



CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FRANCISCO RONALTE CABRAL

**USO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS EM MULHERES PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO**

JUAZEIRO DO NORTE
2018

FRANCISCO RONALTRE CABRAL

**USO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS EM MULHERES PRATICANTES DE
MUSCULACAO**

Trabalho de Conclusão de Curso- Artigo Científico
apresentado a Coordenação do Curso de
Licenciatura em Educação Física do Centro
Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde,
como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Lara Belmudes Bottcher

Co-orientador: Prof. Karina Morais Borges

JUAZEIRO DO NORTE
2018

FRANCISCO RONALTE CABRAL

**USO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS EM MULHERES PRATICANTES DE
MUSCULACAO**

Trabalho de Conclusão de Curso- Artigo Científico
apresentado a Coordenação do Curso de
Licenciatura em Educação Física do Centro
Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde,
como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Aprovada em _____ de _____ de
_____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^oMe. Lara Belmudes Bottcher
Orientador (a)

Prof^oMe. Karina Morais Borges
Co-Orientador (a)

Prof^o ou Prof^a Esp. Ou Me ou Ma ou Dr. Dr^a
Examinador (a)

Prof^o ou Prof^a Esp. Ou Me ou Ma ou Dr. Dr^a
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE
2018

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente, a minha mãe Maria Zilma da Silva Cabral que confiou mim e me deu esta oportunidade de concretizar e encerrar mais uma caminhada da minha vida. Sei que ela não mediu esforços pra que este sonho se realizasse, sem a compreensão, ajuda e confiança dela nada disso seria possível hoje. Aos meus amigos, que me apoiaram e que sempre estiveram ao meu lado durante esta longa caminhada, em especial a minha amiga (Eliza), que muitas vezes compartilhei momentos de tristezas, alegrias, angústias e ansiedade, mas que sempre esteve ao meu lado me apoiando e me ajudando. Não poderia deixar de dedicar também este trabalho as minhas irmãs Ana Paula e Maria das Graça. A vocês meus amigos dedico este trabalho e todo meu carinho. A estes dedico meu trabalho, sem a ajuda, confiança e compreensão de todos, este sonho não teria se realizado. Vocês são tudo pra mim! Muito Obrigado por tudo!

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por conceder-me a vida, alegria serena, a saúde duradoura, a paz de espírito e forças para superar as dificuldades. Em tantos caminhos tortuosos e incertos escolhemos o que nos levou a mais uma conquista. Não só por essa vitória, mas por muitas outras que certamente virão, agradecer por seu infinito amor pela tranquilidade que me foi concedida nas horas de angústia, pela força que nos foi enviada nos momentos de fraqueza, pela segurança que sentimos quando tudo parecia perdido, que incomparável e inconfundível na sua bondade, compreendeu os nossos anseios e nos deu a necessária coragem para atingirmos os nossos objetivos. Sou eternamente grato pela oportunidade de conquistar mais este desafio, e pela certeza, de que o senhor me acompanhará pelo resto da vida, e que nos fará mais que vencedores. Quero agradecer também aos meus amigos em especial Eliza Maria Tavares que esteve comigo tanto na vida acadêmica como na vida pessoal, familiares por estarem me apoiando o tempo todo, a minha co-orientadora Karina Morais Borges e a minha orientadora Lara Belmudes Bottcher. Contudo quero agradecer a todos que fizeram parte desse sonho.

USO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

USE OF FUNCTIONAL FOODS IN MUSCULATIVE PRACTICING WOMEN

¹LaraBelmudes Bottcher;
Karina Moraes Borges;
²FranciscoRonaltreCABRAL;

