

**QUAL O PRINCIPAL MACRONUTRIENTE DA DIETA? CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE FREQUENTADORES DE ACADEMIA USUÁRIOS DE SUPLEMENTOS**

Gustavo Pagani Catuzzo<sup>1</sup>, Sabrina Susin<sup>1</sup>, Bruna Bellincanta Nicoletto<sup>1</sup>

**RESUMO**

Introdução: Praticantes de atividades físicas sem orientação nutricional tendem a acreditar que a proteína é o principal macronutriente da dieta. Objetivo: Avaliar o perfil dos usuários de academias, que utilizam suplementos alimentares, de acordo com o conhecimento sobre o macronutriente que mais deve ser consumido na alimentação. Materiais e métodos: Estudo transversal incluindo 219 indivíduos de usuários de suplementos nutricionais que frequentavam academias da cidade de Antônio Prado no Rio Grande do Sul no período de dezembro de 2018 até março de 2019. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário autoaplicável com perguntas sobre dados sociodemográficos, antropométricos, uso de suplementos nutricionais, prática de atividade física e questionamento sobre qual deve ser o principal macronutriente da dieta. Resultados e discussão: A amostra teve idade média de  $33,83 \pm 13,94$  anos e foi constituída principalmente por mulheres (59,8%). Em relação ao conhecimento sobre o macronutriente mais consumido na alimentação, 79,5% da amostra acredita que é a proteína. Entre as mulheres, o valor foi 84,7% ( $p=0,030$ ). Entre as pessoas que praticam atividade física por motivo de saúde, 83,6% creem que a proteína seja o principal macronutriente da dieta ( $p=0,005$ ). A deficiência de conhecimento sobre alimentação saudável indica a necessidade de um nutricionista na assistência à praticantes de exercício físico, para garantir a qualidade alimentar e o alcance dos objetivos desejados. Conclusão: Entre usuários de suplementos nutricionais e frequentadores de academias, há elevada prevalência de indivíduos que acreditam que a proteína é o principal macronutriente a ser consumido na dieta.

**Palavras-chave:** Atividade física. Suplemento alimentar. Proteínas. Academia de Ginástica.

**ABSTRACT**

What is the main macronutrient of the diet? Nutritional knowledge of academy attendees users of supplements

Introduction: Practitioners of physical activities without nutritional guidance tend to believe that protein is the main macronutrient of the diet. Objective: To evaluate the profile of users of gyms, who use dietary supplements, according to the knowledge about the macronutrient that should be consumed most in food. Materials and methods: Cross-sectional study including 219 individuals of nutritional supplement users who attended gyms in the city of Antônio Prado in Rio Grande do Sul from December 2018 to March 2019. Data collection was performed through a self-administered questionnaire with questions about sociodemographic data, anthropometric, use of nutritional supplements, practice of physical activity and questioning about what should be the main macronutrient of the diet. Results and discussion: The sample had a mean age of  $33.83 \pm 13.94$  years and consisted mainly of women (59.8%). Regarding the knowledge about the macronutrient most consumed in food, 79.5% of the sample believes that it is protein. Among women, the value was 84.7% ( $p=0.030$ ). Among people who practice physical activity for health reasons, 83.6% believe that protein is the main macronutrient of the diet ( $p=0.005$ ). The deficiency of knowledge about healthy eating indicates the need for a nutritionist to assist exercisers, to ensure the quality of food and the achievement of the desired objectives. Conclusion: Among users of nutritional supplements and gym goers, there is a high prevalence of individuals who believe that protein is the main macronutrient to be consumed in the diet.

**Key words:** Physical activity. Food supplement. Proteins. Gymnastics academy.

1 - Bacharelado em Nutrição, Área do Conhecimento de Ciências da Saúde, Universidade de Caxias do Sul-UCS, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A atividade física é uma das áreas que está crescendo como um todo no Brasil.

