

CONHECIMENTOS ACERCA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O USO DE SUPLEMENTOS
ENTRE OS PRATICANTES DE BEACH TENNIS

Wellington Danilo Soares¹, Caio Sindeaux Braga², Lenita Leal Praes Valverde³

RESUMO

Introdução e Objetivo: os suplementos alimentares têm ganhado popularidade no Brasil, especialmente entre praticantes de atividades físicas como o Beach Tennis (BT). Este estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento sobre alimentação saudável e o uso de suplementos entre praticantes de BT em Montes Claros-MG. **Materiais e Métodos:** o estudo foi descritivo, com abordagem quantitativa e transversal. Participaram 32 praticantes de BT, com idade igual ou superior a 18 anos, selecionados aleatoriamente. Foi utilizado um questionário adaptado, abordando informações sociodemográficas, hábitos alimentares, consumo de suplementos e conhecimento nutricional. **Resultados:** os participantes demonstraram entendimento significativo sobre nutrição, embora tenham ocorrido erros em relação ao macronutriente principal e à recomendação de frutas e verduras. A maioria dos participantes reconheceu corretamente a quantidade diária recomendada de água e a viabilidade do consumo diário do prato brasileiro tradicional de feijão com arroz, indicando um entendimento adequado sobre a inclusão de alimentos tradicionais e nutritivos na dieta. Menos da metade faz uso de suplementos, mas todos relataram resultados desejados, sendo que a maioria recebe orientação nutricional de profissionais qualificados. **Conclusão:** os praticantes de BT demonstram bom entendimento sobre nutrição e reconhecem a importância da alimentação saudável para seu desempenho esportivo. É essencial aprimorar a educação em áreas específicas para otimizar o desempenho esportivo e a saúde geral desses indivíduos.

Palavras-chave: Nutrição esportiva. Alimentação saudável. Macronutrientes.

1 - Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, docente no curso de Psicologia das Faculdades Unidas do Norte de Minas-Funorte, Montes Claros-MG, Brasil.

ABSTRACT

Knowledge about healthy eating and use of supplements among beach tennis practitioners

Introduction and Objective: Food supplements have gained popularity in Brazil, especially among those who practice physical activities such as Beach Tennis (BT). This study aimed to evaluate knowledge about healthy eating and the use of supplements among BT practitioners in Montes Claros-MG. **Materials and Methods:** The study was descriptive, with a quantitative and cross-sectional approach. 32 BT practitioners, aged 18 years or over, randomly selected, participated. It was used an adapted questionnaire, covering sociodemographic information, eating habits, supplement consumption and nutritional knowledge. **Results:** The participants demonstrated significant understanding of nutrition, although errors occurred regarding the main macronutrient and fruit and vegetable recommendations. The majority of participants correctly recognized the recommended daily amount of water and the feasibility of daily consumption of the traditional Brazilian dish of beans and rice, indicating an adequate understanding about the inclusion of traditional and nutritious foods in the diet. Less than half of them use supplements, but all reported desired results, and the majority receive nutritional guidance from qualified professionals. **Conclusion:** BT practitioners demonstrate a good understanding about nutrition and recognize the importance of healthy eating for their sports performance. It is essential to improve education in specific areas to optimize the sports performance and general health of these individuals.

Key words: Sports nutrition. Healthy eating. Macronutrients.

2 - Acadêmico do Curso de Nutrição do da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna FASI, Montes Claros-MG, Brasil.

3 - Acadêmica do curso de Nutrição do da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna FASI, Montes Claros-MG, Brasil.

INTRODUÇÃO

Os suplementos alimentares no ano de 2020 obtiveram um crescimento significativo no que tange à popularidade no Brasil, com um aumento notável de 10% no consumo em comparação a 2015, sendo encontrados em cerca de 59% dos lares brasileiros.

Essa tendência foi ainda mais acentuada durante a pandemia da Covid-19, que registrou um aumento de 48% no consumo desses produtos.

Essa elevação reflete a importância crescente que esses suplementos têm desempenhada na busca por uma alimentação mais saudável e na promoção da imunidade em um contexto de desafios globais (ABIAD, 2020).

É fundamental compreender que suplementos alimentares não devem ser considerados como medicamentos, visto que não têm por finalidade tratar, prevenir ou curar doenças.

