

ANÁLISE DO PERFIL DOS USUÁRIOS DE ACADEMIAS EM ALFENAS-MG

Ana Paula Passaglia¹, Anna Luiza Souza¹
 Bruna Alves Dos Reis¹, Caroline De Almeida Rodrigues¹
 Marcelo Rodrigo Tavares¹

RESUMO

A busca de um corpo esteticamente perfeito associado a uma melhora no desempenho físico tem levado muitas pessoas às academias e ao consumo de suplementação alimentar. O objetivo do atual trabalho foi analisar os usuários e não usuários de suplementos alimentares em academias na cidade de Alfenas-MG, em associação à análise do perfil socioeconômico dos mesmos. O total de pessoas pesquisadas foi de 165, excluindo menores de 18 anos e não praticantes das cinco academias pesquisadas. A amostra foi dividida em dois grupos: usuários (38%) e não usuários (62%) de suplementos alimentares, sendo 62% do sexo masculino e 38% do sexo feminino. A utilização de suplementos alimentares foi mais expressiva no sexo masculino (74%), em indivíduos com ensino superior incompleto (45%) e que fazem atividade física há mais de dois anos (52%). Com relação à satisfação pela própria aparência física, 52% dos usuários não estão satisfeitos, enquanto houve equilíbrio frente aos não usuários. A maioria dos usuários e dos não usuários nega comparar o próprio físico com o do próximo. Dos indivíduos pesquisados, apenas 3,6% afirmaram fazer uso de esteroides anabólicos androgênicos, desses a maioria teve como fonte de indicação os amigos. Foi preponderante o relato que o uso de suplementos alimentares está associado a efeitos colaterais e ao ganho de massa muscular. Conclui-se que há um aumento expressivo da utilização de suplementos e esteroides por parte dos praticantes de academia, dessa forma, deve-se ter uma maior preocupação e controle quanto às consequências e a saúde desses indivíduos.

Palavras-chave: Suplementos Alimentares. Esteroides Anabolizantes Andrógenos. Atividade Física.

1-Universidade José do Rosário Vellano-UNIFENAS, Alfenas-MG, Brasil.

ABSTRACT

Analysis of the profile of the academies users from Alfenas-MG

The search for an esthetically perfect body associated with an improvement in physical performance has led many people to the gyms and to the use of dietary supplementation. The aim of this study was to analyze users and non-users of dietary supplements in gyms in the city of Alfenas-MG, in association with the analysis of the socioeconomic profile of these individuals. The total of people surveyed was 165, excluding people under 18 and not practitioners of the five surveyed academies. The sample was divided into two groups: users (38%) and non-users (62%) of dietary supplements, 62% male and 38% female. The use of dietary supplements was more pronounced in males (74%), in individuals with incomplete higher education (45%) and making physical activity for more than two years (52%). Regarding satisfaction with the own physical appearance, 52% of users are not satisfied, while there was balance front to non-users. Most users and non-users, deny compare the own physical with the other. Of those surveyed, only 3.6% said they make use of anabolic androgenic steroids, these most had as a source of indication friends. Was predominant the report that the use of food supplements is associated with side effects and muscle mass gain. We conclude that there is a significant increase in the use of supplements and steroids by academies practitioners, therefore, should have a greater concern e control about the consequences and health of these individuals.

Key words: Dietary Supplements. Anabolic Androgenic Steroids. Physical Activity.

E-mail:
 ap.passaglia@yahoo.com.br
 anninha_souza17@hotmail.com
 brubru-03@hotmail.com
 carolinealmeida11.contato@gmail.com
 marcelo1tavares@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A crescente busca pela atividade física tem tornado as academias um ambiente extremamente frequentado. Os indivíduos cada vez mais aderem à prática física, seja pela busca da promoção de saúde, já que exercícios reduzem a pressão arterial e o tecido adiposo, ou pela estética - adequar o corpo ao padrão desejado de massa muscular.

Essa procura pela estética ou pela qualidade de vida não vem acompanhada, precisamente, por uma preocupação pelos hábitos alimentares e, muito menos, pelos valores nutricionais corretos de macronutrientes e micronutrientes.

