

**CORRELAÇÃO ENTRE MOTIVOS DE PRÁTICA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS
E USO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR**Rodrigo de Siqueira¹, Maysa Venturoso Gongora Buckeridge Serra²
Lilian Cristina Gomes do Nascimento², Maria Georgina Marques Tonello²**RESUMO**

A busca pelo corpo ideal muitas vezes remete a um duplo discurso: ao mesmo tempo em que se baseia em atividades físicas, principalmente em academias de ginástica, que traz uma saúde melhor e uma estética mais agradável, também é justificativa para o uso de suplementos alimentares e hormonais, que quando não supervisionados por um profissional podem trazer sérios riscos à saúde. O objetivo deste estudo é verificar a associação dos dados sociodemográficos de praticantes de musculação com a prática em musculação. Participaram do estudo 284 alunos do sexo masculino de nove academias de musculação. Os participantes responderam um questionário com questões sobre seus dados sociodemográficos e questões relacionadas com a prática em musculação. Os dados foram tabulados em planilha no programa Microsoft Excel 2011 e para verificar a associação entre os dados foi utilizada o coeficiente de correlação Spearman para variáveis contínua e dicotômica e o coeficiente de correlação de Phi para variáveis dicotômicas. Os resultados mostraram associação positiva entre a variável Avaliação da Saúde com as variáveis Uso de Suplementos Alimentares e Satisfação com o Peso. Hoje em dia o acesso à suplementos alimentares e sugestões de uso se tornaram de fácil acesso, sendo que seu uso pode ser maléfico quando o praticante de musculação não os utiliza com o acompanhamento de um profissional capacitado a orientá-lo. Por isso se torna essencial o acompanhamento profissional, tanto na musculação quando na suplementação alimentar.

Palavra-chave: Academias de ginásticas. Estatística e dados numéricos. Questionários.

1-Centro Universitário do Planalto de Araxá, Araxá-MG, Brasil.

2-Universidade de Franca, Franca-SP, Brasil.

ABSTRACT

Correlation between reasons for resistance exercise practice and use of nutrition supplement

The search for a ideal body often refers to a double speech: while it is based on physical activities, especially in fitness centers, which brings better health and a more pleasant aesthetic, is also a justification for use of dietary supplements and hormonal, which when not supervised by a professional can bring serious health risks. The aim of this study was to verify the association of sociodemographic data of resistance training practitioner. A total of 284 male students from nine fitness centers participated in this study. Participants answered a questionnaire with questions about their sociodemographic data and questions related to the practice in resistance training. The data were tabulated in a spreadsheet Microsoft Excel 2011 program and to verify association between the data was used Spearman correlation coefficient for continuous and dichotomous variables and correlation coefficient of Phi for dichotomous variables. The results showed a positive association between the variable Health Evaluation with the variables Use of Dietary Supplements and Satisfaction with Weight. Nowadays the accesses to dietary supplements and suggestions for his use have become easily accessible, and their use can be harmful when the resistance training practitioner does not use them with accompaniment of trained professional to guide him. Therefore, it is essential professional accompaniment, both in resistance training and in dietary supplementation.

Key words: Fitness centers. Statistics and numerical data. Questionnaires.

INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea é marcada pela exigência de se ter o belo como parte ativa do processo social do indivíduo, fazendo com que apareçam novos produtos e serviços que cultuem essa busca e se tornem nichos de mercado.

De acordo com o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas o mercado da saúde e bem-estar cresceu 50% nos últimos cinco anos, enquanto o mercado da beleza cresce em média de 10% a 15% ao ano, mesmo em épocas consideradas de crise (SEBRAE, 2016).

O Sebrae (2016) também reportou que, entre os anos de 2007 e 2012, houve um crescimento de 133% na quantidade de academias por todo o Brasil.

No Brasil a prática da musculação se instalou e cresce de maneira vertiginosa, fato que pode ser observado pelo aumento repentino do número de academias de ginástica e musculação em todo o país.

Tanto a prática de exercícios físicos acompanhada de um profissional como uma dieta alimentar balanceada orientada por um nutricionista são comportamentos benéficos à saúde.

No entanto nos convém explorar e investigar de maneira mais profunda o tema para que assim seja possível conhecer outros aspectos, como as más práticas muitas vezes tomadas e seus riscos (Ramos e Navarro, 2012).

