

PERFIL SOCIOECONÔMICO, DIETAS ADOTADAS E MOTIVAÇÕES DE FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA EM ITAPECERICA DA SERRA-SPKellyane Marim dos Santos¹, Edivânia Santana da Silva¹
Sabrina Daniela Lopes Viana¹**RESUMO**

A preocupação com o corpo está presente em diferentes gêneros, faixas etárias e classes sociais. O objetivo foi analisar o perfil socioeconômico e as dietas adotadas por praticantes de atividade física, suas motivações e fontes de informação. Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa, com 60 frequentadores de uma academia de ginástica, localizada no município de Itapeçerica da Serra - SP. Os dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário com 19 questões fechadas. Grande parte do público estudado era do sexo masculino (65,0%), com idade entre 18 a 30 anos (61,7%), solteiros (56,7%), ensino médio completo (48,3%), 43,3% recebiam de um a dois salários mínimos e 35,0% de três a cinco salários. No tocante a dietas, 68,3% relataram está seguindo alguma no momento, sendo que a internet (24,5%) e instrutor da academia (23,4%) eram as principais fontes de informações. Os tipos de dietas mais adotadas foram as dietas hipocalóricas (17,3%) e as indicadas pelo instrutor (16,0%), sendo a saúde (36,0%), o emagrecimento (20%) e a definição do corpo (20%), as principais motivações para sua adesão. Cerca de 38,3% tomam suplementos. As atividades mais praticadas foram musculação (54,8%) e aeróbica (23,1%). Conclui-se que os frequentadores de academia adotam dietas hipocalóricas e outras indicadas pelo instrutor e/ou obtidas em internet, tendo a saúde e a estética como as principais motivações para a adoção de tais planos alimentares. Tornam-se preocupantes as fontes de orientação que este público possui, uma vez que não são especializadas.

Palavras-chave: Alimentação. Atividade motora. Motivação.

E-mails dos autores:
kellyane.marim@gmail.com
edivania.santana@hotmail.com.br
sabinadlv@gmail.com

ABSTRACT

Socioeconomic profile, adopted diets and motivations of people who attend a fitness club in the town of Itapeçerica da Serra-SP

Worries related to bodies are present in different gender, age and social classes. The aim was analysing socioeconomic profile the diets adopted by those who practice physical activities, their motivation and source of information. It is a descriptive study of quantitative approach with 60 people who attend a fitness club in the town of Itapeçerica da Serra, in the state of São Paulo - Brazil. The data was collected from the answers to a questionnaire presenting 19 closed questions. A great percentage of the interviewed participants were male (65.0%), aged from 18 to 30 (61.7%), single (56.7%), high school (48.3%), 43.3% gets from one to two minimum salaries a month and 35.0% three to five. A percentage of 68.3% affirms to go on a diet at the moment, being 24.5% internet and 23.4% trainers from the fitness gyms, their main source of information. The diet model most followed was the one suggested by the hypocaloric diet (17.3%) and gym instructors (16.0%); being health (36.0%), loss of weight (20.0%), body definition (20.0%) the main reason to attend the gyms. About 38.3% takes food supplements. The most adopted activity was weightlifting (54.8%) and aerobics (23.1%). Conclusion: The people who attend the fitness gyms go on hypocaloric and others diets indicated by their instructors from the gyms and/or suggested by internet, having health and esthetics as their main motivations to adopt such food programs. The sources of information these people base themselves become a worry, because it not serious or specialized.

Key words: Feeding. Motor activity. Motivation.

1-Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP), São Paulo-SP, Brasil.

INTRODUÇÃO

A preocupação com o corpo saudável e belo está presente em diferentes gêneros, faixas etárias e classes sociais. As academias de ginásticas têm se expandido pelos bairros e proveem suporte àqueles que querem atingir o tão esperado corpo ideal. Quem possui maior poder aquisitivo recorre aos personal trainers, podendo obter melhores resultados, uma vez que este profissional se dedica a um único cliente durante um determinado período. Recorrer ao serviço do personal trainers é importante para a construção da estética desejada e também indica um estilo de vida mais saudável, em que a vaidade, a negação das marcas de envelhecimento e o 'estar na moda' são componentes fundamentais (Berger, 2006).