Além disso, o estilo de vida agitado e estressante, e a falta de horários adequados para realizar refeições, têm levado muitos praticantes de atividade física em academias à ingestão imprópria de suplementos alimentares, assim como a ingestão de esteroides anabólicos androgênicos, uma vez pela facilidade de obtenção dos mesmos e, outra, pela busca de resultados rápidos e aperfeiçoados (Nogueira e colaboradores 2012).

A mídia tem um importante papel disseminador no quesito "aquisição do corpo perfeito", o que veicula ainda mais o processo de utilização de suplementos.

Somado a isso, é importante considerar o nível educacional do praticante de academia, o que está intimamente relacionado com sua capacidade crítica de analisar as informações transmitidas pela mídia e os reais benefícios da ingestão suplementar.

Segundo Sakzenian (2009) é de extrema importância à realização de buscas por evidências com bases científicas da eficiência desses suplementos, uma vez que, o uso indiscriminado desses por praticantes de exercício físico, cresceu acentuadamente nos últimos tempos.

Assim, é mais interessante preconizar a adoção de uma dieta equilibrada e variada, como uma melhor estratégia nutricional para promoção de saúde, ao invés do uso desenfreado dessas substâncias artificiais.

Portanto, frente a essas questões, o objetivo desse trabalho foi analisar os usuários e não usuários de suplementos alimentares em academias na cidade de Alfenas, MG, em

associação à análise do perfil socioeconômico dos mesmos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de prevalência sobre o consumo de suplementos entre os praticantes de atividade física. Foram avaliadas as cinco maiores academias da cidade de Alfenas-MG, mediante a ciência das instituições envolvidas, durante os meses de Abril a Setembro de 2014.

Os participantes foram selecionados de forma aleatória utilizando-se a técnica de amostragem estratificada, sendo cada estrato uma academia, totalizando cinco estratos.

Através do critério proporcional foi determinado o número de participantes selecionados em cada uma das academias investigadas. Sendo que o total de pessoas pesquisadas foi de 165.

Os critérios de inclusão foram os praticantes das cinco academias pesquisadas. Já os de exclusão foram indivíduos menores de 18 anos e não frequentadores das academias escolhidas. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Os dados foram coletados através de um questionário aplicado pelos pesquisadores, com sigilo absoluto das informações, a fim de evitar o constrangimento das pessoas entrevistadas.

No questionário sócio demográfico e de atividade física habitual consta informações como idade, gênero, peso, altura e Índice de Massa Corporal (IMC).

Além disso, foi adicionado ao atual questionário, o nível de instrução, ocupação principal, rendimento pessoal, o consumo ou não de álcool e tabaco, o tempo e a frequência da prática de exercícios, além do tipo de esporte praticado.

Houve também a avaliação quanto o uso de suplementos alimentares, o motivo para esse uso e qual o tipo de suplemento alimentar ingerido.

Também foi abordado o uso de esteroides anabólicos androgênicos, questionando quem indicou essa ingestão e com que frequência o praticante utilizou esse recurso.

Por fim, questionou-se se o indivíduo detinha o conhecimento dos possíveis riscos do consumo de suplementos e de esteroides

anabólicos androgênicos, e se este consumo realmente traz resultados positivos.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 165 praticantes de atividade física de ambos os sexos com idade acima de 18 anos, sendo 62% do sexo masculino.

A amostra foi dividida em dois grupos: usuários e não usuários de suplementos alimentares, gráfico 1, sendo que os usuários corresponderam a aproximadamente 38%

enquanto que os não usuários representaram 62% da amostra.

O sexo masculino foi preponderante entre os usuários e não usuários, correspondendo a 74% e 54% da amostra, tabela 1, respectivamente.

Em relação ao nível de instrução, tabela 2, 45% dos usuários e 49% dos não usuários possuem ensino superior incompleto, enquanto que não houve analfabetos e somente 5% do total da amostra possuíam mestrado, doutorado ou outras especializações.

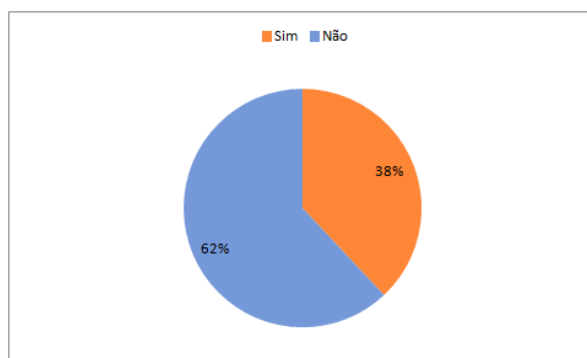


Gráfico 1 - Distribuição em porcentagem da amostra quanto à utilização de suplementos alimentares por praticantes de academias do município de Alfenas-MG, 2014.

