

HABITOS ALIMENTARES DE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS EM APUCARANA-PRGeise Daiane da Silva Uchoas¹, Carla Regina Pires², Tatiana Marin³**RESUMO**

O objetivo da pesquisa foi avaliar os hábitos alimentares, com intuito de classificar o IMC e analisar os tipos de alimentos ingeridos pelos frequentadores de academias. O estudo foi realizado com 50 frequentadores de academias de ambos os sexos na faixa etária de 20 a 30 anos, que praticavam musculação há mais de 6 meses. Foi aplicado um questionário contendo uma anamnese alimentar, sendo que os resultados obtidos foram que 20% eram do gênero feminino e 80% do gênero masculino, e ao analisar o IMC, 44% eutrófico, 40% sobrepeso e 16% obesidade grau I, sabendo que este valor pode ter sido influenciado pelo índice de massa muscular. O grupo dos alimentos que teve maior percentual de aceitação (1 – 3 vezes/dia) foi o de cereais, na qual deveria estar acima de 4 vezes/dia. Entre os entrevistados, 84% usam ou já usaram suplementos, e os suplementos mais utilizados por eles foram maltodextrina, albumina, whey protein, creatina e BCAA. Conclui-se que ao avaliar os hábitos alimentares de frequentadores de academias, observa-se que o consumo diário dos grupos alimentares foram consumidos até 3 vezes ao dia. Ao avaliar estes hábitos foi possível observar que ocorre um alto consumo de suplementos entre os praticantes de atividade física. Assim, parece-nos necessário à implementação de programas de educação alimentar, com apoio do nutricionista, atuando com os demais profissionais nas academias ou locais em que se pratiquem exercícios físicos para uma orientação adequada sobre alimentação e nutrição.

Palavras-chave: Consumo alimentar, Exercício físico, Suplementos.

1-Discente da Faculdade de Apucarana do curso de Nutrição.

2-Docente da Faculdade de Apucarana.

3-Coordenadora do Curso de Nutrição Faculdade de Apucarana, Docente no Curso de Nutrição e Enfermagem da Faculdade de Apucarana.

ABSTRACT

Feeding habits of frequenting gyms Apucarana-PR

The purpose of the research was to evaluate the feeding habits, in order to classify the BMI and analyze the type of food ingested by the gym goers. The study was performed with 50 gym goers of both sexes in the age group of 20 to 30 years, which worked out for more than 6 months. A questionnaire was applied containing a nutritive anamnesis, being that the obtained results were that 20% were feminine and 80% were masculine, and analyzing the BMI, 44% eutrophic, 40% overweight and 16% level I obesity, keeping in mind that this value may have been influenced by the bodily mass index. The diet group that had the greatest percentage of acceptance (1 – 3 times/day) was the cereals, which should be above the 4 times/day. Among the interviewed, 84% use or have already used supplements, and the most utilized supplements by them were malt dextrin, albumin, whey protein, creatine and BCAA. We conclude that after evaluating the feeding habits of gym goers, we observe that the daily consumption of the diet groups were consumed up to 3 times a day. After evaluating these habits it was possible to observe that a high consumption on supplements occur among the practitioners of physical activity. Therefore, to us it seems necessary the implementation of nutrition education programs, with the support of a nutritionist, acting with further professionals in the gyms or places where physical exercises are practiced for the appropriate guidance of feeding and nutrition.

Key Words: Food consumption, Physical exercises, Supplements.

E-mail:

geise_uchoas@hotmail.com

carlareginapires@hotmail.com

marintati@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A nutrição também é a fonte de elementos essenciais e de blocos construtores para preservar a massa esquelética, reparar as células existentes, maximizar o transporte e a utilização de oxigênio, manter um equilíbrio hidroeletrolítico ótimo e regular todos os processos metabólicos. Os nutrientes provenientes dos alimentos proporcionam energia e regulam os processos fisiológicos associados ao exercício, ou seja, a nutrição e atividade física têm uma importante relação (Goston, Correia, 2009; Pereira, Cabral, 2007).

Para busca do corpo modelo, ou seja, o culto ao corpo, as academias de ginástica estão se tornando um pólo de encontro de vários interesses por parte dos frequentadores. A qualidade de vida, a recuperação e/ou manutenção da saúde, a prática regular de exercício físico, a estética, o ganho e definição da massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento para competição (amadores e profissionais), entre outros, são alguns dos motivos que tem levado as pessoas a procurar cada vez mais academias (Almeida e Colaboradores, 2009).