Um corpo fisicamente ideal, pretendido pela maioria das pessoas, é o corpo magro e/ou musculoso. Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 1995), é considerado com o peso adequado, o indivíduo com IMC (Índice de Massa Corpórea) com valores entre 18,5 e 24,9. O IMC trata-se uma classificação realizada segundo a relação peso e altura, em que se divide o peso pela altura ao quadrado. Valores acima de 25 indicam excesso de peso e risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Ministério da Saúde, 2015).

O modelo de corpo perfeito mostrado pela mídia é esbelto e magro. Muitos indivíduos que se encontram com o corpo fora do padrão estabelecido pela sociedade sentem-se mal e buscam com seus próprios esforços, dietas que levem ao emagrecimento de forma rápida. A busca pelo corpo perfeito tem levado as pessoas a adotarem alguns tipos de dietas consideradas 'dietas da moda', que visam emagrecimento, resultados rápidos e nem sempre seguros e duradouros (Berger, 2006; Betoni, Zanardo e Ceni, 2010).

Chaud e Marchioni (2004), ao analisarem como a nutrição é abordada pela mídia, observaram que há um aumento da frequência de assuntos relacionados a dietas, cardápios semanais, depoimentos de pessoas famosas dando suas opiniões sobre o tão esperado emagrecimento. O emagrecimento é visto como sinônimo de felicidade, juventude e riqueza.

A adoção a dietas da moda pode trazer agressões ao organismo humano considerando que estas dietas são em sua maioria, extremamente hipocalóricas, contendo valores muito abaixo do necessário em calorias e em outros nutrientes para funções vitais. O que a médio prazo, pode resultar em: ganho de peso ainda mais expressivo, estresse físico e psicológico e até mesmo o surgimento de novas doenças, como anorexia nervosa, anemia, deficiência de zinco e hipovitaminoses (Betoni, Zanardo e Ceni, 2010; Chaud e Marchioni, 2004).

Berger (2006) observou a percepção da autoimagem e modelos corporais que influenciam o processo da estética idealizada, bem como as estratégias empregadas para o alcance desse determinado fim em mulheres brasileiras de classe média alta e urbana. Notou que a população é bombardeada com anúncios em televisão, revistas, internet e afins, todos estes com mensagens salientando a importância de se atingir um padrão corporal específico. Várias das mulheres entrevistadas almejavam este modelo corporal, ingerindo menos nutrientes do que o essencial para o bom funcionamento do organismo e dedicavam várias horas à prática de atividades físicas.

É perceptível que as pessoas estão sempre em busca de algo para emagrecer e de preferência com resultado rápido. Para alguns, a principal motivação é a estética, ou seja, a melhor aparência possível. Os métodos para emagrecer são diversos: chás; shakes; pílulas; programas de internet com incentivos e resultados milagrosos (Santos, 2007).

Santos (2007) descreve que no campo dos programas de emagrecimento na internet, um dos sites pioneiros foi o "weight watchers", que já trabalhava com publicações no ramo. O site "Ediets.com" era o líder nesse mercado, com cerca de 11 milhões de cadastrados. Diante da diversidade de produtos alimentícios anunciados pelas indústrias de alimentos, a sociedade se divide em meio a tantas opções.

Em um estudo com programa de emagrecimento apresentados via internet citou-se que das várias táticas para o alcance do corpo belo-magro-jovem, sobressai-se a dieta combinada com atividade física (Santos, 2010).

Considerando o contexto apresentado, este trabalho identificou o perfil socioeconômico e os tipos de dietas adotadas

por praticantes de atividade física, suas motivações e fontes de informação.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa, com amostragem não probabilística, escolhida por acessibilidade/conveniência. O público foi composto por 60 indivíduos, frequentadores de uma academia de ginástica, localizada no município de Itapeverica da Serra-SP.

