

**ESTADO NUTRICIONAL E USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES  
POR ACADÊMICOS DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS**

Vitória Maciel de Sá<sup>1</sup>, Milka Alves Carvalho<sup>1</sup>  
Ab-Laine Castro Guedes<sup>1</sup>, Jannyne Batista dos Santos<sup>1</sup>  
Lisandra Maciel de Sá<sup>1</sup>, Lúcia Helena Almeida Gratão<sup>1</sup>  
Guilherme Nobre do Nascimento<sup>1</sup>

**RESUMO**

Os estudos sobre o consumo de suplementos alimentares por frequentadores de academias são encontrados em maior número na literatura científica, no entanto, há poucos dados sobre o perfil de consumo destes produtos por universitários ou pela população em geral. Dessa forma, este estudo buscou conhecer a prevalência do uso de suplementos associado ao estado nutricional e percepção corporal de acadêmicos do curso de nutrição. Para obtenção dos resultados foi aplicado um questionário de múltipla escolha, e realizada antropometria em 50 indivíduos de ambos os sexos, com idade de 18 a 35 anos, escolhidos aleatoriamente. Dessa amostra obteve-se que 50% dos estudantes entrevistados utilizavam suplemento alimentar, sendo vitaminas e minerais, ricos em proteínas e fitoterápicos os mais utilizados. Aproximadamente, 26% utilizavam por iniciativa própria. Quanto ao estado nutricional, 72% estavam eutróficos e 74% realizavam alguma atividade física, no entanto, não estavam satisfeitos com o corpo (74%). Sugere-se que a influência do conhecimento científico presente na ciência da nutrição influencie os acadêmicos quanto a alimentação saudável, no entanto, a mesma não está baseada apenas na ingestão de nutrientes específicos e sim na ingestão dos alimentos *in natura*, com foco nos hábitos alimentares regionais e bem-estar biopsicossocial, fato destoante neste trabalho. Além disso, enfatiza-se sobre a variabilidade da vida dos acadêmicos, embora existam vários meios de se obter uma alimentação saudável, existem vários fatores que podem interferir em uma alimentação variada e balanceada, fazendo assim com que os mesmos invistam na utilização de suplementos alimentares.

**Palavras-chave:** Suplementação Alimentar. Composição Corporal. Imagem Corporal.

**ABSTRACT**

Nutritional status and use of food supplements by academics of nutrition of the Federal University of Tocantins

Studies on the consumption of dietary supplements by academics are found in greater numbers in the scientific literature, however, there is little data on the profile of consumption of these products by university students or by the general population. Thus, this study sought to know the prevalence of the use of supplements associated with the nutritional status and body perception of the students of the nutrition course. To obtain the results, a multiple-choice questionnaire was applied, and anthropometry was performed in 50 individuals of both sexes, aged 18 to 35 years, randomly selected. From this sample, it was obtained that 50% of the students interviewed used food supplement, being vitamins and minerals, rich in proteins and phytotherapy the most used. Approximately 26% used it on their own initiative. Regarding nutritional status, 72% were eutrophic and 74% had some physical activity, however, they were not satisfied with the body (74%). It is suggested that the influence of scientific knowledge present in the science of nutrition influences the academic about healthy eating, however, it is based not only on the ingestion of specific nutrients but on the ingestion of in nature foods, focusing on eating habits. And bio psychosocial well-being, a fact that is dis- In addition, emphasis is placed on the variability of academic life, although there are several ways to achieve healthy eating, there are several factors that can interfere with a varied and balanced diet, thus making them invest in the use of food supplements .

**Key words:** Food Supplementation. Body composition. Body image.

1-Laboratório de Ciências Básicas e da Saúde, Universidade Federal do Tocantins (UFT), Palmas-TO, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A quantidade de pessoas que buscam por melhoria da qualidade de vida e saúde, com prática de atividade física e alimentação saudável tem aumentado consideravelmente.

Segundo International Health, Racquet & Sports Club Association (2015) o Brasil é o segundo país com maior número de academias por habitante, com aproximadamente 31.800 unidades e aproximadamente 8 milhões de alunos matriculados.

O desejo pela obtenção de resultados rápidos associados a perda de peso e hipertrofia muscular, também corroboram para este aumento em números de matrículas, unidades de academias e formação de profissionais especializados, bem como vendas de produtos, entre eles os suplementos alimentares, que prometem melhora do desempenho e da composição corporal (Albuquerque, 2014; IHRSA, 2015).