Em vez disso, eles são desenvolvidos para complementar a dieta de indivíduos saudáveis, fornecendo nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos.

A categoria de suplemento alimentar, estabelecida em 2018, visa assegurar o acesso da população a itens seguros e de qualidade, consolidando produtos que antes estavam enquadrados em diversas categorias (ANVISA, 2020).

No entanto, a facilidade de acesso a esses produtos em estabelecimentos de artigos esportivos tem levado muitos frequentadores de academias a adotarem seu uso, principalmente com o objetivo de aprimorar o desempenho físico e realçar a definição muscular, embora nem sempre considerem os potenciais impactos adversos associados ao consumo (Espinosa e colaboradores, 2018).

A alimentação saudável é a base para o sucesso em qualquer prática de esportes. Isso porque os jogadores precisam de energia, resistência e recuperação eficiente para enfrentar os desafios e maximizar seu potencial nas partidas. Uma dieta equilibrada pode fornecer os nutrientes necessários para suportar esses requisitos (Negretti, 2022).

Para Costa e colaboradores (2021), a elaboração de um plano alimentar deve ser personalizada, adaptada às necessidades individuais e à rotina de cada pessoa. O uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação, muitas vezes sem necessidade real, contrasta com a possibilidade de obter os

nutrientes necessários para a recuperação muscular por meio de uma alimentação balanceada após o exercício.

Os mesmos autores lembram que é crucial destacar a importância da prescrição de suplementos por profissionais qualificados, como nutricionistas, os quais podem orientar seu consumo adequado, minimizando riscos à saúde decorrentes do uso inadequado (Costa e colaboradores, 2023).

É importante ressaltar que o esporte é uma parte intrínseca da cultura brasileira, com uma grande variedade de modalidades sendo praticadas em todo o país. Por sua vez, o Beach Tennis (BT) constitui uma modalidade esportiva relativamente nova, mas que tem atraído um número crescente de adeptos, graças à sua acessibilidade e à diversão proporcionada pela prática esportiva ao ar livre (Bernardo e colaboradores, 2023).

O BT é uma variante esportiva praticada em quadra de areia, que atrai pessoas de diversas faixas etárias, níveis de condicionamento físico e habilidades esportivas, tornando-o acessível e inclusivo (Carpes, Jacobsen, Domingues 2021).

Nesse contexto, a nutrição desempenha um papel crucial para o desempenho dos atletas, não apenas influenciando o rendimento durante as partidas, mas também contribuindo para a recuperação após atividades intensas na areia (Figueiredo, e Rodrigues, 2023).

Além disso, à medida que a prática do BT continua a crescer em popularidade, a comunidade esportiva se torna cada vez mais diversificada em termos de faixa etária, níveis de condicionamento físico e objetivos pessoais.

Essa heterogeneidade torna essencial a compreensão das diferentes necessidades nutricionais e o impacto do uso de suplementos entre os praticantes (Carpes, Jacobsen, Domingues, 2021).

A utilização inadequada de suplementos alimentares e a falta de conhecimento sobre alimentação saudável podem resultar em consequências negativas para a saúde dos indivíduos e prejudicar seu desempenho no esporte (Costa e colaboradores, 2021).

Destarte, o presente estudo buscou avaliar o conhecimento acerca da alimentação saudável e o uso de suplementos entre os praticantes de Beach Tennis na cidade de Montes Claros-MG.

O interesse em investigar a relação entre a alimentação saudável e o uso de suplementos alimentares no contexto do BT surge da necessidade de compreender as escolhas nutricionais dos praticantes e os fatores que influenciam essas decisões. Isso porque há uma carência de estudos que investiguem especificamente o comportamento alimentar e o uso de suplementos entre os adeptos do BT no Brasil.

Esta pesquisa buscou preencher essa lacuna, fornecendo dados relevantes e atualizados sobre esse grupo específico, visando a uma compreensão aprofundada desse fenômeno e suas implicações na busca por uma alimentação equilibrada no contexto esportivo.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros-Unimontes sob o Parecer nº: 4.727.113/2021 e CAAE: 46616121.9.0000.5146. Tratou-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa e transversal.