Dentre essas áreas, está presente a musculação, que além de ser um tipo de exercício físico completo e seguro, pode ajudar na prevenção e tratamento de doenças em diversas faixas etárias (Baldissera e colaboradores, 2017).

Os principais objetivos de praticantes de musculação são: em primeiro lugar, estética, seguido de condicionamento físico, satisfação pessoal, saúde, entre outros (Liz e Andrade, 2015; Araújo e colaboradores, 2012).

As escolhas alimentares também estão aliadas a musculação, já que alimentar-se de maneira correta e saudável pode melhorar o desempenho na atividade física (Araujo e colaboradores, 2012).

Estudos mostraram que a maioria dos praticantes de atividades físicas consomem proteína de maneira exacerbada (Sommer e colaboradores, 2019; Costa e colaboradores, 2019; Alaunyte, Perry e Aubrey, 2015).

A recomendação proteica diária segundo a American College of Sports Medicine (ACSM) (Thomas, Erdman e Burke, 2016) é de 1,2 a 2 g/kg/dia podendo variar de acordo com a atividade.

A proteína tem papel fundamental na formação de estruturas corporais e formação de tecidos, entretanto, se consumida na quantidade maior que recomendada, pode ser usada de forma indevida (American Dietetic Association, 2015-2020; Thomas, Erdman e Burke, 2016).

Estudos sobre o conhecimento nutricional em relação a proteína são escassos, entretanto, a renda e a escolaridade podem ser fatores determinantes no conhecimento das pessoas sobre a nutrição básica (Moreira e Rodrigues, 2014).

É comum que entre praticantes de atividade física, a proteína seja considerada o nutriente que mais deve ser consumido na alimentação e com isso, o uso de suplementos proteicos também é mais frequente e pode influenciar na decisão de que a proteína é o mais importante (Moreira e Rodrigues, 2014; Cardoso, Vargas e Lopes, 2017; Sommer e colaboradores, 2019).

Diante disto, o objetivo desse estudo foi caracterizar o perfil dos usuários de suplementos que frequentam academias de acordo com o conhecimento a respeito do

macronutriente que mais deve ser consumido na alimentação.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Delineamento e amostra

Este é um estudo transversal, utilizando amostra de pacientes de estudo prévio (Susin, Zortéa, Nicoletto, 2020).

Para este estudo, foram incluídos todos os pacientes com dados disponíveis já coletados, totalizando 222 usuários de suplementos nutricionais frequentadores de todas as academias na cidade de Antônio Prado-RS. Os dados foram coletados no período de dezembro de 2018 a março de 2019.

Os critérios de inclusão do estudo prévio foram: usuários que frequentassem academia pelo menos uma vez na semana, realizando alguma atividade física como musculação, aeróbico, funcional ou dança.

Os critérios de exclusão da pesquisa prévia foram: pessoas com menos de 18 anos, mulheres grávidas, mulheres que estavam amamentando e indivíduos que não quiseram participar do estudo. Para o estudo atual, foram excluídos pacientes com dados indisponíveis sobre o conhecimento nutricional a respeito do principal macronutriente consumido na alimentação.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Caxias do Sul, sob número CAAE 94566618.7.0000.5341. Todos os participantes receberam informações e concordaram com sua participação no estudo através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

### Coleta de dados

A coleta de dados do estudo prévio foi anteriormente descrita (Susin, Zortéa, Nicoletto, 2020).

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário autoaplicável e respondido na academia.

Os participantes foram abordados e convidados a participar da pesquisa nas entradas das academias. Após a verificação dos critérios de elegibilidade, os participantes foram convidados a responder o questionário elaborado pelos pesquisadores.

A coleta de dados foi realizada de forma aleatória em todos os dias da semana em

horários diferentes, contemplando manhã, tarde e noite para atingir todos os membros cadastrados nas academias.

O questionário da pesquisa incluiu questões relacionadas às características da amostra, como: idade, sexo, estado civil, escolaridade, renda e estado nutricional (peso e altura relatados).

