

AValiação DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR FREQUENTADORES DE CINCO ACADEMIAS DE FRANCISCO BELTRÃO-PR

Jéssica Domeneghini¹, Vivian Francielle França¹
Durcelina Schiavoni, Greicy Peretti Poffo¹, Débora Giaretta Zatta¹

RESUMO

O uso de suplementos alimentares pode estar diretamente relacionado a preocupação das pessoas em relação a imagem corporal, boa forma física e aumento no desempenho esportivo. Este estudo tem por objetivo verificar o uso de suplementos alimentares entre frequentadores de cinco academias da cidade de Francisco Beltrão-PR. Participaram da pesquisa 140 praticantes de atividade física de diversas modalidades, indivíduos de ambos os sexos, entre 18 e 59 anos selecionados aleatoriamente. Trata-se de um corte do projeto "guarda-chuva" intitulado: Prevalência do uso de Suplementos Nutricionais entre Praticantes de Exercício Físico em Academias de Francisco Beltrão: Fatores Associados. Para investigar o uso de suplementos, foi utilizado um questionário composto por doze questões, além destas outras variáveis foram investigadas na pesquisa como, sexo, idade, escolaridade e renda. Para análise do estudo foi usada a estatística descritiva com distribuição de frequências relativas e absolutas, através de planilha do Excel e programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20,0. Observou-se nesse estudo elevada utilização de suplementos alimentares, com destaque para aqueles a base de proteínas, sendo que a maior parte dos usuários são homens com idade média de 18 a 30 anos, que buscam hipertrofia. Grande parte dos indivíduos utilizam os suplementos pela indicação do educador físico ou por auto prescrição. Diante disso é de extrema importância que o profissional nutricionista atue dentro de academias, para que seja possível a realização de atividades de educação nutricional e orientações sobre o uso de suplementos.

Palavras-chave: Atividade física. Recursos ergogênicos. Imagem corporal.

1-Universidade Paranaense (UNIPAR), Francisco Beltrão-PR, Brasil.

ABSTRACT

Evaluation of the use of food supplements by frequenters of five academies of Francisco Beltrão-PR

The use of dietary supplements may be directly related to people's concerns about body image, fitness and increased sports performance. This study aims to verify the use of dietary supplements among attendees of five academies in the city of Francisco Beltrão-PR. A total of 140 practitioners of physical activity of various modalities, individuals of both sexes, between 18 and 59 years of age randomly selected participated in the study. This is a section of the "umbrella" project titled: Prevalence of the use of Nutritional Supplements among Physical Exercise Practitioners in Francisco Beltrão Academies: Associated Factors. To investigate the use of supplements, a questionnaire composed of twelve questions was used, besides these other variables were investigated in the research as, sex, age, schooling and income. For the analysis of the study we used the descriptive statistics with distribution of relative and absolute frequencies, through an Excel worksheet and the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 20.0. In this study, we observed a high use of dietary supplements, especially those based on proteins, with the majority of users being men with a mean age of 18 to 30 years, seeking hypertrophy. Most of the individuals use the supplements by the indication of the physical educator or by self-prescription. Given this, it is extremely important that the nutritionist work within the academies, so that it is possible to perform nutritional education activities and guidelines on the use of supplements.

Key words: Physical activity. Ergogenic resources. Body image.

INTRODUÇÃO

O exercício físico quando regular tem sido associado a diversos benefícios à saúde (Meneghini e colaboradores, 2016), tornando-se alvo de grande importância para um estilo de vida saudável, sendo este um dos propósitos que levam os indivíduos a procurarem cada vez mais as academias (Ferreira e Quintão, 2016).

O constante crescimento no número de academias se deve à alta procura pelos usuários que desejam melhorar a aparência corporal, aspecto este, que vem sendo atribuído pela forte influência da mídia (Marchioro e Benetti, 2015). Com este crescimento acelerado da procura por academias, observa-se que é muito comum o uso de suplementos alimentares entre os frequentadores destes locais (Moreira, Navarro e Navarro, 2014).

Os suplementos alimentares são substâncias com finalidade de complementar as necessidades nutricionais de um indivíduo quando a mesma não pode ser suprida somente pela alimentação (Corrêa e Navarro, 2014; Vargas, Fernandes e Lupion, 2015).

