

USO DE SUPLEMENTOS EM DUAS ACADEMIAS DO PARANÁPietro Maronezzi Coluciuc^{1,2}, Zanon Kosowski de Macedo^{1,3}
Francisco Navarro⁴, Rafaela Liberali¹**RESUMO**

Este estudo teve como objetivo demonstrar a diferença do consumo de suplementos alimentares entre duas cidades, interior e a capital, bem como observar a forma que é utilizada e indicada. Participaram da pesquisa 55 pessoas (100% gênero masculino) sendo 27 de Curitiba e 28 de Apucarana, que usam suplementos por algum motivo ou objetivo. O instrumento usado foi um questionário com 7 perguntas em sua maioria objetiva e parte discursiva. Os resultados demonstraram igualdade entre as duas cidades nos quesitos: escolaridade, objetivo da suplementação, e qual o suplementos mais utilizado entre os praticantes de musculação, e houve diferença significativa na indicação do suplemento. O suplemento mais utilizado nas duas cidades foi: proteína (32,3% Apucarana e 33,3% Curitiba). O objetivo do uso, nas duas cidades foi ganho de massa muscular (52% Apucarana e 45,5% Curitiba). A indicação foi feita em sua maioria por nutricionistas em Apucarana e por indicação de amigos em Curitiba. Pode-se concluir que o consumo de suplementos, em ambas as cidades é freqüente, principalmente proteína e ainda em maior parte sem orientação profissional.

Palavras-chave: Suplemento; Nutrição; Musculação.

ABSTRACT

Supplement use in two academies of Paraná

This study aimed to demonstrate the difference in consumption of dietary supplements between two cities, countryside and capital, and to observe the way they are used and indicated. Fifty five (55) people (100% males) from the both cities analyzed, Apucarana and Curitiba, have participated of this research, whose use supplements for any reason or purpose. The evaluation instrument used was a questionnaire with 7 questions, in its majority objectives and also a discursive part. The results demonstrated equality between both cities in the criteria: schooling, supplementation objective and the most used supplement among the practitioners of body building (bodybuilders). The results also showed a significant difference in the most used supplement's indication. The most used supplement in both cities was: protein (32.3% Apucarana; 33.3% Curitiba). The main objective of using the protein was: growth of muscle mass (52% Apucarana; 45.5% Curitiba). The supplement's indication was made, in its majority, by nutritionists in the city of Apucarana, and by friend's indication in Curitiba. It can be concluded that the supplement's consumption, in both cities, mainly protein and is common and in most part without orientation.

Key words: Supplement, Nutrition, Fitness.

1 - Programa de Pós Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva

2 - Graduação em Nutrição pelo Centro Universitário de Maringá

3 - Graduação em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná

4- Universidade Federal do Maranhão - UFMA

E-mail:
zanonkm@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Uma das modalidades de atividade física mais praticada em todo o mundo é a musculação. Há vários motivos que podem levar uma pessoa a praticar musculação, sendo estes: qualidade de vida, reabilitação, desempenho atlético e estético (Ferreira e Colaboradores, 2008; Prestes, Moura, Hopf, 2002). Porém, a melhora da estética corporal é um dos maiores motivos que leva muitas pessoas a procurarem uma academia de musculação, nessa melhora da estética corporal, um dos objetos que muitos procuram é o aumento de massa muscular (Hansen, 2008).

A musculação é uma atividade essencialmente anabólica (Daniel e Neiva, 2009), o próprio nome musculação, refere-se ao aumento de massa muscular esquelética (Prestes, Moura e Hopf, 2002).

O treinamento de musculação realizado regularmente consiste na aplicação de sobrecargas nos sistemas musculoesqueléticos, visando estimular adaptações na musculatura solicitada (Grillo e Simões, 2003).

Estas adaptações são conhecidas como hipertrofia muscular que se caracterizam pelo aumento do tamanho das fibras musculares, ocorrendo através do aumento da secção transversa da musculatura esquelética e assim aumentando a massa muscular (Barbanti, Tricoli e Ugrinowitsch, 2004; Meloni, 2005; Barroso, Tricoli e Ugrinowitsch, 2005) para que a musculação tenha como finalidade o aumento da massa muscular às demandas nutricionais devem ser supridas ao decorrer do dia (Daniel e Neiva, 2009).