Os critérios de inclusão foram: indivíduos de ambos os sexos; com idade igual ou superior a 18 anos; praticantes de atividade física e que estivessem fazendo algum tipo de dieta ou tinham adotado alguma nos últimos 12 meses.

A pesquisa foi realizada entre dezembro de 2015 a março de 2016 e os dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário com 19 questões fechadas elaborado pelas autoras com base em outras pesquisas com objetivos semelhantes (Berger, 2006; Betoni, Zanardo e Ceni, 2010).

Algumas questões permitiam que o entrevistado assinalasse mais de uma resposta. Os valores de peso e altura foram auto referidos pelos entrevistados. A partir desses dados foi permitido realizar o cálculo

do IMC, conseqüentemente a classificação do mesmo, com base na classificação da OMS (WHO, 2015): os que apresentavam IMC entre 18,5 e 24,9 foram classificados com peso normal, entre 25,0 e 29,9 excesso de peso, entre 30,0 e 34,9 obesidade classe I e entre 35,0 a 39,9 obesidade classe II.

Todos os dados coletados foram digitados em uma planilha do Excel e obtidos valores de desvio padrão, mínima, média e máxima e/ou frequência simples.

O projeto, respeitando a Resolução No 466/2012, foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Adventista de São Paulo sob o parecer de número 1.320.732 e todos participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, garantindo a participação voluntária e a utilização dos dados coletados.

RESULTADOS

O público entrevistado foi composto por 60 frequentadores de uma academia de ginástica, sendo a maioria homens (65,0%), com idade entre 18 e 30 anos (61,7%) e solteiros (56,7%), conforme dados expressos na Tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização dos frequentadores de academia, segundo sexo, faixa etária, estado civil e número de filhos, Itapeverica da Serra, 2016.

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	21	35,0%
Masculino	39	65,0%
Faixa etária		
18 a 30 anos	37	61,7%
31 a 45 anos	19	31,7%
46 a 60 anos	3	5,0%
Maior que 60 anos	1	1,7%
Estado Civil		
Solteiro	34	56,7%
União estável/ casado	24	40,0%
Desquitado (a)	1	1,7%
Viúvo (a)	1	1,7%
Tem filhos		
Sim	24	40,0%
Não	36	60,0%
Número de filhos		
Um	11	45,8%
Dois	9	37,5%
Três	1	4,1%
Quatro	3	12,5%

Tabela 2 - Caracterização dos frequentadores de academia, segundo escolaridade, trabalho ou ocupação e renda salarial familiar, Itapeverica da Serra, 2016.

Variáveis	n	%
Escolaridade		
Sem instrução	0	0,0%
Fundamental incompleto	5	8,3%
Fundamental completo	1	1,7%
Médio incompleto	2	3,3%
Médio completo	29	48,3%
Superior incompleto	8	13,3%
Superior completo	17	28,3%
Pós-graduação	1	1,7%
Trabalho ou Ocupação		
Empregado assalariado	35	58,3%
Empregado doméstico mensalista ou diarista	2	3,3%
Empregado que ganha por produção	2	3,3%
Bolsista /Estagiário remunerado	1	1,7%
Autônomo	5	8,3%
Empregador	4	6,7%
Trabalha em negócio familiar sem remuneração	2	3,3%
Não trabalha	6	10,0%
Aposentado	1	1,7%
Assalariado e autônomo	2	3,3%
Renda salarial familiar		
Até 1 Salário mínimo	2	3,3%
De 1 a 2 salários	26	43,3%
De 3 a 5 salários	21	35,0%
De 5 a 10 salários	7	11,7%
Acima de 10 salários	4	6,7%

Tabela 3 - Peso, altura e índice de massa corporal (IMC) de frequentadores de academia, Itapeverica da Serra, 2016.