Tabela 1 - Distribuição da amostra segundo o sexo dos usuários e não usuários de suplementos alimentares que frequentam as academias do município de Alfenas-MG, 2014.

Sexo	Usuários		Não usuários		Total	
	n	%	n	%	n	%
Feminino	16	26	47	46	63	38
Masculino	46	74	56	54	102	62
Total	62	100	103	100	165	100

Tabela 2 - Distribuição segundo o nível de instrução de usuários e não usuários de suplementos alimentares que frequentam as academias do município de Alfenas-MG, 2014.

Nível de instrução	Usuários		Não Usuários		Total	
	n	%	n	%	n	%
Analfabeto	0	0	0	0	0	0
Ensino Fundamental Incompleto	1	2	1	1	2	1
Ensino Fundamental Completo	0	0	1	1	1	1
Ensino Médio Completo	7	12	22	21	29	17
Ensino Médio Incompleto	7	12	8	8	15	9
Ensino Superior Completo	14	23	17	16	31	19
Ensino Superior Incompleto	27	45	52	49	79	48
Mestrado, Doutorado ou outras especializações	4	6	4	4	8	5
Total	60	100	105	100	165	100

Tabela 3 - Distribuição segundo a renda pessoal de usuários e não usuários de suplementos alimentares que frequentam as academias do município de Alfenas-MG, 2014.

Renda Pessoal	Usuários		Não Usuários		Total	
	n	%	n	%	n	%
Estudante	23	37	54	52	77	47
Menos que um salário mínimo	3	5	5	5	8	5
Um salário mínimo	3	5	10	10	13	8
De um a três salários mínimos	17	27	21	20	38	23
De três a cinco salários mínimos	6	10	7	7	13	8
De cinco a sete salários mínimos	5	8	2	2	7	4
De sete a dez salários mínimos	4	6	3	3	7	4
Mais de dez salários mínimos	1	2	1	1	2	1
Total	62	100	103	100	165	100

Tabela 4 - Amostra segundo ao tempo de pratica de exercícios físicos de usuários e não usuários de suplementos alimentares que frequentam as academias do município de Alfenas- MG, 2014.

Tempo	Usuários		Não Usuários		Total	
	n	%	n	%	n	%
Menos de um mês	3	5	13	12	16	10
De um a três meses	3	5	24	23	27	16
De três meses a seis meses	2	3	8	8	10	6
Mais de seis meses a menos de um ano	3	5	2	2	5	3
Um ano	8	13	18	17	26	16
Dois anos	10	17	6	6	16	10
Mais de dois anos	31	52	34	32	65	39
Total	60	100	105	100	165	100

Notaram-se, quanto à renda pessoal, tabela 3, que 37% dos usuários eram estudantes, enquanto que, entre os não usuários, essa porcentagem mostrou-se em torno de 52%.

Quanto ao tempo de pratica de atividades físicas, tabela 4, foi possível observar que a maioria dos usuários (52%) e

não usuários (32%) relataram praticar exercícios físicos há mais de dois anos.

Com relação à satisfação pela própria aparência física, gráfico 2, 52% dos usuários afirmaram não se sentirem satisfeitos com a própria imagem, enquanto houve equilíbrio frente aos não usuários.

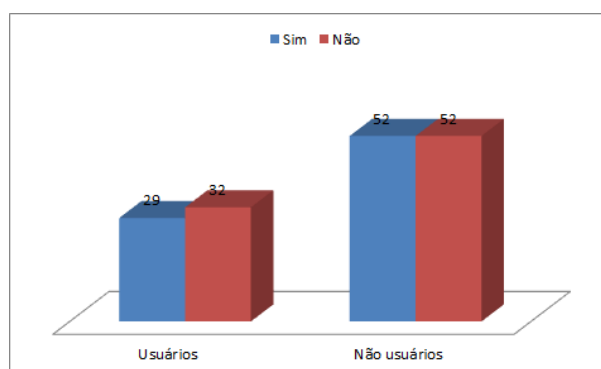


Gráfico 2 - Opinião da amostra quanto à satisfação pela própria aparência física, sendo usuários e não usuários de suplementos alimentares que frequentam as academias do município de Alfenas-MG, 2014.

