

**AVALIAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS****Tatiane Vanessa Zamin<sup>1</sup>  
Vanderléa Michael Schimanoski<sup>2</sup>.****RESUMO**

Com a crescente procura de suplementos alimentares e o consumo excessivo, principalmente por parte de jovens e adolescentes que frequentam academias, observa-se a importância de estudos que abordam este tema, bem como, alimentação saudável mediante atividade física regular. Esse trabalho teve como objetivo avaliar o perfil e o conhecimento de pessoas que praticam atividade física em quatro academias de um município do noroeste do Rio Grande do Sul, referente a hábitos alimentares saudáveis, bem como a relação destes com o uso de suplementos. A coleta de dados se deu através da aplicação de um questionário semi-estruturado com questões abertas e fechadas. Os dados foram analisados através do software Excel versão 2007. De uma amostra de 40 praticantes de atividade física, que fazem uso de suplementos alimentares, o gênero masculino é predominante, com idade que varia de 16 a 30 anos, onde a musculação apresenta-se como atividade mais praticada. Relativo ao conhecimento sobre suplementos alimentares 97% relataram ter conhecimento, sendo a Creatina (16%) o suplemento de maior consumo. Em relação ao conhecimento sobre alimentação saudável 100% relataram ter conhecimento suficiente, no entanto, identificou-se o contrário – desconhecimento sobre alimentação saudável - quando questionados sobre o consumo específico de nutrientes. Conclui-se que há necessidade de equipe multiprofissional em academias para que possam melhor orientar os praticantes de atividade física em relação à nutrição e ao uso de suplementos alimentares.

**Palavras-chave:** Nutrição esportiva, Conhecimento, Atividade física, Suplementos.

1- Discente do Curso de Nutrição, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ.

**ABSTRACT**

Evaluation of healthy eating habits and use of dietary supplements among gym member

With the increasing demand for dietary supplements and excessive consumption, especially by young people and teenagers who attend the academies, notes the importance of studies addressing this issue, as well as healthy eating through regular physical activity. This study aimed to evaluate the profile and knowledge of people who engage physical in activity four academies from a city in Rio Grande do Sul' northwestern, regarding healthy eating habits and their connection with the use of supplements. Data collection was carried out using a semi-structured questionnaire with open and closed questions. Data were analyzed using Excel software version 2007. From a sample of 40 physical activities practicing, making use of dietary supplements, male sex is predominant, with age ranging from 16 to 30 years, where the weight is presented as the most practiced activity. Relative to knowledge of dietary supplements, 97% reported having knowledge, and greater consumption of the supplement is Creatine (16%). In relation to knowledge about healthy eating 100% reported having enough knowledge, however, identified the opposite - lack of knowledge about healthy eating - when asked about the specific consumption of nutrients. Concluded that there is need for multidisciplinary team in gyms so they can better guide the practice physical activity in relation to nutrition and food supplements.

**Key words:** sports nutrition, knowledge, physical activity, supplements.

Endereço para correspondência:  
[tatyane\\_vanessa@yahoo.com.br](mailto:tatyane_vanessa@yahoo.com.br)

2- Mestre em desenvolvimento – Professora do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ.

## INTRODUÇÃO

A nutrição no esporte adquiriu grande importância nos últimos anos, bem como, sua relação através de uma alimentação equilibrada e saudável, contendo todos os nutrientes adequados para o bom funcionamento do organismo (Neto, 2003).

No estudo de Barchet e Colaboradores (2007) é citado que a nutrição adequada melhora os depósitos de energia - importante para o bom desempenho físico - auxilia na prevenção da fadiga muscular, podendo ainda contribuir na diminuição de lesões, muitas vezes provocadas pelo excesso de esforço físico.

A busca pela superação, boa performance, estética e estilo de vida, inviabiliza a ingestão alimentar adequada ocorrendo a procura por suplementos que podem "oferecer melhor e mais rápido" desempenho físico (Braggion, 2008).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte - SBME (2003), no Brasil, tem-se verificado o aumento do uso abusivo de suplementos alimentares, especialmente em academias, podendo comprometer a performance física.

