

PERFIL DO CONSUMO DE SUPLEMENTO NUTRICIONAL POR PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE VITÓRIA DA CONQUISTA - BA

Dirceu Santos Brito^{1,2},
Rafaela Liberali¹

RESUMO

Objetivou-se com o presente estudo verificar o consumo de suplementos nutricionais em praticantes de exercício físico, na faixa etária entre 18 e 60 anos, em academias de Vitória da Conquista - BA. Trata-se de uma pesquisa descritiva. A amostra foi de 137 indivíduos, sendo eles 46 usuários de suplementos nutricionais (47,5% do gênero masculino e 52,5% do gênero feminino). O consumo de suplementos nutricionais foi determinado aplicando-se um questionário adaptado delimitado nas variáveis: suplemento mais usado, finalidade do uso, uso correto, quem indicou. Os suplementos mais consumidos foram o Whey Protein (n=11) Termogênico (n=11), BCAA (n=5) com consumo diário (52%). O principal objetivo com a suplementação foi a hipertrofia muscular, sendo que 80% estavam satisfeitos com o uso. A indicação do suplemento foi feita em 33% dos casos pelo nutricionista. O gasto com suplementos nutricionais foi de R\$ 51,00 a 75,00 (31%). O tempo de exercício físico resultou em 3 a 6 horas/semana (48%), 49% praticam exercícios a mais de 1 ano com objetivo de aumentar a massa muscular (50%), sendo a modalidade mais praticada é a musculação (39%). Concluiu-se que apesar de que foi maior a prescrição pelo profissional habilitado, o uso de suplementos no grupo analisado é baixo, porém se faz sempre a necessidade de educação nutricional para garantir a segurança na sua utilização.

Palavras-chave: Suplementos Nutricionais; Atividade Física; Academias.

1 - Programa de Pós Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Fisiologia do Exercício e Prescrição

2 - Graduação em Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Tecnologia e Ciências

ABSTRACT

Profile of consumption of nutritional supplements for practitioners of physical exercise in the academies of the city of Vitória da Conquista - BA

The objective of this study to check the consumption of nutritional supplements in physical exercise practitioners, aged between 18 and 60 years at gyms in Victory of Conquest - BA. It is a descriptive study. The sample consisted of 137 people; they are 46 users of nutritional supplements (47.5% males and 52.5% females). Consumption of nutritional supplements was determined by applying a questionnaire adapted bounded in the variables: most commonly used supplement, purpose of use, correct use, who said. The supplement most consumed was the whey protein (n = 11); Thermogenic (n = 11) and BCAA (n = 5); with daily consumption (52%). The main objective with supplementation was the muscle hypertrophy and 80% were satisfied with their use. The indication of the supplement was made in 33% of cases by the nutritionist. What was spent on nutritional supplements from R\$ 51.00 to R\$ 75.00 (31%). The time of exercise resulted in 3 to 6 hours / week (48%), 49% practice exercises to more than one year in order to increase muscle mass (50%) being the most practiced is the weight (39%). It was concluded that although it was higher prescription by a qualified professional, the use of supplements in the group studied is low, but it is always the need for nutrition education to ensure safe use.

Key words: Nutritional Supplements; Physical Activity; Academies.

Email:
dirceusantos.personal@hotmail.com
rafascampeche@ig.com.br

INTRODUÇÃO

Com a busca incessante do homem por um estilo de vida saudável (Rodrigues e colaboradores, 1984) ou por uma melhor estética corporal (Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, 2008), associado ao aumento do número de academias e a crescente oferta de diversos ergogênicos (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003), torna-se cada vez mais evidente o número de praticantes de exercício físico que buscam melhores resultados com o auxílio de Suplementos Nutricionais (Araújo e Soares, 1999).

Suplementos Nutricionais são entendidos como substâncias extras consumidas além da dieta principal, sendo elas: os metabólicos, vitaminas e minerais, os aminoácidos, os extratos, as ervas e botânicos ou qualquer outra combinação dos mesmos (Willians, 2004; Burke, 2004; Soares e colaboradores, 2010).

Existe uma grande variedade de suplementos, sendo eles constituídos a base de: carboidratos (que produz energia de forma rápida), suplementos protéicos e a base de aminoácidos (para aumento e produção da síntese protéica muscular), suplementos lipídicos (para possíveis aumentos da oxidação muscular esquelética), os hipercalóricos (para atletas ou praticantes de exercício de grande aporte calórico), os Fat Burners (queimadores de gordura para redução do peso corporal) e suplementos vitamínicos (eliminação de radicais livres) (Schneider, 2008).