Além da influência dos meios de comunicação, as indústrias de produtos como suplementos alimentares e Esteroides Anabólicos Androgênicos (EAA), vulgo anabolizantes, com base hormonal também possuem um papel importante no crescente número de usuários que fazem uso indiscriminado e inadequado dessas substâncias.

Geralmente as indústrias oferecem a ideia de um corpo ideal, sem informar o quanto esses produtos podem trazer riscos aos seus usuários (Nogueira e colaboradores, 2015).

Os corpos ditos como ideais são construções realizadas, tanto pelas diferentes influências já citadas, como fruto do contexto cultural no qual as pessoas se inserem.

Geralmente as mulheres têm como corpo ideal um corpo magro, com pouco volume; já os homens têm a imagem de corpo

ideal como sendo um corpo mais forte, musculoso e com baixo percentual de gordura (Mello e Liberali, 2012).

A busca pelo corpo ideal muitas vezes remete a um duplo discurso: ao mesmo tempo em que se baseia em atividades físicas, principalmente em academias de ginástica, que traz uma saúde melhor e uma estética mais agradável, também é justificativa para o uso de suplementos alimentares e hormonais, que quando não supervisionados por um profissional podem trazer sérios riscos à saúde (Claumann e colaboradores, 2016).

Deste modo, o presente estudo tem como objetivo verificar a associação dos dados sociodemográficos de praticantes de musculação com a prática em musculação.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi submetido à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Franca. Houve o compromisso dos pesquisadores de respeitar as diretrizes e normas reguladoras de pesquisas envolvendo seres humanos segundo a Resolução 466 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde de 12 de dezembro de 2012 (Número do protocolo: 018629/2015).

Foram convidados os praticantes de musculação de nove academias de uma cidade do interior de Minas Gerais a participar da pesquisa de maneira absolutamente voluntária. A abordagem foi feita pessoalmente pelos avaliadores e na entrada do aluno à academia. Foi assegurada ao participante total liberdade de retirar seu consentimento em qualquer momento no transcorrer da pesquisa e de deixar de participar do estudo sem que isso lhe traga qualquer prejuízo. Do mesmo modo, foi esclarecido ao convidado que a não participação no estudo não acarretará prejuízos em sua rotina na academia.

Os critérios de inclusão do estudo foram os praticantes de musculação maiores de 18 anos, do sexo masculino e que aceitarem assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão foram os praticantes de musculação que faltaram no dia da coleta de dados e os que responderam ilegalmente e com rasuras aos questionários.

As academias foram selecionadas por conveniência e de acordo com a

acessibilidade aos estabelecimentos e seus alunos. A pesquisa foi realizada em nove academias de musculação localizadas em uma cidade do interior de Minas Gerais. A cidade referida neste estudo consta de quinze academias de musculação registradas no Conselho Federal de Educação Física, sendo que as nove academias participantes da pesquisa atendem em média cerca de 4.200 alunos no total.

Todos os participantes foram informados sobre os objetivos, metodologia e os aspectos éticos correspondentes ao estudo. Os praticantes de musculação receberam instruções do caráter voluntário da participação e foram orientados a sanarem qualquer dúvida sobre os assuntos abordados.

Aqueles que aceitaram participar do estudo e assinaram o TCLE receberam um envelope contendo os questionários impressos, e os preencheram no espaço social disponibilizado pela academia. Os participantes deste estudo não tinham contato entre eles no preenchimento do questionário.

Os questionários respondidos foram depositados em um arquivo móvel que estava disponível na academia, os nomes dos participantes não foram registrados para proteger a identidade dos mesmos.

Para que fosse realizada uma amostra mais diversificada de alunos, as abordagens foram realizadas em dias e horários diferentes, incluindo o período da manhã, tarde e noite, durante o período de duas horas. Foram abordados todos os alunos do sexo masculino que chegaram às academias durante a coleta de dados.

Desta maneira, participaram do estudo 284 alunos do sexo masculino de nove academias de musculação no período de 15 dias.

Os participantes responderam a um breve questionário com questões sobre seus dados sociodemográficos (idade, peso, altura) e questões relacionadas com a prática em musculação (tempo de prática de musculação, uso de EAA, uso de suplementos alimentares,

como avalia sua saúde, satisfação em relação ao seu peso corporal e quais os principais motivos para praticar musculação).