Variáveis	Média	DP	(min-máx.)
Peso (kg)	75,00	13	(50-116)
Altura (m)	1,71	0,09	(1,50-1,93)
IMC	25,46	3,4	(20,1-37,1)

Verificou-se que esta população era escolarizada: 48,3% tinham ensino médio completo, 28,3% ensino superior completo e 13,3% ensino superior incompleto. Em relação à ocupação, 58,3% empregados assalariados e apenas 10% não trabalhavam. No tocante à renda salarial familiar: 43,3% recebiam de um a dois salários mínimos e 35% de três a cinco salários (Tabela 2).

A avaliação do IMC (Tabela 3) mostrou que o valor médio era 25,6 (DP±3,4), no entanto, tratando-se de praticantes de atividade física, o peso corporal pode parecer aumentado devido à massa muscular e não necessariamente, ao tecido adiposo. Logo, a população de eutróficos pode ser maior que a encontrada (51,7%),

Na classificação do IMC verificou que 52% encontravam-se eutróficos, 38% em

sobrepeso, 8% obesidade classe I e apenas 2% obesidade classe II.

Apenas 16,7% possuíam algum problema de saúde, sendo a gastrite (30,8%) e a hipertensão (23,1%), os problemas mais citados (Tabela 4).

Cerca de 68,3% dos participantes estavam seguindo alguma dieta no momento. Os tipos de dietas mais referidos (Tabela 5), foram as hipocalóricas (17,3%) e as indicadas pelo instrutor (16,0%), tendo como principais motivações: saúde (36,0%), emagrecimento (20,0%) e definição do corpo (20,0%).

Ao comparar as dietas adotadas por homens e mulheres, observou-se que a dieta hipocalórica (21,7%) e a indicada por um nutricionista (21,7%) foram as mais mencionadas pelo público feminino, sendo a saúde (40,0%) e o emagrecimento (28,6%), as

principais motivações para a adesão das mesmas. Já os indivíduos do sexo masculino seguiam dietas indicadas pelo instrutor (19,2%), dieta hiperproteica (15,4%) e dieta hipocalórica (15,4%), com objetivos de cuidar da saúde (33,8%) e aumentar a massa muscular (24,6%). Possivelmente, as dietas indicadas pelo instrutor são aquelas com foco no emagrecimento e/ou aumento de massa muscular.

A internet foi a principal fonte de informação para execução de dietas (24,5%), seguida pelo instrutor da academia (23,4%). Quanto aos resultados das dietas adotadas verificou-se que 50,0% alcançaram o resultado esperado e 45,0% alcançaram mudanças, mas estas foram abaixo do esperado. Esses resultados têm sido mantidos em mais da metade dos casos por um período de três a seis meses (53,3%) e há mais de um ano por 26,7%.

Tabela 4 - Problemas de saúde relatados pelos frequentadores de academia, Itapeceira da Serra, 2015-2016.

Apresentam problemas de saúde	n	%
Sim	10	16,7%
Não	50	83,3%
Total	60	100,0%
Problemas de saúde		
Artrite	1	7,7%
Colesterol alto	1	7,7%
Fraqueza	1	7,7%
Gastrite	4	30,8%
Hipertensão	3	23,1%
Náuseas ou vômitos	1	7,7%
Tireoide	1	7,7%
Tontura	1	7,7%
Total	13	100,0%

Tabela 5 - Dietas e objetivos das dietas adotadas pelos frequentadores de academia, Itapeceira da Serra, 2016.