Atualmente os suplementos considerados pelos praticantes de atividade física como fundamental para um melhor desempenho físico. Portanto, é evidente o aumento do número de pessoas que fazem o uso desses produtos sem orientação adequada (Frade e colaboradores, 2016).

Segundo Souza e Ceni (2014) a influência da mídia leva a população ao uso de forma abusiva de substâncias que potencializam em curto espaço de tempo seus desejos e suas necessidades de melhorar a imagem corporal.

Este consumo indevido e sem orientações pode estar associado à falta de fiscalização e de legislações que proíbam a venda sem prescrição, ou devido ao constante lançamento de produtos que prometem efeitos imediatos e eficazes, ditos ergogênicos (Souza e Ceni, 2014).

O uso indiscriminado de suplementos alimentares bem como a associação de vários deles pode ocasionar sérios malefícios à saúde dos indivíduos que se submetem a ingerir os suplementos, sendo que através de uma alimentação adequada poderiam alcançar ótimos resultados (Costa, Rocha e Quintão, 2013).

Segundo Corrêa e Navarro (2014) o uso inadequado de suplementos alimentares, sem a devida orientação e em quantidades acima das necessidades diárias, pode causar danos renais e hepáticos.

O impacto das informações a respeito dos suplementos alimentares não é totalmente confiável é o que se encontra na literatura de Santos e colaboradores (2013) e Santos e Pereira (2017), não há uma afirmação correta sobre possíveis efeitos na saúde, na alimentação e no desempenho físico dos consumidores de suplementos alimentares.

Segundo Santos e colaboradores (2013) para se propagar o conhecimento sobre nutrição e suplementação e assim conscientizar a população sobre os benefícios e malefícios que a suplementação de maneira indiscriminada pode trazer aos indivíduos é necessário maiores esforços concentrados na educação nutricional.

De acordo com Ferreira e Quintão (2016), Fernandes e Machado (2016), para que o indivíduo possa estar fazendo uso devidamente correto de suplementos alimentares, é de extrema importância que este procure um profissional capacitado a lhe orientar e prescrever suplementos adequados de acordo com as suas necessidades individuais.

A Resolução CFN nº 390 (Brasil, 2006), regulamenta que o nutricionista é o profissional apto a realizar prescrição de suplementos alimentares, respeitando os níveis máximos de segurança regulamentados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

O que se encontra na literatura de Maximiano e Santos (2017), Pellegrini, Corrêa e Barbosa (2017) é que na maioria das vezes a utilização de suplementos alimentares é feita sem prescrição de um profissional qualificado e sim por indicação de outros profissionais ou por amigos, sem nenhuma avaliação e orientação, procedimentos estes, em que o profissional capacitado a efetuar é somente o nutricionista.

O presente estudo trata do uso de suplementos alimentares, que atualmente vem sendo alvo de curiosidades e interesse de consumo por praticantes de atividade física para a obtenção de resultados rápidos e maior desempenho físico dentro das academias de ginástica, consumo este, que muitas vezes acontece de forma indiscriminada e sem a

devida orientação nutricional, o que pode ocasionar malefícios ao organismo dos indivíduos que fazem a ingestão inadequada de suplementos. Diante disso, o objetivo deste estudo é avaliar o uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias em Francisco Beltrão-PR.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este se trata de um estudo transversal onde às avaliações dos fatores de risco e os resultados ocorrem em um único momento, em conjunto, não sendo capaz de inferir no que vem primeiro (Nedel e Silveira, 2016).

Trata-se de um corte do projeto “guarda-chuva” intitulado: Prevalência do uso de Suplementos Nutricionais entre Praticantes de Exercício Físico em Academias de Francisco Beltrão: Fatores Associados. O projeto “guarda-chuva” faz parte da pesquisa institucional (PIC) nº29293 da Universidade Paranaense, unidade de Francisco Beltrão, Paraná que estava na responsabilidade das docentes do curso de Nutrição e Educação Física.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa envolvendo seres humanos da Universidade Paranaense (UNIPAR), com parecer número 1.172.299 em 30/07/2015, CAE nº 47120715.0.0000.0109.

O consentimento da participação dos indivíduos no estudo deu-se através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

O estudo foi conduzido em cinco academias de ginástica localizadas no centro do município de Francisco Beltrão. Os cento e quarenta participantes do estudo foram os frequentadores das academias, de ambos os sexos, sendo 68 homens e 72 mulheres com idade igual ou superior a 18 até 59 anos, além de não ser gestante.

