estrada aparece com 22,8%, a *speed* conta com 10,5% da amostra, seguindo com ciclismo de pista, *down Hill*, cicloturismo cada um com 1,8%.

Figura 04. Modalidade do ciclismo praticada pelos entrevistados.

Qual modalidade do ciclismo você pratica?

57 respostas



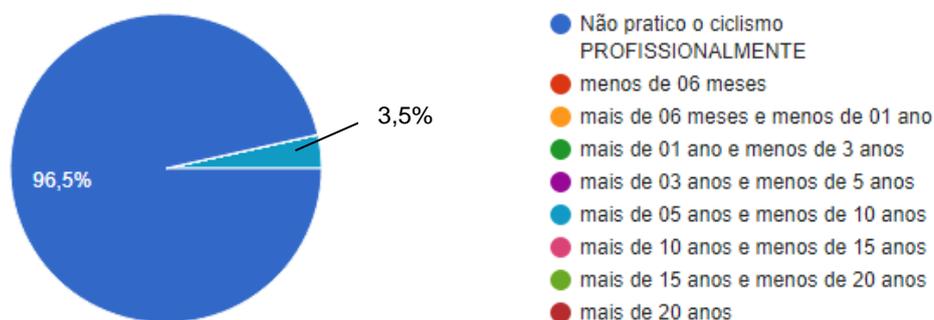
Fonte: Dados da pesquisa

Na figura 05, pode se notar que as respostas sobre o tempo, em que esses participantes praticam o ciclismo de modo profissional, sendo que 3,5% dos participantes possuem uma carreira no ciclismo e praticam de modo competitivo e com rentabilidade há mais de 05 anos e menos de 10 anos.

Figura 05. Tempo em que os entrevistados praticam o ciclismo profissionalmente

Quanto tempo prática o ciclismo PROFISSIONALMENTE?

57 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

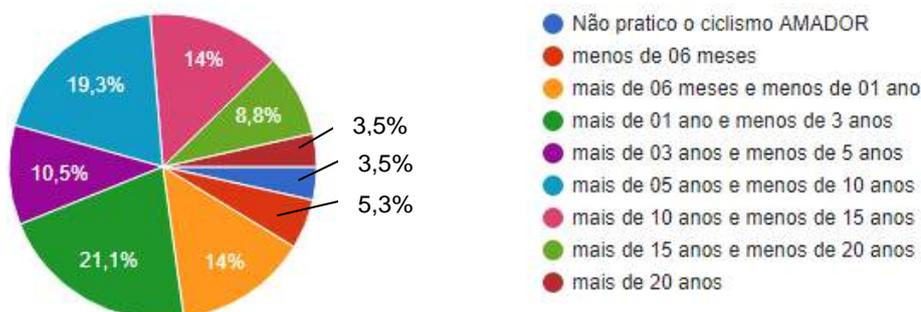
A figura 06 apresenta o tempo em que os entrevistados praticam o ciclismo amador, os dados apresentados demonstram uma maior proporção 21,1% para os participantes que praticam o esporte por mais de 1 ano e menos de 3 anos; cerca de 19,3% praticam por mais de 5 anos e menos de 10 anos; 14% praticam por mais de 10 anos e menos de 15 anos e 14% também dos entrevistados praticam por mais de 06 meses e menos de 1 ano; com prevalência menor para demais categorias. O que se pode destacar é que boa parte dos praticantes de ciclismo, no estudo feito por Rocha (2017), quando questionados quanto ao tempo de prática no ciclismo, 33,3% dos entrevistados relataram praticar o esporte entre 3 e 5 anos.

A figura 06 apresenta o tempo em que os entrevistados praticam o ciclismo amador, os dados apresentados demonstram uma maior proporção 21,1% para os participantes que praticam o esporte, por mais de 1 ano e menos de 3 anos; cerca de 19,3% praticam por mais de 5 anos e menos de 10 anos; 14% praticam por mais de 10 anos e menos de 15 anos e 14% também dos entrevistados praticam por mais de 06 meses e menos de 1 ano; com prevalência menor para demais categorias. Observa-se que boa parte dos praticantes de ciclismo praticam o esporte entre 1 e 15 anos. Pode-se presumir, então, que o ciclismo é uma prática que vem ganhando simpatizantes cada vez mais fiéis a esse esporte.

Figura 06.: Tempo em que os entrevistados praticam o ciclismo amador

Quanto tempo prática o ciclismo AMADOR?

57 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

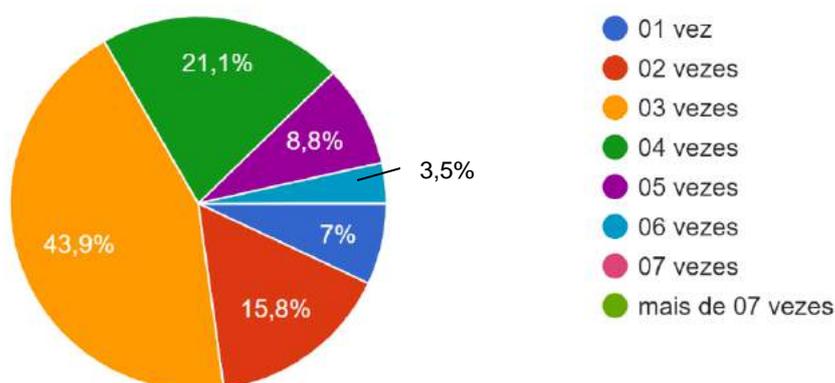
A frequência em que os entrevistados praticam o ciclismo semanalmente (figura 07), nas respostas relatadas nos questionários, revelaram que 43,9% dos entrevistados praticam o ciclismo 3 vezes por semana; 21,1% responderam que praticam 4 vezes por semana; 15,8% praticam 2 vezes por semana; 8,8% praticam 5 vezes por semana; 7% praticam 1 vez na semana e 3,5% responderam que praticam o ciclismo 6 vezes por semana. Pode-se notar que a maioria dos participantes praticam o esporte pelo menos 3 (43,9%), 4 (21,1%) e 2 (15,8%) vezes por semana.

No estudo realizado por Rocha (2017), que entrevistou 100 ciclistas, 36,1% afirmaram praticar o esporte 3 vezes por semana, 33,3%, 1 vez na semana, 27,8%, de 3 a 5 vezes na semana e 2,8% afirmaram que praticam o esporte todos os dias.

Figura 07. Frequência semanal

Qual a frequência SEMANAL você costuma pedalar?

57 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

O gráfico 08, referente a outras atividades físicas praticadas pelos entrevistados, 31,6% responderam que não praticam outro tipo de atividade física além do ciclismo, 29,8% relataram que praticam a musculação, 22,8%, corrida, 12,3% caminhada, 12,3% futebol, 8,8% pilates, 5,3% natação, 3,5% vôlei, 3,5% tênis, 3,5% crossfit, seguido de dança e treinamento funcional com 1,8% cada.

Neste mesmo estudo realizado por Rocha (2017), sobre suplementação alimentar em ciclistas, as outras atividades físicas relatadas foram: musculação com 30,6% da amostra, 47,2% responderam que não praticam outra atividade física, 11,1% praticam caminhada, 5,6% corrida, seguindo Artes marciais e dança, cada um com 2,8% da amostra.

De acordo com os dados apresentados, percebe-se que a musculação é a atividade mais procurada pelos entrevistados, isso pode se dar devido aos benefícios que a musculação proporciona, podendo melhorar o desempenho no ciclismo como, também, gerar um ganho de força auxiliar.

Figura 08: Outras atividades físicas.



Fonte: Dados da pesquisa

A figura 09 apresenta os dados relatados pelos entrevistados, referente à frequência com que praticam outras atividades físicas, semanalmente, além do ciclismo. Percebeu-se que houve uma proporção maior dos participantes que só praticam o ciclismo, ao qual representou 31,6% da amostra. Enquanto que 17,5% responderam que praticam 2 vezes por semana, 19,3% 3 vezes, 12,3% 5 vezes, 7% 4 vezes, 7% 1 vez, sendo que 6,7 e mais de 7 vezes por semana, representaram 1,8%.

Nos dados relatados pelo estudo realizado por Rocha (2017), sobre suplementação alimentar em ciclistas, 41,7% relataram que não praticam outro tipo de atividade física, além do ciclismo, enquanto 33,3% dos entrevistados responderam que praticam outras atividades físicas, de uma a três vezes por semana, 13,9% praticam de três a cinco vezes por semana, 8,3% uma vez na semana e 2,8% praticam outras atividades físicas todos os dias da semana.

Figura 09. Frequência semanal de outras atividades físicas

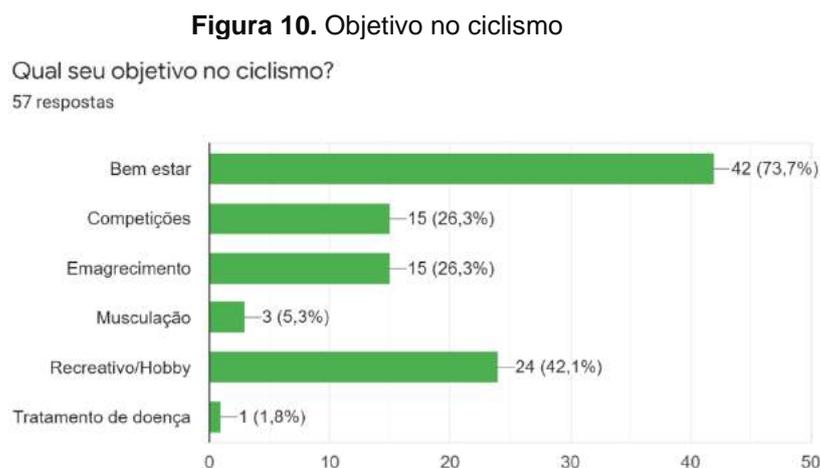
Com que frequência SEMANAL prática outra atividade física?

57 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

Na figura 10, referente ao objetivo no ciclismo de cada entrevistado, 73,7% relataram que praticam o ciclismo em busca de bem-estar, enquanto 42,1% praticam por Hobby ou como um meio recreativo, 26,3% dos entrevistados praticam o ciclismo em busca de emagrecimento, já os outros 26,3% praticam para fins de competição, 5,3% utilizam o ciclismo para musculação, buscando o ganho de massa magra e 1,8% utiliza a prática do ciclismo para o tratamento de doença.



Fonte: Dados da pesquisa

4.3 Terceira etapa: suplemento alimentares

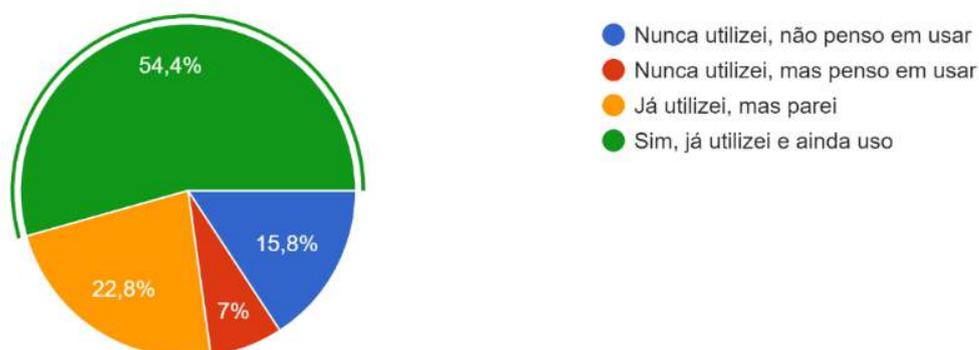
A figura 11 é referente à utilização de suplementos alimentares, das 57 pessoas entrevistadas, 54,4% responderam que utilizam suplementos alimentares e 45,6% não os utilizam. Pode-se perceber que pouco mais da metade dos indivíduos entrevistados fazem uso de suplementos alimentares.

