



Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar

**Avaliação da Segurança dos Suplementos
Alimentares de Desporto e Perspetiva do seu
consumo pelos Utilizadores de Ginásios na Ilha
do Faial: Um Estudo Exploratório**

Anexos

Paulo Miguel Correia Andrade

2019



Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar

**Avaliação da Segurança dos Suplementos
Alimentares de Desporto e Perspetiva do seu
consumo pelos Utilizadores de Ginásios na Ilha
do Faial: Um Estudo Exploratório**

Anexos

Paulo Miguel Correia Andrade

Orientação:

Professor Doutor Fernando José Pires Caetano

Professora Doutora Ana Pinto de Moura

2019

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Guião de entrevista.	4
Anexo 2. Questionário dados sociodemográficos.	8
Anexo 3. Transcrição entrevistas.	10
Anexo 4. Substâncias presentes nos suplementos alimentares desportivos relativos à recolha de campo.	171
Anexo 5. Pedido de colaboração.	176
Anexo 6. Declaração de consentimento.	178

Anexo 1. Guião de entrevista.



ENTREVISTA A ATLETAS FREQUENTADORES DE GINÁSIO E CONSUMIDORES DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

A presente investigação, visa avaliar a perceção dos frequentadores de ginásios quanto à composição nutricional dos suplementos alimentares e compreender se existe correlação com seu desempenho desportivo.

O trabalho está inserido na dissertação de Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar, ministrada pela Universidade Aberta, em que Paulo Miguel Correia Andrade é discente.

Toda a informação recolhida é CONFIDENCIAL e ANÓNIMA, destina-se exclusivamente para fins académicos e científicos no âmbito desta dissertação.

Pretendo conhecer a sua opinião quanto aos suplementos alimentares, não existe uma resposta correta, deve ser respondido de modo natural e sem juízos de valor.

Ao participar, declara que compreendeu e aceita os termos estabelecidos para a realização da entrevista.

Agradeço desde já a sua colaboração, que será importante para compreender como os suplementos alimentares influenciam o desempenho desportivo dos frequentadores de ginásios.

I. Parte	Objetivos específicos	Questões
<p>Caracterização dos indivíduos a avaliar.</p>	<p>Identificar a idade dos indivíduos.</p> <p>Identificar a frequência e tempo de prática de exercício físico.</p> <p>A intensidade do exercício.</p> <p>Identificar quais os produtos que são adquiridos pelos entrevistados.</p> <p>Identificar o valor despendido com a aquisição de suplementos alimentares.</p> <p>Identificar onde adquirem os produtos e como efetua essa escolha.</p>	<p>O que entende pela prática de uma alimentação saudável?</p> <p>No seu dia a dia procura realizar uma alimentação saudável? Porquê?</p> <p>Quais os principais obstáculos à prática de uma alimentação saudável?</p> <p>Costuma praticar desporto? Pratica desporto no ginásio? E fora do ginásio? Porque pratica desporto? Que desporto pratica?</p> <p>Quanto tempo, por semana, dedica à prática de exercício no ginásio?</p> <p>Quando pratica os exercícios, exige muita intensidade ao nível cardiorrespiratório ou procura exercícios localizados e com maior carga?</p> <p>Sente necessidade de substâncias (Suplementos Alimentares) que ajudem a completar a sua alimentação? Porquê?</p> <p>Que entende por suplementos alimentares?</p> <p>Estas substâncias trazem vantagens para quem pratica exercício físico regularmente?</p> <p>Costuma adquirir suplementos alimentares?</p> <p>Quais os suplementos que normalmente adquire?</p> <p>A compra e a toma dos suplementos alimentares varia em função das suas necessidades ou tende a ser sempre a mesma?</p> <p>Os suplementos alimentares que consome onde são adquiridos?</p> <p>Os suplementos adquiridos são os disponíveis nos ginásios ou recorre a multivitamínicos existentes nas farmácias?</p> <p>Quando adquire ou utiliza segue as recomendações do <i>Personal Trainer</i> / médico ou efetua a sua própria pesquisa de mercado para identificar a melhor forma de tirar proveito destas substâncias?</p>

II. Parte	Objetivos específicos	Questões
<p>Nesta etapa da entrevista, pretende-se avaliar se os inquiridos conhecem a informação existente nas embalagens dos suplementos alimentares, bem como, a composição química dos produtos.</p> <p>Pretende-se ainda conhecer o entrevistado tem noção das quantidades nutricionais diárias adequadas ao seu organismo.</p>	<p>Compreender se existe um conhecimento informado quanto à composição dos produtos adquiridos.</p> <p>Compreender se conhecem os valores nutricionais recomendados pela Organização Mundial de Saúde. (OMS)</p>	<p>Quando adquire suplemento tem a preocupação de ler a informação existente na embalagem?</p> <p>Conhece as funções dos suplementos que compra?</p> <p>Conhece os compostos naturais e químicos existentes nos suplementos alimentares que consome e qual o seu impacto no organismo humano?</p> <p>Conhece os valores médios necessários, de micronutrientes, para o bom funcionamento do organismo?</p> <p>Quando procura um suplemento alimentar, escolhe de acordo com a informação nutricional? (Vitaminas, Proteínas, Aminoácidos, etc)</p> <p>A informação apresentada na embalagem é de fácil compreensão</p>

III. Parte	Objetivos específicos	Questões
<p>Pretende-se aferir se existe uma relação positiva associada ao consumo de suplementos alimentares e se são notórias as melhorias no desempenho físico.</p>	<p>Verificar se os entrevistados, conhecem as vantagens e desvantagens os produtos adquiridos.</p> <p>Se notam melhorias no seu desempenho desportivo e onde são mais visíveis esses resultados.</p>	<p>Quando adquire um suplemento alimentar, conhece como ele se manifesta no organismo?</p> <p>Nota alterações de algum tipo, derivado do consumo de suplementos alimentares?</p> <p>Em caso afirmativo, que tipo de alterações?</p> <p>Como se manifestam essas melhorias?</p> <p>Para si, quais as vantagens no consumo de suplementos alimentares?</p> <p>Encontra desvantagens decorrentes do consumo de suplementos?</p> <p>Recomenda a outros atletas a utilização de suplementos alimentares?</p> <p>Utiliza alguma marca em específico?</p>

Anexo 2. Questionário dados sociodemográficos.



Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar

QUESTIONÁRIO

1. Sexo _____ 2. Idade _____ Anos

Masculino

Feminino

3. Habilitações

Básico

Secundário

Superior

4. Há quanto tempo está inscrito no ginásio?

Menos 6 meses

6 meses a 1 ano

2 a 3 anos

4 ou mais anos

5. Geralmente em que altura do dia frequenta o ginásio? (Assinale apenas 1 opção)

Manhã (até às 9h)

Manhã (das 9h às 12h)

Hora de Almoço (das 12h às 14h)

Tarde (das 14h às 18h)

Final da Tarde (das 18h às 21h)

Noite (depois das 21h)

6. Na última semana, indique quais os suplementos que ingeriu e respetiva dose.

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo

Anexo 3. Transcrição entrevistas.

Transcrição da entrevista 1 (P1)

Data de realização: 16 de novembro de 2018

Duração: 5.02 minutos

Local: G1

O que entende pela prática de uma alimentação saudável?

Uma alimentação saudável à base de frutas, legumes, não ingerir muitas carnes, ah ... algum peixe. Uma alimentação equilibrada.

No seu dia a dia procura realizar uma alimentação saudável?

Sim.

Porquê?

Porque me faz bem, o corpo fica mais leve e e é melhor.

Quais os principais obstáculos que encontra à prática de uma alimentação saudável?

Olha às vezes falta de legumes, ah ... falta de tomates, alfaces pa salada no inverno, sobretudo no inverno, ah ... mas entre legumes e vegetais vai se, vai se equilibrando.

Costuma praticar desporto?

Sim,

E que tipo de desporto pratica?

É assim, eu costumo fazer caminhadas, mas neste momento tou a ir ao ginásio 3 dias por semana.

Quando pratica exercícios vai aumentando na carga ao nível cardiorrespiratório ou mantém sempre o mesmo ...

No ginásio sim, quando faço caminhada ao ar livre é mais ou menos o mesmo ritmo.

E sente necessidade de, de adquirir algumas substâncias que ajudem a complementar a sua alimentação?

Não, acho que a alimentação é o suficiente

Diga-me o que entende por suplementos alimentares?

Ah ... Suplementos alimentares são substâncias que as pessoas ingerem em substituição dos alimentos, mas eu acho que não, não vou por aí não tenho essa necessidade.

E essas substâncias trazem vantagens para quem, para quem faz exercício regularmente?

Não sei

Costuma adquirir suplementos alimentares?

Ah ... eu adiro um suplemento para as articulações, glucosamina.

E quando compra esses suplementos alimentares tem em função da das suas necessidades ou tem algum, algum sistema na escolha dos suplementos?

Não, o médico indicou a glucosamina porque faz bem ás articulações e como eu tenho alguns problemas nas articulações, sobretudo nos joelhos ah ... tomo isso pra para ajudar para tirar as dores e pa ajudar.

E onde é que costuma adquirir esses suplementos alimentares?

Na farmácia

Quando adquire suplemento, ah tem a preocupação de ler o conteúdo da embalagem?

Eu leio o conteúdo da embalagem, agora não sei aquelas substâncias ah ... o que significam e quantidades.

E conhece as funções dos suplementos que toma?

Conhecer conheço aquilo que o médico me disse que era para fortalecer as articulações...

E e tem conhecimento dos compostos químicos ou naturais que dizem nas embalagens?

Não

Conhece os valores médios necessários de nutrientes que o seu corpo precisa?

Aquilo que foi indicado pelo médico

E escolhe os suplementos de acordo com a sua informação nutricional?

Sim

E a informação que apresenta-se na embalagem é clara?

É

Quando toma suplemento ah conhece como ele se manifesta no organismo?

Não

Nota alterações de algum tipo no seu organismo quando toma suplemento alimentar?

Ah... Ao longo do tempo, passado algum tempo sinto as articulações, sinto menos dores nos joelhos, menos dores nas articulações

Quais são as vantagens que encontra então nesses suplementos alimentares?

Só fortalecer as articulações e tirar as dores...

Encontra desvantagens no consumo de suplementos?

Não

E recomenda a outras pessoas a utilização desses suplementos alimentares?

Às vezes sim, quando as pessoas se queixam tem dores nos joelhos, ah dores nas articulações, ah é normal a gente olha eu tomo um suplemento que ajuda a isso.

Tem alguma marca em específico?

Não

Transcrição da entrevista 2 (P2)

Data de realização: 14 novembro de 2018

Duração: 8.20 minutos

Local: G1

O que é que entende pela uma prática de uma alimentação saudável?

Ou seja, uma alimentação saudável é uma alimentação em que a gente tem de tentar ingerir os diversos alimentos e tentando evitar outros alimentos tipo...

Ok, e no teu dia-a-dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim, tento. Por acaso agora tento evitar bebidas com gás cerveja, tento evitar o pão e, sim, tento comer saladas, sopa, coisas assim mais do género.

E porque é que tens esses cuidados com a tua alimentação?

E tenho porque aqui há uns anos eu fui a uma consulta e eles disseram que eu estava a ficar um bocadinho obeso. Por acaso fui à consulta da... fui a diversos médicos e eles todos me diziam que eu estava a ficar com peso a mais depois fui à consulta da... ai... o nome daquelas marias. Da dietista lá do hospital e ela disse-me então. Fez-me lá o plano de alimentação e começar a cumprir.

E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

Às vezes é o tempo, não é, o tempo para preparar as coisas e mesmo para arranjar as coisas também, às vezes queres comprar determinada coisa e não tens. Mas a maior parte das vezes é o tempo tipo uma pessoa às vezes come, para desenrascar qualquer coisa em vez de estares a fazer uma coisa mais saudável.

Costumas praticar exercício físico?

Sim. Ciclismo, agora só ciclismo.

Ok e quanto tempo por semana dedicas à prática de exercício físico?

Umhas 6-7 horas. São 2, 4, 6... são três vezes por semana.

Ok e quando praticas exercício físico tens preocupação com a carga cardiorespiratória ou tens sempre a mesma carga?

De respiratória, com a parte cardio?

Sim, a nível intensidade.

Sim tento... agora consigo controlar mas antes não conseguia ou não tinha noção de como é que estava a parte cardíaca, mas sim quando começo a ver que a coisa está a ficar a aumentar muito tento abrandar um bocadinho.

E sentes necessidade de suplementos que te ajudem a complementar a tua alimentação?

Alimenta... alimentação não... para complementar a alimentação não, não tomo nada. Quer dizer, tomo é para complementar o exercício, durante o exercício mais.

Ok e o que é que entendes por suplementos alimentares?

É... é uma coisa que vem-te complementar o que não consegues ir buscar doutras coisas e refeições diárias.... Tipo vitaminas, alguns suplementos.

E essas substâncias trazem vantagens para quem pratica exercício físico?

Eu acho que sim, que o teu organismo precisa de muitas vitaminas e sais minerais e coisas e que, se tu não fazes uma alimentação muito certinha não consegues ir buscar todos esses à alimentação e, tipo, na minha casa... tipo tenho feito, agora ultimamente até refeições assim um bocado... à pressa e só para desenrascar e depois, durante... depois tem de ir buscar os suplementos.

Ok e costumavas adquirir suplementos alimentares?

Sim mas só as barras energéticas e o isotónico mas... Ai e é o hmmm como se diz.... Aquele para depois? O *Recovery* pois.

Ok e quando escolhes um suplemento alimentar é de acordo com as tuas necessidades ou tens algum critério para a escolha de um suplemento?

Não. Por acaso, por acaso não tenho assim nenhum... é tenho critério. Eu preciso de um isotónico para, para compensar a perda de sais minerais durante o exercício e depois é o *recovery*... depois é a barra energética para depois, durante. Começa a entrar em hipoglicémia e depois o *recovery* para tentar recuperar o que a gente perdeu durante exercício mais rapidamente, se não faço, para dizer que há pessoas que vão ver o que é que este tem, aquele não tem, o que é preciso o que é... mas não, não vou aí.

Ok e onde é que costumavas adquirir esses suplementos?

Na Sport Zone e também na loja, lá em cima no Cardoso não é...

Ok e o... recorres a multivitamínicos existentes nas farmácias

Não.

E tens algum médico ou *personal trainer* que te aconselham na toma dos suplementos?

Também não.

Ok e quando adquires um suplemento, tens a preocupação de ler a informação existentes na embalagem?

Sim costumo-a ler

E conheces as funções dos suplementos que toma... que compra?

Pois. Sim? É daqueles... eu compro isotónico. E a barra energética e o *Recovery* sim. Para esses que eu uso sim. Não sei se estás a falar assim concretamente cada uma das... de que é que é constituído cada um deles?

Não, não no geral.

No geral, sim.

Ok e conheces os compostos naturais e químicos existentes nas embalagens dos suplementos?

Não, isso é que não.

Não?

Alguns sim mas muitas coisas agora lá que...

E conheces os valores médios micronutrientes necessários para o funcionamento do organismo?

Também não.

Também não? E quando procuras um suplemento alimentar escolhes de acordo com a informação nutricional?

Também não.

Também não... E a informação que é apresentada no rótulo... É de fácil compreensão?

Eu acho que para quem está dentro da área é... Algum tempo sim, mas para quem está a começar é um bocadinho complexo e...

Ok e quando tomas um suplemento alimentar notas como é que ele actua no teu organismo?

Sim. Eu acho. Quando eu tomo o isotónico, quando eu faço as voltas com isotónico e sem isotónico por acaso noto diferença. Ser... primeiro chego ao fim mais bem disposto e quando no fim, só com água, às vezes já durante a viagem já começa... câibras, algumas coisas assim.

Ok e o *recovery*, quando utilizas no fim do treino? Tem efeitos?

Sim, também é a mesma coisa, acho que recupero muito mais fácil, por exemplo, no Domingo depois da prova não tomei e para aí... e devia ter tomado, por acaso passei mal durante o dia, a seguir estava. Até deu-me tremores. Não sei se foi derivado a isso. Estava à noite...

Ok encontras desvantagens no consumo dos suplementos?

Desvantagens?

Sim...

Huh, eu já uma vez com uma determinada marca, dava diarreia é... alterações gastrointestinais tipo nunca tive assim umas coisas.

E recomendas a outros atletas a utilização de suplementos alimentares?

Eu recomendo. Sei que há pessoas que não recomendam mas...

Ok e tens alguma marca em específico que recomendas?

Huh. A marca. Pois eu dei-me bem com a *Golden Nutrition* agora não sei. Também não conheço assim muitas mais.

Transcrição da entrevista 3 (P3)

Data de realização: 17 de novembro de 2018

Duração: 16.22 minutos

Local: G1

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Prática de uma alimentação saudável? É comer... alimentar-se o mais possível de acordo com a roda dos alimentos, ter atenção ao tipo de alimentos que são mais importantes a gente tomar, e depois para quem pratica desporto, tem que ser o mais adequado às suas necessidades tendo em conta que uma pessoa pratica desporto, tem outro tipo de desgaste energético que uma pessoa normal não tem e então se calhar convém adequar ao tipo de desporto que faz também

E no teu dia-a-dia, procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim.

Sim? E porquê?

Bem, primeiro porque é a principal forma também de calhar de a gente evitar ter doenças.

Certo.

E segundo, tendo em conta que também pratico desporto, e que... tenho desgaste físico diferente do normal, convém depois adequar à... tentar compensar esse gasto, desgaste, tentar compensar esse desgaste natural que existe.

Sim, sim. E quais os obstáculos que encontras à pratica de uma alimentação saudável?

Os principais obstáculos.... É por vezes a conjugação de horários e isso tudo, tanto o trabalho como.... Impossibilita se calhar fazer uma programação adequada todos os dias e que leva se calhar dias a ir comer fora ou, e... ou fazer alterações... pronto quando não consegues planear o dia a seguir, não consegues preparar as tuas refeições para o dia a seguir tens de comer o que tens à mão, pronto e às vezes comer o que está à mão não é o mais correto

E costumavas praticar desporto?

Sim

E quanto tempo por semana dedicas à prática de exercício físico?

Seis dias por semana, sei dias.

Isso é uma hora por dia?

Não, depende. Há dias entre duas a três horas, e há outros que é mais uma hora no máximo.

E quando praticas exercícios, exiges muita intensidade a nível cardiorrespiratório,

Sim

ou procuras outro tipo de exercícios?

É assim. Como é *trail running*, é corrida, cardiorrespiratório por si só já está bastante incluído, mas depois, por vezes, há necessidade de fazer um, há um dia da semana que tive só para fazer reforço muscular, pronto. Não é tanto direcionado para o cardiorrespiratório, mas, mas digamos que são cinco dias da semana no cardiorrespiratório e uma mais para reforço muscular

Ok e sentes necessidade de alguma substância que te ajude a complementar a tua alimentação?

É assim, nesta fase ainda não. Pratiquei musculação antes de fazer *trail running* e fiz, não cheguei a competir em culturismo mas cheguei a fazer culturismo, ginásio para culturismo e, efetivamente, a suplementação era essencial. Para o aumento da massa muscular e tudo e mesmo até manter a massa muscular era muito importante, agora com o *trail running* as necessidades são diferentes, é uma alimentação mais à base de hidratos, mais à base de obter energia, recuperar durante o exercício para ter energia durante o exercício e pós-treino para recuperar do desgaste físico... er... entretanto perdi-me e esqueci-me da tua pergunta.

Se sentes necessidade de alguma substância alimentar?

Quando fazia culturismo sim, à parte de tomar proteína... isolada era essencial, agora, controlando a alimentação, em termos de proteína, os níveis de proteína não são... basta maneres ali um nível que, diariamente, seja adequado ao desgaste que tu tens... não há necessidade de suplementação de proteína. Agora de hidratos de carbono sim, normalmente... faço sempre um... em termos de suplementação não tomo nada, mas tenho sempre mais atenção à parte dos hidratos de carbono, não é.

Ok, e o que é que entendes por suplementos alimentares?

Suplementos é... são.... São produtos... são fabricados não são produtos naturais que visam ser um complemento à tua alimentação, pronto. Justamente, por isso mesmo, se tens um desgaste extra do corpo acabas de necessitar de um complemento alimentar extra e é esta a fase que entram os suplementos.

E isso traz vantagens para quem pratica exercício com regularidade?

Sim.

E costumás adquirir suplementos?

Não, nesta fase ainda de treino base ainda não. Provavelmente, quando entrar numa fase de competição em que vai ser mais agressivo para o corpo, sim, se calhar, sim.

E a compra dos suplementos é de acordo com as tuas necessidades?

Sim.

Sim? Ok. E onde costumás adquirir os teus suplementos?

Normalmente em sites *online* de venda desses tipos de suplementos.

Ok, e recorres a multivitamínicos existentes nas farmácias?

Não, por acaso não. É uma... por acaso é um suplemento que eu até mesmo quando fazia o culturismo cheguei a tomar uma vez ou outra, mas depois acabei por não... por questões financeiras, depois gasta-se muito dinheiro... Até acabei depois por não.... Nunca mais tomar multivitamínicos, é por acaso é um suplemento que não.

E tens recomendações ou de um *personal trainer* ou de um médico?

Sim, é do *personal trainer*. Definiu-me um plano de treinos e também, depois aquilo tem diversos níveis de contratação. O nível que eu tenho contratado não tem a parte da suplementação, ainda porque, nesta fase... ainda não estou a competir, não se justifica, é sempre balanceado o... os euros com a fase em que eu estou e mais à frente sim, se calhar vou.... por isso até nas preparações das provas isto existe todo um conjunto de rotinas que tu tens que... tens que ter de modo a potenciar o máximo de rendimento possível, e a alimentação adquire, depois, um papel mais importante ainda.

E costumas ter a preocupação de ler a informação existente na embalagem?

A informação nutricional sim, principalmente antes de adquirir os produtos no sentido de... de ver... portanto.... os níveis de hidratos, os níveis de proteína, fibra, pronto. Era mais até no, antigamente quando fazia musculação era mais os índices de proteína e de gorduras. Agora é mais direcionado para a parte dos hidratos de carbonos, tentar perceber se são simples, se são complexos.

E conheces as funções dos suplementos que tomas?

Sim, no caso dos hidratos de carbono mais para adquirir energia rápida, no caso dos simples, e a proteína para ajudar a manter a massa muscular e, até, aumentar a massa muscular.

E conheces a composição química e natural dos suplementos?

Composição química... será isso de proteínas? Eeéh não.

Como é processado, como é que são...

Fabricados? Não, isso não.

Ok e conheces os valores médios necessários aos micronutrientes do organismo?

Os valores meios? Portanto, níveis de proteína por...

Sim

Por dia, por... hidratos de carbono e isso, não.

No teu corpo se tens alguma noção, do que o teu corpo precisa, precisa de cálcio, precisa de ferro?

Ah, em termos desses valores não. Temos esses valores de cálcio e de ferro e de sódio e isso tudo, não. Até na parte da competição é... Quando eu estou, quando eu faço uma corrida e, quando faço uma prova e, e, tenho sempre o, nunca faço esse cálculo porque, ainda não tenho esse conhecimento mas, tento sempre... Sei que com a transpiração perco sais e o tipo de alimentação que faço numa prova é justamente direcionada, deveria também fazer nos treinos mas por uma questão financeira não o faço porque é uma despesa enorme, mas numa prova tenho esse cuidado porque tentar manter o corpo mais equilibrado possível, portanto se perco sais, existe umas barras de sal e hidratos de carbono que ajudam - barras energéticas vá - que ajudam a reequilibrar essa perca que a gente tem naturalmente pela transpiração, pronto. Mais ou menos isso. **Ok.** Agora em termos de, não te sei dizer ao, por cada mili suor, ou miligrama ou mililitro não sei, suor que perca não sei quanto, qual é o nível de sal que estou a perder, não faço ideia, isto, não tenho esse tipo de cálculos feitos.

E quando procuras um suplemento alimentar escolhes de acordo com a sua informação nutricional?

Sim, sim. Direcionada para as necessidades que depois preciso.

E achas que a informação apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

É assim, é claro que tens sempre de procurar o conhecimento técnico para perceberes o que lá está, é aquilo que lá está, pronto, por si só uma pessoa não tem esse conhecimento, se calhar diz-te pouco, tens de ir procurar. Uma pessoa que nem saiba, por exemplo, que pratica um desporto *endurance* e que liga mais aos níveis de proteína do que aos níveis de hidratos de carbono, se faz uma alimentação mais desse género, se calhar não está a fazer as coisas o mais corretas possíveis. Claro, as pessoas primeiro têm de se informar, da informação que lá está, daqueles dados todos que lá estão, qual é a objetividade de cada um, para depois então direcionarem para as suas necessidades, e aí, pois então, adquirirem, procurarem nas informações nutricionais aquilo que, se calhar, lhes diz mais, que é mais importante tendo em conta a atividade que praticam. Se está simples ou não, pá, tens de procurar, pá, até hoje, penso que sim, pelo menos todos os produtos que eu

vou adquirindo procuro sempre ver o que lá está e... se calhar aquilo que não acho que seja simples também acabo por ir procurar a informação.

E quando tomas um suplemento alimentar, conheces como ele se manifesta no teu organismo?

Sim. Quer dizer, conheço. Se ao ingerir um suplemento como, por exemplo, dar hidratos de carbono, sei que o objetivo será dar-me, fornecer-me, energia mais rapidamente, pronto. Ora, no geral, sei que é isso especificamente, agora não sei como é que se processa, eu disse que há termos, as reações químicas que acontecem dentro do corpo, e a nível celular e isso tudo, não tenho esse tipo de conhecimentos.

Ok e conheces as vantagens, e tem vantagens o consumo de suplementos alimentares?

Sim, sim, sim. Porque é... com a alimentação se calhar conseguias obter o... com uma alimentação depois mais rígida, mais... se calhar conseguias obter a mesma recuperação que com a suplementação, só que se calhar com a suplementação torna-se mais prático conseguires fazer... conseguires equilibrar depois o corpo, estás numa prova não vais andar a levar sopas atrás de ti ou percebes? E com a suplementação torna-se um bocadinho mais prático.

E encontras desvantagens no consumo de suplementos alimentares?

Sim.

Desvantagens?

Desvantagens? **Sim sim.** Ah! Desvantagens? É assim, tudo o que é em excesso... Costuma ser, tudo o que é em excesso é como o que é em falta, faz sempre mal. Tenho, por isso é que é importante também depois estar sempre a fazer análises e avaliar, ver os níveis de, portanto, de urina e... fazer análises à urina e ao sangue, e depois ver aqueles níveis todos e ver, se calhar há suplementação que em excesso depois, poderá até provocar problemas nos rins e isso tudo e... se calhar o excesso de hidratos simples, de açúcares, também poderá provocar, elevar os níveis de glicose e provocar depois diabetes, digo eu.

Ok. E recomendas a outros atletas a utilização de suplementos alimentares?

Sim. É preciso é que as pessoas façam as coisas.... A utilização mais.... Mais.... Que estejam mais informados possíveis e que façam uma utilização com base na informação que adquirem, não porque o amigo toma ou porque... ou porque ouviram dizer que faz

bem porque depois... E depois tendo em conta também a atividade que praticam porque uma coisa que é boa para um atividade física pode não ser boa para outra, pronto, e as coisas têm que ser usadas com os fins a que se destinam e das proporções que é adequado a cada corpo porque depois cada corpo... cada corpo é diferente, e as pessoas têm necessidades calóricas diferentes e cada pessoa tem que, por exemplo, cada pessoa toma, vá, imaginamos que numa prova, 20 gramas de hidratos de carbono, ou 50, 50 para uma pessoa é suficiente, para outra pode não ser o suficiente e então as coisas têm que ser adequadas a cada pessoa. Sim, desde que as pessoas façam uma escolha bem informada e adequada às necessidades de cada um, sim.

E recomendas alguma marca específica?

Por acaso não, o que eu procuro mais são informações nutricionais, não... Depois também tem sempre tentar contrabalancear com os valores, com o custo monetário de cada produto...Procuo, por exemplo, no caso das provas desportivas, aquelas barras de sal que utilizo, porque também nunca encontrei de outra marca ainda, pelo menos em Portugal à venda, são da *Gold Nutrition*, isso agora deverá haver de outras marcas mas, isto depois também no caso do *trail* é uma questão dá-te bem com aquilo, não te provoca problema gástricos, gastrointestinais, para quê mudar também? Pronto e isso é na sua de até muito de, olha vou experimentando e vendo e até ao momento não tenho assim nenhuma – essa é se calhar a que utilizo mais, o resto vou variando, vou vendo, mas às vezes também de ofertas que vão fazendo, vou aproveitando. Não tenho assim nenhuma marca. Ainda não sou patrocinado por ninguém.

Transcrição da entrevista 4 (P4)

Data de realização: 26 de novembro de 2018

Duração: 17.42 minutos

Local: G1

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Mas... O que é que eu entendo com?... Ok. O importante é ter produtos ou alimentos que te, que sejam de origem biológica o mais natural possível e a própria alimentação que nós temos o mais variado possível. Nada, tudo o que é em excesso faz mal, ou seja, tudo o que tu consumes deve ser equilibrado e deve ser o mais variado possível de toda, da

própria roda de alimentos apesar de ser agora neste momento variada, mas já tem vindo a alterar, não é? Os mais, o mais tentares buscar as coisas de forma distribuída de todos os alimentos que possas ingerir. Não é só hidratos, não é só proteína, não. Tens de ter um bocadinho, um pouco de tudo, logo que seja equilibrado. Ok, para mim, a minha ideia é assim.

E no teu dia-a-dia, tu procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim.

Sim e porquê?

Durante o dia. Porquê. Porque isso vai-me dar os nutrientes necessários para a minha prática desportiva e para o meu dia-a-dia, para a minha vida para me sentir - soube bem comigo próprio. Claro que há um dia ou outro que eu faço, pronto, desculpa lá o termo, tudo o que é porcaria como, uma questão psicológica. Imagina que tu absténs-te de comer, sei lá, *fast food*. Estás aí, por exemplo, uma semana ou duas, ou três, sem comer. Tu quando pensas em qualquer coisa vais-te esganar a comer, é normal. Faço um dia por semana pelo menos um excesso para poder também psicologicamente dizer pois já abusaste, não tens necessidade de aquela coisa, porque quando comeres vais desatar a comer como um porco. Não, tento fazer pelo menos um dia por semana de porcaria vá lá. O resto tento, minimamente, desviar-me coisas doces, só a tentar alguns legumes, alguns hidratos e proteína é claro.

Ok. Costumas praticar desporto?

Neste momento costumo, e estou quase todos os dias.

Quase todos os dias? Ok. E quanto tempo por semana dedicas mais ou menos à prática de exercício físico?

Diária.... Tirando o sábado... mais ou menos uma hora, uma hora e meia, média. Sábado é mais, é sempre três horas... conforme a distância, mas. Umas três, quatro horas no sábado. É um bocado.... Pronto.

E quando treinas, exiges muita intensidade cardiorrespiratório no teu organismo?

Depende no tipo de treino, mas sim, sim. Porquê? por exemplo, eu hoje não vou fazer, mas porque prontos, a nível de questão laboral não vai, mas por exemplo, eu ao sábado ou À segunda feira, costumo a fazer um treino de Rampas. Esse tipo de treino obriga-te a trabalhar no anaeróbico, ou seja, andas lá em cima, a nível de batimentos cardíacos, como

sabes tens várias taxas de trabalho, e rampas, por exemplo, eu posso aproveitar aqui assim na Horta, e vou a subindo e a descer as ruas, a trote ou a correr percebes? Para obrigar a... para quê, para ter capacidade respiratória, para quando chegar ao *trail*, quer dizer praticar...

E sentes necessidade de substâncias que te ajudem a complementar a tua alimentação?

Desculpa, estavas a dizer?

E sentes necessidade de substâncias que te ajudem a complementar a tua alimentação? Caso dos suplementos alimentares.

Na minha ótica, não é essas substâncias, ou suplementos que por si só que te vão dar desempenho. O treino é que te dá o teu desempenho. Claro que, há algumas substâncias que, por exemplo imagina aqueles, há shots com taurina e essas coisas assim que dão-te um estímulo, dão-te.... Faz alguma diferença, mas não é isso por si só que vai-te a ajudar a ser melhor ou pior. O treino que tu fazes é que... e a tipologia também do que tu fazes é que, pronto, é que vai-te fazer ter sucesso ou não.

Ok e o que é que entendes por suplementos alimentares?

Suplemento alimentar, na minha ótica, é aquilo que tu não consegues ir buscar, de outra forma, através da tua alimentação.... alimentação natural. Esse suplemento, como o próprio nome diz, é algo que completa a alimentação que tu tens, para suprir algumas necessidades, algumas carências que tu tens, pronto, na tua alimentação.

E isso traz vantagens para quem pratica exercício físico?

Pode trazer, mas também não pode ser de forma exagerada, uma pessoa tem que ter uma noção do que é que está a tomar e, acima de tudo, tem que ter noção que tudo em excesso faz mal. Por exemplo, eu tomo proteína, eu bebo 1 Litro de água quando tomo a proteína para quê. Por causa da questão dos rins, e os efeitos, não é só meio litro de água, ou 25, 250 mL, para a proteína que vais tomar porque isso depois, é verdade que o corpo absorve, mas depois não, não, a água não... está tão concentrado que depois o corpo obriga, vai trabalhar mais, vai criar outros efeitos, pelo menos o clorídio, por isso eu bebo muito mas quando tomo a proteína, eu bebo para aí, bem à vontade, 1 litro de água nessa altura.

E costumavas adquirir suplementos alimentares?

Diz, diz?

costumas adquirir suplementos alimentares?

Adquirir?

Sim.

Sim, compro.

Ok, e o que é que normalmente adquires?

De suplementos é só aquela, o soro de leite, proteína *whey*, e o *fast recovery*, isto de suplementos. A nível, durante a prova, durante os treinos... os treinos como são curtos, eu não utilizo nada, mas durante as provas, ou durante os treinos longos, eu utilizo, não sei se já ouviste falar, *tailwind* Aquilo é um pó onde tens hidratos de carbono simples, e tens magnésio, sódio, potássio, acho que é esses três elementos é. Aquilo metes na água, dissolve, percebes? Dissolve-se facilmente e tu vais bebendo de 20 a 20 minutos esse líquido, a água ajuda-te a hidratar, juntamente com o sódio e com o magnésio e os hidratos vai-te mantendo como, não percas as tuas reservas de energia, porque os hidratos é que dão energia, não é?

E compras suplementos alimentares é de acordo com as tuas necessidades?

Isto é um processo de aprendizagem, vou-te ser sincero. É um processo de aprendizagem porque posso às vezes com a troca de informação, com alguém que já tentou alguma experiência, já cheguei a ir a uma consulta nutricionista para perceber umas coisas. Mas também vou pesquisando muita informação para perceber como o nosso corpo funciona e tentar ir buscar as coisas que são essenciais para... essenciais, não é que sejam obrigatoriamente... como é que hei-de explicar, uma necessidade só supérflua, uma coisa que seja essencial que ajude a manter-me e a equilibrar-me o meu organismo e é essa lógica, quando vou comprar alguma coisa vou. É isso não tenho.

Ok, E os suplementos alimentares, onde é que costumavas adquirir?

Normalmente, por exemplo a... é tudo online. É tudo online. Posso dizer se quiseres, é tudo online.

E os suplementos adquiridos, costumavas ir às farmácias adquirir por exemplo multivitamínicos, coisas assim?

Por acaso estou a tomar um multivitamínico, estou. Por acaso estou. Também foi online. Foi na mesma que a proteína, pronto.

Ok e segues recomendações de algum *personal trainer* ou de algum médico para te aconselhar na toma dos suplementos?

Não isso é uma mania que as pessoas... Bem, eu fui à consulta de uma nutricionista introdutória para perceber mais ou menos as coisas, e depois também percebi, mais ou menos como era a lógica, ela também depois sempre que precisasse de alguma coisa podia-me recomendar, mas depois acabei por explorar por mim e perceber que... e depois assim vai passando por experiências e vai, e vai percebendo... tu aconteceu-te isto porque falta-te isto, falta-te aquilo e tens de tomar atenção, tens que se calhar suprimir com, se calhar, alguma coisa.

E quando adquires um suplemento tens a preocupação de ler os rótulos das embalagens?

Sim, principalmente as propriedades o que, para além a nível das calorias e valores energéticos e essas coisas, tento ver qual é o, o que é que constitui, quais são as propriedades, quais são as características. Não é que seja descritivo, que às vezes há um descritivo dos, dos elementos que estão lá mas mais as propriedades a nível de proteínas, hidratos, sais, e qual é a percentagem por dose e não sei quê, tento ver mais essa parte do que o descritivo dos ingredientes.

E conheces as funções dos suplementos?

No geral sim, no geral. Em particular não sei se, posso estar... às vezes há certas coisas que a gente tem que estudar mais aprofundado para chegar lá, mas no geral sim.

E conheces a composição química e natural dos suplementos?

Pois isso aí é que. Aí é que se calhar talvez vale, não é.

Ok e conheces os valores médios de micronutrientes do teu organismo?

Se eu conheço, neste momento, os meus?

Sim.

Não.

Não? Ok.

Isso são coisas, ó Paulo? Isso são coisas que o pessoal...

E quando procuras um suplemento alimentar escolhes de acordo com a sua informação nutricional?

Por acaso não.

Não? E a informação apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

Eu acho que para a maioria das pessoas não. Pelo menos isso é a ideia que eu tenho. Às vezes, isso é como qualquer área de estudo, não é? Qualquer área... as pessoas que estudam sobre aquela área estão mais dentro do assunto, pessoas que estão, que podem estar na área mas não... que vêm buscar as coisas por impulso ou por... podem não saber bem o que estão a fazer. Pelo menos isto acho que é uma coisa transversal.

Ok, e quando tomas um suplemento alimentar, conheces como ele se manifesta no teu organismo?