Após a coleta dos dados, os resultados dos questionários sobre os dados sociodemográficos e questões relacionadas com a prática em musculação foram catalogados e analisados utilizando-se a estatística descritiva. Os dados foram tabulados por meio da criação de um banco de informações tabulados no programa Microsoft Excel 2011, no qual se obtiveram as frequências absolutas e porcentagem dos participantes.

Para avaliar a associação entre os pares de variáveis envolvidas no experimento, foi utilizado coeficiente de correlação; no caso de uma variável contínua e outra dicotômica, foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman, e para duas variáveis dicotômicas, o coeficiente de Phi de correlação.

Quando envolvidas variáveis categóricas, a estatística utilizada foi o teste de X² (qui-quadrado). O nível de significância para os testes estatísticos foi prefixado em 5% ($\alpha = 0,05$) e o software utilizado foi o GraphPad Prism 5.0.

RESULTADOS

A Tabela 1 mostra os resultados obtidos com a idade, peso e altura dos participantes da pesquisa, demonstrando uma homogeneidade entre eles.

Em relação à prática de musculação, 33% dos praticantes relataram praticar musculação por mais de cinco anos, 16% fazem uso de EAA, 75% fazem uso de suplementos alimentares e 89% avalia sua saúde como boa, como mostra a Tabela 2.

Em relação aos principais motivos para a prática de musculação mencionados pelos participantes deste estudo, verificou-se que: 42,6% estão relacionados à saúde, 30,9% à imagem corporal, 15,6% à aptidão física, 8,4% à competição e 2,5% ao convívio social.

Tabela 1 - Valores da média, desvio padrão e coeficiente de variação das variáveis idade, peso e altura.

Idade (anos)		Peso (quilos)		Altura (metros)	
Média	28,65	Média	81,91	Média	1,76
Desvio Padrão	7,83	Desvio Padrão	12,68	Desvio Padrão	0,07
Coeficiente de variação (%)	27,31	Coeficiente de variação (%)	15,6	Coeficiente de variação (%)	3,87

Tabela 2 - Valores absolutos e porcentagem em relação à prática de musculação.

Tempo de Academia	n	%
Até 2 anos	125	44
De 2 a 5 anos	62	22
Mais de 5 anos	94	33
Não responderam	3	1
Uso de Esteroides Anabólicos Androgênicos	n	%
Sim	46	16
Não	235	83
Não responderam	3	1
Uso de Suplementos Alimentares	n	%
Sim	213	75
Não	60	21
Não responderam	11	4
Como Avalia a Saúde	n	%
Ruim	28	10
Boa	253	89
Não responderam	3	1

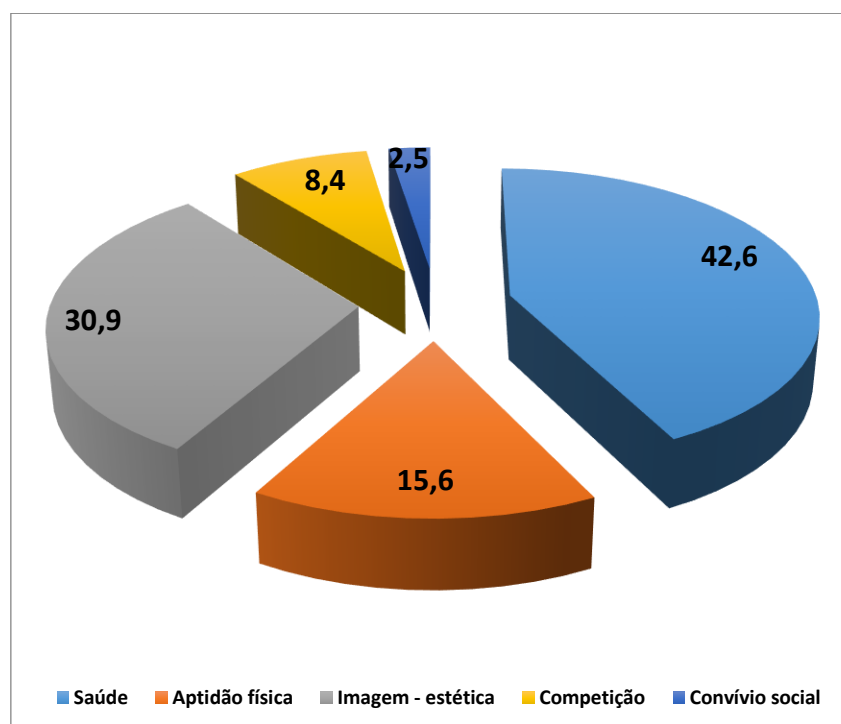


Gráfico 1 - Porcentagem de cada objetivo mencionado pelos participantes para a prática de musculação.