¹ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

A busca por uma melhor forma física tem se tornado mais comum entre os praticantes de musculação e para melhorar resultados estão investindo em uma alimentação saudável e entre esses alimentos estão os chamados funcionais. Essa pesquisa avaliou o consumo de alimentos funcionais em mulheres praticantes de musculação de uma academia feminina em Campos Sales. Este trabalho foi classificado como um estudo transversal, descritivo, quantitativo e de campo. A amostra da população incluiu mulheres praticantes de musculação, com idades compreendidas entre 18 anos. Foram entrevistadas 40 mulheres que correspondem a metade das matriculadas em uma academia feminina de Campos Sales. Através de um questionário com perguntas fechadas, contendo perguntas semi-estruturadas e com questões objetivas referentes ao perfil das praticantes de musculação que consomem ou já consumiram algum tipo de alimento funcional. A ferramenta estatística empregada foi o recurso Microsoft Office Excel 2013. O tratamento estatístico utilizado de cálculos percentuais do resultado do questionário. Com os resultados avaliados pode-se observar que a maioria das entrevistadas já praticam musculação há mais de seis meses sendo um total de mais de 50% das entrevistadas. O estudo comprovou que as mulheres entrevistadas praticantes de musculação consomem alimentos funcionais no entanto nem todas sabiam o significado de alimentos funcionais e que quase todas desconhecem a real função dos alimentos funcionais ingeridos de forma correta com uma boa reeducação alimentar. Contudo fica claro a importância da pesquisa e de estarmos sempre em busca de novos conhecimentos procurando sempre saber o que de fato estamos consumindo e principalmente sabendo o que acontece com nosso sistema fisiológico quando comemos determinados alimentos.

Palavras-chave: alimentos funcionais; musculação; saúde.

ABSTRACT

The search for a better physical form has become more common among bodybuilders and to improve results are investing in a healthy diet and among these foods are called functional. This research evaluated the consumption of functional foods in women bodybuilders of a This study was classified as a cross-sectional, descriptive, quantitative and field study. The population sample included women practicing bodybuilding, aged 18 years. Approximately 40 women were interviewed, corresponding to half of those enrolled in a Campos Sales women's academy. Through a questionnaire with closed questions, containing semi-structured questions and with objective questions regarding the profile of bodybuilders who consume or have already consumed some type of functional food. The statistical tool used was the Microsoft Office Excel 2013 feature. The statistical treatment used of percentage calculations of the questionnaire result. With the results evaluated, it can be observed that most of the interviewed women have been practicing bodybuilding for more than six months, with a total of more than 50% of those interviewed. The study confirmed that the women interviewed practicing bodybuilding consume functional foods, however not all knew the meaning of functional foods and almost all of them are unaware of the real function of functional foods ingested correctly with a good dietary reeducation. However, it is clear the importance of the research and of always being in search of new knowledge always seeking to know what in fact we are consuming and especially knowing what happens to our physiological system when we eat certain foods.

Key-Words: functional foods; bodybuilding; Cheers.

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos as pessoas estão se preocupando mais com a sua qualidade de vida adotando hábitos alimentares saudáveis, buscando informações sobre fatores que podem influenciar na sua saúde, o sedentarismo e o estresse, que originam problemas de saúde como a obesidade; o avanço do conhecimento no campo da saúde, que permite compreender os malefícios desse estilo de vida a médio e longo prazos; e devido à velocidade da difusão do conhecimento, percebe-se consumidores mais informados e, desta forma, mais preocupados com a saúde e a qualidade de vida(OLIVEIRA, 2010).

Essa procura por uma vida saudável, que seja fundamentada na alimentação equilibrada e exercícios físicos está crescendo tanto entre os que são preocupados com a estética, como também entre os que dão atenção maior à saúde (PEREIRA, 2003).

Essa procura por uma vida saudável, que seja fundamentada na alimentação equilibrada e exercícios físicos está crescendo tanto entre os que são preocupados com a estética, como também entre os que dão atenção maior à saúde (PEREIRA, 2003).

Os alimentos funcionais podem assumir diversas tipologias. Alguns podem ser enriquecidos, especialmente criados para reduzir o risco de doença para um determinado grupo de pessoas, outros podem ser alimentos convencionais com componentes bioativos adicionados, que são relacionados com resultados positivos à saúde (CLYDESDALE, 2005)

Segundo Moraes e Colla (2006), as diretrizes da ANVISA para a utilização da alegação de propriedades de alimentos funcionais de saúde são: a alegação é permitida em caráter opcional; o alimento ou ingrediente, além de funções básicas quando se tratar de nutriente pode produzir efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou benéficos à saúde, devendo ser seguro sem supervisão médica; para nutrientes com funções plenamente reconhecidas pela comunidade científica.