Por exemplo, quando tomo proteína, claro que no dia a seguir... claro o repouso também é muito importante, mas... noto no sentido de recuperação, no sentido de recuperação sinto alguma diferença. E mesmo até, por exemplo, depois de um treino longo, se eu for fazer, se eu tomar, por exemplo, se seja só a proteína e não tomar o *fast recovery*, eu no dia a seguir já estou, sinto-me um bocado, um bocado dorido. O *fast recovery* ajuda-te a repor os níveis e tal, apesar de sentires sempre dorido como é óbvio, mas não sentes tanto. Os suplementos ajudam-te a, se calhar pode ser um engano para a tua mente não é, mas ajudam-te a atenuar os efeitos, isto é um massacre ao teu corpo. Ser realista, é preciso ser realista nestas coisas. É um massacre que tu fazes ao teu corpo. Os suplementos podem-te ajudar a atenuar e a aliviar e recuperar aquilo que tu, não é que seja o fundamental, o fundamental é na tua alimentação mas isso é um suplemento, como o próprio nome diz é um suplemento para te ajudar a...

E encontras vantagens no consumo dos suplementos alimentares?

Encontro algumas vantagens. Tal como estava a dizer, ajuda-te a recuperar, ajuda a sentir-te mais disponível.... Sim mais disponível para continuares a tua prática desportiva, neste caso. É isso, mas claro ou tu tens uma alimentação onde tentas, onde seja o mais completa possível e aí se calhar não pões tanta carga, ou se puseres tanta carga possivelmente acabas por.... Eu estou a tentar pensar o mais – para além de mim - mas também o mais transversal a toda comunidade que consome suplementos. Acabam por refugiar-se nos suplementos.

E encontras desvantagens no consumo dos suplementos?

A longo prazo é provável ter desvantagens como é óbvio. Claro que isto não são produtos, são suplementos, ok? São produtos que são suplementos que não são, digamos, naturais, não é? Não são naturais, portanto, isto para ter algum efeito, como é óbvio.

OK.

E tens que ter algum cuidado, para te dizer a verdade eu estou a acabar a proteína de soro de leite que eu tenho e vou parar. Vou parar de tomar, vou fazer, como já encontrei numa pesquisa que eu fiz, para ir à seleção de futebol de Espanha, a forma deles recuperarem é leite com chocolate Nesquick. A seguir ao treino, ou a seguir ao jogo, leite com Nesquick. O próprio leite claro, pronto, tem as gorduras, tem vitaminas, tem essas coisas, também é proteína, e é um produto mais natural do que estar a tomar, não quer dizer que seja mau, não é? Do que tomar a way. E ao menos é um produto mais complemento, mais complementar do que o, pronto, pelo menos. Acho eu, vou experimentar a ver.

E recomendas a outros atletas a utilização de suplementos alimentares?

Tudo depende. Posso recomendar mas tudo depende do que é que, qual é o objetivo dele, ou dela, não é? Qual é o objetivo, que tipo de treinos é que vão fazer, não é só, Ah utiliza, não, não. Podes... A tua carga diária, ou a tua carga semanal, ou a tua carga mensal pode não ser a necessária para tomar um suplemento.

Sim, sim.

É essa a lógica que eu acho que, epá, se a pessoa quer, se a pessoa quer, quer meter carga, quer não sei quê. Os suplementos ajudam-te a complementar aquilo que não tens na alimentação, agora se é uma pessoa que tem carga, que não precisa de ter uma carga... Que não tem uma carga assim tão elevada e que com a alimentação seja o suficiente para repor os níveis e as coisas do desgaste, pronto uma pessoa não precisa de tomar suplementos, não é?

E recomendas alguma marca específica?

Não. Claro que é sempre bom ter uma referência de utilizar produtos que sejam qualidade, não é? Não vais estar a usar uma coisa que não sabes aquilo de onde é que veio. Tens. Convém sempre utilizar por acaso utilizo a *MyProtein* como podia utilizar a *Prozis*. Pelo menos são duas marcas que pronto, que são vulgarmente conhecidas, não é? Há outras marcas que estão no mercado, mas eu utilizo mais essas duas porque pronto.

Transcrição da entrevista 5 (P5)

Data de realização: 27 de novembro de 2018

Duração: 6.30 minutos

Local: G1

O que é que entendes por uma alimentação saudável?

Alimentação saudável ... ah um bom pequeno almoço, a sopa, a fruta, ah pois eu não sei. Isto não é fácil Paulo, se calhar começa de novo, pode ser? **Na boa, continua,** eu não sei, uma alimentação saudável, é aquilo que toda a gente sabe, consumir aqueles alimentos que consideramos, tudo consideramos mais importantes à nossa alimentação, retirando alguns que sabemos que fazem mal, agora eu não te posso, não sei o que é que respondo ... **Ok** eu faço uma alimentação saudável, eu tomo um bom pequeno almoço, eu consumo, consumo peixe, fruta, sopa, carnes com gorduras não como muito, esse tipo de gorduras, tudo o que envolve esse tipo de gorduras, tento ... evito as batatas fritas, essas coisas que a gente sabe à partida que fazem mal.

Ok, o porque é que realizas uma alimentação saudável?

Porque os meus alimentos preferidos são de facto os saudáveis, nem faço esforço nenhum para consumir uma alimentação saudável, até porque eu prefiro a fruta aos doces, à sobremesa, até porque eu prefiro o peixe à carne, portanto ...

Ok, e quais são os principais obstáculos que encontras à prática de uma alimentação saudável?

Aqui? Até não encontro muito, eu acho que a gente aqui até tem acesso a uma alimentação saudável fácil, até porque a gente vive numa ilha onde tudo é muito acessível, se as pessoas quiserem cultivar até podem, uma grande parte das pessoas até podem, podem cultivar, podem comprar peixe no mercado, podem ... eu acho que aqui não há grandes obstáculos ... é isso!

Costumas praticar desporto?

Costumo,

Ok, quanto tempo por semana dedicas mais ou menos à prática de exercício físico?

Tempo em horas? Dias? 4 – 5 dias, 4 em média se calhar

E quantas horas mais ou menos?

Por dia, se calhar umas 6 hrs por dia, para fazer média, 1 hr por dia, às vezes posso acrescentar mais meia hora, um dia ou outro, meia hora uma hora a mais...

Ok, e quando praticas exercícios físicos exigis muito esforço ao teu nível cardiorrespiratório ou tentas só localizar a carga?

Ah, neste momento com a equitação, por exemplo que é o que eu pratico mais, sim, às vezes fico um bocado exige algum esforço, sim

E sentes necessidade de substâncias que te ajudem a complementar a alimentação?

Não

Não? Ok, e o que é que entendes por suplementos alimentares?

Ah, aquilo que possa de alguma forma complementar o que o nosso organismo possa ter falta ou aquilo que nos falta na alimentação, hmhm né?

E isso trás vantagens para quem pratica exercício físico regularmente?

Eu não considero que traga vantagens, porque se tu fizeres uma boa alimentação, não necessitas desses suplementos.

Ok, e costumavas adquirir suplementos?

Fiz uma vez, numa tentativa de engordar, mas nem sequer continuei, tomei duas vezes talvez e não continuei, portanto nem sequer sei se ia resultar.

E o que é que adquiriste na altura?

Foi no ginásio, um batido de chocolate, mas é só o que eu sei **Proteína ??** Eu não sei...

E onde é que costumavas adquirir os suplementos?

Foi no próprio ginásio,

Ok, e recorres a multivitamínicos existentes nas farmácias?

Não percebi, desculpa!

Se recorres a multivitamínicos existentes nas farmácias?

Se tenho? **Se recorres?** Ah se recorro não, não, já tomei, já tomei, tomei uma vez, lá está, mais uma vez numa tentativa de engordar, ah Centrum e fiz outra vez uns outros que eu não sei o nome, que diziam que abria o apetite Viternum, fiz Viternum, com alguma frequência, à muito tempo.

E segues as recomendações de algum personal trainer ou do médico?

Do médico na altura

E quando adquiriste os suplementos tiveste a preocupação de ler a informação existente nas embalagens?

Li

Ok, e conhecias as funções dos suplementos?

Ah, a função específica não, sabia que aquilo me ia abrir o apetite e foi por aí, foi por isso que comprei, portanto se havia mais alguma função específica, não não li, não sei.

E conheces os compostos químicos e naturais

Não

E conheces os valores médios de micronutrientes do teu organismo...

Não

E quando compraste um suplemento alimentar foi de acordo com a sua informação nutricional? Por exemplo no caso do centrum, precisavas de mais vitaminas?

Pois lá está, precisava de engordar era o que eu queria e aquilo foi uma tentativa de qualquer coisa, vitaminas que me permitissem engordar.

E achas que a informação apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

Não me recordo se era ... Não sei, o viternum talvez, era fácil de entender, pois que aquilo simplesmente era para abrir o apetite, agora do centrum não sei.

E quando tomas, conheces como é que o suplemento se manifesta no teu organismo?

Não

E encontras vantagens no consumo dos suplementos alimentares?

Não, não

E desvantagens?

Também não, eu também nunca prolonguei, mas ah, lá está, sou apologista de que a alimentação continua a ser por aí só, não há necessidade de suplementos.

E recomendas a outras pessoas a utilização de suplementos?

Não

E alguma marca em específico?

Não, porque não recomendo porque não os conheço, lá está, eu sou muito apologista de uma boa alimentação.

Transcrição da entrevista 6 (P6)

Data de realização: 05 de dezembro de 2018

Duração: 25.27 minutos

Local: G1

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Essa resposta, essa pergunta tinha várias respostas, mas e acordo com a prática desportiva, claro que a gente pode tentar orientar uma alimentação, com mais ou menos proteína, com mais ou menos hidratos, com mais ou menos carnes, etc, ou verduras, no meu ponto de vista, como atleta ou como desportista eu vejo dessa forma. Se vir como uma pessoa normal que pratique desporto e vá ao ginásio, podemos dizer que abdicar de algumas comidas que a gente diz que são as comidas temperadas ou que são as comidas mais calóricas, só por aí já, já tamos a praticar uma alimentação saudável, é só cortar no que, no que não presta, portanto e eu tenho visto ao longo destes anos bastante gente, que basta retirar os excessos de alguns alimentos, que mesmo sem o exercício chegam pelo menos ao resultado que querem ou pelo menos voltam aquilo que eram antes.

E no teu dia a dia, procuras realizar uma alimentação saudável?

Eu procuro e agora ainda mais **e porquê?** É assim tipo, a Carla é muito isso, sozinho é mais difícil e eu até sou, dou muito valor a quem consegue sozinho, eu sempre tentei fazer e e, ia conseguindo fazer aos poucos, mas se calhar por fases, portanto também não sou aquela coisa, fui atleta não é, e a gente tenta fazer e funciona muito. Eu posso te dizer que é tipo, eu que quando tive lá fora eu fui vice-campeão nacional de remo e o meu treinador obrigou-me a ter uma alimentação específica, eu só na minha hora de almoço, eu lembro que gastava 7 ou 8 euros almoçar e passou-me vais só almoçar 4 euros, é isto, isto e isto, uma sopa e lá era um bife, uma coisa e eu passei de um patamar para o outro num espaço de 3 meses, só por causa da alimentação sem suplementos. É assim eu agora tenho uma companheira e ela alinha nisso e faz com que a gente se consiga, acaba, portanto por ser mais fácil e eh pá, apesar eu sou suspeito, tenho que ter uma imagem também, a minha

imagem depende um bocadinho do meu local de trabalho. Eh pá, eu tento fazer e digo sempre tem um dia que é para estragar, e pela minha experiência desses anos todos, esse dia, no dia seguinte, o corpo até está mais seco do que na semana toda, o organismo puxa, absorve prontos, tens que ir à casa de banho mais vezes, mas o organismo diz mesmo, absorvi aquilo tudo tou bué de enxuto mesmo, mas pá ontem fizemos asneiras e eu também achava confusão nisso, depois somos obrigados a evacuar mais no dia seguinte, e prontos isso ou tens alguém que alinhe contigo nisso, acho que só por aí é mais fácil.

E quais são os principais obstáculos que encontras à prática de uma alimentação saudável?

Isso deveria ser ela a responder a essa parte. Tipo, a gente quando tu vais jantar fora, ou vais à casa de um amigo, ou vais aqui ou vais ali é o normal... e às vezes podemos dizer que 90 % ninguém faz uma alimentação saudável. Portanto e tu vais e depois já aparece-te uns pescados em cima da mesa, umas bolachas, hmmm é assim isto a falar dos amigos ou seja lá de onde for, para já no nosso meio é difícil encontrares sítios que possas dizer ali só há alimentação saudável, eu vivi lá fora e portanto a gente podia pelos menos ok escolher, vou aquela lanchonete porque ali é só disto e é eu por acaso depois passei a história de à bocado é eu passei a almoçar num restaurante, aquilo era tibetano mas não era só vegetariano, os gajos eram um misto, prontos funcionou. Claro que se tiveres alguém, eu não tenho esse problema porque eu tenho alguém que alinha comigo e que me controla como eu controlo também. Não alinho nessa situação, se essa pessoa tiver te a comer bolachas à tua frente, é comer por mais que aguentes um dia dois ou uma semana pois acabas por ceder, vais experimentar e mesmo assim isso deves em quando acontece, portanto, ah eh pá eu deixei um bocadinho a competição de parte, já não tenho aquela obrigação tipo eh pá eu não posso comer isto, de vez em quando mesmo tendo a obrigação da imagem para o trabalho que tenho, ah, de vez em quando também tenho as minhas recaídas e isso lá de vez em quando prontos faço as minhas asneiras, essa é a dificuldade, porque eu passei muito da juventude a fazer asneiras, porque antigamente os nossos pais é come para baixo e não tinham aquela qualidade, se bem que, eh pá eu lembro-me no caso de meu pai ele trazia muitas coisas do quintal que a gente não gostava eu não gostava de queijo, hoje em dia eu gosto de queijo de vaca ou de cabra ou queijo branco, eu não gostava de fígado de vaca, eu não gostava de alface, eu adoro courgetes agora, há aqui um série de coisas que eram super saudáveis, são super saudáveis que eu antes não gostava e agora passei a gostar.

Costumas praticar desporto?

Mesmo não praticando competição, a minha vida é todos os dias a praticar desporto, nem que seja a explicar, prontos pode-se dizer que sim porque ...

E quanto tempo por semana dedicas á prática de exercício físico?

Queres que fale como instrutor ou queres que fale como atleta, **atleta**, É assim, normalmente eu treino, faço o meu treino de 1 hr por semana pá, a gente tem feito umas caminhadas, se eu fizer contas eu ao sábado e ao domingo. (ao domingo vou jogar golfe agora, por acaso eu gosto e faz bem á cabeça, aquilo tem aquela coisa de acertar com menos pancadas) é assim a nível de tempo, vá 1hr por dia 5 hrs até sexta, e ao fim de semana temos feito alguma caminhada de mais ou menos 1 hr - 1hr30, domingo passado fui andar de bicicleta mais elas foram duas horas, portanto ... podemos contar se calhar 6hrs semanais. Se bem que um gajo, fazendo atl's, tem que brincar com os miúdos outro dia tive que jogar à bola, e vê lá e eu tou habituado a isto e fui jogar á bola e fiquei todo tesó e foi com crianças, mas prontos o corpo já não está habituado e um gajo

E quando praticas exercícios exiges muita intensidade ao nível cardiorrespiratório ou localizas mais a carga nos exercícios que tu fazes?

É assim no treino de musculação, é mais musculado, as cargas são mais, a carga mais localizada, não tem a componente tanto de fadiga ou cardiorrespiratória, se bem que para tu conseguires levantar peso, conseguires fazer um x de repetições, tens de ter cárdio, Prontos 90% do treino da semana é localizado e os outros 10% é cárdio.

E sentes necessidade de suplementos que te ajudem a complementar a tua alimentação?

Sim, eu sou apologista disso, tenho pena já depois de ter retirado metade da minha vida desportista, já quando fui para fora, já tinha 21 e fiz bicicleta até essa altura, depois parou, depois o btt aqui também tinha, vim para cá em 2005e o btt só voltou em 2011, portanto, mas eu quando acabei o curso, depois comecei a perceber que o pessoal usava muita suplementação, a nível desportivo e depois mais tarde com outras formações, os vendedores e os meus formadores, havia muita gente também já a usar mesmo para casa. Eu sou apologista não é o pessoal estar aí a exagerar, não o pessoal tar ai todos os dias bum, bum, bum, uma whey, uns bcaa's, que ajudam a retirar as caibras e a fadiga muscular mas é assim basicamente que acho que consegue apanhar um bocadinho de tudo uma proteína, uma dose por dia, uma pessoa que tenha um treino normal, sem ser competitivo

é aconselhado e eu uso, se eu não usar neste momento, a gente precisa de uma alimentação, muito, muito correta e além de ser muito correta é muito dispendiosa, se for mesmo muito saudável. Se tu fores ao supermercado e quiseres comprar uma alimentação super saudável, tu vais gastar o dobro, devia ser ao contrário, mas prontos, isso é os preços de mercado.

E o que é que entendes por suplementos alimentares?

O suplemento alimentar, é como é que vou dizer isto, agora faltam-me as palavras, é um complemento daquilo que a alimentação não trás, portanto a alimentação trás x% de proteínas, x% de hidratos, para mim o suplemento é compensação daquilo que a alimentação não repõem no teu organismo, um suplemento está mais concentrado, tu para teres na alimentação normal, aquilo que o suplemento tem só naquela dose, precisas de muita alimentação pa consegures por os níveis de, de prontos, os níveis de suplemento, ou seja é quase o dobro ou triplo a nível alimentar, do que o suplemento.

E isso trás vantagens para quem pratica exercício com regularidade?

Eu sou suspeito, eu acho que sim, acho que hoje em dia, muito, quase todos os desportistas usam uma suplementação, a suplementação hoje em dia já está muito bem trabalhada e equilibrada, portanto e se for bem aconselhada ah, acho que não há, não há, males, muito pelo contrário há benefícios, o que existe e que a gente vai vendo é às vezes é má informação, ou falta de informação para quem compra, vergonha de quem compra, porque á muito pessoal, que e eu ainda hoje teve aqui um miúdo, ah os primeiros dias eu já quero comprar suplementos e tal e a Carla veio falar e eu disse eh pá não, primeiro os pais convém saber e se os pais autorizarem pelo menos que seja nós a vendermos ou indicar qual o tipo de produtos, ah os meus amigos disseram que tem é isto e isto para se usar este eh pá, para aí, prontos é assim a nível, pá se houver um aconselhamento técnico correto acho que n.. muito pelo contrário até ajuda. Acho eu.

E costumam adquirir suplementos?

Normalmente todos os meses.

E quais os suplementos que normalmente adquires?

Eh pá para mim o básico, eu já experimentei muita coisa, posso dizer que sou conhecedor de mercado, e em casa de ferreiro espeto de pau. Eu passei muitos anos a andar de bicicleta em que não usava quase nada. Mas é assim em termos normais, daquilo que eu

aprendi e da experiência que tive, e da formação que eu fiz, e funciona comigo eu aprendi a saber o que é que o meu corpo, o que é que o meu corpo aceita, proteína, ou até neste caso vou começar ao contrário, creatina, umas vitaminas e uma proteína, é os três básicos, eh pá depois podes ir rodando, podes rodando entre os bcaa's ah se quiseres perder um bocadinho de peso podes usar uma L-carnitina, mas é assim o básico daquilo que o meu organismo aceitava mais, uma creatina de manha, um multivitamínico a meio da tarde e uma proteína ao final da noite e era praticamente aquilo que eu uso com mais frequência.

E a compra e a toma dos suplementos é de acordo com as tuas necessidades?

Eu normalmente e é vou de encontro é assim, passo alguns dias sem tomar, às vezes um gajo esquece-se, outras vezes não há. Eu quando sinto que preciso tomo, às vezes não preciso e tomo na mesma, mas eu dou logo por isso que o organismo sente falta e quão eu faço um batido e bebo um copo, parece que isto ... prontos e ainda bem se calhar pela circunstância de que, eu não tomo todos os dias, eu descanso ao fim de semana, porque se tu tiveres a tomar, todos os dias, todos os dias, depois chega uma altura que o organismo eh pá, estou farto de que me deem isto, esta ... prontos não interessa. Por isso é que deve haver algumas alterações, a minha experiência mesmo que estejas a usar dois ou três tipos de suplemento debes ir rodando, ah ou pelo menos, ou então debes fazer uma pausa de cada um deles entre duas a três semanas, é aquilo que eu ...

E onde e que costumavas adquirir os suplementos alimentares?

Para mim eu até às vezes compro numa loja online, que eu tenho registada, ah e certificada, mas prontos eu tenho fornecedores e marcas diferentes, tenho fornecedor só da europa, que só vende marcas da europa e tenho um fornecedor que vende marcas da europa e marcas americanas.

Ok, e recorres aos que estão disponíveis aqui nos ginásios ou nas farmácias ao nível de multivitamínicos? Diz. Desculpa! Ao nível de multivitamínicos recorres aos que estão aqui nos ginásios ou nas farmácias?

Eu uso os que estão nos ginásios, porque normalmente os laboratórios são quase os mesmos ah e ultimamente o vez na farmácia, a cor pode ser diferente, mas os componentes são iguais aos que nós temos nos ginásios e são feitos nos mesmos laboratórios, alguns, pelo menos algumas marcas conceituadas são feitas nos mesmos laboratórios, ah e às vezes aqueles que vem para os ginásios ainda são melhores do que das farmácias. Mas prontos, para perceberes isso tens que ler muita vez o rótulo. Os que

estão no ginásio e os que estão na farmácia, se és conhecedor da, doo substancias quimicas ou dos valores químicos, que cada um tem ou deve ter, valores biológicos, há produtos na farmácia que são inferiores aqueles que nós vendemos nos ginásios, eh pá isso tem haver com os laboratórios, com o fornecedor, eu sei que muitas farmácias dá mais jeito comprar ás vezes produtos de suplementos ou multivitamínicos a um baixo preço para ter um lucro maior...

E tens recomendações de algum personal trainer ou de um médico para te ajudar no aconselhamento da toma dos suplementos?

Não, tenho amigos médicos que falam e aconselham pessoalmente. Mas assim, a nível médico, médico, não tenho ninguém que ...

Ok e tens a preocupação de ler a informação existente nas embalagens?

Sim, tem que ser.

E conheces as funções dos suplementos?

Tenho que conhecer todos, porque é, e isso vai de encontro áquilo que eu já disse, que é a função do suplemento depois tens que perceber como é que o teu organismo, ou o teu corpo reage a ela, com o esforço, sem esforço, com desporto ou sem desporto ...

Ok, e conheces a composição química e natural dos suplementos?

Eh pá, toda, conheço não conheço de todos, que é difícil porque tens uma panóplia deles que é muito difícil, eu quando tenho duvidas vou pesquisar á internet, eu não sei tudo, e depois isto é um mercado que todos os anos tem coisas diferentes, desaparece uns, sai outros e nós temos de estar a ler e depois aquilo é normal. Ah a internet ajuda muito, se houver muita publicidade num produto y a gente já sabe que daí um mês já conhece o que é que o produto tem, prontos toda a gente quer aquele produto ok, temos que ler, eh pá olha tem isto e nós vamos atrás, vamos atrás da moda, não quer dizer que seja o mais correto.

E conheces os valores médios de micronutrientes necessários para o funcionamento do organismo?

Não, isso eu não sei de cor. Isso eu normalmente recorro a tabelas para fazer o equilíbrio dos nutrientes.

E quando procuras um suplemento, escolhes de acordo com a informação nutricional do suplemento?

Sim, procuras mais vitaminas, mais bcaa's ...

E achas que a informação apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

Algumas, e consoante a marca, ou consoante a casa, em algumas casas a informação é muito pouca, à outras que até é bastante eu, julgo eu, que por lei, devia ser, e acho que é a informação toda detalhada, se o produto for americano ou se for de outra língua devia ser a tradução em português, mas á produtos que tem muita informação e outros que tem pouca.

E sabes como é que um suplemento se manifesta no teu organismo?

Para saber tenho que experimentar, o chato da suplementação é para teres essa ideia, para teres esse conhecimento tens de experimentar e existe n de suplementos para o mesmo objetivo e se calhar num leque de 10 ou 20, só 1 ou 2 vão, vão, vão reagir bem ao teu organismo e os outros não, a informação que tem vir de trás, ver o que o organismo faz pá ás vezes, ás vezes, a gente erra eu posso achar que me vai fazer bem e a seguir não vai fazer, mas eu tenho que experimentar de acordo que aquilo que tá lá, eu costumo dizer basta que um componente ser diferente de um para o outro á logo uma reacção ou negativa ou positiva no organismo.

E quais são as alterações que notas quando tomas um suplemento?

É assim se for positivo fico menos cansado, ah ... fico mais leve portanto a recuperação a nível de fadiga é muito menor, a nível muscular ajuda, portanto ajuda a fadiga muscular, mesmo no contexto de oxigenação, eu costumo dizer a proteína whey funciona muito comigo a nível de ... dá me bem, consigo raciocinar muito mais quando tenho o equilíbrio de whey, não tou a falar em excesso, sei que a própria whey é boa para ganhar massa muscular, mesmo e sou de acordo que tu podés e deves usar mesmo, e á muita gente que usa sem ser para o ginásio, portanto hoje em dia pelo menos a informação que eu tenho, é que á muitos médicos que já aconselham as pessoas a levar o shakerzinho e eles aconselham o tipo de proteína pelo menos que eles tem conhecimento ou alguma informação e dizem olha deves usar este whey para o trabalho e no lugar de andares a comer bolachinhas ou não sei o quê, ah usas o whey, prontos proteína, depende á umas mais, outras mais calóricas, outras menos calóricas e isso também faz com que depois o

rendimento seja diferente, eu tenho esse conhecimento e pelos visto acho que mesmo, cada vez á mais pessoas a usar, mesmo sem ser para funções desportivas.

E encontras desvantagens no consumo dos suplementos?

Desvantagens não.... **Ok** pelo menos até hoje vi só vantagens.

E recomendas a outros atletas a utilização de suplementos?

Sim

E tens alguma marca em específico que recomendes?

Eu sou suspeito, isto é assim as marcas acho que varia de época ou de ano é muito suscetível, sei que as melhores marcas, isso tem haver com o mercado, porque a melhor marca se tiver o campeão do mundo de culturismo vai vender mais porque (isto agora é um aparte, se a marca pagar mais a um atleta é a marca que vai ser mais visível) é assim eu acho que não é a marca que faz o produto, é claro que as melhores marcas tem os melhores componentes, e se tem os melhores componentes são as que são mais vendidas, são as que são mais vendidas são aquelas, que tem uma melhor opinião dos atletas, por aí já é meio caminho andado. Aquilo que acho é que tipo, existe uma marca que tem boa proteína, mas existe ah, mas existe outra marca que tem uma boa creatina, existe a outra marca que tem uma boa vitamina, eu até posso ter uma coisa de cada marca. Ah porque a mesma marca não quer dizer que tenha um leque de produtos no topo. Se me disseres marcas que gosto ultimate nutrition, que é a ON, gosto muito da biotech e ah o pá, eu gostava, usei durante muitos anos a twin lab, que era americana mas eu acho que desapareceu do mercado eu uso a scitech que é uma marca média do mercado a nível preço qualidade, é uma marca média a biotech é uma marca já média alta oh pá e a ON é das marcas que está mais tempo no topo também aí o preço é mais caro, mas a qualidade tem sido visível pelo menos na e nos campeonatos e isso os atletas, é a que é mais usada, isso é muito suscetível.

Transcrição da entrevista 7 (P7)

Data de realização: 05 de dezembro de 2018

Duração: 9.55 minutos

Local: G1

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Prática de uma alimentação saudável, preferir alimentos naturais, em vez de tudo o que é conservas e ingerir gorduras saudáveis como o azeite, o óleo de coco que é que eu uso na minha a alimentação, a manteiga de vez em quando e é com menos percentagem de gordura, ingerir o máximo de fruta, água, comer várias vezes ao dia é isso.

E no teu dia a dia procuras ter uma alimentação saudável?

Sim, nos últimos 2 anos.

E porquê?

Porque eu quando vim para o ginásio, ah perto de 2 anos eu tava com excesso de peso e eu tinha uma ligação com a comida muito complicada, a comida era um refugio, então eu comia quando tava deprimida, e comia quando tava stressada e comia quando tinha fome quando não tinha fome e agora eu procuro ter uma alimentação saudável, porque cheguei a um ponto que não gostava daquilo que estava a ver, não me sentia bem com o meu corpo, eu não me sentia bem com o que via no espelho, com aquilo que transmitia e eu acho que é muito importante a gente transmitir, se estamos bem connosco próprios e o ginásio entrou na minha vida um bocadinho por causa disso, porque eu estava com excesso de peso, tinha 80kg quando vim para cá e neste momento tenho 64kg, foi uma conquista muito grande, mas tudo tem o seu tempo.

E quais foram os principais obstáculos que encontras á pratica de uma alimentação saudável?

É assim, o principal obstáculo foi a alimentação, como já disse anteriormente a minha relação, eu não conseguia comer e não ter fome, eu tinha constantemente sempre fome, e porquê eu reduzi nas doses, fui á nutricionista, fui aconselhada pela nutricionista e mesmo reduzindo as doses era muito complicado, outra coisa que na minha opinião é muito complicado é a mentalidade das pessoas á nossa volta, a nossa família, os nossos amigos, porque é assim, quando a gente entra num processo de emagrecimento ou de reeducação alimentar, na minha opinião as pessoas acham que a gente somos um bocadinho anormais

no sentido não literal da palavra, tudo o que tomar suplementação é errado para muita gente, comer mais do que 3 vezes por dia para muita gente é errado, o não consumir, e eu tive uma fase que não consumia leite, o leite tava a fazer com que o meu corpo inchasse, o não consumir leite era errado, ou seja uma pessoa que vive uma realidade como a nossa cá da ilha, que ainda á muita gente com uma mentalidade muito fechada, e que tudo o que é certo é comer sopa de feijão, e comer carne assada e feijoada, e pra mim isso é o mais complicado e não tem muita opção de escolha, é como o Pedro estava a dizer à bocado, a gente vai sair à noite, quer ir jantar fora ou a gente come porcaria ou então a gente não janta fora, é mais nesse sentido.

E costumas praticar desporto?

Sim, todos os dias menos ao sábado.

Ok e quanto tempo por semana dedicas á prática de exercício físico?

Depende, geralmente são duas horas, mas basicamente é entre 1hr30 e duas horas.

Ok, e quando praticas exercícios exiges muita carga ao nível cardiorrespiratório ou tentas localizar mais a carga dos exercícios?

Tento localizar mais a carga dos exercícios

Ok e sentes necessidade de substâncias que te ajudem a complementar a tua alimentação?

Sim, eu tive uma fase que como eu tava a cortar em muita coisa, eu sentia-me muito fraca e a nível de treino o desempenho no treino não estava a ser igual, e então a proteína ajudou a complementar alguma coisa, porque na fase de emagrecimento eu cortei muito os carboidratos e estava a me sentir muito fraca e então suplementei com a proteína e senti-me com mais energia, também tomei L-carnitina, numa fase de emagrecimento, mas aquilo era muito, eu senti muito o efeito boomerang tipo a gente perde e depois volta muito rápido, tem que ser mesmo, aquilo só se for numa fase de alta intensidade de treino, mesmo para dar aquele pico de ... no treino, a nível de peso e não senti aquele io io

Ah e o que é que entendes por suplementos alimentares?

É tudo o que suplementa a nossa alimentação, nada que substitua a nossa alimentação, porque em primeiro lugar tá a alimentação, é algo que complementa o que nós precisamos, porque a gente não consome a quantidade de proteína suficiente durante um

dia, e o fato de nós tomarmos proteína, mesmo que não venhamos treinar, complementa essa outra parte que os nossos músculos precisam, principalmente quando a gente treina.

E isso trás vantagens para quem pratica exercício físico regularmente?

Sim, Sim

E costumás a adquirir suplementos?

Sim

E o que é que normalmente adquires?

É, é agora neste momento é só a proteína isolada

E quando compras os suplementos é de acordo com as tuas necessidades?

Sim, é tudo aconselhado pelo Pedro, **ok**, e é consoante eu vou precisando.

E geralmente onde é que costumás adquirir os teus suplementos?

É aqui no ginásio. **Aqui no ginásio, ok**

E recorres a multivitamínicos existentes nas farmácias?

Não, nunca recorri.

E segues algumas recomendações de algum médico ou de um personal trainer?

É o Pedro, é que vai. Neste momento eu ainda não precisei de tomar mais nada a não ser a whey protein, ele tá a pensar introduzir qualquer coisa, mas eu, eu também tinha a mentalidade fechada e quando o Pedro falou em tomar proteína para mim era quase como se eu tivesse a tomar uma porcaria para o organismo, porque a gente até perceber o que é que a proteína faz no organismo, agente acha que é tudo errado, eu também achava, também tinha essa mentalidade, por isso o Pedro é que vai, vai ajudando e vai dizendo olha complementa com isto, ou complementa com aquilo, ou vamos tomar isto, ou vamos tomar aquilo.

Ok e costumás ler a informação existente nas embalagens?

Sim,

Sim e conheces as funções dos suplementos que compras? Por exemplo, se compras proteína o que é que ela faz?

Sim, **Conheces?** É basicamente a proteína que eu estou a tomar neste momento é isolada, não tem nem açúcares, nem hidratos, nem lactose, porque eu tou numa fase de secagem, ou seja, eu preciso da proteína para reconstituição do musculo e não para desenvolver, e neste momento tem que ser essa porque, se eu quisesse desenvolver tinha que tomar o whey normal porque é o que incha, neste momento não é o que eu quero, eu quero secar, e nesta fase tem de ser a proteína normal com água, **sim, sim**, não é com leite, que eu fazia com leite no inicio, não é com leite é com água porque é para o corpo absorver mais facilmente (que era o que eu já devia tar a tomar agora, mas já tomo a seguir)

Ok e conheces a composição química e natural dos suplementos que compras?

Isso é que é mais complicado, isso não.

E conheces os valores médios de micronutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo?

Não, **Não**, não

Ok, e quando procuras um suplemento escolhes de acordo com a informação nutricional? Não percebi, pode repetir. Quando compras um suplemento escolhes de acordo com a informação nutricional?

Sim, sempre. É o Pedro que ajuda nessa parte, o Pedro é que ajuda. O Pedro é que diz olha tem de ser aquele ou tem que ser aquilo, depois ele explica tem de ser este por causa disto e disto, mas ele é que me ajuda nesta parte.

E a informação apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

Sim, é assim ás vezes tem uns nomes meios complicados e eu não percebo muito bem o que é que é aquilo, mas sim é acessível a qualquer pessoa.

E sabes como é que eles se manifestam no teu organismo?

Não, **Não? Ok**, é assim eu aquilo que eu referi e que eu percebo é o que lhe estava a dizer anteriormente, é ajuda sei lá na reconstituição do musculo, na ... agora mais do que isso também.

E quais são as vantagens para ti do consumo dos suplementos?

Tem haver com o cansaço, eu treino diariamente e eu acho que nos dias em que eu não tomo proteína, eu acho que me sinto mais cansada, parece que o corpo não recupera com tanta facilidade e é a tal situação por exemplo se eu tomar um scoop de proteína agora eu

quando vou jantar eu tenho muito menos fome, a mim ajuda-me a controlar, a mim ajuda-me no controlo da fome. Eu se tomar de manha, é para mim é almoçar é muito mais complicado almoço muito menos, a mim auxilia-me tanto ao nível do controlo da fome, por comeres, como na reconstituição do musculo porque eu sinto-me muito mais cansada quando não tomo.

Ok, e encontras desvantagens do consumo dos suplementos?

Nos que eu tomo não, nos que eu tomo não.

E recomendas a outros atletas a utilização de suplementos?

Sim, Sim

Tens alguma marca em específico que recomendes?

Biotech, **biotech**.

Transcrição da entrevista 8 (P8)

Data de realização: 08 de dezembro de 2018

Duração: 12.24 minutos

Local: G1

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Evitar as gorduras, os açucars, os doces, basicamente é isso, uma alimentação à base de grelhados, de hortaliças e algumas massas, mais ou menos isso.

Ok, e no teu dia a dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim

E porquê?

Como biscoitos (risos) Não, eu não faço uma alimentação saudável, já fiz mas depois desde que comecei mais nessa coisa de não comer carne, fiquei pior, a alimentação deixou de ser tão saudável como era, porque depois não há muitos produtos para substituir isso, então como á base de ovos, sopas, feijão e alguns doces que eu gosto, não evito, por exemplo a minha alimentação é muito à base de eu vou buscar proteína ao feijão, ao grão de bico e é sopas que eu como basicamente e como atum.

E quais são os principais obstáculos que encontras á prática de uma alimentação saudável?

Obstáculos não há, obstáculos desde que a gente tenha, tenha vontade de a fazer não há obstáculos. O principal obstáculo é, é a variedade de coisas que há que nos desviam dessa alimentação saudável, mas desde que a pessoa tenha vontade, não há, não há obstáculos, preciso é ter vontade e querer também, muitas das pessoas não optam por uma alimentação saudável, porque veem pessoas ás vezes que duram menos anos e que a fazem e então dizem, ah ele também dura poucos anos e fez a alimentação saudável, então também não vou fazer pois não há tanta gente a optar por causa disso, mas na vida a gente deve sempre tentar fazer o melhor e depois olha é ter sorte que dê certo ou não.

Ok, costumás praticar desporto?

Claro

E quanto tempo por semana dedicas á prática de exercício físico?

Se for em altura de competição, é para aí umas, uns 6 dias por semana, a uma média de uma hora e meia por dia, mais ou menos isso.

E ao nível de intensidade tens uma maior preocupação com a carga cardiorrespiratória ou procuras localizar os exercícios?

Ah, se, o exercício físico deve ter, deve ter uma, eu encaro o exercício físico, o treino como competir e descansar, competir e descansar, porque se tu andares sempre a meio nunca vais competir nem descansar, e então procuro sempre, alguns dias não todos, mas alguns dias, quando era para altas intensidades tentar andar nessas altas intensidades e depois andar com calma para, pra descansar outra vez para as altas intensidades, acho que o treino deve ser assim.