Os resultados mostraram associação entre a Avaliação da Saúde com as variáveis Uso de Suplementos Alimentares ($r= 0,21$; $p= 0,003$) e Satisfação com o Peso ($r= 0,23$; $p<0,0001$), mostrando que uma avaliação boa da saúde pode estar relacionada ao uso de suplementos e satisfação com o peso.

DISCUSSÃO

Aquino e colaboradores (2015) apontam que a musculação é designada por muitos praticantes como estratégia para manter saúde, corpo perfeito, bem-estar, autoestima elevada, dentre outros aspectos. Os dados de caracterização e identificação da

amostra deste estudo corroboram com os achados de Iriart e colaboradores (2009), Cechetto e colaboradores (2012) e Callegari e colaboradores (2010), pois estes autores verificaram que os indivíduos não praticam musculação apenas pelo fato de obter saúde, mas sim, também para atender a uma pressão social e psicológica quanto ao corpo, em busca de um padrão perfeito estipulado pela sociedade.

Fermino e colaboradores (2010), verificou-se que o principal motivo que levou as pessoas a procurarem a prática de atividade física, também foi a saúde, com 54%, mas em relação ao convívio social / fazer amigos, os estudos foram divergentes, pois em nosso estudo o percentual para as pessoas que procuram academia pelo motivo do convívio social foi de apenas 3%, sendo que no estudo acima, foi de 25%, onde podemos justificar esta diferença pela idade da população pesquisada, em nosso estudo a maioria foi de 18 a 25 anos e o estudo acima de 50 a 60 anos.

Todavia esta motivação nem sempre é a principal escolha. Em um estudo realizado em uma academia de uma outra cidade do interior de Minas Gerais, com 83 pessoas com idade entre 18 e 36 anos, os quais responderam a um questionário referente aos principais fatores que levam as pessoas a procurarem a prática da musculação, os fatores motivacionais mais relevantes foram: estética corporal, com 50,60%, seguido de condicionamento físico geral (31,30%), saúde (14,40%), profilático (2,40%), lazer (1,30%). Neste estudo observou-se que os fatores terapêutico, preparação física e alto rendimento não foram citados pelos entrevistados (Araújo e colaboradores, 2007).

A partir dos achados deste estudo, pode-se observar que 30,9% dos participantes optaram pelo fator motivacional para a prática de musculação, correspondente à estética corporal.

Saba (2001) também encontrou em seu estudo que a estética corporal é um dos objetivos principais do fator de praticantes de musculação a procurar por academias.

Vale ressaltar que o significado de estética corporal, referido pelos participantes, apresentou significados individuais distintos.

Para alguns pode ser emagrecimento, para outros ganhos de massa, entre outros aspectos (Tahara e Silva, 2003).

Rocha e Pereira (1998), analisando essas mesmas questões, obtiveram em seus resultados o condicionamento físico como fator motivacional predominante, acompanhado em segundo lugar de questões estéticas. Já em nosso estudo, o condicionamento físico foi mencionado por 15,6% (o terceiro mais referido) das pessoas entrevistadas como sendo o principal fator motivacional.

Alguns estudos apontam que a procura por um ideal estético se sobrepõe à busca pela saúde (Araujo e colaboradores, 2007; Tahara, Schwartz e Silva, 2003; Zanetti e colaboradores, 2007).

Essa tem sido uma realidade percebida em diversas academias de musculação, onde em muitos casos a aparência física tem se sobressaído em detrimento da saúde. Este fato pode dificultar uma orientação profissional adequada, pois há divergência entre o objetivo do professor e do aluno.

No estudo aqui apresentado foi possível observar que a correlação positiva que temos é do tempo de academia com as seguintes variáveis: avaliação da Saúde ($r=0,15$; $p=0,0088$), em que podemos afirmar que, quem tem maior tempo de academia tende a avaliar positivamente a saúde.

Neste sentido observa-se que, igualmente ao estudo de Beppu e Barros (2011), ao sentirem os efeitos positivos proporcionados pela prática de exercícios físicos, é possível observar que os participantes adotam a musculação como hábito contínuo em suas práticas diárias.

Diante desse quadro, a presente pesquisa envolveu várias academias ($n=9$) que ofereciam não só musculação como também outras modalidades esportivas. Além disso, foi inserido maior número de esportistas ($n=284$).