Variáveis	Mulheres		Homens		Total	
	n	%	n	%	n	%
Tipo de dieta						
Controle de carboidrato	1	4,3%	3	5,8%	4	5,3%
Da proteína (Dukan)	3	13,0%	5	9,6%	8	10,7%
De grupo de apoio	0	0,0%	1	1,9%	1	1,3%
De revista	1	4,3%	2	3,8%	3	4,0%
Detox	1	4,3%	2	3,8%	3	4,0%
Elaborada por nutricionista	5	21,7%	6	11,5%	11	14,7%
Hiperclórica	1	4,3%	5	9,6%	6	8,0%
Hiperproteica	0	0,0%	8	15,4%	8	10,7%
Hipocalórica	5	21,7%	8	15,4%	13	17,3%
Indicada pelo instrutor	2	8,7%	10	19,2%	12	16,0%
Por conta própria	1	4,3%	0	0,0%	1	1,3%
Reeducação alimentar	3	13,0%	2	3,8%	5	6,7%
Total	23		52		75	100,0%
Informações para dieta						
Amigos	2	6,5%	7	11,1%	9	9,6%
Conta própria	2	6,5%	3	4,8%	5	5,3%
Grupo de apoio	0	0,0%	1	1,6%	1	1,1%
Instrutor	7	22,6%	15	23,8%	22	23,4%
Internet	6	19,3%	17	27,0%	23	24,5%
Médico	4	12,9%	3	4,8%	7	7,4%
Nutricionista	6	19,4%	9	14,3%	15	16,0%
Revistas	2	6,5%	4	6,3%	6	6,4%
TV	2	6,5%	4	6,3%	6	6,4%
Total	31		63		94	100,0%

Objetivo da dieta						
Alcançar o corpo perfeito	1	2,9%	3	4,6%	4	4,0%
Aumento de massa muscular	3	8,6%	16	24,6%	19	19,0%
Definição do corpo	7	20,0%	13	20,0%	20	20,0%
Disciplinar a alimentação	0	0,0%	1	1,5%	1	1,0%
Emagrecimento	10	28,6%	10	15,4%	20	20,0%
Saúde	14	40,0%	22	33,8%	36	36,0%
Total	35		65		100	100,0%

Nota: Os entrevistados podiam assinalar mais de uma resposta.

Tabela 6 - Ingestão de suplementos, exercícios físicos praticados e motivações para frequentadores de academia, Itapeverica da Serra, 2015-2016.

Variáveis	Mulheres		Homens		Total	
	n	%	n	%	n	%
Ingere suplementos						
Sim	1	4,8%	22	56,4%	23	38,3%
Não	20	95,2%	17	43,5%	37	61,7%
Total	21		39		60	100,0%
Exercícios praticados						
Aeróbica	14	35,0%	10	15,6%	24	23,1%
Artes marciais	0	0,0%	1	1,6%	1	1,0%
Baseball	0	0,0%	1	1,6%	1	1,0%
Corrida	1	2,5%	2	3,1%	3	2,9%
Corrida com obstáculos	0	0,0%	1	1,6%	1	1,0%
Corrida de rua	1	2,5%	0	0,0%	1	1,0%
Ciclismo	0	0,0%	1	1,6%	1	1,0%
Dança	4	10,0%	2	3,1%	6	5,8%
Futebol	0	0,0%	2	3,1%	2	1,9%
Judô	0	0,0%	1	1,6%	1	1,0%
Musculação	18	45,0%	39	60,9%	57	54,8%
Natação	0	0,0%	1	1,6%	1	1,0%
Pilates	2	5,0%	1	1,6%	3	2,9%
Rugby	0	0,0%	1	1,6%	1	1,0%
Xadrez atlético	0	0,0%	1	1,6%	1	1,0%
Total	40		64		104	100,0%
Motivação para exercícios						
Alcançar corpo perfeito	2	6,3%	6	10,0%	8	8,7%
Aumento de massa muscular	1	3,1%	14	23,3%	15	16,3%
Auto estima	0	0,0%	1	1,7%	1	1,1%
Bem-estar	0	0,0%	1	1,7%	1	1,1%
Definir o corpo	6	18,8%	3	5,0%	9	9,8%
Emagrecimento	8	25,0%	11	18,3%	19	20,7%
Hobby	0	0,0%	1	1,7%	1	1,1%
Lazer	0	0,0%	1	1,7%	1	1,1%
Saúde	15	46,9%	22	36,7%	37	40,2%
Total	32		60		92	100,0%

Nota: Os entrevistados podiam assinalar mais de uma resposta.

