

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES
DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS**

Rayssa Priscila de Quadros Cardoso¹
Silva Victória dos Santos Vargas¹
Wanessa Casteluber Lopes¹

RESUMO

Com a popularização a partir da mídia de corpos magros e musculosos, as pessoas têm procurado cada vez mais as academias e utilizado os suplementos de forma errônea, a partir de indicações de pessoas não qualificadas, podendo levar a problemas de saúde como sobrecarga de órgãos, câncer e problemas nos rins e fígado. O objetivo deste estudo foi identificar a prevalência do consumo de suplementos alimentares por indivíduos praticantes de atividade física em academias da cidade de Montes Claros-MG. Foi realizada uma pesquisa em outubro de 2016, na qual se aplicou um questionário contendo 22 questões sobre o uso de suplementos alimentares e o perfil dos frequentadores de três academias. A amostra foi de 100 indivíduos, sendo eles 39,0% mulheres e 61,0% homens com idade entre 18 e 55 anos. Destes, 65,0% são usuários de suplementos nutricionais. Os suplementos mais consumidos foram os a base de proteína. O principal objetivo com a suplementação foi saúde e hipertrofia muscular. O uso de suplementos foi feito em 36,9% dos casos por iniciativa própria, e o gasto mensal com eles foi de R\$ 101,00 a 300,00 (33,8%). Observou-se um alto consumo de suplemento pelos avaliados, e que a maioria fazia uso por iniciativa própria, mostrando assim a necessidade de nutricionistas dentro das academias para fazer a devida educação nutricional.

Palavras-chave: Suplementação. Nutrição Esportiva. Exercício Físico.

1-Associação Educativa do Brasil-Soebras, Faculdade de Saúde Ibituruna-Fasi, Montes Claros-MG, Brasil.

ABSTRACT

Consumption of food supplements of physical activity practitioners within fitness centers

Given the media popularization of slim and muscular bodies, people have increasingly sought fitness centers and used food supplements wrongly, from unskilled indications that may lead to health problems such as organ overloads, cancer and problems within the kidney and liver. The aim of this study was to identify the prevalence of dietary supplements for individuals practicing physical activity in gyms in the city of Montes Claros-MG. A survey was conducted in October 2016, in which was applied a questionnaire containing 22 questions about the use of food supplements and the profile of the three gym goers. The sample consisted of 100 individuals, in which 39.0% are women and 61.0% are men aged between 18 and 55 years. Of these, 65.0% are users of nutritional supplements. The most consumed supplements were the ones of protein base. The main aim of such supplementation was health and muscle hypertrophy. In 36.9% of cases, the use of supplements was made on the user's own initiative, and the monthly amount of money spent on them was R\$ 101.00 to 300.00 (33.8%). There was a high consumption of the supplement assessed, and most of them were used by the user's own initiative, thus showing the need for nutritionists in the gyms to develop a proper nutrition education.

Key words: Supplementation. Sports Nutrition. Physical Exercise.

E-mails dos autores:
rayssapri_quadros@hotmail.com
victoriasvargas@hotmail.com
nessacasteluber@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Cada vez mais o número de frequentadores nas academias para suas diversas opções de atividades como musculação, ginástica, natação, pilates e lutas, vem aumentando, tanto pelo fato da saúde devido à elevação dos casos de sedentarismo e das doenças cardiovasculares, quanto da estética (Vieira, 2011).

Nesse ambiente pode ocorrer também uma propagação de difíceis padrões a serem alcançados pelo fato dos frequentadores estarem insatisfeitos com sua imagem, onde as mulheres buscam um corpo magro e os homens um corpo musculoso (Frade e colaboradores, 2016).

A prática de atividade física contribui para que esses objetivos sejam alcançados, desde que sejam seguidos da maneira correta e associados a uma alimentação balanceada. Porém as pessoas buscando um “corpo perfeito” são influenciadas pela sociedade e pela mídia, o que leva ao número elevado do consumo de suplementos (Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, 2008).

Segundo Willians (2004) apud Vargas, Fernandes e Lupion (2015, p.344) “suplementos nutricionais são definidos como substâncias adicionadas à dieta principalmente: vitaminas, minerais, ervas e botânicos, aminoácidos, metabólicos, constituintes, extratos ou combinações de qualquer desses ingredientes”.