Vários setores socioeconômicos foram abrangidos, uma vez que as academias estavam distribuídas em todas as regiões geográficas da cidade. Este estudo observou um número significativo de pessoas que relataram consumir suplementos nutricionais (75%). Esse alto consumo corrobora com outros estudos nacionais (Albino, Campos e Martins, 2009; Araújo e Soares, 1999; Hirschbrunch, Fisberg e Mochizuki, 2008; Santos e Farias, 2017) e internacionais (Braun e colaboradores, 2009; Kiely e colaboradores,

2001; Oliver, León e Hernández, 2008; Mattila e colaboradores, 2010).

No estudo feito por Araújo e Soares (1999), foi observado que 27% dos indivíduos frequentadores de academias consumiam atualmente suplemento alimentar. Hirschbrusch, Fisberg e Mochizuki (2008) encontraram valores superiores, em que 61% dos indivíduos relataram já ter consumido suplementos alimentares e, destes, 31% consumiam atualmente.

Em um recente estudo de base populacional, com a participação de 30.511 adolescentes da Europa (Mattila e colaboradores, 2010), verificou-se que 45% destes adolescentes consumiram suplementos nutricionais no ano anterior. Esta prevalência varia desde 23% em adultos da Irlanda (Kiely e colaboradores, 2001) até 80% em adolescentes atletas da Alemanha (Braun e colaboradores, 2009).

Em pesquisa feita por Rocha e Pereira (1998) em 16 academias no Estado do Rio de Janeiro, com 160 entrevistados no total, 51 indivíduos (32%) faziam uso de algum tipo de suplemento.

Nos EUA, o consumo de suplementos de vitaminas e minerais pela população em geral é de 30% a 60%. Sobal e Marquart (1994) obtiveram entre atletas de colegial nos EUA a prevalência de consumo de 38%; já na Coreia, segundo Kim e Keen (1999), esta foi de 35,8%, superando em muitos casos o nível de segurança de ingestão de acordo com as recomendações.

Em estudo feito por Krumbach e colaboradores (1999) com atletas universitários a prevalência foi de 56,7%. Percebe-se, de uma forma geral, que os atletas consomem mais suplementos nutricionais quando comparados a indivíduos praticantes de exercício com finalidades não competitivas.

Em relação ao uso de EAA, este estudo encontrou um percentual pequeno de pessoas que relataram fazer uso (16%). De acordo com o estudo de Venâncio e colaboradores (2010), embora haja crescimento do uso de EAA, os suplementos alimentares ainda são os mais procurados pelos praticantes de musculação (Machado e Fraga, 2017).

Santos e colaboradores (2006) apontam que os praticantes de musculação encontram com maior facilidade nos

ambientes de academias os suplementos alimentares, bem como os EAA. Neste estudo, observou-se que o uso de suplementos e de EAA tem uma correlação positiva com o maior tempo de prática de musculação, ou seja, estes têm uma maior tendência a fazer uso de suplementos alimentares.

Com relação à satisfação com o peso ($r = 0,15$; $p = 0,0091$) onde também quem tem maior tempo de academia implica estar satisfeito com o peso corporal.

Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003) observaram que a maioria de seus participantes (69,9%) possuía nível de escolaridade superior, todavia este fato não condiz com o perfil dos participantes do presente estudo, onde verificou-se que apenas 22% apresentavam este grau de escolaridade. Supomos que tal fato possa estar relacionado às características de cada região onde foram realizadas as pesquisas, pois as outras pesquisas relatam que as academias pesquisadas se encontram no centro da cidade, e, neste estudo, as academias pesquisadas estavam localizadas em diversos bairros, incluindo a região central do município.

No presente estudo o tempo de prática de até dois anos (44%), até cinco anos (22%) e mais de cinco anos (33%) apresentou percentuais semelhantes aos de Nunomura (1998), que encontrou em sua pesquisa dois anos (13,33%) quatro anos (26,67%) e seis anos (26,65%), mostrando que os frequentadores de academias de musculação costumam exercitar-se por considerável tempo.

Apesar de não abordado neste estudo, mas encontrado em outros trabalhos como no de Frizon e Yonanime (2005), Santos e colaboradores (2006), Domingues e Marins (2007), é de suma importância considerar o fato de que muitos dos praticantes de musculação usam o momento na academia para socializar-se, assim vale investigar se este fato reflita no tempo de permanência do praticante de musculação na academia.