E sentes necessidade de suplementos alimentares que te ajudem a complementar a alimentação nessas alturas?

Quando é, quando é mais na, quando a época tá mais avançada, no inicio nunca tomo nada, mesmo pra, agora já não tanto, mas por norma não tomava nada para perder alguma gordura que tivesse, ou isso para o corpo ficar com carência e geralmente deixo o corpo sempre ficar com carência para depois é que começar a tomar as vitaminas e então quando começo geralmente é magnésio, é aspartato de arginina, cheguei a tomar, chego a tomar vitamina B12 e ácido fólico e as vezes ferro, mais nada.

E o que é que entendes por suplementos alimentares?

Para mim suplementos alimentares são estes, depois existe as outras coisas que as pessoas dos ginásios tomam e não só, todos os desportistas tomam hoje em dia, mas não tou devidamente informado pa, para saber até que ponto aquilo dá ou não efeitos desportivos, porque na realidade só experimentei a tomar na minha vida toda, tomei dois potezinhos de proteína, que eu me lembre, que eu me lembre e foi mesmo, por isso não, não acho que tenha grande diferença, porque também se calhar sou um atleta que nunca acusa grandes níveis de desgaste de treino para treino, não na sinto assim essa necessidade, mas é os suplementos alimentares dão de facto mais vontade da pessoa treinar, agora se depois aquilo futuramente não terá efeitos secundários é que eu já não sei.

E isso trás vantagens para quem pratica exercício físico regularmente?

Os suplementos? **Sim**, eu penso que não trás, tu o exercício físico, por norma o exercício físico, para mim parece, a gente treinar, ter uma alimentação normal, treinar para o nosso corpo ficar definido, eu entendo o exercício físico como isso, para ficar definido. Se tu meteres para dentro uma quantidade de proteínas, uma quantidade de produtos, tu nunca vais ter essa definição no corpo, porque tu tás a meter mais coisa do que tas a gastar, agora se queres aumentar a massa muscular, culturismo aí se calhar á tens de usar essas coisas, mas ao nível de exercício físico eu acho que não há necessidade disso.

E onde é que costumavas comprar os teus suplementos?

Os meus suplementos, os que eu tomo que são esses eu compro é nas farmácias.

E tens algum critério para a escolha dos suplementos ou como é que fazes a seleção da escolha dos suplementos para tomares?

Ah, eu sei o que é que quero tomar e como, como eu já trabalhei numa farmácia, e como tou minimamente informado das coisas, sei aquilo que quero, só que deixa de ser uma coisa certa, porque o certo seria fazer uma análise como deve ser e ver realmente o que é que estava em carências, mas como não há hipótese disso, quando tou cansado opto por tomar o aspartato de arginina e como a minha alimentação não é muito boa de vez em quando a vitamina B12, mas geralmente nunca passa de, numa época toda tomo duas caixas de aspartato de arginina e uma caixa de vitamina B12 e uma de ferro, não passa disso.

E segues algumas recomendações de um médico ou de um personal trainer para a aquisição dos suplementos?

Não

E quando compras o aspartato de arginina tens a preocupação de ler o conteúdo da embalagem?

Não, eu já conheço, não. Naquele caso, se for uma coisa que não conheço leio, mas como já conheço.

E conheces as funções desses suplementos?

Sim,

E conheces a composição química e natural dos suplementos?

Não, a química não. Mas à partida como é um produto farmacêutico, tem menos contraindicações que todos eles têm, mas tem menos contraindicações do que os outros produtos que se usa, à de venda livre, mas não sei tudo o que lá tem, mas é o essencial que eu tomo à base disso, eu penso que o aspartato de arginina não, não deve ter assim tantas coisas nocivas à saúde, mas não tou informado da composição toda.

Ok e conheces os valores médios necessários de micronutrientes para o bom funcionamento do teu organismo?

Não

E quando procuras um suplemento alimentar escolhes de acordo com a função nutricional do suplemento?

Não, escolho quando acho que tou com carência uso este, uso esse o aspartato de arginina, mas não, nem sequer procuro tomar outro porque não, não tenho necessidade para isso.

E a informação que tá apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

Sim

Sim, e sabes como é que esses suplementos se manifestam no teu organismo?

Acho que nem eu sei, nem possivelmente ninguém sabe. (risos) eu não sei as reações que dá no organismo não, deve dar é uma, uma melhor resposta para depois se poder encarar o, os treinos, mas de o que é por lá se processa dentro do organismo eu não sei, aí tinha que tirar um curso, bem melhor do que aquele que tenho.

E notas alguma alteração no teu organismo derivado do consumo de suplementos alimentares?

Ah, sim, sim

E que tipo de alterações são essas?

Ah sim, o aspartato de arginina até é usado pra melhorar o desempenho sexual, por isso dá algumas alterações.

E encontras vantagens no consumo dos suplementos?

Tem, tem vantagens, tem

E desvantagens?

Tem desvantagens quando se deixa de tomar, não, tem vantagens ajuda a na melhor, é simplesmente se eu tou a treinar e depois chega a uma altura que tou fatigado aquilo não me vai pôr melhor, aquilo simplesmente me põe normal como se não tivesse tão fatigado, mas põe melhor naquela situação, mas se eu era uma pessoa que andava a 20 e começa a andar a 10 aquilo põe me a andar aos 20 não faz mais do que isso, simplesmente me ajuda a não descair não dá nada de mais, simplesmente mete, mete numa situação normal de recuperação, depois deixo de tomar, depois se deixo torno a descair mais tarde, mas nunca uso mais do que duas caixas numa época sequer.

E recomendas a outras pessoas a utilização de suplementos?

Desde que seja necessário, mas isso também depende um bocado da idade da pessoa, da constituição física, mas sim, desde que ... o bom será não tomar nada, mas desde que a pessoa se sinta num estado de muita fraqueza e que precise para recuperar, acho que sim, agora uma pessoa que não é profissional, também se começar a treinar demasiado, vai ter que andar a tomar desnecessariamente uma quantidade de suplementos simplesmente para treinar e às vezes para fazer coisa nenhuma.

Ok, e tens alguma marca em específico que recomendes?

De suplementos? **Sim**, não os suplementos que eu recomendo são esses de farmácia que eu tomo. Não, não é suplementos, são vitaminas específicas, não, não é, as proteínas, os bcaa's, essas glutaminas e tudo isso, como não é costume, não tenho marcas preferidas vou mais de uma vez que tomei proteína, fui mais por uma que fosse pouco calórica, as pessoas tomam muito daquilo e mesmo assim uma dose daquilo tinha 160 calorias, era

menos que eu comia, então eu prefiro comer mais essas 160 calorias que o bucho enche melhor, deixo de tomar aquilo, não vejo grande necessidade de tar a tomar essas coisas.

Transcrição da entrevista 9 (P9)

Data de realização: 17 de dezembro de 2018

Duração: 6.00 minutos

Local: G1

Olha, o que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

A alimentação saudável, eu acho que, temos que, não ingerir poucos alimentos bons, mas sim uma variedade deles, ah peixe, carnes, ah todos os tipos de alimentos que fazem bem á saúde, tirando gorduras e a tentar comer comida mais saudável.

E no teu dia a dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Neste momento não, mas como agora tou parado no ciclismo, mas sim tentava á minha maneira ah ter uma alimentação saudável.

Ok e quais são os principais obstáculos que encontras á prática de uma alimentação saudável?

Muitos, ah escolher os bons alimentos, como não sou eu que compro, ah tenho que usar o que tenho não é, ah pois também não sou grande cozinhador faço só o que eu sei, ah é mais ou menos isso.

Ok e costumavas praticar exercício físico?

Neste momento não outra vez, mas sim, ah já há muitos anos que desde a escola do 7º ano que pratico ciclismo e tenho tido um grande progresso a meu ver, tenho melhorado bastante com o que eu comecei, já são 6 anos ou mais.

E quanto tempo em média é que dedicas á prática de exercício físico?

Por dia? **Por dia**, isso é mais ou menos duas horas por dia

E quando fazes os teus exercícios exiges muita carga ao nível cardiorrespiratório ou tentas localizar a carga durante o treino?

Ah não controlo muito isso, porque não tenho nenhum pulsómetro, o que eu uso é conta-quilómetros ou nada. Portanto a gente, eu sou ando basicamente, quando apetece acelerar mais um bocadinho acelerasse, quando é para andar mais devagar.

E quando fazer exercício sentes necessidade de substâncias que te ajudem a complementar a alimentação?

Ah, nalguma parte da época quando uma pessoa treina muito, sim, já tomei proteína. **Sim e porquê?** Porque li que ajuda a recuperar e uma pessoa como treina todos os dias, muita carga em cima, o corpo precisa de ajuda a recuperar e então decidi tomar proteína.

E o que é que entendes por suplementos alimentares?

Isso é uma grande variedade deles a meu ver, ah produtos orgânicos, também já vi que há vários, como ferro, também já vi que é um suplemento alimentar, a magnésio, todos esses tipos de nutrientes que o corpo precisa.

E isso trás vantagens para quem pratica exercício físico?

Acho que sim, acho que a meu ver sim. Desde que não tomamos coisas que não devemos, acho que os suplementos alimentares ajudam a nós aos, aos, a todos os atletas que fazem ciclismo ou qualquer tipo de desporto, eu acho que ajuda bastante.

E a escolha dos teus, a proteína por exemplo, é de acordo com as tuas necessidades ou tens algum critério de escolha da proteína?

Não, tentei, da primeira vez que eu comprei foi mesmo aqui no local, na sportzone, foi a que eu achei que havia e prontas comprei, ah mas já comprei na prozis, fiz uma grande variedade mais de pesquisa comprei vários, magnésio, ah também comprei proteína para me ajudar no que eu precisava.

E recorres a multivitamínicos existentes nas farmácias?

Ah, sim já tomei centrum.

E segues alguma recomendação de um médico ou de algum personal trainer para te aconselhar na toma dos suplementos?

Ah, não, só o meu treinador. **O teu treinador, ok!**

E quando adquires, por exemplo no caso da proteína, tens a preocupação de ler a informação existente na embalagem?

Hm, Hm, sim

Ok e conheces as funções da proteína?

Sim, aquilo acho que constrói a fibra do musculo ou ajuda a reconstruir, acho que é isso, já há muito tempo que não tomo, por isso não leio o coisa, por isso, acho que é isso, constrói a fibra muscular, se não me engano.

E conheces a composição química e natural da proteína?

Não sei

E conheces os teus valores médios de micronutrientes, para o funcionamento ...

Não sei o que é isso. **Não sabes o que é isso!**

E quando procuras um suplemento, por exemplo, escolhes de acordo com a sua informação nutricional? Se procuras com mais cálcio ou mais ferro?

Sim, sim, sim

E achas que a informação apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

Ah, se pensarmos um bocadinho acho que vamos conseguir chegar lá, sim, eu acho que é de fácil compreensão.

E sabes como é que a proteína se manifesta no teu organismo?

Não faço a mínima ideia, **não fazes ideia.**

E para ti quais são as principais vantagens que encontras no consumo dos suplementos?

Acho que ajudam o nosso corpo a recuperar ou a dar mais força em menos tempo. Menos tempo de recuperação se não tomássemos ia demora mais tempo a recuperar, portanto tomamos recuperamos mais rápido, podemos por mais carga mais rápido, eu acho que evoluímos mais rápido com os suplementos alimentares.

E encontras desvantagens no consumo dos suplementos?

Até agora não, **não?** Não

E recomendas a outros atletas?

Claro, claro, conforme o tipo de esforços que eles fazem, para mim, para o ciclismo acho que magnésio e proteína, não em muita quantidade, depois acho que aumenta também peso, é não podemos estar muito pesados.

E tens alguma marca em específico que recomendes?

Não, desde que seja boa, acho que é isso.

Transcrição da entrevista 10 (P10)

Data de realização: 31 de janeiro de 2019

Duração: 1.47 minutos

Local: G1

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Isto pressiona-me sabes ... bem, é comer várias vezes ao dia, comer pelo menos de tudo um pouco, não sei ... estás a perceber???

Sim, sim, e no teu dia a dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim,

Sim e porquê?

Porque isso faz bem á saúde e ter saúde é bom, não preciso tar doente ...

E quais os principais obstáculos que encontras á prática de uma alimentação saudável?

Hmmm, ás vezes a comida saudável não é muito boa. **Ai é?** A não saudável sabe muito melhor ... dá bastante.

E costumavas praticar desporto?

Sim

E quantas vezes por semana dedicas á prática de exercício físico?

3 vezes. **3 vezes por semana?** 3 vezes

E quando praticas os exercícios exiges muita intensidade a nível cardiorrespiratório ou tentas localizar mais a carga?

Eu gosto mais de cárdio, faço mais do que carga.

E sentes necessidade de algumas substâncias que te ajudem a complementar a tua alimentação?

Não

Não, e achas que isso trás vantagens para quem pratica exercício físico?

A usar ... **Os suplementos alimentares ...** sim, mas ás vezes eu acho que a alimentação dá bastante, não precisam de tar a tomar aquelas coisas...

Hmm. Hmm, e costumás adquirir suplementos?

Não, quero nada dessas coisas.

Pronto!

Já tá? Já podés acabar isso tudo ...

Transcrição da entrevista 11 (P11)

Data de realização: 07 de novembro de 2018

Duração: 4.45 minutos

Local: G2

O que entende pela prática de uma alimentação saudável?

Uma alimentação saudável pra mim é essencialmente, prende-se com utilizar todos os produtos ditos da roda alimentar nas quantidades mais ou menos recomendadas ou seja não cometendo exageros com nenhum produto, com nenhum produto, com nenhum alimento por assim dizer.

E no seu dia a dia procura realizar uma alimentação saudável?

Procuro dentro da medida do possível

E quais os principais obstáculos que encontra á prática de uma alimentação saudável?

Falta de tempo essencialmente para confeccionar as refeições e também ás vezes falta do poder financeiro

E costuma pratica desporto?

Costumo

E quanto tempo por semana dedica à prática de exercício físico?

8 horas

E quando pratica exercícios, exige muita carga ao nível cardio respiratório, ou procura exercícios com ...

Procuro exercícios, com, procuro exercícios com Que não leve ao limite da minha carga respiratória

E sente necessidade de suplementos que ajudem a complementar a alimentação?

Quando pratico exercícios de maior duração e com mais frequência durante a semana sim

E o que entende por suplementos alimentares?

Ah ... Os que eu utilizo são essencialmente ah.... As barras, os gels, a proteína e o recuperador

E esses produtos trazem vantagens para quem pratica exercício físico?

Eu penso que alguma vantagem deverão trazer, porque se tantas pessoas os utilizam e também são recomendados pelos treinadores, penso que sim ...

E costuma adquirir suplementos alimentares?

Costumo,

Quais os suplementos que normalmente adquire?

Ah ... Normalmente adquiero as barras, o gel a proteína e um recuperador, opa BCAA e Vitaminas

E a compra dos suplementos alimentares é em função das suas necessidades ou segue algum, algum modelo específico?

Não, vou comprando em função das necessidades do que vou utilizando, se tenho alturas que utilizo mais adquiero mais, se tem alturas que não tou que não sinto necessidade de as utilizar não utilizo.

E onde é que costuma adquirir os seus suplementos?

No mercado local e alguns ... no mercado exterior

E recorre a multivitamínicos existentes nas farmácias?

Não,

E quando compra um ... ah ... os suplementos alimentares segue algum conselho de algum médico, algum personal trainer

Não, compro, não não não sigo

Tem a preocupação de ler a informação existente na embalagem?

Sim,

E conhece as funções dos suplementos que compra?

No essencial, de acordo que aquilo que está descrito na embalagem

E conhece os compostos naturais e químicos existentes nos suplementos alimentares?

Não,

Ah ... Conhece os valores médios de micronutrientes necessários para o funcionamento do organismo?

Também não

E compra os suplementos de acordo com a informação nutricional?

Não

A informação apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

Sim

Quando toma suplemento conhece como se manifesta no organismo?

Sim

Quais são as principais alterações que nota?

Essencialmente, ah ... noto que o organismo recuperou mais fácil para nova carga de exercício

E quais são as vantagens da utilização se suplementos alimentares?

Essencialmente recuperar o organismo mais fácil, se calhar dar os nutrientes que ele perde com o exercício e que de outra forma teria de recorrer a uma alimentação muito cuidada para os ir buscar e como isso não é possível se calhar o suplemento é a forma mais fácil.

E encontra desvantagens no consumo de suplementos?

Não

E recomenda a outros atletas a utilização de suplementos alimentares?

Sim

E utiliza alguma marca em específico?

Sim, Gold Nutrition, a Born e Nutrixxion

Transcrição da entrevista 12 (P12)

Data de realização: 08 de novembro de 2018

Duração: 08.59 minutos

Local: G2

O que entende pela prática de uma alimentação saudável?

O que é que eu entendo pela prática de uma alimentação saudável é, é uma alimentação equilibrada, dentro de aquilo que o atleta faz ou a pessoa faz, equilibrando aquilo o mais saudável para o organismo.

E no teu dia a dia costumavas ter uma alimentação saudável?

Sim, não vou dizer que, sim, não é, não sou de extremos, mas também não desequilíbrio muito. Também não tenho assim, portanto muito, muita ... muito desequilíbrio.

E porque é que tens esses cuidados com a alimentação?

Tenho os cuidados pra ter saúde.

E quais os principais obstáculos que encontras à prática de uma alimentação saudável?

É, para já ao nível financeiro é caro. Se a gente quer ter uma alimentação saudável sai caro e também é preciso força de vontade para a gente às vezes não exagerar em certas coisas que nos sabe bem que geralmente é aquilo que faz mal é aquilo que não é saudável.

Costumas praticar desporto?

Sim

E quanto tempo por semana dedicas à prática de exercício físico?

Por semana eu pratico 3 a 4 vezes por semana é mais ou menos, sei lá entre as 13 a 15 horas por semana.

E quando praticas os exercícios físicos tentas puxar pelo limite do teu corpo, ou manténs sempre o ritmo que consegues tolerar?

É assim eu não sou muito de extremos, claro que às vezes ah, levo o organismo para além do que se calhar devia levar, mas também como não tenho nada que me faz medir o coração ah ... ah. Dentro daquilo que eu, que eu acho que devo fazer, tento não, mas nada medido com pulsómetros nem nada disso, claro que se a pessoa medir as coisas todas se calhar o coração vai tar acelerado demais.

E sentes necessidade de suplementos que te ajudem a complementar a alimentação?

Eu não sou muito de suplementos, agora acredito bem que ... já tomei alguma coisa, mas nada assim, alguma proteína só, um isotónico, mas acredito que se a pessoa goste de praticar desporto, se fizer uma suplementação mais equilibrada, tem tem tem mais rendimento no desporto e sente-se melhor.

E o que entendes por suplementos alimentares?

Suplementos, são nutrientes que, que, ah . que a gente por vezes ...a portanto, que a gente não consegue meter na nossa alimentação do dia a dia, derivado do desgaste, do excessivo desgaste que o organismo tem, ah ... o suplemento repõem aquilo que na alimentação não se vai buscar, penso eu!

E isso trás vantagens para quem pratica desporto?

Se trás vantagens? **Sim**, sim, se for equilibrado eu penso que se for uma suplementação equilibrada, adequada ao esforço físico que a pessoa faz e portanto e a pessoa se for, se for aconselhada por um profissional de saúde ou nutricionista se calhar no caso, eu penso que não, não é prejudicial.

E costumás adquirir suplementos alimentares?

Alguns, mas muito poucos

E quais os que normalmente adquires?

Proteína, proteína, uns multivitamínicos, passa por aí, um isotónicozinho, um isotónico, passa por aí não ..

E tens algum cuidado na escolha dos suplementos ou compras os que achas que são melhores para ti?

Eu compro tomo poucos, não tenho assim grandes cuidados, porque também eu uso muito pouco, mas sim, sempre tento olhar a uma coisa mais conhecida, uma marca mais conhecida.

E onde é que costumás adquirir os teus suplementos?

É na sportzone

E os suplementos, compras só na sportzone ou compras na farmácia ao nível de suplementação?

Multivitamínicos compro na farmácia.

E segues as recomendações de algum médico ou de algum personal trainer?

Não, não

E quando compras um suplemento conheces a informação existente na embalagem?

Sim, dentro daquilo que eu tomo sei mais ou menos o que é que eu estou a tomar, porque afinal de contas não tomo assim muita coisa e passa por, por uma proteína, por um multivitamínico, prontos, geralmente aquilo eu sei mais ou menos aquilo que eu estou a

tomar ou menos né? Vejo, leio o que tá lá escrito, claro, sempre adquire algum conhecimento do que tou a tomar.

E sabes o que é que esses suplementos fazem no teu organismo?

É assim tudo o que é suplementação, eu, o que eu acredito nisto tudo é tudo o que é suplementação não é muito saudável. E penso que tudo o que é saudável, é tudo o que a natureza nos dá. Ah .. Claro que isso, como eu não tomo muito, não me faz assim mal nem bem que eu saiba, mas mal, né, não é a questão de bem, bem faz. Mas, não acredito muito em suplementação, acredito numa alimentação equilibrada, é melhor que isso tudo, alimentação natural, agora claro que hoje em dia utiliza-se muitos suplementos. É assim o que eu tomo, não tenho tido problemas por causa disso.

E conheces os valores médios de micronutrientes que o teu organismo precisa?

Não, não porque não procuro profissionais, pra nunca faço análises ao organismo para ...

E conheces os compostos químicos e naturais existentes dentro dos suplementos?

Não, eu não ligo a isso.

E a informação existente nas embalagens é clara para ti?

Sim, dentro daquilo que eu faço é. Porque, é ai tá é o que acabei de dizer, como tomo muito pouco não me preocupa, essas coisas, claro que não me preocupo com isso.

E quando consumes os suplementos alimentares notas alguma diferença no teu organismo?

Sim, claro que o corpo, quando, quando eu ando mais cansado é, claro que a suplementação repõe nutrientes que o organismo não tem, claro que o organismo sente-se melhor, lógico!

E encontras vantagens no consumo de suplementos alimentares?

Sim, encontro dentro daquilo que faço encontro, nunca vi desvantagens nenhuma, dentro daquilo que eu faço nada exagerado.

E recomendas a outros atletas a utilização de suplementos alimentares?

Não, é assim eu nisso, costumo dizer que não posso dar felicidade a ninguém, e não vou dizer que um atleta tome ou não tome. Porque eu até sou um individuo de tomar pouco e não sou muito, não sou muito competitivo no sentido, agora claro que um atleta que goste fazer desporto e seja muito competitivo. Goste de fazer desporto não, um atleta gosta de fazer desporto, mas quer dizer, mas um atleta que é muito competitivo tem de tomar suplementos, porque só o que ele come naturalmente não dá, claro que, eu pessoalmente não sou de aconselhar muito as pessoas nisso, porque eu sou pouco competitivo, não sou de grandes competições nem de grandes suplementações. Não aconselho nem desaconselho, cada um faz o que achar que deve fazer.

E recomendas alguma marca em específico?

Olha eu uso GoldNutrition, uso é o GoldNutrition

Transcrição da entrevista 13 (P13)

Data de realização: 12 de novembro de 2018

Duração: 3.38 minutos

Local: G2

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Ah, Ah, alimentação saudável é comer bem, não exagerar ah, principalmente nas comidas fast food ah e ter uma alimentação complementar, dizendo assim, mais à base de certas proteínas e não exagerar noutras.

E durante o teu dia a dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim, mais pela dieta, agora também porque ando no ginásio, mas também ah, para me manter saudável.

E encontras obstáculos para quem pratica uma alimentação saudável?

Sim, de vez em quando sempre apetece a qualquer pessoa comer às vezes o tal fast food, que é bom, não é?

E costumavas praticar desporto?

Desporto não, só ginásio.

Ok, Quanto tempo por semana dedicas ao exercício?

4 dias, 4 dias, e quantas horas? 1 a 2 uma a duas por dia, ok!

E quando praticas exercícios ao teu nível cardiorrespiratório tens muita carga ou tentas manter sempre um ritmo mais calmo?

Tem muita carga, eu gosto de correr rápido e esse tipo de coisas

E o que é que entendes por suplementos alimentares?

Ah, como a proteína? **Sim**, Ajuda-nos a alcançar o nosso objetivo, ah, não de maneira talvez mais fácil para que alcancemos o nosso objetivo.

E costumavas adquirir suplementos alimentares?

Sim,

E o que é que normalmente costumavas adquirir?

Proteína, aliás até fiz uma encomenda, creatina e pré-treino

E quando compras suplementos, tens em conta as tuas necessidades ou é sempre a mesma quantidade?

É sempre a mesma quantidade

E onde é que costumavas adquirir normalmente os teus suplementos?

É na prozis,

E recorres a multivitamínicos existentes nas farmácias?

Não,

E os suplementos, tens algum aconselhamento médico ou personal trainer?

Sim, de um personal trainer.

E quando adquires um suplemento tens a preocupação de ler a informação existente nas embalagens?

Sim, senhor!

E conheces as funções dos suplementos que tomas?

Sim

E conheces os compostos naturais e químicos existentes nos suplementos alimentares?

Ah, todos não!

E conheces os valores médios necessários de micronutrientes do teu organismo?

Ah, não! **Também não**

E quando procuras um suplemento alimentar, ah ... escolhes de acordo com a informação nutricional?

Não

E a informação que vem nas embalagens é de clara compreensão?

É.

Percecionas tudo o que está lá escrito na embalagem?

Sim, senhor

Ok, e quando tomas um suplemento conheces como ele se manifesta no teu organismo?

Sim, principalmente o pré-treino

Notas alguma alteração derivada do consumo de suplementos alimentares?

Como assim? **Notas alguma coisa no teu organismo quando tomas um suplemento alimentar?** Mais força? **Sim, mais força ou perda de peso?** Sim, **Ok!**

E encontras vantagens no consumo de suplementos alimentares?

Sim? **Sim!**

E desvantagens?

Não, só o dinheiro!

E recomendas a outros a atletas a utilização de suplementos alimentares?

Sim, desde que não seja em exagero.

Ok, e tens alguma marca em específico?

Não. Não

Transcrição da entrevista 14 (P14)

Data de realização: 12 de novembro de 2018

Duração: 5.17 minutos

Local: G2

O que é que entendes por uma prática de uma alimentação saudável?

Ah, é fazer alimentação com, pronto tentar balancear quanto proteína, quanto carboidrato ah e comer melhor, menos frituras, mais grelhados.

Ok e durante o teu dia a dia procuras efetuar uma alimentação saudável?

Sim, **Sim**, e por alguma razão em especial?

Ah, só por exemplo, eu emagreci bastante peso, mas foram ... perdi bastante peso mas foi por outros motivos, eu tive de fazer uma dieta, pra ganhar peso. Ah, e eu comia qualquer coisa, mesmo assim, mas sinceramente não ganhava peso e então comecei a conciliar horários e tar sempre a refeições dentro daqueles horários para tentar conseguir ganhar peso e conseguir o meu objetivo. Mas, sempre com coisas mais saudáveis.

Ok, e quais são os principais obstáculos que encontras à prática de uma alimentação saudável?

Às vezes é muito trabalho ter todos os dias que estar fazendo aquela comida, preparar no dia seguinte quem está todo o dia fora é mais complicado.

Ok, e costumava praticar desporto?

Sim

Ok, e durante a semana quanto tempo dedicava à prática de exercício físico?

Atualmente, atualmente, é uma hora.

E quando praticas os exercícios exiges muita carga cardiorrespiratória ou tentas manter sempre um ...

Quando eu faço ginásio não, que eu faço mais mesmo é o treino da musculação. Agora quando eu faço algum desporto sim.

Ok, e sentes necessidades de suplementos que te ajudem a complementar a alimentação?

Não, eu tava tomando a proteína mesmo só para ganhar peso e ganhar mais massa muscular.

Ok, e o que é que entendes por suplementos alimentares?

Ah, ah, suplemento alimentar é, é, são os suplementos que a gente ingere em cima do objetivo que agente quer, pra que as vezes só alimentação não é essencial.

Ok, e isso trás vantagens para quem pratica exercício regularmente?

Sim

Ok, e costumava adquirir suplementos?

Neste momento estou usando só proteína, mas já utilizei termogénicos.

Ok, e quando tomas suplementos é de acordo com as tuas necessidades fisiológicas?

Sim, fisiológicas ou em relação ao objetivo que eu quero naquele momento, se eu quero secar o próprio termogénico dá ajuda mais na queima de gorduras, tirar mais aquele gás e no caso da proteína tomo quando quero ganhar massa.

Ok, e onde é que costumava adquirir os teus suplementos?

Normalmente, no ginásio.

No ginásio, ok, e quando compras um suplemento, ah tens algum aconselhamento médico ou ...

Não,

Não, ok e tens a preocupação de ler os rótulos das embalagens?

Tenho,

Tens e conheces as funções dos suplementos que tomas?

Nem, nem, nem todos os ingredientes tenho certeza, sobre o funcionamento ...

E conheces a composição química e natural dos suplementos?

Não

Não, e conheces os valores médios de micronutrientes necessários para o bom funcionamento do teu organismo?

Sim,

Sim, ok, e quando procuras um suplemento escolhes de acordo com as vitaminas ou com proteínas, aminoácidos ou não tens assim preocupação?

Ah, depende do que eu quero.

Ok e achas que a informação apresentada nas embalagens é clara e é de fácil compreensão?

Sim, agora não sei sinceramente se tem aquilo.

E sabes como é que ele se manifesta no organismo?

Não

Ok, e encontras alguma, para quem toma suplementos, encontras alguma alteração no teu organismo quando tomas suplementos?

Sim, eu acho que é mais rápido.

Ok, é mais rápido

E quais as principais vantagens que vês no consumo de suplementos?

Eu acho que os resultados mais rápidos te motiva cada vez mais a continuar com a atividade.

Ok, e tem desvantagens na toma de suplementos?

Não, Não, eu acho que desvantagem não tem haver só com o suplemento, mas a desvantagem é quando você deixa de fazer atividade você acaba perdendo tudo aquilo que você ganhou.

Pois, e recomendas a outros atletas a utilização de suplementos alimentares?

Sim, se for para auxiliar, não recomendo nada que não seja para ajudar a ter o conhecimento e eu sempre orientar os clientes, as pessoas a verem também com os seus médicos. Que cada um é diferente.

E recomendas alguma marca em específico?

Não

Transcrição da entrevista 15 (P15)

Data de realização: 16 de novembro de 2018

Duração: 8 minutos

Local: G2

O que é que entendes pela prática de alimentação saudável?

Uma alimentação saudável é, deve-se encarar como um regime alimentar, ou seja, uma nova etapa da tua vida em que tu, pá, deves optar pelas melhores opções com a qual o teu corpo se deva sentir bem, acho que é, deve ser por aí.

OK e no teu dia-a-dia, procuras realizar uma alimentação saudável?

Sempre, sempre.

E porquê?

E porquê? Porque faz-me bem à saúde, seja física, mental... a tudo, a tudo.

Ok. E, e encontras alguns obstáculos à prática de uma alimentação saudável?

Não. Isso depende repara, isso depende de cada um, da forma como as pessoas encaram a situação, ou seja, quem tem muita vontade, não encontra barreiras, quem já vai pré-mentalizado que vai haver barreiras, aí as coisas ficam mais difíceis, portanto depende de pessoa para pessoa, mentalidade para mentalidade. Mesmo por aí.

Sim, há pessoas que referem o preço dos alimentos e...

Não, não, isso conforme, tens de gerir bem a tua alimentação. No meu caso, falo do meu caso, tenho uma dieta já pré-feita para o meu corpo e vou gerindo da melhor forma. Vejo o que é mais caro e mais barato, e divido a parte da manhã e a parte da tarde... pronto de forma a contrabalançar os custos.

Muito bem. E costumavas praticar desporto?

Sempre, exceto ao Domingo, dia de descanso.

E quanto tempo por semana dedicas à prática de exercício físico?

No ginásio hora e meia de treino, uma hora e um quarto, hora e meia, mas tento fazer umas três vezes por semana cardio, 45 uma hora, por semana.

OK e os teus exercícios são, exigem muita intensidade a nível cardiorrespiratório, ou procuras com uma carga mais localizados?

A única intensidade que eu procuro colocar nos próprios exercícios é, nos exercícios do ginásio vá. Acho que não é pelo cardiorrespiratório como tu perguntas.

Ok e sentes necessidade de substâncias que te ajudem a complementar a alimentação?

É uma boa pergunta. Epá, sim e não. Por exemplo, eu sinto-me bem quando tomo a proteína, percebes? É um suplemento não é? **Sim, sim** pá, isso depende, pode-se sempre complementar isso com comidas, sem ser com a proteína, portanto... isso também, imagina, num atleta, que seja por exemplo do culturismo ou um atleta profissional, acho que isso deve ser exigido a ele. Agora para uma pessoa normal, eu acho que não assim tanto... depende dos objetivos também. Vá lá, muita coisa.

E o que é que entendes por suplementos alimentares?

É alimento, alimento em pó. Um complemento, não substitui a comida obviamente, mas sim é um complemento como te disse. Acho que é isso.

Ok e isso traz vantagens para quem pratica exercícios físico?

Sim, se praticar exercício físico constantemente, agora tomar por tomar não vai trazer vantagens nenhuma.

E costumas adquirir suplementos alimentares?

Sim, proteína, bué.

OK

Concentrada ou isolada.

Ok, proteína ok. E quando escolhes o suplemento alimentar, estás de acordo com as tuas necessidades, ou tens algum critério para a escolha de suplementos?

Sim. É assim, acho que no meu caso tomar, por exemplo, a proteína, concentrado ou isolado, é indiferente, mas, para um atleta talvez a isolada devido às suas.... Aos complementos não.... faz diferença, mas, para mim, tomar concentrado ou isolado é igual.

Não notas diferença?

Não me faz muita diferença na minha situação.

E onde é que costumas adquirir os suplementos?

Online, sempre

Online? E recorres a alguns multivitamínicos existentes nas farmácias?

Sim. Nas farmácias não. Compro também online multivitamínicos, sim.

Ok. E segues algumas recomendações de um *personal trainer* ou de algum médico do teu conhecimento?

Sim, sim.

Ok e quando adquires um suplemento, tens a preocupação de ler a informação existente?

Sim claro. As doses que também deve tomar, obviamente, e o que é que é composto.

E conheces as funções dos suplementos que tomas?

Em parte. Não na totalidade, mas em parte, mas também pelo facto de ser recomendado por uma pessoa da minha confiança, portanto eu sinto-me à vontade quando vou tomar. É claro, também faço um pequeno estudo do que ando a tomar, o que é melhor e o que não é. E contesto, que é o que todas as pessoas devem fazer, é contestar.

E conheces os compostos naturais e químicos existentes nas embalagens dos suplementos alimentares?

Não.

Não? Ok e conheces os teus valores médios necessários de micronutrientes para o bom funcionamento do organismo?

É assim, eu percebo como é que o meu corpo funciona. Agora, cientificamente... não. Também não tive estudos para isso, também não fiz uma investigação muito aprofundada.

E tipo análises, não fazes análises?

Não, isso faço. Eu tenho tudo ok, também. Também tenho essa atenção estás a perceber, passados 6 meses o corpo já sofreu uma alteração e isso percebo quando como... imagina tenho uma dieta, em que essa dieta é muito regular e, se como algo diferente o corpo defende-se logo, e nota-se aí logo quando é que, já ocorreu uma diferença, seja física ou não, e pronto.

E o que procuras num suplemento alimentar? Escolhes de acordo com a informação nutricional do produto?

Não, neste caso vou pela recomendação do meu colega.

E achas que a informação existente na embalagem é de fácil compreensão?

Sim, isso sim, se as pessoas também tiverem já o conhecimento, algum conhecimento base ajuda perfeitamente, agora para quem não tem conhecimento base, acho que fica um bocado às aranhas e não tem assim tanto, lá está, fazer uma pequena investigação, as coisas são fáceis de se perceber.

E conheces como ele se manifesta no organismo?

Não.

Não, não conheces?

Não.

Notas nalguma diferença quando tomas proteína?

Ah, desculpa não percebi agora bem a pergunta, percebi outra coisa, podes-me repetir?

Conheces como o suplemento se manifesta no organismo?

Na recuperação? Na recuperação do treino, sim. Sinto quando não tomo e quando tomo.

Por exemplo, se tomares mais proteína sentes o corpo de alguma forma diferente?

Sim, sinto que ele recupera, recupera melhor. Por exemplo, se não tomar, mas também isto tem de ser com alguma frequência, não é? Não é por ser um dia que vai fazer a diferença, e também depende da intensidade que aplicares no treino. Se por exemplo fizer um treino muito puxado e tomar a proteína, para além de acordar no dia a seguir ligeiramente dorido, sinto que foi melhor que não tomar, percebes? É mais por aí.

Ok, e isso... encontras vantagens para quem toma suplementos alimentares?

Sim, lá está, se fizer prática de exercício físico, claro que sim.

E desvantagens tem?

Acaba por ter se for em excesso. É como em tudo. Tudo o que for – tudo o que é em excesso tem desvantagens. Agora não vejo uma desvantagem assim... à primeira vista destes suplementos claro. Não, é sempre.

E recomendas a outras pessoas?

Claro que sim, desde que pratiquem exercício físico, é excelente, eu tomo. É sempre um complemento bom para o corpo, porque há coisas que o corpo não consegue produzir e isto simplesmente complementa essas coisas.

E recomendas alguma marca em específico?

É *Nutrition*.

Nutrition?

É, é *Nutrition* sem dúvida. É a melhor. Pelo menos, até agora, foi a melhor que eu já tomei, e já experimentei umas três marcas para aí. Mas esta agora é daquelas que é mesmo para ficar.

Transcrição da entrevista 16 (P16)

Data de realização: 16 de novembro de 2018

Duração: 7.19 minutos

Local: G2

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

O que é que eu entendo? É tudo o que nos faça bem ao organismo, que contribua para o nosso bem-estar, acho que é uma prática saudável.

Ok. E no teu dia-a-dia, procuras realizar uma alimentação saudável?

No dia-a-dia... procuro, tento não ir muito para alimentos que não sejam saudáveis.

E porquê?