O uso de suplementos nutricionais pode atuar benéficamente tanto na perda de peso como no aumento do peso, e mesmo em prevenção de doenças (Bacurau, 2007).

Apesar dos relatos dos estudos demonstrarem possíveis mudanças positivas na reposição dos estoques energéticos e na melhora no equilíbrio orgânico, os usos excessivos do mesmo podem atuar de forma contraditória em algumas situações, trazendo efeitos colaterais e tóxicos ao organismo, quando usado com imprudência (Matos e Liberali, 2008).

O objetivo do estudo foi demonstrar o perfil do uso de suplementos nutricionais de indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 18 a 60 anos, praticantes de atividade física em academias de Vitória da Conquista - BA.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva (Liberali, 2008). As instituições pesquisadas são as academias devidamente registradas no CREF 13 (Conselho Regional de Educação Física), com diversas modalidades de atividade física (artes marciais, musculação e aulas de ginástica), totalizando um número de 15 academias, sendo sorteadas 2 academias para realização da pesquisa, uma do lado leste da cidade e outra do lado oeste. As responsáveis pelas academias autorizaram a pesquisa mediante a assinatura de uma declaração.

A população do estudo corresponde ao N= 210 alunos em todas as academias. Destes foram selecionados uma amostra de n= 137 alunos, selecionadas por atenderem alguns critérios de inclusão: participar regularmente das aulas, obter uma faixa etária entre 18 e 60 anos, fazem ou não o uso de suplemento, que freqüente no mínimo 3 vezes na semana a academia e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse os indivíduos e que lhe causasse constrangimento ao responder.

Além disso, foram incluídos no estudo os adultos que aceitaram participar voluntariamente, após obtenção de consentimento verbal dos participantes e uma autorização por escrito.

Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário de suplementação alimentar proposto por Lajolo, Daskal e Pereira (2003), sobre consumo de suplementos nutricionais, por alunos de academias de ginástica de São Paulo.

O questionário consta 10 questões e foi validado previamente, tendo índice de 9,0 pontos em sua validação e 9,0 pontos de clareza.

As variáveis a serem medidas pelo questionário são: idade, grau de instrução, tempo de prática de exercício físico, horas praticadas por dia, qual ou quais exercícios praticados, qual objetivo da prática do exercício,

faz uso de suplementos, satisfação do uso do suplemento, quem indicou o uso, qual investimento mensal.

Os indivíduos foram abordados quando chegaram a suas respectivas academias para realizar as suas atividades físicas diárias, logo assinaram o formulário depois preencheram o questionário.

Este instrumento foi respondido individualmente, sem a presença de um interlocutor, para que não houvesse interferência nas respostas. Os indivíduos responderam 15 minutos antes do início das atividades.

A análise dos dados foi através da estatística descritiva, o programa utilizado para tabular os dados foi o software SPSS versão 17.0, fazendo uma regressão linear do quiquadrado de Pearson, para avaliar a associação entre variáveis categóricas. O nível de significância usado para todos os testes foi α igual a 0,05.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 137 alunos praticantes de exercício físico de ambos os sexos e como idade entre 18 e 60 anos, sendo que 57% pertencem ao gênero feminino, enquanto 43% pertencem ao gênero masculino, diferindo do estudo de Schneider e colaboradores (2008).

Uma maioria do público pesquisado 66% (n=90) tem nível superior, enquanto 31% (n=43) têm nível médio, quando o estudo existe igualdade em superioridade de pesquisados com nível superior nos dados de Goston, (2008) (Tabela 1).

Tabela 1 - Perfil do nível educacional dos praticantes de exercício físico da cidade de Vitória da Conquista - BA.

Grau de Escolaridade	%	n =
Ensino Fundamental	3	4
Ensino Médio	31	43
Ensino Superior	66	90
Total	100	137

Quando relacionado o consumo de suplementos e grau de escolaridade 63% (n=29) dos pesquisados com nível superior fazem uso de suplementos, enquanto 37% (n=17) do ensino médio também consomem (Tabela 2).

Tabela 2 - Consumo de suplementos por nível educacional sobre os praticantes de exercício físico da cidade de Vitória da Conquista - BA.

Consumo de Suplementos	%	n =
Ensino Fundamental	0	0
Ensino Médio	37	17
Ensino Superior	63	29

O presente estudo aponta o fator gênero e consumo de suplementos, os resultados são diferentes da pesquisa de Pereira e colaboradores (2003) e Schneider e colaboradores (2008), mostrando um maior consumo de suplementos pelos pesquisados do gênero masculino.