CONCLUSÃO

Este estudo mostrou que os praticantes de musculação avaliam sua saúde de maneira positiva e estão satisfeitos com seu peso quando fazem uso de suplementos alimentares.

Hoje em dia o acesso à suplementos alimentares e sugestões de uso se tornaram de fácil acesso, sendo que seu uso pode ser maléfico quando o praticante de musculação não os utiliza com o acompanhamento de um profissional capacitado a orientá-lo.

Por isso se torna essencial o acompanhamento profissional, tanto na musculação quando na suplementação alimentar.

REFERÊNCIAS

- 1-Albino, C. S.; Campos, P. E.; Martins, R. L. Avaliação do uso de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Vol. 14. Núm. 134. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd227/el-juego-y-el-jugar-experiencias-de-movimiento.htm>>
- 2-Aquino, D. M.; Lionel, J. C.; Rihan, T. M.; Monteiro, I. C.; Fernandes, V.; Mourão, L. Representações de jovens sobre as motivações para a prática de atividade física nas academias de ginástica da cidade de Juiz de Fora. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Vol. 14. Núm. 4. p. 157-164. 2015.
- 3-Araújo, A. C. M.; Soares, Y. N. G. Perfil de utilização de repositores proteicos nas academias de Belém, Pará. *Revista de Nutrição*. Vol. 12. Núm. 1. p. 5-19. 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a07.pdf>>
- 4-Araujo, A. S.; Pimenta, F. H. R.; Baraúna, M. A.; Novo Júnior, J. M.; Silva, A. L. S.; Pinto, M. V. M.; Ramos, D. E. F.; Cotta, D. O.; Andrade, G. D.; de Paula, A. H. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Vol. 12. Núm. 115. 2007.
- 5-Bepu, S. R. G.; Barros, A. C. S.; Junior, J. M. Motivos que levam as pessoas a escolher e permanecer na prática da musculação. VII encontro internacional de produção científica. *Anais Eletrônicos*. Rio de Janeiro. Cesumar. 2011.
- 6-Braun, H.; Koehler, K.; Geyer, H.; Kleiner, J.; Mester, J.; Schanzer, W. Dietary supplement use among elite young German athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. Vol. 19. Núm. 1. p. 97-109. 2009. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19403956>>
- 7-Callegari, G. A.; Liberali, R.; Navarro, F. Perfil antropométrico dos indivíduos iniciantes na prática da musculação. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol. 4. Núm. 24. p. 618-624. 2010. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/293/295>>
- 8-Cecchetto, F. R.; Farias, P. S.; Silva, P. R. P.; Corrêa, J. S. Onde os fracos não têm vez: discursos sobre anabolizantes, corpo e masculinidades em uma revista especializada. *Revista de Saúde Coletiva*. Vol. 22. Núm. 3. p. 873-893. 2012.
- 9-Claumann, G. S.; Klen, J. A.; Pinto, A. A.; Frank, R.; Rosa, M. J.; Felden, E. P. G.; Pelegrini, A. Motivação para o aumento da massa muscular em praticantes de exercício resistido. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 24. Núm. 2. p. 103-111. 2016.
- 10-Domingues, M.; Marins J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte. *Fitness and Performance Journal*. Vol. 6. Núm. 4. p. 218-226. 2007.
- 11-Fermino, R. C.; Pezzini, M. R.; Reis, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 16. Núm. 1. p. 18-23. 2010.
- 12-Frizon, F. M.; Yonanime, M. Uso de esteroides andrógenos anabólicos por praticantes de atividade física das principais academias de Erechim e Passo Fundo/RS. *Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada*. Vol. 26. Núm. 3. p. 227-232. 2005.
- 13-Hirschbrunch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de Suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina de Esporte*. Vol. 14. Núm. 6. p. 539-543. 2008.