Oliveira, Macêdo e Nogueira (2014) em estudo com 43 ciclistas, na cidade de Inhumas-GO, constataram que 63% dos entrevistados utilizavam suplementos alimentares. Em outro estudo realizado por Prado e Cezar (2019), na cidade de Cascavel-PR, em 3 academias, com um total 129 pessoas, contabilizou 24,80% dos entrevistados que utilizavam suplementos alimentares. No estudo realizado por Rocha (2017), foram entrevistados 100 ciclistas, das cidades de Canela ou Gramado-RS, verificou-se que 63,9% faziam uso de suplementos alimentares. Pelos resultados dos estudos, acima apresentados, percebe-se que a maioria dos entrevistados faz uso de suplementos alimentares.

Figura 11. Utilização de suplementos por parte dos entrevistados

Você já utilizou suplementos alimentares?

57 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

O estudo demonstrou, conforme observado na figura 12, que a maioria 45,6% (n = 26) dos ciclistas não utilizam suplementos alimentares. Porém, o estudo, também, revelou que uma porcentagem representativa dos entrevistados afirmaram fazer uso de certos tipos de suplementos alimentares como: carboidratos 31,% (n = 18); bebida isotônica 29,8% (n = 17); creatina 28,1% (n = 16); BCAA 28,1% (n = 16); suplementos hiperproteicos 26,3% (n = 15); termogênicos 17,5% (n = 10); vitaminas 14% (n = 08); suplementos a base de cafeína 10,5% (n = 6); suplementos a base de beta-lamina 5,3% (n = 3); suplementos hipercalóricos 3,5% (n = 2); aminoácidos isolados 3,5% (n = 2); colágeno tipo I - 3,5% (n = 2); colágeno tipo II - 1,8% (n = 1).

De acordo com os estudos, o carboidrato é o suplemento mais utilizado pelos ciclistas, diferentemente das academias onde o suplemento mais utilizado é a proteína. Os aminoácidos estão muito presentes, tanto no ciclismo, quanto nas academias.

Os carboidratos e aminoácidos estão relacionados na redução da fadiga em exercícios de alta intensidade ou longa duração, que é causada pela hipoglicemia e alteração plasmática de aminoácidos (GONÇALVES; GUERRAO; PELEGRINI, 2017; PEDROTTI; COSTA, 2017).

Os carboidratos ajudam a repor energia em forma de ATP (adenosina trifosfato), mantendo o nível de glicose na corrente sanguínea e glicogênio nos músculos (Guerra, 2002). Segundo Pedrotti e Costa (2017), o carboidrato é a primeira e principal fonte de energia utilizada pelo organismo humano, durante o exercício.

De acordo com Alves (2009), os BCAA retardam a fadiga muscular, preserva e evita danos aos músculos, aumentam os níveis intracelulares de ATP e poupam glicogênio, além de ajudar no sistema imunológico e atuar na síntese proteica. Os BCCA podem manter altos os níveis de substrato proteico no organismo, onde serão captados e oxidados nos músculos, gerando, assim, energia e rendimento no exercício físico (OTHANI *et al.*, 2006).

O consumo de creatina, de maneira correta, resulta em hipertrofia muscular em aumento de força muscular e potencializa o desempenho físico (ARAÚJO, 2012). De acordo com Alves e Lima (2009), o uso de creatina está associado ao aumento dos estoques de fosfocreatina muscular, acelerando a recuperação.

No estudo realizado por Oliveira, Macêdo e Nogueira (2014) referente a utilização do suplemento alimentar, os mais consumidos pelos ciclistas foram os carboidratos e os aminoácidos.

Em outro estudo, realizado por Rocha (2017), os suplementos mais utilizados foram os hiperproteicos e carboidratos.

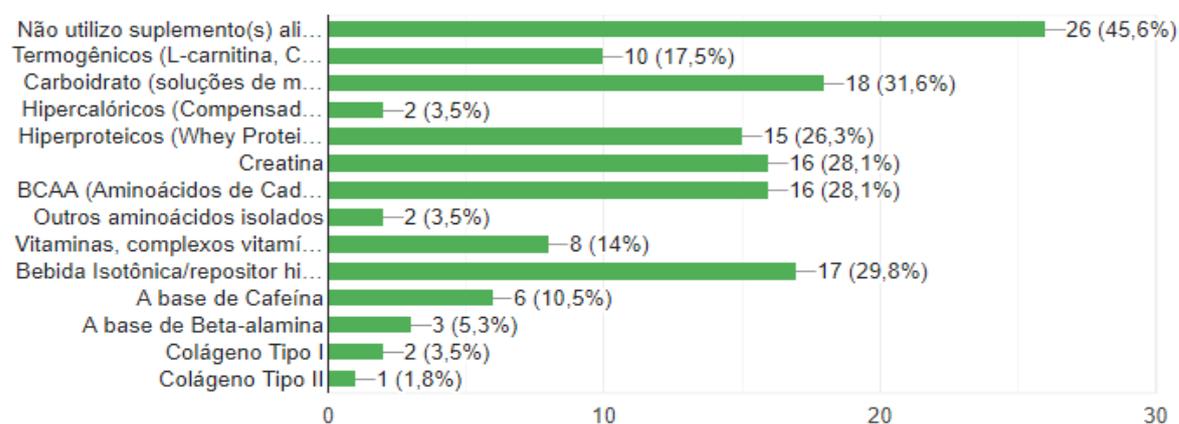
No estudo realizado por Araújo, Brandão e Silva (2016), os suplementos mais utilizados foram proteína, creatina e aminoácidos.

Já, no estudo realizado por Silva, Feitosa e Medeiros 2013, os suplementos mais utilizados foram whey protein, aminoácidos e a creatina.

Figura 12. Suplementos utilizados pelos ciclistas

Qual(is) suplemento(s) alimentar(es) você utiliza?

57 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

A figura 13, referente ao tempo de utilização dos suplementos, dos 54,4% ciclistas entrevistados, que utilizam suplementos alimentares, 14% disseram que utilizam por mais de 03 anos e menos de 05 anos; 10,5%, mais de 06 meses e menos de 01 ano; 8,8%, mais de 01 ano e menos de 3 anos; 7%, mais de 10 anos e menos de 15 anos; outros 7%, menos de 6 meses; 5,3%, mais de 05 anos e menos de 10 anos e 1,8% informaram que utilizam mais de 15 anos e menos de 20 anos.

Uma pesquisa semelhante, realizada por Gomes *et al.* (2017), demonstrou que os entrevistados utilizavam os suplementos alimentares por mais de um ano.

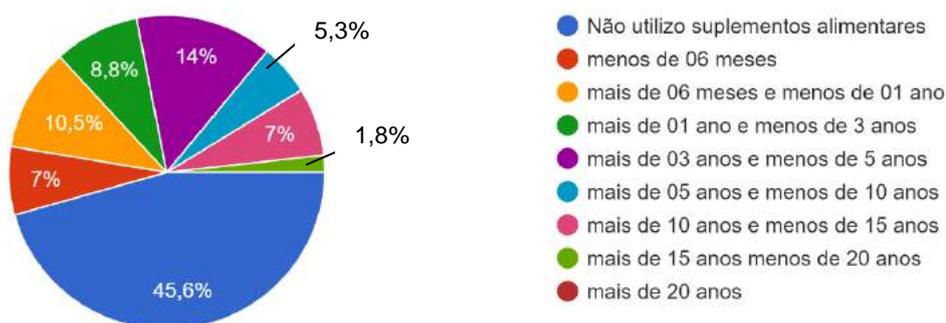
Em outra pesquisa realizada com 60 indivíduos, por Moreira e Rodrigues (2014), sobre a suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos, o tempo de uso de suplementação alimentar, pela maioria dos praticantes de exercício físico, foi de 3 a 6 meses.

Investigar o uso de suplementos é importante, pois, a utilização inadequada pode causar intoxicação, sobrecarga renal e hepática, perda da sintetização orgânica da substância consumida, cetose (podendo ocorrer de perda de água e massa óssea), agravando o quadro de pessoas que possuem doença renal, hepática e osteoporose (YOSHIZUMI; TSOUROUNIS, 2004; HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS, 2014; FREITAS; CENI, 2016; ARAÚJO, 2012). Superdosagem pode causar efeitos indesejáveis, caso a suplementação seja consumida a longo prazo (CARVALHO; MOLINA; FONTANA, 2011). Independente do período de utilização do suplemento alimentar, é necessário fazer acompanhamento nutricional para evitar efeitos indesejáveis e poder alcançar os resultados benéficos pretendidos (ARAÚJO; BRANDÃO; SILVA, 2016).

Figura 13. Tempo de utilização dos suplementos

Quanto tempo já utiliza suplementos?

57 respostas

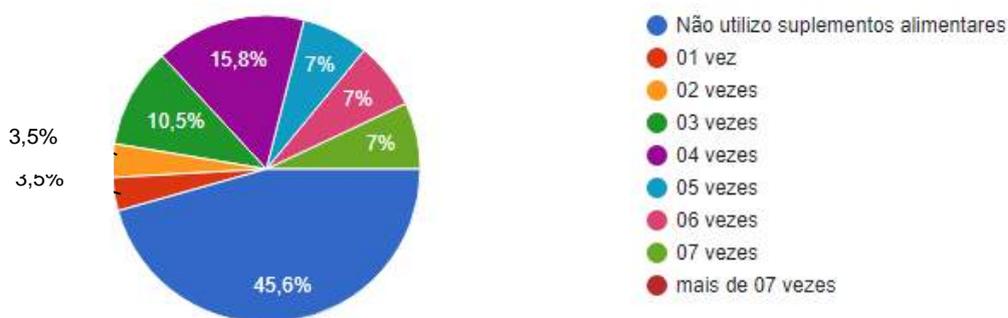


Fonte: Dados da pesquisa

A figura 14 mostra a frequência semanal da utilização de suplemento, 15,8% disseram que fazia o uso do suplemento alimentar, 4 vezes na semana; 10,5% utilizavam 03 vezes na semana; 7% utilizavam 05 vezes na semana; outros 7% utilizavam 06 vezes na semana; outros 7% utilizavam 07 vezes na semana; 3,5% utilizavam 02 vezes na semana; outros 3,5% utilizavam 01 vez na semana;

No estudo, sobre o uso de suplementos alimentares, por praticantes de atividade física, no município de Juiz de Fora- MG, e frequência de cálculo renal, realizado por Macedo *et al.* (2020), foram entrevistadas 283 pessoas, 61,7% realizavam o uso do suplemento alimentar 01 vez ao dia, 24,1% realizavam o uso do suplemento 02 vezes ao dia, 11,3% utilizavam o uso do suplemento, 03 vezes ao dia e 3,1% marcaram a opção 'outros' não se referindo à periodicidade da utilização do suplemento.