Para o bem físico e ajudar na nossa saúde.

E quais os principais obstáculos que encontras à prática de uma alimentação saudável?

A nossa força de vontade e os produtos que às vezes não são tão saudáveis e estão aqui à nossa... que chegam à nossa mão e nós temos aquela tentação de os consumir.

E costumavas praticar desporto?

Sim.

E quanto tempo por semana dedicas à prática de exercício físico?

À volta de uma 10-12 horas. Nos períodos com mais intensidade.

E durante os exercícios, exiges muita intensidade a nível cardiorrespiratório, ou tens algum tipo de treino?

Tem alturas do ano em que faço com alguma intensidade, parte respiratória, noutros simplesmente praticar desporto sem grandes intensidades.

e sentes necessidade de substâncias que te ajudem a complementar a tua alimentação?

Tenho usado algumas substâncias em certas alturas do ano, portanto quando tenho mais intensidade e mais duração também, consumo, costumo consumir para me ajudar no dia-a-dia.

E o que é que entendes por suplementos alimentares?

O que entendo é que é algo que nos vais ajudar e repor alguns défices que nós, com a nossa alimentação do dia-a-dia, não conseguimos ter.

Ok. E isso traz vantagens para quem pratica exercício físico?

Segundo os estudos, dizem que sim. Temos que acreditar que sim.

E costumavas adquirir suplementos?

Costumo.

E quais os suplementos que normalmente adquires?

Glutamina, BCAAs e proteína.

E a compra dos suplementos alimentares é de acordo com as tuas necessidades?

Aí vou um bocadinho por desconhecido, portanto, porque há alguns colegas que tomam e fui também tomar, senti-me bem a fazer essa alimentação e continuei.

E onde é que costumavas adquirir os teus suplementos?

Normalmente na internet.

E recorres a multivitamínicos existentes nas farmácias?

Não.

Não? E recorres a um acompanhamento de um *personal trainer* ou de um médico?

Não.

Ok. E quando compras um suplemento tens a preocupação de ler a informação existente na embalagem?

Nem sempre.

E conheces as funções dos suplementos?

Algumas, no caso da Glutamina, dos BCAAs e da proteína, sim.

E conheces os compostos químicos e naturais existentes nas embalagens?

Não.

Não? E conheces os teus valores médios de micronutrientes no teu organismo?

Também não.

Também não. E quando procuras um suplemento alimentar, escolhes de acordo com a sua informação nutricional?

Também não.

Qual é o critério que utilizas para escolha do suplemento alimentar?

O critério é a tal coisa, foi 2 ou 3 colegas ‘ah nós fazemos isto para a prática desta atividade desportiva, deves-o fazer também porque vais melhorar um bocadinho a tua recuperação de um dia para o outro, logo vais estar melhor no dia seguinte para a prática do desporto’. Atendendo que também faço algum desporto para competição claro tentamos melhorar os nossos índices, logo vamos atrás disso. Como não tenho médico nenhum, não estou a ser seguido por nenhum médico, faço umas análises regulares uma vez por ano, possivelmente até se calhar, podemos chegar à conclusão que há suplementos desses nem faziam sentido e que devia tomar outros que devia fazer sentido, mas pronto, estou desconhecimento nessa área.

E achas que a informação apresentada nas embalagens é de boa compreensão?

Sim, do pouco que leio sim.

E quando tomas um suplemento alimentar, como é o caso das proteínas, BCAAs, sabes como ela interage com o teu organismo? Sabes quais são os efeitos que ela provoca no organismo?

Sim.

E podes-me dizer algumas dessas alterações?

A proteína ajuda-nos a recuperar e a criar alguma força, quando nós estamos a desenvolver um trabalho de força no caso da bicicleta, ao tomar a proteína no fim de um treino, estamos a ajudar a recuperação e a criar mais músculo para o dia seguinte. A

Glutamina tem um bocadinho para a imunidade para as defesas, portanto é um recuperador, logo se as defesas estão melhores, também como estamos muito na parte das intempéries e das coisas, nós se tivermos umas defesas melhores, logo temos um, é mais difícil nós andarmos aí com constipações, com gripes, com coiso.

Sim, ok. E quais são as vantagens que encontras no consumo de suplementos alimentares?

As vantagens é, se são, ajudam nas nossas defesas, ajudam na recuperação do dia-a-dia, logo nós estamos a melhorar portanto, se nós não tivermos as defesas cá em baixo e continuarmos a praticar o desporto com a mesma intensidade, debaixo de chuva e de vento, a probabilidade de nós ficarmos com gripes e com constipações é grande e depois levamos, pronto se ficarmos com uma gripe, no dia a seguir, ou 2 ou 3, vamos ficar parados em casa, se ficarmos imunes, conseguirmos passar essa fase levamos, vamos continuar a praticar desporto.

E encontras desvantagens no consumo de suplementos alimentares?

As desvantagens é, se tomarmos algo que está contraindicado que o nosso organismo pode não ter necessidade e que em vez de melhorar está é a prejudicar a nossa saúde, é uma desvantagem. Atendendo que os suplementos que eu faço são legais, estão à venda no mercado, que supostamente, nunca vi nada, do pouco que li, que seja contraindicado, penso que não há problema.

E recomendas a utilização de suplementos a outros atletas?

Dentro destes que tenho tomado, como não tenho tido efeitos nenhum que possa dizer que sejam contrários, recomendo.

E tens alguma marca em específico que recomendes?

Eu tenho trabalhado com a *MyProtein* por questões de preço, portanto esses recomendo, experimentei uma outra marca, mas já não me lembro, já não me recordo, mas tem sido mesmo esta por causa do preço.

Transcrição da entrevista 17 (P17)

Data de realização: 27 de novembro de 2018

Duração: 5.46 minutos

Local: G2

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

O que é que eu entendo pela prática de uma alimentação saudável? Olha não comer frituras, doces, ah comer o, comer mais vegetais, verduras, não é. Que eles dizem os coloridos, vermelho, verde, não é, ah... Não comer grandes quantidades, é tudo ao contrário do que eu faço.

No teu dia a dia procuras fazer uma alimentação saudável?

Ah ... procuro, durante o dia, mas estrago mais ao final do dia, que é a parte pior que é quando estou em casa porque durante o dia no trabalho e isso, consigo controlar mais ou menos, agora em casa, doces e essas porcarias é que me estrago todo. Agora nesta fase que tou a fazer este horário, pra mim é impecável. Consigo até fazer aqueles períodos até de jejum.

E, quais os principais obstáculos que encontras à prática de uma alimentação saudável?

É, é o marketing massivo dos produtos alimentares, dos chocolates, das gorduras, dessas coisas todas, a facilidade que tu tens acesso à restauração e nos comércios e depois com as crianças. Quem tem crianças ainda pior, elas estão sempre atrás daquilo, também vai da creche, mas ele querem um chocolate e agente também come com eles.

Costumas praticar exercício físico?

Sim,

E quanto tempo por semana dedicas mais ou menos à prática de exercício físico?

Normalmente, 10 horas.

Ok, e quando praticas exercícios, exiges muita carga, muita carga ao nível cardiorrespiratório, Sim, ou tentas localizar a carga Não, exijo muita.

Ok, sentes necessidade de substâncias que te ajudem a complementar a alimentação?

Sim, nas fases de competição tenho que usar, senão não se chega lá, não é?

E o que é que entendes por suplementos alimentares?

O que eu uso de suplementação é só o recuperador que é para recuperar de treino para treino, é a única coisa que eu faço, não tenho conhecimento de mais nada, por isso ...

E isso trás vantagens para quem pratica exercício físico regularmente?

Para mim trás, que permite fazer treinos diários, todos os dias, sem andar com muita fadiga. Agora, outros tipos de suplementação, eu já usei só a proteína, mas não me senti bem com aquilo, parecia que estava era a ganhar peso e não sentia recuperar nem nada. Só uso mesmo aquele fast-recovery que eu já escrevi no papel, sinto diferença, não sinto tanta fadiga de um dia para o outro.

E costumás adquirir suplementos?

Sim, além desses recuperadores, ainda nas provas uso os géis, que acho que é muito importante para quem faz as provas, aquilo é uma coisa que tem uma ação rápida, pelo menos eu gosto de usar nas provas, complementado com a água, usar em curto espaço de tempo, usar os géis.

E quando compras e tomas os suplementos, é de acordo com a função das tuas necessidades?

Sim

Sim, e onde é que costumás comprar os teus suplementos?

Ou nas lojas de ciclismo ou nas grandes superfícies.

E recorres a multivitamínicos ou produtos existentes nos ginásios?

Nada

E segues as recomendações de algum médico ou algum personal trainer?

Não

E quando adquires um suplemento, tens a preocupação de ler a informação existente na embalagem?

Toda

E conheces as funções dos suplementos que toma?

Do único sim, do único que eu tomo sim.

E conheces os compostos químicos e naturais existentes nas embalagens?

Não, Não? Não sei.

E conheces os teus valores médios de micronutrientes, necessários ao bom funcionamento do teu organismo?

Não, **Não!** Não

E quando procuras um suplemento alimentar, escolhes de acordo com a informação nutricional?

Não, porque eu não recorro a isso. Tirando só mesmo aquele recuperador não tenho necessidade ou não sinto necessidade, oh é o desconhecimento, mais é o desconhecimento, como tenho desconhecimento nem procuro.

E achas que a informação existente na embalagem é de fácil compreensão?

Ah, aquilo esclarece o que contém lá, agora o uso que aquilo se destina acho que não é o suficiente.

E sabes como é que ele se manifesta no teu organismo?

Não, **Também não sabes!**

E não vês alterações nenhuma no teu organismo, quando tomas o recuperador por exemplo, não notas diferença nenhuma?

Não, eu a única coisa que noto é no outro dia não tenho tanta fadiga. De resto não tenho reações nenhuma.

Ok, e quais são as vantagens que encontras no consumo de suplementos alimentares?

A vantagem é poder treinar todos os dias sem tanta fadiga!

E encontras desvantagens do consumo dos suplementos?

É só o custo, de resto não.

E recomendas a outros atletas a utilização de suplementos?

Recomendo o único que eu uso, que é o que eu tenho conhecimento, de resto não posso recomendar porque desconheço.

E tens alguma marca em específico?

É a gold nutrition....

Transcrição da entrevista 18 (P18)

Data de realização: 11 de dezembro de 2018

Duração: 9.17 minutos

Local: G2

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Ah, uma alimentação variada e de alimentos nutritivos normalmente eu ah ... estou a ficar nervoso. Não ... de produtos naturais, gosto de, gosto de pensar numa alimentação saudável pensar em comidas menos processadas, ah vegetais, não abusar das carnes, não abusar das gorduras, não comer fritos, não comer açúcar, acho que o açúcar, pelo menos para mim, depois todas as pessoas são diferentes, mas o açúcar e o pão mais para mim não funciona, ah e acho que é mais ou menos isso.

Ok e no teu dia a dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Procuro, não como fritos, quase nunca, ah não como açúcar quase nunca também, epá de vez em quando vem uns bolos, umas coisas, ah e tento incluir os vegetais, muita fruta, como muita fruta, gosto muito de fruta ...quer dizer sim.

Ok e quais os principais obstáculos que encontras á prática de uma alimentação saudável?

Uh, aqui no faial à um, à às vezes dificuldades para encontrar produtos frescos, uh que é uma coisa que não cabe na cabeça, na altura dos nossos avós havia tanta coisa, cultivava-se tanta coisa, agora às vezes para encontrar uma alface é um problema, uh e tomates e coisas assim. Portanto o mercado local é um obstáculo, muitas vezes a indústria leva-nos a, não é o que está mais fácil acessível para a gente comer às vezes é uma porcaria embalada, ou às vezes é caro e não há tanto produtos frescos, ah hortícolas e vegetais disponíveis, como seria de esperar.

E costumavas praticar desporto?

De preferência todos os dias, e quando não é possível, dia sim dia não.

Por semana quanto tempo é que dedicas à prática de exercício físico?

Ah, podia ir agora ao strava, mas, mas eu diria que em média, num, média anual há de ficar nas, entre as quatro e as cinco horas semanais.

Ok, e durante os exercícios que tu praticas tens mais preocupação com o cardiorrespiratório ou tentas localizar a carga conforme o exercício?

Eu, maior parte das vezes é cardiorrespiratória, **cardiorrespiratória**, mais ou menos intensidade, mas faço poucos exercícios de força.

E sentes necessidade de suplementos que te ajudem a complementar a alimentação?

Uh, sinto, eu tomo magnésio, vitaminas e proteína depois dos treinos, batidos de proteína, que principalmente o magnésio sinto que faz diferença nalguns períodos que não tomo, uh pronto acho que é a proteína ajuda-me a recuperar e eu sinto a diferença, sinto mesmo no controlo do apetite e ah e eu sinto-me mais recuperado e com mais energia durante o dia, do que se fizer a mesma carga e não tomar.

Sim, e o que é que entendes por suplementos alimentares?

Uh, comprimidos ou que são, sei lá, substancias que não são, que não são alimentos, mas que a gente toma ou em comprimido, ou em batidos ou em pós ou pronto são, são produtos farmacêuticos no fundo.

Ah e isso trás vantagens para quem pratica exercício físico?

Ah, pronto eu acho, eu tento ter um consumo mais ou menos moderado e uh e educado, não é, do que eu consumo, uh e eu penso que sim, penso que os suplementos dentro de, dentro desse registo se for, se a gente souber o que é que está a tomar e se nos fizer efeito, ah penso que é bom.

Ok e costumás adquirir suplementos?

Adquirir? **Sim!** Sim

E o que é que normalmente adquires?

Batidos de proteína, ah e vitaminas e magnésio.

Ok e a escolha ... como é que fazes a escolha dos teus suplementos? É de acordo com as tuas necessidades ou segues algum critério para a escolha dos suplementos?

Uh, sim, normalmente tento, para começar é o que tá disponível aqui no mercado, normalmente vou, compro na farmácia e tento me informar quanto á qualidade do produto que tou a comprar, é claro que o preço também é, é também levo em conta, ah e no caso de, no caso das vitaminas foram mesmo prescritos por um médico.

E esse médico, esse personal trainer é que te recomenda a utilização dos suplementos?

No caso das vitaminas sim,

Sim, ok e recorres a multivitamínicos?

Sim,

Sim, e tens a preocupação de ler o conteúdo da informa ... da, das embalagens a informação?

Sim,

E conheces as funções dos suplementos?

Sim, ah digo, agora de cor se calhar não te vou saber dizer, mas sim eu li sobre isso, estudei sobre isso antes de, antes de tomar.

Ok e conheces a composição química e natural dos suplementos?

Ah, conheço, mas também não sei de cor. Mas li, (risos) mas li os papéis.

E conheces os teus valores médios de micronutrientes para o bom funcionamento do teu organismo?

Ah, quando faço análises, não faço análises assim muito frequentemente, mas quando as faço olho para isso sim!

Ok e quando procuras um suplemento, procuras por exemplo de acordo com a informação nutricional, ah, se procuras mais proteína ou mais vitaminas?

Ah, sim

E achas que a informação na embalagem é de fácil compreensão?

Uh, bom no, pelos menos aqueles que eu uso, acho que sim.

Ok e sabes como é que ele se manifesta no teu organismo? O caso da proteína por exemplo?

Ah, a proteína ajuda a recuperação muscular, não é? Depois do esforço, é mais ou menos de maneira geral é isso que eu, que eu sei, mas já li no caso da, do suplemento de proteína que eu utilizo também tem uma pequena percentagem de creatina, pelo que eu percebi também ajuda nesse processo de absorção de proteína e uh também uh bom eu li alguns

artigos que realmente era uma coisa boa, não só na perspetiva desportiva, mas para quem tem vidas muito ativas.

E encontras desvantagens no consumo dos suplementos?

Desvantagens, uh eu espero que, se eles forem de qualidade não ão de te fazer mal, portanto desvantagens, para alem do dinheiro que se gasta, acho que não, mas também é preciso, eu acho que há de certeza produtos e suplementos que, que se calhar não fazem diferença nenhuma, não é, eu tento tomar só aqueles que, que me fazem algum efeito.

Hm e recomendas a outros atletas a utilização se suplementos?

Não, porque eu acho que cada caso é um caso, e é preciso, cada um sabe de si á que falar com um médico e essas coisas todas...

E tens alguma marca em específico que utilizes?

Eu, no caso do multivitamínico epá eu uso o *selenium-ace*, e depois tomo o magnesona e no caso da proteína é a prozis.

Transcrição da entrevista 19 (P19)

Data de realização: 11 de dezembro de 2018

Duração: 9.26 minutos

Local: G2

Olha, o que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Agora é que me lixaste (risos), alimentação saudável ah é comer mais frutas, tudo menos aquelas comidas de MacDonald, desse género assim.

E tu no teu dia a dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Mais ou menos, sim.

E porquê?

Agora mais por causa do, como estou no trail e isso para tentar ter, prontos ter, para não ser assim tanto porcarias, e isso para não influenciar nos treinos e nas provas.

E quais são os principais obstáculos que encontras á prática de uma alimentação saudável?

É os produtos mais assim naturais, mais alimentos são geralmente são mais caros do que os prontos, do que aqueles que não são tanto saudáveis, e é mais nisso.

Ok e costumava praticar desporto?

Sim, sim

E por semana quanto tempo dedicas á prática de exercício físico?

Ah, seis a cinco dias por semana, mais ou menos uma hora e meia a duas horas.

E o nível dos exercícios que tu fazes é ... trabalhas muito a parte cardiorrespiratória ou localizas melhor a carga dos exercícios?

É tenho parte, tenho carga cardiorrespiratória e também tenho fortalecimento muscular e é mais ou menos, é mais ou menos isso.

Ok, sentes necessidade de substâncias que te ajudem a complementar a tua alimentação?

Sim, sim.

E porquê?

Dá mais energia, ah é para ter um rendimento melhor.

E o que é que entendes por suplementos alimentares?

É pa, ajuda, como o nosso organismo como durante o treino ele por ... vai perdendo certos, certos vitaminas e aquilo ajuda a repor mais rapidamente essas, isso que temos a perder, perder durante os treinos.

E isso trás vantagens para quem pratica exercício físico?

Sim, **sim**, sim

E o que é que entendes por suplementos alimentares?

Suplementos alimentares, agora, suplementos alimentares ...

E costumava adquirir suplementos alimentares?

Só ah é as vitaminas, os géis pa, os géis pa, pós treinos quando são treinos mais duros pa, também para recuperação nos treinos, também faço recovery e é basicamente é isso.

Ok e quando compras os suplementos e a toma é de acordo com as tuas necessidades ou tens algum critério de escolha dos suplementos?

É pela minha necessidade,

E geralmente onde é que costumás a adquirir os suplementos?

Normalmente é tudo em sites, a prozis e não sei posso dizer os nomes. Sim, a prozis e também tem outra marca que utilizo que é mais a nível, são naturais, mas também agora não sei o nome dela, da marca de cor.

Ok e geralmente recorres a multivitamínicos que existem nas farmácias?

Não, não, aqui não.

Ok e segues recomendações de algum personal trainer ou de algum médico para ...

Não, **não** eu tenho um das articulações foi por causa foi um, **um médico**, sim agora o resto não.

Ok e quando compras um suplemento tens a preocupação de ler a informação existente na embalagem?

Sim, sim

E conheces as funções dos suplementos que tomas?

Mais ou menos (risos) tento depois pesquisar e isso, ver se, antes de comprar alguma coisa nova ou uma coisa que comece a utilizar vou pesquisar para ver o, o que é que faz e quais são os prós e os contras desse, desses suplementos.

E sabes qual é a composição química e natural dos suplementos?

Epá isso é, é quando uma pessoa pesquisa é que tenta perceber alguma coisa, que também eu não tenho assim nada, assim muita formação nisso, é quando uma pessoa pesquisa vai lendo comentários de outras pessoas ...

Ok e conheces os valores médios de micronutrientes necessários ao bom funcionamento do teu organismo?

Não

Ok e quando compras um suplemento escolhes de acordo com a informação nutricional? Por exemplo, procuras um que tenha mais vitaminas outro tem mais proteínas por exemplo?

Sim, sim, sim, consoante tipo o que eu utilizo para as provas e isso tento ah fazer consoante isso, mais hidratos ou depende depois das provas e isso.

Ok e achas que a informação apresentada nas embalagens é de fácil compreensão?

É assim, sim eles apresentem bem a informação e explicam bem como é que se deve tomar e essas coisas.

Ok e quando tomas um suplemento sabes como é que ele se manifesta no teu organismo?

Ah antes de comprar ou quando começo a tomar? **Quando começas a tomar, por exemplo tomas um multivitamínico agora e sabes como é que ele vai interagir com o teu organismo?**

Sim, mais ou menos, ah tipo quando é os géis eu sei logo que, eu noto logo diferença, quando tou em prova e sinto-o, antes eu na, antes quando começava, quando comecei a treinar eu não, não sabia muito bem como havia de tomar e pois com a prática isso foi aprender como melhor como se deveria tomar e agora nunca deixo o organismo ficar ah ir muito abaixo. Vou sempre tomando consoante as indicações que vão dando e noto sempre como o meu organismo, está sempre com energia, nunca vai, nunca vai abaixo e já aconteceu ir deixar na tomar corretamente o organismo ia abaixo completamente e depois quando tomei passado um bocadinho aquilo voltou outra vez ah, prontos a ter a sentir mais bem disposto e ter mais energia pa, para a prova.

E quais são as vantagens que tu vês no consumo dos suplementos?

É, é mais ou menos é isso que tava, **recuperação**, pa recuperação eu noto quando tenho treinos muito duros e se não tomo o fast recovery sinto o dia a seguir, ou um dia ou dois ou três ele mais cansaço e isso e quando tomo já não sinto tanto isso.

E encontras desvantagens no consumo dos suplementos?

Até agora não. É assim quando, quando tou em prova tipo eu tomo, não consigo comer nada ou barras de cereais que são mais, não é tanto agressivo, não é ser tanto agressivo, mas não é tanto talvez como um gel ou isso, talvez é mais saudável como uma barra de cereal ou comer uma banana ou que um gel, mas em provas eu não consigo comer tenho só de utilizar os géis, chega a um ponto que aquilo começa, começou-me tipo uma prova de 8 horas, são praí uns 8 géis ou 10, aquilo chega a uma altura uma pessoa começa a ficar um bocado enjoada ah dos geis e o estomago fica uma coisinha meio coisa, mas no dia a seguir já tá, já tá bom, já.

E recomendas a outras pessoas que façam exercício o consumo de suplementos?

Sim, já prontos quem consegue, talvez com fruta ou isso, ou se não tiver que utilizar isso talvez é melhor, mais saudável, mas quem tipo eu não consigo eu recomendo. Eu até hoje nunca passei mal por causa disso, **ok**, nunca passei ...

E tens alguma marca em específico que recomendes?

Ah, costumo comprar tudo na prozis, ah é tudo na prozis, agora é que me lembro, mas é tudo na prozis.

Transcrição da entrevista 20 (P20)

Data de realização: 10 de janeiro de 2019

Duração: 12.45 minutos

Local: G2

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

A prática de uma alimentação saudável, é tentar ingerir todos os nutrientes que nós necessitamos, ah exceto obviamente aqueles que nos vão fazer mal grandes quantidades de hidratos de gorduras, de açúcares em exagero que vai trazer, bem com é que não vai trazer benefícios vai nos trazer, vai vai ser prejudicial para a nossa saúde.

E no teu dia a dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Uma pessoa tenta, mas as tentações são muitas e as vezes é complicado, regra geral é sempre a comer a correr, é sempre ahh depois há sempre alguns refrigerantes que são uma tentação, ah mas vai se tentando ter uma alimentação minimamente ajustada.

Ok, e porque é que tens esses cuidados com a alimentação?

Primeiro porque tenho uma grande tendência a engordar ah e também porque a atividade física faz bem e nós queremos estar mais ou menos aptos ah e também porque neste momento tenho uma questão de saúde, que também tem que se ter atenção devido ter hipertensão arterial e tar medicado e precisar de ter alguns cuidados.

hum hum e quais são os principais obstáculos que encontras á pratica de uma alimentação saudável?

É os nossos tempos modernos esta tudo embalado, esta tudo ultra congelado, esta tudo ah pronto também não está tudo há outras questões mas tudo o que é mais fácil e mais rápido

está com esses tipos de produtos e como eu disse isto agora regra geral é sempre a correr com o tempo, o tempo urge por isso e depois também há sempre aquela tentação de um docinho ha aquela tentação de um refrigerante aqueles, refrigerantes aquilo é uma desgraça a nível de açucares principalmente.

Costumas praticar exercício físico?

Sim, neste momento precisava de praticar ainda mais, mas ah pratico ciclismo a cima de tudo

E quanto tempo em média é que dedicas há pratica de exercicio fisico?

ah, 8 horas

ok, e quando praticas os exercícios tens preocupação com a intensidade de cardiorrespiratória ou tentas trabalhar os músculos de outra forma com mais peso?

Nah aquilo depende da parte da época onde se está porque temos que ajustar ao treino os nossos objetivos, no início obviamente são cargas mais baixas que vão aumentando e depois temos que insistir nas series e que aí é mais duro, mas é mais perto das competições e depois ai tentar manter um plano de treinos ajustado ao longo da época e com os objetivos que temos traçados

Hum Hum, e sentes necessidade de substâncias que te ajudem a complementar a alimentação?

Sim ah é sou um grande fã do pre workout endurance, acho que sinto mesmo a diferença ah o fast recovery também utilizo, mas a quando comecei o que aquele que me fez sentir, ter uma sensação de uma grande diferença mesmo quando se utiliza é o do pre workout endurance

ok e o que é que entendes por suplementos alimentares?

Os suplementos alimentares, á partida seriam para tentar suprimir a ausência de alguns nutrientes na nossa alimentação, neste momento e a tam pa isto se calhar já um bocadinho para alem dos suplementos alimentares já é mais para a gestão e não a gestão, mas para ter mais capacidade física e ter uma recuperação melhor

E, e achas que essas substâncias trazem vantagens para quem pratica exercício físico?

Sim, com eu disse a como, tomo aquele pre workout endurance eu sinto que ah realmente, ao realizar o mesmo tipo de exercício ah se fico menos fatigado e recupero melhor

E quais são os suplementos que normalmente adquires?

Ah habitualmente, já fiz já algumas experiências com outros, mas habitualmente é o tal pre workout endurance, é a o fast recovery depois de daa do exercício do treino BCAA's e regra geral na competição, tem sempre um gel.

Hum hum e a compra desses suplementos de acordo com as tuas necessidades ou tens um critério a escolha dos suplementos?

Como disse, eu fiz algumas experiências experimentei alguns suplementos ah CLA's glutaminas e daqueles todos o que eu achei que ia de encontro as minhas necessidades e que eu sentia que havia diferença, é o tal pre workout a cima de tudo, o fast recovery e os BCAA's

Ok e onde é que costumavas adquirir os suplementos alimentares que consumes?

Inicialmente era através da internet, porque não conseguia encontrar aqui na ilha, também estamos limitados por, na ilha não consegui encontrar o pre workout ah os outros comprava aqui numa loja de desporto, posteriormente o acho que por tanta vez também de falar disso eles começaram também a vender o pre workout e depois era aqui numa loja de desporto

Ok, e costumavas recorrer a multivitamínicos que existem nas farmácias?

Não

E quando adquires um suplemento tens recomendações de algum médico de algum personal trainer para te ajudar no relacionamento?

Não o que eu faço é tento pesquisar tudo e mais alguma coisa sobre o aquele suplemento, também se alguém já experimentou tentar falar com ele e ter as suas, suas opiniões, mas é assim,

E quando adquires um suplemento tens a preocupação de ler a informação existente na embalagem?

Eu regra geral leio é antes é antes de o adquirir, é já como pesquiso na internet regra geral já está disponível todas as informações, e a eu leio antes de o adquirir mas pronto fico com a informação toda.

Conheces as funções dos suplementos que compras?

Sim como eu disse, eu antes de o comprar faço toda a pesquisa que eu considero necessário para perceber e tentar ver qual é que vai me trazer alguns benefícios e também já como já disse houve outros que experimentei e achei que não tinham ou que não faziam grande diferença para o tipo de exercício que eu fazia e para a minha recuperação a cima de tudo por isso mantenho me mais naqueles que já disse

E conheces qual é a composição química e natural existente nos suplementos?

ah eu agora neste momento não te sei dizer, mas na altura vejo todos os regra geral vejo todos os componentes, mas agora assim de cor não

E conheces os valores medios de micronutrientes necessarios para o bom funcionamento do teu organismo?

Tudo ah o peço desculpa

Conheces os valores medios de micronutrientes necessarios para o bom funcionamento do teu organismo?

Pronto ah eu de cor não o que eu faço é na altura consoante na altura da pesquisa tentar ver ah os tais a quantidade necessária e quando vejo a quantidade que esta, que é fornecida na dose do, do hum do, suplemento para ver se faz sentido para mim e também vendo ah o tipo de alimentação do que é que vou buscar os outros nutrientes se se adapto ou não

Então quando escolhes um suplemento tentas procurar de acordo com a informação nutricional do mesmo?

Sim, sim, sim, sim pronto de cor ah agora ao ver de cor não sei mas na altura que faço a pesquisa tento me informar

Ok, e achas que a informação encontrada na embalagem é de fácil compreensão?

Não, acho que podia ser um bocadinho ah mais ter mais informação, não na embalagem, mas vá lá vamos chamar a bula, que partindo do princípio que seria um medicamento, o que não é, ah acho que era importante ter mais alguma informação

E conheces como é que ele se manifesta no teu organismo?

Como, o suplemento

Pronto é como eu disse, aquele o que eu sinto que realmente faz uma grande diferença é o tal o pre workout também tem uma série de nutrientes, tem tudo e mais alguma coisa

quase ah hum que faz durante o treinos, estar sentir-me melhor ou, ou, ou ao fazer um tipo de treino sem fazer a toma ou tendo sinto que tenho um melhor desempenho e que tenho uma melhor recuperação

Ok e quais são as vantagens que tu vês no consumo dos suplementos?

Ah é esta, é se conseguir ter um melhor desempenho no treino e na competição e ter a capacidade de recuperar mais rapidamente, obviamente vou ter, vou conseguir ter melhores melhor desempenho ou no global

E vês desvantagens no consumo dos suplementos?

Ah ó se toda, se começarem a tomar á maluca tudo e mais alguma coisa obviamente que é hum vai haver poderá haver hum problemas hepáticos ou para alem disso ah um dos problemas também dessa inveti ... dessas informações todas que tento recolher quando vejo ah se calhar a necessidade de haver mais alguma legislação, que ah que abranja este tipo de suplementos ah não digo que tivesse que ser que passar pelo infarmed, mas que se calhar tínhamos de ter algumas outras preocupações que não só que se não me falha a memória a agencia veterinária e não sei e de alimentação, é uma coisa assim um nome que eu agora não me sei bem concretamente, mas se calhar era uma coisa que também tinha que ser ah revista.

E recomendas a outros atletas a utilização de outros suplementos?

Sim, hum como nós da mesma maneira que eu tento que perguntar a outras pessoas a opinião deles sobre alguns suplementos, também quando me questionam, também aconselho e eu tenho este quase este carinho especial pelo pre workout

E tens alguma marca em específico que recomendes?

A pronto eu regra geral eu compro regra geral da Gold nutrition que é este pre workout só existe lá que é um conjunto de vários de vários componentes num só suplemento digamos assim, regra geral, mas hum gera, geral é a Gold nutrition.

Transcrição da entrevista 21 (P21)

Data de realização: 06 de novembro de 2018

Duração: 7.28 minutos

Local: G3

O que entende por uma alimentação saudável?

Não sei é comer bem, ah equilibrado, se calhar comer e ter numero de refeições diárias base, não é, e a cada refeição ter minimamente as porções certas de proteínas e carboidratos, legumes e isso (OK)

E Durante o dia costumam ter alguns hábitos de alimentação saudáveis?

Epá eu tento sempre fazer o máximo de refeições possível, hmm não devia, é não costumo em muita quantidade durante o dia, como muita quantidade é à noite. Mas tomo o pequeno almoço, almoço e tomo um lanche e depois no jantar aí é que carrego mais um pouco, não devia ser assim, mas eu não consigo fazer de outra maneira-

E quais os principais obstáculos que encontras para praticar uma alimentação saudável?

Pá, ah ... saudável, saudável eu acho que ultimamente tenho visto aí pa gente comer eu e a Sandra (Companheira) temos tentado melhorar a nossa, para tirar mais os fritos e começar a comer melhor, umas coisinhas melhores. Tudo o que é saudável é tudo mais caro, tudo (risos) ahh, pá não tenho assim grande dificuldade eu acho que é mesmo falta de tempo ou mesmo a falta de conhecimento, talvez também.

Costumas praticar desporto?

Todos os dias

Quando praticas desporto exiges muita intensidade cardio respiratória, ou manténs sempre o mesmo ritmo a mesma cadência

Epá ... tento sempre fazer um treino até, não, não, não ir ao limite, mas estar sempre na boca dele, na linha dele, (estás a ver) não vou fazer para tar muito cansado mas também fico ali sempre ali no limite

E sentes necessidade de complementar a tua alimentação com suplementos?

Claro que se quisesse ganhar mais massa muscular tinha, tinha que utilizar (estás a ver) dava um resultado muito melhor, muito mais rápido, agora sentir a necessidade, acho, eu acho que não. Sim para atingir um objetivo claro ah se quiser chegar ao peso que eu quero chegar aos 80 kg que eu não consigo, sem suplementação não consigo chegar aos 80kg,

não consigo, aos anos que eu já treino aqui, chego ali aos 74 75 já não vai mais para cima. Posso treinar o que treinar, aumentar as cargas de trabalho que o corpo não vai.

Ok

E o que entendes por suplementos alimentares?

É tudo aquilo que a gente aí consegue tirar através dos alimentos né, suplementos é tudo aquilo que é para suplementar aquilo que não consegues ter dentro de uma alimentação, não é, tens a tua, a tua refeição normal e o suplemento é para te dar, para o nome diz tudo suplemento é para suplementar a alimentação

E isso trás vantagens para quem pratica desporto regularmente?

Sim, sem dúvida alguma, sem dúvida

E costumás comprar suplementos?

Épá, de vez em quando sim, de tempos a tempos é mais agora, mais no inverno

E o que é que costumás usar mais?

É os carboidratos, é o gainer,(...) é carboidrato e de tempos a tempos quando me apetece, quando um gajo está assim mais po fraquinho, quer carregar mais um pouco é creatina. Usar uma coisa de creatina

E onde é que costumás adquirir os teus suplementos?

Épá às vezes é a professora que compra, aí ginásios e ou mesmo na net às vezes tem aquele site ali da prozis que aquilo é vício

E segues as recomendações da instrutora ou do médico?

Épa agente não tem assim, eu não tenho grandes recomendações do médico nem nada disso, mas o próprio boião dá-te tem uma boa informação como deves tomar ou não.

E costumás ler toda informação que existe nas embalagens?

Pá pelo menos o modo de tomar eu, sim e os componentes que ele tem

Conheces as funções dos suplementos no teu organismo quando compras sabes o que eles fazem? Se tomares proteína o que é que te faz no organismo se tomares creatina sabes o que faz?

Sim, sim, tem basicamente, eu (risso) prontos claro que sei o que a creatina faz, o que o carboidrato faz, sim sim

E a informação que se apresenta nas embalagens é clara e de compreensão

É fácil, posso mostrar algumas

Quando tomas o suplemento ah ... notas algum tipo de comportamento no corpo alguma diferença?

Sim, a primeira semana, a primeira semana a nível de intestinos claro, é, é não sei se é por causa de ser, maior parte dos suplementos com base de soro de leite, estás a ver, e aquela a primeira semana dá me sempre assim umas cólicas, umas diarreias, umas coisas assim, mas não é coisas assim muito, não é dores, estás a ver, éee até o organismo começar a habituar aquela injeção tão grande de carboidratos, estás a ver, ali os 3 primeiros 4 dias eu fico sempre assim meio alterado, mas depois fica normal, fica normal, pois fica normal.

E encontras desvantagens para quem consome esses produtos?

Desvantagens, ah talvez a desvantagem, não vejo assim, que eu saiba não ... mas também existe muito suplemento

E recomendas a outras pessoas que tomem suplementos?

Recomendo, se treinarem sim

Epa não, pode ser ,aquilo se tomares suplementos e não treinares não te vai ser vantagem, quer dizer, pode ser um pouco mas o teu organismo nunca te vai absorver aquilo, vai rejeitar maior parte dele, como o teu corpo não tá a pedir eu acho que vai rejeitar, e eu quando tomo suplementação é sempre no fim do treino, quando eu tou mesmo exausto e já tive um grande desgaste de energia aí vou repor muitas, está janela aberta é ai altura que vou tomar suplemento é depois do treino. Agora não vou tomar o suplemento só por tomar.

E recomendas alguma marca específica?

Ah houve só uma que eu, que eu, tomei um gainer que eu gostei muito que foi da muscletech. Mas, também nunca tomei assim grandes, nunca tomei grandes suplementos, o gainer e mesmo assim muito raro, é muscletech que agente usa é o que eu costumo utilizar mais é muscle tech.

Transcrição da entrevista 22 (P22)

Data de realização: 08 de novembro de 2018

Duração: 10.09 minutos

Local: G3

O que entendes por uma prática de uma alimentação saudável?

É assim eu não acho que aquela... as pessoas têm aquela ideia de uma alimentação saudável, as pessoas têm que comer de manhã a meio da manhã depois almoço ,depois meio da tarde, prontos. Eu tomo o pequeno almoço, almoço, lanche, janto e antes de ir para a cama como alguma coisa. Eu não sou daquele tipo de pessoa que esteja a comer bocado a bocado. Ah... por acaso outro dia vi uma entrevista na televisão que um senhor, ele só almoçava e jantava e ele também não acreditava nessas... Prontos, eu também nem só almoço nem janto mas, tomo o pequeno almoço, almoço, lanche, janto e antes de ir para a cama como sempre alguma coisa. É assim, a minha alimentação antigamente era muito à base de fritos, sou sincera, era fritos, fritos, fritos, fritos, fritos não gostava de legumes, não gostava de salada, e neste momento não. Neste momento, como muitos legumes como muita salada ah... agora, por exemplo iogurtes eu não como iogurtes naturais, por acaso, não gosto, como os iogurtes normais, e também não... Para mim uma alimentação saudável legumes salada, ah... proteína também é preciso, proteína, ah... e é mais isso que eu faço. Os... os fritos então cortei drasticamente.