No estudo realizado por Araújo e Colaboradores (2002), verifica-se a importância da necessidade de orientações sobre o consumo desses produtos por praticantes de atividade física, sobretudo no que se refere à função e os possíveis efeitos desses produtos no organismo.

A busca de um corpo esteticamente perfeito e a falta de uma cultura corporal saudável tem levado a população a usar de forma abusiva, substâncias que possam potencializar no menor espaço de tempo possível os seus desejos. Dentre essas substâncias, o suplemento tem um destaque primordial, talvez por falta de uma legislação rigorosa que autorize a sua venda sem receita médica, ou devido às indústrias lançarem constantemente no mercado produtos ditos ergogênicos prometendo efeitos imediatos e eficazes. Paralelo a isso, alguns profissionais de educação física vêm estimulando o uso do suplemento com o intuito de melhorar a performance de seu aluno, sem levar em conta os meios para se atingir os objetivos traçados (Santos e Santos, 2002, p. 175).

Um bom desempenho físico é atingido mediante a soma de vários fatores, entre eles,

a adoção de atividade física regular e específica às necessidades ou desejos individual, aliada à prática alimentar nutricionalmente adequada. Segundo Araújo e Soares (1999), existe uma importante relação entre a nutrição e a prática de atividade física, em que a capacidade de desempenho e rendimento do organismo melhora através de uma alimentação adequada, com uma ingestão balanceada de todos os nutrientes, como, carboidratos, proteínas, gorduras, minerais e vitaminas.

O presente estudo objetivou avaliar o perfil e o conhecimento de pessoas que praticam atividade física em quatro academias, referente a hábitos alimentares saudáveis, bem como a relação destes com o uso de suplementos.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é de caráter quantitativo de natureza exploratória. Realizado em quatro academias localizadas no município de Ijuí do Estado do Rio Grande do Sul, no ano de 2010.

Para determinação do tamanho da amostra foi realizado levantamento prévio com os proprietários de quatro academias. Na qual, participaram da pesquisa 40 frequentadores de academias, que faziam uso de suplementos alimentares, com idade entre 15 e 30 anos, de ambos os gêneros, todos praticantes de atividade física de no mínimo três vezes por semana. Sendo esses os critérios de inclusão definidos pela pesquisa.

A determinação da faixa etária decorreu por acreditar que nesta fase do ciclo de vida, as pessoas buscam cada vez mais por suplementos e atividade física como fator condicionante para melhorar o desempenho físico, obtendo assim melhores resultados estético.

A coleta de dados se deu através da aplicação de questionário semi-estruturado com questões abertas e fechadas, apresentando variáveis sociais, comportamentais e nutricionais (anexo I). As variáveis sociais, comportamentais e nutricionais coletadas foram: idade, gênero, escolaridade, tipo e frequência da atividade, conhecimento sobre alimentação saudável e o uso de suplementos, frequência, tempo de consumo e tipo de suplemento.

Os questionários foram aplicados por contato direto, após aceitação e assinatura do

termo de consentimento livre e esclarecido de forma a preservar a identidade dos mesmos (anexo II). O presente estudo teve suas questões éticas resguardadas mediante aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ (anexo III), conforme o parecer consubstanciado nº 268/2010.

O tratamento de dados se deu através do software Excel versão 2007. Os dados foram agrupados, ordenados, transferidos para o banco de dados Excel e então processados.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

As quatro academias que consentiram com a pesquisa, contaram com aproximadamente 1000 alunos, usuários ou não de suplementos alimentares e, que praticam atividade física de acordo com os seus objetivos.

Entre os participantes da pesquisa, a faixa etária variou entre 15 a 30 anos, com predominância de idade entre 19 a 26 anos, sendo a média de 23 anos. Do total, 97% equivalente a 39 frequentadores, eram do gênero masculino e somente uma do gênero feminino.