Figura 14. Frequência semanal da utilização do suplemento alimentar
Qual a frequência SEMANAL que você utiliza suplementação?
57 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

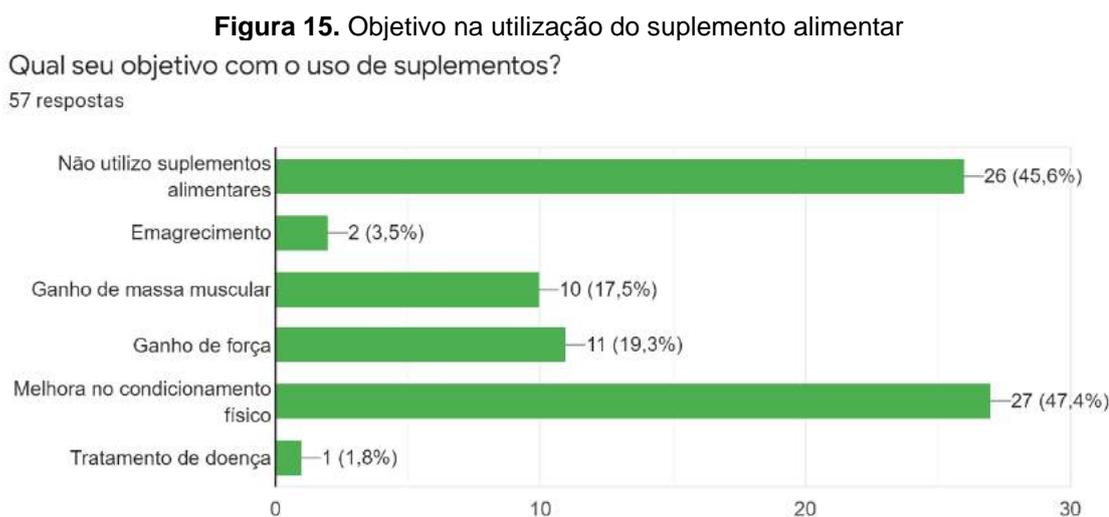
A figura 15 apresenta os objetivos citados pelos participantes para a utilização do suplemento alimentar. Foi constatado que 47,4% dos entrevistados utilizam suplementos para a melhora do condicionamento físico; 19,3% procuram o ganho de

força; 17,5% praticam o ciclismo para obter ganho de massa muscular; 3,5% objetivam o emagrecimento; 1,8% praticam o ciclismo para o tratamento de doença de alguma doença.

Rocha (2017), em seu estudo verificou um resultado semelhante, pois, 33,3% dos entrevistados utilizam o suplemento para a melhora no desempenho; outros motivos citados apontam que 19,4% foram para a massa muscular; 8,3% para evitar perda de massa muscular, 5,6% para perda de peso.

Já, no estudo realizado por Oliveira, Macêdo e Nogueira (2014), 46% (n = 43) utilizam o suplemento alimentar para recuperação entre os treinos, 30% visam o aumento de massa e força, 11% a perda de massa, 8% o bem-estar, 3% a hidratação e 2% o controle de peso.

Os objetivos para o uso de suplementos alimentares, por ciclistas, ocorrem por diversos motivos. Pode-se observar que os objetivos mais referidos, para a utilização do suplemento alimentar, nos estudos citados, são o condicionamento físico, o desempenho e a recuperação entre os treinos.

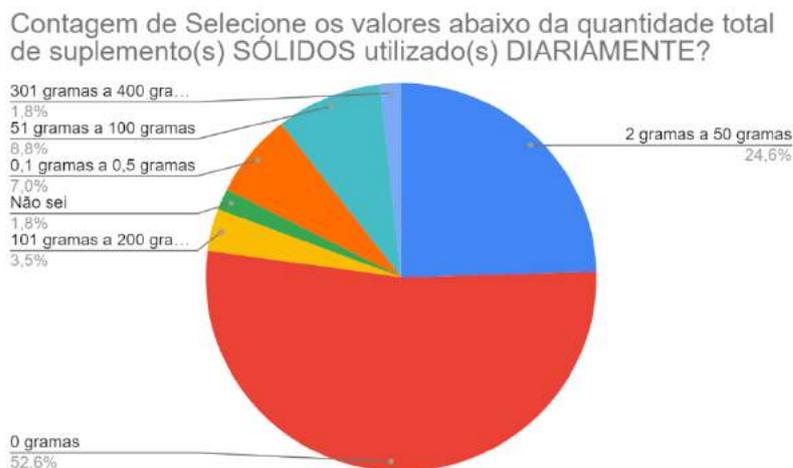


Fonte: Dados da pesquisa

A figura 16, diz respeito à utilização diária de suplementos sólidos. 52,6% dos entrevistados não utilizam suplementos sólidos; 24,6% dos ciclistas fazem uso de 02 a 50 gramas de suplementos sólidos; 8,8% usam de 51 a 100 gramas; 7,0% usam de

0,1 a 0,5 gramas; 3,5% usam de 101 a 200 gramas; 1,8% usam de 301 a 400 gramas; outros 1,8% não souberam responder.

Figura 16. Utilização diária de suplementos sólidos

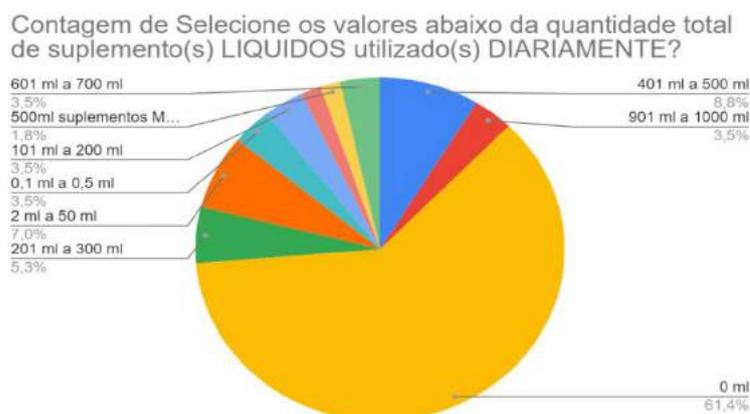


Fonte: Dados da pesquisa

A figura 17 demonstra a utilização diária de suplementos líquidos, 61,4% não fazem uso de suplementos líquidos; 8,8% disseram que utiliza 401 a 500 ml; 7,0% utiliza 2 a 50 ml; 5,3% utiliza 201 a 300 ml; 3,5% utiliza 601 a 700 ml; outros 3,5% utiliza 101 a 200 ml; outros 3,5% utiliza 901 a 1000 ml; outros 3,5% utiliza 0,1 a 0,5 ml.

As bebidas isotônicas são utilizadas pelos atletas porque têm a função de hidratação e reposição de nutrientes e eletrólitos, desse modo, regula o volume de fluido extracelular e fornece energia ao músculo (BORTOLOTTI, 2011). No processo de sede do atleta, o organismo utiliza íons de potássio e hidrogênio para equilibrar essa desidratação, daí a importância de repor os nutrientes e eletrólitos, pois, somente, com água não consegue haver essa reposição (MACHADO-MOREIRA *et al.*, 2006; NAVES *et al.*, 2003)

Figura 17. Utilização diária de suplementos líquidos



Fonte: Dados da pesquisa

O cuidado com a quantidade consumida de suplementos alimentares é importante, pois a ingestão de suplementos isolados, próximos aos limites de consumo pode interferir na biodisponibilidade e na concentração de outros nutrientes no organismo humano (ASBRAN, 2014). Cada pessoa possui necessidades diferentes de suplementação. Respeitando essa necessidade e agregando a alimentação balanceada, os suplementos alimentares poderão trazer resultados positivos para a pessoa que realiza o consumo (PARRA; PIERUCCI 2011; SILVA; GAGLIARDO, 2012).

Os participantes foram indagados sobre a indicação do uso de suplementos. Foi constatado que 40,4% dos ciclistas que utilizam ou já utilizaram suplementos alimentares fizeram por indicação de um nutricionista; 36,8% adquiriram suplementos por indicação de amigos e/ou colegas; 17,5% afirmaram que a indicação partiu do educador físico e/ou *personal trainer*; 12,3% foram influenciados por anúncios de propagandas e internet; 5,3% adquiriram por orientação médica; 1,8% afirma que a indicação foi por parte de farmacêuticos; outros 1,8% tiveram indicação de vendedores de loja de suplemento alimentar.

Na pesquisa realizada por Macêdo *et al.* (2020), sobre o uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física e frequência de cálculo renal e que foram entrevistadas 283 pessoas, 51,1% das pessoas responderam que o nutricionista indicou o suplemento, 17,3% o educador físico, 16,5% amigos, 14,3% internet, 10,5% nutrólogo e 8,3% outros.

No estudo realizado por Rocha (2017), sobre suplementação alimentar em ciclistas, diz que 33,3% dos ciclistas receberam indicação do educador físico, 19,4%

de amigos, 8,3% do nutricionista, 2,8% por vendedor de suplemento, o restante (36,1%) não utilizavam o suplemento alimentar.

Observa-se que o nutricionista e o educador físico são os profissionais mais citados como indicadores de suplementação alimentar. Contudo, de acordo com Szuck, Salgueirosa e Venturi (2011), o profissional educador físico não está habilitado para indicar, orientar ou prescrever qualquer tipo de suplemento alimentar.

Figura 18. Indicação de suplementos alimentares



Fonte: Dados da pesquisa

Os dados, apresentados na figura 19, se referem à busca de orientação sobre a utilização de suplementos, 40,4% dos ciclistas que utilizam ou já utilizaram suplementos alimentares, disseram que buscaram orientação, mas, não atualmente; 12,3% dos ciclistas buscaram orientação e, ainda, fazem o acompanhamento; outros 12,3% dos ciclistas não buscaram orientação, mas, ainda pretende buscar; outros 12,3% nunca buscaram orientação.

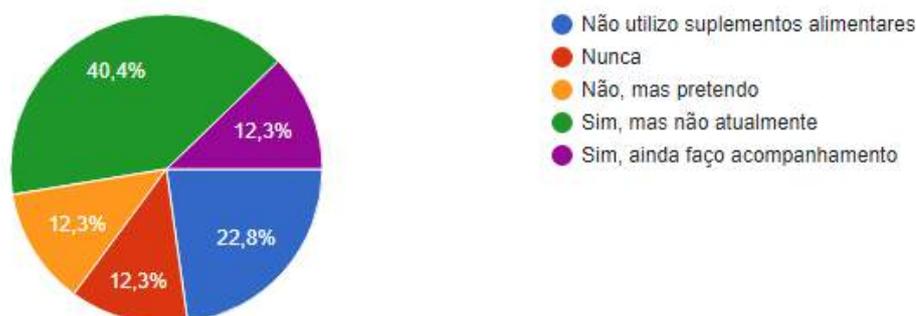
No estudo realizado por Medeiros e Pontes (2013), sobre o consumo de suplementos alimentares, em praticantes de musculação de academias de ginástica em Patos, Paraíba, Brasil, revelou que das 38 pessoas entrevistadas, 63,2% tinham sido orientados, 15,8% haviam sido orientados, razoavelmente, 10,5% havia recebido pouca orientação e 10,5% não tinham orientação com base na utilização do suplemento.

Verifica-se que grande parte dos entrevistados buscou algum tipo de orientação para utilizar o suplemento alimentar.

Figura 19. Busca de orientação sobre a utilização de suplementos alimentares

Você já consultou ou buscou orientação sobre utilização do suplemento com profissional: nutricionista, médico, farmacêutico, educador físico?