Duarte e colaboradores (2007), realizou um estudo em Franca-SP, e chegou com dados que também diferem do presente estudo, quando 85,71% dos consumidores de suplemento eram do gênero masculino, enquanto Hallak e colaboradores (2007), apontou resultados coletados em Belo Horizonte, com 102 alunos (79%) do gênero masculino e 33 (21%) do gênero feminino.

O presente estudo ainda tem resultados opostos ao estudo de Rocha (1998), Machado e Schneider (2006) e Paula e Scheid (2008), trazendo uma superioridade em relação aos praticantes do gênero masculino sobre o feminino em relação ao consumo de suplementos nutricionais.

Nota-se que diferente do estudo de Morrison e colaboradores (2004) que aponta 85% dos pesquisados como consumidores, no presente estudo, 66,4% (n=91) não são consumidores de suplementos nutricionais, enquanto 33,6% (n=46) consomem algum tipo de suplemento nutricional e 67% (n=31) dos indivíduos está na faixa etária de 25 a 44 anos (Tabela 3).

Tabela 3 - Perfil de suplementação dos praticantes de exercício físico da cidade de Vitória da Conquista - BA.

Consumo de Suplementos	%	n =
Masculino	39	18
Feminino	61	28
Total	100	46

Quando comparados a frequência em meses dos praticantes que consomem suplementos, temos um resultado semelhante

à pesquisa de Machado e Schneider (2006) e Hallak e colaboradores (2007), ao qual os alunos com maior tempo de academia tendem a serem maiores consumidores de suplementos Goston (2008), (Tabela 4).

Tabela 4 - Frequência mensal por praticantes consumidores de suplementos da cidade de Vitória da Conquista - BA.

Tempo de prática	N	%
< 3 meses	7	15
3 - 6 meses	9	19
7 - 12 meses	8	17
> 12 meses	22	49
Total	46	100

Observando o quesito hora de exercícios por semana, nota-se que os dados apontam semelhança de outras pesquisas aplicadas pelo Brasil, tendo uma parcela de 48% (n=22) realizando atividades físicas de 3 a 6 horas semanais (Tabela 5).

Tabela 5 - Horas semanais por praticantes de exercício físico que fazem uso de suplementos nutricionais em academias de Vitória da Conquista - BA.

Horas/semana	n	%
Até 3 horas	5	11
3 - 6 horas	22	48
7 - 9 horas	14	30
10 a 12 horas	4	9
13 a 15 horas	1	2
> 15 horas	0	0
Total	46	100%

Diferente do presente estudo, resultados da pesquisa de Albino, Campos e Martins (2009) mostram que um maior percentual de alunos que consomem suplementos realiza atividades físicas de 3 a 6 horas semanais, enquanto a pesquisa de Pereira e colaboradores (2007) e Schneider, Laska e Liberali (2008), mostra maior permanência em horas semanais aqueles que tem mais de um ano de atividade física contínua, fazendo uma relação direta com os resultados do presente estudo.

Dentre os tipos de exercício físicos questionados a musculação apresentou 39%

(n=18), como atividade física mais praticada pelos indivíduos consumidores de suplementos (Tabela 6).

Tabela 6 - Tipo de exercício físico praticado pelos consumidores de suplementos nutricionais de Vitória da Conquista - BA.

Modalidade	N	n =	%
Musculação	57	18	39
Aeróbios	30	5	11
Artes Marciais	5	2	4
Esportes Coletivos	5	5	11
Conjunto de Diferentes Atividades	40	16	35
Total	137	46	33,6

Esse estudo tem algumas diferenças do estudo de Schneider, Laska e Liberali (2008) e semelhanças com o estudo realizado por Hallack e colaboradores (2007) na cidade de Belo Horizonte - MG, destacando musculação (72%) como a atividade física mais realizada pelos pesquisados, enquanto Duarte e colaboradores (2007) apresentam em sua pesquisa 64,3% dos praticantes, associam musculação a algum exercício aeróbio e Machado e Schneider (2006).

A figura 1 retrata o objetivo dos exercícios físicos mais citados como a hipertrofia muscular associados à definição 50% (n=23), emagrecimento 24% (n=11), saúde 15% (n=7), competição 2% (n=1) e estética 9% (n=4). Os resultados do presente estudo têm semelhanças como a pesquisa de Lollo (2004), Schneider, Laska e Liberali (2008) e Hallack e colaboradores (2007) com 69% dos pesquisados como adeptos da prática da musculação 35%, porém difere da pesquisa de Santos e Santos (2002) sendo a maior parte dos pesquisados (36%) praticantes objetivando a saúde, seguido da estética corporal com 25% das respostas.