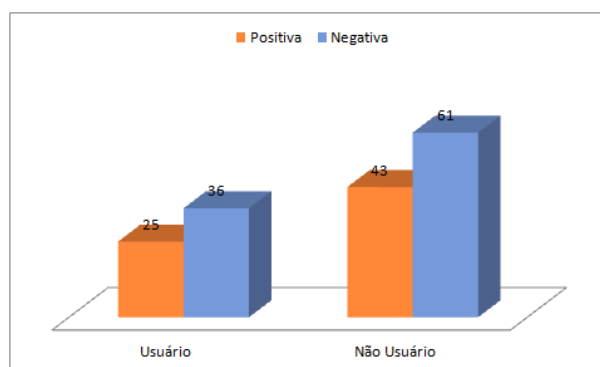


Gráfico 3 - Opinião da amostra quanto a se comparar com o físico do próximo, sendo usuários e não usuários de suplementos alimentares que frequentam as academias do município de Alfenas-MG, 2014.

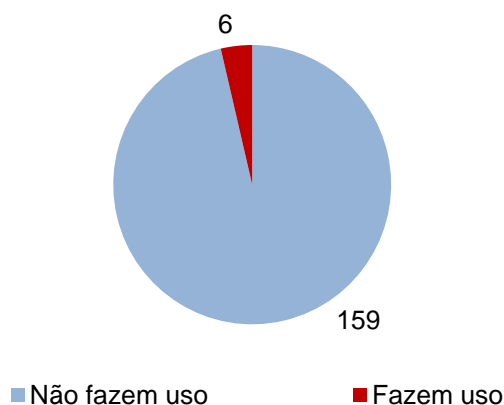


Gráfico 4 - Utilização de esteroides anabólicos androgênicos dos praticantes de academia da cidade de Alfenas-MG, 2014.

De acordo com o gráfico 03, foi predominante, entre os usuários (59%) e não usuários (59%), a negativa quanto a comparar o próprio físico com o de outra pessoa.

De acordo com o gráfico 4, dentre os praticantes de academia do município de Alfenas-MG, é predominante a não utilização de esteroides anabólicos androgênicos

(96,4%) do que a utilização desses produtos (3,6%).

Em relação às fontes de indicação, tabela 5, dentre os usuários de esteroides anabólicos androgênicos, foi possível observar que a maioria recebeu orientações de amigos (66%), ou, ainda, de médico (17%) e treinadores de academia (17%).

Tabela 5 - Fontes de indicação de esteroides anabólicos androgênicos pelos praticantes de academia da cidade de Alfenas-MG, 2014.

Fontes	Usuários	
	N	%
Médico	1	17
Nutricionista	0	0
Dentistas	0	0
Amigos	4	66
Treinadores da academia	1	17
Total	6	100

Tabela 6 - Distribuição segundo a opinião dos usuários e não usuários de suplementação, praticantes de academia da cidade de Alfenas-MG, sobre os efeitos colaterais associados ao uso de suplementos alimentares.

Opinião	Usuários		Não Usuários		Total	
	N	%	N	%	N	%
Concordam	61	97	101	99	162	98
Discordam	2	3	1	1	3	2
Total	63	100	102	100	165	100

Tabela 7 - Distribuição segundo a opinião sobre o ganho de massa muscular associado ao uso de suplementos alimentares entre os usuários e não usuários de suplementação, praticantes de academia do município de Alfenas-MG, 2014.

Opinião	Usuários		Não Usuários		Total	
	N	%	N	%	N	%
Concordam	52	84	91	88	143	87
Discordam	10	16	12	12	22	13
Total	62	100	103	100	165	100

Do total de usuários de suplementação, tabela 6, 97% relataram que efeitos indesejáveis estão associados ao uso de suplementos alimentares. Entretanto, 3% dos usuários não estão de acordo com essa associação.

Dentre os não usuários, 99% considera que a presença de efeitos colaterais está relacionada ao uso de suplementação, embora não fizessem uso desses produtos. Apenas 1% dos não usuários discorda dessa relação.