57 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

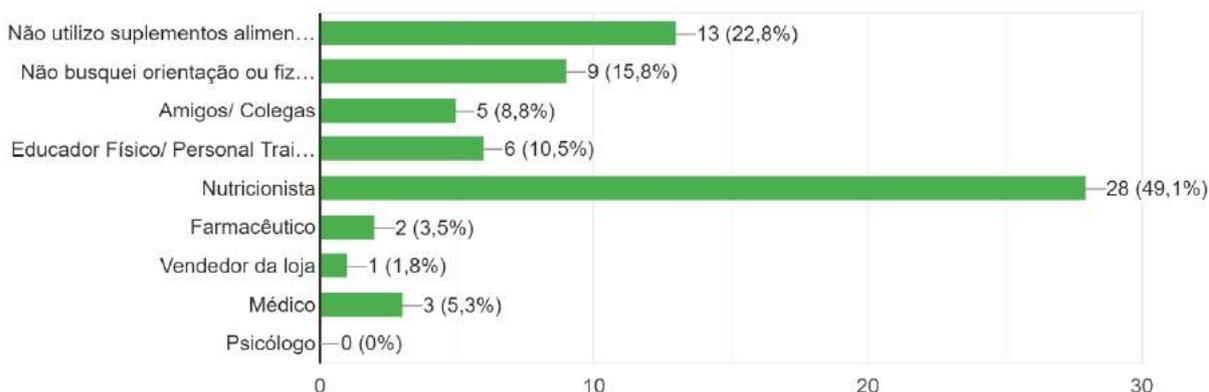
Sobre o acompanhamento ao consumo de suplementos alimentares (figura 20); 49,1% afirmaram que buscaram acompanhamento ou orientação de um nutricionista; 15,8% não buscou orientação ou fez acompanhamento; 10,5% buscaram orientação/acompanhamento com educador físico ou *personal trainer*; 8,8% buscaram orientação/acompanhamento com amigos/colegas; 5,3% fizeram ou buscaram orientação/acompanhamento com o médico; 3,5% fizeram ou buscaram orientação/acompanhamento com farmacêuticos; 1,8% fizeram ou buscaram orientação/acompanhamento com vendedores de lojas.

No estudo realizado por Gomes *et al.* (2017), sobre o consumo de suplementos alimentares, por praticantes de atividades físicas, de uma academia de Cananéia-SP, com 60 pessoas, sendo 36 homens e 24 mulheres, apontou que 25 % dos homens buscaram orientação com o professor de educação física, 18% buscaram com médico, 14% buscaram com o nutricionista, 22% buscaram com o farmacêutico, 21% não buscaram orientação. Já as mulheres, 40% buscaram orientação com o professor de educação física, 10% com o farmacêutico, 50% não buscaram orientação.

O nutricionista e o educador físico foram os mais procurados para obter orientação sobre a utilização de suplemento alimentar. Segundo Araújo, Brandão e Silva (2016), nem todos os instrutores de academia possuem formação em educação física, sendo uma informação importante a se observar. Ainda é preocupante a quantidade de pessoas que não buscam orientação sobre a utilização dos suplementos alimentares.

O profissional farmacêutico, ainda, continua atrás de alguns profissionais, como o nutricionista e o educador físico, em relação à procura de profissionais para obter orientação sobre a utilização dos suplementos alimentares.

Figura 20. Profissionais requisitados para orientar sobre a utilização do suplemento alimentar
Caso você faça ou já buscou acompanhamento/ orientação, qual profissional você procurou?
57 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

A figura 21 demonstra se os entrevistados costumam seguir as orientações com relação ao uso do suplemento alimentar. Foi observado que 47,4% dos ciclistas seguem as orientações; 14% dizem que às vezes; 3,5% não seguem. Portanto, a maioria dos ciclistas segue as orientações sobre a utilização do suplemento alimentar, porém, 3,5% afirmaram que não seguem orientação, se tornando preocupante por se considerar um uso irracional do suplemento alimentar.

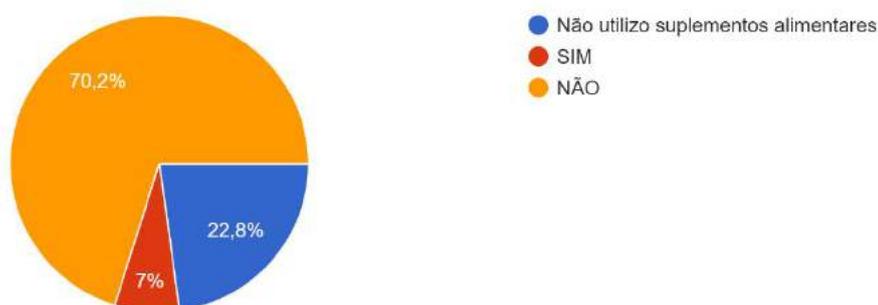
Figura 21. Contagem das pessoas que seguem as orientações do suplemento alimentar
Você segue as orientações de utilização do suplemento?
57 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

Os participantes responderam a ocorrência de saúde causado ou relacionado ao uso de suplemento alimentar (figura 22); 70,2% afirmaram que não tiveram problemas de saúde causado ou relacionado a suplementos alimentares, 7% afirmaram que tiveram e os outros 22,8% não utilizavam suplementos alimentares.

Figura 22. Problema de saúde causado ou relacionado ao uso de suplemento alimentar
 Você já teve algum problema de saúde causado ou relacionado ao uso de suplemento alimentar?
 57 respostas

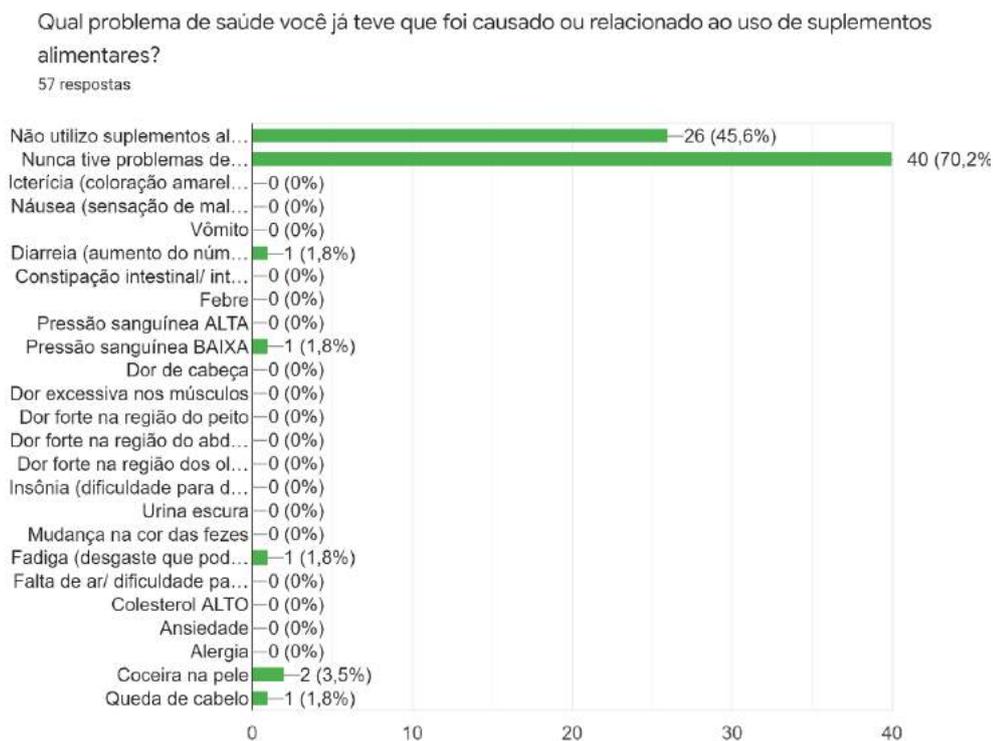


Fonte: Dados da pesquisa

Na figura 23, constam os problemas relatados pelos ciclistas, relacionados ao uso de suplementos alimentares. Foi evidenciado que 40 ciclistas (70,2%) não tiveram problemas de saúde relacionada ao uso de suplementos; 02 ciclistas (3,5%) afirmaram apresentaram 'coceira na pele'; 01 ciclista (1,8%) relatou diarreia; outro 01 ciclista (1,8%) relatou pressão sanguínea alta; 01 ciclista (1,8%) afirmou fadiga e 01 ciclista (1,8%) relatou queda de cabelo; e 45,6% não utilizam suplementos alimentares.

De acordo com Lima *et al.* (2019), o suplemento alimentar pode causar problemas de saúde se for usado de forma incorreta, sem a devida orientação de um profissional habilitado, podendo causar complicações por ultrapassar os limites máximos de nutrientes no nosso organismo, como por exemplo, a proteína. Ultrapassando esses limites de nutrientes, poderá alterar o sistema nervoso, alterar a função hepática e renal, causar infertilidade, danos cardiovasculares, dores nas articulações entre outras complicações.

Figura 23. Problema de saúde causado ou relacionado ao uso de suplementos alimentares



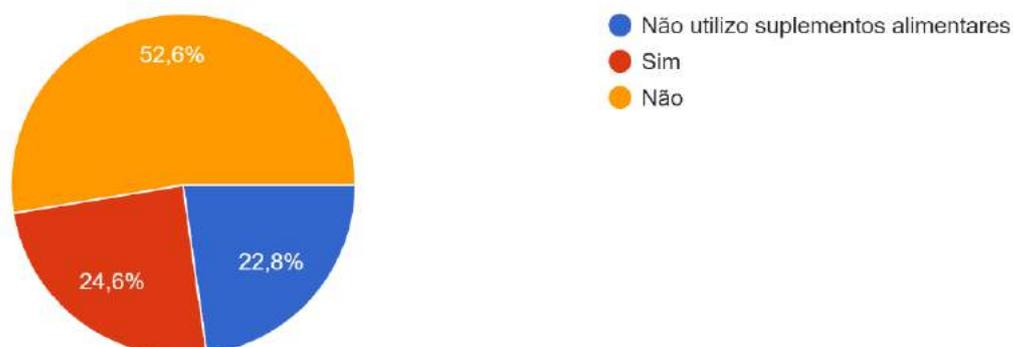
Fonte: Dados da pesquisa

A figura 24 traz informações sobre administração de medicamentos junto com o suplemento alimentar. Dos entrevistados, 52,6% afirmaram que não utilizaram medicamento junto com o suplemento; 24,6% disseram que sim, e 22,8% disseram que não utilizam suplementos alimentares.

Figura 24. Administração de medicamento junto com o suplemento alimentar

Você já tomou algum medicamento junto com o suplemento?