A partir dos dados de peso e altura, foi calculado o índice de massa corporal (IMC) dos participantes e classificado segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2008). Valores entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup> indicam eutrofia, 25 e 29,9 kg/m<sup>2</sup> sobrepeso e IMC igual ou acima de 30 kg/m<sup>2</sup> obesidade.

Também foram levantados questionamentos sobre hábitos de vida como: qual atividade física praticada (musculação, aeróbico ou funcional), frequência da atividade, o motivo de fazer atividade física, se recebe ou já recebeu orientação nutricional e qual suplemento utilizado.

Para avaliar o conhecimento, o participante foi questionado sobre o macronutriente que deve ser consumido como maior porção em uma dieta alimentar, com opções de resposta sendo carboidratos, proteínas ou lipídeos.

#### **Análise de dados**

Os dados foram analisados através do programa Statistical Package for Social Sciences, versão 20.0 (SPSS Inc, Chicago, IL). As variáveis contínuas foram testadas quanto à normalidade pelo teste de Shapiro Wilk e considerando sua distribuição normal estão apresentadas como média  $\pm$  desvio padrão.

As variáveis categóricas estão apresentadas como números absolutos e percentuais. O teste Qui Quadrado foi utilizado

para avaliar a associação entre o conhecimento sobre o principal macronutriente da dieta e demais variáveis. O nível de significância adotado foi  $p < 0,05$ .

#### **RESULTADOS**

Dos 222 participantes elegíveis para o presente estudo, 2 não tiveram dados sobre o conhecimento nutricional e foram excluídos. Assim, foram avaliados 220 indivíduos.

Destes, 44 (20%) consideram que o principal macronutriente a ser consumido na dieta é o carboidrato, 175 (79,5%) a proteína e 1 (0,5%) o lipídio.

O indivíduo que considerou o lipídio como principal macronutriente da dieta foi excluído das análises de comparação entre os grupos, devido à baixa representatividade.

A amostra do estudo teve idade média de  $33,83 \pm 13,94$  anos e foi constituída principalmente por mulheres ( $n=131$ ; 59,8%).

A tabela 1 apresenta as variáveis em estudo de acordo com o conhecimento nutricional. Houve diferença significativa entre o gênero e motivo do exercício em relação à crença do macronutriente principal na alimentação.

Entre as mulheres, 84,7% acreditam que a proteína é o principal macronutriente a ser consumido, em comparação a 72,7% dos homens ( $p=0,030$ ). Já na questão do motivo para fazerem atividade física, entre as pessoas que realizam atividade física por motivo de saúde, 83,6% acreditam que a proteína é o principal macronutriente em comparação a 64,3% que não praticam atividade física com este objetivo ( $p=0,005$ ).

As demais variáveis não apresentaram diferença estatística em relação ao conhecimento nutricional.

**RBNE**  
**Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**

**Tabela 1** - Perfil dos usuários de suplementos que frequentam academias de acordo com o conhecimento a respeito do macronutriente que mais deve ser consumido na alimentação.