Para Pratt e Matthews, (2005) os alimentos que são ingeridos ao longo do dia, desde os mais elementares até os mais sofisticados, fazem muito mais do que tornar os comensais mais magros ou mais gordos, seus efeitos sobre o organismo é que fazem a diferença entre o desenvolvimento de uma doença crônica e uma vida vigorosa e saudável, com isso os alimentos funcionais de alguma forma servem como remédio contra algumas doenças causadas por uma alimentação inadequada.

Para Pinto et al. (2008), a musculação é uma das práticas físicas mais antigas do mundo, e que passou a se tornar uma prática que atrai cada vez mais adeptos. A musculação é definida como “treinamento com pesos”, não sendo caracterizada como uma modalidade esportiva, e sim como uma forma de treinamento.

A musculação é definida como um método de treinamento e os exercícios com pesos são os mais utilizados para a prática da musculação e a principal capacidade motora treinada é a força. Os fatores capazes de influenciar a força muscular são: fatores neurais, fatores musculares, fatores biomecânicos e anatômicos e fatores psicológicos (GUEDES, 2005). Além disso a alimentação interfere na qualidade dos treinos de força.

O presente estudo teve como objetivo conhecer mais sobre os alimentos funcionais, buscando avaliar o consumo de alimentos funcionais em mulheres praticantes de musculação de uma academia feminina em Campos Sales.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho foi classificado como um estudo transversal, descritivo, quantitativo e de campo.

O presente estudo se configura como sendo de caráter descritivo, na medida em que busca abranger os aspectos amplos de uma variável, com objetivo de avaliar o consumo de alimentos funcionais por mulheres praticantes de musculação, em academia feminina da cidade de Campos Sales.

Os estudos transversais consistem em uma ferramenta de grande utilidade para a descrição de características da população. Quando utilizados de acordo com suas indicações, vantagens e limitações, podem oferecer valiosas informações para o avanço do conhecimento científico (BASTOS, 2013).

A amostra da população selecionada para a pesquisa inclui mulheres praticantes de musculação, com idades superiores a 18 anos. Foram entrevistadas 40 praticantes de musculação em Campos Sales em uma academia feminina. As participantes foram entrevistadas em uma sala reservada na academia através de um questionário com perguntas fechadas. Foram excluídas as que fizeram uso de anabolizantes e que declaram espontaneamente o uso dessas substâncias.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário semi-estruturado com cinco questões objetivas referentes ao perfil das praticantes de musculação que consomem ou já consumiram algum tipo de alimento funcional, o questionário foi adaptado de uma pesquisa publicada por Martins (2007).

A ferramenta estatística empregada foi o recurso Microsoft Office Excel 2013. No qual foi utilizado o tratamento estatístico de cálculos percentuais do resultado do questionário.

RESULTADOS

Participaram do estudo 40 mulheres com idades entre 18 a 40 anos com renda percapita com uma média de um salário mínimo, praticantes de musculação que treinam por menos 6 meses.

Com os resultados avaliados como mostra a tabela 1, pode-se observar que a maioria das entrevistadas já praticam musculação há mais de seis meses sendo um total de mais de 50% das entrevistadas. Em relação a quantidade de dias praticados na semana os resultados apontaram que 41% delas responderam que frequentam a academia 4 vezes por semana, 30% treinam três vezes na semana e 29% mais de quatro vezes na semana.

Quando questionado se elas sabiam o que eram alimentos funcionais, as respostas foram aleatórias nas quais 45% já tinham ouvido falar porém não sabiam o que era especificamente.

A última pergunta em relação a ingestão de alimentos funcionais as respostas se dividiram entres frutas e legumes e um questionamento por meio das participantes que não sabiam o que era chia. No entanto 51% responderam que comem muitas frutas e as outras 35% optaram por legume. A tabela abaixo mostras os resultado obtidos através dos cálculos em porcentagem.

Tabela 1: Porcentagem do consumo de alimentos funcionais e prática de musculação

Há quanto tempo pratica musculação?	a) 6 meses 50%	b) 1 ano 35%	c) 2 anos 12%	d) Mais de 2 anos 3%
Quantas vezes por semana você pratica musculação	a) 2 dias 0%	b) 3 dias 30%	c) 4 dias 41%	d) Mais de 4 dias 29%
Consome algum tipo de alimento funcional?	a) Frutas 51%	b) Legumes 35%	c) Chia 5%	c) outros 9%
O que são alimentos funcionais?	a) Alimentos benéficos à saúde 45%	b) São alimentos gordurosos 10%	c) Apenas alimentos industrializados 5%	d) Qualquer tipo de alimento 40%

Fonte: Pesquisa, 2018

DISCUSSÃO

Os dados obtidos com as respostas das entrevistas estão dispostos de acordo com a ordem das perguntas. Foram destacadas as informações mais relevantes para responder ao objetivo da pesquisa. De acordo com resultados expostos na tabela foi possível comprovar que mais de 50% das entrevistadas praticam musculação a seis meses.