Os suplementos que contribuem para o aprimoramento da atividade física podem se apresentar de diversas formas. Eles favorecem a recuperação do corpo, prolongam a resistência, aumentam a força e desempenho físico, diminuem a gordura corporal e a fadiga, e minimizam os riscos de doenças (Bishop, 2010).

Entre os suplementos existentes os mais utilizados são os fabricados a partir de proteínas, aminoácidos, carboidratos e metabólicos, existindo outras bases utilizadas como bebidas hidroeletrólíticas, vitaminas e minerais (Vieira, 2011).

Muitas vezes as pessoas utilizam estes produtos de forma errônea sem a indicação de um profissional qualificado, prejudicando a saúde (Matos e Liberali, 2008), o que pode levar ao uso incorreto de alguns produtos como se fossem suplementos (Hallak, Fabrini e Peluzio, 2007).

Pessoas que fazem algum tipo de atividade física geralmente não precisam de suplementos, apenas aqueles que ou diminuíram sua ingestão calórica ou fazem dietas restritivas (Santos e colaboradores, 2013).

Esses alimentos/suplementos são geralmente comercializados em farmácias, internet, lojas especializadas, academias e outros (Almeida e colaboradores, 2009), e normalmente indicados por amigos, familiares, farmacêuticos e educadores físicos, os quais não possuem habilitação para esse tipo de procedimento (Nogueira, Souza e Brito, 2013).

Os profissionais aptos a recomendar o uso de suplementos são os médicos ou nutricionistas especializados na área esportiva (Queiroz e colaboradores, 2009) que adequam o consumo alimentar, definem o tempo de uso, e reavaliam o estado nutricional e o plano alimentar (Fontoura, Echeverria e Liberali, 2009).

Quem mais utiliza suplementos são os jovens e adultos de 19 a 35 anos, do sexo masculino, que frequentam a academia de 3 a 5 vezes por semana e possuem um poder aquisitivo mais alto devido ao preço elevado dos suplementos, preocupando-se com a estética em vez do seu bem-estar (Fujita, Silva e Navarro, 2010; Fontoura, Echeverria e Liberali, 2009).

Apesar disso o número de mulheres que utilizam suplementos vem aumentando, pela busca de um corpo com baixos níveis de gordura, sendo que para elas essa realidade se torna mais demorada pela falta de testosterona que ajudaria no ganho de massa muscular (Santos e colaboradores, 2013).

Os suplementos utilizados regularmente para substituir alimentos poderão privar o praticante de atividade física de uma dieta balanceada. Estes produtos também podem conter elevado teor de açúcares, gorduras e proteínas, além de cafeína e algumas substâncias proibidas (Mahan, Escott-Stump e Raymond, 2013).

Isto pode acarretar em efeitos colaterais como sobrecarga de órgãos, câncer, problemas nos rins e fígado, infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, convulsões, psicose e até ao óbito.

Sendo mais comum o ganho de peso, sudorese, hiporexia, taquicardia, hipertensão arterial e insônia (Padua, 2009).

Para Vargas, Fernandes e Lupion (2015, p.344), “os componentes essenciais para a melhora do desempenho em qualquer modalidade esportiva são a manipulação dietética e a ingestão de líquidos”.

Para um certo planejamento alimentar deve-se ter uma distribuição correta de energia, micro e macronutrientes, decorrentes de uma dieta adequada, necessitando de suplementação apenas se o indivíduo não atingir suas necessidades de acordo com sua demanda física (Goston e Mendes, 2011).

Dado o exposto, é de suma relevância o presente estudo, para um melhor entendimento sobre o uso de suplementos, bem como, identificar aqueles mais utilizados, e quem são os maiores influenciadores do uso, a fim de mostrar a importância do conhecimento, podendo evitar assim problemas futuros com os efeitos colaterais.

Deste modo o estudo teve como objetivo avaliar o consumo de suplementos nutricionais pelos alunos das academias de ginástica da cidade de Montes Claros-MG.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta foi uma pesquisa com abordagem quantitativa, de corte transversal, com amostragem de conveniência feita com 100 praticantes de atividade física, de ambos os sexos, frequentadores de três academias de ginástica da cidade de Montes Claros-MG, para avaliação do consumo de suplementos alimentares.