As academias oferecem vários tipos de modalidades de exercício, para evitar a monotonia nos treinos e garantir maior aderência da população em geral. Os exercícios mais procurados são musculação, aulas de ginástica, exercício aeróbicos, alongamento e ginástica localizada. Mas a musculação continua sendo o “carro chefe” das modalidades mais procuradas nas academias, sendo um treinamento com peso que se caracteriza como atividade essencialmente anabólica, proporcionando benefícios que abrangem modificações corporais esteticamente satisfatórias. (Hirschbruch e Carvalho, 2008).

Para indivíduo que praticam exercícios de natureza não competitiva, uma dieta balanceada conforme o que é recomendação para a população em geral é suficiente para manutenção da saúde e possibilitar bom desempenho físico, sendo que alimentação é uma peça fundamental para ganho de massa muscular podendo chegar a 60% em importância, segundo muitos especialistas (Carvalho e Mara, 2010).

Segundo Ministério da Saúde (2006), estas necessidades nutricionais devem estar

equilibradas conforme os termos calóricos que seriam a ingestão de macronutrientes recomenda-se que a ingestão de carboidratos totais corresponde a 55% a 75%, desse total 45% a 65% devem ser provenientes de carboidratos complexos e fibras e menos de 10% de açúcares livres ou simples. A ingestão de proteínas corresponde de 10% a 15% e a ingestão de lipídios de 15% a 30%.

Os micronutrientes como vitaminas e minerais desempenham papel importante na regulação metabólica, síntese de hemoglobina, manutenção da saúde óssea, função imunológica e a proteção dos tecidos corporais em relação aos danos oxidativos, e o consumo de fibras e água (Damilano, 2006).

Na busca incessante pelo corpo perfeito ou pela obtenção de melhoria na *performance*, muitos jovens praticantes de modalidades esportiva ou mesmo os frequentadores de academias, mais especificamente os praticantes de musculação, buscam nos recursos ergogênicos e os suplementos alimentares uma forma de ampliar o efeito do treinamento, submetendo ao consumo de produtos, mais vezes de forma abusiva, com o intuito de atingir objetivos a curto prazo. Isso ocorre porque nem sempre se tem cautela e paciência para esperar a evolução natural resultante do treino e da dieta (Nardo Junior e Tirapegui, 2002).

Suplemento alimentar é o produto constituído de pelo menos um desses ingredientes: vitaminas (A, C, complexo B, etc.), minerais Fe, Ca, K, Zn, etc.), ervas e botânicos (ginseng, guaraná em pó), aminoácidos (BCAA, arginina, ornitina, glutamina), metabólitos (creatina, L carnitina), extratos (levedura de cerveja) ou combinações dos ingredientes acima. Porém seu uso não deve ser considerado como alimento convencional da dieta (Jesus e Silva, 2008).

Segundo Philippi (2004), os alimentos formulados destinados para praticantes de atividade física devem conter aminoácidos oriundos da hidrólise de proteínas, aminoácidos essenciais usados em suplementação para alcançar alto valor biológico e aminoácidos de cadeia ramificada, desde que não apresentem ação terapêutica ou tóxica. Os suplementos para praticantes de atividade física, pelas normas brasileiras são divididos em: repositores hidroelétricos, repositores energéticos, alimentos proteicos,

alimentos compensadores e aminoácidos de cadeia ramificada.

Mesmo com a grande preocupação dos frequentadores de academias na busca de uma alimentação ideal e adequada ao tipo de treino, ainda nos deparamos com a falta de conhecimento, presença de hábitos alimentares inadequados e a influência da mídia, com os fatores que levam os indivíduos a utilizarem suplementos nutricionais e adotarem um comportamento alimentar inadequado para atingirem determinados objetivos (Gomes e Colaboradores, 2008).

O objetivo da pesquisa foi avaliar os hábitos alimentares, com intuito de classificar o IMC e analisar os tipos de alimentos ingeridos pelos frequentadores de academias.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo quantitativo que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las. Sendo uma pesquisa descritiva, pois visa descrever as características de determinada população de relações variáveis.