“Nos últimos anos a prática da musculação vem paulatinamente ganhando espaço e aceitação entre as mulheres, se consolidando como uma opção a mais para o público feminino frequentador das academias” (SILVA et al., 2014, p.01).

Em uma pesquisa com aproximadamente 100 mulheres Spurgas (2005) aponta resultados nos quais as entrevistadas praticam musculação. 25% dessas mulheres responderam que praticam a mais de seis meses, 40% a aproximadamente um ano, as demais relatam que 35% praticam durante dois anos, falam ainda que continuam a pratica de musculação devido aos benefícios a saúde e qualidade de vida,

Em outro estudo Tahara, Schwartz e Silva (2003) descreve à frequência semanal de praticantes na academia, revelando que 33,33% dos sujeitos da pesquisa aderem a pratica quatro vezes na semana, 26,67% cinco vezes por semana, 20% três vezes, 13,33% duas vezes e apenas 6,67% frequentam uma vez na semana.

Segundo Vidal, mulheres que praticam musculação pelo menos uma vez na semana, quando comparadas as que não praticam tem um ganho significativo na melhora da sua imagem corporal (VIDAL, 2006).

Quando questionadas a respeito dos alimentos funcionais, através da tabela é possível averiguar os resultados, no qual mais de 50% das participantes, consomem alimentos funcionais sendo que das que consomem, 51% consomem frutas enquanto 35% legumes, 5% chia e 9% responderam que costumam comer outros alimentos funcionais.

Segundo uma pesquisa de Andrade (2010) apresenta 66,7% de concordância entre os entrevistados que afirmam ter conhecimento sobre este tipo de alimento. Pode-se perceber que 66,7% dos entrevistados têm conhecimento sobre os alimentos funcionais. Deve-se atentar a esses 33,3% que não possuem

conhecimento sobre os produtos funcionais e realizar ações para que essa população seja atingida pelas empresas, conhecendo as suas potencialidades.

Um estudo americano mostra que os principais alimentos funcionais mencionados e consumidos pelas pessoas são frutas, vegetais legumes, peixe, fibras vegetais de folha verde, chia, chá verde. Nas quais frutas e legumes foram os mais consumidos (HELDER OLIVEIRA, 2008)

Através da tabela 1 é possível averiguar os resultados na qual mais de 40% das participantes, sabem o que são alimentos funcionais. A tabela em questão mostra que 45% responderam que são alimentos benéficos para a saúde, 10% alimentos gordurosos, 5% falaram q são alimentos industrializados e 40% responderam que são qualquer tipo de alimento

A pesquisa de Oliveira (2008) apresenta que o nível de conhecimento dos consumidores em relação aos alimentos funcionais ocorre pelo fato de serem alimentos benéficos para a saúde mostrando uma porcentagem de 88% de pessoas que sabem o que é um alimento funcional.

O número de consumidores americanos de alimentos funcionais aumentou de 72% em 1998 para 78% em 2005. Cerca de 90% destes consumidores que acreditam veemente nos benefícios para a saúde dos alimentos funcionais, para além de simples nutrientes, estão a consumir alimentos benéficos a saúde (HELDER OLIVEIRA, 2008).

As questões alimentares são de suma importância para a saúde prevenindo contra doenças diversas. As questões sobre os hábitos alimentares e suas indagações com a prevenção/tratamento de doenças, devem fazer parte de discussões de todas as pessoas e em todos os níveis, provocando nos participantes uma auto-reflexão no sentido de corrigir possíveis erros alimentares (AMORIM, 2012).