A amostra foi composta por 32 praticantes da modalidade de BT na cidade de Montes Claros/MG, incluindo profissionais e amadores, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos.

A seleção dos participantes foi feita por meio de um processo de amostragem aleatória, com a condição de que tivessem praticado o esporte por, pelo menos, 3 meses.

Foram excluídos aqueles que não responderem integralmente ao questionário e/ou não aceitaram assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

O instrumento utilizado foi um questionário elaborado por Zamin e

Schimanoski (2010) adaptado pelos pesquisadores para este estudo, contendo 20 perguntas, sendo as 20 objetivas, com o intuito de obter informações sociodemográficas, hábitos alimentares, consumo de suplementos alimentares e conhecimento nutricional dos avaliados.

A aprovação para realização da pesquisa pela direção da instituição alvo desta pesquisa foi oficializada por meio da assinatura do Termo de Concordância da Instituição (TCI).

Posteriormente, os participantes foram reunidos para uma apresentação da proposta do estudo, com espaço para que pudessem sanar possíveis dúvidas. Todos que aceitaram participar do estudo de forma voluntária assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (maiores de idade).

A coleta de dados ocorreu na instituição em um local adequado para este fim, garantindo privacidade aos pesquisados. Essa coleta ocorreu entre os meses de março e abril de 2024 e foi conduzida pelos próprios pesquisadores.

Todos os dados coletados foram dispostos em planilha no programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences - SPSS, versão 26.0 para Windows. Foram feitas análises descritivas com valores de mínimo, máximo, média, desvio padrão, frequência real e absoluta.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 32 pessoas, com idade entre 18 e 50 anos ($36,09 \pm 11,6$), com participação igual para ambos os sexos (50% masculino e 50% feminino).

A média do IMC ($20,7 \pm 4,1$) classificou a amostra na sua maioria como eutróficos, e maioria (52,6%) possuía o ensino superior completo.

Quadro 1 - Apresenta os resultados a partir da aplicação do questionário (n=32).

Questão	Acerto	Erro
Qual o macronutriente que se deve ter maior consumo diário?	11 – 34,4%	21 – 65,6%
Marque a opção que tenha 3 fontes de carboidrato.	30 – 93,8%	2 – 6,2%
Marque a opção que tenha 3 fontes de proteínas.	30 – 93,8%	2 – 6,2%
Marque a opção que tenha 3 fontes de lipídeos.	27 – 84,4%	5 – 15,6%
Quantas refeições ao dia são recomendadas?	27 – 84,4%	5 – 15,6%
Quantas porções de frutas e de verduras são recomendados por dia?	21 – 65,6%	11 – 34,4%
O popular prato brasileiro feijão com arroz pode ser consumido todos os dias?	30 – 93,8%	2 – 6,2%
Alguns alimentos não fazem falta na dieta?	19 – 59,4%	13 – 40,6%
Quantos litros de água deve um adulto consumir ao dia?	31 – 96,9%	1 – 3,1%
Total	226 – 78,4%	62 – 21,6%

Os resultados revelaram um entendimento significativo sobre nutrição entre os participantes, com um considerável número de acertos sobre a identificação das fontes de carboidratos, proteínas e lipídios. Isso sugere uma boa familiaridade com as fontes comuns desses nutrientes.

Todavia, houve um número expressivo de erros em relação ao macronutriente principal da alimentação, sendo que a maioria identificou a proteína como o macronutriente que deve ser consumido em maior quantidade, sendo o carboidrato o que deve ter um maior consumo diário.

É positivo observar que a maioria dos participantes reconheceu corretamente a quantidade diária recomendada de água e a viabilidade do consumo diário do prato brasileiro tradicional de feijão com arroz, indicando um entendimento adequado sobre a inclusão na dieta de alimentos tradicionais e nutritivos.

No entanto, algumas áreas apresentaram maior índice de erro, por exemplo, a recomendação diária de porções de frutas e verduras. Isso evidencia uma possível necessidade de esclarecimento sobre a importância desses alimentos na dieta.

Tabela 1 - Demonstra o perfil dos avaliados (n = 32).