Foram incluídos participantes com faixa etária entre 18 e 55 anos, que frequentavam as academias mais de três vezes por semana, e que aceitaram participar de forma voluntária da pesquisa, e excluídos os que não estavam presentes no dia da aplicação do questionário ou que não aceitaram assinar o Termo de Consentimento.

A coleta de dados ocorreu no mês de outubro de 2016, por meio de aplicação de questionário adaptado (Cantori, Sordi e Navarro, 2009; Domingues e Marins, 2007; Vieira, 2011), composto por 22 perguntas, intitulado “Uso de Suplementos Alimentares por praticantes de diferentes atividades nas academias de musculação e ginástica”. Toda a coleta de dados ocorreu em local adequado, após o término das atividades dos devidos participantes, e em horários agendados com as academias.

Após a aplicação dos questionários, as informações coletadas foram tabuladas em planilhas do *Microsoft Office Excel 2010*[®] e expressas em estatísticas descritivas simples.

Por envolver seres humanos, este estudo seguiu os preceitos éticos preconizados pelo Conselho Nacional de Saúde, indicados na Resolução nº 466/12, de 12 de dezembro de 2012, e teve aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Associação Educativa do Brasil-SOEBRAS, sob o parecer nº 57989316.3.0000.5141.

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido após exposição do objetivo da pesquisa e esclarecimento de possíveis dúvidas, recebendo cada um, uma cópia como comprovante.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi constituída por 100 praticantes de atividade física, dos quais 39,0% eram do sexo feminino e 61,0% do sexo masculino.

A idade dos participantes variou entre 18 e 55 anos, sendo que a maioria dos praticantes (64,0%) se encontra na faixa etária entre 18 e 25 anos. Observou-se que 72,0% dos indivíduos tinham nível de escolaridade superior (completo ou incompleto), e tinham renda mensal acima de 3 salários mínimos.

O perfil dos avaliados e as características do treinamento executado por estes estão expostos na tabela 1. Esses resultados também foram encontrados em pesquisa feita na cidade de Belo Horizonte - MG, onde a maioria dos praticantes era do sexo masculino, com idade entre 15 e 25 anos e que cursavam ou já concluíram o ensino superior (Domingues e Marins, 2007).

No estudo de Cantori, Sordi e Navarro (2009), Silva e Liberali (2011) e Albuquerque (2012) a atividade física predominante foi a musculação, que correspondeu respectivamente a 75,0%, 45,0% e 100,0% das atividades mencionadas.

No trabalho em questão os participantes puderam marcar mais de uma opção, sendo que no total foram contabilizadas 147 respostas, onde musculação e hipertrofia também obteve maior prevalência (56,0%).

Tabela 1 - Distribuição do número e porcentagem de praticantes segundo perfil da amostra.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	61	61%
Feminino	39	39%
Idade		
18 a 25	64	64%
26 a 35	30	30%
36 a 45	3	3%
46 a 55	3	3%
Grau de instrução		
Ensino Superior Incompleto	50	50%
Ensino Superior Completo	22	22%
Ensino Médio Completo	16	16%
Outros	13	13%
Renda		
> 3 salários	44	44%
De 1 a 2 salários	31	31%
< 1 salário	21	21%

Quanto ao objetivo da prática de atividades físicas, a maioria procurava por saúde (36,2%), seguido por hipertrofia (32,5%). Em relação ao tempo de prática de atividades físicas houve predomínio de 50,0% entre 1 a 12 meses, com frequência de 4 a 7 dias por semana (67,0%) e com duração diária de 1 hora e 30 minutos (60,0%). Considerando a intensidade, 53,0% relatou seu treino como intenso.

A partir desses resultados podemos perceber que o consumo de suplementos alimentares ocorre, de acordo com Trog e Teixeira (2009) e Domingues e Marins (2007), por aqueles que praticam atividade física a pouco tempo e apresentam elevado gasto energético com necessidade de alta demanda energética.