De acordo a opinião dos pesquisados, tabela 7, verificou-se que a maioria dos usuários de suplementos alimentares (84%) concorda que o ganho de massa muscular está associado ao uso de suplementação, enquanto que 16% dos que utilizam suplementos discordam de tal associação.

Ao considerar os não usuários, notou-se que 88% concordam e, que 12% discordam que o ganho de massa muscular está veiculado ao uso de suplementação.

DISCUSSÃO

Atualmente observa-se uma melhora no rendimento esportivo em função do consumo de suplementos, contudo existem muitos questionamentos quanto ao seu uso, se fazendo necessária a realização de trabalhos que determinem a função e os efeitos desses produtos no organismo, visto que na maioria das vezes, são utilizados de forma abusiva com o intuito de atingir objetivos

em curto prazo (Nogueira e colaboradores, 2012).

Segundo estudo realizado por Fayh e colaboradores, (2013), houve um expressivo uso de suplementos nutricionais pelos participantes, visto que 63,3% relataram uso atual ou passados desses alimentos.

Assim como, a pesquisa feita por Hirschbruch e colaboradores, (2008), mostrou que 61% dos avaliados fazem ou já fizeram uso de suplementos.

Já no atual trabalho, verificou-se que dos 165 praticantes de atividades físicas entrevistados, 38% são usuários de suplementos alimentares.

Resultado semelhante foi encontrado no estudo de Theodoro e colaboradores, (2009), onde 29,9% utilizam suplemento, e também no estudo de Goston (2008), onde 36,8% também faz uso.

Moreira e Rodrigues (2014) relataram que 78,9% dos usuários de suplementos eram do sexo masculino.

Da mesma maneira, Hirschbruch e colaboradores, (2008), mostraram que dos 84 homens pesquisados, 64 eram usuários, já das mulheres, do total de 117 pesquisadas, 59 eram usuárias. Neste estudo, encontrou-se que dos 62 usuários, 46 eram homens, verificando a predominância de homens, em relação às mulheres, que são usuários de suplementos.

Ronsen, Sundgot e Maehum (2009) atribuíram tal achado ao fato de que homens tendem a ingerir suplementos alimentares de

forma mais regular, como forma de manutenção dos objetivos. Já as mulheres utilizam de forma mais ocasional, pois buscam imediatismo em seus objetivos com a prática de exercício e procuram ajuda dos suplementos para alcançar os resultados desejados. Ainda, as mulheres são mais preocupadas com a saúde do que os homens, e com isso possuem mais cautela com os produtos que ingerem.

Em relação ao nível de escolaridade, tem-se que no presente trabalho a maior utilização de suplemento está inserida em praticantes de atividade física com nível superior incompleto.

Em uma pesquisa realizada por Santos e Santos (2002), há comparação de inúmeros quesitos relacionados ao nível de escolaridade, e como pode influenciar no tipo de atividade física praticada, a frequência e a duração dessa atividade, associando ao estímulo ou não ao uso de suplementos de acordo com o grau de escolaridade, ficando o ensino superior completo, a parcela que mais utiliza.

Já o trabalho de Queiroz e colaboradores, (2012), mostrou que a escolaridade não influencia na utilização de suplementos.

A renda mensal não influenciou na utilização ou não de suplementos alimentares, ficando com diferenças mínimas entre os diferentes estratos de renda. De acordo com Goston (2008), o gasto mensal médio com suplementos é de R\$50,00.

Entre os usuários de suplementos, a maioria pratica exercícios regularmente há mais de dois anos; isso indica que, com a prática prolongada, a tendência é buscar suplementos para reforçar os resultados do exercício.

Além disso, o tempo de prática de exercícios e a frequência à academia afetam o uso de suplementos, porque o indivíduo é mais exposto ao ambiente de consumo.

Já no estudo de Hirschbruch e colaboradores, (2008), a prevalência do uso de suplementos foi por indivíduos que praticavam atividade física há mais de um ano.

E o mesmo resultado foi encontrado por Goston (2008), onde a proporção de indivíduos que praticavam exercícios há mais de um ano e consomem suplementos nutricionais foi de 1,77 vezes maior a do grupo com menos tempo de atividade.