Os participantes da pesquisa foram abordados nas academias durante os períodos matutino, vespertino e noturno, de segunda a sexta-feira, compreendendo o período de maio a novembro de 2016. Na abordagem os indivíduos foram convidados a participar do estudo e orientados sobre os objetivos da pesquisa.

Instrumento de pesquisa

O questionário estruturado contemplou as seguintes variáveis de pesquisa: demográfica e econômica; uso de suplementos nutricionais, objetivos de consumir suplementos nutricionais, fonte de indicação dos suplementos nutricionais, tempo e frequência de uso dos suplementos, resultados desejados com o uso do suplemento nutricional, custo mensal com suplementos nutricionais, frequência de exercício semanal e qual a razão para se exercitar.

Análise estatística

Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva com distribuição de frequências relativas e absolutas. Para tanto foi utilizada planilha do Excel e programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20,0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra total constitui-se de praticantes de atividade física, com a faixa etária de 18 a 30 anos, frequentadores de cinco academias da cidade de Francisco Beltrão-PR. Observa-se que a maioria eram estudantes de nível superior incompleto (32,9%) seguido de indivíduos com nível superior completo (25,7%), com renda mensal superior a cinco salários mínimos, o que perfaz R\$ 4.400,00¹. A caracterização do estudo referente a gênero, escolaridade e renda é apresentada na Tabela 1.

Resultado semelhante foi encontrado em estudo de Vieira e Marchiori (2014), onde a amostra total constituiu-se de 168 indivíduos, com faixa etária entre 18 e 30 anos, sendo que 38,1% (n=64) dos participantes possuíam ensino superior completo. Em estudo de Fernandes e Machado (2016) a renda média entre os participantes foi R\$4.558,00.

Grande parte dos indivíduos que frequentam as academias está representada por jovens e adultos, perfil também observado em um estudo de Maximiano e Santos (2017), onde participaram 41 indivíduos, se observou que o público predominante nas academias eram adolescentes, jovens e adultos.

¹ O cálculo foi com base no salário mínimo de 2016 que é de R\$880,00. (Agência Brasil, 2015).

Tabela 1 - Caracterização sócio demográfica dos participantes da pesquisa.

Variável	(n= 140)	Percentual (%)
Sexo		
Masculino	68	48,6
Feminino	72	51,4
Idade		
18-30	90	64,3
31-40	30	21,4
>40	20	14,3
Escolaridade		
Ensino fundamental	2	1,4
Ensino médio	26	18,6
1 a 2 salários mínimos	42	30,0
3 a 4 salários mínimos	38	27,1
Acima de 5 salários mínimos	45	32,1

Quanto ao uso de suplementos entre os praticantes de atividade física desse estudo, observa-se que 52,9% (n=74) dos indivíduos consomem algum tipo de suplemento alimentar (Figura1).

No estudo de Cardoso, Vargas e Lopes (2017) referente ao consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias 65,0% dos indivíduos consomem ou já consumiram pelo menos um tipo de suplemento, sendo que 67,7% (n=44) são do sexo masculino e 32,3% (n=21) do sexo feminino.

Moreira e Rodrigues (2014) em seu estudo sobre o conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos, analisaram que 31,7% (n=19) dos indivíduos faziam uso de algum tipo de suplemento, sendo 75,9% (n=15) do sexo masculino.

Acredita-se que o motivo a ser considerado para o aumento do consumo de suplementos alimentares é a facilidade com que o consumidor tem acesso a venda destes produtos, estimulada através da mídia como a internet, principalmente através de blogs e até mesmo nas próprias academias de ginástica frequentadas pelos usuários.

Diante disso, como estratégia para reduzir esse consumo de suplementos alimentares sem orientações adequadas, é de grande valia que o profissional especializado atue dentro dos locais frequentados pelos praticantes de atividade física.