Variável	Opções	n - %
Como classifica seus conhecimentos sobre uma alimentação saudável?	Excelente	6 – 18,8
	Muito bom	16 – 50,0
	Suficiente	10 – 31,2
	Indispensável	23 – 71,9
Qual importância da alimentação adequada na prática de atividade física?	Importante	9 – 28,1
	Necessário	0 – 0
	Não tem importância	0 – 0
Quem te orientou acerca da melhor alimentação?	Nutricionista	24 – 75,0
	Médico	6 – 18,7
	Outros	2 – 6,3
Faz uso de suplementos alimentares	Sim	13 – 40,6%
	Não	19 – 59,4 %
Já obteve o resultado desejado:	Sim	32 – 100
	Não	0 – 0

Ao analisar a tabela, observou-se que a maioria dos pesquisados avaliou seu conhecimento sobre alimentação saudável como "muito bom" ou "excelente". Eles também reconheceram a importância da alimentação adequada para a prática de atividades físicas,

considerando-a "indispensável" ou "importante".

Menos da metade dos avaliados faz uso de suplementos nutricionais. Entre eles, todos relataram ter obtido os resultados desejados. Além disso, a maioria mencionou

ser orientada por nutricionistas, destacando a valorização da orientação profissional. Notavelmente, a maioria dos que relataram usar suplementos são mulheres, o que sugere uma tendência maior entre as praticantes femininas de buscar apoio nutricional para melhorar seu desempenho. Esses dados indicam uma percepção positiva sobre a eficácia dos suplementos e reforçam a importância de orientação adequada no uso desses produtos.

DISCUSSÃO

Esta pesquisa teve como objetivo avaliar o conhecimento sobre alimentação saudável e o uso de suplementos entre os praticantes de Beach Tennis na cidade de Montes Claros-MG.

Os resultados destacam-se pela igualdade de participação entre ambos os sexos, contrastando com o estudo de Rosa e Alvarez (2021) que avaliaram o perfil dos praticantes de Beach Tennis na cidade de Criciúma, tendo como resultado 75,30% dos participantes sendo do sexo feminino.

Ademais, os participantes deste estudo apresentaram um alto grau de escolaridade, o que é semelhante aos achados de Fanti e colaboradores, (2017) em Itaqui-RS, onde a maioria dos praticantes de musculação estava cursando ou havia completado o ensino superior. Esse nível de educação pode influenciar a autopercepção e o comportamento alimentar, conforme também observado no presente estudo, corroborando os achados do estudo de Rosa e Alvarez (2021), que também indicaram um alto nível de escolaridade entre os praticantes, relatando 85,2% com ensino superior completo. Alguns estudos revelam que esse nível de educação pode influenciar a autopercepção e o comportamento alimentar dos avaliados (Moura e Maquio, 2014).

A autopercepção positiva dos participantes sobre seu conhecimento em alimentação saudável, com a maioria avaliando-o como "muito bom" ou "excelente", é semelhante aos resultados do estudo de Machado e colaboradores, (2019), que tiveram como objetivo analisar a prevalência de autopercepção positiva da alimentação no município de Rio Grande-RS, obtendo como resultado 79,4% da amostra referindo uma autopercepção positiva da alimentação (Machado e colaboradores, 2019).

Resultados apresentados por Moura e Maquio (2014) indicam que pessoas com menor nível educacional podem estar mais propensas a interpretar erroneamente conceitos relacionados à alimentação e à nutrição. Um nível educacional elevado tende a proporcionar maior acesso a informações, bem como a capacidade de compreender e aplicar conhecimentos complexos sobre nutrição e saúde (Moura e Maquio, 2014).

A maioria dos participantes desta pesquisa foi classificada como eutrófica, um achado que se alinha com a pesquisa de Figueiredo e Rodrigues (2023), que tiveram como objetivo avaliar a desidratação em praticantes de BT na cidade de Santo Antônio da Patrulha-RS, tendo como resultado 62,5% dos praticantes de BT classificados como eutróficos. Isso sugere uma preocupação comum com a saúde e a estética corporal entre os avaliados, indicando que a prática do exercício físico está associada a hábitos alimentares equilibrados e a uma conscientização sobre a importância do controle do peso para a saúde geral e o desempenho esportivo (Lima e Filho, 2018).