Características	Amostra total n (%)	Acreditam que proteína é o principal macronutriente n (%)	p valor
Idade			0,913
De 18 a 29,9 anos	108 (52,4)	86 (79,6)	
De 30 a 39,9 anos	40 (19,4)	33 (82,5)	
De 40 a 49,9 anos	25 (12,1)	20 (80,0)	
Acima de 50 anos	33 (16,0)	28 (84,8)	
Gênero			0,030
Feminino	131 (59,8)	111 (84,7)	
Masculino	88 (40,2)	64 (72,7)	
Estado nutricional			0,179
Eutrofia	126 (59,7)	98 (77,8)	
Sobrepeso	74 (35,1)	61 (82,4)	
Obesidade	11 (5,2)	11 (100,0)	
Escolaridade			0,320
Ensino superior completo	68 (33,2)	52 (76,5)	
Ensino médio completo	83 (40,5)	65 (78,3)	
Ensino superior incompleto	41 (20,0)	36 (87,8)	
Ensino médio incompleto	13 (6,3)	12 (92,3)	
Renda			0,074
De 1 a 3 salários-mínimos	125 (67,9)	103 (82,4)	
De 4 a 6 salários-mínimos	51 (27,7)	42 (82,4)	
Acima de 6 salários-mínimos	8 (4,3)	4 (50,0)	
Estado civil			0,736
Solteiro	120 (55,0)	96 (80,0)	
Casado/moram junto	81 (37,2)	65 (80,2)	
Divorciado	9 (4,1)	6 (66,7)	
Viúvo	8 (3,7)	7 (87,5)	
Atividade física			
Musculação			0,163
Sim	205 (93,6)	166 (81,0)	
Não	14 (6,4)	9 (64,3)	
Aeróbico			0,302
Sim	158 (72,1)	129 (81,6)	
Não	61 (27,9)	46 (75,4)	
Funcional			0,906
Sim	69 (31,5)	55 (79,7)	
Não	150 (68,5)	120 (80,0)	
Frequência do exercício			0,745
1 vez/semana	3 (1,4)	3 (100)	
2-3 vezes/semana	69 (32,5)	56 (81,2)	
4-5 vezes/semana	116 (54,7)	94 (75,0)	
6-7 vezes/semana	24 (11,3)	18 (75,0)	
Motivo do exercício			
Hipertrofia			0,155
Sim	70 (32,0)	52 (74,3)	
Não	149 (68,0)	123 (82,6)	
Emagrecimento			0,073
Sim	101 (46,1)	86 (85,1)	
Não	118 (53,9)	89 (75,4)	

Saúde			0,005
Sim	177 (80,8)	148 (83,6)	
Não	42 (19,2)	27 (64,3)	
Uso de suplemento			
Whey protein			0,563
Sim	88 (40,2)	72 (81,8)	
Não	131 (59,8)	103 (78,6)	
Albumina			0,569
Sim	5 (2,3)	5 (100,0)	
Não	214 (97,7)	170 (79,4)	
Creatina			0,333
Sim	41 (18,7)	35 (85,4)	
Não	178 (81,3)	140 (78,8)	
BCAA			0,106
Sim	44 (20,1)	39 (88,6)	
Não	175 (79,9)	136 (77,7)	
Colágeno			0,656
Sim	81 (37,0)	66 (81,5)	
Não	138 (63,0)	109 (79,0)	
Acompanhamento Nutricional			0,925
Atual	72 (32,9)	57 (79,2)	
No passado	34 (15,5)	28 (82,4)	
Não	113 (51,6)	90 (79,6)	

## DISCUSSÃO

Neste estudo, a prevalência de indivíduos que acredita que a proteína é o principal macronutriente a ser consumido na dieta foi de 175 (79,5%).

Entre as mulheres, 111 (84,7%) acreditam que as proteínas são o principal macronutriente na dieta. Entre os indivíduos que realizam atividade física por saúde, 148 (83,6%) acreditam que a proteína é o principal macronutriente.

A maioria dos entrevistados (79,5%) acredita que o principal macronutriente a ser consumido na alimentação é a proteína. Outros estudos também apresentaram elevado percentual de indivíduos que acreditam o mesmo.

O estudo de Lopes e colaboradores (2015) identificaram que 66% dos participantes responderam que a proteína deve ser o macronutriente mais consumido da dieta.

O estudo de Sommer e colaboradores (2019) também encontraram resultado semelhante na sua amostra de 43 indivíduos, em que 22 (51,2%) afirmam que a proteína é o macronutriente mais importante.

Corroborando com os resultados, em outra amostra, foi encontrado o valor de 60,4% de indivíduos que creem que a proteína é o

macronutriente que deve ser mais consumido na dieta (Almeida, Ribeiro e Freitas, 2018).