Os suplementos alimentares são apresentados para o público em geral como uma forma de diminuir o tempo necessário para alcançar algum resultado esperado com atividade física (Lollo e Tavares 2004).

Esses recursos podem ser utilizados como auxiliares no treinamento de força e condicionamento físico e em especial a musculação, com objetivo de alcançarem melhores resultados em menor tempo (Jesus e Silva, 2008), mais de 70% dos praticantes de musculação que usam suplementação tem como objetivo o ganho de massa muscular (Araujo, Andreolo e Silva, 2002), e esses recursos ergogenicos são assim denominados pela literatura científica como substâncias que

melhoram o desempenho de um atleta (Santos e Santos 2002).

Apesar das discussões e controvérsias, a cada dia os suplementos alimentares vem sendo mais consumidos por praticantes de atividade física (Hallak, Fabrini e Peluzio, 2007).

Dentre os suplementos mais consumidos do mundo por praticantes de musculação estão às proteínas (Moraes, Medeiros e Liberali, 2009), existem ainda outros suplementos usados em academias como creatina, whey protein, maltodextrina, vitaminas e aminoácidos (Domingues e Bouzas Marins, 2007), sendo a maioria classificados como métodos seguros e naturais para melhorar a desempenho de atletas (Ferreira, e Colaboradores, 2008).

Portanto o objetivo do estudo é comparar o uso de suplementos por freqüentadores de academia com objetivo de ganho de massa muscular, do gênero masculino, com idade entre 16 a 45 anos, entre duas cidades do Paraná (interior e capital).

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva (Liberali, 2008). As instituições pesquisadas foram duas academias, uma em Curitiba e outra em Apucarana. A direção destas academias autorizou as pesquisa mediante a assinatura de uma declaração.

A população do estudo corresponde a N= 650 alunos das academias. Destes foram selecionados uma amostra de n = 55 alunos divididos em dois grupos (GI= 27 academia da capital) e (GII= 28 academia do interior) escolhidos por atender os seguintes critérios de inclusão: freqüentar regularmente a academia, tomar suplementos, ter como objetivo ganho de massa, ter idade entre 16 a 45 anos e assinar como voluntário o formulário de consentimento livre e esclarecido.

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse o indivíduo 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 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.

Instrumento de coleta de dados foi um questionário, este adaptado de Schneider (2008) e Pedroso (2003), que contem questões abertas e fechadas abordando o uso de suplementos alimentares. O estudo está delimitado as variáveis: idade, gênero, objetivo na prática de musculação e o uso de suplementos alimentares.

O questionário foi entregue aleatoriamente a 55 alunos praticantes de musculação do gênero masculino entre 16 e 45 anos e que consumam algum suplemento alimentar com o objetivo de ganho de massa muscular, que foram questionados sobre a viabilidade de sua participação no estudo presente. Ao responder o questionário o aluno participante do estudo, foi informado de como seriam usados os dados informados no questionário, e entregue um termo de consentimento onde o mesmo daria liberação do conteúdo expresso por ele, assinando e rubricando as folhas.

A análise descritiva dos dados serviu para caracterizar a amostra, com a distribuição de frequência (n e %), cálculo de tendência central (média) e de dispersão (desvio

padrão). Foi utilizado o teste "t" de Student para amostras independentes para verificar a diferença entre as duas cidades. Para análise das variáveis categóricas utilizou-se o teste $\chi^2 = \text{qui-quadrado de independência}$: partição: l x c. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

RESULTADOS

Participaram do estudo 55 indivíduos praticantes de musculação, sendo 48,2% (n=27) da cidade de Curitiba e 51,8% (n=28) da cidade de Apucarana. A faixa etária correspondente é de 16 a 45 anos, sendo que o teste "t" de Student para amostras independentes não demonstrou diferenças estatisticamente significativas ($p=0,37$) entre as faixas etárias, sendo que os amostrados de Curitiba apresentaram média de idade de $24 \pm 5,36$ e de Apucarana $25,32 \pm 5,52$.