Com isso fica explícita a relevância da pesquisa em questão, buscando sempre avaliar novos dados, para isso é necessário que essas mulheres estejam ciente da real função dos alimentos funcionais para que saibam consumir de forma correta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo comprovou que as mulheres entrevistadas praticantes de musculação consomem alimentos funcionais, no entanto nem todas tinham conhecimento sobre o significado de alimentos funcionais e quase todas desconhecem a função desses alimentos quando ingeridos de forma correta, com uma reeducação alimentar

Com isso deve-se buscar conhecer mais sobre os alimentos, para que se tenha uma alimentação adequada, garantindo assim, uma vida plena e saudável. Parte da população não tem conhecimento do que seja um alimento funcional, associando-o simplesmente como alimentos saudáveis.

Para que os alimentos funcionais tenham melhor desempenho no organismo, deve-se ter o cuidado de ingerir sempre uma alimentação saudável e equilibrada. É importante busca de conhecimentos sobre os alimentos funcionais, uma vez que assim pode-se programar uma alimentação personalizada com o objetivo de promover saúde e a longevidade.

Apesar dos inúmeros estudos que abordam este assunto, certamente ainda há de se pesquisar sobre a capacidade destes compostos. A melhor posição a tomar é procurar manter uma alimentação variada e equilibrada tanto em quantidade quanto em qualidade, que inclua alimentos de todos os grupos, com suas funcionalidades naturais e específicas.

Contudo fica claro a importância da pesquisa em buscar novos conhecimentos procurando sempre saber o que de fato estamos consumindo e principalmente sabendo o que acontece com nosso sistema fisiológico quando comemos determinados alimentos.

REFERÊNCIAS

AMORIM, B.M.; Os discursos sobre alimentação saudável: um estudo de caso com os participantes do programa floripa ativa do bairro córrego grande. Monografia – Curso de Ciências Sociais da UFSC. 2012. Acessado em 28/02/2013.

ANDRADE, M. M. D. (2010). Introdução à Metodologia do Trabalho Científico. 10ª. ed. São Paulo: Atlas.

BICHELS, M.L.; e colaboradores. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina de Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. Revista **Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 6. Num. 6. Nov/Dez, 2000. p. 215-220.

CLYDESDALE, F. Functional foods: **opportunities and challenges**. Institute of Food Technologists Expert Report, Washington, p. 1-66, 2005.

GUEDES, D.P. **Musculação; estética e saúde feminina**. 2. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005.

OLIVEIRA, Hélder Paulo da Silva. **O consumo de alimentos funcionais–atitudes e comportamentos**. 2008. Tese de Doutorado. [sn].

MARTINS, Jorge Santos. **O trabalho com projetos de pesquisa: do ensino fundamental ao ensino médio**. 5 ed. Campinas, SP: Papirus, 2007.

MORAES, F. P.; COLLA, L. M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**, Passo Fundo, v. 3, n. 2, p. 109-122, 2006

OLIVEIRA HS, Cardoso PR. O marketing dos alimentos funcionais: reflexões sobre o mercado e os consumidores. Biblioteca on-Line de Ciências da Comunicação [Internet] 2010; 9 f. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/bocc-cardoso-marketing.pdf>

PEREIRA, R. F.; LAJOLO, F. M. HIRSCHBRUCH, M. D. Consumo de suplementos pelos alunos de academias em São Paulo. Campinas: **Revista de Nutrição**, p.265-272, Jul./Set., 2003

PINTO, M. V. M. et al. Os benefícios proporcionados aos idosos com a prática regular de musculação. **Revista Digital - Buenos Aires** - Ano 13 - Nº 125 – Out. de 2008. Disponível em: Acesso em 12 Mar. 2013.

PUCCI, G. C. M. F. et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n. 1, p. 166-179, 2012.

SILVA, T. A.; ZAMAI, C. A.; SILVA, T.; RODRIGUES, A. A.; FILOCOMO, M. Benefícios da prática da musculação para mulheres. **Revista digital Buenos Aires**, ano 19, n 198, p. 1-6, 2014.

SPURGAS, A. K. (2005). Body Image and Cultural Background. **Sociological Inquiry**, 75 (3), 297–316.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista brasileira ciência e movimento**. Brasília, v. 11, n 4, p. 7-12, 2003

ANEXOS

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Eu, Francisco RonaltrCabral matriculado no curso de Educação Física da UNILEÃO com numero de matrícula 2014210614 Orientado pela professora Karina Moraes Borges; venho por meio deste documento solicitar a autorização AO DIRETOR ACADEMIA _____ para aplicar um questionário as mulheres praticantes de musculação. Está relacionado ao trabalho de conclusão de curso com conteúdo direcionado Uso de alimentos funcionais em mulheres praticantes de musculação do 7º período do Curso de Graduação em **Licenciatura em Educação Física** da instituição de Ensino Superior **Centro Universitário Doutor Leão Sampaio**.