O estudo foi composto por 50 pessoas, frequentadores de academias de ginástica da cidade de Apucarana-PR, com faixa etária de 20 a 30 anos de ambos sexos que fazem musculação a mais de 6 meses. Os fatores de exclusão foram frequentadores de academias menores de 20 anos, pois correspondem à faixa etária de adolescência e maiores de 30 anos, devido à mudança na composição corporal, podendo alterar o resultado final do estudo.

Os fatores de inclusão foram frequentadores de academia de 20 a 30 anos pois corresponde a faixa etária adulta, e a musculação por ser a modalidade mais praticada por ambos os sexos. Os pesquisados deveriam ter um período de frequência superior a 6 meses de academia, pois é um período que o praticante de atividade física já está num melhor condicionamento físico e com condutas nutricionais voltadas para o ganho de massa muscular e perda de peso.

A escolha das academias foi devido a abrangência, por terem frequentadores de ambos os sexos e seu potencial ser a modalidade de musculação.

Foi utilizado para coleta de dados, um questionário com questões fechadas contendo

uma anamnese alimentar. As questões estavam relacionadas à vida social, atividade física e hábitos alimentares. Esse questionário foi validado pelo Comitê de Ética em Seres Humanos da Faculdade de Apucarana, através de um parecer dos professores na área de Nutrição, e com mais 10 % da amostra da pesquisa.

Para avaliação do peso e altura foram utilizado uma balança digital em vidro temperado que suporta até 150 Kg e para altura foi utilizado o estadiômetro das balança mecânica que haviam nas academias. Esta coleta de dados foi realizada pelo próprio pesquisador, com auxílio de um dos funcionários do estabelecimento em uma semana e em horários diferentes, sendo uma escolha aleatória dentro dos critérios de inclusão e exclusão. Os frequentadores responderam o questionário na saída e entrada da academia para não interromper o exercício.

Os casos identificados na classificação do IMC com índices fora da normalidade receberam orientação nutricional, com o objetivo de auxiliar na correção do déficit ou do excesso de peso, sendo os casos mais extremos encaminhados para clínica escola para atendimento com a nutrição.

Com os dados coletados foi realizada uma análise descritiva, usando como base a tabulação de cálculos de porcentagens, média e desvio padrão do sistema Microsoft Excel 2007, sendo identificados através de gráficos.

As academias assinaram um ofício autorizando a pesquisa. Sendo este trabalho aprovado pelo Comitê de Ética em Seres Humanos da Faculdade de Apucarana, com protocolo nº 388/2010.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A população desse estudo foi composta por 50 frequentadores de academias, sendo 20% (n=10) gênero feminino e 80% (n=40) gênero masculino. A ocorrência do maior número de participantes do gênero masculino dá-se pelo simples fato de haver mais homens que mulheres nas academias no período de pesquisa.

Num estudo realizado por Fermino, Pezzini e Reis (2010), havia 59,1% do gênero feminino e 54,3 % gênero masculino diferindo do presente estudo.

A altura média foi de 1,71m (DP=0,07), sendo que a média das mulheres é de 1,62m e homens de 1,73m. A média de peso da presente pesquisa foi de 76 Kg (DP=13Kg), sendo a média de peso das mulheres 59Kg e dos homens 80Kg. Os valores mínimo e máximo encontrado na altura foi de 1,55m e 1,90m respectivamente, e o peso de 52,3 Kg e 105,9Kg. Em relação à estatura foi possível analisar que a média encontrada no gênero feminino é igual ao estudo de Costa, Guiselini e Fisberg (2007). Já a média da altura no gênero masculino é próxima ao estudo de Materko e Santos (2010) onde o valor médio é de 1,74m.

No gráfico 1, observa-se que 44% (n=22) dos participantes da pesquisa se encontram eutrofico, 40% (n=20) com sobrepeso e 16% (n=8) com obesidade grau I, sendo que os homens tiveram maior percentual em sobrepeso e obesidade,

comparado as mulheres que obtiveram um maior percentual em eutrofia.

Segundo Santos e Salles (2009), embora o IMC seja um indicador empregado para avaliar a presença de sobrepeso ou de obesidade, ele é fortemente influenciado pelo aumento da massa muscular.

Mas segundo Duran e colaboradores (2004), este método de avaliação do estado nutricional dos indivíduos pode encontrar problemas em avaliar indivíduos ativos, pois é relatado que a musculação é uma modalidade muito frequente dentro de academias e um alto IMC pode ser, devido a uma alta porcentagem de massa magra e não necessariamente gordura corporal, assim, outros métodos antropométricos devem ser utilizados em conjunto para estimar as quantidades de massa corporal livre de gordura.