Em relação à opinião sobre o consumo de suplementos, 65,0% consideram que eles podem ser consumidos em certos momentos. Mesmo resultado obtido quando perguntados sobre a utilização dos mesmos, onde dentre os 100 participantes da pesquisa, 65,0% consomem ou já consumiram pelo menos um tipo de suplemento, 44 deles (67,7%) são do sexo masculino e 21 (32,3%) do sexo feminino. Este resultado demonstra que a utilização de suplementos vem aumentando entre os usuários de academias (Albuquerque, 2012).

Tabela 2 - Distribuição do número e porcentagem de praticantes segundo atividade física praticada.

Variáveis	n	%
Atividades Físicas mais praticadas*		
Musculação/Hipertrofia	69	56,0%
Musculação leve	18	14,6%
Modalidades de luta	12	9,8%
Corrida	12	9,8%
Dança	12	9,8%
Objetivos Físicos*		
Saúde	59	36,2%
Hipertrofia	53	32,5%
Qualidade de vida	51	31,3%
Frequência		
De 5 a 6 dias	26	26,0%
De 4 a 5 dias	31	31,0%
De 3 a 4 dias	21	21,0%
Outros	22	22,0%
Duração por Dia de Atividade		
Até 2 horas	10	10,0%
Até 1 hora e 30 minutos	60	60,0%
De 30 a 60 minutos	27	27,0%
Outros horários	3	3,0%
Intensidade de Treino		
Muito intenso	11	11,0%
Intenso	42	42,0%
Moderado	37	37,0%
Outros	10	10,0%
Tempo de Academia		
>3 anos	26	26,0%
De 1 a 3 anos	24	24,0%
De 1 a 12 meses	50	50,0%

Legenda: * O percentual atinge um valor superior a 100% devido ao fato de que alguns dos participantes marcaram mais de uma opção.

Resultados diferentes dos encontrados em estudos feitos nos estados do Rio Grande do Sul (Fontoura, Echeverria e Liberali, 2009), Rio Grande do Norte (Queiroz e colaboradores, 2009), São Paulo (Adam e colaboradores, 2013) e duas cidades do Vale do Aço em Minas Gerais (Costa, Rocha e Quintão, 2013), onde a maioria dos avaliados não utilizavam suplementos alimentares.

O uso de suplementos ocorre com mais frequência, pois ele auxilia nos objetivos dos praticantes de atividade física (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003).

No referente estudo, o grupo de suplementos mais mencionado foram os produtos à base de proteína (80,0%), onde se enquadra o uso de Whey Protein, BCAA, Glutamina, Creatina, Albumina e Caseína.

Resultado coerente com o fato de 53 frequentadores (53,0%) praticarem atividades

físicas com o objetivo de aumento de massa muscular (hipertrofia); 6,0% relataram utilizar produtos à base de carboidrato (Dextrose, Amido e Hipercalóricos), 5,0% de vitaminas

(Multivitamínicos e Vitamina C), 3,0% termogênicos (Cafeína), 2,0% de lipídeos (LDL), e 4,0% utilizam outros tipos de compostos (gráfico 1).

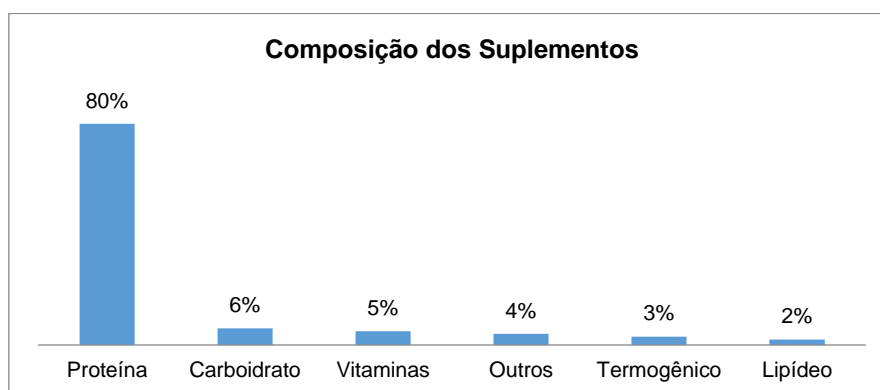


Gráfico 1 - Composição dos suplementos mais utilizados pelos praticantes de atividade física.

Segundo Milani, Teixeira e Marquez (2014) os suplementos mais utilizados pelos praticantes de musculação foram os ricos em proteínas (33,0%), BCAA (18,0%), creatina (14,0%), ricos em carboidratos (8,0%) e queimadores de gordura (7,0%).