Segundo os autores, Rocha e Pereira (1998) e Hirschbruch e Colaboradores (2008), verificou-se que entre os consumidores de suplementos predominava o gênero masculino (69% e 52% respectivamente) e o gênero feminino correspondia a 31% e 48% respectivamente, com idades entre 20 a 30 anos. Embora, identifica-se uma semelhança entre os estudos, o gênero feminino demonstra maior representatividade quando comparado com o presente estudo.

Entre as profissões desenvolvidas pelos participantes, 35% eram estudantes, sendo os 65% restantes inseridos em 19 distintas atividades. O grau de escolaridade varia entre, ensino médio incompleto, médio completo, superior incompleto, ensino superior completo, correspondendo a 40%, 15%, 35% e 10%, respectivamente.

No estudo de Albino e Colaboradores (2009), composto por 120 frequentadores de academias de Lages (SC), o nível de escolaridade entre os praticantes de exercício físico e consumidores de suplementos, apresentaram maiores percentuais para ensino superior completo equivalente a 39,09%.

**Tabela 1.** Conhecimento sobre suplementos segundo o grau de escolaridade - Ijuí (RS), Brasil, 2010.

Grau de Escolaridade	Número	Conhecimento sobre suplementos	Número	Desconhecimento sobre suplementos
Ensino Médio Incompleto	15	93,7%	1	6,3%
Ensino Médio Completo	6	100%		
Ensino Superior Incompleto	14	100%		
Ensino Superior Completo	4	100%		
<b>TOTAL</b>	39	97%	1	3%

Fonte: Zamin; Schimanoski, 2010.

Relativo ao conhecimento sobre suplementos alimentares, entre os participantes do estudo, quase a totalidade dos mesmos - 97% - relataram ter conhecimento e somente 3% dizem - mesmo sendo consumidor - não ter conhecimento sobre o uso de suplementação alimentar (tabela 1).

Conforme a tabela um pode-se observar que 93,7% dos participantes do estudo, com menor grau de escolaridade,

relatam ter conhecimento sobre suplemento alimentar, sendo que somente 6,3%, afirma não ter conhecimento, o que não inibe seu consumo.

No estudo de Assumpção e Colaboradores (2007), realizado em academias de Sete Lagoas (Minas Gerais), 53% dos entrevistados consideravam-se razoavelmente informados sobre o uso de suplementos, contrapondo-se aos resultados deste estudo, onde quase a totalidade

considera-se com conhecimento suficiente para fazer uso de suplementos alimentares.

Quanto aos tipos de suplementos consumidos, constatou-se a predominância de aminoácidos e proteínas, correspondendo a 59%, sendo o hipercalórico o segundo produto mais consumido com 15%. Já os carboidratos, as vitaminas, os minerais, substâncias energéticas são produtos que apresentam menor consumo.

Hallak e Colaboradores (2007) reforçam os dados supracitados, uma vez que, em estudo realizado com 129 usuários de suplementos, os produtos de maior consumo foram aminoácidos ou concentrados protéicos, correspondendo a 31,7%, seguido da Creatina com 28,6%.

Da mesma forma, Pereira e Cabral (2007), em estudo realizado com praticantes de musculação de uma academia na cidade de Recife (PE), constataram que entre os 54 frequentadores que faziam uso de suplementos, os aminoácidos e concentrados protéicos eram os que apresentam maior consumo, com 80%. Segundo o autor, esse fato possivelmente deve-se a crença de que o consumo elevado favorece o desenvolvimento muscular.

De acordo com a SBME (2009), o consumo adequado de proteínas evita depleção muscular. Entretanto, o consumo excessivo não contribui para o aumento da massa muscular, uma vez que o organismo

tem um limite para o acúmulo de proteínas nos tecidos.

Segundo a mesma diretriz, para a determinação das necessidades de proteínas, deve-se levar em conta fatores como o gênero, a idade, perfil antropométrico, estado de saúde, bem como a atividade física praticada, intensidade, duração e frequência, entre outros. Recomenda-se para indivíduos ativos uma ingestão de 1,2 a 1,4 g/kg/dia. Já para aqueles que desejam aumentar massa muscular, atletas ou não, as necessidades são atendidas com ingestão máxima de 1,8 g/kg diariamente, na qual, esses valores podem ser contemplados com uma alimentação balanceada, a não ser em casos especiais (SBME, 2009).