E no seu dia a dia procura realizar uma alimentação saudável?

Sim, sim, sim...

E por alguma razão em específico?

Para me sentir melhor comigo mesma, não é por ... como faço ginásio obviamente se tu fores uma pessoa mais... com mais peso vai-te dificultar os exercícios, não è?! Não foi

porque oh a minha saúde tava má nem nada, não, foi simplesmente para me sentir melhor comigo mesma, mudamos. O Marco como sabes já foi obeso, e ele à cinco ou seis anos para cá mudou a sua alimentação e eu mudei com ele, fizemos o ajuste e, mudei também com ele. E obviamente sinto-me muito melhor com uma alimentação mais saudável.

E encontras obstáculos á prática de uma alimentação saudável?

Encontro numa coisa, o preço das coisas. O preço da alimentação saudável...

É mais caro...

É muito mais caro. Só! Mas de resto, não! Como eu trabalho.. se...se tivesse, se calhar se eu tivesse que almoçar fora, ou tivesse de fazer uma alimentação, almoço fora, se calhar poderia encontrar. Mas visto que eu vou sempre almoçar a casa, não. Eu acho que só mesmo o preço da alimentação saudável, que é realmente muito caro.

E costumavas praticar desporto?

Sim.

Quanto tempo por semana mais ou menos?

Faço três vezes por semana, segunda, quartas e sextas. Uma hora, uma hora e pouco. Normalmente a aula é uma hora, é das cinco e um quarto às seis e um quarto. Mas às vezes se quiseres ficar lá a fazer mais algum um extra ou isso, podes ficar, porque aquilo é por aulas...

E durante esses exercícios utilizas sempre a mesma carga, a nível cardio-respiratório, utilizas sempre o mesmo esforço ou vais reduzindo as cargas?

Não. O treino tem três etapas, começamos pelo aquecimento, depois temos o skill que é a preparação para o treino em si e, depois temos o treino. Portanto temos o aquecimento, começamos pela fase mais soft, não é? Apesar de que à aquecimentos que a gente... E depois tu tens o skill que já puxa mais um bocadinho porque é a preparação para o outro, que é que é o treino mesmo em si. E depois tu tens o treino, que então aí ... por exemplo pode haver treinos só de dez a quinze minutos, mas tu acabas mesmo ... pingando. Portanto tem várias fases.

E sentes necessidade de tomar algum suplemento alimentar para te ajudar no treino?

É assim, eu sou sincera, eu tomei agora... como já te tinha, mas tou a descansar, eu não notei grandes diferenças. Durante aquele mês, mês e meio que tive a tomar eu não notei grandes diferenças. Se calhar, porque eu não tomo durante o treino, eu durante o treino, eu bebo ou água ou assim. É água às vezes nem sequer isso, não bebo nada, mas se é algum treino mais puxado eu bebo mesmo é água. O suplemento só o tomava mesmo no final do treino, o treino quando acabava faziam os alongamentos e após isso é que tomava o suplemento. E sou sincera, não achei grandes diferenças.

E o que entendes por suplementos alimentares?

Pois, boa pergunta! É assim, isso foi uma coisa que nós falamos lá no ginásio e, que me aconselharam por causa da recuperação dos músculos ah... eu acho.. por exemplo, nesse... Os suplementos alimentares, eu acho que alguém que queira fazer uma dieta mais rigorosa, que não é o meu caso. Porque eu como de tudo, tal como falamos a bocado eu como de tudo eu tento evitar mais os fritos, mas de resto faço a minha alimentação normal. Ah, o que entendo por suplementos alimentares, acho que é uma pessoa que esteja a fazer uma dieta mais rigorosa ou que queira tirar a carne ou alguma coisa assim, que isso vai-a compensar o que tá faltando na alimentação e ajudar, ajuda à recuperação dos músculos após o treino.

E isso trás vantagens para quem pratica exercício físico regularmente?

É como eu tava-te a dizer. Eu, eu por mim não notei grande diferença mas, também é a tal coisa eu só tomei durante um mês, neste momento não estou a tomar, não sei se vou ponderar voltar a tomar ou não. Ah... mas o pessoal todo... Por exemplo, eu tenho lá colegas que fazem o treino todos os dias, e eles tomam e, eles dizem que sim. Para eles sentem e que necessitam mesmo de tomar aquilo ao final do treino. Pra mim eu faço três vezes por semana e tomei durante um mês e não... ah... não achei diferença.

E o que é que costumam adquirir normalmente a nível de suplementos?

A nível de suplementos uso o da Prozis, mal ou bem, (Ruídos) uso uma embalagem de 1 kg, 1 kg, 1kg e meio, 1kg, é 1kg... mas também somos dois.

E tomas isso de acordo com as tuas necessidades ou compras a embalagem por comprar?

Olha eu compro, por acaso nem sequer foi eu que comprei, foi mesmo o Marco que comprou e, como não foi a embalagem mais pequena mas também não foi a maior, a maior tem 5kg se não estou em erro. E compramos, disseram que poderia durar para um mês, um mês e pouco, como somos dois. E pronto, acabamos por comprar essa embalagem.

E onde adquires essas embalagens?

Farmácia

E recorres também a multivitamínicos?

Não.

E segues a recomendação do treinador ou de algum médico para tomar suplementos?

Não. Ah!Ah! é mesmo como eu estava a dizer, foi mesmo debaixo de conversa com os colegas. Por isso daí a tal situação de ter-te falado que o suplemento tem muita gordura e que devíamos beber muita água. Foi uma informação que não nos foi transmitida, derivado a isso, nem termos falado com o treinador, nem termos falado com o médico para comprar isso. Foi mesmo com os colegas e essa por acaso foi uma questão que ficou à parte. Que temos que beber muita água, quem toma... quem toma, tem que beber muita água.

E costumas ler a informação existente na embalagem?

Eu costumo ler, mas eu por acaso eu não li a informação disso.

E conheces as funções dos suplementos que tomas?

Não

E conheces a composição química e natural dele?

Também não

E conheces os teus valores médios de micronutrientes no teu organismo?

Também não.

E quando procuras o suplemento escolhes de acordo com a informação nutricional, por exemplo se tem muitas vitaminas se tem muita proteína?

Pois... é assim o Marco foi lá abaixo comprar e ele é que teve lá falando muito tempo com o Macedo sobre essa situação por isso, eu não. Ele é que comprou, eu não... se calhar se falasses com ele, ele vai-te saber informar sobre isso.

E achas que a informação apresentada nos rótulos é clara?

Eu não li o rótulo, sou sincera, não sei, não li.

E sabes por exemplo como é que ele se processa no teu organismo, o suplemento?

Não.

E encontras vantagens no consumo dos suplementos alimentares?

Foi o que já falamos à bocado, eu não notei diferença! Não... não.. Por isso é que neste momento não estou tomando e vou ponderar se realmente vou voltar a tomar ou não. Eu não, não... não notei, não sei! Não sei se é só por fazer exercício três vezes por semana e não fazer os dias todos, eu não notei grandes diferenças.

E desvantagens encontras?

Não, também não encontrei. Eu por exemplo, no meu caso, como bebia água, eu bebo água, não encontrei qualquer desvantagem.

E recomendas a outras pessoas que praticam exercício o consumo de suplementos alimentares?

Eu recomendo... é assim se for se a pessoa realmente tiver a fazer uma dieta e lhe faltar alguma proteína que aquilo vá repor. Eu no meu caso sou sincera, não achei... Tomei, mas acabei por deixar e talvez não vou tomar. Mas a mim não me fez, não teve, não teve quaisquer consequências nem nada, por isso, se acharem que sim eu aconselho porque a mim não me fez qualquer mal nem nada do género.

E tens alguma marca em específico?

Prozis.

Transcrição da entrevista 23 (P23)

Data de realização: 09 de novembro de 2018

Duração: 07.53 minutos

Local: G3

O que entendes por alimentação saudável?

Ah...alimentação saudável, vamos lá ver. Pronto, temos que fazer uma alimentação rica, depende daquilo que a gente quer também, não é?! Hidratos de carbono. Eu não sou muito assim... alimentação saudável... muita fruta, vegetais, mas também temos que comer carne senão não há forçinha no musculo. É isso.

E no seu dia a dia procura realizar uma alimentação saudável?

Não tenho... Eu não tenho muitos cuidados com a alimentação, procuro não comer assim muitos fritos, e nem muitos molhos, maioneses, essas coisas assim. De resto, é comida tradicional.

E encontras alguns obstáculos para não comeres tão saudável?

Como assim?

Por exemplo se há muitas tentações?

Coca-cola, eu adoro coca-cola principalmente, sumos com gás, ah... aquilo que eu fiz para não beber os sumos com gás, foi não comprar sumos para casa, é só água, agora. Já desde o início do ano, pra a gente não comer tentação é não comprar, deixei de comprar, não há sumos em casa, a não ser quando há festas, só. E álcool também nada, isso é mesmo só em festas. Ah...carne em casa é grelhada, nada frita, não há bifeinhos fritos, não há nada disso.

E costumavas praticar desporto?

Bastante, todos os dias.

E quanto tempo dedicas mais ou menos há pratica do exercício físico?

Cerca de 1 hora e meia a duas horas por dia. Saio do ginásio, e depois vou ainda... tenho atletismo... que sabes. Ah ...é o atletismo e depois vou... complemento com o ginásio.

E quando tu fazes os teus exercícios procuras sempre reforçar mais o teu ritmo cardíaco ou tentas manter sempre...

Sim, sim, sim.

Sim?

Tem que ser. Para a gente ir buscar força e resistência temos sempre que alargar e....

E sentes alguma necessidade de algumas substancias que te ajudem a complementar a alimentação?

Ah.. às vezes penso nisso mas.... Os suplementos, é isso?

As vezes, por exemplo, quando a gente faz o trail, preocupo-me mais nos dias antes, como é provas muito intensas, muito rijas, duras, preparar o corpo antes mas, hum... mas durante o dia...

E para ti o que são suplementos alimentares?

É os suplementos..., é a proteína que temos que..., é.... que é benéfico, dizem que é benéfico. Antes do treino eu nunca experimentei essa de antes do treino, é sempre depois do treino. Sei lá... O corpo fica mais preparado, não é?! sentimo-nos mais, mais preparados para o treino, não tanta fadiga. Como se o treino é muito intenso normalmente sentimos fadiga no outro dia, não há..., o corpo tá mole, não apetece treinar, sequer sair do sofá. Mas olha é Os suplementos dá...

E trazem vantagens para quem pratica exercício?

Ya. Trás, trás.

Sim, sim.

E costumam comprar suplementos?

Já comprei, já experimentei um da prozis, comprei na farmácia. E agora tou a tomar um da herbalife.

E o que é que costumavas comprar a nível de suplementos?

Olha já comprei.... já ... quando é para a gente fazer as corridas tem o gel, tem as barras energéticas da prozis. Durante a semana no treino normal é proteína.

E tu compras os produtos é de acordo com as tuas necessidades ou...

Não... eu vou experimentando, vou vendo mais ou menos como é que o corpo reage, sabes? É que.. eu também não sou assim, não tou... Há pessoas que se preocupam em ler, ver o que é que tão tomando. Eu já... é mais aquilo que o pessoal aconselha. Olha eu dei-me bem com esta, olha, eu vou experimentar. E vou à base do experimenta.

E onde costumavas adquirir os teus suplementos?

Hum.. olha o último da herbalifa, foi mesmo numa rapariga que vende na net, foi o contato da net através da minha irmã e mandamos buscar para nós as duas. É o que eu tou a tomar agora. E da prozis, foi na farmácia.

E costumavas recorrer a multivitamínicos existentes nas farmácias?

Nunca experimentei.

E quando procuras um produto falas com um médico ou com um personal trainer para te ajudar na escolha ou não?

Normalmente... eu não sei se isso é da onda, se é da... Houve aí a onda da prozis, toda a gente queria prozis, e tava muito na fama, da prozis, que até a prozis não é má, eu gosto. Mas, a herbalife não fica muito atrás. Quase que não se nota diferença nenhuma.

Pois...!

Quando compras os produtos costumavas ler a informação das embalagens?

O que me preocupa-me é a questão dos açúcares. A gente sabe que há muitas proteínas que têm muito açúcar e tudo tem açúcar... preocupa-me é mais o açúcar, de resto não.

E sabes as funções de cada um dos suplementos que tomas, o que é que eles fazem?

Por exemplo, se tomas proteína, o que é que a proteína faz?

Se tomas BCAA's o que é que eles fazem

Sim, BCAA's eu não tomo, é mesmo só proteína.

E conheces a composição química e natural que existe dentro das embalagens dos produtos?

No.

E conheces os valores médios do teu organismo para...

Também não, eu nunca fiz qualquer reparo acerca disso.

E quando compras um produto escolhes de acordo com a informação nutricional do produto? Também não!

É basicamente eu preocupo-me mais é por causa dos açúcares ah... eu tenho medo dos açúcares que me pelo.

E conheces a embalagem, por exemplo, a embalagem... a informação que tá lá escrita, é fácil de compreensão, compreendes bem o que tá lá na embalagem?

Quando eu comprei a da prozis, eu tive que, fui recorrer à internet para ler, eu fui pesquisar bem...

E achaste fácil?

É, é fácil.

E sabes como é que ele se manifesta no teu organismo?

Ah...Sabes, eu também como tenho muita adrenalina e gosto muito de treinar... A verdade é essa, também nunca prestei atenção a isso, como é reage no organismo ou não. Para mim isso é tudo normal. Claro que dá sempre aquele... ficamos com aquilo na cabeça, será que isso vai funcionar? Se não vai funcionar? mas....

E encontras desvantagens na toma dos suplementos alimentares?

Não. Eu acho que toda a gente se quer ter rendimento e.., tem que tomar, tem que ter algum suplemento.

E recomendas a outras pessoas que praticam desporto o consumo de suplementos alimentares?

Sim.

E tens alguma marca em específico?

Não. Eu até agora, é como eu já disse éééé...é uns, eles dizem, o pessoal comenta muito este é bom, este é bom, a gente compra e experimenta. Já experimentei da prozis, já experimentei uma do híper que é a nutrixion, nutrixion não sei quê , nutrixion também vendia no híper, que eu comprava era dessa, tomei a prozis e agora tou a experimentar a herbalife.

Transcrição da entrevista 24 (P24)

Data de realização: 12 de novembro de 2018

Duração: 09.09 minutos

Local: G3

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

O que é que eu entendo por uma prática de uma alimentação saudável? Opá. Olha eu ganhei anos de vida. Por exemplo. Tinha 127 agora tenho 79, epá e foi só fazer o quê? Começar a praticar exercício e começar a fazer o pequeno almoço, o almoço e jantar. O que eu fazia era diferente. Pequeno almoço não tomava. Almoço pá era tipo estás a ver sempre a andar. Quando chegava à hora do jantar, chegava a casa do trabalho às seis, comia às seis, jantava às oito, comia às dez, e muitas vezes antes de ir deitar comia, novamente, outra vez estás a ver.

O que eu entendo por ganhar anos de vida convém comer para viver e não viver para comer.

E durante o dia procuras ter uma noção saudável?

Sim, sim, sim agora bebo muita água.

Ok e costumavas praticar desporto?

Sim Sim. Crossfit

E quanto tempo por semana dedicas à pratica de exercício físico?

Todos os dias. Só não faço ao Sábado e ao Domingo.

E quando fazes exercício fisco exiges, puxas muito pelo teu organismo ou tentas manter sempre o mesmo ritmo?

Sim sim ai puxo puxo. O crossfit... por exemplo a gente ali no crossfit não é como o ginásio tem máquinas. A gente ali não, a máquina somos nós. Saltar à corda, tem pesos, fazer abdominais, flexões, epá uma data de coisas, não tem nada a ver. E a gente tem dias ali que pelo cardio puxas muito.

Tu sentes necessidade de substâncias que te ajudem a complementar a alimentação?

Epá senti. E passo a explicar porquê. Porque eu, nós ali no crossfit, pessoas muito... crossfit no ginásio e depois é assim. Tu quando fazes ginásio, à hora que eu faço, faço às 5:15. Chegas a casa ali às sete horas epá vais chegar do ginásio cansado não vens com fome, estás a perceber? Então o que é que te ajuda? Pá meter o suplemento. E estava a fazer o suplemento da Prozis. Mas depois caí num erro mas já falo nisso. Mas é bom, é bom.

Ok, e o que entendes por suplementos alimentares?

O que entendo por suplementos alimentares? O que me foi dito, um suplemento alimentar era isto. epá ajudava-te ou a inchar até depois na azerbeira fala em creatinas e isso mas acho que isso só um doido é que se mete nisso. Mas prontos cada cabeça sua sentença. Entendo por suplemento alimentar por exemplo tu em vez de chegares a casa e comeres um bife se calhar usavas a proteína que te pá tem mais peixe ou mais carne que há várias, várias no mercado. E eu entendo por isso em vez de, por exemplo, comeres uma maçã ou coisa parecida ou uma laranja ou o caraças fazeres uma, como te vou dizer?... fazeres um batido.

Isso traz vantagens para quem pratica desportos regularmente?

Muitas, muitas.

E costumavas comprar suplementos?

Costumava.

E quais os suplementos que normalmente costumavas comprar?

Já te mostro, da Prozis...

Só a marca

Prozis, bom, muito bom com sabor a morango

Quando compras suplementos sabes as necessidades que tens de nutrientes que precisas?

Foi uma borrice que fiz, o que é que isso acontece. Ao começares o ginásio pá se não tentares saberes com alguém o que deves comer ou qual é as proteínas que deves tomar ou se não deves tomar proteínas. É bom sempre te informares antes, porquê? Porque começas no ginásio e começas a dar a dar a tua tendência é perder peso certo? Então estive, e estou no crossfit e eu em 6 meses perdi 8 quilos. Pá um gajo começa a ver, a minha ideia é, estás a perceber, é grosso. Eu pelo contrário comecei a ficar foi fino. O que me disseram, epá, mais um suplementozinho depois do treino, ok, ajuda. Realmente ajuda, tipo passado 1 mês tu notas diferença no teu corpo. Uma coisa surreal, surreal! Eu aconselho mas...

Onde costumavas adquirir os suplementos?

Huh ao lado da mercearia Silva, na... **Farmácia?** Na farmácia sim, nas farmácias.

Utilizas multivitamínicos?

Não, era só mesmo suplementos. **Ok** Espera aí o que entendes por multivitamínicos?

Centrum por exemplo. BCAA estávamos a ver? **Ok...** Então pronto, não

E seguias as recomendações de um personal trainer ou de um médico?

Não, não segui

Ok e quando compras um suplemento tens a preocupação de ler a informação existente na embalagem?

Não

E sabes as funções dos suplementos que tomas?

Não

Ok e conheces os compostos naturais e químicos existentes nas embalagens?

Não

E conheces os valores médios de nutrientes no?

Não

E quando compras suplemento alimentar escolhes de acordo com a informação nutricional deles?

Não

Que informação apresentada na embalagem é da boa compreensão, compreendes bem o que está lá?

Epá é... falta lá coisas. Falta lá coisas tipo tu, por exemplo, acho que eu tinha obrigação de saber disso mas na altura não tinha ideia se me informaram disso não, porque quem toma suplementos tem que ingerir muita água, muita água. Por exemplo eu estava a tomar suplementos da Prozis, muito bom, produziu uma diferença surreal, mas deixei no verão. Entretanto fazia o crossfit, faço o crossfit e estava a substituir o diabo da água pelo suplemento. O que me aconteceu aqui, que é que me estava a lixar assim aos poucos? O rim. Porquê? Por causa da retenção de líquidos. Por exemplo estás no ginásio, estás a suar, estás a perder o quê? Água. Que é que tens de ingerir? Água. Eu não, estava a fazer diferente, estava a tomar suplemento.

Além dos suplementos estava a tomar os BCAA's. Tomava 2 de manhã, tomava 2 ao almoço. É aquelas cápsulas, sabes o que é? E água, bola. Ao meio-dia não ingiro bebidas alcoólicas, no fim de semana mas, mas bebidas alcoólicas eu durante o dia, se calhar bebia 2 copos de água ao almoço, e se calhas mais 2 copos ao jantar. Quando tu bebes vinho, 2,5 litros, 3 litros de água.

Os suplementos são todos muito bons, todos. Desde o momento em que tu saibas também, não é, que estás fazendo. Desde o momento que saibas que, ou vais alargar ou vais perder peso, porque o suplemento não substitui uma dieta como deve ser. Não podes trocar, a malta fala muitas vezes trocar, um suplemento por uma sopa, nem uma sopa por um suplemento. Vou comer, pá não isto que substitui o peixe e não sei quê. Não substitui o peixe, nada substitui. Ajuda, quando tomado com juízo. Por exemplo, eu estava a fazer daqueles canecos. Daqueles canecos da Prozis mesmo estás a ver? Estava a fazer 4 coisas, enchia de água. Como é que um gajo não há-de lixar rins? Lixas os rins lixas tudo. Depois não estava a ingerir nada.

Epá, se calhar o rapaz até disse-me, ingere água não sei o quê não sei que mais mas eu não ingeria pó e comecei com uma dor, uma dor, uma dor ali, uma dor uma dor. E a urina? Amarela. Estás a ver. Epá os suplementos são muito bons são, que eu senti o que é isso. Porque o que.... é que o dá-te volume estás a perceber? Aqueles que eu uso, usava, e

espero voltar a usar outra vez mais à frente mas com juízo, é o da Prozis daquele saco preto. Não sei bem qual é, sabor a morango. **Proteína?** Sim sim

Ok e encontras desvantagens na toma de suplementos alimentares?

Não, nenhuma

Nenhuma, ok. E recomendas a outros atletas a utilização de suplementos?

Recomendo

Sim. Quais os que recomendas?

A proteína **Proteína?** É porque o resto também não experimentei há malta que faz outras merdas e outras coisas, nem acho a necessidade disso. Agora um suplemento vá, depois do pós-treino é top, sentes o teu corpo no dia a seguir muito bom mas beber água muita água.

E tens uma marca em específico que recomendes?

Prozis

Transcrição da entrevista 25 (P25)

Data de realização: 14 de novembro de 2018

Duração: 08.28 minutos

Local: G3

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Epá para ter uma alimentação saudável hmmm... alimentação variada com muitos legumes, muitas verduras e... de acordo com a necessidade do organismo.

Ok e no teu dia a dia procuras ter uma alimentação saudável?

Sim

Sim? Porquê?

Epá (suspiro) epá é mais por questões de saúde até. Saúde e gosto de manter a linha, e quando digo manter a linha nem sequer o físico é mesmo a forma física e a saúde. Não gosto do colesterol nem gosto de diabetes, não quero nada disso para mim e tento... tento combater isso através da alimentação.

Ok e quais os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

Epá às vezes a gente tem de fazer, tem de fazer uma refeição em casa se não tiver os alimentos que se calhar queríamos ter, acabamos por fazer com outra, com outros alimentos. Se eu não tenho nada para fazer uma salada, eu não faço salada. Como sem salada, por exemplo, estás a perceber?

Sim sim. E costumavas praticar desporto?

Sim

Sim? E que tipo de desporto praticas?

Futebol, atletismo e, ocasionalmente, ginásio.

Ok e quanto tempo dedicas por semana à prática do exercício físico?

Quando eu estou em atividade 3-4 horas, mais às vezes, se tiver a preparar uma prova, 7-8 horas.

Ok e procuras um exercício com muita carga física ou tentas manter sempre o mesmo nível cardio-respiratória?

Normalmente eu tento fazer é o, exigir um bocadinho de mim mas não muito. Também não faço desporto, faço competição, mas sei que não vou ganhar nada tipo, também gosto de preservar o meu corpo.

Ok e sentes necessidade de substâncias ou suplementos que te ajudem a complementar a tua alimentação?

Sim.

Sim porquê?

Quando a carga, especialmente quando eu faço assim um treino mais longo ou com mais carga, epá se quiser ir fazer no dia seguinte um treino semelhante ou uns dias depois, ou se eu tenho um treino mais exigente ainda, pá sinto que faz diferença. Especialmente na recuperação.

Ok, e o que é que entendes por suplementos alimentares?

Epá é algo que adicionamos à nossa alimentação não quer dizer que seja misturado com a comida, mas que serve para preencher alguns vazios que a alimentação da comida normal se calhar não consegue providenciar.

Ok e consegues, e achas que isso traz vantagens para quem pratica exercício regularmente?

Eu acho que sim, em termos de, especialmente.... Eu falo por mim. Eu, os meus suplementos, eu tomo, é mais com vista até à recuperação, por causa até da degradação dos tecidos, eu não tomo por causa da performance estás a perceber? Então, uso muito é fast recovery para eu poder recuperar a tempo do próximo treino, para os meus músculos recuperarem, nem é para termos um exponencial de prestação, isso eu acho, epá, para mim é importante estar bem preparado no dia seguinte para fazer mais um treino.

E quais são os suplementos que normalmente adquires?

Epá a barra de proteína, gel energético e isotónicos e, neste caso seu faço recovery, tem BCAA's, tem glutamina, tem muita coisa.

E tu escolhes os suplementos de acordo com as tuas necessidades?

Sim .. **ou não tens preocupação** Epá, como estava a dizer, como estou preocupado com a recuperação e pitou uma barra de proteína ou um gel energético durante o exercício agora eu tomo mais suplemento, para mim o mais importante, para mim eu faço recovery e eu uso para recuperar, para fazer recuperação muscular.

E os suplementos que consumes, onde costumás adquirir?

Ou na Sport Zone ou no lar, neste caso na Prozis.

E recorres a alguns multivitamínicos existentes nas farmácias?

Tem Centrum em casa

E segues a recomendações de algum personal trainer ou de algum médico?

Não.

E quando adquires um suplemento, tens a preocupação de ler a embalagem e a informação existente na embalagem?

Sim.

E conheces as funções dos suplementos que tomas?

Alguns, alguns

E conheces a composição química e natural existente na embalagem?

Não

E conheces os valores médios de micronutrientes para o bom funcionamento do organismo?

Alguns, também, as quantidades médias. Os BCA's e esses assim, estou mais atento. Leio listagem dos produtos deve ser para aí 10% ou 15% dos compostos do produto não é

E quando procuras os suplementos alimentares escolhes de acordo com a informação nutricional?

Sim

Por exemplo vitaminas, proteínas, quantidades....

Epá geralmente.... não. Esses suplementos que eu tomo não são suplementos. Tomo o multivitamínico e eu faço recovery estava preocupado com os BCAAs, com a glutamina, com o glucosamina e como tinha aqueles que estão presentes comprei aquilo estás a perceber?

Ok e a informação que é apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

Para quem está dentro da matéria sim. Quem não está dentro da matéria podia ter a informação toda que quisesse que... Depois também depende da informação que a pessoa recolhe. Também tive de pesquisar algumas coisas. Se eu não for pesquisar aquilo para mim não me diz nada. Pode dizer tudo mas não me diz nada.

E sabes como esses suplementos se manifestam no organismo?

Não

Não? E quando tomas um suplemento notas alguma alteração no teu organismo?

Eu noto. Por exemplo, faço recovery é tipo, eu noto, acabo de beber aquilo e sinto ele hidrata, e sinto saciado mesmo. Tipo faço um trail de 30 km e aquilo fast recovery, não se se já tomaste fast recovery? Aquilo é meio litro. Eu bebo aquilo e noto tipo. Fogo. Já sei que ele hidrata uma hora, mas um gajo quando chega a casa, como logo, comida só estás a perceber? Mas eu noto. Fazes aquilo, mas noto. Sacia a sede mesmo e em termos...

E achas que tem desvantagens o consumo de suplementos alimentares por parte de desportistas?

Epá poderá ter. Aquilo, para todos os efeitos, sempre são produtos químicos, não? Alguns, os efeitos...

E recomendas a outras pessoas a utilização de suplementos alimentares?

Acho que sim, conforme o tipo de desporto que eles praticam. Às vezes eu vejo, se há pessoal que eu vejo epá, está a correr e que no dia a seguir está cansado demais digo assim epá tens de pensar. É porque é assim, não é, ou um suplemento ou então uma alimentação melhor. Porque a partir de um certo nível de exercício físico por dia com certa carga tu tens que pôr mais nutrientes e mais coisas do que costumam pôr seja através de suplementos ou seja através da alimentação normal. Já a alimentação normal é muito complicado. Tens de escolher muito bem a comida, tens de fazer uma alimentação muito, mas mesmo assim não sei se é possível, estás a perceber?

E recomendas alguma marca em específico?

Eu costumo usar Gold Nutrition mas há tanta marca. Posso dizer que a Gold Nutrition é a marca que eu uso agora se a pessoa.... Posso recomendar, mas eu uso que epá que... tenho ideia que é uma boa marca. Mas é uma ideia pessoal.

Transcrição da entrevista 26 (P26)

Data de realização: 15 de novembro de 2018

Duração: 08.20 minutos

Local: G3

O que é que entende pela uma prática de uma alimentação saudável?

Entendo que é uma alimentação equilibrada e ajustada ao corpo de cada pessoa... hm... o que para mim pode ser uma alimentação saudável, no entender de outra pessoa pode não ser tão saudável, mas para ter uma alimentação saudável considero uma alimentação sem excessos de gorduras, excessos de, ou sem excessos, ou mesmo sem consumo de alimentos já feitos e comprados assim feitos no supermercado. Eh e consumo de açucars.

E no teu dia-a-dia procuras ter uma alimentação saudável?

Sim.

E por alguma razão especial?

Além da questão de saúde, que preocupa também por uma questão de manter um corpo mais bonito, não é? No fundo é isso.

Ok e costumas praticar desporto?

Sim.

E quando tempo por semana dedicas à prática de exercício físico?

Umhas 7 horas... entre 7 a 9 horas.

E quando tu fazes os exercícios físicos exige muita intensidade a nível cardiorrespiratória?

Sim sempre.

Ok e sentes necessidade de substâncias que ajudam a complementar alimentação?

Não. Não propriamente. Uso a proteína porque apesar de eu ter algumas preocupações com a alimentação não sou muito forte no consumo de proteínas e o tipo de exercício que eu faço, muitas vezes que é corrida, consome muito musculo e a proteína ajuda na recuperação do musculo.

Hm o que é que entendes por suplementos alimentares?

Entendo que são... hmm... são alguns elementos que devem fazer parte da nossa alimentação diária, mas que nem sempre conseguimos ir buscá-los todos à alimentação que consumimos no dia-a-dia, de almoço e jantar, pequeno-almoço, não é? Acho que se conseguirmos manter uma dieta mesmo equilibrada e ter a certeza que estamos a ingerir todos os suplementos necessários ao nosso corpo, que seria de evitar o consumo de suplementos químicos, não é? No fundo todos eles, por mais naturais que a gente tentar comprar, todos eles envolvem químicos.

E isso traz vantagens para quem pratica desporto?

Eu acho que a vantagem, só para quem pratica sem se preocupar em crescer musculo, por exemplo, acho que tem a vantagem de ajudar nas recuperações. Sim.

E costumas adquirir esses suplementos alimentares?

Sim, na internet.

E quais os suplementos que normalmente adquires?

Proteína só.

Ok e a escolha dos suplementos é de acordo com as tuas necessidades ou... tens algum critério para a escolha dos suplementos?

Tento. Tento escolher uma coisa um pouco mais natural, mas geralmente até tem mais a ver com o preço, sinceramente. A verdade é essa.

E recorres a multivitamínicos? Que existam na farmácia?

Não, já recorri por indicação médica só.

Ok e costumavas ir ao médico, por exemplo, para te recomendar o tipo de suplemento?

Não. **OK..** Já tomei foi. Por exemplo às vezes tomo magnésio quando vou fazer grandes provas. Um mês antes, 15 dias antes. Uns suplementozinhos de magnésio, mas porque me estou a preparar para uma prova bastante grande, não é? Mais nada.

E para reduzir as câibras não é?

Sim sim.

E tens a preocupação de ler a informação existente na embalagem?

Não, porque também não costumo comprar muito, não é? Por exemplo, quando já tomei multivitamínicos sim, li, mas não tenho... Mas acredito no que tem lá, não vou fazer a pesquisa de ver se aquilo que eles me dão, se o que aquele multivitamínico me dá, se é realmente aquilo que eu preciso ou não, não é?

Ok e conheces as funções desses suplementos? Como é que eles interagem com o teu organismo?

Não percebo o que queres dizer com isso?

Por exemplo, quando tomas um suplemento, ele vai ter um efeito no teu organismo

Sim... **Notas nessas diferenças?** Sim, penso que sim eu... **Há pessoas que referem que tomam proteína, aumentam a massa muscular...**

Pois. Isso nunca notei que há um aumento, mas acredito que ajuda a recuperar. Acho que sim, até porque eu corro, e como corro muito, perco tudo. Portanto perco a gordura e também perco bastante músculo, tenho fases em que, se estou a treinar mais para uma prova de corrida longa, o meu músculo desaparece simplesmente. E acredito que a

proteína aí ajuda-me a manter, porque também não tenho interesse em estar a consumir musculo. E acho que sim, acho que a proteína aí ajuda.

E conheces os compostos naturais e químicos existentes nos suplementos alimentares?

Não.

Não conheces? E conheces os valores dos micronutrientes necessários para o funcionamento do organismo?

Não.

E quando escolhes um suplemento alimentar, escolhes de acordo com a informação nutricional do suplemento?

Sim, tento ver os valores que ele me dá e as indicações que eles têm de valores diários recomendados. Só por aí.

E achas que a embalagem, a informação é clara? De compreensão?

Não. De compreensão sim, mas não acho que seja muito clara. Mesmo não acho que haja interesse em que seja clara.

Ok e encontras vantagens para quem consome suplementos alimentares?

Se têm vantagens? É como eu disse anteriormente. Por melhor que seja a nossa alimentação, acredito que nem sempre consigamos ir buscar tudo o que precisamos à alimentação diária. Por isso acho que os suplementos vêm ajudar, sim.

E tem desvantagens? Encontras alguma desvantagem?

Eu acho que as desvantagens são os químicos que envolvem, que devem ser bastantes, daí eu só usar proteína, por exemplo, não é, que também há-de ter, mas...

E conheces a composição química da proteína, por exemplo...

Não.

Não conheces? E recomendas a outros atletas a utilização dos suplementos?

Não, não recomendo.

Não recomendas?

Não, não recomendo. Acho que cada um deve, deve ouvir o seu corpo e achar, e ver o que precisa... mas acho que, de todo, a utilização dos suplementos não é muito saudável, acho que era... o ideal é irmos buscar à alimentação saudável apenas, não é? Claro que há corpos que assimilam mais umas coisas e outras, e esses suplementos vêm ajudar, mas acho que, de todo, seria uma coisa a suprimir.

E tens alguma marca em específico que recomendes?

Eu utilizo a *MyProtein*.

Transcrição da entrevista 27 (P27)

Data de realização: 27 de novembro de 2018

Duração: 6.53 minutos

Local: G3

O que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

O que é que eu entendo pela prática de uma alimentação saudável? Isto tem tanta coisa que se lhe diga, Paulo, vieste ter á pessoa certa, alimentação saudável, ingerir quantidade suficiente de calorias para o gasto energético que a gente tem diariamente, ou seja, fazer refeições minimamente equilibradas, com nutrientes equilibrados, de forma a que o teu corpo não ingira mais do que é suposto ou do que é necessário para ele, basicamente é isso, mínimo fazer 6 refeições por dia, se bem que isto agora já é tudo muito, muita teoria porque agora á há quem seja apologista do jejum e que o jejum é que permite que percas peso, eu acho que vai de acordo que aquilo que o teu organismo te pede é fazeres a tua alimentação, com nutrientes, com alimentos variados, com tudo que tens, que deves, fruta legumes, carnes, peixe e de forma a que faças uma ingestão equilibrada com os gastos calóricos que tens, para o corpo não, não gastar mais do que, ou melhor não absorver mais do que aquilo que precisa.

E no teu dia-a-dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim, sim, apesar de pecar um bocadinho nos lanches, sei que mas é a tal coisa, como quando tenho fome, vou mais por ai como quando tenho fome, mas sim gosto de ter pequeno-almoço, almoço, jantar, sopa, legumes ou salada carne, peixe e hidratos de carbono, porque acho que quando praticas desporto, acho que é importante os hidratos de carbono, apesar de que muita gente acha que não.

E porque é que tens cuidados com a tua alimentação?

Para já porque tirei um curso superior sobre isso, e porque eu acho que é o que faz bem, é o que é, o nosso ideal para quem pratica desporto e quem não quer aumentar de peso e quem chega a uma certa idade e vê que não é só, a gente ... porque até uma certa idade tu comes e o teu corpo ta tudo muito bem, chegas a uma certa idade e deixas de ver isso e depois acho que a pratica do desporto, tem que ser acompanhada com alimentação, não há desporto que te valha, não há desporto que te valha, mesmo isso.

E quais os principais obstáculos que encontras na prática de uma alimentação saudável?

Eu acho que aqui, na nossa ilha, a gente ás vezes fica um bocadinho limitados em certas variedade de fruta, variedade de legumes, tamos numa ilha pequena, e querendo ou não, a gente fica limitados a esse ponto, e em termos por exemplo de iogurtes com algum tipo de diminuição calórica ou com menos açucares ou com essas coisas, também é tal coisa a gente vê que chega ao híper e se não estás atento desaparece, é mais, mais por aí, a gente fica um bocadinho limitados por isso, porque tamos numa ilha muito pequena e chega a um altura da semana que se não estás atento ou não vais na altura que o barco, chegas aos híperes e não tens nada, porque é tudo procurado

E costumas praticar desporto?

Sim

E quanto tempo por semana dedicas mais ou menos á pratica de exercício físico?

Faço 3 vezes por semana entre uma hora a uma hora e meia

E o teu nível cardiorespiratorio é com muita intensidade ou localizas mais a carga?