57 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

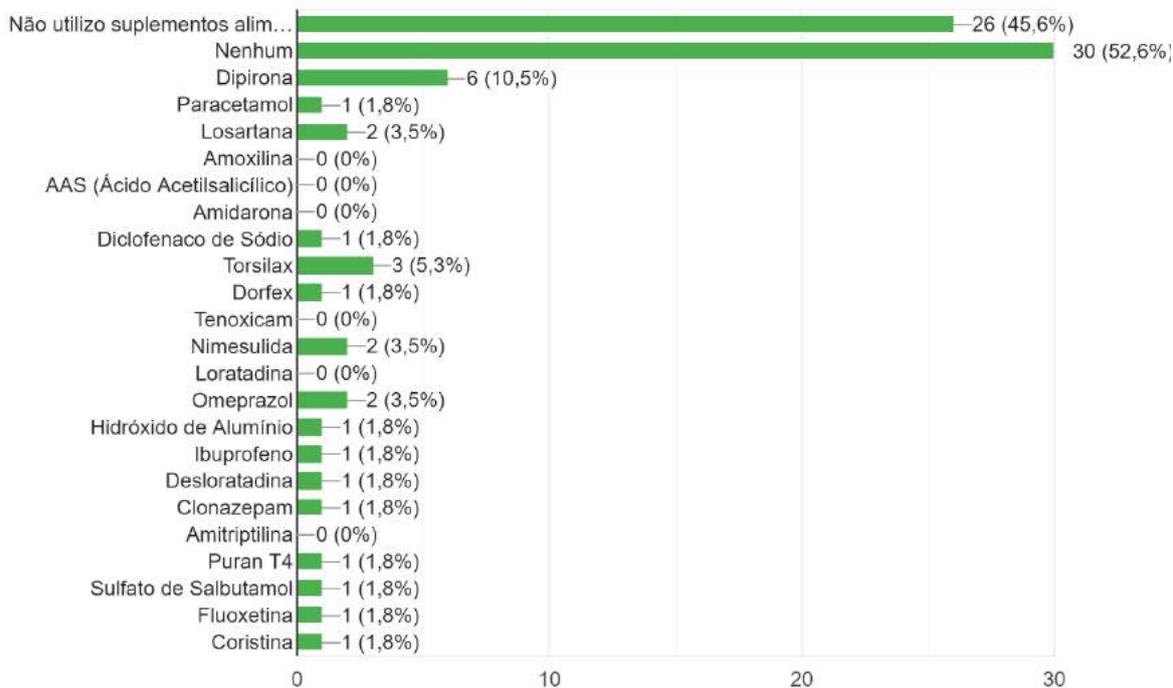
A figura 25, faz referência ao medicamento que o ciclista costuma tomar no mesmo dia que consome o suplemento. Observou-se que 30 ciclistas (52,6%) afirmaram que não tomam nenhum medicamento; 06 ciclistas (10,5%) afirmaram que utilizam dipirona®; 03 ciclistas 5,3% utilizaram Torsilax®, 02 ciclistas 3,5% utilizaram Losartana®; 02 ciclistas (3,5%) utilizaram Nimesulida®; outros 02 ciclistas (3,5%) utilizaram Omeprazol®; 01 ciclista (1,8%) utilizou Paracetamol®; 01 ciclista (1,8%) utilizou Diclofenaco de Sódio®; 01 ciclista (1,8%) utilizou Dorflex®; 01 ciclista (1,8%) utilizou Hidróxido de Alumínio®; 01 ciclista (1,8%) utilizou Ibuprofeno®; 01 ciclista (1,8%) utilizou Clonazepam®; 01 ciclista (1,8%) utilizou Puram T4®; 01 ciclista (1,8%) utilizou Sulfato de Salbutamol®; 01 ciclista (1,8%) utilizou Fluoxetina®; 01 ciclista (1,8%) utilizou Coristina® e 45,6% disse que não utiliza suplementos alimentares.

Segundo Youdim e MD (2019), administrar medicamentos junto com suplementos alimentares pode afetar na absorção e ação do fármaco, além de poder causar intoxicação, devido aos nutrientes presentes nesses alimentos ou o excesso desses nutrientes no organismo. Porém, se houver falta de nutrientes no organismo pode comprometer a absorção dos fármacos. Por outro lado, os fármacos podem agir sobre o estado nutricional, por fatores multifatoriais, eles podem influenciar a ingestão, digestão, absorção de alimentos e função metabólica, gerando, assim, uma alteração geral no estado nutricional (BOULLATA; HUDSON, 2012). Assim sendo, o ideal é haver um equilíbrio entre nutrientes e o período de administração do fármaco.

Figura 25. Medicamento que o ciclista costuma tomar no mesmo dia que consome o suplemento

Qual(is) medicamento(s) você costuma utilizar no mesmo dia que consome o suplemento?

57 respostas



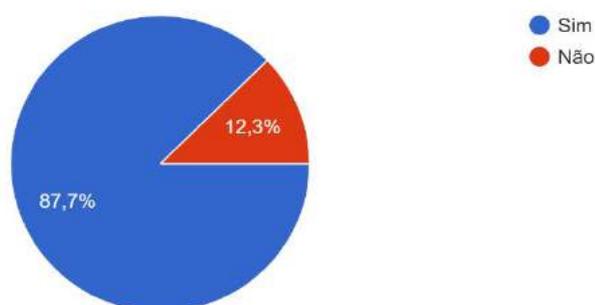
Fonte: Dados da pesquisa

A figura 26 é referente às recomendações para a utilização do suplemento alimentar, 87,7% disseram que sim, recomendariam os suplementos alimentares e 12,3% disseram que não.

Figura 26. Recomendação dos ciclistas referente a utilização do suplemento alimentar

Você recomenda a utilização de suplementos alimentares na prática do ciclismo?

57 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

A figura 27 se refere às orientações de utilização do suplemento, 47,4% disseram que sim, seguem as orientações de utilização dos suplementos; 5,3%

disseram que não seguem as orientações; 14 % disseram que às vezes seguem as orientações e 33,3% não utilizam suplementos alimentares.

Figura 27. Obediência dos ciclistas em seguirem as orientações de utilização do suplemento



Fonte: Dados da pesquisa

Na figura 28, pode-se observar a frequência com que o ciclista utiliza a suplementação. Percebeu-se que 45,6% utilizam o suplemento alimentar, quando pratica atividade física; 8,8% dos ciclistas utilizam todos os dias e 45,6% não utilizam suplementos alimentares.

Figura 28. Frequência que o ciclista utiliza a suplementação

Qual a frequência que você utiliza suplementação?

57 respostas

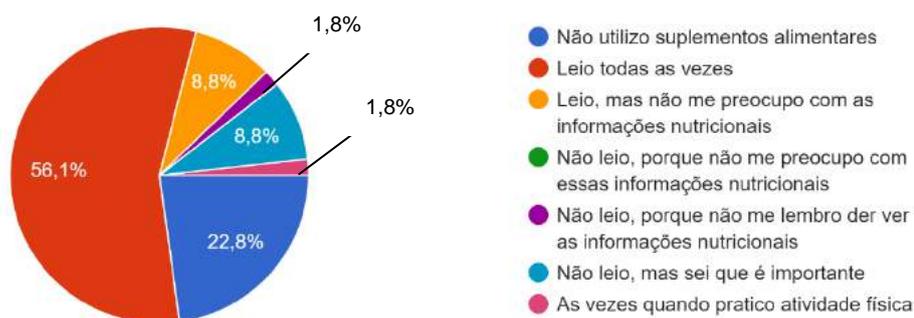


Fonte: Dados da pesquisa

A figura 29 refere-se a leitura da rotulagem nutricional dos suplementos alimentares, antes de comprar o produto. 56,1% afirmaram que leem o rótulo todas as vezes; 8,8% disseram que não leem, mas, sabe que as informações do rótulo são importantes; 8,8% afirmaram que leem, mas, não se preocupam com as informações

nutricionais; 1,8% afirmaram não lê porque não se lembra de ver as informações nutricionais no rótulo do suplemento alimentar; 1,8% afirmam que lê quando pratica atividade física e 22,8% afirmaram que não utilizam suplementos alimentares.

Figura 29. Leitura do rótulo do suplemento alimentar com as informações nutricionais
 Você lê o rótulo com as informações nutricionais antes de comprar o suplemento?
 57 respostas



Fonte: Dados da pesquisa

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ciclismo é um esporte que vem crescendo cada vez mais e está sendo praticado por pessoas de diversas faixas etárias, como mostrou a pesquisa.

A procura por estratégias, para manter essa prática ou melhorar o desempenho físico, deve ocorrer com o devido acompanhamento de um profissional habilitado.

A pesquisa evidenciou que boa parte dos participantes de ciclismo estão buscando e seguindo orientações sobre a utilização do suplemento alimentar. Alguns indivíduos procuram profissionais como o nutricionista, para se orientarem. Porém, outros ciclistas estão buscando e sendo orientados por pessoas ou profissionais não adequados, como amigos/colegas, vendedor de loja e, também, o educador físico; profissionais, estes, que não possuem formação para orientar, indicar ou prescrever suplementos alimentares, mesmo podendo ter conhecimento sobre o assunto.

O farmacêutico foi pouco citado pelos entrevistados. Apesar disso, é um profissional de fácil acesso, habilitado a orientar sobre a utilização dos suplementos alimentares.

A falta de informações, relacionadas aos riscos que o uso incorreto de suplementos pode causar à saúde, pode ter contribuído para que alguns ciclistas não

tenham procurado ou seguido as orientações de profissionais. A divulgação desses riscos é muito importante para evitar que pessoas venham a se intoxicar ou não ter resultados positivos, seja pelos suplementos alimentares ou medicamentos utilizados, concomitantemente, à suplementação, decorridos da utilização errônea do suplemento alimentar, seja com relação à melhora do desempenho físico relacionada ao esporte.

É necessário mais pesquisas como esta, para desvendar a verdadeira realidade dos praticantes de ciclismo, com um número de participantes que represente esta modalidade e que inclua todos os tipos de riscos, interações e fatores que estejam implicados a este esporte.

REFERÊNCIAS

ALVES, C.; Lima, R. V. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro, v. 85. n. 4. p. 287-294, 2009.

ALVES, T. O.; MATOS P. E. D.; BARBOSA K. V. D. S.; CARDOSO, F. T.; SOUZA G. G. D.; SILVA, E. B. D. Estimativa do consumo de proteínas e suplementos por praticantes de musculação em uma academia da baixada fluminense, Rio de Janeiro. **Corpus et Scientia**, Rio de Janeiro, v.8, n.1, p. 1-10, 2012.

ARAÚJO, M. B.; MOURA, L. P. D.; VIEIRA JUNIOR, R. C.; COSTA JUNIOR, M.; DALIA, R. A.; SPONTON, A. C. D. S.; MELLO, M. A. R. D. O metabolismo de creatina é alterado devido ao modo como é administrada. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6, n. 34, p. 315-324, 2012.

ARAÚJO, N. C. M.; BRANDÃO S. C. D. M.; SILVA, G. A. Investigação do uso e da finalidade de suplementos alimentares pelos frequentadores de academia no município de Itapuranga - GO. **Repositório Digital Institucional da Associação Educativa Evangélica**, Anápolis-GO, 2016.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO (ASBRAN). **Afinal, por que tanta discussão sobre suplementos alimentares?** Pinheiros, São Paulo – SP, 2014. Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/noticias/afinal-porque-tanta-discussao-sobre-suplementos-alimentares>>. Acesso: 30 out. 2021.

BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2015. 454 p.

BORTOLOTTI, H. ALTIMARI, L.; VITOR-COSTA M.; CYRINO, E. S. *Carbohydrate mouth rinse: an ergogenic aid able of optimizing the performance*. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance**, Florianópolis, v. 13, n. 2, p. 158-161, mar./abr, 2011.

BOULLATA, J.I.; HUDSON, L.M. Drug-Nutrient Interactions: A Broad View with Implications for Practice. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, [s.l.] v. 112, p. 506–17, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde, CNS/COPEP. **Normas para pesquisa envolvendo seres humanos**: Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, 2012. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2021.

CAMPOS, M. D. G.; COSTA M. L.; FALCÃO A. Intervenção Farmacêutica na Determinação de Interações Planta-Medicamento. **Revista Ordem dos Farmacêuticos - Boletim do Centro de Informação do Medicamento**, São Paulo, v. 103, maio-agosto, p. 5-8, 2012.

CARVALHO, A. P. P. F.; MOLINA, G. E.; FONTANA, K. E. Suplementação com Creatina associada ao treinamento resistido não altera as funções renal e hepática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 17, n.4, p. 237-241, jul./ago, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/38JSJPjFhLTx7PBMzt6QQhH/?lang=pt>. Acesso em: 30 out. 2021.

CASTRO, G. O. **Suplemento Alimentar**: um tema para o ensino de química. Instituto de química. Brasília, Universidade de Brasília. Brasília, 2013.

COLEMAN, E. Como avaliar os suplementos nutricionais. **Gatorade Sports Science Institute**. Barrington – USA, 2008.