O presente estudo teve um percentual mais elevado em relação aos demais.

Possivelmente, isso ocorre devido a característica da amostra, em que todos os indivíduos são usuários de suplementos, e em sua maioria, a base de proteínas.

Além disso, esse estudo foi realizado no interior do RS, onde culturalmente as pessoas consomem mais alimentos fontes de proteínas.

Estudos como Gomes e colaboradores (2018), Silva e colaboradores (2017) e Cardoso, Vargas e Lopes (2017) avaliaram o consumo de suplementos de indivíduos que frequentam academia, e todos encontraram os suplementos a base de proteínas como o mais utilizado.

Neste estudo, o suplemento mais utilizado foi o whey protein, com 88 (40,2%) indivíduos, e destes, 72 (81,8%) acreditam que a proteína é o principal macronutriente a ser consumido na alimentação.

Este elevado percentual possivelmente está associado a crença de que quanto mais proteína for consumida, mais resultados serão obtidos. Não houve diferença significativa em relação conhecimento nutricional e o uso de suplemento a base de proteínas, entretanto, é preciso considerar que o grupo que não utiliza

whey protein nessa amostra, faz uso de qualquer outro suplemento nutricional.

No estudo de Silva e colaboradores (2017), a principal razão para o uso de suplementos foi o aumento de massa muscular (hipertrofia), com 31,25% dos indivíduos. Outro estudo encontrou resultado semelhante, em que 53,9% dos entrevistados também relatam que o principal motivo para o uso de suplementos é o ganho de massa magra (Cardoso, Vargas e Lopes, 2017).

Assim como no estudo de Moreira e Rodrigues (2014), onde foi encontrado o resultado de 89,9% de indivíduos que utilizavam suplementos a fim de ganhar massa magra.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME, 2009) estabelece que o uso de suplementos alimentares proteicos é benéfico para atletas de alto rendimento.

Já a recomendação para os praticantes de exercícios físicos, sem maiores preocupações com o desempenho, é que as necessidades proteicas sejam repostas através da alimentação, salientando que o consumo adicional não determina ganho de massa muscular, nem promove o aumento do desempenho.

Nesse estudo, as mulheres tiveram um conhecimento nutricional menor que os homens em relação ao principal macronutriente a ser consumido na alimentação.

Uma hipótese para as mulheres terem apresentado um conhecimento nutricional inferior aos homens nesta pesquisa, é que as mulheres são mais facilmente influenciadas pela mídia, que muitas vezes é sensacionalista e isso acaba iludindo-as sobre a questão corporal.

Em contrapartida, um estudo realizado na Universidade de Michigan (EUA) com a população da amostra composta de universitários mostrou que, as mulheres têm um conhecimento nutricional maior que os homens (Yahia e colaboradores, 2016).

No entanto, as populações das amostras são diferentes, além de serem realizadas em países diferentes, que possuem culturas distintas e isso pode influenciar no resultado. Estudos são escassos quanto à avaliação do conhecimento nutricional entre gêneros e suas diferenças ainda precisam ser melhor estudadas.

Em relação a saúde, o estudo de Levorato e colaboradores (2014)

demonstraram que o público feminino é mais atencioso a saúde no geral. Observou-se, que as mulheres buscaram os serviços de saúde 1,9 vezes mais em relação aos homens.

Os resultados mostraram que ser do sexo feminino com idade entre 26 e 49 anos foi uma variável associada à maior procura pelo serviço de saúde, em relação aos homens. Isso vai ao encontro de estudos conduzidos no Brasil e em outros países, os quais apontam o sexo feminino como uma das características demográficas mais associadas ao uso de serviços de saúde (Lima e Loyola, 2008).

Nesta pesquisa, das pessoas que acreditam que realizam atividade física por saúde, 83,6% acreditam que a proteína é o principal macronutriente a ser consumido. Outro estudo também observou que a busca por saúde foi relatada pela maior parte da amostra (36,2%) (Cardoso, Vargas e Lopes, 2017).