Ah, a gente ali no crossfit faz as duas, a gente tem cardio e tem carga de peso, a mim, a minha parte de cardio é mais limitada, mas sempre foi, eu sempre pratiquei desporto toda a vida, e a parte de cardio foi sempre mais complicada de gerir não tanto a de força, mas a de cardio, sim

E sentes necessidade de suplementos que te ajudem a complementar a tua alimentação?

Não

E o que entendes por suplementos alimentares?

São, são químicos, não é bem químicos, são coisas que as pessoas utilizam para, no intuito de substituir, ou de as vezes nem é bem substituir as pessoas não substituem, elas querem é um complemento á alimentação, como a proteína, agora ta muito na moda as proteínas, o suplemento da proteína, porque ajuda a desenvolver o musculo e a massa magra e é isso, são completos que as pessoas utilizam á alimentação pra pa ajudar a desenvolver musculação, massa magra, outras para também para ajudar a a que o corpo recupere mais depressa da carga e do cansaço e esforço físico que tens, é isso.

Achas que isso traz vantagens para quem pratica exercício físico regularmente?

É assim quem quer fazer exercício físico de alto nível, ou d treino de muita força eu acho que ajuda, Paulo, pode ajudar sim, até porque as pessoas as vezes pecam, ou nao têm tempo para fazer uma alimentação como deve de ser e aquilo ajuda te na substituição de alguma coisa, agora, para quem pratica só exercício para manutenção, acho que não vale a pena, não é uma coisa que se justifique porque tu consegues arranjar, na carne, no peixe nos brócolos, em tudo as suas proteínas e os nutrientes, macronutrientes que tu precisas não há necessidade de, isto pra quem pratica desporto só para manutenção, bem alta intensidade, acho que sim, que pode ajudar eventualmente nalgumas coisas, na recuperação muscular, na recuperação, na, na, regeneração do musculo, acho que sim que pode ajudar.

E costumam adquirir suplementos?

Adquirir? Não, é como te disse, adquiri aquela vez, mas ele tá lá. Eu não uso, não uso mesmo.

Transcrição da entrevista 28 (P28)

Data de realização: 27 de novembro de 2018

Duração: 08.38 minutos

Local: G3

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Uma alimentação saudável, uma alimentação variada, de todos os tipos de alimentos e uma porção considerável também dos mesmos.

E no teu dia a dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim

E porquê?

É sempre melhor ter uma alimentação saudável, do que uma alimentação que não tem qualquer tipo de controlo e em nada.

E encontras alguns obstáculos à prática de uma alimentação saudável?

Sim, vou dizer que sim.

E quais são?

Quais são, a nível por exemplo de quem treina, e não digo só a parte da suplementação, mesmo a parte de alimentos, uma pessoa que tenha uma dieta ou que siga um plano de alimentação de alguém, ah e nós que estamos aqui e ainda mais quem está lá fora, os alimentos que são necessários e porção, o custo é elevado. E elevado é dizer pouco!

E costumavas praticar desporto?

Sim

E por semana quanto tempo dedicavas à parte de exercício físico?

Ora, eu treino, dependendo da semana, mas o mínimo que eu treino é três vezes e o máximo que eu treino são seis. Ou seja, o mínimo de 6hrs por semana e o máximo se calhar para aí umas 11 – 12 hrs.

E quando praticas exercícios físicos exiges muita intensidade cardiorrespiratória ou localizas mais a carga no treino?

Um bocado de tudo. O que eu faço é um bocado de tudo.

E sentes necessidade de substâncias ou suplementos que te ajudem a complementar a alimentação?

Sim, eu acho que ajuda. Uma pessoa, até não é que uma pessoa vá passar mal sem tar a tomar alguma coisa, mas sim, mesmo a nível físico.

Ok, e o que é que entendes por suplementos alimentares?

Um suplemento alimentar, ao contrário do que algumas pessoas possam pensar, não é um substituto do alimento, é mesmo como o nome diz um suplemento, ou seja, vai complementar a alimentação da pessoa. Dependendo do que a pessoa faz, o corpo não cria às vezes o suficiente para o que a pessoa faz daí pois haverem os suplementos,

dependo do desporto que a pessoa pratica. Às vezes o alimento não é só o necessário, tem que se meter alguma coisa mais.

E essas substâncias trazem vantagens para quem pratica exercício físico regularmente?

Eu penso que sim, pelo menos essa é a minha opinião.

Sim, sim, e costumava adquirir suplementos?

Sim

E quais os suplementos que normalmente adquires?

Pronto, acho que só adquirei 4 produtos, mass gainer, que é para aumento de peso, a proteína às vezes isolada, hidrolisada, ah já tomei creatina e de momento eu tomo BCAA's.

E tu quando compras os suplementos tens de acordo com as tuas funções, com as tuas necessidades ...

Sim, sim, eu quando costumo comprar, costumo ler tudo e informar-me

E onde é que costumava adquirir os teus suplementos?

Geralmente é em sites, ou na myprotein ou na prozis

E recorres a multivitamínicos que existem nas farmácias?

Não

Ok, e segues as recomendações de algum médico ou personal trainer para a toma dos suplementos?

Não. Mas eu informo-me com quem percebe mais do assunto e que a formação também envolveu a parte de nutrição. Quando vou comprar não é só porque sim, geralmente eu informo-me do que estou a fazer.

E tens a preocupação então de ler a informação existente na embalagem?

Sim, sim, porque os suplementos é um produto que seja bom para mim pode não ser bom para ti e vice-versa, e eu por acaso tomo atenção a isso. Por exemplo, falam muito em massa magra e não sei quê, e por exemplo eu como sou magro não posso tar a mexer com esse tipo de coisas.

E conheces as funções dos suplementos que compras?

Eu sinceramente não tenho aquilo muito ... Eu também não tomo muita coisa, mas também não tenho um conhecimento muito aprofundado do que eu tomo, daí também não tomar muita coisa.

E conheces a composição química e natural das embalagens?

A química é que não, posso olhar para isso mas

Ok, e conheces os valores médios de micronutrientes necessários ao bom funcionamento do teu organismo?

Não

Também não, Não

E quando procuras um suplemento alimentar escolhes de acordo com a informação nutricional?

Ah, não. Eu quando vou à procura eu já tenho em mente o que é que eu quero, então não ... não me informo!

E achas que a informação apresentada nos rótulos é de fácil compreensão?

Sim, geralmente o produto, aquilo é uma coisa simples, a pessoa pode dizer o que quer, como estás a perguntar, tem lá os ingredientes, tem lá porções, tem lá como é que deves tomar, eu acho que sim!

E quando tomas o suplemento conheces como ele se manifesta no teu organismo?

Ah, podes repetir, desculpa!

Quando tomas um suplemento conheces como ele se manifesta no teu organismo?

Ah, depende do suplemento, A proteína por exemplo, pronto é bom para restaurar o musculo, e ajuda mesmo ao nível de dores, se calhar uma pessoa sente menos dor a tomar proteína do que se não tomasse nada. Se bem que isso não bem para o que é que ela é feita.

Sim, e encontras desvantagens no consumo dos suplementos alimentares?

Eu até à data nunca tive nenhuma desvantagem, nunca me aconteceu nada, agora uma pessoa tem que saber o que está a fazer. Porque por exemplo eu cheguei a tomar creatina e a creatina tem que se ter atenção às porções, porque eu próprio conheço pessoas que,

que abusaram a nível de creatina e aquilo depois pode acabar a fazer mal a certos órgãos. Em demasia também não é saudável.

E encontras vantagens do consumo dos suplementos?

Vantagens sim, a nível físico acho que a proteína e isso ajuda, pronto, a construir o musculo, por exemplo a nível de BCAA's ajuda se calhar durante o treino.

E recomendas a outros atletas a utilização de suplementos?

Eu recomendar eu não recomendo, a menos que venham falar comigo. Porque eu também não sou nenhum entendido em suplementos, geralmente quando me falam nisso, eu digo para falarem com a pessoa A ou B porque eu de tomas não sou experiente naquilo, nem estou a par a 100% do que é o que faz o quê, o que se deve tomar para determinado objetivo.

E recomendas alguma marca em específico?

Sim, eu até à data recomendo a myprotein, porque a nível de preço e qualidade, se não é a melhor do mercado, tá lá perto, porque eu também já me informei disso. A relação qualidade preço é muito boa

Transcrição da entrevista 29 (P29)

Data de realização: 27 de novembro de 2018

Duração: 17.09 minutos

Local: G3

O que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Uma alimentação saudável penso que tem haver com a alimentação com que nós nos sentimos bem, ou seja, ah, isso falando agora da vertente desportiva do desporto que eu pratico normalmente é trail, já pratiquei ciclismo, mas mais recentemente tem sido corrida na área ... na vertente do trail, e ah em relação à alimentação, no inicio ah ah nunca tomei nada, nunca fui de tomar nenhum suplemento, mas depois começaram-me a aconselhar as barritas que se compra no hipermercado e na decathlon e alguns mandam vir pela internet, eu fiz a experiência e eu basicamente não me dou muito bem com aqueles alimentos. São poucos os suplementos que durante a corrida que sejam do meu agrado, ah o meu, o que me acompanha mais são as bananas, isso é o top, ah as bananas é aquilo com que me sinto bem e como alguma coisa, alguns ah secos, cajus, nozes, ah durante a

prova, ah durante os treinos e corrida, nas provas geralmente é apenas nos abastecimentos ah tomo muita coca-cola e à base de sal, batatas fritas, basicamente é isso.

No teu dia a dia, procuras realizar uma alimentação saudável?

Ah, nunca fui de ter restrições na alimentação, ou seja, vou dar um exemplo ah, quando vim aqui para o faial já vai com quase 20 anos, inscrevi-me no ginásio, estava assim com umas cartucheiras na barriga, e tava lá no ginásio, e acho que foi o Fernando que disse que também não era, eu disse, perguntei a ele qual era a o exercício para perder barriga e ele disse-me, indicou-me os exercícios e disse também que era preciso reduzir na alimentação, e eu disse logo a ele, olha eu tou te a pagar é para me dares trabalho, não é para me cortares na alimentação, portanto nunca tive grandes restrições a níveis, mais recentemente já tenho tido, tenho como alguma fruta, mais fruta, principalmente de manhã, ah já ando a ler umas coisas sobre a produtos antioxidantes, e portanto será mais ou menos à volta disso e de fato tenho evitado muitas gorduras, mais para o peixe, ah sopa, portanto tenho nos últimos dois, três anos tenho de facto praticado, tentado praticar uma alimentação saudável, até porque o meu colesterol está sempre alto e ah acho que ele exige que eu tenha mais cuidado com a alimentação.

E quais os principais obstáculos que encontras à prática de uma alimentação saudável?

Eu penso que nós aqui, nas ilhas onde vivemos, ah só não tem, só não pratica uma alimentação saudável quem não quer, penso que não há aqui grandes obstáculos. Acredito que em meios maiores aja a nível de preços e tudo aja algum obstáculo, eu penso que aqui onde vivemos não há, não encontro grande obstáculo, até porque por exemplo peixe eu costumo mergulhar e apanhar algum, percebo por exemplo que o peixe é sempre mais caro do que a carne, ah mas isso pode ser algum obstáculo, mas mas tento ter uma alimentação diversificada e à base de muitos vegetais, que nem são, são acessíveis em termos de ... eu penso que não há nenhuma relação entre o mais caro é mais saudável, eu penso que essa relação não existe, portanto a dificuldade que pode haver é é opção da pessoa.

Costumas praticar desporto?

Sim, sempre tentei praticar apesar de eu ser muito inconstante, vou ao ginásio 3- 4 meses, depois as camisas deixam de servir, eu depois paro, ah 10 anos 15 anos, depois volto lá, já fiz ciclismo, costumo fazer umas futeboladas, ah e mais recentemente isso foi marcado

no natal, fui a cabo-verde e depois estive lá a dançar na piscina e tinha a barriga já um bocado acentuada porque em 2017 não fiz mesmo desporto nenhum, tive aí com várias ocupações, então decidi quando vi a minha barriga abanar, inscrevi-me logo nos 65km do Azores Trail Run e ah e tenho praticado com intensidade desde janeiro de 2018, atletismo.

E quanto tempo por semana dedicas à prática de exercício físico?

Por semana, também tentado fazer alguns bocadinhos de bicicleta, eu sou muito indisciplinado, portanto eu nunca vou dar ... se nunca dei até agora também nunca vou dar grande atleta, porque também sou muito indisciplinado. Sou capaz de ficar uma semana sem fazer nada, e depois ir fazer 40 50 km num sábado ou num domingo, ah portanto fazendo uma média e agora considerando só desde janeiro para cá, porque antes não era referência porque eu fazia pouco desporto, ah se calhar umas 10 15 horas, por semana não sei, sim ... 10 15 horas mais ou menos.

E sentes necessidade de algumas substâncias que te ajudem a complementar a alimentação?

Pronto aí é que está! Vou dar o exemplo da eu fiz o Azores Triangle Adventures que foram 100 km com desnível positivo de 6000 e tal metros, portanto alguma prova com exigência e eram três provas Pico, São Jorge e Faial, sendo que a primeira era no pico, ah com uma subida desde o nível do mar até ao topo da montanha e sendo logo a primeira prova, ah havia sempre algum receio de de exagerar na primeira e depois ter dificuldade para as próximas, e ah no final dessa prova foi o César Furtado que me ligou, eu achei estranho porque eu quando cheguei, cheguei no grupo dos primeiros e ah fiquei assustado comigo mesmo por chegar tão, tão à frente e a eu via que todos os outros foram logo a correr para a casa de banho, ah por uns pós na, lá nos frascos e a beber, eu nem sabia o que era aquilo, portanto confesso a minha ignorância, logo nessa altura o César Furtado telefona-me e a perguntar se eu tava a tomar os suplementos A,B e C, vários nomes que agora já não me recordo dos nomes e ah que tinha aqueles de digestão rápida e de recuperação, se calhar tens aí uns nomes **os BCAA's** exatamente, nunca tinha ouvido falar em BCAA's e ele disse outros que já ... que acaba em eina **Proteína??** Não não era proteína, **Creatina??** Glutamina e Bcaa's, eu disse não, nem sei o que é e ele tens que tomar isso pah que tens duas provas uma amanhã outra depois, tens de recuperar rapidamente, olha e eu depois vim do Faial, vim do pico para o faial dormir, para depois apanhar o barco para são Jorge e fui ali ao híper e aí é que comprei o meu primeiro frasco de Bcaa's e de glutamina, e tomei nessa, no dia a seguir, ah o à até aí o único suplemento

que tomei, também comecei este ano, foi antes da prova magnésio para evitar as câibras uma semana antes uns comprimidos ali, comprei na ervanária de de magnésio, tomava dois por dia uma semana antes da prova e penso que fez efeito. De resto são as minhas bananas e a coca-cola durante a prova.

E achas que essas substâncias trazem para quem pratica exercício físico regularmente?

Confesso que não aprofundei bem, nem li o suficiente para ter uma resposta consistente, ah sempre fui um bocado contra esses suplementos, porque a gente ouve sempre as histórias e também bem percebo que deve haver suplementos bons e suplementos maus, ah ah agora não tenho, ainda não me formei o suficiente para os distinguir e por isso tenho evitado, ah, falei com o cardiologista que joga futebol comigo e ele diz não tomes nada desses suplementos que isso faz mal ao coração, outros dizem que com demasiado esforço devo tomar, ah espero que o Paulo tire o curso e que me elucide do que é que é bom e do que é que é mau.

Tu quando compras os teus suplementos tens de acordo com as tuas necessidades ou tens algum critério para a escolha dos suplementos?

Não, simplesmente o que comprei foram estes e foram indicados como tinha câibras em algumas provas, comprei o magnésio e acho que funcionou, e depois foi nesta última prova a recomendação do, dos que estavam lá a correr e do César Furtado é que comprei os Bcaa's e a glutamina. Foi só. Nunca mais usei, ela está lá estão lá num frasco, portanto.

E quando compraste os produtos tens a preocupação em ler o conteúdo das embalagens?

Sim, sim, isso sim. Isso li, aliás vi várias opções, vi no na Sportzone e acho que acabei por comprar na wells, portanto, sim sim, isso sim. Leio sempre, qualquer um e os efeitos secundários e essas coisas, agora em princípio o primeiro passo é comprar em lojas minimamente credíveis, eu penso que essas coisas não se deve comprar auto ... pela internet, em sites suspeitos, portanto nunca o fiz, portanto por princípio não o faço. E portanto tento sempre comprar isso em espaços minimamente credíveis.

E conheces a composição química e natural desses produtos?

Como já referi à bocado, não tenho grandes conhecimentos, também não é coisa que não se possa ter, mas é tanta coisa, mas sim, alguns, alguns o magnésio para que é que serve, lendo os rótulos e fico a perceber para que é que serve e alguns sites na internet.

E achas que a informação que está presente nas embalagens é de fácil compreensão?

Sim, até agora o pouco que comprei, o meu receio é que o que está lá dito é pouco em relação aos efeitos secundários, é o meu receio é sempre esse, aliás eu quando leio a embalagem, a embalagem geralmente só diz maravilhas eu tento informar-me normalmente pelo google do efeito secundário daquele produto e alguns tem efeitos secundários, ah que vem de outra informação e o rótulo deveria ter, deveria ser obrigatório ter essa informação.

E quando tomas um suplemento sabe como é que ele se manifesta no teu organismo?

No caso das BCAA's sabes como é que elas atuam no teu organismo ...

Ah, por aquilo que eu li fazem uma recuperação rápida, olha já não me lembro do que é que recupera. Mas era para o objetivo era ter uma recuperação rápida, deve ser dos níveis de não sei de quê.

E vê vantagens no consumo dos suplementos alimentares?

Os que tomei acho que sim, ah desde o magnésio, é verdade que desde que os tome, eu tomo só para a prova, parece que tenho menos câibras, mas também eu não sei se é diretamente ligado, a verdade também é que eu tenho mais treino agora, portanto não sei se a redução do nível de câibras é diretamente relacionado com a toma do magnésio ou ou desses suplementos ou se é com o treino, creio que seja dos dois.

E vê desvantagens do consumo dos suplementos?

Se for tomado de forma regrada nas quantias certas, as pessoas às vezes tem tendência se um faz bem 3 ou 4 deve fazer muito melhor, portanto tenho as quantidades adequadas a cada um e ah forem credíveis penso que sim, os suplementos no fundo... eu por exemplo gosto imenso de bananas, de melancias durante as provas porque é são eu vejo que tem a níveis de satisfação e de redução do cansaço, que se manifesta, portanto se os suplementos no fundo, são produtos que aceleram mais esse procedimento de diminuição do cansaço e da fadiga muscular eu penso que tem vantagem.

E recomendas a alguns atletas a utilização se suplementos?

Não, nunca recomendei a ninguém, eu fui recomendado, eu penso que como referi nunca fui agora é que estou a começar a na mas, diariamente não tomo nada. Não sei se era de tomar em permanência, mas não o faço é só quando vou fazer uma prova ou isso é que tomo os que eu referi.

E tens alguma marca em específico?

Não, não tenho nada ...

Transcrição da entrevista 30 (P30)

Data de realização: 10 de dezembro de 2018

Duração: 6.02 minutos

Local: G3

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Prática de uma alimentação saudável, bem, olha é pelo menos o que eu tento fazer, tentar confeccionar a alimentação de uma maneira muito mais saudável e evitar fritos, é comer sempre, comer sopa, comer fruta, ah comer sempre legumes, variar as saladas na alimentação e basicamente é isso.

E no teu dia a dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim, sim.

Sim e porquê?

Porque acho que é bom para mim, porque noto em termos físicos e em termos de saúde, **notas melhorias então?** Sim, sim, sim.

E encontras alguns obstáculos a quem pratica uma alimentação ... ah ah saudável?

Eh pá, olha variados, variados, o preço, acho que o preço, enquanto a gente compra um pacote de batatas, isto é um exemplo, enquanto a gente compra um pacote de batatas fritas por 70 cêntimos, a gente para comprar um pacote de legumes são 2 euros e 99 e coisas assim do género e depois mesmo no a fast food, aqui até não temos muito e ainda bem, mas quando vamos a um café é muito mais fácil, encontrar por exemplo uma hambúrguer com batata frita do que outro tipo de alimentação, já vai, já vai mudando é verdade, mas eu tento sempre fazer comida em casa, portanto nem sou muito de andar a comer fora, ah

e quando como fora é para comer mal, ou seja para comer as batatas fritas e os fritos que não como em casa, basicamente é isso.

Muito bem, costumava praticar desporto?

Sim,

E quanto tempo por semana dedicava à prática de exercício físico?

Todos os dias eu faço exercício, ou tenho ginásio três vezes por semana, faço zumba duas vezes por semana e às vezes ainda faço umas caminhadas, assim uns treinos fora.

E no teu treino tu dedicavas-te mais a trabalhar ao nível cardiorrespiratório, ou procuras localizar a carga dos exercícios?

É assim, atualmente eu tou a praticar o crossfit, o cross training, digamos assim, portanto trabalho um bocadinho os dois, eu trabalho o cárdio e trabalho muito a questão do peso, ah e depois o zumba é muito cárdio, mas dantes eu fazia muito mais cárdio, agora já não, agora já tento equilibrar.

E sentes a necessidade de substâncias que te ajudem a complementar a tua alimentação?

Olha, eu, eu só tomo proteína e foi-me prescrito, prescrito salvo seja, mas o nutricionista que me indicou, uma vez que nós fazemos aquele tipo de treino, que é um treino muito exigente para os músculos, a proteína era bom, ele sempre me disse que a proteína seria bom para depois do treino, pó desgaste digamos assim pós músculos e então é a única coisa que eu faço, mas faço todos os treinos.

Ok, e o que é que entendes por suplementos alimentares?

Oh, eu conheço, conheço poucos, conheço a proteína, conheço os bcaa's, pronto é mais ou menos isso, alguns tomam assim uns comprimidos, umas coisas, mas isso aí eu não conheço, só conheço mesmo a proteína e os bcaa's e pouco mais.

E isso trás vantagens para quem pratica exercício físico?

Ah, eu acho que proteína trás, porque ajuda na questão da massa muscular, portanto eu acho que trás benefícios.

Ok, e costumava adquirir suplementos?

Sim, compro a proteína.

E tu tens em conta as necessidades do teu organismo para a aquisição dos suplementos?

Foi, foi o nutricionista que me indicou

E onde é que costumas geralmente a adquirir os suplementos?

Na prozis,

Ok, e recomendas ... e costumas ir às farmácias recorres a multivitamínicos ou

Não,

Ou alguma coisa assim,

Não, nada, não

E tens recomendações de algum personal trainer ou de um médico?

Tenho, **nutricionista**, nutricionista

Ok, e quando compras a proteína tens a preocupação de ler a embalagem e a informação que está toda lá escrita?

Ah, é assim, nem por isso, porque como foi ele que recomendou eu parti do pressuposto que era aquela indicada por isso nunca tive muito essa preocupação.

Ok, e sabes como é que esses suplementos funcionam...

Sim, em termos do organismo sim, ele explicou-me como é que isso funcionava, tem haver com o musculo, a perda que nós fazemos no treino, depois compensa a questão da massa magra, foi o que ele explicou.

Ok, e conheces a composição química e natural dos suplementos?

Nop, não **Não?** Não

E conheces os teus valores médios de micronutrientes no teu organismo para o bom funicionamento?

Que perguntas difíceis, não.

Ok, e quando procuras um suplemento escolhes de acordo com a informação nutricional do suplemento? Por exemplo queres proteína, mas queres mais ... dentro da proteína?

Sim, a whey, sim, sim, isso sim.

E achas que a informação apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

Não, acho que não. **Não é**, Não é não. Aquilo é muita coisa e pa quem é leigo na matéria não percebe nada daquilo, tem, tem de haver sempre alguém que ajude, porque senão eu acho que aquilo é muito difícil de aprender, **exatamente**.

E encontras algumas alterações no teu organismo ao nível ... quando tomas a proteína? Acabas um exercício, tomas a proteína ...

Sim, tomo logo a seguir e **notas alguma ...** eu noto uma recuperação rápida, ah isso eu noto, não na noto muito fadiga e em termos da massa magra tenho aumentado, portanto eu acho que deve ser um conjunto, também não é, do treino e digo eu e dos hábitos alimentares e deve ser isso tudo conjunto, digo eu.

E encontras vantagens no consumo dos suplementos alimentares, para quem pratica exercício físico?

Eu acho que sim, eu acho que sim eu não conheço muitos, mas por exemplo a relação da proteína eu acho que sim.

E tem desvantagens o consumo de suplementos?

Eu não vejo, se calhar pelo preço, não é propriamente barato, mas fora isso não, é uma coisa de fácil acesso até, faz-se num instante com água, não, se calhar é mais o preço só.

E recomendas outros atletas que façam exercício a utilização de suplementos?

Hm, hm, o meu marido já faz também, porque eu recomendei, ele fica doido (risos)

E tens alguma marca em específico que recomendes?

Não, eu tenho utilizado muito a prozis e dou-me bem, eu gosto, gostos sabores, por isso nunca alterei, também foi por isso e porque o preço é mais ou menos igual entre todos, sim, nessa altura eu vi o preço, portanto eu tenho optado pela prozis.

Transcrição da entrevista 31 (P31)

Data de realização: 12 de novembro de 2018

Duração: 8.41 minutos

Local: G4

O que entendes por alimentação saudável?

Olha na minha visão é algo que seja rico, ou seja, que seja composto por várias coisas, que seja um prato completo com várias cores e com vários ah... e com vários constituintes que eu acho importantes. Desde as fibras, desde a proteína, desde os hidratos de carbono compostos, desde frutas, ou seja, tem que ter sempre algo sempre verde, desde os ah... Eu uso várias coisas desde alface, cenoura, rúcula, alcegas, eu vario muito essa parte, mas, tem que ter sempre no meu prato. Entre as refeições eu considero importante também fazer lanches, ah ... sempre que tenham também hidratos de carbono compostos, que normalmente eu utilizo aveia, ah... e fruta. Portanto, acho que acima de tudo é uma alimentação que seja isenta de poucos açúcares, ou seja, o mínimo de açúcar possível porque há sempre açúcar em muita coisa. E, gorduras, o mínimo também possível.

E quais os principais obstáculos que encontra á prática de uma alimentação saudável?

Eu acho que o obstáculo que a maior parte das pessoas encontram e que eu também encontro é às vezes a falta de tempo, isto não é desculpa obviamente, mas às vezes a falta de tempo para preparar todos os lanches, todas as coisinhas como deve ser. Normalmente eu preparo sempre os meus lanches, eu preparo dois para o dia, e preparo sempre, mas, acho que esse pode ser o maior entrave. Quanto aos alimentos aqui que temos à venda eu acho que falta e carece um bocadinho de falta de alimentos biológicos, é porque o resto nós até temos. Nós até temos e não acho seja assim tão caro aquilo que nós encontramos mas, realmente os alimentos biológicos são mais caros e sim falta cá, há muito pouca oferta.

E costuma praticar desporto?

Sim. Eu pratico desporto no mínimo quatro vezes por semana.

E quantas horas dedica à prática de exercício físico?

Diariamente, eu pratico de uma hora e meia a três horas.

E quando praticas exercício físico exiges muita intensidade cardio respiratória....

Uma combinação das duas, desde cardio-vascular, desde body and mind, ou seja pilates, que é a mais também a nível de postura e de fortalecimento do core, portanto com força também, combino um bocado.

E sentes necessidade de suplementos alimentares que te ajudem a complementar a alimentação?

Sim. Apesar de eu tentar procurar tudo na alimentação acho que em determinadas alturas do ano, mais no inverno e quando por exemplo, tenho alturas em que dou mais aulas e tou mais cansada sim, sinto que tenho que utilizar alguma coisa.

E o que entende por suplementos alimentares?

Suplementos alimentares na minha opinião é tudo aquilo que a alimentação não nos consegue dar na quantidade que nós precisamos. Não quer dizer que não tenha, porque tem, e é ótima, mas, muitas vezes não nos dá as quantidades que nós, que nós também precisamos. E, o que é fato é que muitas vezes quando estou em fases que dou mais aulas e exijo mais esforço tenho que também consumir mais.

E esses produtos trazem vantagens para quem pratica exercício físico?

A suplementação sim.

E costuma adquirir suplementos alimentares?

Sim

Quais os suplementos que normalmente adquire?

É na Myprotein e desde vitaminas, até magnésio, também vitamina D. É tudo à volta disso.

E a compra dos suplementos alimentares é em função das suas necessidades, do teu organismo?

É assim, eu julgo que sim. Mas, sinceramente nunca pedi opinião a ninguém. Portanto, é dentro daquilo que eu acredito e do suplemento aquilo que me pode dar. Portanto, sim, eu acho que sim.

Então não recorres a médicos...

Não recorro a médico, não.

E achas que a informação existente nos suplementos, tens preocupação a ler essa informação?

Sim, claro. Claro, claro. Leio sempre, antes da compra até.

E conheces as funções desses suplementos?

Sim.

E conheces os compostos naturais e químicos existentes nos compostos?

Hum, hum. Sim.

E conheces os valores médios de micronutrientes necessários para o funcionamento do organismo?

Do meu organismo?! Sobre isso eu não tenho assim um conhecimento tão aprofundado como eu gostaria e devia, para ser sincera.

E quando escolhes um suplemento alimentar vais de acordo com a informação nutricional?

Sim.

A informação apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

Para quem sabe os termos sim. Para quem não sabe torna-se um bocadinho difícil.

Complexo...

Sim, complexo, exatamente.

E sabes como é que um suplemento alimentar se manifesta no organismo?

Sei como a forma como um suplemento se manifesta no meu organismo, em termos bioquímicos?

Sim, as pessoas que referem que tomam proteína têm tendência a ter mais massa muscular...

Ah sim, sim!

Os BCAA's têm mais energia

Ah sim! Essa parte sim,

E quais são as vantagens da utilização se suplementos alimentares?

Eu acredito que sim mas, eu acho que depende daquilo que a pessoa procura. Muitas vezes o que eu vejo aqui é que as pessoas procuram esses produtos para ajudar na perda de peso. Ou não praticam atividade física e utilizam esse tipo de coisas. Ou seja, acho que isso não substitui a prática de atividade física e uma alimentação variada, que eu acho que é o mais

importante, é variar. Porque também aqui se vê muitas vezes que as pessoa restringem mais ao frango ao atum à batata doce, não, acho que deve ser rica, deve ser composta. Ou seja, acho que são importantes mas que não substituem estas duas coisas que são muito importantes. Que é a atividade física e uma alimentação que seja vasta, que seja completa.

E encontra desvantagens no consumo de suplementos?

Desvantagens, depende também a toma da pessoa, se excede a dose, se tem algum problema físico que faça com que ela não possa tomar aquilo. Como aqui, às vezes o que se vê muitas vezes, é a proteína em excesso. A pessoa tem tanto aquela vontade de ganhar musculo, que toma proteína em excesso, isso acaba por também fazer mal, e um bocadinho de efeito contrario.

E recomenda a outros atletas a utilização de suplementos alimentares?

Ah... normalmente não recomendo muito. Ou seja, não falo muito nessa parte. O que eu frizo sempre são aquelas duas coisas que eu já tinha falado que é a atividade física e alimentação. Toco mais sempre nessas duas teclas, até porque na outra parte, eu suplemento, sei algumas coisas, mas a nível de proteínas e tudo mais até ok...mas, não tenho um conhecimento assim tão vasto para aconselhar as pessoas, na minha opinião.

E recomenda alguma marca em específico?

A Prozis e a Myprotein, para mim são boas ... marcas.

Transcrição da entrevista 32 (P32)

Data de realização: 14 de novembro de 2018

Duração: 08.10 minutos

Local: G4

Então o que é que entendes por uma alimentação saudável?

Ora bem, uma alimentação saudável requer a conjugação das proteínas, dos hidratos de carbono, das vitaminas, dos sais minerais e das gorduras. Portanto, acho que todos os dias devemos consumir um bocadinho de cada e devemos também optar por alimentos com densidade nutricional, ou seja, cada um deles tenham, sempre que comermos temos de pensar se estamos realmente a satisfazer a nossa mente ou satisfazer o nosso corpo, o que é que o nosso corpo precisa e darmos ao corpo aquilo que o corpo precisa e não aquilo que a mente precisa.

Ok e no teu dia-a-dia procuras ter de alimentação saudável?

Sim, procuro sim.

E quais são as razões que te levam a tomar essa decisão?

Sempre desde pequenina.... Desde pequenina sempre tive se calhar por influência do meu avô que também lia muitos livros, sempre tive muito cuidado com a alimentação e sempre pratiquei muito exercício físico, nunca fui pessoa de fumar nem de beber, portanto, desde pequenina acho também sempre o meu pai sempre me incutiu em ter um estilo de vida saudável, e isso ficou a semente.

Pois e quais são os principais obstáculos que encontras para ter uma alimentação saudável?

Para?

Para a prática de uma alimentação saudável?

O tempo, porque realmente é muito difícil a gente cozinhar, eu raramente compro qualquer coisa pré-feita, portanto sou eu a fazer tudo em casa e para quem trabalha 8 horas por dia, ou mais, ou 12 ou 13, e depois também para quem filhos é muito complicado estarmos a cozinhar para nós e cozinhar saudável porque que dá... que dá trabalho, é mais fácil comprar as coisas pré-feitas não é? Do que estar a descascar tudo e a comprar tudo sem... e a lavar tudo... e além disso também, acho que também tem dificuldade de... na parte daquilo que não é bio, não é? Uma pessoa vê esses alimentos de fora, depois também estamos aqui nos Açores, sofremos um bocadinho de insularidade, não sei quanto tempo os alimentos levam a chegar cá, que não levam, aquilo parece que está tudo cheio de químicos. Portanto é, depois tem essa parte também às vezes vou ao híper e dou por mim sem saber o que é que hei-de comprar, que aquilo parece-me tudo que está cheio de químicos de alto a baixo. Portanto também acho que o facto de vivermos numa ilha, também prejudica.

Costumas praticar exercício físico?

Sim, diariamente.

Quanto tempo por semana dedicas à prática de exercício físico?

Meia hora por dia. Sim, depois acabo por dar mais porque estou sempre em movimento e dou aulas não é? Mas para mim, para o meu treino, meia hora por dia.

E os exercícios que tu efetuas, exigem muita carga respiratória ou tentas sempre manter...?

Neste momento estou a tentar fazer mais treino de força. Sim é o que as diretrizes dizem, o treino aeróbio é importante mas mais importante que o treino aeróbio, neste momento, é o treino de força, principalmente para as mulheres por causa da osteopénia, da perda da densidade mineral óssea e perda de estrogénios.

Sim, muito bem. E o que entendes por suplementos alimentares?

Os suplementos alimentares penso que é tudo aquilo que as pessoas não conseguem de alguma forma ir buscar à dieta e que lhes ajuda depois a atingir os seus objetivos.

E isso traz vantagens para quem pratica exercício regularmente?

Vantagens... Vantagens trazia se as pessoas tomassem uma alimentação regular e equilibrada mas como isso nunca acontece e às vezes as pessoas querem atingir objetivos independentemente da forma, acho que sim. Agora eu na minha opinião o que eu aconselho às pessoas é sempre uma alimentação equilibrada. Agora realmente se querem atingir objetivos e se têm um tempo estipulado para atingirem objetivos então aí acho que não há problema nenhum recorrerem aos suplementos.

E costumas adquirir esses suplementos?

Não, eu não os consumo.

Ok. E adquires... e.. adquires ou não adquires?...

Não.

E requeres. Utilizas multivitamínicos ou alguns produtos da farmácia?

Sim, utilizo ómega3. Tenho- multivitamínicos não, mas tenho utilizado principalmente, aliás eu não uso regularmente mas, por exemplo, quando começo a sentir que estou com o sistema imunitário mais em baixo, dou uma carga extra de ómega 3, diariamente não o faço porque também como, ingiro muito azeite, ingiro abacates sempre que posso como, e também ingiro muitos frutos secos e também como muito peixe portanto, acho que tenho fonte suficiente, mas de qualquer maneira quando me sinto mais em baixo, utilizo ómega3.

E segues as recomendações de algum *personal trainer* ou de algum médico?

Não, não, não, é mesmo da formação toda que já fiz nessa área,

E dos suplementos achas que a informação que está presente nas embalagens é perceptível?

Eu acho que é perceptível mas acho que as pessoas não sabem o que é que ali está escrito mas é... quem fala dos suplementos fala num chocolate no híper. O problema é o mesmo não é? Quem tem de fazer esse tipo de produtos não tem que, esses produtos não são passados por um, infelizmente no nosso país não são passados por um controlo. Não há controlo. Tudo o que é vendido que possa ser vendido fora da farmácia não tem controlo e isso assusta-me um bocadinho mas é a mesma coisa com os suplementos mas também é a mesma coisa com um chocolate ou as batatas fritas ou com alguma coisa que tu compras e tu sabes que estás ali a comer porcaria.

E conheces os compostos naturais e químicos nas embalagens?

Não, nunca me dediquei muito a estudar. Prefiro não comer e pronto.

Ok e conheces os valores médios do teu organismo, a nível de nutrientes do teu organismo?

Tenho conhecimento do que é que o nosso corpo precisa? **Sim sim** Sim eu tento... eu acho que sim.

Ok e então a tua escolha dos suplementos vai de acordo com a informação nutricional deles?

Sim claro.

Ómega 3 precisa de ómega 3?

Sim claro.

Sim sim e a E sabes como eles se manifestam no organismo?

Ah o quê, os suplementos?

Os suplementos

Como se manifestam como?

O que acontece quando ingeres

OU seja, o que acontece quando ingerimos? Sim.

Tens essa consciência?

Sim.

Sim sim. E encontras vantagens para quem toma suplementos?