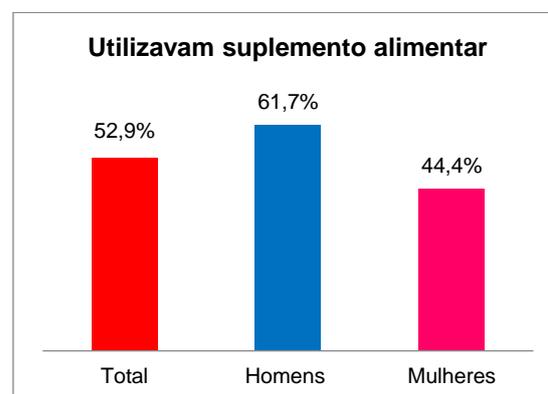


Figura 1 - Distribuição da amostra segundo o sexo dos praticantes de atividade física de cinco academias da cidade de Francisco Beltrão-PR, 2017.

Os principais suplementos utilizados entre os praticantes de atividade física são à base de proteínas como o Whey Protein e BCAA (Figura 2). Esses suplementos ganham destaque por serem fontes de aminoácidos e proteínas, sua utilização pode estar associada à síntese proteica, manutenção e ganho de massa magra (Fanti e colaboradores, 2017; Frade e colaboradores, 2016; Santos e Pereira, 2017; Vieira e Marchiori, 2014).

No estudo de Maximiano e Santos (2017), os resultados foram semelhantes, onde os principais suplementos utilizados são o Whey Protein (76,2%), BCAA (52,4%) e Creatina (33,3%).

Por sua vez, Marchioro e Benetti (2015) relataram que os suplementos mais utilizados em seu estudo foram à base de proteína, sendo Whey Protein (47,1%), Albumina (23,5%), seguido de Aminoácidos e Creatina (23,5%).

De acordo com Costa, Rocha e Quintão (2013), os principais suplementos citados em seu estudo foram Whey Protein (20,0%), Creatina (13,8%) e BCAA (11,4%).

Ferreira e Quintão (2016) analisaram que os suplementos com maior destaque entre os praticantes de atividade física são os ricos em proteínas (36,2%), seguido dos aminoácidos (23,4%) e ricos em carboidratos (12,6%).

A utilização de suplementos proteicos pelos praticantes de atividade física desse estudo está fortemente associada ao ganho de massa magra, porém, quando administrado de forma errônea e em grandes quantidades esses produtos não trazem benefícios no aumento de massa muscular.

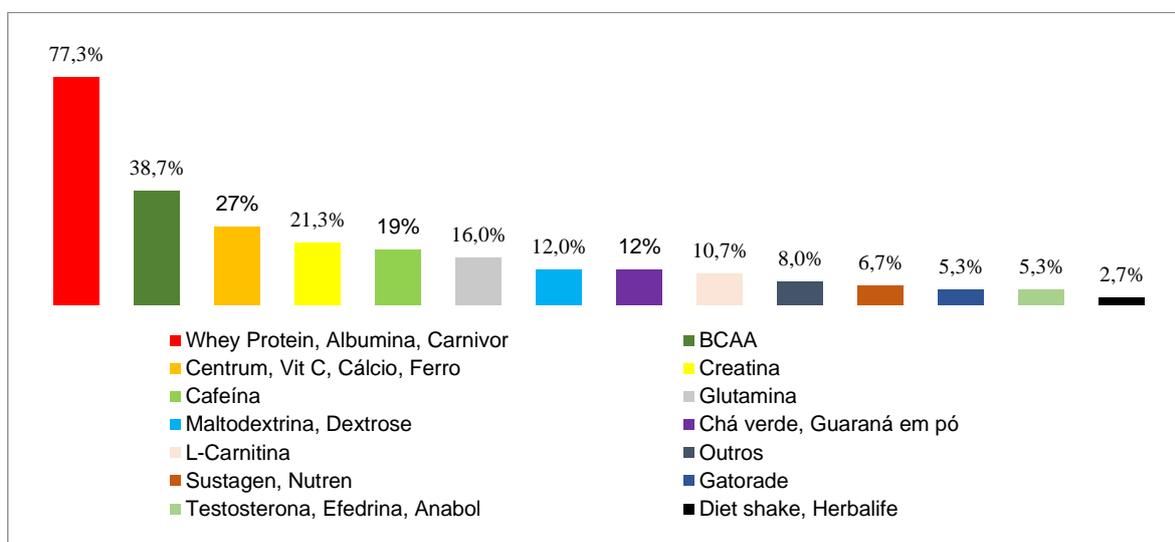


Figura 2 - Suplementos alimentares e recursos ergogênicos farmacológicos utilizados pelos praticantes de atividade física de cinco academias de Francisco Beltrão-PR, 2017.