No trabalho realizado por Costa (2012), ao investigar o suplemento mais consumido, 72,0% relataram utilizar aminoácidos e concentrados proteicos, seguido de 4,0% creatina, 4,0% termogênico, 4,0% hipercalórico e 12,0% carboidratos (malto e dextrose).

Em estudo feito em uma academia da cidade de Porto Alegre - RS, a maioria dos avaliados utilizavam suplementos proteicos (38,9%), seguido pelo uso de suplementos calóricos (21,3%) e de vitaminas e/ou minerais (12,3%) (Fayh colaboradores, 2013).

Entre as fontes de prescrição ou recomendação de suplementos, a mais citada foi a do grupo dos com iniciativa própria (36,9%), seguido por nutricionistas (25,0%) e pela indicação de outros (25,0%).

Diferente do encontrado na pesquisa de Santos e colaboradores (2013), onde 37,0% foram orientados por amigos e 27,0% pelo treinador, instrutor ou professor de educação física.

No trabalho realizado por Frade e colaboradores (2016) a auto prescrição e a prescrição realizada por nutricionista se igualaram em 28,9%, seguido por amigos

(18,4%), professor de academia (7,9%), vendedor (2,6%) e fisioterapeuta (0,9%).

Em um estudo feito em 1999, 54,0% dos praticantes faziam uso de suplementos sem nenhuma indicação profissional e 46,0% faziam acompanhamento com professores de educação física (Araujo e Soares, 1999).

Com esse resultado podemos constatar quem em 17 anos não houve grande aumento na busca por profissionais aptos a recomendar suplementos.

A maioria dos usuários de suplementos (53,8%) não faz acompanhamento do uso com profissional, mas segue as recomendações do fabricante (76,9%).

De acordo com a tabela 3. Resultado parecido com o encontrado em Gomes e colaboradores (2008) onde 51,0% seguiam as recomendações dos rótulos.

Dos praticantes que utilizam suplementos alimentares 76,9% afirmaram melhora no rendimento sendo que a maioria destes relatou ganho de massa muscular (57,0%) seguido por ganho de desempenho (33,7%) e perda de tecido adiposo (9,3%).

De acordo com o trabalho de Pedrosa e colaboradores (2011) a maioria dos usuários de suplementos tiveram as mudanças desejadas, como hipertrofia (42,0%), ganho de força (28,0%), e maior disposição ao trabalho (23,0%).

Tabela 3 - Distribuição do número e porcentagem de praticantes segundo consumo de suplementos.

Variáveis	n	%
Opinião Sobre o Consumo de Suplementos		
Podem ser consumidos em certos momentos	65	65,0%
Não é necessário o consumo	21	21,0%
É imprescindível	14	14,0%
Utiliza Suplemento		
Sim	41	41,0%
Não	35	35,0%
Já utilizou	24	24,0%
Objetivos com o Uso de Suplementos*		
Ganho de massa muscular	41	53,9%
Catabolismo	18	23,7%
Complementar a alimentação	17	22,4%
Segue Recomendação do Fabricante		
Sim	50	76,9%
Não	15	23,1%
Quanto ao Uso		
Contínuo	33	50,8%
Esporádico	21	32,3%
Carga de manutenção com intervalo	11	16,9%
Geralmente o Consumo Ocorre*		
Depois do treinamento	49	62,8%
Antes do treinamento	23	29,5%
Depois de uma refeição	6	7,7%
O Que Levou ao Uso do Produto*		
Iniciativa própria	31	36,9%
Nutricionista	21	25,0%
Médico	11	13,1%
Outros	21	25,0%
Possui Acompanhamento Profissional		
Sim	35	53,9%
Não	35	46,1%
Teve Melhora de Resultado		
Sim	50	76,9%
Não	3	4,6%
Não sei	12	18,5%
Resultados Observados com o uso de Suplementos*		
Ganho de massa muscular	49	57,0%
Ganho de desempenho	29	33,7%
Perda de tecido adiposo	8	9,3%
Conhece Algum Efeito Colateral do Uso de Suplementos		
Sim	30	46,2%
Não	35	53,8%
Gasto por Mês com Suplemento		
> 300,00 reais	6	9,2%
De 101,00 a 300,00 reais	22	33,8%
De 30,00 a 100,00 reais	17	26,2%
Não responderam	20	30,8%

Legenda: * O percentual atinge um valor superior a 100% devido ao fato de que alguns dos participantes marcaram mais de uma opção.