O teste de qui-quadrado de independência demonstrou diferenças estatisticamente significativas ($\chi^2 = 24,66$ e $p = 0,00^{**}$) relatando duas cidades heterogêneas quanto às características do perfil da amostra. Mas em ambas as cidades prevalecem ensino superior, objetivo do treino ganho de massa, como observado na tabela 1.

Tabela 1 - Valores do perfil da amostra - Teste do qui-quadrado de independência - partição l x c

	Apucarana (n) %	Curitiba (n) %	Total(n) %
Escolaridade			
Fundamental	-	(01) 3,7%	(01) 1,78%
Ensino médio	(06) 21,4%	(11) 40,7%	(17) 30,3%
Ensino superior	(22) 78,6%	(14) 51,%	(36) 66,14%
Ensino técnico	-	(01) 3,7%	(01) 1,78%
Objetivo do treino			
Ganho de massa	(25) 89,29%	(24) 88,9%	(49) 89,3%
Emagrecer	(02) 7,14%	-	(02) 3,57%
Competição	(01) 3,57%	(01) 3,7%	(02) 3,57%
Saúde	-	(01) 3,7%	(01) 1,78%
Estética	-	(01) 3,7%	(01) 1,78%

$\chi^2 = P \leq 0,05$ (** resultados estatisticamente significativos em negrito)

O teste de qui-quadrado de independência demonstrou diferenças estatisticamente significativas ($\chi^2 = 18,64$ e $p = 0,00^{**}$) relatando duas cidades heterogêneas quanto ao consumo de suplementos, mas tem em comum como objetivo do uso o ganho de massa muscular, diferindo na indicação, que em Apucarana prevaleceu indicação de nutricionista e em Curitiba prevalece amigos,

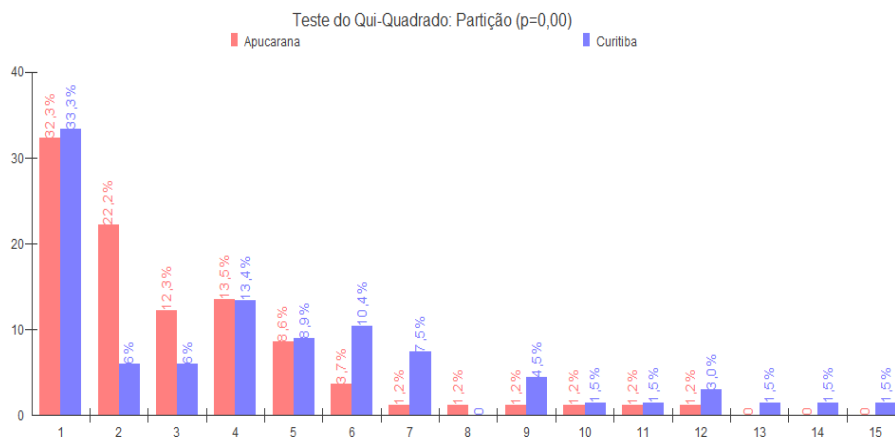
como observado na tabela 2. Na análise das respostas do tipo de suplementos consumidos, o teste de qui quadrado de independência mostrou diferenças estatisticamente significativas, demonstrando um consumo bem heterogêneo, sendo que prevaleceu o consumo da proteína em ambas as cidades, como suplemento mais utilizado, como demonstrado na figura 1.

Tabela 2 - Valores do consumo de suplementos - Teste do qui-quadrado de independência – partição I x c