COLEMAN, E. Como avaliar os suplementos nutricionais. **Garotade Sports Science Institute**. EUA, 2008.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA (CFF). **Resolução nº 661, de 25 de outubro de 2018**. Brasília, 2018. Disponível em: https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/47986175/do1-2018-10-31-resolucao-n-661-de-25-de-outubro-de-2018-47986059. Acesso em: 12 nov. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA (CFF). **O papel social do farmacêutico**. 2008.

DESMET, L. C. S. Proteína de nutrição: Caseína. **Mostra Científica de Biomedicina**, Quixadá-CE, v. 4, n. 1, junho, 2019. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/mostrabiomedicina/article/view/3453>. Acesso em: 27 out. 2021.

FERRAZ B. S.; RAMALHO A. A.; IMADA K. S. MARTINS F. A. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica. **Journal of Amazon Health Science**, Amazônia, v. 1, n. 2, 2015.

FERREIRA, A. L.; LIMA, V. A.; SOUZA, W. C.; MASCARENHAS, L. P. G. Quais os suplementos alimentares mais utilizados? **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc - 2017**, Santa Catarina, v.17, n. 1, janeiro/março, 2016. Disponível

em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6909>>. Acesso em 27 out. 2021.

FREITAS, R. R. D.; CENI, G. C. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em uma academia de Santa Maria - RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vila Ipojuca, São Paulo, v. 10, n. 59, p. 485-496, set-out, 2016.

GARBER, C. E. et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Indianápolis, Índia, v.43, n.7, p. 1334-1359, 2011.

GOMES, A. M.; LISBOA, B.; CRUZ, R. A.; ELIAS, P. G.; NETO, J. D. A. P.; NETO, R. C. D. S.; SOUZA, L. A. D. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas de uma academia de Cananéia - SP. **Revista Saúde em Foco**, Rio de Janeiro, ed. nº 9, p. 360, 2017.

GONÇALVES, Á. C.; GUERRAO, J. C. M.; PELEGRINI R. M. Efeito da ingestão de carboidrato sobre o desempenho físico durante treino de ciclismo indoor. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11. n. 62. p.185-191. mar./abril, 2017.

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS. O perigo dos suplementos alimentares: conheça o risco à saúde que o consumo exagerado a vitaminas pode provocar. **Revista Viver**, Jóquei, Teresina - PI, abril a junho de 2014. Disponível em: <<https://www.revistaviverbrasil.com.br/>>. Acesso: 30 out. 2021.

KREIDER, R. B.; MIRIEL, V.; BERTUN, E. Amino acid supplementation and exercise performance. **Sports Medicine**, Auckland, v.16, n.3, p.190-209, 1993.

LIMA, T. A. M.; MAZZONI, J. R. B.; DO AMARAL GONÇALVES, R.; PEREIRA, L. L. V.; DE GODOY, M. F. Estudo da utilização de esteroides anabólicos androgênicos e suplementos alimentares por universitários em São José do Rio Preto - SP. RBNE - **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Vila Ipojuca - São Paulo, ed. 13, nº 79, pág. 333-339, 2019.

LOPES, M.C. **Aconselhamento Farmacêutico em Suplementação Alimentar. Repositório Institucional**. Universidade Fernando Pessoa. Faculdade de Ciências da Saúde. Brasília, 2013.

LOVATO, G.; VUADEN, F.C. Diferentes formas de suplementação de carboidratos e seus efeitos na performance de um atleta de ciclismo: estudo de caso. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 9, n. 52, p.355-360, 2015.

MACEDO, A. S.; MARTINS, J. V. F.; BARCELLOS, L. T.; TAIRA, L. A.; KHOURI, L. H. M.; JUNIOR, M. M. M.; BAPTISTA, E. B.; MENDES, N. B. D. E. S.; ORTEGA, G. P.; BARCELLOS, L. T. O uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física no município de Juiz de Fora - MG e frequência de cálculo renal. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Goiânia-GO. Vol.Sup.n.45, 2020.

MACHADO-MOREIRA, C. A.; VIMIEIRO-GOMES, A. C.; SILAMI-GARCIA, E.; RODRIGUES, L. O. C. Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 12, n. 6, p. 405-409, nov./dec, 2006.

MAUGHAN, R.J. Quality assurance issues in the use of dietary supplements, with special reference to protein supplements. **The Journal of Nutrition**, v. 143, p. 1843S - 18847S, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.3945/jn.113.176651>. Acesso em: 14 nov. 2021.

MAPS, G. **Estado de Goiás, 2021**. Disponível em: <<https://www.google.com.br/maps/place/Goi%C3%A1s/@-15.8894305,-54.0765134,6z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x935db96386b920f5:0x8c6d8f8cd8cf0d3!8m2!3d-15.7050424!4d-49.3653149?hl=pt-BR>>. Acesso em: 24 maio 2021.

MAXIMIANO C. M. B. F.; SANTOS LC. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginastica de Sete Lagoas – MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 61, p. 93-101, 2017.

MEDEIROS, F. A. D.; PONTES, L. M. D. Consumo de suplementos alimentares em praticantes de musculação de academias de ginástica em Patos, Paraíba, Brasil. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires - 2018 - Nº 182 - Julho de 2013.

MOREIRA, F. P.; RODRIGUES, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, Set/Out, 2014.

MUTTONI, Sandra. **Nutrição na prática esportiva** / Sandra Muttoni. Porto Alegre, SAGAH, 2017.

NAVES, L. A.; VILAR, L.; COSTA, A. C. F.; DOMINGUES, L.; CASULARI, L. A. Distúrbios na secreção e ação do hormônio antidiurético. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**, São Paulo, v. 47, n. 4, p. 467-481, aug, 2003.

OLIVEIRA, D. C. D.; MACÊDO, V. S.; NOGUEIRA, L. G. **Suplementação e automedicação no ciclismo amador**. Faculdade União de Goyazes, Trindade, 2014.

OTHANI M.; SUGITA M.; MARUYAMA K. *Amino acid mixture improves training efficiency in athletes*. **The Journal of Nutrition, USA**, v. 136, n. 2, p. 538-543, 2006.

PARRA R. M. T.; PALMA A.; PIERUCCI A. P. T. R. Contaminação de suplementos dietéticos usados para prática esportiva. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre - RS, v.33, n.4, p. 1071-1084, out/dez, 2011.

PEDROTTI, L. M.; COSTA, R. F. D. Aminoácidos de cadeia ramificada e fadiga central. **Nutrição Brasil**, São Paulo, vol. 16, n. 02, p.120-123, 2017.

PEREIRA, L.G.; AMORIM, P.R.S.; LOPES, P.R.N.R.; ALFENAS, R.C.G.; MARINS, J.C.B. Diferentes formas de suplementos de carboidrato durante o exercício: Impactos

metabólicos e no desempenho Motricidade. **Desafio Singular**, Vila Real, Portugal, v. 8, n. 2, p. 167-176, 2012.

PEREIRA, R.F.; LAJOLO, F. M.; HIRSCHBRUCH, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Revista de Nutrição**, São Paulo, n. 16, v.3, p. 265-72, 2003.

POMIN, V. H.; MOURÃO, P. A. S. Carboidratos. Apostila Bioquímica, **Ciência hoje**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 233. Disponível em: <https://www.academia.edu/10286334/B_I_O_Q_U_%C3%8D_M_I_C_A_24_at_BULLET_CI%C3%80NCIA_HOJE_at_BULLET_vol._39_at_BULLET_no_233>. Acesso em 27 out, 2021.

PRADO, D. R.; CEZAR T. M. Consumo de suplementos alimentares e o nível de conhecimento desses produtos por praticantes de musculação em academias na cidade de Cascavel – PR. **Fag Journal of Health**, Paraná, v.1, n.1, p.203. 2019.

ROCHA, J.S.D. **Consumo de suplementos alimentares por ciclistas nos municípios de canela e gramado - RS**. Universidade de Caxias do Sul. Municípios de canela e gramado – RS, 2017.

SANTOS, J. R. M. P.; ALBERT, A. L. M.; LEANDRO, K. C. Importância de uma regulamentação específica com as definições e classificações dos produtos comercializados como suplementos alimentares, alimentos funcionais e nutracêuticos. **Revista de Direito Sanitário**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 54-67, 2019.

SARMENTO, D. B. C.; BALLEIRO, F.; ZARZUELA, L. M. M. Uso de suplementos alimentares em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 3, n. 13, p. 13-17, 2009.

SILVA A. A.; FONSECA N. S. L. N.; GAGLIARDO L. C. A. Associação da Orientação Nutricional ao Exercício de Força na Hipertrofia Muscular. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6, n. 35, p. 389-397, set/out, 2012.

SILVA, A. C.; JUNIOR, O.M.R. Riscos e benefícios no uso de suplementos nutricionais na atividade física. **Brazilian Journal of Development**, Paraná, v. 6, n. 12, 2020.

SILVA, L. B.; CAVALCANTE, A. V. O.; ARAÚJO, L. M.; CAVALCANTE, R. O.; VAN SILVA, R. A.; FEITOSA, T. M.; MEDEIROS; M. A. Consumo de suplementos por usuários de academias da região central de Trindade - GO. Faculdade União de Goyazes, Trindade-GO, 2013.

STÁBILE, L.; DA SILVA, F. A.; OLIVEIRA, L. C. N.; BERNARDO, D. N. A. Uma breve revisão: A utilização da suplementação de creatina no treinamento de força. **Revista Odontológica de Araçatuba**, São Paulo, v.38, n.1, p. 14-18, janeiro/abril- 2017. Disponível em: <<https://apcdaracatuba.com.br/revista/2017/04/TRABALHO2.pdf>>. Acesso em 27 out. 2021.

SZUCK, P.; SALGUEIROSA, F.; VENTURI, I. Características do consumo de suplementos proteicos e aminoácidos por praticantes de exercícios contra resistidos

das academias da cidade de Canoinhas, SC-Brasil. **Saber Científico**. Porto Velho - RO, v. 03, n. 01, p.1-11, 2011.

VIEBIG, R. F.; NACIF, LEITE M. A. **Nutrição aplicada a atividade física e ao esporte. Tratado de alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. Editora Roca, São Paulo, p. 208-233, 2007.

VIEIRA, P. A. **Uso de suplementos alimentar por praticantes de diferentes atividades nas academias de ginástica e musculação da zona central da cidade de Criciúma-SC**. 2011. 46 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Universidades do Extremo Sul Catarinense- Unesc, Criciúma, 2011. Cap. 2011.

VIGARELLO, G. **Passion Sport: Histoire d'une Culture**. Paris: Textuel, 2000.

VOZNIAK, L. Fatores que levam a prática de ciclismo e benefícios para a qualidade de vida de seus adeptos. **Revista Renovare de Saúde e Meio Ambiente**, v. 2, ano 6, Paraná, 2019.

YOSHIZUMI, W. M.; TSOUROUNIS, C. Effects of creatine supplementation on renal function. **Journal of Herbal Pharmacotherapy**, Rockville Pike, v. 4, n. 1, p. 1-7, ago. 2004. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/8436784_Effects_of_Creatine_Supplementation_on_Renal_Function>. Acesso em: 30 out 2021.

YOUDIM, A. MD; David Geffen School of Medicine at UCLA. **Interações fármaco-nutriente, 2019**. Disponível em: <<https://www.msdmanuals.com/pt-br/profissional/dist%C3%BArbios-nutricionais/nutri%C3%A7%C3%A3o-considera%C3%A7%C3%B5es-gerais/intera%C3%A7%C3%B5es-f%C3%A1rmaco-nutriente>>. Acesso em: 07 nov. 2021.

APÊNDICES



APÊNDICE I

**CENTRO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DE INHUMAS
FACULDADE DE INHUMAS**

CURSO DE FARMÁCIA

QUESTIONÁRIO

Qual sua idade?