Silva (2014), também relatou que 40,9% dos participantes alcançaram o efeito desejado, 22,7% disseram que não, e 36,4% não souberam responder.

Pela maior escolaridade foi esperado um conhecimento mais específico sobre o consumo de suplementos.

Contudo isso não foi o encontrado, sendo que 53,8% não conheciam os efeitos colaterais pelo uso contínuo de suplementos

alimentares e somente 46,2% entendiam esses riscos.

O gasto mensal com suplementos foi em média de R\$101,00 a R\$300,00 (33,8%), o que equivale respectivamente a 11,5% e 34,1% do salário mínimo vigente (R\$880,00).

Em estudo feito por Fernandes, Gomes e Navarro (2009), 30,0% dos pesquisados investiam de 21,7% a 32,3% do salário mínimo em suplementos.

Em 2012, na pesquisa de Brito e Liberali, 31,0% dos entrevistados gastavam de 8,2% a 11,4%; e em 2013, Costa, Rocha e Quintão demonstraram que 48,0% desembolsavam de 7,5% a 22,1% do salário mínimo para compra de suplementos.

Os suplementos apresentam maior durabilidade, devido a isso, percebe uma dificuldade dos participantes em informar o gasto correto com esses produtos.

CONCLUSÃO

Os dados coletados através da pesquisa mostraram que existe uma utilização significativa de suplementos alimentares pelos praticantes de atividade física da cidade de Montes Claros-MG.

Os suplementos mais utilizados pelos participantes foram os a base de proteína, sendo que, grande parte do consumo é feito por iniciativa própria, sem nenhuma orientação de um profissional adequado.

Observou-se também que os grandes consumidores desse complemento alimentar eram do sexo masculino, com idade entre 18 e 35 anos e tendo como atividade física mais praticada musculação/hipertrofia.

E apesar do nível de escolaridade ser elevado entre os avaliados pode perceber que os frequentadores desconheciam os efeitos colaterais causados pelo uso inadequado dos suplementos.

Diante do exposto, se torna fundamental realizar mais pesquisas relacionadas a esse assunto, de modo a auxiliar para um melhor consumo desses suplementos, pois os mesmos deveriam ser indicados por um profissional qualificado, o nutricionista esportivo, que adequa o consumo alimentar, define o tempo de uso, e reavalia o estado nutricional e o plano alimentar levando em conta as necessidades nutricionais de cada paciente.

REFERÊNCIAS

1-Adam, B.O.; Fanelli, C.; Souza, E.S.; Stulbach, T.E.; Monomi, P.Y. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*. Vol. 2. Num. 2. 2013. p.24-36.

2-Albuquerque, M.M. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 32. 2012. p.112-117. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286/287>>

3-Almeida, C.; Radke, T.L.; Liberali, R.; Navarro, F. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 3. Num. 15. 2009. p.232-240. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/120/118>>

4-Araújo, A.C.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de utilização de repositores proteicos nas academias de Belém, Pará. *Revista Nutri. Campinas*. Vol. 12. Num. 1. 1999. p.5-19.

5-Bishop, D. Dietary supplements and team-sport performance. *Sports Medicine*. Vol. 40. Num. 12. 2010. p.995-1017.

6-Brito, D.S.; Liberali, R. Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de Vitória da Conquista-BA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 31. 2012. p.66-75. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/263/265>>

7-Cantori, A.M.; Sordi, M.F.; Navarro, A.C. Conhecimento sobre ingestão de suplementos por frequentadores de academias em duas cidades diferentes no sul do Brasil. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 3. Num. 15. 2009. p.172-181. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/114/112>>

8-Costa, D.B.; 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/406/387>>

9-Costa, W.S. A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do Uma-PE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 36. 2012. p.464-469. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/344/348>>

10-Domingues, S.F.; Marins, J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. *Fit. Perf. J.* Vol. 6. Num. 4. 2007. p.218-226.