Observa-se na figura 2 que a nutricionista 33% (n=15) é quem mais prescreveu ou indicou os suplementos, onde 31% (n=14) dos usuários tiveram a indicação feita pelo educador físico, 7% (n=3) pelos amigos, 2% (n=1) pelo vendedor de lojas de suplementos, 27% (n=12) fazem uso por conta própria e 2% (n=4) receberam orientação do médico, como se pode observar na figura 2.

Figura 1 - Objetivo da prática de exercícios físicos segundo os usuários de suplementos nutricionais das academias de Vitória da Conquista - BA.

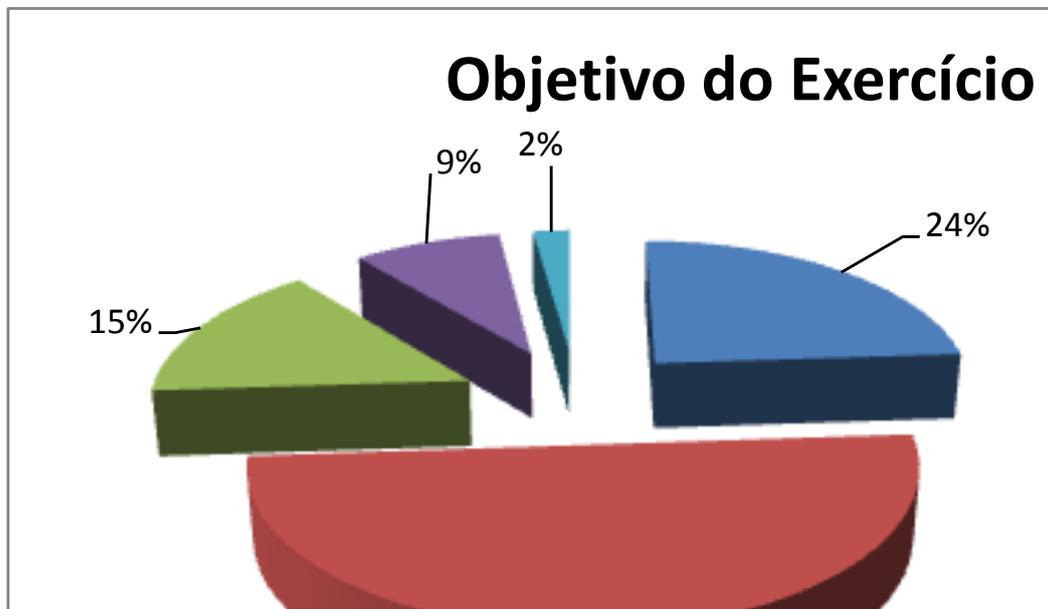


Figura 2 - Indicação de suplementos nutricionais par os praticantes de exercícios físicos das academias de Vitória da Conquista – BA.



Diferente dos estudos realizados em diversas locais (Pereira e colaboradores, 1998; Batista e colaboradores, 2001; Araújo e colaboradores, 2002; Lajolo e colaboradores, 2003; Duarte e colaboradores, 2007; Hallak e colaboradores, 2007, Paula 2008 e Goston 2008) o presente estudo difere na prescrição

ou recomendação de suplementos, pois a opção mais citada foi o nutricionista fazendo jus a profissão e deixando os instrutores, professores e treinadores de atividades físicas em segundo plano.