Os dados expressos na Tabela 6 mostram que apenas uma mulher citou ingerir suplementos, enquanto que a proporção dos indivíduos do sexo masculino chegou a 56,4%. Os exercícios mais citados foram musculação (45,0% mulheres e 60,9% homens) e aeróbica (35,0% mulheres e 15,6% homens). Os objetivos para a prática de exercícios para os

homens foram saúde (36,7%) e aumento da massa muscular (23,3%), enquanto que para as mulheres foram saúde (46,9%) e emagrecimento (25,0%).

Em relação à frequência da prática de exercícios, 73,3% dos entrevistados realizavam atividade física de quatro a sete vezes por semana (Figura 1).

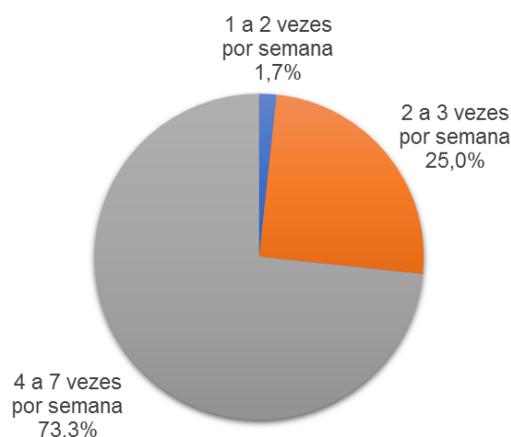


Figura 1 - Frequência da prática de atividade física entre frequentadores de academia, Itapeverica da Serra, 2015-2016.

DISCUSSÃO

Os praticantes de atividade física avaliados neste estudo eram em sua maioria do sexo masculino, com idade entre 18 e 30 anos, solteiros, escolarizados e com renda de até cinco salários mínimos.

Outros estudos feitos com frequentadores de academia tiveram resultados semelhantes. Balbinotti e Capozzoli (2008), em um estudo exploratório com frequentadores de academias de ginástica em Porto Alegre, o público era composto por 52,66% homens e 47,33% mulheres e com idade entre 21 a 40 anos (63,66%).

Lopes e colaboradores (2015) verificaram em academias de Juiz de Fora/MG que os frequentadores eram 53,7% do sexo masculino e 46,3% do sexo feminino, sendo a faixa etária predominante entre 18 e 30 anos (68,4%).

Assemelhando-se à pesquisa efetuada, um estudo com praticantes de musculação em Caxias do Sul/RS, encontrou-se estatura média de 1,75m, peso 69,6kg e IMC médio de 22,7 (Menon e Santos, 2012).

O público da presente pesquisa apresentou valores abaixo da média nacional, em 2014, 52,5% dos brasileiros estavam acima do peso e 17,9% obesos (Ministério da Saúde, 2015). Logo, pode-se inferir a importância da prática de atividade física para o controle de peso.

Gualano e Tinucci (2011) ressaltam a importância do exercício físico no tratamento de doenças crônicas (DCNT). Os

frequentadores de academia de Itapeverica da Serra apresentaram baixa prevalência de DCNT, apenas três dos 60 indivíduos tinham hipertensão arterial.

Araújo, Fortes e Fazzio (2013) apresentaram em uma pesquisa as principais dietas realizadas por pessoas com excesso de peso: dieta da sopa, dieta da lua, dos pontos, do tipo sanguíneo e da proteína; e 52% afirmaram que obtiveram um resultado não satisfatório para perda de peso. Na presente pesquisa, houve também uma variedade de dietas seguidas e metade da população considerava os resultados satisfatórios.

As dietas e a prática de atividade física tinham como finalidades: saúde, emagrecimento, definição do corpo e aumento da massa muscular. Na pesquisa de Thomaz e colaboradores (2010), os principais fatores associados à atividade se aproximam do presente estudo: promoção da saúde, melhoria da qualidade de vida e estética.