A indicação de suplementos alimentares, muitas vezes, é realizada por pessoas que não possuem formação científica ou habilitação para prescrição dos mesmos, desconhecendo os efeitos colaterais, contraindicações e a real necessidade de uso, podendo colocar em risco a saúde do indivíduo, principalmente se o mesmo já apresentar problemas prévios de saúde (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003).

Os suplementos são definidos como alimentos que tem por finalidade complementar com calorias e ou nutrientes a dieta usual, nos casos em que sua ingestão alimentar seja insuficiente, ou quando é necessária adição de micro ou macronutrientes além da dieta usual.

Desta forma, não são todos os indivíduos que necessitam deste consumo; a prescrição, prioritariamente, deve ser realizada de forma individual (Conselho Federal de Nutricionistas, 2005).

Um produto pode ser classificado como suplemento quando utilizado com o intuito de suplementar a dieta e que contenha um ou mais ingredientes, tais como, vitamina, mineral, erva ou tipo de planta, aminoácido, substância capaz de aumentar o conteúdo calórico total da dieta, ou um concentrado metabólico; for produzido para ser ingerido na forma de cápsula, tabletes ou líquido; não for produzido para uso convencional como

alimento ou como único item de uma refeição ou dieta (Bacurau, 2009).

O uso de suplementos por atletas e praticantes de atividade física tem como objetivo a manutenção da saúde e a forma física, aumento da força e da massa muscular, bem como melhorara da performance, entretanto observou-se que muitas vezes o uso de suplementos é feito de forma inadequada, sem respeitar as necessidades individuais de cada esporte, atividade física ou características pessoais como antecedentes pessoais, familiares, hábitos alimentares e rotina (Possebon, Oliveira, 2006).

Alguns estudos de Cantori e colaboradores (2009), Fontes e Navarro (2010) e Lopes e colaboradores (2008) constataram que educadores físicos, treinadores e a mídia digital influenciam e/ou estimulam o consumo de suplementos por praticantes de atividade física de diversas modalidades.

Sabe-se que o uso indiscriminado e sem orientação profissional pode causar danos à saúde, bem como problemas hepáticos, renais, aumento da gordura corporal e desidratação (Albuquerque, 2014).

De acordo com a Resolução CFN nº 390 (2006) e Resolução CFM nº 826 (1978), o nutricionista e o médico são profissionais habilitados para realizar a prescrição de suplementos alimentares, devendo respeitar os níveis máximos de segurança regulamentados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2005).

Os estudos sobre o consumo de suplementos alimentares com frequentadores de academias são em maior número na literatura científica, no entanto, há poucos dados sobre o perfil de consumo destes produtos por acadêmicos, profissionais da saúde ou pela população sedentária (Poll e Lima, 2013).

Santos e colaboradores (2017), verificou em seu estudo que 57% dos alunos de educação física na modalidade licenciatura, utilizavam ou já utilizaram recursos ergogênicos e não se mostraram preocupados com eventuais problemas de saúde por seu uso indiscriminado.

Ropelato e Ravazzani (2014) encontraram que 44,3% dos alunos do curso de educação física modalidade bacharelado, acreditam que qualquer indivíduo possa fazer uso destes produtos e 87,5% dos acadêmicos

são favoráveis ao uso de suplementos alimentares.

Diante dessas opiniões e do aumento do consumo de suplementos alimentares pelos acadêmicos e futuros profissionais, busca-se conhecer a prevalência do uso, estado nutricional e percepção corporal de universitários do curso de nutrição.

### MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, de caráter exploratório. A amostra foi composta por 50 alunos de uma universidade pública de ensino, escolhidos aleatoriamente.

Foram incluídos os alunos matriculados e cursando nutrição na instituição, e excluídos os acadêmicos com deficiência motora, talas, amputados ou impossibilitados de participar de todas as etapas da pesquisa.

Foi realizada entrevista direcionada por questionário validado (Goston, 2008), com abordagem quantitativa e qualitativa quanto ao uso de suplementos alimentares, prática de atividade física e percepção corporal.

Também foi aferido perímetro abdominal de acordo com Callaway e colaboradores (1988), altura e peso para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) de acordo com a classificação do SISVAN (Ministério da Saúde, 2004).

