

FACULDADE CATÓLICA SALESIANA DO ESPÍRITO SANTO

JANINE BROSEGHINI CAVASSONI

**MOTIVAÇÃO PARA COMPRA DE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR EM UMA
LOJA ESPECIALIZADA NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA**

VITÓRIA
2015

JANINE BROSEGHINI CAVASSONI

**MOTIVAÇÃO PARA COMPRA DE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR EM UMA
LOJA ESPECIALIZADA NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Luciene Rabelo

VITÓRIA
2015

JANINE BROSEGHINI CAVASSONI

**MOTIVAÇÃO PARA COMPRA DE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR EM UMA
LOJA ESPECIALIZADA NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo,
como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em _____ de _____ de _____, por:

Professor(a) _____ Luciene Rabelo

Professor (a) _____ FCSES

Professor (a) _____ FCSES

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me proporcionado sempre o melhor dessa vida, e ter me dado saúde e força para que pudesse concluir esse curso. Agradeço a minha família, em especial ao meu pai Vanderley José Cavassoni que é e sempre será meu espelho de vida e também a minha mãe Sirlei que esteve e sempre estará ao meu lado em todos os momentos. Agradeço ao meu esposo Bruno que me motivou sempre em momentos difíceis, principalmente quando pensei em desistir, sempre muito paciente e pronto pra tudo, agradeço também à minha professora e orientadora Luciene Rabelo pela competência e por ser essa profissional exemplar. Agradeço a loja onde foi permitida a pesquisa desse trabalho. Agradeço a todas as pessoas que de alguma forma me ajudaram nessa trajetória.

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo primário avaliar o conhecimento dos clientes que fazem uso de suplementação através de uma pesquisa de campo, feita em uma loja do município de Vitória que realiza a venda desses produtos. Os objetivos secundários foram à aplicação de questionário a esses clientes; Identificação do percentual que consome ou já consumiu suplementação; Verificar quem realiza a prescrição e/ou indicação. Após a realização do levantamento teórico do trabalho, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a partir da concordância aplicou-se um questionário estruturado, não disfarçado composto por 26 questões divididas em blocos, voltadas ao hábito da prática de exercício, consumo atual de suplementos e conhecimento sobre suplementação a 60 clientes em geral. O presente estudo alcançou os resultados esperados de que os clientes da amostra avaliada possuem conhecimento ruim sobre suplementação para atividade física. Os resultados apontam para a necessidade de mais enfoque sobre o tema, principalmente em relação ao profissional que indica, e de como aquele cliente faz o uso do suplemento. Sugere-se que sejam implantadas medidas de prevenção e ajuda, prevenção para que haja um conhecimento do risco de tal suplemento ser usado de forma inadequada, e ajuda para pessoas que precisam dessa suplementação mais que buscam profissionais menos habilitados para prescrição dos mesmos. Dessa forma, daqui alguns anos seria interessante realizar um novo estudo que comparasse ao atual para analisar a importância e impacto causados por essas práticas inadequadas de uso de suplementos que podem causar danos expressivos quando consumido equivocadamente.

Palavras-chave: Suplementação. Recursos Ergogênicos. Conhecimento de consumidores.

ABSTRACT

This work aimed to evaluate primary knowledge of customers who make use of supplementation through a field survey, done in a shop in the city of Vitoria that performs the sale of these products. The secondary objectives were the application questionnaire to these customers; Identifying the percentage that consumes or already consumed supplementation; Check who performs the prescription and/or indication. After the completion of the survey of theoretical work, was delivered the Free and Informed Consent and from the concordance was applied a structured questionnaire, not disguised as composed of 26 questions divided into blocks, facing the habit of exercise, current consumption of supplements and knowledge about supplementation to 60 customers in general. The results point to the need for more focus on the issue, especially in relation to the professional that indicates, and as the client makes the use of the supplement. It is suggested that they be deployed measures of prevention and assistance, prevention so that there is a knowledge of the risk of such supplement be used improperly, and help for people who need this supplementation more than seek professional least enabled for prescription of same. Thus, in some years it would be interesting to perform a new study to compare the current to analyze the importance and impact caused by these practices inappropriate use of supplements that can cause massive damage when consumed mistakenly.

Keywords: Supplementation. Resources ergogenic. Knowledge of consumers.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	15
2 REFERENCIAL TEÓRICO	19
2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA UM ATLETA	27
2.2 RECURSOS ERGOGÊNICOS.....	31
2.2.1 Carboidrato	32
2.2.1.1 Antes do treino.....	34
2.2.1.2 Durante o treino	35
2.2.1.3 Após o treino.....	35
2.2.1.4 Maltodextrina	36
2.2.1.5 Sacarose.....	36
2.2.2 Proteína	37
2.2.2.1 Whey Protein	37
2.2.2.2 Aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA).....	38
2.2.2.3 Albumina.....	39
2.2.2.4 Arginina, lisina, ornitina, triptofano e aspartatos	40
2.2.3 Lipídeo	41
2.2.3.1 Ácido graxo Ômega-3:	41
2.2.3.2 Triglicerídeos de Cadeia Média:.....	42
2.2.4 Vitaminas	42
2.2.4.1 Antioxidantes	44
2.2.5 Minerais	44
2.2.7 Suplementos industrialmente formulados	45
2.2.7.1 HMB.....	45
3 METODOLOGIA	47
3.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO.....	47
3.1.1 Amostra	47
3.2 ASPECTOS ÉTICOS	47
3.3 MÉTODOS DA PESQUISA.....	47
3.3.1 Instrumentos de coleta de dados	47
3.4 ANÁLISE DE DADOS	49
4 RESULTADO E DISCUSSÃO DA PESQUISA	51
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	69
REFERÊNCIAS	73

APÊNDICE	85
APÊNDICE A – Questionário de pesquisa	85
ANEXOS	89
ANEXO A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	89