	Apucarana (n) %	Curitiba (n) %	Total (n) %
Objetivo do suplemento	(n=50)	(n=55)	(105)
Ganho de massa muscular	(26) 52%	(25) 45,57%	(51) 39,08%
Performance	(07) 14%	(10) 18,1%	(17) 16,2%
Aumento da ingestão de calorias	(02) 4%	(04) 7,27%	(06) 5,71%
Recuperação muscular	(11) 22%	(12) 21,8%	(33) 31,4%
Emagrecimento	(04) 8%	(01) 1,81%	(05) 4,76%
Repositor energético	-	(03) 5,45%	(03) 2,85%
Quem indicou o suplemento	(n=31)	(n=44)	(n=75)
Próprio individuo	(05) 16,1%	(06) 13,6%	(11) 14,6%
Nutricionista	(17) 54,88%	(07) 15,9%	(24) 32,14%
Educador físico/professor	(03) 9,67%	(07) 15,9%	(10) 13,3%
Amigos	(04) 12,9%	(09) 20,56%	(13) 17,3%
Academia	(02) 6,45%	(07) 15,9%	(09) 12%
Família	-	(02) 4,54%	(02) 2,66%
Vendedor de loja	-	(06) 13,6%	(06) 8%

$\chi^2 = P \leq 0,05$ (** resultados estatisticamente significativos em negrito).

Figura 1 - Valores descritivos do tipo de suplementos consumidos



Teste do qui quadrado de independência: partição: I x c. 1 → proteína; 2 → maltodextrina; 3 → bcaa; 4 → creatina; 5 → dextrose; 6 → hipercalórico; 7 → vasodilatador; 8 → cla; 9 → glutamina; 10 → packs; 11 → polivitamínico; 12 → amoniácidos; 13 → termogênico; 14 → energético; 15 → carboidratos.

DISCUSSÃO

As academias de ginástica são lugares frequentados por diferentes tipos de pessoas: homens e mulheres, de diferentes graus de escolaridade, estado civil e das mais diversas faixas etárias, mas segundo Lollo (2004) a

maioria dos frequentadores de academia ginástica são homens solteiros que praticam musculação, e tem idade entre 17 e 40 anos. Quanto aos objetivos podem ser vários: ganho de massa muscular, emagrecimento, qualidade de vida, preparação física específica para algum esporte, mas segundo Santos e

Santos (2002) a maioria dos alunos tem objetivo de ganho de massa muscular e destes a maioria usa suplementos alimentares.

A média de idade da população participante do estudo foi de 27,17 anos na AP e 27,13 anos na AC, semelhante aos estudos de Schneider, Machado, Laska e Liberali (2008); Hallak, Fabrini e Peluzio (2007) e Santos e Santos (2002) que também avaliaram a idade de pessoas freqüentadoras de academias de ginástica.

Diferente do estudo de Domingues e Marins (2007), que teve como predominância no nível de escolaridade ensino médio, o presente estudo assim como os de Schneider; Machado, Laska e Liberali (2008) e Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), demonstraram que a maioria dos avaliados em academias de ginástica apresentava curso de nível superior (completo ou não), tanto no interior (78,6%) quanto na capital (51%). O local de compra dos suplementos é influenciado pelo nível de escolaridade. Aqueles que possuem ensino fundamental e médio adquirem os seus produtos em lojas especializadas, já os alunos com ensino superior compram os suplementos na academia, com o professor ou em farmácias (Santos e Santos; 2002).

Quanto à indicação de suplementos a cidade de Apucarana se demonstrou melhor orientada, pois procuram a ajuda de um especialista, neste caso um nutricionista, que é o profissional certo para esta prescrição (54% da amostra de Apucarana seguiram a indicação de um nutricionista). Diferente disto na amostra da cidade de Curitiba prevaleceu à indicação dos amigos (20,56%), seguida de educadores físicos (seus professores) (15,9%), e da academia (15,9%) e dos nutricionistas (15,9%). A procura de apenas 15,9% da amostra a um profissional qualificado (nutricionista) é pouco para uma capital que deveria ser mais bem orientada.

A indicação dos suplementos sem a orientação adequada foi clara, nas duas cidades, sendo que em Curitiba chegou a 20% a indicação de amigos e Apucarana 12,6%, e na Capital chegou a 13,6% a auto indicação enquanto em Apucarana chegou a 16%, deixando para trás até mesmo a indicação do professor/instrutor que ficou com 9,6% em Apucarana e 15,9% em Curitiba, diferente de Belli (2008) que demonstrou uma indicação maior de professores/instrutores (28,27% interior / 31,6 % capital) e vendedores de loja

de suplementos (24% interior / 36% capital), comparada a indicação de amigos (10,99% interior / 11,67% capital), e mostrou também uma maior indicação por parte do nutricionista na capital comparada ao interior (28,5% interior / 10% capital) contrariando presente estudo onde a capital obteve menor indicação (15,9%) em comparação a Apucarana (54,8 %).