Também foram aferidas dobras cutâneas de acordo com o protocolo estabelecido por Durnin e Womersley (1974) e classificação do percentual de gordura corporal de acordo com Pollock e Wilmore (1993).

Para aferição do peso utilizou-se a balança Welmy W-300 com coluna 300KG e para verificação das dobras cutâneas utilizou-se adipômetro científico tradicional, CESCORF, abertura de 85 mm, e molas com pressão de 10 g/mm<sup>2</sup>.

As entrevistas foram realizadas entre os meses de março e abril de 2017. Todos os voluntários assinaram Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) e foram esclarecidos quanto a pesquisa. Esta pesquisa foi aprovada por Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Tocantins sob o nº 1.853.062.

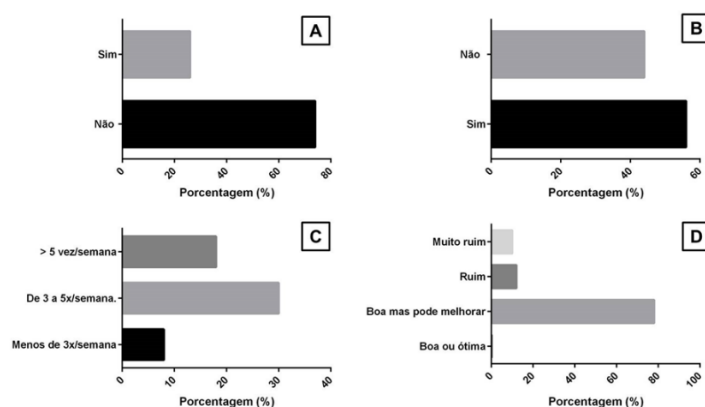
A análise dos dados foi descritiva por meio de frequência absoluta e relativa, e a análise dos dados se deu com auxílio do software GraphPad Prism.

### RESULTADOS

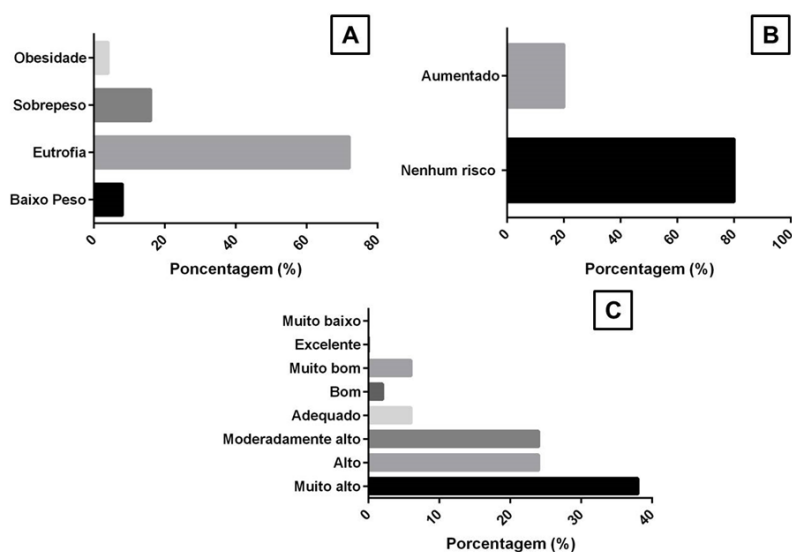
Entre os 50 indivíduos pesquisados na amostra, identificou-se que a maioria dos entrevistados são do sexo feminino (67%), com idade entre 18 e 25 anos correspondendo a 84% da amostra, distribuídos entre todos os períodos do curso de nutrição.

A figura 1 mostra a relação ao estado nutricional, onde 72% dos participantes eram eutróficos de acordo com a classificação por IMC.