Em contrapartida, o estudo de Silva e colaboradores (2017) encontraram que as pessoas praticam exercício físico a fim de ganhar massa muscular (46,6%).

Já Polisseni e Ribeiro (2014) encontraram “estética” como o principal motivo para se exercitar, com 71,4% dos entrevistados.

A disseminação e a popularização do “corpo ideal” e das dietas a base de proteínas, com baixo percentual de carboidratos e lipídeos, pode influenciar no pensamento destas pessoas sobre o que seria uma alimentação saudável e adequada.

Além disso, atualmente é muito fácil buscar informações na internet, que em grande parte das vezes, não tem fundamentos científicos, de pessoas que não são especializadas no tema.

A procura de um nutricionista é essencial para ter uma dieta equilibrada na questão dos macronutrientes e assim promover melhores resultados.

Dos 219 entrevistados, 72 (32,9%) possuem acompanhamento nutricional, entretanto, 57 (79,2%) responderam que a proteína é o principal macronutriente a ser consumido na alimentação.

Em outro estudo, foi avaliado com quem as pessoas tiram dúvidas sobre a alimentação, em primeiro lugar está a “busca na internet”, com 41,9% dos entrevistados, se sobressaindo a resposta correta, que seria o “nutricionista”, com 39,5% (Sommer e colaboradores, 2019).

Em estudo paralelo, a fonte de recomendação para a utilização de suplementos vem do “professor de educação física” com 42,2% dos entrevistados (Moreira e Rodrigues, 2014).

O nutricionista aparece com apenas 10,5% de respostas (Moreira e Rodrigues, 2014).

A opção “iniciativa própria” também é relevante, com 36,9% dos entrevistados (Cardoso, Vargas e Lopes, 2017).

De acordo com os estudos citados anteriormente, o principal objetivo do uso de suplementos alimentares foi a busca pelo aumento de massa muscular e, possivelmente, isto ocorra devido à orientação errônea informada por profissionais não especializados em nutrição esportiva, ou pelo fato de praticantes de musculação acreditarem que a ingestão de grandes quantidades de proteína leva ao aumento da massa muscular, o que não é correto, pois para que esse aumento realmente ocorra é necessário ingerir quantidades adequadas de proteína e suprir a necessidade energética do organismo (Pereira e Cabral, 2007).

Este estudo contempla uma amostra representativa da cidade de Antônio Prado, já que inclui todas as academias do município.

A variedade de academias na qual a amostra foi feita, possibilitou diferentes pontos de vista, já que as academias podem ser focadas em diversas áreas de atividades físicas. A principal limitação deste estudo se refere a composição da amostra ser apenas de usuários de suplementos nutricionais.

## CONCLUSÃO

Entre usuários de suplementos nutricionais e frequentadores de academias, há elevada prevalência de indivíduos que acreditam que a proteína é o principal macronutriente a ser consumido na dieta. Há ainda um percentual mais elevado entre as mulheres e os praticantes de atividade física que buscam saúde.

O baixo conhecimento sobre alimentação saudável indica a necessidade de um profissional nutricionista na assistência a praticantes de exercício físico, para garantir a qualidade alimentar e o alcance dos objetivos desejados.

## REFERÊNCIAS

1-Alaunyte, I.; Perry, J.L.; Aubrey, T. Nutritional knowledge and eating habits of professional rugby league players: does knowledge translate into practice? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Vol. 12. Num.18. 2017. p.1-7.

2-Almeida, I.V.; Ribeiro, M.C.O.; Freitas, R.F. Uso de suplementos alimentares e fatores associados em praticantes de atividade física de alta intensidade. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num. 76. 2018. p. 992-1004.

3-Araújo, M.C.; Bezerra, I.N.; Barbosa, F.S.; Jungler, W.L.; Yokoo, E.M.; Pereira, R.A.; Sichiari, R. Consumo de macronutrientes e ingestão inadequada de micronutrientes em adultos. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 47. Num. 1. 2012. p. 177-189.