Campos Sales – CE, ____ de _____ de 2018

Assinatura do diretor da academia

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

- 1) Iniciais do nome: _____ Idade _____

- 2) Renda percapta: _____

- 3) Há quanto tempo você pratica musculação?
 - a) 6 meses
 - b) 1 ano
 - c) 2 anos
 - d) Mais de 2 anos

- 4) Quantas vezes por semana você vai a academia?
 - a) 2
 - b) 3
 - c) 4
 - d) Mais de 4 dias

- 5) O que são alimentos funcionais?
 - a) São alimentos ou ingredientes que oferecem benefícios à saúde, além de suas funções nutricionais básicas.
 - b) São alimentos gordurosos
 - c) Apenas alimentos industrializados
 - d) Qualquer tipo de alimento

- 6) Você costuma consumir alimentos funcionais? Qual tipo?
 - a) Frutas
 - b) Legumes
 - c) Chia
 - d) Outros

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a).

Karina Moraes Borges 915.015.713–20 e seu aluno **FRANCISCORONALTE CABRAL, 062.333.373-21, CENTROUNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO** está realizando a pesquisa intitulada “**Uso de Alimentos Funcionais em Mulheres Praticantes de Musculação**”. Buscar conhecer mais sobre os alimentos, para que se existe uma alimentação adequada, garantindo assim, uma vida saudável evitando doenças ligadas diretamente a má alimentação. Que tem como objetivo avaliar o consumo de alimentos funcionais em mulheres praticantes de musculação de uma academia feminina em Campos Sales.

Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas traçar perfil sócio econômico da população estudada, observar com que frequência às mulheres ingerem alimentos funcionais, descrever quais alimentos funcionais são mais utilizados. Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em uma população que será selecionada para a pesquisa inclui mulheres praticantes de musculação, com idade superior a 18 anos. Serão entrevistadas 40 praticantes de musculação através de um questionário com perguntas fechadas. Serão exclusas as que tiverem realizando uso de anabolizantes que possam mascarar a finalidade do uso de alimentos funcionais na compreensão do participante. O tipo de procedimento apresenta um risco (MÍNIMO).

Eu **KARINA MORAIS BORGES** serei o responsável pelo encaminhamento dos questionários a serem entregues aos participantes. Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de orientar as mulheres praticantes de musculação, que na sua maioria possam estar fazendo sim a ingestão elevada de alimentos funcionais, mesmo que desconheçam sua real finalidade. Toda informação que o(a) Sr.(a) nos fornecer será utilizada somente para esta pesquisa. As (RESPOSTAS, DADOS PESSOAIS, ETC) serão confidenciais e seu nome não aparecerá, inclusive quando os resultados forem apresentados. A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado (O QUSTIONARIO). Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da

pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar (**FRANCISCO RONALTE CABRAL OU KARINA MORAIS BORGES**)

Local e data

Assinatura do Pesquisador

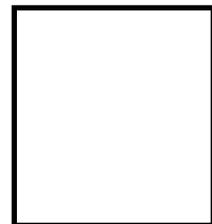
**TERMO DE CONSENTIMENTO
PÓS-ESCLARECIDO**

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu _____, portador (a) do Cadastro de Pessoa Física (CPF) número _____, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores.

Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa (“uso de Alimentos Funcionais”), assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

_____, _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante ou Representante legal



Impressão dactiloscópica

Assinatura do Pesquisador

TERMO DE COMPROMISSO
ORIENTANDO(A) x ORIENTADOR(A)

Eu, _____,
aluno(a) do _____ Semestre do Curso de Licenciatura em **Educação Física** do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO), através do presente termo,
assumo o compromisso de receber como orientador(a) o(a) Professor(a),
_____, no processo de elaboração do
Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado
“ _____
_____”
_____”, comprometendo-me em acatar as orientações, cumprir com horário estabelecido
por ele para a execução desse trabalho.

Juazeiro do Norte – CE _____ / _____ / _____

Orientando(a)

Orientador(a)