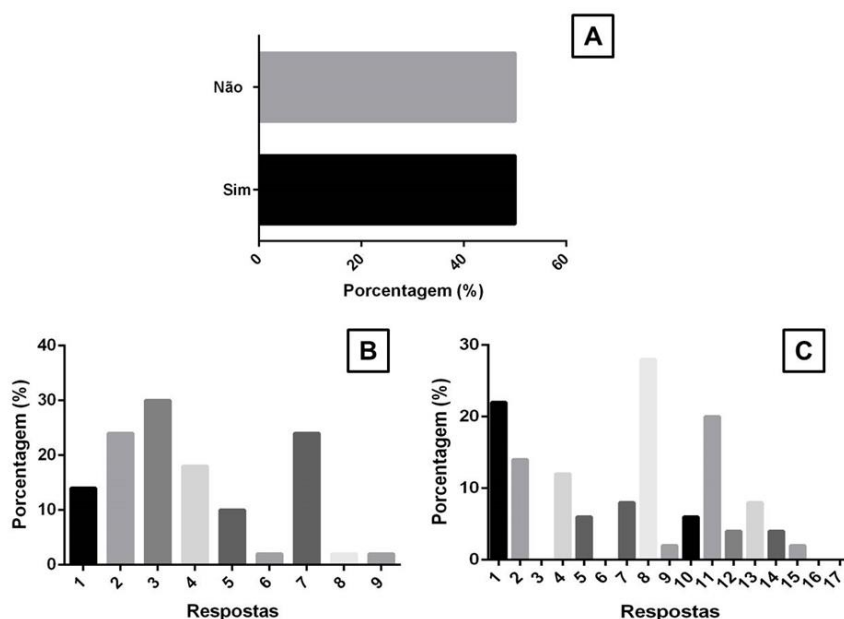
De acordo com o percentual de gordura os resultados diferiram, sendo que 38% foram classificados com o percentual de gordura muito alto, e apenas 6% adequados. Por outro lado, apenas 20% apresentaram risco de doenças cardiovasculares de acordo com a circunferência da cintura (Figura 1).



**Figura 1** - A). Estado nutricional. B). Risco de doença cardiovascular pela circunferência da cintura. C). Análise da porcentagem de gordura.



**Figura 2 -** A) Satisfação corporal. B) Prática de atividade física. C) Frequência de atividade física. D) Consideração sobre alimentação pessoal.



**Legenda figura B:** 1-Perda de peso, queima de gordura corporal. 2-Ganho de massa muscular, força. 3-Repor nutrientes e energia, evitar fraqueza. 4-Suprir deficiências alimentares/ compensar uma dieta inadequada. 5-Reduzir estresse, sentir-se melhor e mais disposto. 6-Substituir refeição %Porque faço atividade física. 7-Prevenir doenças futuras. 8-Não sei. 9-Outros.

**Legenda figura C:** 1-Ricos em proteína. 2-Creatina. 3-HMB. 4-Aminoácidos ramificados. 5-Glutamina. 6-Outros aminoácidos. 7-Ricos em carboidratos. 8-Vitaminas e minerais. 9-Bebidas isotônicas. 10-Shakes. 11-Naturais/ fitoterápicos. 12-Ácido Linoleico conjugado. 13-Queimadores de gordura. 14-Hipercalóricos. 15-Anabolizantes. 16-Toma, mas não lembra o nome. 17- % Outro.

**Figura 3 -** A). Porcentagem de acadêmicos que utilizavam suplemento alimentar. B). Motivo do uso. C). Qual o suplemento alimentar consumido.

Na segunda figura aparece que cerca de 74% dos entrevistados não estavam satisfeitos com sua imagem corporal e mais que a metade dos entrevistados realizavam atividade física somando 56% com frequência de 3 a 5 vezes por semana (Figura 2).

Quando questionados sobre alimentação, 80,4% responderam a opção que possuem uma alimentação boa, porém que pode melhorar, 19,6% responderam achar a alimentação ruim ou muito ruim, nenhum participante considerou a alimentação muito boa ou ótima (Figura 2).

Atualmente 50% estão usando algum suplemento alimentar, sendo que 26% tomam por iniciativa própria sem prescrição ou orientação profissional; 8% com prescrição médica; 6% tomam por indicação de professor de educação física ou vendedor da loja de suplementos e apenas 4% da amostra utilizava com prescrição de um nutricionista (Figura 3).

O suplemento mais utilizado foi o composto por vitaminas e minerais (28%), seguidos dos ricos em proteínas (22%).

Quando questionados sobre o motivo do consumo de suplementos a maior porcentagem referida foi coerente com a resposta anterior, na qual utilizavam para repor nutrientes e evitar fraqueza (30%), e em seguida ganho de massa muscular e força (24%).

Dos efeitos colaterais já sentidos pelos usuários de suplemento alimentar, 8% relataram enjoo ou síncope, 6% referiram insônia ou irritação, e 4% sentiram alteração na pressão arterial.