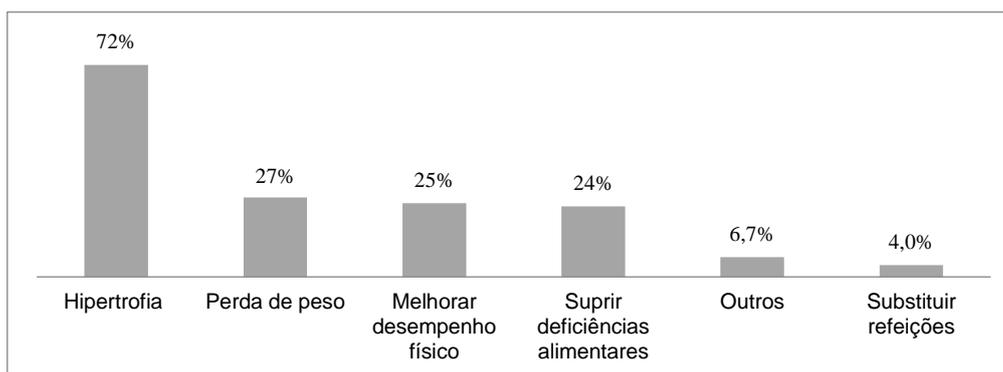


Figura 3 - Motivos para utilização de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em cinco academias de Francisco Beltrão-PR, 2017.

A utilização de dois ou mais suplementos simultaneamente foi referida por 67,9% dos usuários, apenas 32% utilizam um tipo de suplemento alimentar diariamente, destacando-se a combinação do suplemento Whey Protein e os Aminoácidos de Cadeia Ramificada.

Conforme o estudo de Ferreira e Quintão (2016), sobre a prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física, 73,2% utilizavam dois ou mais tipos de suplementos alimentares, enquanto 26,8% dos indivíduos usavam apenas um tipo de suplemento diariamente.

Resultados obtidos são semelhantes a estudo de Cheffer e Benetti (2016) que ao analisar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos observaram que 50% dos indivíduos

consomem um suplemento por dia e 50% consomem dois ou mais tipos de suplementos por dia.

Na figura 3 pode observar-se que a grande maioria dos indivíduos relatou ser a hipertrofia (72%) o motivo para a utilização de suplementos alimentares.

Em estudo de Santos e Pereira (2017), a hipertrofia (54,1%) destacou-se como principal motivo relacionado à suplementação.

Galati, Giantaglia e Toledo (2017) verificaram em seu estudo que grande parte dos indivíduos destacou o ganho de massa magra (45%) como motivo principal para a utilização de suplementos alimentares.

A explicação para ser a hipertrofia o principal motivo da utilização de suplementos alimentares pode estar associado com a busca pela aparência corporal perfeita, onde

atualmente exige a presença de musculatura aparente e corpos fortes.

Dentre os indivíduos usuários de suplementos alimentares o educador físico foi a maior fonte de indicação (33%), seguido da auto prescrição (27%), e apenas 22% relataram ser o nutricionista a fonte de indicação do produto.

Cheffer e Benett (2016), encontraram resultados similares, com destaque para o educador físico (42,8%), amigos (35,7%) e por fim o nutricionista (21,4%).

De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (Brasil, 2005) o profissional nutricionista é o indivíduo apto a prescrever e com conhecimento para indicar a suplementação alimentar, fato pelo qual há necessidade da inserção destes profissionais nos ambientes esportivos, com objetivo de aproximar o profissional do público em questão.

Os praticantes de atividade física não procuram o profissional apto a prescrever os suplementos adequados de acordo com a necessidade individual, pelo fato de que esses produtos podem estar em fácil acesso dentro da academia frequentada por eles, e na maioria das vezes os responsáveis pela indicação do suplemento são outros profissionais ou indivíduos que também fazem o uso do produto sem passar por avaliação e orientação de um nutricionista.

Para que aconteça mudança nessa realidade é necessária a implantação de

intervenções de educação nutricional dentro dos locais frequentados por esses indivíduos, dando ênfase em estratégias que auxiliem no entendimento sobre nutrição e suplementos alimentares.

A Tabela 2 mostra a frequência da utilização durante os dias da semana, onde se observou que 32,0% dos participantes utilizam diariamente os suplementos, e que 68,0% fazem o uso mais que três vezes na semana.