A insatisfação com a própria imagem e a preocupação com a perda de peso parece influenciar na decisão de utilizar suplementos alimentares. No atual trabalho, a insatisfação com a própria aparência física foi relatada por 52% dos usuários.

Goston (2008) e Queiroz e colaboradores, (2009) relataram em seus respectivos trabalhos que mais da metade dos entrevistados também demonstraram insatisfação com a imagem e utilizavam suplementos alimentares objetivando a redução do peso corporal.

De acordo com o presente estudo, houve negativa tanto dos usuários (59%) quanto dos não usuários (59%) de comparar o próprio físico com o do próximo.

Entretanto, segundo Theodoro e colaboradores, (2009), a maioria dos frequentadores de academia almeja ter uma silhueta igual ou maior que a representada por um indivíduo eutrófico.

Apesar de, no presente trabalho, grande parte da amostra não utilizar esteroides anabólicos androgênicos, 3,6% dos praticantes de academia entrevistados afirmam fazerem uso dessas substâncias.

Valor parecido foi encontrado no estudo de Pontes (2013), em que dos 101 entrevistados, apenas 03 faziam uso de anabolizantes; e no trabalho de Leifman e colaboradores, (2011), onde dos 1.752 praticantes de academia entrevistados, 3,9% faziam uso de esteroides anabolizantes.

Segundo Nogueira e colaboradores, (2011), esse uso pode estar associado à finalidade ergonômica e estética, sendo sua utilização excessiva relacionada a alterações cardiovasculares como disfunção ventricular, fibrose e morte de miócitos no ventrículo esquerdo, podendo levar a morte do usuário.

Nesse estudo, verificou-se que a maioria dos entrevistados usuários de esteroides anabólicos androgênicos (EAA) recebeu indicação principalmente de amigos (66%).

Ademais, outra parcela da amostra foi orientada por treinadores de academia e, ainda, outra parcela por médico. A maioria dos usuários e ex-usuários tem ou teve acesso aos EAA por meio de outro praticante de musculação.

Porém, quando é feita a estratificação entre usuários e ex-usuários, percebe-se uma tendência: atualmente, o acesso está mais

frequente por meio da farmácia, sem receita médica (Silva e colaboradores, 2003).

Os EAA são drogas de uso exclusivo na medicina para o tratamento de diferentes tipos de patologias, causando melhoria das condições da saúde do paciente, quando administrados corretamente (Silva e colaboradores, 2002).

O relato de efeitos indesejáveis foi verificado em 97% dos usuários de suplementos alimentares. Na atual pesquisa, a utilização de suplementação não foi classificada quanto aos seus componentes e, por isso, os efeitos colaterais não possuem causa determinada.

Contudo, é importante salientar que o consumo de suplementos à base de proteína foram os mais citados na pesquisa realizada por Faih e colaboradores, (2013).

Em um estudo com 183 praticantes de musculação, 62 indivíduos (34%) consumiam suplementos alimentares e os mais utilizados foram à base de proteínas e aminoácidos (49%) (Araújo e colaboradores, 2002).

A ingestão excessiva de proteína e aminoácidos, através dos alimentos ou suplementos proteicos, tem demonstrado efeitos danosos à saúde (Theodoro e colaboradores, 2009).

Evidenciou-se em estudos desenvolvidos por Pedrosa e colaboradores, (2009) que a hipercalcúria, ocasionada pela maior ingestão de proteína, é uma consequência do aumento da produção de ácido que ocorre durante a oxidação de aminoácidos sulfurados, que são encontrados principalmente, em proteínas de origem animal.

Com base no relato dos pesquisados, é predominante a opinião de que o uso de suplementação alimentar está associado ao ganho significativo de massa muscular.

Estudo realizado por Kantikas (2007) verificou que 52% da população masculina fazem uso de suplementos nutricionais com objetivo de ganho de massa muscular.

No estudo realizado por Theodoro e colaboradores, (2009), 22,6% dos indivíduos consumiram suplementos alimentares e apresentaram consumo proteico acima do recomendado.

Para Philips (2009), até o momento, não há nenhuma evidência para sugerir que suplementos proteicos são necessários para a otimização do crescimento muscular ou ganho

de força, devido ao fato de que o estímulo para a síntese proteica aumenta a eficiência da utilização de proteínas, o que reduz as elevadas doses da dieta. E, por isso, no atual estudo, 16% dos usuários de suplementação discordam que o ganho muscular esteja veiculado ao uso de suplementos.