- 14-Iriart, J. A. B.; Chaves, J. C.; Orleans, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol. 25. Núm. 4. p. 773-782. 2009.
- 15-Kiely, M.; Flynn, A.; Harrington, K. E.; Robson, P. J.; O'Connor, N.; Hannon, E. M.; O'Brien, M. M.; Bell, S.; Strain, J. J. The efficacy and safety of nutritional supplement use in a representative sample of adults in the north/south Ireland food consumption survey. *Public Health Nutrition*. Vol. 4. Núm. 5A. p. 1089-1097. 2001. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11820922>>
- 16-Kim, S. H.; Keen, C. L. Patterns of Vitamin/Mineral supplement usage by adolescents attending athletic high schools in Korea. *International Journal of Sports Nutrition*. Vol. 9. Núm. 4. p.391-405. 1999.
- 17-Krumbach, C. J.; Ellis, D. R.; Driskell, J. A. A report of vitamin and mineral supplement use among university athletes in a division I institution. *International Journal of Sports Nutrition*. Vol. 9. Núm. 4. p. 416-425. 1999. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10660872>>
- 18-Machado, E. P.; Fraga, A. B. Ratos de academia on-line: debates sobre musculação em um fórum virtual. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 25. Núm. 1. p. 141-150. 2017.
- 19-Mattila, V. M.; Parkkari, J.; Laakso, L.; Pihlajamäki, H.; Rimpelä, A. Use of dietary supplements and anabolic-androgenic steroids among Finnish adolescents in 1991-2005. *European Journal of Public Health*. Vol. 20. Núm. 3. p. 306-311. 2010.
- 20-Mello, G. T.; Liberali, R. Dismorfia muscular em praticantes de musculação: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Núm. 36. p. 449-457. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/342/346>>
- 21-Nogueira, F. R. S.; Brito, A. F.; Vieira, T. I.; Oliveira, C. V. C.; Gouveia, R. L. B. Prevalência de uso de recursos ergogênicos em praticantes de musculação na cidade de João Pessoa, Paraíba. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. Vol. 37. Núm. 1. p. 56-64. 2015.
- 22-Nunomura, M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 3. Núm. 3. p. 45-58. 1998.
- 23-Oliver, A. J.; León, M. T.; Hernández, E. G. Statistical analysis of the consumption of nutritional and dietary supplements in gyms. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. Vol. 58. Núm. 3. p. 221-227. 2008.
- 24-Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbrunch, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Revista de Nutrição*. Vol. 16. Núm. 3. p. 265-275. 2003.
- 25-Ramos, D. C. C.; Navarro, F. Perfil alimentar e antropométrico de praticantes de musculação da cidade de Brasília. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Núm. 32. p. 140-145. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/290/291>>
- 26-Rocha, L. P.; Pereira, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Revista de Nutrição*. Vol. 11. Núm. 1. p. 76-82. 1998.
- 27-Saba, F. Aderência: a prática do exercício em academias. São Paulo. Mandê. 2001.
- 28-Santos, A. F.; Mendonça, P. M. H.; Santos, L. A.; Silva, N. F.; Tavares, J. K. L. Anabolizantes: conceitos segundo praticantes de musculação em Aracaju. *Psicologia em Estudo*. Vol. 11. Núm. 2. p. 371-380. 2006.
- 29-Santos, A. V.; Farias, F. O. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em duas academias de Salvador-BA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Núm. 64. p. 454-461. 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/831/650>>

30-SEBRAE. Crescimento de Academias. 2016. Disponível em: <<http://economia.uol.com.br/empreendedorismo/noticias/redacao/2014/01/14/numero-de-academias-aumenta-133-em-cinco-anos.htm>>.

31-Sobal, J.; Marquart, L. F. Vitamin/mineral supplement use among high school athletes. *Adolescence*. Vol. 29. Núm. 116. p. 835-843. 1994. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7892794>>

32-Tahara, A. K.; Schwartz, G. M.; Silva, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 11. Núm. 4. p. 7-12. 2003.

33-Tahara, A. K.; Silva, K. A. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativa. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Vol. 9. Núm. 61. 2003.

34-Venâncio, D. P.; Nóbrega, A. C. L.; Tufik, S.; Mello, M. T. Avaliação descritiva sobre o uso de esteroides anabolizantes e seu efeito sobre as variáveis bioquímicas e neuroendócrinas em indivíduos que praticam exercício resistido. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 16. Núm. 3. p. 191-195. 2010.

35-Zanetti, M. C.; Lavoura, T. N.; Kocian, R. C.; Botura, H. M. L.; Machado, A. A. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. *Coleção de Pesquisa em Educação Física*. Vol. 6. Núm. 2. p. 53-58. 2007.

E-mails dos autores:

siqueira.academia@gmail.com

ma_buckeridge@hotmail.com

liliangomes@hotmail.com.br

gina@ginatonello.com.br

Recebido para publicação em 28/06/2017

Aceito em 21/08/2017