De acordo com Assumpção e Colaboradores (2007), houve uma ascensão no mercado voltado à alimentação equilibrada e ao uso de suplementos, onde a busca pela qualidade de vida e um melhor desempenho físico, induzem muitas pessoas a praticar atividades físicas, em academias, para alcançarem seus objetivos.

No entanto, o uso de suplementos alimentares, e ainda sem a real necessidade, tem sido a preocupação de vários autores e profissionais da área da saúde, onde em seus recentes estudos identificaram o uso abusivo destas substâncias entre, principalmente, os que frequentam academias (Ferreira e Colaboradores, 2008).

**Tabela 2.** Classificação segundo consumo, frequência, tempo e variedade de suplemento - Ijuí (RS), Brasil, 2010.

Suplemento mais consumido	Frequência de Consumo	Tempo de consumo	Variedade de suplementos
59% Proteína e aminoácidos.	59% Quatro a cinco vezes semanais.	72% têm um tempo de consumo de até um ano.	55% consomem mais de dois tipos.

Fonte: Zamin; Schimanoski, 2010.

Conforme a tabela dois, a maioria dos participantes do estudo (59%) relatou consumir suplementos de quatro a cinco vezes na semana, apesar da frequência semanal do consumo variar de três a sete vezes semanais.

Estes resultados são similares aos do estudo de Goston (2008), onde a maior frequência de consumo de suplementos em praticantes de atividade física em academias é igual ou maior a cinco vezes por semana. Ainda neste mesmo estudo 62,5% dos

participantes relataram fazer uso de suplementos a menos de um ano e 37,5% com consumo superior a este tempo.

Da mesma forma, no presente estudo o tempo de consumo de até um ano correspondeu a 72%, sendo 28% dos participantes apresentaram tempo de consumo maior que um ano.

Resultado do estudo de Hirschbruch e Colaboradores (2008), a maior parte dos que consomem suplementos praticam exercícios a

mais de um ano, num percentual de 60%, permanecendo na academia por um tempo que varia de três a nove horas semanais. Segundo os autores o consumo de suplementos está diretamente relacionado com o tempo de prática das atividades e a permanência nas academias, ou seja, quanto maior o consumo maior o tempo de atividades físicas.

Já no que se refere ao tipo de atividade praticada entre os participantes da pesquisa, a musculação é a atividade predominante, representando 55%, aparecendo ainda dança, aeróbica, Taekwondo, Jiu-Jitsu. Nas demais atividades praticadas fora dos espaços das academias, o futebol e corrida foram às principais atividades desenvolvidas.

Segundo estudo de Gomes e Colaboradores (2008) a prática da musculação predomina entre os alunos que consomem suplementos, representando 92,1% dos entrevistados, o que confirma o objetivo de aumento de massa muscular.

O tempo de prática de atividade física sem interrupção entre os participantes da pesquisa variou de um mês a mais de um ano, predominando com 43% maior que um ano. Já no que se refere a frequência, 50% realizavam prática semanal (quatro a cinco vezes), onde para 70% dos participantes o tempo destinado a prática dos exercícios excede uma hora por dia.

Segundo os autores Gomes e Colaboradores (2008) e Lollo e Tavares (2004), a frequência das atividades é superior a três vezes por semana, possivelmente pelo fato de que esteja associada ao aumento de massa magra, relatado pelos participantes da pesquisa.

No que se refere à variedade de suplementos consumidos, 55% dos participantes da pesquisa relataram fazer uso de mais de um tipo e 45% disseram consumir um único suplemento como pode ser observado na tabela dois.

Segundo Pereira e Colaboradores (2003), atualmente há diversas variedades de suplementos no mercado, em alguns casos sem mesmo haver estudos que comprovem cientificamente seus possíveis benefícios.