Em relação ao gasto mensal com esses produtos, 24% gastam mais de R\$ 100,00 reais por mês; 16% gastam até R\$ 50,00 reais por mês e 10% gastam de R\$ 50,00 a R\$ 100,00 reais.

Não foi identificado nenhum tabagista no grupo estudado. Embora os acadêmicos se preocupem com a saúde, 56% fazem ingestão de bebida alcoólica frequentemente.

## DISCUSSÃO

No estudo realizado por Brito e Liberali (2012), que avaliou o consumo de suplemento alimentar por praticantes de exercícios físicos, a maioria dos consumidores de suplemento são do sexo feminino, assim como na pesquisa de Santos e colaboradores (2012),

indo de encontro com o apresentado nessa pesquisa.

Porém, não se pode afirmar que a maioria dos consumidores de suplementos alimentares são mulheres pois o resultado obtido neste estudo sofreu influência do perfil de alunos matriculados no curso de nutrição, onde a maioria é do sexo feminino. Em relação a faixa etária, temos um resultado semelhante ao estudo de Almeida e colaboradores (2013).

De acordo com a figura 1, 72% dos participantes eram eutróficos pelo IMC, resultado semelhante foi encontrado no estudo de Fayh e colaboradores (2013). Em relação a composição corporal a porcentagem de gordura demonstrou o contrário, uma vez que por este método a maioria encontra-se acima do valor desejado para a faixa etária, corroborando com Johann e Berleze (2010) que encontraram que os valores de percentual de gordura da população que usa suplemento alimentar estavam na média ou acima da média.

A insatisfação com o corpo está associada a fatores prejudiciais à saúde, como baixa autoestima, depressão, estados de ansiedade social e, principalmente, a atitudes inadequadas de controle do peso, como o abuso de laxantes, uso de substâncias anorexígenas, esteroides anabólicos e comportamentos alimentares inadequados (Silva e colaboradores, 2011).

Na figura 2 cerca de 74% dos entrevistados não estavam satisfeitos com sua imagem corporal, resultado semelhante encontrado por Souza e Ceni (2014).

Segundo a Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do esporte (2003), uma dieta equilibrada em quantidade e frequência supre as recomendações diárias, necessárias para um programa de condicionamento físico para indivíduos saudáveis.

Porém, embora o estado nutricional da maioria dos alunos entrevistados tenha sido de eutrofia, houve também grande insatisfação corporal que pode estar relacionado com o aumento do consumo de suplementos alimentares entre os acadêmicos.

Mais da metade dos entrevistados realizavam atividade física (56%) com frequência de 3 a 5 vezes por semana. Dados semelhante foram encontrados no estudo de Andrade, Braz e Nunes (2012).

No estudo de Poll e Lima (2013) que avaliou o consumo de suplemento alimentar



por universitários da área da saúde, mostrou um resultado diferente ao encontrado nessa pesquisa, onde relatou que menos da maioria da amostra utilizava suplementos alimentares, no entanto, aqueles que usavam também consumiam por iniciativa própria, uma vez que ser da área da saúde pode influenciar na auto prescrição de suplementos.

Os suplementos mais utilizados foram os compostos por vitaminas e minerais, representando 28%, seguidos dos ricos em proteínas somando 22%. Quando questionados sobre o motivo do consumo de suplementos a maior porcentagem referida foi coerente com a resposta anterior onde utilizavam para repor nutrientes e evitar fraqueza (30%), e em seguida ganho de massa muscular e força (24%).

No estudo de Poll e Lima (2013) valores semelhantes foram encontrados, onde vitaminas e minerais foi o segundo tipo de suplemento mais consumido, seguido de suplementos proteicos. Quando referido aos objetivos, o estudo demonstra que os usuários objetivavam manter a saúde e promover bem-estar.

Sabendo que uma alimentação variada e balanceada pode fornecer todos os nutrientes necessários para um indivíduo saudável, questiona-se o motivo do alto consumo de suplementos composto por vitaminas e minerais entre os acadêmicos. Ressalta-se então que possivelmente a ciência da nutrição esteja enfatizando mais os nutrientes do que os alimentos, assim como descreve o Guia Alimentar da população Brasileira (Ministério da Saúde, 2008).