Quando questionados sobre qual suplemento é mais consumido dentre os

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

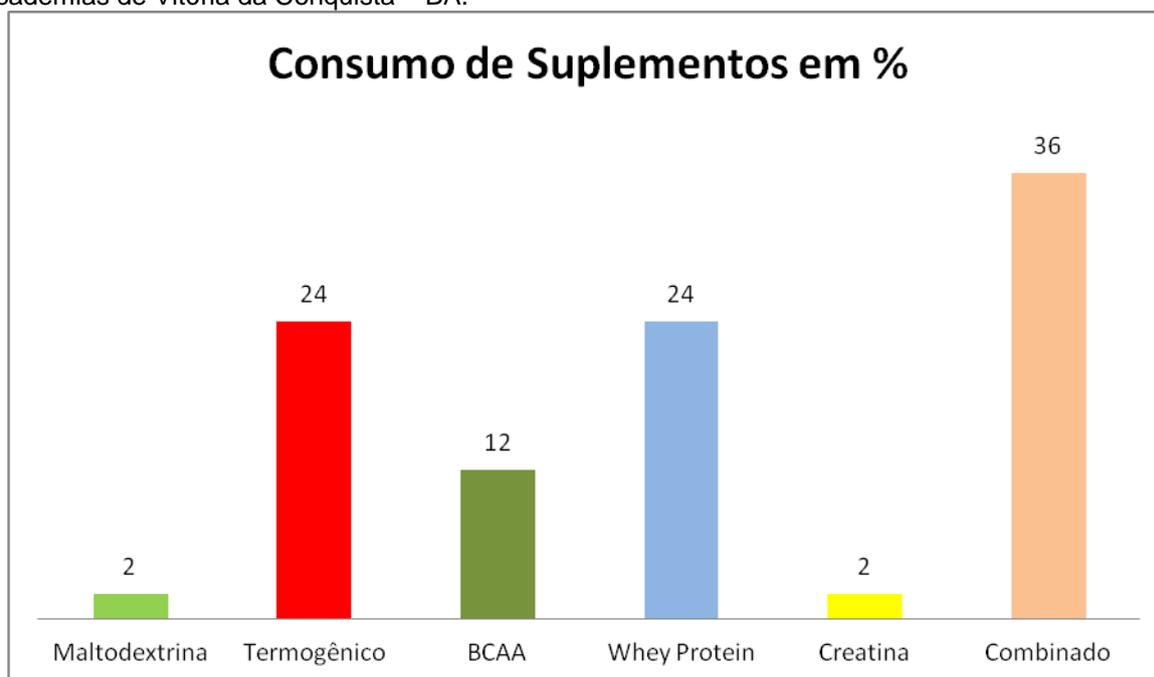
Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

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

participantes o whey protein 24% (n=11) e o termogênico 24% (n=11) são os produtos em sua individualidade mais, porém 36% (n=16)

fazem a utilização do produto combinado, sendo a mais respondida das alternativas (Figura 3).

Figura 3 - Consumo de suplementos nutricionais segundo os praticantes de exercício físico das academias de Vitória da Conquista – BA.



Estudos similares como o de Goston, (2008) e (Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, (2008) apontam os suplementos à base de proteína como os mais consumidos em individualidade e os homens são os maiores consumidores de produtos a base de proteína Duarte e colaboradores (2007).

Quando os pesquisados responderam sobre o consumo dos suplementos e seus objetivos, observa-se que o maior consumo de suplementos (a base de proteínas e aminoácidos) está diretamente relacionado com o objetivo de hipertrofia muscular (Tabela 7).

Tabela 7 - Tipo de suplemento nutricional e sua finalidade de uso pelos freqüentadores de academias de Vitória da Conquista - BA

Suplementos	Ganho Massa Muscular	Performance	Energia	Emagrecimento	Recuperação Muscular
Whey Protein	10 (91%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (9%)	0 (0%)
Maltodextrina	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
BCAA	4 (80%)	0 (%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (20%)
Termogênico	1 (9%)	0 (0%)	0 (0%)	10 (91%)	0 (0%)
Creatina	1 (50%)	0 (0%)	1 (50%)	0 (0%)	0 (0%)
Uso de mais de 1 Suplemento	6 (33%)	2 (14%)	0 (0%)	5 (33%)	3 (20%)

A atual pesquisa tem semelhanças com estudos realizados por Araújo e colaboradores, (2002) com 75% dos pesquisados, Duarte e colaboradores, (2007) com 44,64% dos pesquisados e Hallak e

colaboradores, (2007) com 34,7% dos pesquisados buscam a hipertrofia muscular.

Estudos realizados por Hirschbruch e colaboradores (2001), Santos e colaboradores (2002), Ziegler e colaboradores (2002), Lajolo e colaboradores (2003), Paula e Scheid

(2008), Schneider, Laska e Liberali (2008) e Goston (2008) afirmam o consumo de suplementos protéicos como fonte de aumento da massa muscular.