No estudo de Maximiano e Santos (2017), 47,6% fazem uso de suplemento alimentar mais que três vezes na semana. O tempo médio de uso de suplementos alimentares foi de três a cinco meses (26%), destes, 36% dos indivíduos que faziam uso desses produtos gastavam mensalmente entre R\$ 101 e R\$ 200,00 (Tabela 2).

Este achado vai de encontro com Moreira e Rodrigues (2014), com praticantes de atividade física, onde o tempo de uso de suplementação alimentar, pela maioria dos praticantes de atividade física foi de três a seis meses (31,5%).

Resultado semelhante foi encontrado no estudo de Vieira e Marchiori (2014), onde o gasto financeiro ficou entre R\$100,00 e R\$200,00 mensais.

O gasto com suplementos alimentares, geralmente é alto devido aos usuários associarem o preço à melhor eficácia do produto e consequentemente recorrer aos inúmeros suplementos alimentares existentes no mercado.

Tabela 2 - Frequência de uso semanal, tempo de uso do suplemento, gasto mensal com suplementos alimentares pelos praticantes de atividade física de cinco academias de Francisco Beltrão-PR, 2017.

Variável	Categoria	(n=74)	Percentual (%)
Frequência de uso semanal	Até 3x/semana	23	32,0
	Mais que 3x/semana	51	68,0
Tempo de uso do suplemento	<1 mês	7	9,6
	1 a 2 meses	12	16,4
	3 a 5 meses	19	26,0
	6 a 11 meses	8	11,0
	1 a 2 anos	9	12,3
	> 2 anos	18	24,7
Gasto mensal com suplemento	Até 50 reais	7	9,3

Do total de usuários de suplementos alimentares 61,3% relatou ter alcançado resultados positivos, 9,3% relatou não ter alcançado nenhum resultado, 24% ainda não tiveram resultados e 5,3% não sabem se já

tiveram resultados desejados com a utilização dos suplementos alimentares.

Quando questionados sobre a razão pela qual se exercitam o destaque ficou com a melhora do condicionamento físico (44,4%),

ganho de massa magra (33,3%), seguido de 22,2% para emagrecimento.

Segundo o estudo de Costa, Rocha e Quintão (2013) entre os praticantes de atividade física (33,8%) relataram que o objetivo principal de se exercitar é definir e aumentar massa muscular, seguido de estética (19,1%) e manutenção da saúde (18,7%).

A justificativa para o aumento da utilização de suplementos alimentares se dá pelo fato de os indivíduos apresentarem grande preocupação com a estética e pela busca de uma imagem corporal perfeita.

CONCLUSÃO

O presente estudo apontou elevada utilização de suplementos alimentares entre os frequentadores das cinco academias de Francisco Beltrão-PR, onde se pode identificar que mais da metade dos indivíduos avaliados fazem o uso suplementos alimentares diariamente, com destaque para os produtos proteicos, sendo essa uma justificativa para a busca da hipertrofia.

A grande maioria dos indivíduos que utilizam os suplementos alimentares não buscaram orientações de um profissional especializado para prescrever o produto, sendo possível observar que os praticantes de atividade física utilizam diversos tipos de suplementos sob orientações de profissionais não capacitados a prescrição.

Diante disso é de extrema importância que o profissional nutricionista atue dentro de academias, para que seja possível a realização de atividades de educação nutricional e orientações sobre o uso de suplementos para os praticantes de atividade física. Também há a necessidade de mudanças na maneira de se comercializar os suplementos alimentares, posto isto, que só possam ser vendidos sob prescrição e orientação de um profissional capacitado, sendo este o nutricionista.

REFERÊNCIAS

1-Agência Brasil. Publicado decreto que reajusta o salário mínimo para R\$ 880. Disponível em: [http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2015-12/publicado-decreto-que-aumenta-o-](http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2015-12/publicado-decreto-que-aumenta-o)

salario-minimo-para-r-880>. Acesso em: 29/11. 2017.

2-Brasil, Conselho Federal de Nutricionista. Resolução CFN nº 390/2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. Diário Oficial [da] União, Brasília, Vol. 120. 2006. p.104-105.