Depende do objetivo da pessoa. Se a pessoa quer crescer a toda a força e não interessa como, acho que sim. Hmm eu sou sempre a favor, por exemplo, a proteína que as pessoas tomam sempre hmm não é que seja muito a favor do leite de vaca mas, por exemplo, se me derem, se eu fizer um treino e se me perguntarem se eu vou comer, beber leite ou se vou beber um batido? Eu vou beber o leite, que é mais natural que o batido de certeza absoluta, e a nível de proteína tem mais ou menos as mesmas quantidades. Tem também alguma gordura à mistura mas também, como não necessito de ganhar ou perder peso, ou de perder peso. Prefiro utilizar leite, prefiro utilizar o que seja natural. Se houver um dia em que não tenham mais nada e só tem um batido à frente não vou passar fome, bebo o batido não é?

E encontras desvantagens no consumo dos suplementos alimentares?

Lá está, depende do objetivo da pessoa. Para aquelas pessoas que querem muito ou perder peso ou aquelas pessoas que querem muito ganhar peso sim, faz efeito, ajuda.

E recomendas outras pessoas a utilização dos suplementos?

Eu recomendo sempre a utilização de uma dieta saudável. Agora no caso das pessoas que eu vejo que não conseguem fazer, ou que têm dificuldades nisso, aconselho realmente tomar a parte da proteína. Normalmente, nunca aconselho mais, é só a proteína que a gente... E os multivitamínicos para pessoas que não comem fruta, que não comem verduras aí sim, faz todo o sentido utilizarem os suplementos como, como fazendo parte de uma alimentação equilibrada.

E tens uma marca em específico que recomendas às pessoas?

Não

Transcrição da entrevista 33 (P33)

Data de realização: 16 de novembro de 2018

Duração: 4.57 minutos

Local: G4

O que é que entendes pela uma prática de uma alimentação saudável?

Uma alimentação que é rica em todos os nutrientes que nós precisamos e que, obviamente, não comprometa a saúde do nosso corpo.

No teu dia-a-dia, procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim, embora seja difícil quando as pessoas à nossa volta não, pronto não têm essa consciência, mas é sempre uma responsabilidade de cada um, mas sim, tento.

Sim, e porque é que tens esses hábitos?

Porque eu tenho essa consciência, nós somos aquilo que comemos dizem, e realmente, por aquilo que já estudei, não é, e por aquilo que vou aprendendo pelo dia-a-dia a alimentação é fundamental não só, pronto, estarmos num ginásio, há muito aquela ideia a comer bem para emagrecer mas não deverá ser esse, o principal objetivo, portanto, comer bem torna-nos mais saudáveis e ajuda-nos a ter uma qualidade de vida melhor, sem dúvida.

Sim, sim e encontras obstáculos a quem pratica uma alimentação saudável?

Sim. Uma delas é conseguir encontrar alimentos que nós sabemos que são efetivamente saudáveis que venham, por exemplo, de uma agricultura biológica, pronto, encontrar alimentos sem aditivos e conservantes e porcarias, hoje em dia é muito difícil e penso que essa seja a principal dificuldade. Isso aliado a que os alimentos mais saudáveis são sempre mais caros. E portanto, também não é para a carteira de qualquer um.

Pois... os obstáculos... Costumas praticar exercício físico com regularidade?

Sim, não tanto quanto deveria mas sim, eu trabalho aqui no ginásio, portanto dou algumas aulas e, sempre que posso vou treinando por isso sim, com alguma regularidade.

Em média, quantas vezes por semana?

3 dias por semana.

3 dias por semana?

Sim.

Ok..

Quer dizer, vou sempre fazendo mais umas coisinhas, umas aulas para miúdos mas eu não considero bem como treino, porque não é intensidade suficiente para...

E quando tu treinas utilizas mais o nível cardiorrespiratório, utilizas mais o esforço do teu organismo ou nem por isso?

Eu, quando treino, gosto mais de treinar a parte da força muscular, não tenho um treino puramente aeróbio, corrida, cardio não, gosto mais de treino de força. Não sei se era bem essa a pergunta...

Sim, sim é isso. Sentes necessidade de suplementos que te ajudem a complementar a tua?...

Para já não. Como já disse, não treino tanto como deveria e gostaria, por isso não acho que haja essa necessidade ainda, além disso, que eu saiba, não tenho uma carência a nível de vitaminas ou outro tipo, portanto para já, não tomo. Huh... Mas caso treinasse mais, ou descobrisse que tinha alguma carência, aí teria de tomar sim. Mas, por enquanto, não tomo nada.

Sim... e achas que quem toma suplementos traz vantagens para quem pratica exercício físico?

Sim, desde que saiba o que é que está a tomar. Porque uma das grandes preocupações em termos de suplementação é que não existe uma entidade reguladora, qualquer pessoa pode colocar suplementos no mercado. O importante é perceber quais são os que realmente têm algum efeito benéfico ou que, mais importante ainda, não nos faça mal.

Sim, sim, e aqui, costumavas adquirir suplementos alimentares?

Não.

Não ok.... E aqui estes, do ginásio, conheces a função deles?

Pouco pouco, eu ainda não.... Portanto, eu estou no ensaio do desporto há relativamente pouco tempo e essa área da suplementação ainda não aprofundei muito, portanto eu não, lá está, eu não os conheço não, pronto. Sei o básico, mas nada mais.

Acontece muito. E costumavas recorrer a multivitamínicos?

Não também não. Também não.

E segues recomendações de algum médico ou *personal trainer*? Nesse sentido.

Não.

Também não?.... Também a composição química e natural dos suplementos, também não é assim uma coisa que liguês muito não é?

Não, não.

Não recomendava..... Encontras desvantagens aliás, para que toma suplementos alimentares?

Se eu encontro?

Desvantagens

Desvantagens?

Sim.

Não, lá está, vai muito depender da qualidade do suplemento, lá está, mas para quem toma, e toma bem, e toma sabendo o que aquilo vai fazer e se realmente faz algum bem eu.... Claro que sim. Recomendo. Desvantagens não encontro nenhuma desde que tomado conscientemente e se saiba para que é que aquilo serve.

Ok, e tens alguma marca em específico que recomendas, ou não?

Não, não.

Transcrição da entrevista 34 (P34)

Data de realização: 16 de novembro de 2018

Duração: 5.33 minutos

Local: G4

Olha, o que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Prática de alimentação saudável para mim é... ingestão de um grande grupo de alimentos, não quer dizer que seja só, só restrito a um tipo de alimento e pronto, quanto mais bio, melhor.

Melhor

No meu caso sim.

E tu, no teu dia-a-dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim, sim sempre.

E porquê?

Porque acho essencial, principalmente porque o nosso corpo já tem muitas coisas ambientais e sociais que nos levam a não ser tão saudáveis, então, se calhar, a parte do

exercício físico alimentar ajude a colmatar outras partes que não sejam tão saudáveis para nós.

E costumas praticar desporto?

Sim, todos os dias.

Quanto tempo por semana dedicas mais ou menos à prática de exercício físico?

3 horas (riso)

3 horas por semana?

Como dou aulas e treino depois para mim própria...

Pois...

3 horas.

Compensas o tempo nas aulas e...

Sim, horas e aulas de treino para mim.

E a nível de intensidade cardiorrespiratória, utilizas...

É elevada.

É elevada, não é?

Não todas, algumas são mais parte de força, mas depois como dou aulas de alta intensidade sim. Frequência cardíaca elevada.

Pois, e o que é que entendes por suplementos alimentares?

Suplementos alimentares, temos vários. Temos vitaminas, temos proteínas, temos alguns.... Em que sentido?

O que é que entendes por suplementos alimentares? No geral, o que é que são suplementos alimentares?

São complementos à nossa alimentação, que às vezes não conseguimos obter através da nossa alimentação se quisermos uma ajuda extra, teremos os suplementos.

E isso traz vantagens para quem pratica exercício físico?

Sim. Sim, sim, sim.

Ai é... e costumas adquirir suplementos?

Não.

Não?

Não.

Ok, então salto aqui umas perguntas aqui...

Sim sim sim

Ah, recorres a multivitamínicos existentes nas farmácias?

Uh... o que eu estou a tomar é só magnésio, por isso não acho que seja um suplemento, é... é?

É.

Ok.

Mas não é considerado como uma proteína por exemplo ou os BCAAs e tudo, mas não deixa de ser um suplemento.

Ok.

E segues recomendações de um *personal trainer* ou de um médico, por exemplo, no caso de tomar magnésio ou não?

A mim foi porque ia recorrentemente a um... a massagem e tinha muitas contracturas, então disseram-me para tomar e está a resultar.

Está a resultar?

Sim.

E, por exemplo, tens a preocupação de ler a informação na embalagem?

Sim, sim se tem muitas palavras já não... já fica difícil.

Ok e conheces as funções dos suplementos?

Não de todos, mas sim, alguns.

Sim, sim. E conheces a composição química e natural dos compostos presentes nas embalagens?

Alguns sim, outros já, lá está, quando tenho dúvidas do que é que seja aquela, aquele composto, se calhar não... procuro, se calhar... procuro...

Por exemplo, estás no magnésio sabes qual é a fonte, como é que ela é extraída...

Sim, sim, sim. Agora, proteína e assim, de algumas coisas que temos aqui à venda nos ginásios como não sei mesmo o que é que é mesmo a fonte, de onde é que vem... pronto não.

E conheces os teus valores médios de micronutrientes?

Não.

Não conheces?

Não.

Ok... e quando escolhe, neste caso, escolheste um suplemento alimentar de acordo com a informação nutricional?

Exatamente.

Procuravas alguma coisa em específico?

Sim, sim, sim.

Sim e achas que a informação apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

Sim, do magnésio sim, neste caso sim.

Neste caso sim?

Sim.

E nos outros em geral, no caso da proteína que vocês vendem aqui, essa informação é acessível para as pessoas?

Sim, acho que sim. Acho que sim só. Pronto, só que há algumas coisas que eu não percebo e às vezes até tento pesquisar para depois também passar a informação correta aos clientes, mas sim.

Ok, e sabes como é que um suplemento se manifesta no teu organismo?

Sim, no caso da proteína, recuperação muscular, sim.

Ok, e quais são as vantagens que tu vês no consumo dos suplementos?

Lá está, depois também depende do objetivo da pessoa. Seja aumento da massa muscular, seja aumento de massa muscular mas sem a parte da massa gorda, depende, também a recuperação muscular, também temos... à venda ou também temos ómega 3, 6 e 9. Temos alguns...

Sim, sim. E há desvantagens para quem consome suplementos alimentares? Encontras alguma desvantagem?

Sim, sim, sim, principalmente no fígado se toma de grande quantidade de proteína sim... é o que se calhar conheço mais.

E recomendas a alguém que pratica exercício físico os suplementos alimentares?

Eu... o que eu faço é mandar - nós temos uma nutricionista. Em vez de eu recomendar, eu falo diretamente com a pessoa, recomendo-lhe a nutricionista e digo que, se calhar, seria uma boa ideia por... É mais fácil não é

Sim.

Ela percebe melhor do que eu, e então não recomendo diretamente, digo se calhar aconselhava este, mas é melhor consultar a nutricionista porque...

Certo. E quanto às marcas, tens alguma marca em específico que tu recomendes?

Que eu conheça, e que temos aqui há venda é a *Prozis* e que se calhar vamos ter a *MyProtein*, são as duas únicas que eu também se calhar conheço melhor, porque também pesquisei mais por essas duas. Porque de resto...

Transcrição da entrevista 35 (P35)

Data de realização: 16 de novembro de 2018

Duração: 7.44 minutos

Local: G4

O que é que entendes pela prática de alimentação saudável?

Epá alimentação saudável eu entendo como, não comer fritos, fazer uma alimentação variada, comer fruta, ter alguns cuidados com isso, a parte de gorduras eliminar, comer carnes mais, vamos lá, os melhores é o frango, evitar também as carnes vermelhas, basicamente é isso, os cuidados que eu tenho, como fruta, todos os dias como fruta, sopa, em termos de saladas não como assim tanto quanto talvez devia comer, também como algumas, e basicamente é isso.

OK, e no teu dia-a-dia, procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim, sim.

Sim e porquê?

Porque para já estou a praticar desporto, se não o fizer vou, vou ressentindo o esforço que estou a ter no ginásio depois não é compensado, e também por causa da minha saúde.

E quais os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

Pois os principais obstáculos é todos os dias ter alguma variedade, agente acaba por todas as semanas repetir, portanto, na semana, durante os dias das semanas consegues variar, mas depois para a outra semana é mais do mesmo. Anda tudo um pouco à volta do frango, algumas massas, as frutas também, sinceramente, ingiro sempre as mesmas três – pêra maçã banana – à volta disso.

Costumas praticar desporto?

Sim, pratiquei 8 anos andebol, 7 consecutivos, depois tive de interromper 4 anos enquanto tive na universidade, durante esses quatro anos fiz sempre ginásio com alguma regularidade, e depois voltei a praticar mais um ano de andebol e ginásio ao mesmo tempo, e agora, atualmente, é só ginásio.

E quanto tempo por semana dedicas à prática de exercício físico?

Portanto, é cinco vezes, cinco dias da semana, uma hora e meia.

Ok, e quando praticas exercício físico exiges muito a nível cardiorrespiratório ou procuras exercícios com carga localizada por exemplo?

Bem eu agora não estou tanto numa parte cardio, estou mais em, portanto, em aumentar a massa muscular, carrego é mesmo muitos pesos, neste momento é mais isso. Às vezes faço duas, três vezes por semana, faço uma corridinha, para ter sempre alguma resistência.

E sentes necessidade de substâncias que ajudem a complementar a alimentação?

Sim.

Porquê?

Por causa mais, mesmo do desenvolvimento, desenvolvimento muscular e para compensar toda a carga que tenho, porque são cinco dias, se eu estivesse numa de manter apenas o corpo, três vezes por semana era suficiente e a alimentação também, agora como estou numa fase de evoluir, tomo proteína, creatina e é os cinco treinos.

Ok, e o que é que entendes por suplementos alimentares?

O que é que entendo por suplementos alimentares. Epá é como o nome diz, é um suplemento é... primeiro tens a base que é a alimentação é importante, sem alimentação não vais, o treino e depois, se os teus objetivos vão para além de, pronto, do normal, tens de tomar, que o corpo tem o seu limite, se não os tomares, epá com a carga física e tudo mais começas a ter alguma fadiga, e já não consegues evoluir da mesma forma.

E encontras vantagens para quem pratica exercício – uh para quem pratica exercício regularmente?

Sim

OK. E costumavas adquirir suplementos alimentares? Costumas adquirir suplementos alimentares?

Às vezes.

Ok e o que é que normalmente adquires?

Suplementos alimentares entende como o quê?

Pronto, proteína, creatina....

Pois é isso, foi como eu lhe disse antes. Tomo as cinco vezes da... seis vezes, tomo mais uma. Faço nos dias da semana, e o sábado ou domingo não tomo nada, e é alimentação normal, às vezes no fim de semana lá se come uns doces e umas porcarias à parte mas.... Depois durante a semana compensa-se tudo.

E a compra dos suplementos é de acordo com as tuas necessidades? Tens algum critério na escolha dos suplementos?

Uh foi assim ao longo dos anos eu fui experimentando um bocado, não tinha referências, isso cada corpo reage de uma forma diferente. Já, já vou na quarta marca de proteína, agora neste momento é da *Prozis* e para mim é a que surte mais efeito.

E onde é que costumavas adquirir os suplementos?

Online, no próprio *site* da *Prozis*.

Ok e recorres a multivitamínicos que existem nas farmácias?

Não.

E segues as recomendações de algum médico ou de algum *personal trainer* na escolha dos suplementos?

Não.

Não e quando compras um suplemento -

Esta parte aqui, pronto recomendações é por pessoal que tem mesmo experiência, pá a gente discute quais são os objetivos, o que é melhor para cada pessoa e, dessa forma, foi como eu disse anteriormente, fui adaptando, experimentando várias e agora cheguei a uma que reflete mais o efeito em mim e é isso continuo a tomar.

E tens a preocupação de ler a informação existente na embalagem?

Sim sim

E conheces as funções dos suplementos?

Sim, basicamente.

Sim? E conheces a composição química e natural dos produtos?

Sim.

OK e conheces os teus valores médios de micronutrientes?

Uh, valores médios dos micronutrientes, vagamente.

E quando procuras um suplemento alimentar escolhes de acordo com a informação nutricional?

Sim.

Sim? E a informação que apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

Sim, sim, senão mesmo no próprio site antes de fazer a encomenda, vem lá uma descrição e às vezes até comentários de outros utilizadores, facilita bastante.

E quando tomas um suplemento, notas como este se manifesta no teu organismo?

Pois exatamente, foi, como disse anteriormente, aquilo em minha casa, se tomar a proteína e a creatina, a proteína causa aumento muscular e a creatina, pelo menos em mim tem esse efeito, como eu treino muitos dias sempre muitas cargas seguidas. No caso de eu não tomar, interromper, eu sinto de um dia para o outro, e mais para o final da semana já tenho algum, algum desgaste e não consigo levantar, portanto, os pesos que conseguisse se tivesse tomado. Por causa também do cansaço e tudo mais, ajuda. Ajuda bastante nessa parte.

E notas nalgumas alterações derivado do consumo de suplementos alimentares?

Sim.

Sim? Ok e quais são essas alterações?

É o aumento da massa muscular, é o aumento de força, de resistência.

Ok e quais são as vantagens que traz no consumo de suplementos?

É basicamente é isso, está a cumprir com os meus objetivos quando eu fui para o ginásio, porque pronto, sou alto e era muito magrinho. Comecei a, primeiro comecei sempre a fazer ginásio sem tomar nada, os primeiros dois três anos não tomava nada, era tudo ao natural, a alimentação tentava ter algum cuidado. Agora estou a ter mais algum rigor e uso os suplementos e então aí já se nota um grande avanço.

E encontras desvantagens no consumo de suplementos?

Encontro desvantagens se a pessoa tomar só por tomar. Isto tem que haver uma sequência, tem que haver uma boa alimentação, um rigor no treino, e então aí justifica-se tomar os suplementos, se é daquelas pessoas que estão uma vez na vida ou estão na moda e depois no treino ou relaxam ou saltam alimentações, aí não compensa.

Ok e recomendas a outras pessoas a utilização de suplementos?

Sim, para atingir os seus objetivos, sim.

Sim, e tens alguma marca em específica?

Pois é a *Prozis* neste momento.

Transcrição da entrevista 36 (P36)

Data de realização: 26 de novembro de 2018

Duração: 13.36 minutos

Local: G4

O que é que entende pela prática de uma alimentação saudável?

Entendo, entendo fazer uma alimentação equilibrada em termos de das proteínas, dos hidratos de carbono e das vitaminas, dos sais e também para mim uma alimentação saudável tem a ver com consumir o mais possível de produtos naturais e o menos possível de produtos processados, redução completa de açúcar se possível, não quer dizer que o

faça, mas tenho consciência que o açúcar, o açúcar pelo menos o refinado devia ser banido da alimentação

Ok, e no teu dia-a-dia procuras ter uma alimentação saudável?

Sim

E porque?

Porque acho que faz bem a saúde essencialmente e porque acho que também tem algum efeito no desempenho desportivo.

E encontras alguns obstáculos á pratica de uma alimentação saudável?

Não, ás vezes só a falta de vontade é que é o é que é o grande obstáculo e a gulotisse de comer um docinho.

Costumas praticar desporto?

Sim

Por semana quanto tempo dedicas mais ou menos a prática de exercício físico?

Agora tou numa fase mais calma, mas diria que no mínimo pelo menos umas 5 horas por semana 4 a 5 treinos por semana, seguramente, alturas que é mais, mas algo quando tou com mais com provas ou alguma coisa perto, descanso um dia, tirando isso tiro dois dias de descanso, portanto tento fazer desporto quase todos os dias nem que seja correr so meia horinha.

Muito bem, e quando praticas exercício físico exige muita intensidade a nível cardiorrespiratório ou mais carga localizada?

É assim, eu até á dois anos atrás tentava equilibrar exercícios, alguns treinos de endurance outros mais cárdio, só que eu tive um problema cardíaco e não posso fazer neste momento desporto que me dispare demasiado as pulsações e portanto faço muito desporto só de endurance, ou seja, faço corridas, mas tento sempre manter um nível baixo de das pul... do ritmo cardíaco, o ginásio também tive que alterar o tipo de atividade que fazia, faço é aulas de localizada e de lift, porque ah tem indicação de evitar exercícios que tenham muitas alterações de ritmos cardíacos muito abruptas, tudo o que é hits, crossfits, não sei o quê, tou proibida de faze-lo, portanto tive que me adaptar á doença e portanto tou, tenho feito agora aulas de step, mas ate estando a ver os ritmos porque apesar de tudo faço uns picos, tenho de perguntar ao cardiologista se, se posso continuar a fazer porque o conselho

que eu tenho, é não passar das 130 140 pulsações, posso ir pontualmente as 150 160, mas mais do que isso é completamente, hum prontos ao fim de 45 anos a fazer de tudo um pouco e a altos ritmos, descobri que não posso fazer ou que não o devo fazer, foi um choque mas prontos.

E sentes a necessidade de suplementos que te ajudem a complementar a alimentação?

É assim necessidade, necessidade não, já tomei pela aquela tolice de melhor desempenho, sinceramente nunca achei que fosse uma coisa que, pa não te consigo, não acho que seja uma mais, para mim pelo menos para o tipo de desporto que, não sou profissional não tenho, para o desporto que eu faço, amador e de por prazer não acho que seja essencial e de a dois anos para ca quando também tive este problema, aboli os suplementos porque acho que pela alimentação devo, devo conseguir, não quer dizer que não tenha pontualmente quando tenho quando tou em vésperas de provas mais exigentes, ás vezes começo 2, 3 meses antes a tomar uns BCAA's, prontos faço, mas aqueles suplementos apenas que supostamente o nosso organismo já produz, mas não produz na quantidade suficiente, agora outros suplementos para aumentar as massas gordas, massas magras isso não, sou contra e já era e, e ainda depois de ter a doença, entre aspas, ou de ficar sinalizada acho que não vale a pena, não, não vale, não vale o risco tomar porcarias que não, que eu não tenho a certeza que sejam benéficas para o organismo, já tomei também e isso faço de seis em sei meses a glucosamina e condroitinas por causa das articulações, mas também já ouvi tanto que aquilo conta, que aquilo é placebo que e a verdade é que já tomo há muitos anos e, pá não, não tou muito convencida que aquilo sejam sejam uma mais valia.

Ok, e o que é que entendes por suplementos alimentares?

Por suplementos alimentares, é são produtos sintéticos ou mesmo naturais, que me deem vitaminas ou sais ou elementos que o meu organismo não consegue assimilar ou produzir só pela a alimentação ou naturalmente e realmente há alguns suplementos que alguns aminoácidos, que essencialmente, que eu sei que o organismo não os produz em quantidade suficiente para o desgaste que a gente lhes dá quando faz provas mais exigentes, prontos e nessa altura que realmente, por exemplo agora que fui e era para fazer a maratona em Andorra, pá uns 2 meses antes andei a tomar BCAA's e mais umas coisas que até te posso dizer, que fazia os planos, que me punha mais para estar preparada

para o desgaste que eu tinha também nos treinos mas tirando isso por exemplo, nesta altura que estou fazendo só manutenção, só para não perder o ritmo, não tomo nada.

Ok e para quem pratica exercício físico regularmente ...

Ah e a proteína, também acho que é muito importante a proteína a seguir ao esforço e teve uma altura que eu bebia, tomava suplementos do whey protein, às vezes porque também o Carlos, também usa as vezes também eu uso, mas tento com tento comer sempre a seguir ou um ovo cozido ou beber um leite com chocolate, tento procurar proteína de outra forma, não que eu desconfie do whey protein, mas eu acho que se eu conseguir ter o meu alimento que me dá, era mais natural só por isso, porque eu tenho sempre muito medo daquelas marcas de, pá tem sempre isso é com tudo não só, é desde o champô aos cremes eu não, nunca uso a mesma marca muito tempo porque nunca sei, eu as vezes, não confio muito nas indústrias e é verdade que são marcas às vezes conceituadas, mas não sei até que ponto, é que é por uma questão de lucro não aldrabam produtos e portanto eu tento ou vario muito o produto ou faço uma vez até posso tomar um pó outra vez, vou ao ovo para não habituar o corpo a nenhuma marca porque um dia vão descobrir que alguma delas estava a usar um produto que era uma porcaria e portanto tento não me viciar em nenhuma marca, nem nenhum suplemento, nem nada, só mesmo o medicamento para o coração é que é sempre o mesmo que eu tomo, de resto

E isso traz vantagens a quem consome suplementos, trás vantagens para quem pratica exercício regularmente?

Eu acho que sim, também as vezes tomo em alturas que estou mais de esforço, magnésio e vitamínicos e realmente a gente desgasta um bocadinho quando põe muitos, quando não é nesta altura, mas quando faço por semana 15 20 horas de treino eu acho que pronto o corpo não está se faço treinos de 3 4 5 horas é claro que o corpo não está preparado para isso só com a minha alimentação normal porque eu não mudo assim tanto a minha alimentação portanto é óbvio que vou ter um desgaste maior de nutrientes né?

Ok, e quando escolhes a comprar dos suplementos é de acordo com as tuas necessidades?

Sim, **sim**, e com o que vou lendo, aquilo que sugerem

Ok e onde é que costumavas adquirir os suplementos normalmente?

Geralmente na prozis sim é na prozis online

Online, certo e recorres muito a multivitamínicos?

Uma vez ou outra na farmácia, sim, por exemplo ia dizer os multivitamínicos geralmente compro na farmácia o magnésio também, embora o magnésio também é um que eu ainda não percebi que um tan tan tanto tipo de magnésio que eu as vezes não sei bem se tomo os corretos

E segues recomendações de um médico ou de um personal trainer nas coisas dos suplementos?

Sim, um personal trainer

E tens a preocupação de ler a informação existente na embalagem?

Sim e ir a internet ver as vezes leio mais, por isso é que fico com estas com estes altos e baixos e não tomo assim com muito e a verdade é que encontras muitos artigos também a debaterem estas coisas e, portanto, vou dando uma no cabo e outra na ferradura

E conheces as funções dos suplementos?

Isso algumas sim aquelas que tomo geralmente sei se qual é o objetivo que as estou a tomar umas para recuperação muscular, outras para ganhar potencia na força na nos picos, prontos também nas provas obviamente que tomo, tomava gel's mas as vezes corria mal passei a comer aquelas bolas de mel, porque sei que os hidratos é preciso para dar aqueles picos de energia quando temos uma subidinha grande pela frente pronto tento a gente também vai aprendendo a conhecer o nosso corpo e percebemos o que é que reage melhor ou pior por exemplo a cafeina com eu não bebo café por causa das arritmias que tenho não a cafeina para mim um café pá dá me uma energia uma coisa fantástica só que depois tem o reverso por exemplo no ultima prova do ATR tomei um café mas depois pá fique agoniadíssima depois aquilo também com a ansiedade da prova não me deu só energia deu me mal estar que eu pensei que ia ter que desistir da prova portanto depois depois também estas coisas só com a asneira é que aprendes com é que o teu corpo reage as coisa e há outras coisas que as vezes não depende, depende de do dia do mês, da temperatura, da humidade, ha muitos fatores que influenciam isso tudo né?

E conheces os compostos químicos naturais existentes nas embalagens?

Sim, mais ou menos, prontos aqueles os BCAA's, os aminoácidos sei alguns, mas não domino muito bem a, mas costumo ver qual é a composição geralmente quando compro é a procura de tento, ver dentro daquilo que li e recomendam, que tem, que tem as

percentagens que recomendam, não tanto pelas doses recomendadas, para um cidadão normal, mas para quem pratica desporto às vezes as doses são um bocadinho diferentes e por isso alguns suplementos desportivos são melhores que os suplementos da farmácia porque a farmácia é muito orientada, ao cidadão sedentário ou que faça uma atividade mais regular e a verdade é que a gente sabe que faz às vezes um bocadinho mais do que se calhar não é que devíamos, mas que aquilo que a média faz né?

E quando procuras um suplemento alimentar escolhes de acordo com a sua informação nutricional?

Sim

E achas que a informação apresentada nas embalagens é de fácil compreensão?

Mais ou menos, nem por isso, acho que é, é assim há três ou quatro elementos que tu percebes, que se calhar sabes que é aquilo que estás a procura, mas depois também há uma panóplia tão grande de outras coisas que eu sinceramente, às vezes não sei para que é que aquilo serve, tem montes de compostos que é esses, que eu às vezes fico desconfiada quando tem muitos ingredientes prefiro suplementos que são mais básicos em termos de, se eu quero magnésio quero magnésio não quero mais nada e depois tem um que têm umas quarenta coisas porque há uns suplementos que tu, eu uma vez em tempos tomei os animal, sabes qual é uns, é uma embalagem preta que foi o meu PT, o que me orientava nos treinos que recomendou pá, mas aquilo tinha tanta, tanto composto que eu as tantas comecei a ficar, depois começo a ficar insegura se aquilo me faz mesmo bem porque tem imensas embora aquilo esteja testado para atletas e não sei o que mas há muitos elementos que eu não faço a mínima o que é que aquilo seja

E sabes como é que esses suplementos se manifestam no teu organismo?

Não, pá um outro sei se é para a parte muscular sei qual é o objetivo dele em termos do organismo, mas como eu também não sei bem o que é que eles são também não sei bem o que é que eles vão fazer em concreto, sei as essências quando procuro é para, para essencialmente para restauro para recuperação muscular para o refazer das fibras que a gente rebenta no exercício, mas pá em muito pormenor também não sei, confio que quem me orienta sabe melhor que eu

E encontras vantagens no consumo dos suplementos?

Pá é como te disse sinceramente, pá se bem que isso ás vezes é difícil de dizer, que se não tomasse também não sei como é que tinha corrido né? Mas também já tive alturas em que não tomava e também correu bem portanto eu acho que as vezes sinceramente, para o tipo de desporto que eu faço não é assim uma, não acho que seja, acho que é mais muito marketing e muito muitas campanhas e muitos interesses a vender coisas, que não quer dizer que não haja um ou outro que pá, te ajude um bocadinho se calhar a recuperação é melhor se calhar tem mais energia nos exercício se calhar consigo, mas o que eu questiono mais é se para o que a gente quer os objetivos que acabam por ser por lazer, se valerá a pena a gente se entupir as vezes de certas coisas

E recomendas a outros atletas a utilização de suplementos?

Raramente

Ok e tens alguma marca em específico?

Não, como disse tento variar de pá, claro que também de qualquer maneira tento comprar aquelas marcas que a gente sabe que a partida que são conhecidas, pro exemplo a prozis confio neles é marca que prontos há muitas coisas, que são da marca prozis, mas mesmo assim tenho sempre algum receio que sejam marcas, que com vista ao lucro também aldrabem alguma coisa na produção.

Transcrição da entrevista 37 (P37)

Data de realização: 27 de novembro de 2018

Duração: 08.08 minutos

Local: G4

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Ahhhh, A prevenção de, de, sobretudo doenças, ah, comer melhor, e é sinal de prevenção de doenças, mais ou menos isso.

E no teu dia a dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim, sim, sempre.

E porquê?

Hum, mais basicamente por causa de sentir-me bem. Só por isso.

Ok. E quais são os principais obstáculos que encontras à prática de uma alimentação saudável?

Ah pois, ah disponibilidade do tempo, nem sempre tenho o tempo correto para fazer as alimentações às horas certas, e epá e depois ah acontece-me ficar muitas horas sem comer e depois tudo, tudo fica ali, fica regularizado e aí às vezes tenho que comer o que aparece e por vezes mete ali epá nem sempre, é o tempo, o tempo é o inimigo para mim da alimentação.

E costumas praticar desporto?

Sempre.

E quanto tempo por semana dedicas mais ou menos à prática de exercício físico?

Epá neste momento, uh, seis dias por semana faço, **uma hora por dia?** No mínimo, sim.

Ok. E quando praticas exercício físico exiges muita intensidade cardio-respiratória ou tentas utilizar mais a carga nos teus exercícios?

Ai... eu faço isso gradual. Ou seja, durante a semana, não me, epá, não intensifico muito, faço uns treinos mais curtos, e ao fim de semana então é que, faço, mais é que puxo mais.

E sentes necessidade de substâncias que ajudem a complementar a alimentação?

Epá, eu não acho até que, por exemplo, porque eu nunca fiz assim a nível de, epá, uma boa, eu sei que uma boa alimentação, de à base desses produtos, pronto. que ajudam, tem que ser muita coisa para fazer o seu efeito necessário, então eu abduco disso porque ir buscar na comida, eu não acho o que eu tomo por exemplo, vamos supor, eu posso dizer que se eu fizer a proteína, epá, os BCAA's e a glutamina, eu não acho assim grande diferença, epá, não acho que seja muita a diferença, por isso eu opto por ir buscar mais, por comer melhor e ir buscar as coisas mais saudáveis que...

Ok. E o que entendes por suplementos alimentares?

Ah... eu por mim a suplementação alimentar tá no meu conceito que eu uso para, pronto o que eu entendo é uma ajuda por exemplo para, para recuperar para no outro dia treinar da melhor forma, por exemplo.

Ok. E isso trás vantagens para quem pratica exercício físico regularmente?

Sim, claro. No meu caso trás vantagens para já por causa da idade, a idade também é, já não sou velho, mas já exige outra recuperação e noto, claro, que exagero a nível de tempo, que devia tomar mais alguma coisa, mas prontos, mas não.

E costumás adquirir suplementos alimentares?

Por vezes. Ah, nem sempre, ultimamente não tenho feito.

Ok. Mas normalmente o que é que costumás adquirir?

Ah, portanto, foi aquilo que referi no questionário. complemento vitamínico, a magnésio e o a **Vitamina C** a vitamina C e depois por vezes quando os treinos, intensifico mais tento a proteína, os BCAA's e a glutamina.

E quando compras esses suplementos é de acordo com as suas necessidades? Ou com à função que eles fazem? Ou tens algum critério para a escolha dos suplementos?

Hum, não, não tenho. Ah, pelo que vejo assim, não tenho critério nenhum.

E onde é que costumás adquirir normalmente esses suplementos?

Ah, já, na Sport Zone, ah e na farmácia.

Ok. E segues recomendações de algum médico ou de um personal trainer no aconselhamento?

Ah, não. Só pelo aquilo que vou lendo e pesquiso na net. Só.

E tens alguma preocupação em ler os rótulos? Ah... dos suplementos?

Ah, pois eu leio, mas nem sempre sei o que é tou lendo, não é vejo lá algumas coisas não sei o que é...

E conheces as funções dos suplementos que compras?

À partida tenho uma ideia, mas 100% não.

E conheces a composição química e natural das embalagens?

Não.

Não. E conheces os teus valores de micronutrientes para o bom funcionamento do teu organismo?

Epá não.

Não? E como fazes a escolha de um suplemento, escolhes de acordo com a informação nutricional do suplemento?

Eh, pois, isso é uma boa pergunta, mas não. Epá eu tenho uma ideia daquilo que preciso e depois, compro só porque tá lá o nome e por nada mais.

Ok. E quando tomas um suplemento conheces como ele se manifesta no teu organismo?

Já me aconteceu!

E, por exemplo o caso de ...

Epá tipo na urina, por exemplo, ser de outra cor, ou assim dar algum, epá dar uma sensação diferente por exemplo no urinar, por aí.

E encontras vantagens no consumo de suplementos?

Epá sinceramente é aquilo que eu faço, não muito.

E desvantagens?

Se calhar algumas, talvez, não sei. Não tenho, epá não, se calhar não sei, não faço ideia.

E recomendas a outros atletas a utilização de suplementos?

Epá, recomendo. Acho que sim.

Sim?! Ok. E tens alguma marca em específico?

Não. Baseio-me por aquilo que o mercado oferece na nossa zona, o fast recovery e por aí, essas coisas da, agora não digo o nome, ajuda-me qual é a marca? **Gold Nutrition?** Isso mesmo.

Transcrição da entrevista 38 (P38)

Data de realização: 30 de novembro de 2018

Duração: 15.43 minutos

Local: G4

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Uma alimentação saudável é saber comer, ou seja, não é a quantidade, mas sim a qualidade principalmente, agora sei lá ...

E o teu dia a dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim, sim,

E porquê

Eu tenho um ... eu sou seguido por um nutricionista, tenho horas para comer, tenho que comer, há dias que como uma coisa e outros que como outra, para ires variando, à dias que fazes altos (Não sei se percebes alguma coisa disto) dias de carbos altos, dias de baixo, às vezes dias sem carbo, vai tudo dependendo do tempo que a gente tá a fazer o quê, não é, não faço isso sempre, não. **Depende do treino que tu pretendes?** Depende, não depende por exemplo do mês, agora queres ganhar mais massa, ou mais volume, ou mais não sei o quê, **Tens outro tipo de alimentação ... não é?** ou de vez em quando antes disso tens que fazer um corte que é para o teu organismo se adaptar aquilo para depois levar o choque, não é? Ou seja tens de tirar, manter ali uns tempos com ... neste caso com menos calorias, para depois tu quando injetares ele te assimilar e e armazenar e ir buscar.

E quais são os principais obstáculos que encontras à prática de uma alimentação saudável?

Principalmente é o preço, gasta-se muito dinheiro e penas para encontrar às vezes os produtos, eu para ir fazer compras tenho de ir comprar uma coisa acolá, outra ali, outra acolá, gasta-se muito dinheiro, já começa a ser mais fácil, mas é difícil.

Costumas praticar desporto?

Sempre pratiquei desporto, agora estou só mesmo no culturismo.

E quanto tempo por semana dedicas mais ou menos à prática de exercício físico?

Cerca de 1 hora e meia por dia

E quando praticas exercícios exiges muita intensidade ao nível cardiorrespiratório ou carga mais localizada?

É localizada, mesmo quando é cardio é um cárdio leve. Não, nada de corridas, porque o meu objetivo não é esse, o meu objetivo é também ganhar volume ok? É tudo localizado os meus treinos são treinos específicos e diariamente no treino específico para cada musculo, **Sim, Sim**, e quando faço cárdio é tipo caminhadas, estás a ver, um cárdio a andar, abdominais, nada de corridas para não desgastar, é só para dar aquela ...

E sentes necessidades de suplementos que te ajudem a complementar a alimentação?