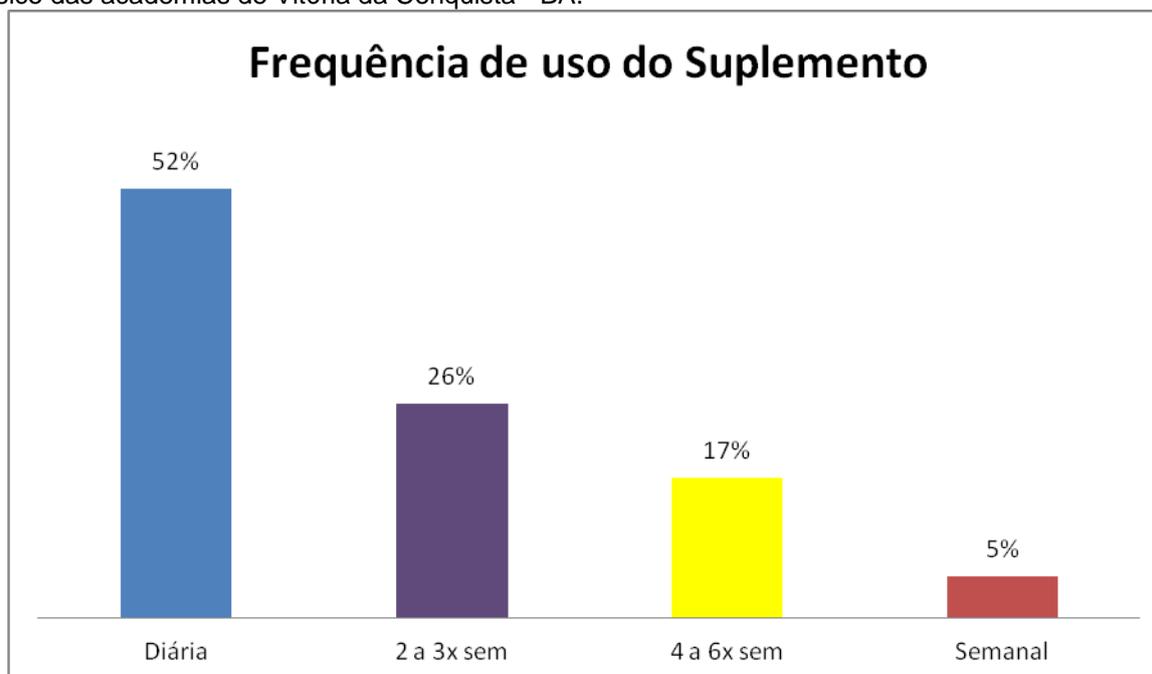
Balluz e colaboradores (2000) apontam que na maioria das vezes a combinação de suplementos e suas dosagens é feita por conta própria do usuário sem atentar aos possíveis efeitos antagônicos.

Em relação à satisfação do uso do suplemento nutricional, 80% (n=37) estavam satisfeitos com o uso e 20% (n=36) estavam insatisfeitos e não obtiveram resultados, dados parecidos com a pesquisa de Schneider, Laska e Liberali (2008). Os pesquisados

apontam melhoras com o uso dos suplementos especificamente no aumento da massa muscular, melhor disposição física, melhora na recuperação física e na aceleração da queima de gordura. Não há relatos dos que fazem o uso e não estão satisfeitos ou observarão resultados com os produtos.

Em relação à frequência do uso dos suplementos nutricionais pelos pesquisados, notou-se que 52% (n=24) utilizam diariamente os suplementos, 26% (n=12) utilizam suplementos 2 a 3 vezes por semana, 17% (n=8) de 4 a 6 vezes e 5% (n=2) fazem uso semanalmente. A figura 4 abaixo demonstra estes resultados (Figura 4).

Figura 4 - Frequência de consumo de suplementos nutricionais segundo os praticantes de exercício físico das academias de Vitória da Conquista - BA.



De acordo com os estudos de Pereira e colaboradores (2003), Lajolo e colaboradores (2003) e Duarte e colaboradores (2007) apontam a maioria dos pesquisados consumidores diário de suplementos, diferindo do estudo de Schneider, Laska e Liberali (2008) que aponta 42% dos pesquisados consumindo suplementos de 4 a 6 vezes na semana.

Quando questionados sobre a indicação de suplementos 33% (n=15) tiveram orientação nutricional, 30% (n=14) foram orientados pelos professores de educação física (Figura 5).

Dentre vários estudos pesquisados (Pereira e colaboradores, 1998; Batista e colaboradores, 2001; Araújo e colaboradores, 2002; Lajolo e colaboradores, 2003; Pereira e colaboradores, 2003; Duarte e colaboradores, 2007; Hallak e colaboradores, 2007; Pereira e colaboradores, 2007), sobre as recomendações, prescrições e indicações de uso de suplementos nutricionais, a presente pesquisa difere um pouco delas, pois o nutricionista é o principal responsável pelas prescrições, enquanto Goston (2008) aponta a iniciativa própria dos pesquisados 34,1% como maior indicação dos pesquisados.

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

Quando se fala em investimento mensal em suplementos a maioria 31% (n=14) gastam em média de R\$ 51,00 á R\$ 75,00

mensal, 27% (n=12) até R\$ 50,00 mensal, 22% (n=10) de R\$ 76,00 à R\$ 100,00 mensal. Dados ilustrados na Tabela 8.

Figura 5 - Indicação de suplementos nutricionais segundo os praticantes de exercício físico das academias de Vitória da Conquista - BA.