Em relação ao conhecimento nutricional, os participantes demonstraram uma boa capacidade de identificar fontes comuns de nutrientes, como carboidratos, proteínas e lipídios.

No entanto, houve um equívoco significativo ao escolher a proteína como o nutriente que deve ser consumido em maior quantidade, quando, na verdade, o carboidrato deveria ser priorizado.

Esse erro também foi observado no estudo de Wazlawick e colaboradores, (2024), que teve como objetivo avaliar o consumo de wheyprotein por praticantes de atividade física da cidade de Antônio Prado-RS.

Os resultados do estudo revelaram que 80% dos avaliados acreditavam incorretamente que a proteína deveria ser o macronutriente mais consumido.

Esse equívoco é comum, possivelmente devido à popularização de dietas ricas em proteínas e ao marketing de suplementos proteicos, que frequentemente destacam os benefícios da proteína para o desempenho físico e para a construção muscular, negligenciando a importância dos carboidratos como principal fonte de energia para atividades físicas (Gradil Costa e colaboradores, 2021).

Os dados coletados na pesquisa indicaram que menos da metade dos participantes utiliza suplementos alimentares. No entanto, entre aqueles que os utilizam, 75% fazem isso sob orientação nutricional.

Esse alto índice de orientação por nutricionistas pode ser atribuído ao fato de que a maioria dos participantes possui escolaridade de nível superior.

Esses resultados contrastam com os achados de Soares e colaboradores, (2019), que tiveram como objetivo avaliar frequentadores de uma academia em uma capital do Nordeste tendo como resultado 51,48% dos avaliados relatando já terem usado suplementos, mas 52,94% desconheciam as funções desses produtos e os consumiam por conta própria (Soares e colaboradores, 2019).

O uso frequente de suplementos nutricionais entre os participantes deste estudo sublinha a importância da orientação adequada para evitar riscos à saúde (Costa e colaboradores, 2021).

Em uma revisão realizada por Macedo e Pereira (2021), que teve como objetivo verificar os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento alimentar sem orientação nutricional, constatou-se que o papel do nutricionista é crucial na orientação para uma prescrição correta de suplementos nutricionais, considerando as necessidades de cada indivíduo.

Embora os participantes desta pesquisa demonstrem um bom conhecimento nutricional, ainda há oportunidades para melhorar a compreensão sobre a importância de uma dieta equilibrada e o uso consciente de suplementos (Macedo e Pereira 2021).

A respeito da alimentação saudável, houve uma frequência significativa de erros relacionados às porções diárias de frutas e verduras, ressaltando a importância de intervenções educacionais específicas para corrigir essas lacunas.

Paoli e Araújo (2019), em um estudo cujo objetivo foi avaliar o consumo de suplementos alimentares por atletas de alto rendimento de uma universidade do sul de Santa Catarina, ressaltou que é responsabilidade do nutricionista orientar e elaborar uma dieta personalizada para indivíduos que praticam atividade física.

Esse processo deve levar em conta fatores cruciais, como as necessidades específicas decorrentes de condições médicas preexistentes, as novas demandas impostas

pela atividade física, e os objetivos relacionados à prática esportiva, considerando o tempo de treino, a frequência e a modalidade esportiva de cada pessoa (Macedo e Pereira 2021).

Pesquisas futuras sobre Beach Tennis (BT) são essenciais, dado o rápido crescimento da modalidade e a necessidade de mais estudos específicos.

Este estudo pode servir como um ponto de partida para investigações futuras, que poderiam explorar em maior profundidade as variáveis que influenciam o conhecimento sobre alimentação saudável e o uso de suplementos entre os praticantes de BT.

O presente estudo apresenta limitação inerente às pesquisas com desenho transversal, pela impossibilidade de se estabelecer uma relação de causa e efeito.

CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa indicam um conhecimento satisfatório sobre alimentação saudável entre os praticantes de Beach Tennis, mas ressaltam a necessidade de uma maior conscientização sobre a ingestão adequada de nutrientes e os riscos do uso indiscriminado de suplementos.

REFERÊNCIAS

1-ABIAD. Pesquisa de Mercado - Suplementos Alimentares. Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres, 2020. Disponível em: <https://abiad.org.br/pesquisa-de-mercado-suplementos-alimentares/>. Acesso em: 17/09/23.