No estudo realizado por Rocha e Pereira (1998), os usuários referiram como principais benefícios com o consumo de suplementos, maior disposição e resistência,

mais confiança em si e mais saúde. Entretanto, houve quem relatasse prejuízos como tontura, enjôos, irritação, insônia, problemas renais e hepáticos, acne, diminuição de desempenho sexual, entre outros.

Entre os participantes da pesquisa, o objetivo com suas práticas - atividade física, suplementação, entre outros - se deve principalmente ao desejo de aumento de massa muscular, sendo que 80% relatam ter atingido os resultados desejados, contrapondo-se com 17%. Entretanto, há de se considerar que para muitos a satisfação parece nunca ser alcançada, visto sempre estarem buscando pra além dos objetivos desejados o que pode ultrapassar inclusive seus próprios limites.

Na busca pelo alcance dos objetivos muitos parecem fazer uso de uma grande variedade de produtos. Um fator a ser considerado é que em academias onde há comercialização de suplementos a quantidade e variedade, apresentaram maior consumo entre os frequentadores. Hallak e Colaboradores (2007) reforçam esse dado, onde se observa que a venda de suplementos dentro de academias pode contribuir para elevar o consumo dos mesmos.

Os participantes do estudo quando questionados a respeito da orientação para consumo de suplementos, 43% relataram que o educador físico é quem orienta quanto ao uso de suplementos, indicando o produto a ser consumido; a busca por orientação de outros profissionais - nutricionista e endocrinologista - correspondeu a 29%, dos demais, 28% fazem uso por iniciativa própria ou ainda por orientação de colegas ou amigos. Este fato merece atenção uma vez que a falta de orientação para o uso adequado desses produtos pode comprometer não só o desempenho físico, mas o estado geral de saúde.

Estes mesmos resultados são identificados no estudo de Gomes e Colaboradores (2008), onde o uso de suplementos foi indicado em 33,7% pelo educador físico, 15,8% por nutricionista e amigos e, 7,9% pelo médico.

O estudo de Hallak e Colaboradores (2008) evidência a pouca procura por orientações sobre o uso de suplementos a profissionais capacitados, uma vez que 86% declararam consumir estes produtos sem

antes consultar um especialista como nutricionista, médico ou educador físico.

Conforme o estudo de Assumpção e Colaboradores (2007), tanto os suplementos alimentares, quanto os alimentos com valor nutricional agregado, têm apresentado excelente aceitação no mercado. Segundo os autores, este fato se deve principalmente devido a busca por melhor desempenho e qualidade de vida. Para Rique e Colaboradores (2002), a alimentação equilibrada e a prática de atividade física regular são fatores condicionantes neste processo, contribuindo desta forma com a diminuição dos fatores de risco de doenças cardiovasculares, dislipidemias, obesidade, diabetes mellitus, entre outros.

Em relação ao conhecimento sobre alimentação e nutrição todos os participantes do estudo relatam ter conhecimento excelente, muito bom e suficiente representando 15%, 42% e 43% respectivamente. Dos participantes do estudo 67% relatam que alimentos fonte de carboidrato devem ter consumo superior aos demais, o que demonstra um melhor conhecimento em relação à alimentação e nutrição. Contudo em alguns casos esta afirmação não se comprova, a medida que para 33% os alimentos protéicos devem ter consumo diário superior ao demais macronutrientes.

De acordo com a pesquisa realizada por Pereira e Cabral (2007), 51,1% dos usuários de suplementos relataram a proteína como sendo o macronutriente de maior consumo diário.

Conforme as recomendações nutricionais *Recommended Dietary Allowances* – RDAs (1989) citada por Franceschini e colaboradores (2002) a necessidade de proteína não deve ultrapassar 10 a 15% em relação ao valor energético total (VET).

De acordo com Alves e Lima (2009), através de uma alimentação adequada e equilibrada é possível conquistar um bom rendimento físico, desde que aliado as demais práticas específicas de atividade física, sendo possível assim dispensar o uso do suplemento alimentar, pois quando consumidos de forma inadequada, pode contribuir negativamente no desempenho físico.