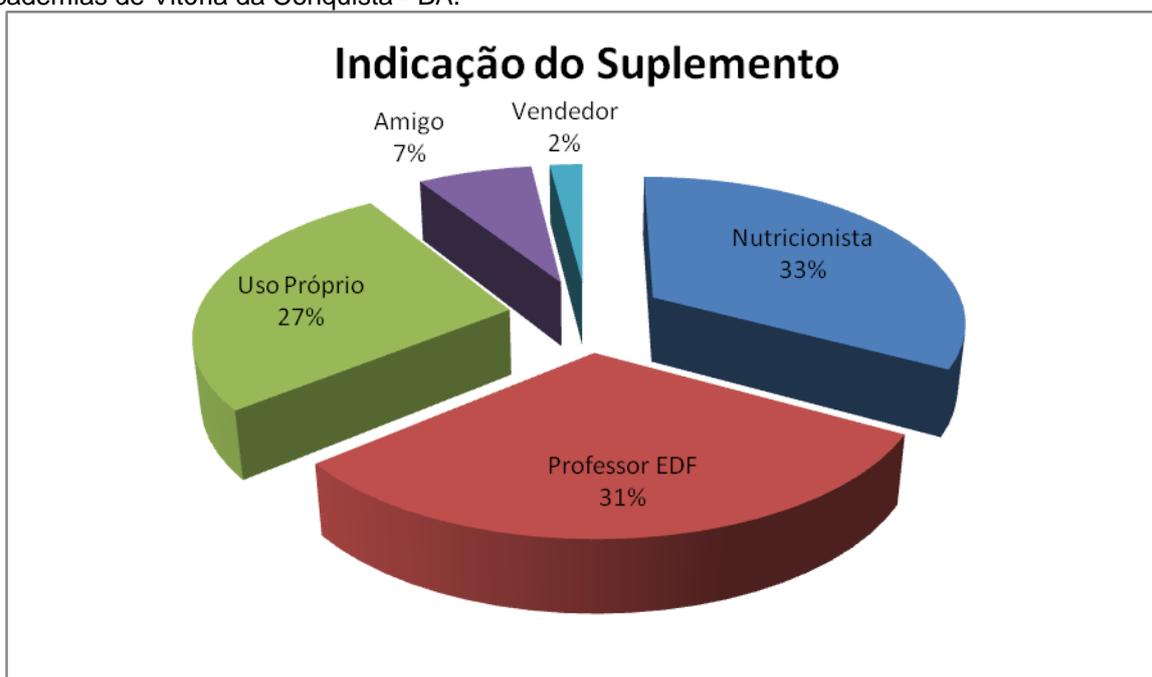


Tabela 8 - Investimento mensal em suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico da cidade de Vitória da Conquista - BA.

Investimento	n	%
Até R\$ 50,00	12	27
R\$ 51,00 - 75,00	14	31
R\$ 76,00 - 100,00	10	22
R\$ 101,00 - 50,00	4	7
> R\$ 151,00	6	13
Total	46	100

Diferente do estudo de Machado e Schneider (2006) com 18,5% dos pesquisados investindo até R\$50,00 mensais, e segundo Schneider, Laska e Liberali (2008), que apontam 40% dos entrevistados investindo mensalmente em média de R\$ 76,00 a R\$ 100,00.

CONCLUSÃO

Conclui-se que dos 137 indivíduos pesquisados, 33,6% faz uso de suplementos, 47,5% eram do sexo masculino, 63% tinha curso superior completo. 49% deles praticavam atividade física a mais de 1 ano,

48% por cerca de 3 a 6 horas/ semana. 50% praticavam musculação com o intuito de hipertrofia muscular.

A fonte maior de indicação de suplementos foi os nutricionistas (33%). Os consumidores 36% fazem o consumo de mais de um suplemento, 31% com gasto de R\$ 51,00 a R\$ 75,00/mês com esses produtos. 52% os utilizam diariamente, na maior parte (48%) com o intuito de ganho de massa muscular. O suplemento mais relatado foi o Whey Protein e Termogênico com (24%) cada. A grande parte (80%) estão satisfeitos com a utilização destes produtos.

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

Com o desenvolvimento do estudo, verificou-se que não é elevado o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos de academias de Vitória da Conquista - BA, quando comparado aos dados da literatura, porém os suplementos whey protein, termogênico e BCAA são os mais consumidos.

Portanto, se faz necessário a realização de mais trabalhos científicos, utilizando um maior número de academias para identificar, com maior e melhor precisão, o consumo desses produtos por praticantes de exercícios físicos, abrindo um leque exclusivo para os consumidores de suplemento.