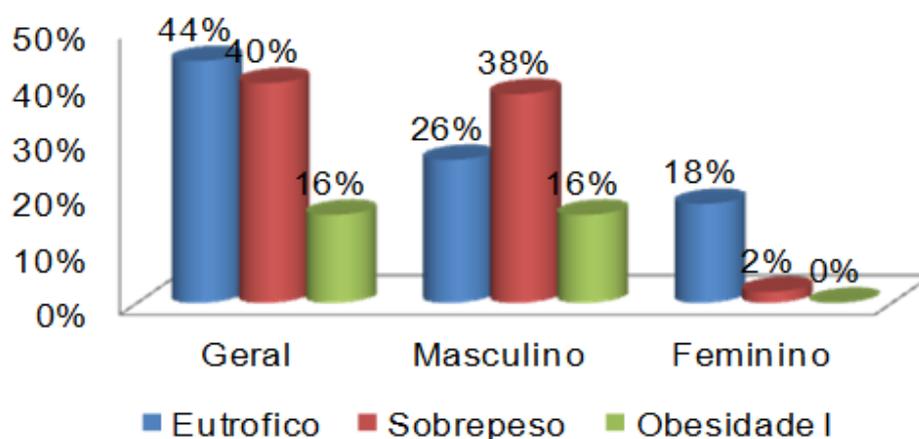


Gráfico 1 - Classificação do estado nutricional dos frequentadores de academias.

Em relação aos grupos alimentares, foi possível avaliar o consumo alimentar entre as frutas e verduras, e observamos que entre elas o maior percentual de consumo foi de 1 - 3 vezes/dia, mas obteve-se também o resultado de praticantes de atividade física não consumiam estes alimentos diariamente (Gráfico 2).

O consumo de leite e derivados e carnes obtiveram um percentual de consumo de 1 - 3 vezes/dia, sendo encontrados na pesquisa, indivíduos que não tem o hábito em consumir carne diariamente (Gráfico 2).

Em relação ao consumo de cereais e leguminosas, observamos que a frequência do

consumo foi de 1-3 vezes/dia, sendo que foi encontrado que alguns frequentadores de academias nunca consomem estes alimentos. Desta maneira foi possível observar nos resultados desta pesquisa que o consumo de cereais está abaixo do recomendado, sendo que os frequentadores de academias teriam que estar consumindo mais de 4 vezes/dia.

Além disso, sabemos que os alimentos funcionais tem fator benéfico a saúde como a prevenção de doenças cardiovasculares (DVC) e câncer, e juntamente com atividade física tem o fator ativo de redução oxidativa, sendo possível avaliar o consumo diário destes alimentos entre os frequentadores de

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

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

academias, onde o maior percentual de consumo foi de 1 - 3 vezes/dia (Gráfico 2).

Sendo que os resultados obtidos nesta pesquisa não foi possível fazer discussão com

outros autores, pois não há pesquisa que discutem sobre a frequência diária do consumo dos grupos alimentares.

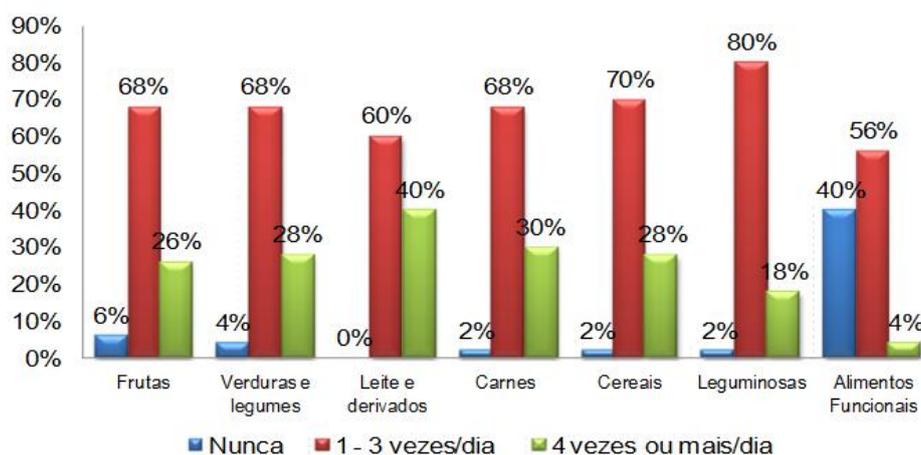


Gráfico 2 - Consumo dos grupos alimentares entre frequentadores de academias.