Sim, sim, e qualquer pessoa se quiser ter uma atividade mais intensa tem de ter suplementos, não consegues comer para ir buscas às vezes metade do que é necessário para o teu organismo, não consegues ir buscar aquele x de, do que for, ou proteína ou vitamina só nos alimentos.

E o que é que entendes por suplementos alimentares?

Suplementos alimentares é como o próprio nome indica, é um suplemento, não é para fazeres alimentação com aquilo é para suplementar, ou seja, é para reforçar, aquilo que tu não consegues ir buscar nos alimentos, como as vitaminas e essas coisas todas, aquilo é para reforçar o teu sistema imunológico, não é? Alguns servem para te limpar o teu organismo, de gorduras e de todos os excessos que a gente consome, que apanha e que o nosso corpo também produz porcarias.

E isso trás vantagens para quem pratica exercício físico regularmente?

Trás, trás, principalmente na recuperação da fadiga muscular **hmmm** ... se tu tiveres uma pessoa que mesmo esteja, epá seja uma pessoa normal que vá fazer um treino com alguém que já toma, faça a mesma. Ter uma pessoa equivalente, que não tome esses suplementos, vai se refletir no dia após, nas dores, no cansaço, enquanto no outro aquilo, aquilo ajuda, não sentes, tu sentes aquela dureza, aquele musculo moído, dorido, mas estás pronto para fazer outro.

E costumás adquirir suplementos?

Sim, sim

E quais os suplementos que normalmente adquires?

O tem por aí abaixo (questionário) muitas vitaminas, essencial, vitaminas, a suplementação é proteína, glutamina, a creatina, tem de ter os seus intervalos ...

Sim, sim, normalmente onde é que costumás adquirir os teus suplementos?

Agora de momento, mando vir de fora. **Internet**, ok!

E recorres a multivitamínicos das farmácias?

Sim, também ... é o mais indicado é seja, esses produtos eu 90% dos produtos que eu adquiero são, como é que eu hei dê-te dizer, vendem nas farmácias, não são comparticipados ... não sei te dizer o nome técnico para essa p* ou seja, uma farmácia,

como é que te hei de explicar uma farmácia para vender um x de produto, aquele produto tem que ter, ser posto a testes, exames, tem que ser aprovado para ser vendido, é isso que te estou a querer dizer. Está-me a faltar agora o nome técnico.

E segues recomendações de um médico ou de um personal trainer?

Sim, sim, a nível de treino e a nível alimentar

E quando adquires um suplemento costumavas ler a informação existente na embalagem?

Sim,

E conheces as funções dos suplementos que tomas?

Sim, **Certo**, isso é para quem já faz isto à algum tempo e tem a primeira coisa que tu fazeres antes de ir comprar é ires ver a composição, não é pá isto é bom qual é o valor, comparar com o outro daquela marca, que é que tem, isto depois tudo faz parte e saber os feedbacks porque hoje em dia o mercado de suplementos, é um mercado já enorme e que gera muito dinheiro, mas também há muita porcaria, **exatamente**, há muita porcaria e há muito mercado, já há muito mercado negro em que vendes uma coisa que aquilo, pois às vezes vais ver eles fazem testes e o que tem no rótulo e o que realmente tá lá dentro não tem nada haver com o que está lá. Por isso aí está, teres uma fonte fiável, conheceres as marcas, não é? Se é uma marca que já foi testada, já não sei o quê, que é utilizada por quem está nisto né? Ou seja, quem percebe, quem já tem um á vontade, quem sabe o que é que está ali, já experimentei outras ...

E conheces a composição química e natural dos suplementos?

É pá, de alguns

E conheces os valores médios dos teus micronutrientes, necessários para o funcionamento do teu organismo?

Não tanto, porque para isso faz-me o nutricionista, ele é que prepara tudo, eu sou tenho que lhe dar a minha avaliação corporal, as minhas fotos, os meus pesos, as minhas medidas, estás a perceber, as quando faço os meus exames mando tudo pela net, no computador, que ele também vê o resultado dos meus testes, o que é que tal alto, o que tá baixo, o que é que tá bem, o que é que não tá. E depois ele é que me gere, ao fim de contas eh pá, eu só digo tou-me a sentir bem, falta-me isto aqui, vê onde é que vais por e isso agora ele é que se preocupa comigo. É a tal coisa eh pá dantes eu precisava disto aqui,

falas com um pão isto aqui até deu certo, eh pá olha vou experimentar tás a perceber? O que dá certo a ti, pode dar errado a mim, **sim, sim** ou vice-versa.

Então os produtos que tu consumes são escolhidos de acordo com as tuas necessidades?

De certeza, faz-me a base, aliás eu compro os meus produtos consoante o plano alimentar, que vem todos os meses um plano alimentar, em que eu vejo o que ele mete por lá abaixo, vejo o que tenho em casa, se não tenho olha mandas o plano mas eu preciso de isto, isto e isto que é o que vou usar, e ele é que vai buscar o que é que eu vou usar. E vai variando para não teres sempre, por exemplo, sempre a mesma vitamina, sempre o mesmo, estás a perceber, sempre a mesma quantidade disto, vai variando mesmo dentro da mesma gama de suplementos, á vários, ele vai me variando sempre, ou a marca, estás a perceber agora isto é mais forte, por exemplo um multivitamínico, este é mais forte este é mais fraco, agora levas este, porque vais fazer um regime mais apertado, não é? Compensa, agora vais estar mais à vontade para comer ... agora podes levar aquele que até é mais barato, mas também é mais fraco, tem menos isto, tem menos aquilo, mas também como vais comer mais ...

E achas que a informação apresentada nas embalagens é de fácil compreensão?

É de fácil compreensão para quem sabe, para quem tá dentro do assunto, percebes, porque quem não tá, quer dizer olha para aquilo e não lhe diz nada. Eh pá tem aqui tanta percentagem de aminoácidos ou de L-carnitina ou de ... sabes? A maior parte não sabe. E a proteína, toda a gente já ouviu falar, aquilo eles vão ver aquilo ali, mas e o resto?

E conheces como é que os suplementos se manifestam no teu organismo?

Alguns a gente sente, por exemplo, o que é que tu sentes mais, são coisas à base de cafeína, não é? Os pré-treinos ou os termogénicos isso são coisas que tu sentes mesmo na altura, por exemplo, eu tomo isso e sinto na altura, antes de ir para o treino, quando estou no meu pré-treino tu sentes aquela, aquele formigueiro, aquela ansiedade de mexer, não sentes fadiga. Vais para ali estás, sentes o cansaço, mas paras meio minuto depois tá a modo, quer dizer o musculo cansa, mas recuperas ali em meio minuto, a bem dizer é só recuperar o folego e descansar alguns e está a modo de começar outro igual, não é. E á outros que não notas diretamente, mas vais vendo, vai fazendo diferença.

Sim, sim e quais são as principais vantagens que tu vês no consumo dos suplementos?

As vantagens é o que o teu organismo vai ao absorver o que é bom, deixa de absorver o que é mau, o nosso organismo infelizmente o que armazena é gordura e quando vai queimar, vai queimar o que tu tens a mais, se tu fores um gajo muito gordo ele vai te queimar é o quê? A gordura, quando faltar seja o que for, mas se tu já fores um gajo mais seco, tens alguma gordura que até queres perder, porque toda a gente quer perder gordura, mas ele vai te consumir é a massa muscular, porque é o que tu tens mais. Ele não escolhe, ele vai é ao que tem mais, comida para dentro, e para armazenar a tendência é armazenar sempre o que não presta que é para ficar de reserva, não é. Que é para depois quando for preciso ires buscar as gorduras e tar ali a mascar. **Exatamente**, ou ingerires tás sempre a te salvaguardar.

E encontras desvantagens do consumo de suplementos?

Desvantagens? **Sim!** Não. Até hoje em dia os velhos têm que tomar, os próprios médicos receitam por exemplo, proteína para tomares, os ómegas, um multivitamínico, não é? Eh pá olha agora nesta altura do ano vitamina C, comprei agora outro dia um frasco de comprimidos de vitamina C, porque se fores aí comprar daquelas pastilhas efervescentes tipo aquilo é bom, mas é caríssimo. Um frasco de 20 pastilhas €8.50, quer dizer, também é das tais coisas que tu vais a uma farmácia comprar um produto custa-te 5 na outra custa-te 7, na outra se for preciso custa-te 10, p* e é a mesma m*, isto devia ser tabelado, não é, ou seja eu comprei de uma das melhores marcas de suplementos, um frasco, e não sei agora se é de 60, eu acho que é 60 comprimidos ... e é mais prático, tu tomas um comprimido, as pastilhas tens de ter um copo, tens de ter a água, um comprimido um gajo a qualquer altura pega e enfia na boca. É sempre vantajoso, os ómegas mesmo para novos, para velhos é uma coisa que é para a pele, é o óleo de peixe, ómega 3 é á base de óleo de peixe, mesmo para a escamação, até para o cabelo, para as unhas, para tudo, para a pele, a minha mulher e depois de eu explicar para que é que aquilo servia para ela, ela quer saber, ela quer tomar sempre isso, estás a ver. Vitamina D3 a mesma coisa, ela quer tomar sempre disso. E até vê lá nós vivemos aqui nas ilhas apanhamos muito sol, não é e o meu trabalho que agora é aqui, antes era sempre na rua e o meu nível de D3 é a vitamina do sol, supostamente, tava a metade do mínimo, do valor para chegar ao mínimo...estás a ver como é que é? E a gente a não, isso é do sol, a gente apanha sol todo o verão e todo o dia e coisa e tal e não é bem, o nosso corpo precisa de assimilar, ai está a suplementação, a gente come, mas eu treino todos os dias desgasto, **pois**, o corpo tem grandes desgastes,

tens de meter, porque senão só tens uma hipótese ou não evoluis, manténs te ali não é, mas se queres evoluir tens de ... impensável e impossível sem a ajuda de nada.

E recomendas a outros atletas a utilização de suplementos?

Sim, sem dúvida

E tens alguma marca em específico que recomendes?

Á várias, independentemente daquilo que for para comprar, vais optando ou por isto, isto é melhor. É como os carros, não é, uma marca tem várias gamas, umas são boas, umas são fiáveis e outros modelos nunca prestaram para nada, não é? Marcas estamos até a falar de audis, mercedes ... o suplemento é igual? Não é só esta marca que é boa, sim, mas é boa nisto ou naquilo, nisto já não é tão bom, estás a perceber e as outras vice-versa. É preciso é a tal coisa, ver a composição, saber escolher, ver os feedbacks daqueles produtos que estão ou já foram daquelas marcas que estão estudados e provados que o que está no rótulo é o que corresponde ao que está lá dentro.

Transcrição da entrevista 39 (P39)

Data de realização: 10 de dezembro de 2018

Duração: 3.13 minutos

Local: G4

O que é que entendes pela prática de uma alimentação saudável?

Alimentos variados, dos vários grupos de alimentos, sem restringir alimento nenhum nas quantidades certas, **é isso ...** com todos os grupos de alimentos.

E tu no teu dia a dia procuras realizar uma alimentação saudável?

Sim, **sim**, faço várias refeições por dia inclui vários alimentos, como sopa, como legumes, como fruta, como carne, como pescado.

E porque é que tens todos esses cuidados com a alimentação?

Porque tenho conhecimentos na área que nos fazem bem em termos de saúde e também porque gosto deste tipo de alimentação.

E encontras alguns obstáculos á prática de uma alimentação saudável?

Às vezes o custo dos alimentos poderá ser um bocadinho mais elevado, no entanto quando vamos avaliar as alternativas se forem bem escolhidas, eu acho que dá para fazer uma alimentação saudável, pelo mesmo custo que as outras alternativas. Acho que é uma questão também de opções de escolha da pessoa.

Sim, costumava praticar desporto?

Sim

E por semana quanto tempo é que dedicas á prática de exercício físico?

4 vezes por semana, uma hora e meia de cada vez, mais ou menos, há de ser seis horas, sete horas.

E a nível dos exercícios que tu fazes, utilizas muito a nível cardiorrespiratório ou ...

Eu faço aulas, cycling, aulas localizadas e faço musculação.

E sentes necessidade de algumas substâncias que te ajudem a complementar a tua alimentação?

Não, não.

Achas que só a alimentação por si ...

Eu não tomo suplementos, isso é suplementação que tas a falar, **sim, sim**, ah é assim eu acho que pode haver benefício, por exemplo e eu aconselho como nutricionista, por exemplo pessoas que praticaram ... almoçaram, praticam atividade física e por exemplo a seguir possa haver um lanche, e nesse lanche não aja por exemplo a quantidade de proteína necessária, pode ser através do suplemento, porque como eu pratico ginásio ao fim da tarde e a seguir vem o jantar, eu não sinto necessidade de fazer nenhuma suplementação pós-treino.

Ok, e o que é que entendes por suplementos alimentares?

Ah os suplementos alimentares de uma maneira geral não só os desportivos, visam complementar alguma lacuna que a alimentação saudável por si só não consiga resolver, vamos dizer assim, ou porque tamos a precisar de mais proteínas numa determinada altura ou por que precisamos mais de determinado rendimento que só com a alimentação normal não conseguimos ter, e aí entra os suplementos alimentares.

Certo e isso trás vantagens para quem pratica exercício físico?

Dependendo dos objetivos, da alimentação, da gestão da alimentação sim pode ter vantagens.

Acreditas que uma pessoa que pratica exercício físico com grandes intensidades possa recorrer a ... sim, se com a sua alimentação normal não conseguir, normal, diga-se variada, equilibrada, não consiga atingir aquilo que necessita a suplementação adicional pode ser interessante.

Adquires suplementos?

Não

Transcrição da entrevista 40 (P40)

Data de realização: 12 de dezembro de 2018

Duração: 20.47 minutos

Local: G4

O que é que entende pela prática de uma alimentação saudável?

Alimentação saudável e equilibrada, ah baseia-se mais ou menos na, no consumo de legumes da, (pediu para interromper a entrevista) Pois, como eu estava dizer a alimentação saudável ah, devemos ter muitas verduras, legumes, ah fruta, ah proteína que se vai buscar no peixe essencialmente e na carne, ah e um bom pequeno almoço, ah no pequeno almoço acho que, foi das coisas que fui aprendendo ao longo da vida, ah um bom pequeno almoço deve conter ovos, ah ou cozidos ou mexidos, mas é muito importante, ah consumo de água, muita água durante o dia, no mínimo dois litros de água que a pessoa deve consumir durante o dia, ah também algum consumo de laticínios é importante, embora na minha opinião não se deve exagerar, principalmente para quem pratica desporto porque poderá haver alguns desanranjos intestinais por causa do consumo de demasiados laticínios, mas são importantes, portanto digamos que o equilíbrio no meio disto é digamos que a virtude do sucesso.

E no seu dia a dia procura realizar uma alimentação saudável?

Ah, tento, ah mas sou pecador digamos assim, relativamente a algumas coisas doces, ah tenho tentado evitar ah, á alturas do ano em que é mais difícil, esta altura do natal é muito propicia a haver umas coisinhas doces, embora felizmente, ah já se consegue fazer muita

coisa, evitando que digamos o açúcar, usando os derivados no caso da stevia que substitui muito bem o açúcar e as coisas doces ficam boas da mesma maneira e consegue-se, pa quem tem este vício da coisa, de comer coisa doces digamos que é, mas tento, tento até por várias razões, por razões de saúde, ah tento ter uma alimentação mais, digamos que mais regrada e equilibrada, ah até porque faz-me em, não é pa minha saúde é importante.

E quais são os principais que encontra á prática de uma alimentação saudável, o caso dos açúcares, não é?

Os obstáculos, os obstáculos digamos que é o que tá aqui dentro da nossa, que tá dentro das nossas cabeças, não é? Ah, aquela o cair em tentação, o há aqui coisas que ás vezes a gente nem percebe, porque sabemos que faz mal e ás vezes caímos, as coisas doces é digamos que para mim é o pior, ah é o que me causa mais, causa mais preocupação e ás ... á alturas do ano em que consigo controlar, mas á outras que é mais difícil controlar, especialmente as coisas doces, mas no dia a dia consumo sopa ao almoço e ao jantar, e ah o segundo tento, tento levar sempre legumes, portanto á alguns cuidados que já se vão tendo e que se consegue durante, á alturas do ano que se consegue melhor do que outras, mas tento, tento sempre, vou tentando ao longo, tenho tentado ao longo da minha vida melhorar esse, da parte alimentar. Teve uma altura, quando era mais novo e isso não pensava e depois geneticamente sou uma pessoa que tem tendência a engordar, portanto eu nunca posso sair muito fora da linha porque se saio, a parte alimentar se, eu posso fazer o ginásio que fizer, a bicicleta que fizer, se se a parte alimentar se não for o mais regrado possível, eu, eu engordo com muita facilidade.

E costuma praticar desporto?

Sim, pratico tenho desde muito novo que pratiquei desporto, teve uma altura que ali entre os 28, 27-28 anos até por volta dos 35, 36 tive completamente parado, mas o depois a partir daí comecei a fazer ginásio e tive outra vez um interregno de 5 anos talvez e depois voltei outra vez ao ginásio e agora no ultimo ano tenho, tenho tado a fazer ciclismo de estrada, foi, foi quase por receita médica, porque tava a tentar fazer era corrida e tive várias lesões nos joelhos, pés e foi por conselho médico tinha que ter um desporto que não tivesse impacto no chão e aí foi aconselhado ou a natação ou a bicicleta, e eu optei pela bicicleta, achei que era e neste momento sou, sou quase viciado em dar uma volta de bicicleta.

E quanto tempo por semana dedica á prática de exercício?

Por semana ocupo 4,5,6,7,8,9,10,11 umas 12 horas, porque todos os dias da semana eu faço alguma coisa ou faço ginásio, ou faço bicicleta de estrada.

Ok e esses exercícios que faz, procura intensidade ao nível cardiorrespiratório ou procura localizar a carga durante os exercícios?

Ah, eu como tenho o objetivo de perder peso, ah, tenho, tenho tanto o treino de ginásio como a própria bicicleta, ah tenho tentado sempre ser um treino aeróbico, embora aja períodos na bicicleta ou mesmo no ginásio que se possa tar um pouco na parte anaeróbica, mas o ideal é tar ali, até porque já tenho 53 anos e tem que se ter algum cuidado com ah o coração e controlar os batimentos cardíacos e essas, portanto há aqui uma serie de coisas que, muitas intensidades e muitas coisas também já não é propriamente para a minha idade, por isso mas tenho isso mais ou menos controlado assim.

ok e sente necessidade de substâncias que lhe ajudem a complementar a alimentação?

Sim, isso no ultimo ano, digamos que se levantou essa questão, porque na parte da bicicleta de estrada, como não sou pessoa de querer sair á rua e andar uma horinha e vir para casa, ah normalmente ou tou hora e meia, ou duas horas ou duas horas e meia andar e isso provoca um desgaste muito grande, ao qual eu não estava habituado e se calhar a minha alimentação não estava também adequada a esse desgaste e tive que fazer uma , digamos um aperfeiçoamento da alimentação, logo começando pelo pequeno almoço e nos suplementos, digamos assim em géis, alguns contendo cafeina no caso, ah barritas energéticas, ah proteína no final da, do exercício físico, portanto houve aqui alguma necessidade, ah uma necessidade quase obrigação de ter que consumir algum, algumas coisas que nos ajude, porque realmente andar duas horas de bicicleta, mesmo que seja num ritmo mais baixo, do que as pessoas que fazem digamos a competição, mas é um desgaste muito grande e á necessidade absoluta de, de tomar alguma coisa que nos auxilie, porque senão entramos em desgaste e não, não estamos a fazer nada.

E o que é que entende por suplementos alimentares?

O que é que eu entendo por suplementos alimentares. O suplemento alimentar como o próprio nome já indica, é uma coisa que vai digamos que nos auxiliar, é, é algo a mais do que aquilo que nós fazíamos, portanto é algo que tenha, vai ter alguma coisa adicionada no produto que estamos a tomar, que nos vai ah digamos suplementar alguma coisa, na, na questão de força, na questão de, de energia para nos podermos manter num

determinado nível quando estamos a fazer a prática do desporto, no caso dos géis por exemplo em que tem quase como, digamos que um efeito imediato naquela, na, na toma, tomas um gel e em poucos, poucos minutos ele tá te a fornecer energia aos teus músculos, porque no caso da bicicleta tens um desgaste muito grande.

E isso trás vantagens para quem pratica exercício físico?

Tem vantagens, mas como eu dizia ah, são vantagens quase impostas, mas é claro que deve haver, no meu caso não sou uma pessoa que esteja muito por dentro do, do, dos benefícios ou das características de cada produto digamos assim. Se calhar há alguns produtos que até podem fazer muito bem e podem, e podem estar a fazer mal a algum órgão, ah fígado, portanto á aqui, á aqui, alguns cuidados que se deve ter e as doses devem ser controladas, para não, para não estarmos digamos que a fazer bem, um bem momentâneo e que poderá estar a afetar algum órgão, ah sem ser, porque normalmente estamos a tomar, aquilo para quê? Para é mais direcionado á parte muscular, mas aquilo vai trabalhar em órgãos do nosso corpo que se intensificares e se deres doses muito grandes, de, de, daquilo se calhar tás, tás a prejudicar futuramente a tua saúde, portanto tem que haver aqui um equilíbrio e uma informação ah, é importante a informação sobre isso e digamos que hoje em dia, já existe muita informação na net, vai-se á net e com muita facilidade encontra-se, encontra-se informação, depois é preciso é também perceber qual é a informação que é válida e porque também já qualquer pessoa já mete, já publica coisas na net não é? E alguns se calhar não são, podem não ser os melhores conselheiros, á que saber seleccionar também a aquisição da informação.

Ok e quais os suplementos que normalmente adquire?

Pois, eu tenho é, são géis energéticos e são barritas, ah e tenho a proteína que são digamos a na base as três coisas que tomo, não ...

Ok, e a toma dos suplementos é de acordo com as suas necessidades, ou tem algum critério para a toma dos suplementos?

Pois, a toma digamos que segundo a informação que fui tentando recolher ou a pessoas amigas ou na net, ah foi digamos que me aconselhado as barritas energéticas, para ser uma entre os 45 e 1hr de esforço, tomar uma, o consumo de uma barrita, os géis também vai dentro, vai dentro também desses tempos, ah ás vezes faço ... se sei que vou ter um esforço suplementar numa subida, antes da subida tomo um gel, ah o caso da proteína

normalmente é após o esforço é que, é que tomo a proteína, portanto é mais ou menos dentro disto, na...

E geralmente onde é que adquire os seus suplementos?

Aqui, para já é ali na sportzone é o sítio onde tenho comprado, onde tenho comprado os produtos, também aqui na ilha digamos que não há, não há muitas soluções ou então á sempre a hipótese de mandar através da, da net e vem ...

E costuma recorrer a multivitamínicos existentes nas farmácias?

Não, não, ainda não fui, para esse campo, ainda á poucos dias tive uma consulta com a nutricionista e ela para já achou que através da alimentação como digamos, não sou um atleta de competição, é para me manter fisicamente achou que não era necessário partir para mais coisas, ah tentar manter isto que tenho agora dos géis, das barritas, da proteína e através da alimentação, bons lanches, o pequeno-almoço essencialmente, ah o lanche antes do treino e após o treino é, é importante também, no caso, por exemplo antes, antes, antes do ginásio ah, á ali umas papas de aveia que se pode fazer que são importantes, ah por isso tentar através da alimentação ir buscar essas vitaminas digamos assim, ah se, se achar que um dia será necessário tomar um suplemento vitamínico, também se pode tomar, porque já tomei noutras alturas da minha vida e nem sequer era por causa de praticar desporto, portanto pode haver aqui uma altura que sinta já muita fadiga e que acho que é necessário algum suplemento nessa área, pois é de recorrer, mas nesta altura não.

E quando adquire um suplemento segue recomendações de algum personal trainer ou de algum médico?

Não, tem sido, tem sido através de informação ou que vou recolhendo através da net, ou através de amigos que fazem ciclismo e que, e que já são mais experientes e que me dão algum conselho, alguma coisa, mas tem sido só dentro disso.

E quando adquire um suplemento tem a preocupação de ler a informação existente na embalagem?

Sim, normalmente ler para perceber também, alguns tem a indicação de quando é que se deve tomar e mais ou menos a, e ver a tabela que proteínas é que tem, que açúcar é que tem, portanto á uma série de coisas que convém sempre saber até porque há alguns produtos diferentes uns dos outros e a gente vai selecionando e vai tomando umas vezes

de uma marca outros de outra e pa tentar perceber para o nosso organismo, para aquilo que estamos a fazer qual é o que nos dá mais efeito e já cheguei, já cheguei a tomar alguns géis que eu não percebia aquilo não me fazia efeito absolutamente nenhum e por isso á que, á que o depois perceber também aqueles que nos causam algum efeito, não é?

E conhece as funções dos suplementos que toma?

Sim, mais ou menos vou me tentando informar sobre qual é o efeito que, que eles podem, que eles podem causar.

Ok e conhece a composição química e natural existente nos suplementos?

... através das tabelas, ás vezes, normalmente é a partir daí que posso tirar alguma conclusão, mais do que isto não, mais do que isto também não sei.

Ok e conhece os valores médios de micronutrientes necessários para o bom funcionamento do seu organismo?

Sim, aí, aí tem que ser através da net, vai se tentar, tenta-se sempre ir perceber quais são, os gastos, o desgaste que se tem no caso do ciclismo e o que é que é necessário ingerir e depois tem que se comprar os produtos que tenham esses, esses, esses nutrientes digamos assim, se não, não serve de nada tomar tás uma coisa que não te serve para a prática daquele desporto por exemplo.

E quando escolhe um suplemento alimentar vai de acordo com a informação nutricional do suplemento?

Sim, vá, tento, tento que seja não é

E acha que a informação apresentada na embalagem é de fácil compreensão?

Aí é um problema, ou vem quase tudo em inglês, ah e ás vezes noto que podia ter mais informação.

E nota, quando toma um suplemento, nota algumas alterações no seu organismo decorrentes do consumo do suplemento?

Ah, assim á primeira vista o único, a única alteração que vejo é realmente o benefício que me faz na altura, ah se vai ter alguma contraindicação futura ou não, ah espero que não, mas também não, digamos também não tomo coisas exageradas e espero que não tenha nenhuma, nenhuma contraindicação futura.

E quais são as vantagens que encontra então no consumo dos suplementos?

As vantagens são aquelas vantagens imediatas, que é se eu tou a ter uma perda por causa do, do, digamos que o excesso da naquele dia da prática do desporto aquilo vai me compensar aquela, aquelas faltas que vou ter, ah lá está isto eu posso tar a compensar bem aquilo ali naquela altura, naquele momento, mas posso até tar a fazer muito mal futuramente, mas isto lá está falta, falta se calhar mais informação, falta se calhar mais pessoas bem informadas sobre isso para que nos possam dar essa informação, isto digamos que vamos socorrendo da, do google, do Dr.º google.

E encontra desvantagens no consumo dos suplementos?

É pois lá está, as desvantagens para já eu, eu como tenho ainda uma experiência reduzida de 1 ano, 1 ano e 2 meses, ah eu ainda não encontrei desvantagens, ah sei que por exemplo para pessoas que, que tem excesso de açúcar no sangue, ah digamos que são pré diabéticos ou já diabéticos, essas pessoas vão ter muitos problemas se querem praticar desporto no caso do ciclismo, com muito desgaste, muita hora e isso, na nossa ilha por exemplo, vão ter dificuldades em arranjar produtos que lhes façam, que façam esses efeitos, porque isto é, tem tudo muito açúcar e é difícil de encontrar, pelo menos cá, é difícil de encontrar produtos para substituir que não tenham esse açúcar e façam digamos ao mesmo tempo passem energia para o atleta.

E recomenda a outros atletas a utilização de suplementos?

Eu, eu, recomendar recomendo, acho, acho que é, acho que é muito importante, ah se puderem através da alimentação, antes e após o exercício fazer um, uma boa alimentação, acho que se calhar, com poucas, com pouco digamos, com pouco recurso aos géis e às barritas e o coisa, com pouco recurso a esses produtos, acho que, acho que conseguem resolver ah o seu problema e coisa, mas lá está isso pode haver sempre contraindicações e mas de qualquer maneira recomendo, ah às pessoas que fazem exercício físico desta natureza de longa duração, muita hora na estrada ou a fazer trilhos ou que tem muita hora na, na digamos que em esforço físico tem que tomar alguma coisa, porque senão vão entrar em fadiga e vai, vai ser pior.

E recomenda alguma marca em específico?

Eu como disse, tenho pouca experiência eu tenho usado agora da prozis e para dizer a verdade tou-me a dar muito bem com os produtos da prozis, já tomei uns outros diferentes que houve, não achei, houve um que não achei, não percebia porque é, que eu tomava aquilo e tomar e não tomar era a mesma coisa e acho que estes produtos da prozis para

mim tem sido, tem sido os que eu me tenho dado melhor, especialmente o gel, acho que é, o gel durante a, durante o percurso que faço o gel, tem sido, tem sido para mim tem sido o mais eficaz.

Anexo 4. Substâncias presentes nos suplementos alimentares desportivos relativos à recolha de campo.

Ingrediente CAS	Riscos Ambientais	Risco Cancerígeno	Toxicidade	Efeitos no organismo humano
(±) -α-Lipoic acid 1077-28-7	Não	Não	Irritante e Tóxico	Tóxico para pulmões e membranas mucosas
Acesulfame potassium 55589-62-3	Não	Não	Irritante	Pode danificar os rins e fígado
Ascorbic Acid 50-81-7	Sim	Não	Não	Sistema reprodutivo e defeitos no feto
Caffeine 58-08-2	Tóxico para animais marinhos	Pode causar cancro (Com base em estudos em animais)	Não	Pode causar toxicidade e desnutrição no feto
Calcium citrate tetrahydrate 5785-44-4	Não	Não	Irritante	Pode danificar pulmões
Calcium pantothenate 137-08-6	Não	Não	Irritante	Não disponível
Calcium phosphate 7758-87-7	Não	Não	Não	Tóxico para pulmões e membranas mucosas
Carrageenan 9000-07-1	Não	Não	Irritante	Não disponível
Cholecalciferol 67-97-0	Não	Não	Irritante	Não disponível
Choline dihydrogenecitrate 77-91-8	Não	Não	Irritante	Não disponível
Citric Acid 77-92-9	Não	Não	Irritante	Pode afetar os dentes (Oxidação)
Creatine Monohydrate 6020-87-7	Não	Não	Irritante	Tóxico para pulmões e membranas mucosas
D-Glucuronolactone 32449-92-6	Sim	Não	Irritante	Não disponível
Biotin 58-85-5	Não	Não	Não	Não disponível
D-Glucose (Dextrose) 50-99-7	Não	Não	Não	Passa através da placenta para o feto
Folic acid 59-30-3	Não	Não	Não	Tóxico para pulmões e membranas mucosas
Fructose 57-48-7	Não	Não	Irritante	Não disponível
Glycerin 56-81-5	Não	Não	Irritante	Não disponível
Glycine 56-40-6	Não	Não	Não	Não disponível

Ingrediente CAS	Riscos Ambientais	Risco Cancerígeno	Toxicidade	Efeitos no organismo humano
L-Alanine 56-41-7	Não	Não	Irritante	Não disponível
L-Arginine 74-79-3	Não	Não	Irritante	Efeitos mutagénicos em células somáticas
L-Carnitine 6645-46-1	Não	Não	Irritante	Não disponível
L-Cystine 56-89-3	Não	Não	Não	Tóxico para pulmões e membranas mucosas
L-Isoleucine 73-32-5	Não	Não	Irritante	Não disponível
L-Leucine 73-32-5	Não	Não	Irritante	Não disponível
L-Valine 72-18-4	Não	Não	Não	Não disponível
Magnesium Carbonate 23389-33-5	Não	Não	Irritante	Pode danificar sistema cardiovascular
Magnesium citrate 144-23-0	Não	Não	Irritante	Não disponível
Magnesium stearate 557-04-0	Não	Não	Irritante	Pode danificar a pele e fígado
Maltitol 585-88-6	Não	Não	Não	Não disponível
Maltodextrin 9050-36-6	Não	Não	Não	Não disponível
Manganese Sulfate 10034-96-5	Não	Efeitos mutagénicos	Irritante	Efeitos mutagénicos em batérias e leveduras. Pode danificar pulmões e sistema nervoso central.
Inositol 87-89-8	Não	Não	Não	Não disponível
Nicotinamide 98-92-0	Não	Não	Tóxico em animais e irritante	Não disponível
Niacin 59-67-6	Sim	Não	Irritante	Não disponível
Phosphoric acid 7664-38-2	Não	Não	Corrosivo nos metais e irritante	Não disponível
Ponceau 4R 2611-82-7	Não	Não	Não	Não disponível
Potassium chloride 7447-40-7	Não	Não	Não	Pode afeta o sistema cardiovascular e sangue
Potassium sorbate 24634-61-5	Não	Não	Irritante	Não disponível

Ingrediente CAS	Riscos Ambientais	Risco Cancerígeno	Toxicidade	Efeitos no organismo humano
Pyridoxine Hcl 58-56-0	Não	Não	Irritante	Afeta o feto através do leite materno e pela placenta
Retinyl Acetate 127-47-9	Não	Pode danificar material genético e afetar sistema reprodutivo	Irritante	Pode danificar rins e fígado
Riboflavin 83-88-5	Não	Não	Irritante	Não disponível
Sodium benzoate 532-32-1	Não	Pode danificar material genético e afetar sistema reprodutivo	Irritante	Pode danificar o sistema reprodutivo, fígado, sistema nervoso central e sangue.
Sodium Carboxy Methyl Cellulose 9004-32-4	Não	Não	Irritante	Não disponível
Sodium Chloride 7647-14-5	Não	Tem efeitos mutagénicos nas células somáticas e leveduras	Irritante	Pode desenvolver riscos de toxicidade na gravidez e afetar o normal desenvolvimento do feto
Sodium fluoride 7681-49-4	Não	Não	Irritante e corrosivo	Pode danificar os rins, pulmões e sistema nervoso, coração, trato digestivo, ossos, dentes e sistema cardiovascular.
Sodium molybdate 7631-95-0	Tóxico Animais Marinhos	Não	Não	Não disponível
Sodium Selenite 10102-18-8	Não	Pode causar cancro (Com base em estudos em animais)	Irritante	Provoca toxicidade embrionária e do feto
Sucralose 56038-13-2	Não	Não	Não	Não disponível
Tartrazine 1934-21-0	Não	Não	Irritante	Não disponível

Ingrediente CAS	Riscos Ambientais	Risco Cancerígeno	Toxicidade	Efeitos no organismo humano
Taurine 107-35-7	Não	Pode afetar material genético	Irritante	Pode afetar o metabolismo, a pele e olhos
Tiamine Hcl 67-03-8	Não	Não	Irritante	Não disponível
Tolylphosphino) benzyl]dipalladium (ii) 172418-32-5	Não	Não	Não	Não disponível
Cyanocobalamin 68-19-9	Não	Não	Irritante	Tóxico para pulmões e membranas mucosas
Xanthan Gum 11138-66-2	Não	Não	Irritante	Não disponível
Zinc Oxide 1314-13-2	Não	Pode causar cancro (Com base em estudos em animais)	Irritante	Não disponível
β-Hydroxyisovaleric acid 625-08-1	Não	Não	Irritante	Não disponível
Guar gum 9000-30-0	Não	Não	Irritante	Não disponível

Anexo 5. Pedido de colaboração.



Declaração

No âmbito da dissertação de Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar, da Universidade Aberta, do estudante Paulo Miguel Correia Andrade, sob a orientação do Professor Doutor Fernando Caetano e Coorientação da Professora Doutora Ana Pinto de Moura, e intitulada: *“Avaliação da Qualidade dos Suplementos Alimentares e Perspetiva dos Consumidores: Estudo Exploratório”*, vimos por este meio solicitar a colaboração de Vexa para a melhor concretização deste projeto académico.

O trabalho pretende avaliar o modo como os suplementos alimentares, em especial os dedicados à nutrição desportiva, são percecionados pelos praticantes de desporto em ginásios. Assim, pretende-se caracterizar, para um determinado período temporal, a população utilizadora dos ginásios, ao nível das variáveis das variáveis sociodemográficas, nomeadamente: género, idade, local de residência, profissão, bem como de dados antropométricos (peso e altura). Pretende-se ainda realizar entrevistas individuais, anónimas, a frequentadores de ginásios e consumidores de suplementos alimentares, quanto ao modo como percecionam o uso dos suplementos.

Considerando que toda a informação a ser recolhida será tratada de um modo anónimo e confidencial, para fins exclusivamente académicos e científicos, solicita-se a colaboração de Vexa para a melhor agilização da recolha de informação quer ao nível da caracterização da população utilizadora de ginásios, quer ao nível da cedência de espaço para a realização das entrevistas.

Caso surja alguma questão que pretenda que seja esclarecida, naturalmente que nos encontramos disponíveis para o referido esclarecimento, apresentando para o efeito os respetivos endereços de correio eletrónico: Fernando Caetano (Fernando.Caetano@uab.pt); Ana Pinto de Moura (apmoura@uab.pt).

Certos da melhor compreensão, endereçamos os nossos melhores cumprimentos.

Doutor Fernando Caetano

Doutora Ana Pinto de Moura

Anexo 6. Declaração de consentimento.



DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO PARA A PARTICIPAÇÃO NA ENTREVISTA

Avaliação da Qualidade dos Suplementos Alimentares e Perspetiva dos Consumidores: Estudo Exploratório

Eu, abaixo-assinado (nome completo) _____

Atesto que a minha participação no estudo **Avaliação da Qualidade dos Suplementos Alimentares e Perspetiva dos Consumidores: Estudo Exploratório** foi voluntária, tendo compreendido a explicação que me foi fornecida acerca do referido estudo, tendo tido oportunidade de fazer as questões que julguei necessárias e, no caso, de as ter feito, obtive resposta satisfatória, concordo que a minha participação neste estudo (entrevista) seja gravada.

Data: ____/____/____

Assinatura:

Muito obrigado pela sua colaboração!