No estudo realizado por Sousa (1993), com praticantes de musculação em academias de Fortaleza, verificou-se falta de

conhecimento em relação à nutrição, bem como alimentação.

Relevante a isso, Brewer (1998), afirma que uma alimentação adequada deve conter carboidratos, proteínas, fibras, ácidos graxos essenciais, vitaminas e minerais, para um bom funcionamento corporal e melhora na qualidade de vida.

Para 41% dos participantes da pesquisa o nutricionista era o profissional procurado para sanar dúvidas em relação à alimentação saudável, os demais 59%, referiram buscar informações com instrutor da academia, professor de musculação, algum profissional, personal trainer, amigos, com familiares e até mesmo através de consulta a internet, livros e artigos.

No estudo proposto por Pereira e Cabral (2007), referente à orientação sobre nutrição e alimentação, apenas 25,7% dos praticantes de musculação receberam orientações de nutricionista, 20,8% de profissionais de educação física e treinadores e 22,8% de endocrinologista, onde a grande maioria procura por orientações com profissionais não especializados.

Segundo Clark (2009), o nutricionista - uma vez especializado - é o profissional que detém o conhecimento técnico, sendo ele capaz de orientar os praticantes de atividade física, na escolha por alimentos nutricionalmente adequados ao tipo de atividade desenvolvida.

De acordo com a Resolução nº 380/2005 do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2005), a nutrição no esporte é definida como uma das áreas de atuação do nutricionista em que engloba atividades relacionadas à alimentação e à nutrição em academias, clubes esportivos e similares.

Segundo a mesma resolução: Compete ao Nutricionista, no exercício de suas atribuições na área de nutrição em esportes, prestar assistência e educação nutricional a coletividades ou indivíduos, sadios ou enfermos, em instituições públicas e privadas e em consultório de nutrição e dietética, prestar assistência e treinamento especializado em alimentação e nutrição, prescrever suplementos nutricionais necessários a complementação da dieta, solicitar exames laboratoriais necessários ao acompanhamento dietético (CFN, 2005, p. 31).

**CONCLUSÃO**

A nutrição esportiva e alimentação saudável tem sido temática de grande interesse entre as pessoas, uma vez que a adoção de alimentação adequada e equilibrada pode atender as necessidades individuais, contribuindo significativamente com maior e melhor desempenho e rendimento físico, também associado ao melhor estado geral de saúde, sem ter a necessidade do uso abusivo de suplementos alimentares.

Com o constante aparecimento de novos tipos de suplementos no mercado, observou-se um elevado consumo por frequentadores de academias, mesmo tendo enorme carência no conhecimento científico sobre os mesmos.

A grande preocupação entre os participantes do estudo parece estar relacionada com o desempenho físico e estético, uma vez que a atividade predominante foi a musculação, aliada ao consumo de vários tipos de suplementos. A grande influência, possivelmente, seja do convívio social, tornando emergente a conscientização dos usuários em relação a uma alimentação adequada e aos riscos do uso indiscriminado destas substâncias.

A deficiência de conhecimento sobre o uso correto de suplementos, bem como alimentação saudável, indica a necessidade de maior atuação de profissionais nutricionistas especializados.