Qual sua profissão?

Qual seu sexo?

- Masculino
- Feminino

Qual cidade reside/mora?

- Goiânia - GO
- Aparecida de Goiânia - GO
- Goianira - GO
- Inhumas - GO
- Nova Veneza - GO
- Itauçu - GO
- Itaberaí - GO
- Caturaí - GO
- Araçu - GO
- Taquaral - GO
- Aruanã - GO
- Santa Rosa - GO
- Santa Rosa de Goiás
- Outros: _____

Prática o ciclismo:

- Profissional
- Amador

Qual modalidade de ciclismo você pratica?

- Mountain Bike
- Speed (Corrida)
- Ciclismo de Pista
- Ciclismo de Estrada
- Down Hill
- BMX
- Outros: _____

Quanto tempo prática o ciclismo PROFISSIONALMENTE?

Não pratico o ciclismo PROFISSIONALMENTE

- menos de 06 meses
- mais de 06 meses e menos de 01 ano
- mais de 01 ano e menos de 3 anos
- mais de 03 anos e menos de 5 anos
- mais de 05 anos e menos de 10 anos
- mais de 10 anos e menos de 15 anos
- mais de 15 anos e menos de 20 anos
- mais de 20 anos

Quanto tempo pratica o ciclismo AMADOR?

Não pratico o ciclismo AMADOR

- menos de 06 meses
- mais de 06 meses e menos de 01 ano
- mais de 01 ano e menos de 3 anos
- mais de 03 anos e menos de 5 anos
- mais de 05 anos e menos de 10 anos
- mais de 10 anos e menos de 15 anos
- mais de 15 anos e menos de 20 anos
- mais de 20 anos

Qual a frequência SEMANAL você costuma pedalar?

- 01 vez
- 02 vezes
- 03 vezes
- 04 vezes
- 05 vezes
- 06 vezes
- 07 vezes
- Mais de 07 vezes

Qual outra atividade física você pratica?

- Nenhuma outra
- Musculação
- Caminhada
- Corrida
- Natação
- Futebol
- Vôlei
- Futevôlei
- Basquete

Outros: _____

Com que frequência SEMANAL pratica outra atividade física?

- Não pratico outra atividade física
- 01 vez
- 02 vezes
- 03 vezes
- 04 vezes
- 05 vezes
- 06 vezes
- 07 vezes
- Mais de 07 vezes

Qual seu objetivo no ciclismo?

- Bem estar
- Competições
- Emagrecimento
- Musculação
- Recreativo/Hobby
- Tratamento de doença
- Outros: _____

Você já utilizou suplementos alimentares?

- Nunca utilizei, não penso em usar
- Nunca utilizei, mas penso em usar
- Já utilizei, mas parei
- Sim, já utilizei e ainda uso

Qual(is) suplemento(s) alimentar(es) você utiliza?

- Não utilizo suplemento(s) alimentar(es)
- Termogênicos (L-carnitina, Cafeína, Pimenta, Gengibre, Chá verde, Linhaça..)
- Carboidrato (soluções de maltodextrina, géis de carboidrato, barras energéticas)
- Hipercalóricos (Compensadores: Mass, Hiper Mass..)
- Hiperproteicos (Whey Protein, Isolate protein..)
- Creatina
- BCAA (Aminoácidos de Cadeia Ramificada)
- Outros aminoácidos isolados
- Vitaminas, complexos vitamínicos ou minerais
- Bebida Isotônica/repositor hidroeletrólítico
- Suplementos a base de Cafeína
- Suplementos a base de Beta-alanina
- Colágeno Tipo I
- Colágeno Tipo II
- Outros: _____

Quanto tempo já utiliza suplementos?

- Não utilizo suplementos alimentares
- menos de 06 meses
- mais de 06 meses e menos de 01 ano
- mais de 01 ano e menos de 3 anos
- mais de 03 anos e menos de 5 anos
- mais de 05 anos e menos de 10 anos
- mais de 10 anos e menos de 15 anos
- mais de 15 anos e menos de 20 anos
- mais de 20 anos

Qual seu objetivo com o uso de suplementos?

- Não utilizo suplementos alimentares
- Emagrecimento
- Ganho de massa muscular

- Ganho de força
- Melhora no condicionamento físico
- Tratamento de doença
- Outros: _____

Quem indicou o suplemento para você?

- Não utilizo suplementos alimentares
- Amigos/ Colegas
- Educador Físico/ Personal Trainer
- Nutricionista
- Farmacêutico
- Vendedor da loja
- Médico
- Anúncios de propaganda na televisão, internet, jornais e revistas
- Outros: _____

Você já teve algum problema de saúde causado ou relacionado ao uso de suplemento alimentar?

- Não utilizo suplementos alimentares
- SIM
- NÃO

Qual problema de saúde você já teve ou que foi causado ou relacionado ao uso de suplementos alimentares?

- Não utilizo suplementos alimentares
- Nunca tive problemas de saúde relacionado a suplementos
- Icterícia (coloração amarelada ou alaranjada da pele e olhos brancos)
- Náusea (sensação de mal-estar no estômago que vem acompanhada de ânsia de vômito)
- Vômito
- Diarreia (aumento do número de evacuações e fezes amolecidas ou líquidas)
- Constipação intestinal/ intestino preso (não consegue defecar)
- Febre
- Pressão sanguínea ALTA
- Pressão sanguínea BAIXA
- Dor de cabeça
- Dor excessiva nos músculos
- Dor forte na região do peito
- Dor forte na região do abdômen
- Dor forte na região dos olhos
- Insônia (dificuldade para dormir)
- Urina escura
- Mudança na cor das fezes
- Fadiga (desgaste que pode ser físico ou mental, sem energia e que vai além do simples cansaço)
- Falta de ar/ dificuldade para respirar
- Colesterol ALTO

- Ansiedade
- Alergia
- Coceira na pele
- Queda de cabelo
- Outros: _____

Você já tomou algum medicamento junto com o suplemento?

- Não utilizo suplementos alimentares
- Sim
- Não
- Outros: _____

Qual(is) medicamento(s) você costuma utilizar no mesmo dia que consome o suplemento?

- Não utilizo suplementos alimentares
- Nenhum
- Dipirona
- Paracetamol
- Losartana
- Amoxicilina
- AAS (Ácido Acetilsalicílico)
- Amiodarona
- Diclofenaco de Sódio
- Torsilax
- Dorflex
- Tenoxicam
- Nimesulida
- Loratadina
- Omeprazol
- Hidróxido de Alumínio
- Ibuprofeno
- Desloratadina
- Clonazepam
- Amitriptilina
- Outros: _____

Você recomenda a utilização de suplementos alimentares na prática do ciclismo?

- Sim
- Não

Você já consultou ou buscou orientação sobre utilização do suplemento com profissional: nutricionista, médico, farmacêutico, educador físico?

- Não utilizo suplementos alimentares
- Nunca
- Não, mas pretendo

- Sim, mas não atualmente
- Sim, ainda faço acompanhamento

Caso você faça ou já buscou acompanhamento/ orientação, qual profissional você procurou?

- Não utilizo suplementos alimentares
- Não busquei orientação ou fiz algum acompanhamento
- Amigos/ Colegas
- Educador Físico/ Personal Trainer
- Nutricionista
- Farmacêutico
- Vendedor da loja
- Médico
- Psicólogo
- Outros: _____

Você segue as orientações de utilização do suplemento?

- Não utilizo suplementos alimentares
- Sim
- Não
- Às vezes
- Quando me lembro

Qual a frequência que você utiliza suplementação?

- Não utilizo suplementos alimentares
- Todos os dias
- Apenas quando pratico atividade física
- Outros: _____

Qual a frequência SEMANAL que você utiliza suplementação?

- Não utilizo suplementos alimentares
- 01 vez
- 02 vezes
- 03 vezes
- 04 vezes
- 05 vezes
- 06 vezes
- 07 vezes
- Mais de 07 vezes

Você lê o rótulo com as informações nutricionais antes de comprar o suplemento?

- Não utilizo suplementos alimentares
- Leio todas as vezes
- Leio, mas não me preocupo com as informações nutricionais
- Não leio, porque não me preocupo com essas informações nutricionais

- Não leio, porque não me lembro de ver as informações nutricionais
- Não leio, mas sei que é importante
- Outros: _____

Selecione os valores abaixo da quantidade total de suplemento(s) SÓLIDOS utilizado(s) DIARIAMENTE/ Em 01 dia/ Em 24 horas (em gramas)?

- 0 gramas
- 0,1 gramas a 0,5 gramas
- 0,6 gramas a 1 grama
- 2 gramas a 50 gramas
- 51 gramas a 100 gramas
- 101 gramas a 200 gramas
- 201 gramas a 300 gramas
- 301 gramas a 400 gramas
- 401 gramas a 500 gramas
- 501 gramas a 600 gramas
- 601 gramas a 700 gramas
- 701 gramas a 800 gramas
- 801 gramas a 900 gramas
- 901 gramas a 1000 gramas
- Outros: _____

Selecione os valores abaixo da quantidade total de suplemento(s) LÍQUIDOS, utilizado(s) DIARIAMENTE/ Em 01 dia/ Em 24 horas (em ml)?

- 0 ml
- 0,1 ml a 0,5 ml
- 0,6 ml a 1 ml
- 2 ml a 50 gramas
- 51 gramas a 100 ml
- 101 ml a 200 ml
- 201 ml a 300 ml
- 301 ml a 400 ml
- 401 ml a 500 ml
- 501 ml a 600 ml
- 601 ml a 700 ml
- 701 ml a 800 ml
- 801 ml a 900 ml
- 901 ml a 1000 ml
- Outros: _____



APÊNDICE II

CENTRO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DE INHUMAS FACULDADE DE INHUMAS

CURSO DE FARMÁCIA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário (a), da pesquisa intitulada “CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE CICLISMO: uma visão farmacêutica da prática esportiva”. Meu nome é Cláudia Maria Barbosa Santos/ Alan Dione Pereira/ Vinícius Caxias Pereira, somos pesquisadores neste estudo e nossa área de atuação é Ciências da Saúde. Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, se você aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que será impresso em duas vias, sendo que uma delas é sua e a outra ficará comigo. Esclareço que em caso de recusa na participação, em qualquer etapa da pesquisa, você não será penalizado (a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas sobre a pesquisa poderão ser esclarecidas pelo (a) pesquisador (a) responsável, via e-mail claudiamaria@facmais.edu.br ou pelos pesquisadores assistentes via e-mail alan_boiao@hotmail.com ou viniciuscaxias100@gmail.com e, por meio do(s) seguinte(s) contato(s) telefônico(s): (62) 9 91847342 ou 62 9 8555-7682 ou 62 9 8465-3407 inclusive com possibilidade de ligação a cobrar. Ao persistirem as dúvidas sobre os seus direitos como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com a Faculdade de Inhumas – FacMais, telefone: (62) 3514-5050, instituição norteadora da pesquisa, ou com o Comitê de Ética em Pesquisa - CEP, por telefone: (62)3237-1821 ou via e-mail: cep@ifg.edu.br que tem como objetivo garantir os preceitos éticos e legais do projeto.

O trabalho tem como objetivo identificar a prevalência do uso de suplementos alimentares por parte de ciclistas sem o devido acompanhamento médico e nutricional nas cidades de Inhumas e Goiânia.