Em relação a ingestão hídrica, percebe-se que ocorreu maior consumo entre 1L a 1,5L/ dia, sendo que os homens tem maior consumo, sendo de até 2L/ dia, que está representado no gráfico 3.

Com relação à quantidade de água que se deve ingerir por dia, um estudo realizado por Peres e colaboradores (2009), avaliou o conhecimento e o interesse sobre nutrição e obtiveram que 16% acham correto ingerir 1,5 litros por dia, 75% referiram 2 litros por dia, 7% apontaram mais de 2 dois litros por dia e 2% acreditavam que devem ser ingeridos líquidos conforme a sede.

De acordo com a quantidade diária de água ingerida pelos entrevistados desta pesquisa, podemos observar que: 55% bebiam em média 2 litros de água, 18% bebiam 1,5 litros, 16% bebiam mais de 2 litros, e 11% bebiam menos de 1,5 litros.

Segundo Hernandez e Colaboradores (2009), o estresse do exercício é acentuado pela desidratação, que aumenta a temperatura corporal, prejudica as respostas fisiológicas e o desempenho físico e produz riscos para a saúde.

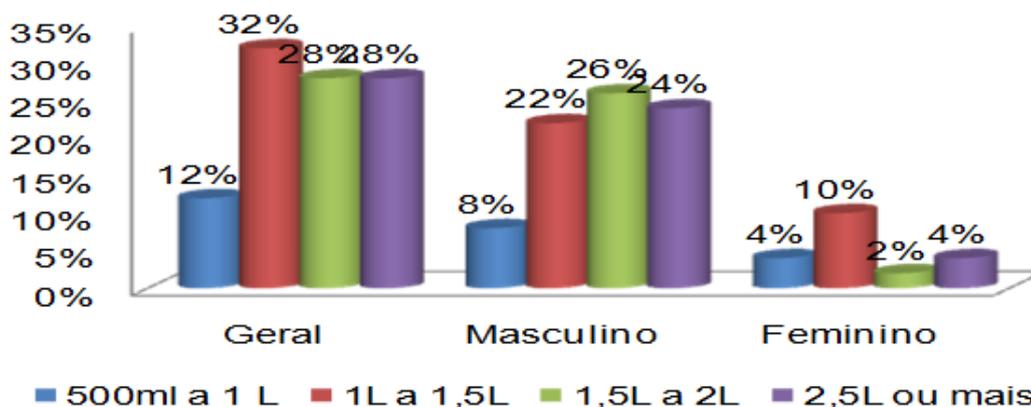


Gráfico 3 - Ingestão hídrica diária.

Estes efeitos podem ocorrer mesmo que a desidratação seja leve ou moderada, com até 2% de perda, agravando-se à medida que ela se acentua. Com 1 a 2% de desidratação inicia-se o aumento da temperatura corporal em até 0,4°C para cada percentual subsequente de desidratação. Em torno de 3%, há uma redução importante do desempenho; com 4 a 6% pode ocorrer fadiga térmica; a partir de 6% existe risco de choque térmico, coma e morte.

O cotidiano está muito relacionado com a mídia, isso influencia até mesmo na saúde, ou seja, desde uma atividade física que tenha como objetivo a prevenção e/ou manutenção de um condicionamento físico envolvido com a estética.

Desta maneira foi possível observar o consumo de suplementos alimentares pelos

frequentadores de academias. Percebemos que 84% (n=42) usam ou já usaram suplementos e somente 16% (n=8) nunca usaram (Gráfico 4).

Segundo Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), entre os 74 (23,9%) participantes que consomem pelo menos um suplemento, 57 (77,0%) são do sexo masculino e 17 (23,0%) do sexo feminino.

Mas segundo Cantori, Sordi e Navarro (2009), o público frequentador de academias e consumidor de suplementos alimentares tem grande preocupação com a forma física e julgam sua alimentação deficiente de certos nutrientes, visto que os objetivos maiores são o ganho de massa muscular e a complementação da alimentação, consumindo quantidades extras de nutrientes que não sabem se há carência ou não.