3-Cardoso R. P. Q.; Vargas, S. V. S.; Lopes, W. C. Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Num. 65. 2017. p. 584-592. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/861>

4-Cheffer, N. M.; Benetti, F. Análise do consumo de suplementos alimentares e percepção corporal de praticantes de exercícios físicos em academias do município de Palmitinho-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 10. Num. 58. 2016. p. 390-401. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/655>

5-Corrêa, D. B.; Navarro, A. C. Distribuição de respostas dos praticantes de atividade física com relação à utilização de suplementos alimentares e o acompanhamento nutricional numa academia de Natal-RN. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 8. Num. 43. 2014. p.35-51. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/419/399>

6-Costa, D. C.; Rocha, N. C.A.; Quintão, D. F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço-MG: fatores associados. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Num. 41. 2013. p.287-299. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/406>

7-Fanti, Y. O. F.; Marques, N.F.; Marques, A. C.; Almeida. K. S.M.; Silveira J. T.; Moura, F. A. Uso de suplementação e composição corporal de praticantes de musculação na cidade de Itaquí-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol.11. Num. 62. 2017.

p.192-201. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/765>>

8-Fernandes, W. N.; Machado, J. S. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 55. 2016. p.59-67. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/607>>

9-Ferreira, C. S.; Quintão, D.F. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em uma academia da cidade de Cataguases-MG: fatores associados. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 59. 2016. p.507-517. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/682>>

10-Frade, R. E. T.; Viebig, R. F.; Moreira, I. C. L.S.; Fonseca, D. C. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 55. 2016. p.50-58. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/606>>

11-Galati, P. C.; Giantaglia, A. P. F.; Toledo, G. C. G. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais e de macronutrientes em praticantes de atividade física em academias de Ribeirão Preto-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 62. 2017. p. 150-159. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/746>>

12-Marchioro, E. M.; Benetti, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias do município de tenente Portela-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Num. 49. 2015. p.40-52. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/499>>

13-Maximiano, C. M. B. F.; Santos, L. C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Sete Lagoas-MG. *Revista Brasileira*

de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Num. 61. 2017. p.93-101. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/739>>

14-Meneghini, V.; Rodrigues, B. A.; Schaefer, F. M.A.; Bonetti, A.; Vieira, G. A. Percepção de adultos mais velhos quanto à participação em programa de exercício físico com exergames: estudo qualitativo. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 21. Num. 4. 2016. p.1033-1041.

15-Moreira, F. P.; Rodrigues, K.L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira Medicina Esportiva*. Vol. 20. Num. 5. 2014. p. 370-373.

16-Moreira, N. M.; Navarro, A. C.; Navarro, F. Consumo de suplementos alimentares em academias de Cachoeiro de Itapemirim-ES. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol.8. Num. 48. 2014. p.363-372. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/479>>

17-Nedel, W. L.; Silveira, F. Os diferentes delineamentos de pesquisa e suas particularidades na terapia intensiva. *Revista Brasileira Terapia Intensiva*. Vol. 28. Num. 3. 2016. p. 256-260.

18-Pellegrini, A. R.; Corrêa, F. S. N.; Barbosa, M. R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação da cidade de São Carlos-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1. Num. 61. 2017. p.59-73. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/735>>

19-Santos, E. A.; Pereira, F.B. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de exercício físico. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11, Num. 62. 2017. p.134-140. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/743>>

20-Santos, H. V. D.; Oliveira, C. C. P.; Freitas, A. K. C.; Navarro, A. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academias de bairros nobres da cidade do Recife. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 40. 2013.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

p.204-211. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/396/378>>

21-Souza, R.; Ceni, G. C. Uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de palmeira das Missões-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 8. Num. 43. 2014. p.20-29. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/415/397>>

22-Vargas, C. S.; Fernandes, R. H.; Lupion, R. Prevalência de uso dos suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de diferentes modalidades. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 9. Num. 52. 2015. p.343-349. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/551>>

23-Vieira, J. A. T.; Marchiori, J. M. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física do município de Monte Azul Paulista. Revista Fafibe On-Line. Vol. 7. Num. 1. 2014. p. 1-13, 2014.

E-mail dos autores:

jessicadomeneghini2010@hotmail.com

vivianfranca@gmail.com

dudaschiavoni@hotmail.com

greicy@prof.unipar.br

deboragiaretta@prof.unipar.br

Recebido para publicação em 16/04/2018

Aceito em 05/08/2018