Assim, não basta apenas uma preocupação estética, deve-se levar em consideração os cuidados à saúde, e, portanto, um trabalho minucioso com educadores físicos e alimentares dentro das academias, de forma a amenizar o consumo descontrolado de suplementos e seus malefícios à saúde.

CONCLUSÃO

Com o fim da pesquisa, constata-se que a utilização de suplementos no sexo masculino é bem mais expressiva do que no sexo feminino. Além disso, os praticantes de academia com maior tempo de prática de exercícios físicos são os que mais fazem consumo de suplementos.

Grande maioria dos entrevistados tem conhecimento dos efeitos colaterais do uso descontrolado de suplementos e/ou esteroides anabólicos androgênicos, mas também acreditam que o seu uso traz ganho de massa muscular significativo e um desempenho aumentado.

REFERÊNCIAS

- 1-Araújo, L.R.; Andreolo, J.; Silva, M.S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. Rev Bras Ciên Mov. Vol. 10. 2002.
- 2-Fayh, A. P. T.; Silva, C. V.; Jesus, F. R. D.; Costa, G. K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. Vol. 3. Núm.1. p. 27-37. 2013.
- 3-Goston, J. L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: Fatores Associados. Faculdade de Farmácia da UFMG. Belo Horizonte. 2008.
- 4-Hirschbruch, M. D.; e colaboradores. Consumo de Suplementos por Jovens

Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 14. Núm. 6. p. 539-543. 2008.

5-Kantikas, M.L. Avaliação do uso de suplementos nutricionais à base de soro bovino pelos praticantes de musculação em academias de Curitiba-PR. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Paraná. Curitiba. 2007.

6-Leifman, H.; e colaboradores. Anabolic androgenic steroids - Use and correlates among gym users: Na assessment study using questionnaires and observations at gyms in the Stockholm region. *Int. J. Environ Res. Public Health*. 2011.

7-Moreira, F. P.; Rodrigues, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 20. Núm. 5. p.370-373. 2014.

8-Nogueira, F. R. S.; Sousa, A. A.; Brito, A. F. Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. p.16-30. 2012.

9-Pedrosa, R. G.; Donato Junior, J.; Tirapegul, J. Dieta rica em proteína na redução do peso corporal. *Revista de Nutrição*. Vol. 22. Núm. 1. p.105-111. 2009.

10-Philips, S. Protein requirement and supplementation in strength sports. *Nutrition* Vol. 20. p.689-95. 2009.

11-Pontes, M. C. F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa-PB. *Revista de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 07. Num. 37. p. 19-27. 2013.

12-Queiroz, S. F.; e colaboradores. Utilização de suplemento alimentar por usuários de academia de ginástica do município de Pau dos Ferros-RN. *Revista de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 3. Num. 17. p. 468-477. 2009.

13-Ronsen, O.; Sundgot, B. J.; Maehum, S. Supplement use in nutritional habits in Norwegian elite athletes. *Scandinavian Journal*

of Medicine & Science in Sports. Vol. 9. Núm. 1. p. 28-35. 2009.

14-Sakzenian, V. M.; e colaboradores. Suplementação de proteína do soro do leite na composição corporal de jovens praticantes de treinamento para hipertrofia muscular. *Nutrire: Revista Soc. Brasileira Alim. Nutr.* Vol. 34. Núm. 3. p. 57-70. 2009.

15-Santos, M. A. A.; Santos, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Rev. paul. Educ. Fís.* Vol. 16. Núm. 2. p.174-85. 2002.

16-Silva, L.S.M.F.; Moreau, R.L.M. Uso de esteroides anabólicos androgênicos por praticantes de musculação de grandes academias da cidade de São Paulo. *Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas*. Vol. 39. Núm. 3. 2003

17-Silva, P. R. P.; Danilelski, R.; Czepielewski, M. A. Esteroides anabolizantes no esporte. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 8. Núm. 6. 2002.

18-Theodoro, H.; e colaboradores. Avaliação Nutricional e Auto percepção Corporal de Praticantes de Musculação em Academias de Caxias do Sul-RS. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Núm. 4.p.291-294. 2009.

Recebido para publicação em 13/12/2014
Aceito em 12/03/2015