Gráfico 4 - Relação do percentual do uso de suplementos.

Entre os praticantes de atividade física foi possível observar que o maior consumo de suplementos energéticos foi a maltodextrina e em seguida o hipercalórico. Foram citados o consumo de outros suplementos energéticos, mas não teve especificação de sua composição (Gráfico 5).

Em relação aos produtos protéicos, o Whey Protein é o mais consumido e em seguida a albumina, creatina e BCAA, houve ainda uso de outros suplementos protéicos mais sem referir sua composição (Gráfico 6). Nesta pesquisa podemos classificar quais eram os suplementos mais utilizados, mas houve uso de outros produtos, sendo que 6% (n=3) não foram citados sua composição, desta forma não teve possibilidade em classificá-los como protéico e/ou energético.

A creatina se mostrou com uso prevalente no estudo de Maestá e colaboradores (2007), com 58%, seguido da maltodextrina com 53% entre outros.

No estudo de Neiva e colaboradores (2007), os aminoácidos ou produtos protéicos foram os mais mencionados por 75% dos usuários.

Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), encontraram que 42% da amostra consumiam aminoácidos e outros concentrados protéicos, 16% vitaminas e 12% carboidratos. Esses resultados encontrados evidenciam que o uso de aminoácidos ou outros concentrados protéicos refletem o desejo comum da maioria das populações em estudos pelo ganho de massa muscular procurando assim pelos chamados suplementos ergogênicos.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

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

Na pesquisa de Haraguchi, Abreu e Paula (2006), coloca-se que entre os produtos mais utilizados, é whey protein 37% e creatina 24%. Segundo Cantori, Sordi e Navarro (2009), no grupo dos suplementos energéticos, a maltodextrina é o suplemento alimentar mais referido. É mencionado por

28% da amostra e, deste total, 80% faz combinação com proteína do soro do leite. Portanto, há uma correlação ao analisar as finalidades dos indivíduos que utilizam os dois suplementos, como o ganho de massa muscular e o aumento de desempenho.

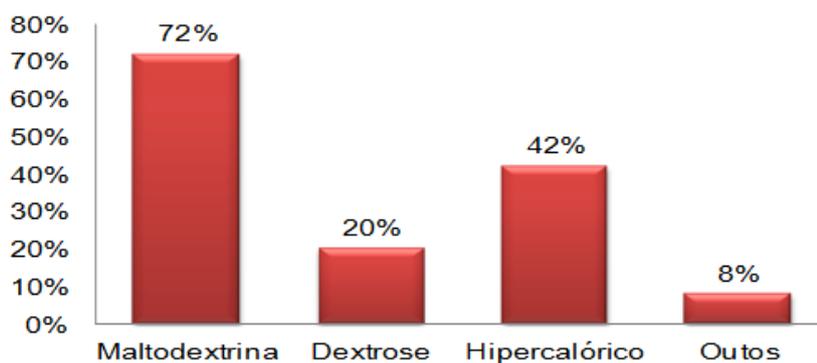


Gráfico 5 - Percentual do consumo de suplementos energéticos.

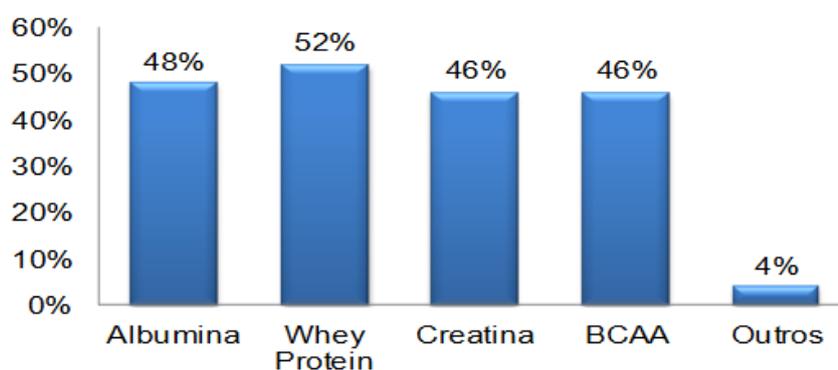


Gráfico 6 - Percentual do consumo de suplementos protéicos.