Gonçalves e Alchieri (2010) destacam que a motivação dentro do universo feminino está associada à manutenção da saúde e valorização da imagem corporal.

Deschamps e colaboradores (2009) ao investigarem os motivos que levam à prática de atividade física de universitários da cidade de Guarujá-SP encontraram: a busca pela saúde, imagem, aventura pessoal e capacidade pessoal em ambos os sexos.

CONCLUSÃO

Os frequentadores de academia eram jovens, solteiros, escolarizados e com renda de até cinco salários mínimos.

Adotavam dietas hipocalóricas ou outras indicadas pelo instrutor ou obtidas em internet, tendo a saúde e a estética como as principais motivações para a adoção de tais planos alimentares.

Tornam-se preocupantes as fontes de orientação que este público possui, uma vez que não são especializadas.

REFERÊNCIAS

- 1-Araújo, L.M.P.; Fortes, R.C.; Fazzio, D.M.G. Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso. *Journal of the Health Sciences Institute*. Vol. 31. Num. 4. 2013. p. 388-391. Disponível em: <https://www.unip.br/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2013/04_out-dez/V31_n4_2013_p388-391.pdf>
- 2-Balbinotti, M.A.A.; Capozzoli, C.J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes de ginástica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 22. Num. 1. 2008. p. 63-80. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16683>>
- 3-Berger, M. *Corpo e Identidade Feminina*. Tese de Doutorado. Universidade São Paulo. São Paulo. 2006.
- 4-Betoni, F.; Zanardo, V.P.S.; Ceni, G.C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*. Vol. 9. Num. 3. 2010. p. 430-440. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/929/92915180013.pdf>>
- 5-Chaud, D.M.A; Marchioni, D.M.L. Nutrição e Mídia: Uma combinação às vezes indigesta. *Higiene Alimentar*. Vol. 18. Num. 116-117. 2004. p. 18-22.
- 6-Deschamps, S.R.; Paroli, R.; Domingues Filho, L.A.; Martins, D.S. Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 23. Num. 1. 2009. p. 51-59. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16710/18423>>
- 7-Gonçalves, M.P.; Alchieri, J.C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não- atletas. *Psico-USF*. Itatiba. Vol. 15. Num. 1. 2010. p. 125-134. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n1/13.pdf>>
- 8-Gualano, B.; Tinuci, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 25. Num. Esp. 2011. p. 37-43. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>>
- 9-Lopes, F.G.; Mendes, L.L.; Binoti, M.L.; Oliveira, N.P.; Percegoni, N. Conhecimentos sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 21. Num. 6. 2015. p.4 51-456. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v21n6/1517-8692-rbme-21-06-00451.pdf>>
- 10-Menon, D.; Santos, J.S. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. Vol. 18. Num. 1. 2012. p. 8-12. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v18n1/01.pdf>>
- 11-Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2014: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília. 2015.
- 12-Santos, L.A.S. Da dieta a reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na internet. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*. Vol. 20. Num. 2. 2010. p. 456-474. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/physis/v20n2/a07v20n2.pdf>>
- 13-Santos, L.A.S. Os programas de emagrecimento na internet: um estudo exploratório. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*. Vol. 17. Num. 2. 2007. p. 353-372.

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

Disponível em:
<<http://redeac.ensp.fiocruz.br/node/78>>

14-Thomaz, P.M.D; Costa, T.H.M.C.; Silva, E.F.S.; Hallal, P.C. Fatores associados à atividade física em adultos, Brasília, DF. Revista de Saúde Pública. Vol. 44. Num. 5. 2010. p. 895-900. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v44n5/1635.pdf>>

15-World Health Organization. Physical Status: the use and interpretation of anthropometry. WHO Technical Report Series nº 854. Geneva. 1995.

Recebido para publicação em 01/05/2017
Aceito em 21/08/2017