2-ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Suplementos alimentares. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares>. Acesso em: 16/09/23.

3-Bernardo, M.F.; e colaboradores. Associação entre estado nutricional e desempenho físico em praticantes de futebol americano. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.17. Num.104. 2023. p.344-352.

4-Carpes, L.; Jacobsen, A.; Domingues, L. Recreational beach tennis reduces 24-h blood pressure in adults with hypertension: a randomized crossover trial. European Journal of

Applied Physiology. Vol.121. 2021. p.1327-1336.

5-Costa, B.R.B.; Cruz, M.N.S.; Roiffé, R.R.; Padilha, M.C. Suplementos alimentares: uma fonte de doping não intencional? Brazilian Journal of Food Technology. Vol. 24. Num.e2019256. 2021. p.1-16.

6-Espinosa, I.E.G.; e colaboradores. Analysis of the use of nutritional supplements in gyms in Coquimbo, Chile. Archivos de Medicina del Deporte. Vol.35. Num.6. 2018. p.369-375.

7-Fanti, Y.O.; Marques, N.F.; Marques, A.Y.C.; D'almeida, K.S.M.; Silveira, J.T.; Moura, F.A. Uso de suplementação e composição corporal de praticantes de musculação na cidade de Itaquí-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.11. Num.62. 2017. p.192-201.

8-Moura, A.F.; Masquio, D. A influência da escolaridade na percepção sobre alimentos considerados saudáveis. Revista de Educação Popular. Vol.13. 2014. p.82-94.

9-Figueiredo, L.H.; Rodrigues, L.H. Hidratação em praticantes de beach tennis. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 17. Num. 104. 2023. p. 306-312.

10-Gradil Costa, L.S.; e colaboradores. Utilização de suplementos alimentares por praticantes de exercícios de alta intensidade: uma revisão bibliográfica. Revista Foco. Vol.16. Num 7. 2023.

11-Lima, V.; Filho, C. Saúde, Estética e Educação Física: Uma aproximação crítica. Portal de periódicos científicos da Universidade Federal de Juiz de Fora. Vol. 20. Num.1. 2018.

12-Macedo, M.; Ferreira, J. Os riscos para a saúde associados ao consumo desuplemento alimentar sem orientação nutricional. Research, Society and Development. Vol.10. Num.3. 2021. p.1-9.

13-Machado, K.P.; Vaz, J.S.; Mendoza-Sassi, R. A. Autopercepção positiva da alimentação: um estudo de base populacional no extremo sul do Brasil. Epidemiologia e Serviços de Saúde. Vol.28. Num.3. 2019. p.1-14.

14-Negretti, M. Nutrição, exercício físico e desempenho: recomendações nutricionais para uma prática saudável. Bauru. 2022. Disponível em:

https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/217441/negretti_m_tcc_bauru.pdf?sequence=4. Acesso em: 20/03/24.

15-Paoli, V.P.; Araujo, M.C. Consumo e conhecimento de suplementos alimentares por atletas de alto rendimento de uma universidade da Grande Florianópolis. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.13. Num.82. 2019. p.954-963.

16-Rosa, T.R.; Alvarez, B.R. Perfil dos praticantes de Beach Tennis no município de Criciúma. Research, Society and Development. Vol.10. Num.17. 2021. p.1-9.

17-Soares, J.P.; Costa, A.C.P.; Araújo Costa, G.; Carvalho, L.M.F.; Landim, L.A.D.S.R. Conhecimento nutricional e uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de uma capital do nordeste. NutriçãoBrasil. Vol.18. Num.2. 2019. p.95-101.

18-Wazlawick, P.; Susin, S.; Nicoletto, B.B. Utilização de whey protein por praticantes de atividade física de Antônio Prado-RS. Revista Brasileira de Nutrição. São Paulo. Vol.18. Num.109. 2024. p. 206-212.

E-mail dos autores:

wdansoa@yahoo.com.br.

caio.sindeaux@soufasi.com.br

lenitaleal@soufasi.com.br

Autor correspondente:

Wellington Danilo Soares

wdansoa@yahoo.com.br

Recebido para publicação em 24/06/2024

Aceito em 11/09/2024