Com isso pode-se evitar o descontrole do uso de produtos aleatoriamente, assim como a formação de um problema social e público.

REFERÊNCIAS

- 1- Albino, C.S.; Campos, P.E.; Martins, L.R. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, Núm. 151, 2010.
- 2- Araújo, A.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de Utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. Rev. Nutrição, Vol.12. Núm.1. p. 81-89, 1999.
- 3- Araújo, L.R.; e colaboradores. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia - GO. Rev. Bras. Ciên. e Mov., Brasília, Vol. 10, Núm. 3, p.13-18, 2002.
- 4- Bacurau, R.F. Nutrição e suplementação esportiva. 5ª edição. São Paulo. Phorte, 2007.
- 5- Balluz, L.S.; e colaboradores. Vitamin and mineral supplement use in the United States: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. Arch Fam Med., Atlanta, Vol. 9, Núm. 3, p. 258-262, 2000.
- 6- Batista, T.C.; e colaboradores. Consumo de suplementos em freqüentadores de academia. TCC. Graduação em Nutrição. Universidade do Vale do Itajaí. Univali. Balneário Camboriú. 2001.
- 7- Burke, L.M.; Read, R.S. Read. Dietary supplements in sport. Sports Medicine, Vol.1, Núm.5, p.43-65, 1993.
- 8- Duarte, P.S.F.; e colaboradores. Aspectos gerais e indicadores estatísticos sobre o consumo de suplementos nutricionais em academias de ginástica. Revista Nutrição em Pauta, p. 27-31, 2007.
- 9- Goston, J.L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados. TCC. Pós-Graduação em Ciência de Alimentos. Faculdade de Farmácia. Minas Gerais. Universidade Federal de Minas Gerais, 2008.
- 10- Hallak, A.F.S.; Peluzio, M.C.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo horizonte, MG, Brasil. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, Vol.1, Núm.2, p.55-60, 2007.
- 11- Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens freqüentadores de academias de ginástica em São Paulo. Rev Bras Med Esporte. Vol.14, Núm.6, p. 539-543. 2008.
- 12- Lajolo, F.M.; Pereira, R.F.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição Campinas, Vol. 3, Núm. 16, p. 265-272, 2003.
- 13- Liberali, R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: (s.n.), 2008.
- 14- Lollo, P.C.B.; Tavares, M.C.G.F. Perfil dos Consumidores de Suplementos Dietéticos nas Academia de Ginástica de Campinas. EFDeportes.com, Revista Digital Buenos Aires, Núm. 76. <http://www.efdeportes.com/efd76/supl.htm>.
- 15- Machado, D.Z.; Schneider, A.P. Consumo de suplementos alimentares entre freqüentadores de uma academia de ginástica de Porto Alegre - Rio Grande do Sul. Revista Nutrição em Pauta, mai./jun., 2006.

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

16- Matos, J.B.; Liberali, R. O uso de suplementos nutricionais entre atletas que participaram da segunda travessia da lagoa do Peri de 3.000 m. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, Vol. 2, p. 185-197, 2008.

17- Morrison, L.J.; Gizis, F.; Shorter, B. Prevalent use of dietary supplements among people who exercise at a commercial gym. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, Vol. 14, Núm. 4, p.481-494, 2004.

18- Paula, G.T.; Scheid, M.M.A. Consumo de Suplementos por frequentadores de academias de São José dos Campos-SP. *Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14. Núm. 134. 2009.*

19- Pereira, R.F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos de alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Rev. Nutrição*, Vol.16, Núm. 265, p.72, 2003.

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.

21- Rodrigues, Y.T.; Gioia, O.; Evangelista, J. Adolescente, esporte e nutrição. São Paulo: Atheneu, 1984. p.29.

22- Rocha, L.P.; Pereira, M.V.L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Rev. Nutr.*, Campinas, Vol. 11, Núm. 1, p. 76-82, 1998.

23- Schneider, C.; e colaboradores. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú-SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo Vol. 2, Núm. 11, p.307-322, 2008.

24- Santos, M.A.; Santos, R.P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Revista Paulista de Educação Física*. p.174-185. 2002.

25- Soares, C.S.; e colaboradores. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em uma academia do município de São Paulo. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 14, Núm. 140, 2010.*

26- Ziegler, E.; e colaboradores. Avaliação da ingestão de macronutrientes e suplementos alimentares por frequentadores de academias de Santa Maria, RS. Centro Universitário Franciscano, Santa Maria, 2002.

Recebido para publicação 03/12/2011

Aceito em 10/02/2012

Segunda versão em 28/10/2012