Para a realização da pesquisa, entrevistamos a população de ciclistas nas cidades do interior e capital do estado de Goiás, através de um questionário semiestruturado, sobre o uso suplementos alimentares realizado pelos ciclistas e para isso deverá reservar um período de aproximadamente 20 minutos para responder às questões propostas. Você tem direito ao ressarcimento das despesas decorrentes da

cooperação com a pesquisa, inclusive transporte e alimentação, se for o caso, e a pleitear indenização em caso de danos, conforme previsto em Lei. Se você não quiser que seu nome seja divulgado, está garantido o sigilo que assegure a privacidade e o anonimato. As informações desta pesquisa são confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas. Durante a realização da pesquisa você estará sob riscos de estresse, aborrecimento, cansaço e invasão de privacidade, em contrapartida poderá obter diversas informações sobre o uso correto dos suplementos alimentares, seus benefícios e também contribuirá para enriquecer o saber popular sobre o uso dos suplementos alimentares. Você receberá todo acompanhamento e a assistência durante e após a realização da pesquisa. As informações de contato dos pesquisadores e órgãos/instituições envolvidas na pesquisa serão entregues aos participantes. Caso ocorra algum dano ou risco com você proveniente da pesquisa, poderá entrar em contato com os pesquisadores e órgãos/instituições envolvidas na pesquisa, desse modo, o participante pode ser encaminhado a profissionais de saúde, de forma gratuita e sem obrigatoriedade de comprovação dos danos ou riscos, para avaliação de seu bem estar. Durante todo o período da pesquisa e na divulgação dos resultados, sua privacidade será respeitada, ou seja, seu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de alguma forma, identificar-lhe, será mantido em sigilo. Todo material ficará sob minha guarda por um período mínimo de cinco anos. Para condução da entrevista é necessário o seu consentimento.

Pode haver a necessidade de utilizarmos sua opinião em publicações, faça uma rubrica entre os parênteses da opção que valida sua decisão:

() Permito a divulgação da minha opinião nos resultados publicados da pesquisa.

() Não Permito a divulgação da minha opinião nos resultados publicados da pesquisa.

Solicito autorização para utilização dos dados em pesquisas futuras. Para validar sua decisão, faça uma rubrica entre os parênteses abaixo:

() Permito a utilizar esses dados para pesquisas futuras.

() Não Permito a utilizar esses dados para pesquisas futuras.

Declaro que os resultados da pesquisa serão tornados públicos, sejam eles favoráveis ou não.

Consentimento da Participação na Pesquisa

Eu,, abaixo assinado, concordo em participar do estudo “CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE CICLISMO: uma visão farmacêutica da prática esportiva”. Informo ter mais de 18 anos de idade e destaco que minha participação nesta pesquisa é de caráter voluntário. Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo (a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos e métodos envolvidos, informações de contato dos pesquisadores e órgão/instituições envolvidas na pesquisa, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação no estudo. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade. Declaro, portanto, que concordo com a minha participação no projeto de pesquisa acima descrito.

..... de de

Assinatura por extenso do(a) participante

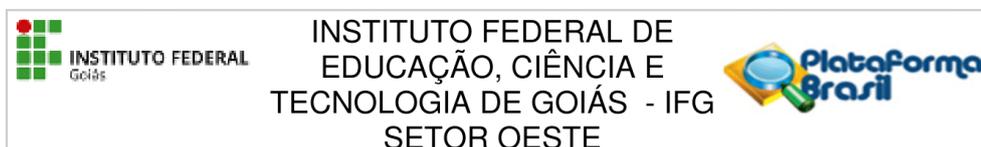
Assinatura por extenso do pesquisador

Testemunhas em caso de uso da assinatura dactiloscópica



ANEXO

ANEXO I



Continuação do Parecer: 4.955.905

Caso haja alguma modificação, conforme a Norma Operacional CNS nº 001/2013 é obrigação do pesquisador responsável submeter uma emenda para avaliação, via Plataforma Brasil.

É imprescindível que, ao final da pesquisa, seja submetido o relatório final via Plataforma. O envio de Relatórios Finais é obrigatório para todos os pesquisadores(as) que encerraram projetos que foram aprovados pelo CEP/IFG (Resolução 466/2012, XI.2.d e Resolução 510/16, Art. 28, V). Segundo Norma Operacional CNS nº 001/2013, o prazo para o envio do relatório final será de, no máximo, 60 dias após o término da pesquisa. Um modelo do relatório final está disponível no site do CEP IFG, para maiores informações acesse: <https://www.ifg.edu.br/comites/cep?showall=&start=6>.

Conforme preconizado pela Resolução CNS nº 466/2012 é preciso: "f) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa".

Em caso de submissão de novos projetos de pesquisa, os documentos deverão ser submetidos via Plataforma Brasil e alguns modelos estão disponíveis no site do CEP/IFG: <https://www.ifg.edu.br/comites/cep>

Atenciosamente,

Comitê de Ética em Pesquisa/CEP – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás/IFG

Site: <https://www.ifg.edu.br/comites/cep>

Horário de Funcionamento: de 08h às 12h

Telefone: (62) 3237-1821

E-mail: cep@ifg.edu.br

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|----------------|---------|----------|-------|----------|
|----------------|---------|----------|-------|----------|

Endereço: Rua C-198 Quadra 500

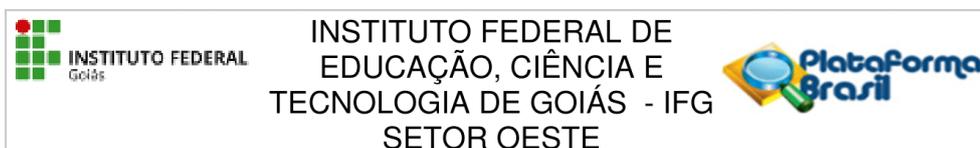
Bairro: SETOR OESTE

CEP: 74.270-040

UF: GO **Município:** GOIANIA

Telefone: (62)3237-1821

E-mail: cep@ifg.edu.br



Continuação do Parecer: 4.955.905

| | | | | |
|---|--|------------------------|---------------------------------|--------|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1727393.pdf | 22/08/2021 15:50:57 | | Aceito |
| Cronograma | CRONOGRAMA.docx | 22/08/2021 15:00:16 | Cláudia Maria Barbosa Santos | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | Projeto_Detalhado_Plataforma_Brasil.docx | 22/08/2021 14:57:46 | Cláudia Maria Barbosa Santos | Aceito |
| Outros | RESPOSTAS_AS_PENDENCIAS.docx | 22/08/2021 14:55:51 | Cláudia Maria Barbosa Santos | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TERMO_DE_CONSENTIMENTO_LIVRE_E_ESCLARECIDO.docx | 22/08/2021 14:50:50 | Cláudia Maria Barbosa Santos | Aceito |
| Outros | INSTRUMENTO_DA_COLETA_DE_DADOS.pdf | 08/07/2021 20:32:15 | Cláudia Maria Barbosa Santos | Aceito |
| Outros | Alan_Curriculo_Lattes.pdf | 08/07/2021 20:30:49 | Cláudia Maria Barbosa Santos | Aceito |
| Outros | Vinicius_Curriculo_Lattes.pdf | 08/07/2021 20:30:35 | Cláudia Maria Barbosa Santos | Aceito |
| Outros | Claudia_Maria_Curriculo_Lattes.pdf | 08/07/2021 20:30:04 | Cláudia Maria Barbosa Santos | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores | TERMO_DE_COMPROMISSO_DE_PESQUISA.pdf | 08/07/2021 20:29:39 | Cláudia Maria Barbosa Santos | Aceito |
| Declaração de concordância | Termo_de_Anuencia_da_Instituicao_Co-participante.pdf | 08/07/2021 20:25:42 | Cláudia Maria Barbosa Santos | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | Termo_de_Anuencia_da_Instituicao_PropONENTE.pdf | 08/07/2021 20:20:46 | Cláudia Maria Barbosa Santos | Aceito |
| Orçamento | ORCAMENTO_FINANCEIRO.pdf | 08/07/2021 20:14:53 | Cláudia Maria Barbosa Santos | Aceito |
| Folha de Rosto | FOLHA_DE_ROSTO.pdf | 08/07/2021 20:07:56 | Cláudia Maria Barbosa Santos | Aceito |

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Rua C-198 Quadra 500

Bairro: SETOR OESTE

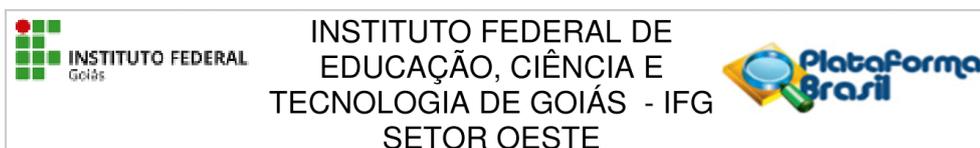
UF: GO

Município: GOIANIA

Telefone: (62)3237-1821

CEP: 74.270-040

E-mail: cep@ifg.edu.br



Continuação do Parecer: 4.955.905

GOIANIA, 06 de Setembro de 2021

Assinado por:
Simone Paixão Araújo
(Coordenador(a))

Endereço: Rua C-198 Quadra 500
Bairro: SETOR OESTE
UF: GO **Município:** GOIANIA
Telefone: (62)3237-1821 **E-mail:** cep@ifg.edu.br

Página 11 de 11

ANEXO II

TERMO DE REVISÃO ORTOGRÁFICA E GRAMATICAL

| INFORMAÇÕES GERAIS | |
|----------------------|---|
| CURSO | FARMÁCIA |
| ORIENTADOR(A) | CLÁUDIA MARIA BARBOSA SANTOS |
| TEMA: | CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE CICLISMO: uma visão farmacêutica da prática esportiva |
| DISCENTE 1: | VINÍCIUS CAXIAS PEREIRA |
| DISCENTE 2: | ALAN DIONE FERNANDES PEREIRA |

Eu, **HELOÍSA MARIA VITAL DOS REIS**, docente habilitada na área de Letras, afirmo ter realizado a revisão ortográfica e gramatical no TCC acima descrito. Declaro que o mesmo se encontra apto a ser entregue à secretaria acadêmica da Faculdade de Inhumas FacMais, para ser disponibilizado à Banca de Avaliação.

Inhumas, 23 de Novembro de 2021.

Documento assinado digitalmente:
 HELOISA MARIA VITAL DOS REIS
 Data: 23/11/2021 22:44:26-0300
 Verifique em <https://verificador.itl.br>

HELOÍSA MARIA VITAL DOS REIS
DOCENTE REVISORA

DECLARAÇÃO DE AUTORIA
Trabalho de Conclusão de Curso - TCC

VINICIUS CAXIAS PEREIRA e **ALAN DIONE FERNANDES PEREIRA**, residentes e domiciliados em **INHUMAS, GOIÁS**, declaram para os devidos fins e sob a pena da lei, que o trabalho de Conclusão do Curso de **FARMÁCIA**, intitulado: **CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE CICLISMO: uma visão farmacêutica da prática esportiva**, é de única e exclusiva autoria do(s) mesmo(s).

Autorizo(amos) a **FACULDADE DE INHUMAS - FACMAIS**, a disponibilização do texto original deste trabalho na biblioteca (consulta) e divulgação pela Internet ou impressão, sem ressarcimentos dos direitos autorais.

INHUMAS, 25 de NOVEMBRO de 2021.

Documento assinado digitalmente
 VINICIUS CAXIAS PEREIRA
Data: 25/11/2021 19:11:52-0300
Verifique em <https://verificador.itf.br>

VINICIUS CAXIAS PEREIRA
ORIENTANDO (1)

Documento assinado digitalmente
 ALAN DIONE FERNANDES PEREIRA
Data: 25/11/2021 21:19:02-0300
Verifique em <https://verificador.itf.br>

ALAN DIONE FERNANDES PEREIRA
ORIENTANDO (2)