O consumo de bebidas isotônicas é muito usado por atletas, mas entre os praticantes de atividade física este consumo é muito baixo. Apesar de alguns participantes da pesquisa responderem que não consumiam suplementos, afirmaram que consumiam bebidas isotônicas, sendo os valores representados no gráfico 7.

Entre as bebidas isotônicas observamos que o Gatorade teve maior percentual de consumo, 38% dos participantes, sabendo que existem participantes que não consideram esta bebida como suplemento.

No estudo de Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), também demonstra o baixo consumo de bebida esportiva, visto que

apenas 0,9% da amostra utiliza este suplemento.

Segundo ANVISA (2010), as bebidas isotônicas são alimentos para fins especiais classificadas como suplementos hidroeletrólíticos para atletas, destinados a auxiliar a hidratação, com osmolalidade entre 270 e 330 mOsm/kg água no produto pronto para consumo. São compostas por sódio, carboidratos, potássio, vitaminas e minerais, conforme previsto pelos requisitos específicos, constantes do Art. 6º da Resolução RDC n. 18/2010.

Nesta pesquisa o uso de suplementos e bebidas isotônicas, foi classificado através dos produtos mais usados pelos frequentadores de academias, sendo que há

participantes que utilizam ou já utilizaram mais de um tipo de produto sendo da mesma classificação ou não.

Desta forma a pirâmide dos alimentos é uma maneira visual de apresentar aos praticantes de atividade física, a proporção de macronutrientes recomendado e uma forma de ele conseguir colocar na prática uma dieta variada e balanceada.

A educação nutricional deve ser incorporada a orientação alimentar para encorajar padrões alimentares saudáveis, consistentes com as recomendações. Envolver os frequentadores de academias no planejamento de cardápio e escolha de alimento pode estimular a prática e a habilidade de seleção de alimentos saudáveis.

O uso de suplementação protéico em praticantes de musculação pode apresentar toxicidade hepática quando valores superiores a 2g/Kg de peso/dia são atingidos, mesmo em indivíduos adultos. Outro fator importante, é que a suplementação de carboidratos é muito importante na adequação da demanda calórica de atletas submetidos a rotinas intensas de treinamento, bem como pode potencializar o ganho hipertrófico.

Porém, os autores consideram também que a suplementação desorientada e inadequada desse substrato energético, especialmente por indivíduos não atletas, costuma invariavelmente promover ganho indesejado de massa corporal, pelo aumento de gordura subcutânea.

Em relação ao IMC, observamos que nem 50% da amostra é eutrófica, tendo a presença de um alto índice de sobrepeso e obesidade, estes resultados teriam que ser analisados criteriosamente, pois o IMC pode ser fortemente influenciado pela massa muscular, e a musculação influencia no ganho de massa muscular, podendo o alto índice de sobrepeso e obesidade estar mascarado, ou seja, pode ter um baixo nível de gordura corporal.

CONCLUSÃO

Conclui-se que ao avaliar os hábitos alimentares de frequentadores de academias, observa-se que o consumo diário dos grupos alimentares que são as frutas, as verduras e legumes, o leite e derivados, as carne, os cereais, as leguminosas e os alimentos funcionais foram consumidas até 3 vezes ao

dia, sendo que a ingestão de cereais deveria estar acima de 4 vezes ao dia, por ser uma fonte de carboidrato que oferece energia ao nosso organismo. Ao avaliar estes hábitos foi possível observar que ocorre um alto consumo de suplementos entre os praticantes de atividade física, sendo que o consumo pode influenciar na alimentação do indivíduo.

Assim, percebe-se a necessidade de implementação de programas de educação alimentar, com apoio do nutricionista, atuando com os demais profissionais nas academias ou locais em que se pratiquem exercícios físicos para uma orientação adequada sobre alimentação e nutrição.

REFERÊNCIAS

- 1-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. São Paulo. Vol. 3. Núm. 15. p.232-240. 2009. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/120/118>
- 2-ANVISA. Perguntas Frequentes/Alimentos: Qual a diferença entre bebidas isotônicas energéticas. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/home!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP00s3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_AwN_Q_2CbEdFAL9EuZ0!/?WCM_PORTLET=PC_7_CGAH47L0006BC0IG5N65QO0875_WCM&WCM_GLOBAL_CONTEXT=/wps/wcm/connect/Anvisa/Anvisa/Perguntas+Frequentes/Perguntas+Frequentes+Alimentos/b9423100434bbd628188aff30613c2e
- 3-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília. Ministério da Saúde. 2006.
- 4-Cantori, A. M.; Soedi, 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. São Paulo. Vol. 3. Núm. 15. p.172-181. 2009. Disponível

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

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

em:

<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/114/112>

5-Carvalho, T.; Mara, L. S. Hidratação e Nutrição no Esporte. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 16. Núm. 2. p.144-148. 2010.