**REFERÊNCIAS**

- 1- Albino, C.S.; e Colaboradores. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC. Revista Digital, Buenos Aires. Ano. 14. Num. 134. Jul, 2009.
- 2- Alves, C.; Lima, R.V.B. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. Jornal de Pediatria. Vol. 85. Num 4. p. 287-294. 2009.
- 3- Araújo, A.C.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém. Pará. Revista de Nutrição. Vol. 12. Num. 1. p. 81-89. 1999.
- 4- Araújo, L.R.; e Colaboradores. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia – GO. Rev Bras Ciên e Mov. Vol. 10. Num. 3. p. 13-18. 2002.
- 5- Assumpção, B.V.; e Colaboradores. O nível de conhecimento das informações sobre suplementação e alimentação utilizados por indivíduos frequentadores de academia de diferentes níveis sociais na cidade de Sete Lagoas – Minas Gerais. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 5. p. 01-12. Setembro/Outubro, 2007.
- 6- Barchet, G.V.; e Colaboradores. A atuação de nutricionistas em academias de ginástica. Curso de Nutrição do Centro Universitário Franciscano, UNIFRA, Santa Maria, RS. Ano 10 Num. 134. 2007.
- 7- Braggion, G.F. Suplementação alimentar na atividade física e no esporte - aspectos legais na conduta do nutricionista. Nutrição Profissional. Num. 17. p. 40-50. 2008.
- 8- Brewer, S. Saúde e alimentação. 1. ed. São Paulo: Editora Manole, 1998.
- 9- Clark, N. Guia de nutrição desportiva: alimentação para uma vida ativa. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- 10- Ferreira, H.H.E.; e Colaboradores. Consumo de suplementos por usuários de academias de ginástica da cidade de João Pessoa – PB. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo Vol. 1. Num. 7. p. 01-10, Jan/Fev, 2008.
- 11- Franceschini, S.C.C.; e Colaboradores. Necessidades e recomendações de nutrientes in: Cuppari, L. Guia de nutrição: Nutrição clínica no adulto. 1. edição, Ed. Manole, p. 03-26, 2002.
- 12- Gomes, G.S.; e Colaboradores. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. Medicina (Ribeirão Preto). Vol. 41. Num. 3. p. 327-331. 2008.
- 13- Goston, J.L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados. Belo Horizonte, 2008.

# 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](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

- 14- Hallak, A.; e Colaboradores. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da Zona Sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 1. Num. 2. p. 55-60. 2007.
- 15- Hirschbruch, M.D.; e Colaboradores. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. São Paulo. Vol. 14. Num. 6. p. 539-543. Nov/Dez, 2008.
- 16- Lollo, P.C.B.; Tavares, C.F. Perfil dos consumidores de suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas, SP. *Revista Digital*. Buenos Aires. Ano. 10. Num. 76. Set, 2004.
- 17- Neto, F.T. *Nutrição clínica*. Cap. 25, p. 291-308. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2003, p. 291-308.
- 18- Pereira, J.M.O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de Musculação em uma academia da cidade de Recife. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 1. Num. 1. p. 40-47. jan/Fev, 2007.
- 19- Pereira, R.F.; e Colaboradores. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Revista de Nutrição*. Vol. 16. Num. 3. p. 265-272. Jul/Set, 2003.
- 20- Resolução CFN Nº 380/2005. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. Disponível em <<http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf>>. Acessado em: 14 out. 2009.
- 21- Rique, A.B.R.; Soares, E.A.; Meirelles, C.M. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 8. Num. 6. p. 244-254. 2002.
- 22- Rocha, L.P.; Pereira, M.V.L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Revista de Nutrição*. Vol. 11. Num. 1. p. 76-82, jan/jun, 1998.
- 23- Santos, M.Â.A.; Santos, R.P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Rev. paul. Educ. Fis. São Paulo*, jul./dez., 2002.
- 24- SBME. Sociedade Brasileira De Medicina Do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. *Revista brasileira de medicina do esporte*. Vol. 9. Num. 2. p. 1-13. 2003.
- 25- SBME. Sociedade Brasileira De Medicina Do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. *Revista brasileira de medicina do esporte*. Vol. 15. Num. 2. p. 3-12. Mar/Abr, 2009.
- 26- Sousa, A.M.H. Nutrição e hábitos alimentares de atletas praticantes de musculação em uma academia da cidade de Fortaleza, CE. *Revista de Nutrição da PUCAMP*. Vol. 6. Num. 2. p. 184-203. 1993.