Outra hipótese seria a instabilidade da vida acadêmica, citado também por Almeida e colaboradores (2013), tanto financeira como a demanda da carga horária, interferindo no investimento numa alimentação saudável e levando a outros recursos como os suplementos.

A suplementação, em determinados casos, pode causar um desequilíbrio fisiológico trazendo como consequência toxicidade ao organismo e interações que poderão refletir em deficiências nutricionais. Portanto, é fundamental que a indicação de uso seja feita e acompanhada por um profissional qualificado, pois o efeito pode ser contrário ao esperado (principalmente ganho de massa muscular e/ou disposição no

exercício) e ainda pode trazer danos irreversíveis (Adam e colaboradores, 2013).

Dos efeitos colaterais já sentidos pelos usuários de suplemento alimentar, 8% relataram enjoo ou síncope, 6% referiram insônia ou irritação, e 4% sentiram alteração na pressão arterial.

Em um estudo realizado por Frade e colaboradores (2016), 11,4% dos consumidores de suplemento sentiram efeitos adversos após o uso de suplementos, sendo os principais o aumento da sede e náuseas.

Embora os acadêmicos se preocupem com a saúde 56% fazem ingestão de bebida alcoólica frequentemente. O álcool é a única droga psicoativa que fornece calorias. Seu metabolismo hepático altera vias metabólicas, incluindo a oxidação lipídica, e o seu aproveitamento calórico dependerá do estado nutricional.

Além disso, pode interferir na absorção de nutrientes importantes para o aumento de massa muscular ou causar desidratação por estímulo a diurese (Suter, 2005).

## CONCLUSÃO

O consumo de suplemento alimentar por acadêmicos do curso de nutrição foi significativo, visto que metade da amostra fazia uso desses produtos.

No entanto, a avaliação do estado nutricional revelou IMC adequado, composição corporal inadequada e prática regular de atividade física entre a maioria dos entrevistados, porém ainda sim, apresentavam alto grau de insatisfação corporal.

Esses dados merecem atenção por partes dos docentes do curso de nutrição, visando intervenção educacional, na tentativa de compreender melhor os motivos de uso e insatisfação da imagem corporal entre os discentes, uma vez que há discordância entre o que a ciência da nutrição defende e as práticas encontradas pela amostra nesse estudo.

## REFERÊNCIAS

1-Adam, B.O.; Fanelle, C.; Souza, E.S.; Stulbach, T.E.; Monomi, P.Y. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia de São Paulo. *Brazilian*

Journal of Sports Nutrition. São Paulo. Vol. 2. Num. 2. 2013. 24-36.

2-Albuquerque, S. C. S. Prevalência e fatores associados ao uso de whey protein por praticantes de musculação das academias de Juazeiro do Norte-CE, 2014.

3-Almeida, A. B. P.; Amorim, A.L.B.; Pinto, M.A.S.; Bandoni, D.H. Avaliação do comportamento alimentar de estudantes universitários. Nutrire. São Paulo. Vol. 38. 2013. p. 411.

4-Andrade, L.A.; Braz, V.G.; Nunes, A.P.M. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 3. Num. 20. 2012. p. 27-36.

5-ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 269, Regulamento Técnico sobre a Ingestão Diária Recomendada (IDR) de proteína, vitaminas e minerais. 2005.

6-Bacurau, R.F. Nutrição e Suplementação Esportiva. São Paulo. 6ª edição. Phorte. 2009.

7-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. São Paulo. Vol. 6. Num. 31. 2012. p.66-75. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/263/265>>

8-Callaway, C.W.; et al. Circumferences. Apud in: Lohman, T.G.; Roche, A.F.; Martorell, R. Anthropometric Standardization Reference Manual. Human Kinetics Books: Illinois, 1988.

9-Cantori, A.M.; Sordi, M.F.; Navarro, A.C. Conhecimento sobre ingestão de suplementos por frequentadores de academias em duas cidades diferentes do sul do Brasil. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 3. Núm. 15. 2009. p. 172-181. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/114/112>>

10-Conselho Federal de Medicina. Resolução CFM nº826/1978. Rio de Janeiro- RJ. 1978.

11-CFN. Resolução CFN N. 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. Num. 380 de 9 de dezembro de 2005. Brasília. 2005.

12-CFN. Resolução CFN N. 390/2006. Regulamenta a prescrição dietética pelo nutricionista e dá outras providências. Num. 390 de 27 de outubro de 2006. Brasília. 2006.