6-Costa, R. F.; Guiselini, M.; Fisberg, M. Correlação entre porcentagem de gordura e índice de massa corporal de frequentadores de academia de ginástica. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Vol. 15. Núm. 4. p.39-46. 2007.

7-Damilano, L. P. R. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação em uma academia de Santa Maria-RS. TCC. Centro Universitário Franciscano. Santa Maria. 2006.

8-Duran, A. C. F. L.; e colaboradores. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Vol. 12. Núm. 3. p.15-19. 2004.

9-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.

10-Gomes, G.; S. e colaboradores. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto-USP. Ribeirão Preto. Vol. 41. Núm. 3. p.327-331. 2008.

11-Goston, J. L.; Correia, M. I. T. D. Suplementos Nutricionais: Histórico, Classificação, Legislação e Uso em Ambiente Esportivo. *Revista Nutrição em Pauta*. Vol. 98. Núm. 17. p.1-7. 2009.

12-Haraguchi, F. K.; Abreu, W. C.; Paula, H. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicações no esporte e benefícios para a saúde humana. *Revista de Nutrição*. Campinas. Vol. 19. Núm. 4. p.479-488. 2006.

13-Hernandez, A. J.; e colaboradores. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Núm. 3. p. 1-12. 2009.

14-Hirschbruch, M. D.; Carvalho, J. R. *Nutrição Esportiva: uma visão prática*. Barueri. Manole. 2ª edição. 2008.

15-Jesus, E. V.; Silva, M. D. B. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. Disponível em: <<http://www.ufpi.br/subsiteFiles/def/arquivos/files/SUPLEMENTO%20ALIMENTAR%20COM%20RECURSO%20ERGOGENICO%20POR%20PRATICANTES%20DE%20MUSCULAO%20EM%20ACADEMIAS.pdf>>. Acesso em: 21/08/2010.

16-Maestá, N.; e colaboradores. Uso de suplementos nutricionais e conhecimentos dietéticos de frequentadores de academias de Botucatu/SP. *Revista Nutrição em Pauta*. Vol.7. Núm. 85. 2007.

17-Materko, W.; Santos, E. L. Predição e validação da gordura corporal relativa baseada em características antropométricas de adultos frequentadores de academia de ginástica. *Revista Arquivos em Movimento*. Rio de Janeiro. Vol. 6. Núm. 1. p.91-106. 2010.

18-Nardo Junior, N.; Tirapegui, J. Nutrição e atividade física (e outras questões). *Revista da Educação Física UEM*. Maringá. Vol. 13. Núm. 2. p.113-117. 2002.

19-Neiva, C. M.; e colaboradores. Aspectos Gerais e Indicadores Estatísticos Sobre Consumo de Suplementos Nutricionais em Academias de Ginástica. *Revista Nutrição em Pauta*. Vol.7. Núm. 82. 2007.

20-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. Núm. 1. p.40-47. 2007. Disponível em:

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

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

<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>

21-Pereira, R. F.; Lajolo, F.; Hirschbruch, M. D. Consumo de suplemento por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição. Campinas. Vol. 3. Núm. 16. p. 265-272. 2003.

22-Peres, N.; e colaboradores. Interesse e conhecimentos básicos em nutrição dos praticantes de atividade física de uma academia da região norte do município de São Paulo. Revista Digital. Buenos Aires. Núm. 134. p.1-12. 2009.

23-Philippi, J. M. S. O uso de suplementos alimentares e hábitos de vida de universitários: o caso da UFSC. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. 2004.

24-Santos, S. F.; Salles, A. D. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo. Vol. 23. Núm. 2. p.87-102. 2009.

Endereço para correspondência:
Geise Daiane da Silva Uchoas
Rua Padre Jose Canale, 112 - Vila Monte Castelo
Apucarana - Paraná
Fone: 43-34246288

Recebido para publicação em 17/11/2011
Aceito em 15/12/2011