De acordo com um estudo de Morais, Medeiros e Liberali (2009), que revisou 12 estudos de suplementação na literatura com objetivo de aumento da massa muscular, os melhores resultados foram encontrados na utilização combinada de proteína + creatina + carboidrato, e o melhor momento para a suplementação foi logo após o treino.

Tanto em Curitiba quanto em Apucarana o suplemento mais utilizado foi a proteína, em Apucarana seguiu a ordem proteína, maltodextrina (carboidratos) e creatina. Isto ocorreu porque os praticantes da cidade de Apucarana estão melhores orientados profissionalmente que os praticantes da cidade de Curitiba.

Ambas as cidades utilizaram em sua maioria os suplementos certos, porém sem a orientação de um profissional. O suplemento certo pode ser utilizado de forma inadequada, como quanto a proteína que a quantidade na dieta pode ser mais elevada em razão da suplementação. A alta ingestão de proteínas e aminoácidos tem demonstrado efeitos danosos à saúde, pois acima dos níveis recomendados pode levar a cetose, sobrecarga renal, aumentar gordura corporal, desidratação, promover balanço negativo de cálcio e induzir perda de massa óssea (Araujo, Andreolo e Silva, 2002). Mesmo assim neste presente estudo e em outros estudos (Lollo e Tavares, 2004; Santos e Santos, 2002), proteína e aminoácidos tem sido o suplemento mais utilizado.

CONCLUSÃO

Através desse estudo concluímos que nas duas cidades, o objetivo maior com o uso de suplementos é o mesmo, ganho de massa muscular, e público participante demonstrou ter o mesmo nível de escolaridade sendo em sua maioria, o ensino superior. Quanto à suplementação, usada de forma assertiva, a proteína ainda é em sua maioria o suplemento escolhido dentre os praticantes de musculação

nas duas cidades. A indicação pelo uso de suplementos demonstrou ter uma grande diferença entre as cidades, sendo que Apucarana prevaleceu a indicação do nutricionista, e Curitiba a indicação de amigos.

Desta forma, observamos que com os dados obtidos, é freqüente a utilização de suplementos de forma inadequada e sem orientação profissional nas duas cidades prevalecendo a capital (Curitiba).

Assim precisamos de uma melhor orientação da sociedade para que possam procurar um profissional realmente qualificado que possa prescrever de forma correta qual o suplemento certo e a forma de uso de acordo com o objetivo e individualidade de cada aluno, pois não basta usar o suplemento correto, tem que saber como utilizá-lo.