13-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. 9. Núm. 2. p.43-56. 2003.

14-Durnin, J. V. G. A.; Womersley, J. Body fat assessed from total density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 years. British Journal of Nutrition. Vol. 32. 1974. p 77-97.

15-Fayh, A.P.T.; Silva, C.V.; Jesus, F.R.D; Costa, G.K. Consumo de suplementos alimentares por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. Revista Brasileira de Ciência e Esporte, Florianópolis. Vol. 35. Num. 1. 2013. p.27-37.

16-Fontes, A. M. S.; Navarro, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas/MG. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 4, Núm. 24. 2010. p. 515- 523. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/223/212>>

17-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, São Paulo. Vol. 10. Num. 55. 2016. p.50-28. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/606>>

- 18-Goston, J.L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados. Faculdade de Farmácia da UFMG. 2008.
- 19-International Health, Racquet & Sportsclub association. The 2015 IHRSA Global Report. 2015. Disponível em: Acesso em: 20 mar. 2017.
- 20-Johann, J.; Berleze, K.J. Estado nutricional e perfil antropométrico de frequentadores de academias de ginástica, usuários ou não de suplementos de cinco municípios do interior do Rio Grande do Sul. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 4. Num. 21. 2010. p.197-208. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/180/177>>
- 21-Lopes, A.C.; Guedes, M.; Eckert, R.G.; Franco, C.; Felicetti, C.R.; Mariotto, T.C. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginástica de Cascavel-PR. 2008.
- 22-Ministério da Saúde. Guia Alimentar da População Brasileira. Num. 25.000. Brasília-DF. 2008.
- 23-Ministério da Saúde. Vigilância Alimentar e Nutricional. SISVAN. Num. 20.000 de 2004. Brasília. 2004.
- 24-Pereira, R.F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição. Campinas. Vol. 3. Num. 16. 2003. p.265-272.
- 25-Poll, F.A.; Lima, A.P. Consumo de suplementos alimentares por universitários da área da saúde. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção de Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul. Santa Cruz do Sul. Vol. 14. Num. 1. 2013. p.1-5.
- 26-Pollock, M.; Wilmore, J.H. Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2ª edição. Rio de Janeiro. MEDSI. 1993.
- 27-Possebon, J.; Oliveira, V.R. Consumo de suplementos na atividade física: uma revisão. Disc. Scientia. Santa Maria. Vol. 7. Num. 1. 2006. p. 71-82.
- 28-Ropelato, F.F.; Ravazzani, E.D.A. Percepção de acadêmicos de educação física em relação aos suplementos alimentares. Caderno da Escola de Saúde. Curitiba. Vol. 76. Num.5. p. 76-89.
- 29-Santos, F.M.; Lustosa, R.P.; Andrade, J.H.; Santos, A.T.; Andrade, R.A.; Uchoa, F.N.M. Prevalência e perfil quanto ao uso de recursos ergogênicos e acadêmicos de Licenciatura de Educação Física. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul. Santa Cruz do Sul. Vol. 18. Num. 2. p. 121-124. 2017.
- 30-Santos, H.D.V.; Oliveira, C.C.P.; Freitas, A.K.C.; Navarro, A.C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academias de bairros da cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 6. Num. 31. 2012. p.66-75. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/396/378>>
- 31-Silva D.; Nahas, M.V.; Del-Duca G.F.; Peres K.G. Prevalence and associated factors with body image dissatisfaction among adults in southern Brazil: a population-based study. Body Image. Vol. 8. Num.4. 2011. p. 427-31.
- 32-Souza, R.; Ceni, G.C. Uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeiras das Missões-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 8. Num. 43. 2014. p.20-29. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/415/397>>
- 33-Suter PM. Is alcohol consumption a risk factor for weight gain and obesity? Crit Rev Clin Lab Sci. Vol. 42. Num. 2005. p. 197-227.



# 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)

---

E-mails dos autores:

vitoriasa17@gmail.com

milkacarvalho8@gmail.com

ablainegds@gmail.com

jannyne@mail.uft.edu.br

lisandramaciendesa@gmail.com

luciagratao@hotmail.com

guilherme.nobre@uft.edu.br

Recebido para publicação em 09/02/2018

Aceito em 02/04/2018