11-Fayh, A.P.T.; Silva, C.V.; Jesus, F.R.D.; Costa, G.K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*. Vol. 35. Num. 1. 2013. p.27-37.

12-Fernandes, C.; Gomes, J.M.; Navarro, F. Utilização de suplementos por praticantes de atividade física na cidade de São Paulo e região. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 3. Num. 13. 2009. p.5-12. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/92/90>>

13-Fontoura, J.S.; Echeverria, L.C.; Liberali, R. Comparação do consumo de suplementos alimentares entre frequentadores de uma academia central e outra da periferia de uma cidade da região metropolitana de Porto Alegre-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 3. Num. 15. 2009. p.249-263. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/122/120>>

14-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/606/525>>

15-Fujita, A.G.; Silva, Ú.S.L.G.; Navarro, A.C. Consumo de suplementos alimentares entre educadores físicos da cidade de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Num. 20. 2010. p.130-138. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/173/173>>

16-Gomes, G. S.; Degiovanni, G.C.; Garlipp, M.R.; Chiarello, P.G.; Jordão Jr, A.A. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. *Medicina. Ribeirão Preto*. Vol. 41. Num. 3. 2008. p. 327-331.

17-Goston, J.L.; Mendes, L.L. Perfil nutricional de praticantes de corrida de rua de um clube esportivo da cidade de Belo Horizonte-MG, Brasil. *Rev. Bras. Med. Esporte*. Vol. 17. Num. 1. 2011. p.13-17.

18-Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M.C.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte-MG, Brasil. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1. Num. 2. 2012. p.55-60. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/18/17>>

19-Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. *Rev. Bras. Med. Esporte*. Vol. 14. Num. 6. 2008.

20-Mahan, L.K.; Escott-Stump, S.; Raymond, J.L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 13ª edição. Rio de Janeiro. Elsevier. 2012.

21-Matos, J.B.; Liberali, R. O uso de suplementos nutricionais entre atletas que participaram da segunda travessia da lagoa do Peri de 3000m. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 2. Num. 10. 2008. p.185-197. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/66/65>>

22-Milani, V.C.; Teixeira, E.L.; Marquez, T.B. Fatores associados ao consumo de suplementos nutricionais em frequentadores de academias de ginástica da cidade de Nova Odessa. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 8. Num. 46. 2014. p.264-278. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/458/428>>

23-Nogueira, F.; Souza, A.; Brito, A. Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*. Vol. 18. Num. 1. 2013.

24-Padua, T. O risco do uso indisciplinado de suplementos alimentares. 2009. Disponível em: http://www.saúde.com.br/site/matéria.asp?cod_materia=427.

25-Pedrosa, O.P.; Qasen, F.B.; Silva, A.C.; Pinho, S.T. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho, Rondônia. *Anais da Semana Educa*. Vol. 1. Num. 1. 2011.

26-Pereira, R.F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Revista de Nutrição*. 2003.

27-Queiroz, S.F.; Silva, H.C.; Bezerra, H.P.O.; Freitas, L.K.P.; Costa, H.A.; Oliveira, J.A.M.; Andrade, M.L.L. Utilização de suplemento alimentar por usuários de academias de ginástica do município de Pau dos Ferros-RN. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 3. Num. 17. 2009. p.468-477. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/144/142>>

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

29-Silva, J. Suplementação alimentar: O uso de suplementos nutricionais nas academias de ginástica de Picuí-PB. Campina Grande. 2015.

30-Silva, R.F.; Liberali, R. Perfil do consumo de suplementos em praticantes de musculação de uma academia do município de Lajeado-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 5. Num. 30. 2011. p.497-506. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/357/337>>

31-Trog, S.D.; Teixeira, E. Uso de suplementação alimentar com proteínas e aminoácidos por praticantes de musculação do município de Irati-PR. *Cinergis*. Vol. 10. Num. 1. 2009. p.43-45.

32-Vargas, C.M.; Fernandes, R.H.; Lupion, R. Prevalência de uso de 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/551/489>>

33-Vieira, P.A. Uso de suplemento alimentar por praticantes de diferentes atividades nas academias de ginástica e musculação da zona central da cidade de Criciúma-SC. 2011.

Recebido para publicação em 24/11/2016
Aceito em 02/02/2017