Recebido para publicação em 20/08/2010  
Aceito em 18/10/2010



# 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](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

## ANEXOS

### QUESTIONÁRIO

Academia:

Data: \_\_/\_\_/\_\_

Dados de Identificação

Gênero: ( ) Masculino ( ) Feminino

Idade: \_\_\_\_\_

Peso atual: \_\_\_\_\_ kg ( ) Não sei

Altura: \_\_\_\_\_ m ( ) Não sei

Profissão: \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_

Conhecimentos sobre alimentação

1) Como classifica seus conhecimentos sobre uma alimentação saudável?

- ( ) 1. Excelente  
 ( ) 2. Muito Bom  
 ( ) 3. Suficiente  
 ( ) 4. Insuficiente

2) Qual importância da alimentação adequada na prática de atividade física?

- ( ) 1. Indispensável  
 ( ) 2. Importante  
 ( ) 3. Necessário  
 ( ) 4. Não tem importância

3) Qual o macronutriente que deve-se ter maior consumo diário?

- ( ) 1. Carboidratos  
 ( ) 2. Proteínas  
 ( ) 3. Lipídios

4) Quantas refeições ao dia são recomendadas? \_\_\_\_\_.

5) Quantos litros (no mínimo) de água deve-se consumir ao dia?  
 \_\_\_\_\_.

6) O azeite pode ser consumido sem restrições?

- ( ) 1. Sim  
 ( ) 2. Não

7) Quantas porções de frutas e de verduras são recomendados por dia?  
 \_\_\_\_\_.

8) Qual a importância de consumir produtos integrais, tais como: o pão de centeio, pão integral, granola, aveia, linhaça, entre outros?  
 \_\_\_\_\_.

9) O popular prato brasileiro Feijão com arroz pode ser consumido todos os dias?

- ( ) 1. Sim  
 ( ) 2. Não

10) Alguns alimentos não fazem falta na dieta?

- ( ) 1. Verdadeiro  
 ( ) 2. Falso

11) E a quem você recorre quando tem dúvidas sobre alimentação adequada?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_.

Suplementação e atividade física

1) Você tem algum conhecimento sobre suplementos alimentares?

- ( ) 1. Sim  
 ( ) 2. Não

2) Faz uso de suplementos alimentares?

- ( ) 1. Sim  
 ( ) 2. Não

Se sim, qual(is)?

- ( ) 1. Repositores hidroeletrólitos  
 ( ) 2. Repositores energéticos  
 ( ) 3. Alimentos protéicos  
 ( ) 4. Alimentos compensadores  
 ( ) 5. Aminoácidos de cadeia ramificada  
 ( ) 6. Outros alimentos com fins específicos para praticantes de atividade física. Qual(is)?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_.

3) Quantas vezes por semana usa suplementos?

- ( ) 1. Uma vez  
 ( ) 2. Duas a três  
 ( ) 3. Quatro a cinco  
 ( ) 4. Mais de cinco

4) Há quanto tempo?

- ( ) 1. Menos de um mês  
 ( ) 2. Um a dois meses  
 ( ) 3. Três a seis meses  
 ( ) 4. Sete a onze meses  
 ( ) 5. Um a dois anos

# 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](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

6. Mais de dois anos

5) Obteve o(s) resultado(s) desejado(s)?

1. Sim

2. Não

3. Ainda não

4. Não sei

6) Quem indicou os suplementos para você?

1. Nutricionista

2. Educador Físico

3. Treinador

4. Endócrino

5. Iniciativa própria

6. Mídia

7. Um(a) amigo(a)

8. Outros. Quem?

\_\_\_\_\_.

7) Qual a atividade física praticada?

\_\_\_\_\_.

8) Qual seu tempo de atividade física, sem interrupção?

1. Menor que três meses

2. Quatro a seis meses

3. Sete a oito meses

4. Nove a onze meses

5. Maior que um ano

9) Quantas vezes por semana pratica?

1. Uma vez

2. Duas a três

3. Quatro a cinco

4. Mais de cinco

10) Qual a duração da atividade?

30 min

1 hora

Mais de uma hora

11) Pratica mais de uma atividade física?

1. Sim

2. Não

Se \_\_\_\_\_ sim, \_\_\_\_\_ qual(is)?

\_\_\_\_\_.