REFERÊNCIAS

- 1- Araujo, L.R.; Andreolo, J.; Silva, M.S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, Brasília. Vol. 10. Num. 3. p. 13-18, 2002.
- 2- Barbanti, V.J.; Tricoli, V.; Ugrinowitsch C. Relevância do Conhecimento Científico na Prática do Treinamento Físico. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo. Vol. 18. p. 101-09, 2004.
- 3- Barroso, R.; Tricoli, V.; Ugrinowitsch, C. Adaptações Neurais e Morfológicas ao Treinamento de Força com Ações Excêntricas. *Revista brasileira Ciência e Movimento*. Vol. 13. Num. 2. p. 111-122. 2005.
- 4- Belli, F.; Ferreira, C.F.S.; Raggio, W.C.S.; Navarro, F. Uso de Suplementos Nutricionais por Adolescentes em Academias do Interior e de São Paulo Capital. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 2. Num. 10. p. 154-165. 2008.
- 5- Daniel, M.F.; Neiva, C.M. Avaliação da Ingestão Protéica e do Balanço Nitrogenado em Universitários Praticantes de Musculação. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. São Paulo. Vol. 8. Num. 1. p. 21-39. 2009.
- 6- Domingues, S.F.; Bouzas Marins, J.C. Utilização de Recursos Ergogênicos e Suplementos Alimentares por Praticantes de Musculação em Belo Horizonte/MG. *Fitness e Performance Journal*. Rio de Janeiro. Vol. 6. Num. 4. p. 218-226. 2007.
- 7- Ferreira, A.C.D.; Acineto, R.R.; Nogueira, F.R.S.; Silva, A.S. Musculação: Aspectos Fisiológicos, Neurais, Metodológicos e Nutricionais. Pernambuco, 2008.
- 8- Grillo, D.E.; Simões, A.C. Atividade Física Convencional (Musculação) e Aparelho Eletroestimulador: Um Estudo da Contração Muscular. Estimulação Elétrica: Mito ou Verdade? *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. São Paulo. Vol. 2. Num. 2. p. 31-43. 2003.
- 9- Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M.C.G. Avaliação de Consumo de Suplementos Nutricionais em Academias da Zona Sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 1. Num. 2. p. 55-60. 2007.
- 10- Hansen, R. A Relevância dos Intervalos de Repouso entre as Séries no Treinamento de Musculação Objetivando a Hipertrofia Muscular. TCC Graduação em Bacharel em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina. 2008.
- 11- Liberali, R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: (s.n.), 2008.
- 12- Lollo, P.C.B. Perfil dos Alunos das Academias de Ginástica de Campinas, SP. *Revista Educación Física y Deportes*. Buenos Aires. Ano 10. Num. 76. 2004.
- 13- Meloni, V.H.M. O Papel da Hiperplasia na Hipertrofia do Músculo Esquelético. *Revista Brasileira de Cinesiologia e Desenvolvimento Humano*. Vol. 7. Num. 1. p. 59-63. 2005.
- 14- Moraes, R.; Medeiros, R.R.; Liberalli, R. Eficácia da suplementação de proteínas no treinamento de força. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 2. Num. 10. p. 265-276. 2009.

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

15- Pedroso, R.S. Tipos de Suplementos Utilizados por Praticantes de Musculação. Monografia. Especialização em Treinamento Desportivo e Personal Training. UDESC. Florianópolis. 2003

16- 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. 16. Num. 3. 2003.

17- Prestes, M.T.; Moura, J.A.R; Hopf, A.C.O. Estudo Exploratório sobre Prescrição, Orientação e Avaliação de Exercícios Físicos em Musculação. Revista Kinesis. Santa Maria, Num. 26. p. 22-166. 2002.

18- Santos, M.Â.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. São Paulo. Vol. 16. Num. 2. p. 174-85. 2002.

19- Schneider, C.; Machado, C.; Laska, S.M.; Liberali, R. 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. Num. 11. p. 307-322. 2008.

Recebido para publicação em 12/03/2011
Aceito em 28/04/2011

QUESTIONÁRIO SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

1. Idade: ____ anos
Gênero: () Feminino () Masculino

2. Grau de Escolaridade:
() Ensino Fundamental () Ensino Médio ()
Ensino Superior () Nenhum

3. Cidade onde reside:
() Curitiba () Apucarana

4. Você pratica musculação para: (Assinale somente um objetivo mais importante)
() Perder Peso e/ou gordura/emagrecer
() Ganhar/definir músculos/ aumentar massa muscular
() Saúde
() Lazer
() Estética
() Competição

5. Você faz uso de suplementos alimentares?
() Sim.
Qual(is)? _____
() Não

6. Qual (is) o objetivo do uso do suplemento alimentar citado acima? Se utilizar mais de um tipo de suplemento, colocar o nome do suplemento ao lado do objetivo do uso.
() Ganho de Massa Muscular
() Emagrecimento
() Aumento na ingestão de calorias
() Performance
() Recuperação Muscular
() Reposição de eletrólitos
() Outro Motivo. Qual (is)? _____

7. Quem indicou o(s) suplemento(s) alimentar(es) para você:
() Amigos
() Professor de Ed. Física
() Nutricionista
() Médico
() Vendedor de Loja de Suplementos
() Família
() Academia
() Próprio Indivíduo
() Farmacêutico