4-Baldissera, L.; Machado, D.L.; Alves, L.G.; Faleiro, D.; Zawadzki, P. Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida. *Unoesc & Amp. Ciência - ACBS*. Vol. 8. Num. 2. 2017. p. 117-124.

5-Cardoso, R.P.Q.; Vargas, S.V.S.; Lopes, W.C. Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. 2017. p. 584-592.

6-Costa, P.C.T.; Lima, J.S.; Teixeira, L.J.M.; Pereira, R.J.; Pereira, F.O. Características antropométricas, perfil dietético e balanço nitrogenado de atletas de Jiu Jitsu brasileiro. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 13. Num. 78. 2019. p. 174-181.

7-Gomes, F.E.R.; Rodrigues, A.L.P.; Brito, L.C.; Soares, E.S. Utilização de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por frequentadores de uma academia em Fortaleza-CE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num. 69. 2018. p. 100-108.

8-Lavorato, C.D.; Mello, L.M.; Silva, A.S.; Nunes, A.A. Fatores associados à procura por serviços de saúde numa perspectiva relacional

de gênero. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro. Vol. 19. Num. 4. 2014. p. 1263-1274.

9-Lima, C.; Loyola, F. Fatores associados ao uso e à satisfação com os serviços de saúde entre usuários do Sistema Único de Saúde na região metropolitana de Belo Horizonte, MG, Brasil. *Revista Epidemiológica e Serviços de Saúde*. Vol. 17. Num. 4. 2008. p. 247-257.

10-Liz, C.M.; Andrade, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. Vol. 38. Num. 3. 2016. p. 267-274.

11-Lopes, F.G.; Mendes, L.L.; Binoti, M.L.; Oliveira, N.P.; Percegoni, N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 21. Num. 6. 2015. p. 451-456.

12-Moreira, F.P.; Rodrigues, K.L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Num. 5. 2014. p. 370-373.

13-Pereira, J.M.O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 1. Num. 1. 2007. p. 40-47.

14-Polisseni, M.L.C.; Ribeiro, L.C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. *Revista Brasileira de Medicina no Esporte*. Vol. 20. Num. 5. 2014. p. 340-344.

15-SBME. Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Diretrizes: 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. Num. 3. 2009. p. 3-12.

16-Silva, A.R.P.; Silva, A.A.O.; Paula, H.A.A.P.; Marques, D.V.B. Avaliação do perfil dos frequentadores de uma academia quanto ao consumo de suplementos nutricionais e fatores associados no município de Alfenas-MG.

*Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 67. 2017. p. 916-924.

17-Sommer, R.M.; Moura, F.A.; Silva, R.M.; Cesario, F.C. Alimentação: consumo e conhecimento por praticantes de exercício físico em uma cidade no interior do RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 13. Num. 81. 2019. p. 695-704.

18-Susin, S.; Zortéa, J.; Nicoletto, B.B. Motivo do uso de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas de Antônio Prado-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 15. Num. 91. 2020. p. 92-100.

19-Thomas, D.T.; Erdman, K.A.; Burke, L.M. American College of Sports Medicine Joint Position. *Nutrition and Athletic Performance. Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 48. Num. 3. 2016. p. 543-568.

20-American Dietetic Association. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December. 2015.

21-Yahia, N.; Wang, D.; Rapley, M.; Dey, R. Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Royal Society for Public Health*. Vol. 136. Num. 4. 2016. p. 231-244.

E-mail dos autores:  
gpcatuzzo@ucs.br  
ssusin4@ucs.br  
bbngehrke@ucs.br

Autor correspondente:  
Bruna Bellincanta Nicoletto.  
Rua Francisco Getúlio Vargas, 1130.  
Bairro Petrópolis, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.  
CEP: 95070-560.

Recebido para publicação em 10/12/2021  
Aceito em 05/03/2022