

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS
POR FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE SÃO PAULO-SP**Rogério Eduardo Tavares Frade¹, Renata Furlan Viebig²
Isabella de Cássia de Lucca da Silva Moreira³, Danielle Cristina Fonseca³**RESUMO**

Além do aumento da prática de atividade física o homem tem buscado recursos para atingir padrões estéticos almejados, e a suplementação alimentar é utilizada como meio de atingir esse fim. Este estudo propõe-se a avaliar o consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo. O presente estudo teve delineamento transversal e foi realizado em uma academia localizada na zona norte da cidade de São Paulo, em 2012. A amostra foi formada por indivíduos, que frequentavam habitualmente a academia. Para a coleta de dados foi empregado um questionário semi-estruturado, sobre características gerais dos participantes e contendo 10 perguntas objetivas sobre o uso de suplementos. Foram estudados 354 praticantes de atividade física, com idade média de 31,2 anos (Dp=8,8). A distribuição dos indivíduos segundo o sexo foi bem similar, com um leve predomínio de homens (50,6%; n= 179). A maior parte dos participantes não utilizavam suplementos (67,8%). Entre os suplementos mais utilizados destacou-se o uso de Whey Protein, realizado por 32,5% dos praticantes de atividade física avaliados. Em relação à prescrição dos suplementos nutricionais a autoprescrição e a prescrição realizada pelo nutricionista, se igualaram em 28,9%. Um terço dos praticantes de atividade física utilizavam suplementos e, aproximadamente metade da amostra investigada já havia consultado um nutricionista. Nossos participantes tinham elevada escolaridade, o que pode ter influenciado sua procura por orientações nutricionais que procediam de um profissional graduado e o menor consumo de suplementos em relação a outras pesquisas brasileiras.

Palavras-chave: Suplementação. Nutrição. Desportistas. Academias. Whey Protein.

ABSTRACT

Evaluation of nutritional supplement consumption by practitioners in a gym of São Paulo-SP

In addition to increased physical activity people have sought resources to achieve desired aesthetic standards and supplemental feeding is used as a means to achieve that. This study aims to evaluate the intake of nutritional supplements for attendees of an academy in the city of São Paulo. This study was cross-sectional design and was conducted in a gym located in the north of the city of São Paulo, in 2012. The sample was composed of individuals who habitually frequented the gym. For data collection was used a semi-structured questionnaire on general characteristics of the participants and containing 10 objective questions about the use of supplements. 354 practitioners of physical activity were studied, with mean age of 31.2 years (SD = 8.8). The distribution of subjects by sex was very similar, with a slight predominance of men (50.6%; n = 179). Most participants did not use supplements (67.8%). Among the most commonly used supplements highlighted the use of Whey Protein, held by 32.5% of the practitioners assessed physical activity. Regarding the prescription of nutritional supplements and prescription autoprescrição conducted by nutritionist, equaled 28.9%. A third of physically active used supplements and approximately half of the sample investigated had already consulted a nutritionist. Our participants had higher education, which may have influenced their search for nutritional guidelines that came from a senior professional and less consumption of supplements in relation to other Brazilian research.

Key words: Supplementation, Nutrition, Gyms, Whey Protein.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física tem sido apontada como um dos mais importantes fatores de prevenção, reversão e controle de diversas enfermidades, especialmente as doenças crônicas não transmissíveis. É nas academias de ginástica que os indivíduos sem vínculos profissionais com o esporte praticam atividade física (Barbeiro, 2010; Viebig, Nacif, 2010).

Levantamentos realizados pela Associação Brasileira de Academias mostram que o mercado passou de 4 mil academias, em 2000, para mais de 18 mil, em 2011. Hoje, o setor atende mais de 5,4 milhões de pessoas (ACAD Brasil, 2012).

Atualmente, a maioria dos praticantes de atividade física buscam a promoção e manutenção da saúde, qualidade de vida e atingir padrões estéticos, por meio de modificações da composição corporal.

Sendo assim, em um mundo globalizado e marcado pela influência da mídia sobre a população, cresce o número de pessoas insatisfeitas com a imagem corporal, gerando uma compulsão em busca da anatomia ideal (Albuquerque, 2012; Coluciuc e colaboradores, 2011; Felix, 2011, Melo e colaboradores, 2010).

Considera-se que o grau de insatisfação com a imagem corporal seja um grande incentivador para que os indivíduos iniciem um programa de atividade física e mudanças de hábitos alimentares pela busca da estética.

Entretanto, o ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos nem sempre considerados possíveis e viáveis a todos, e que podem ser influenciados por diversos fatores, tais como insatisfação com o peso, percepção do tamanho, auto avaliação da aparência, autoestima, percepção corporal, distorção da imagem.

Esse processo pode variar de acordo com sexo, idade, meios de comunicação, escolaridade, crença, valores, cultura (Damasceno e colaboradores, 2006; Damasceno e colaboradores, 2005; Domingues e Marins, 2007; Fugulin e colaboradores, 2009).

Na atualidade, alguns autores consideram existir forte tendência cultural em considerar a magreza como situação ideal de aceitação social para mulheres. Por outro lado,

para os homens, ocorre a tendência de se almejar como ideal um corpo mais forte ou com a musculatura bem definida (Damasceno e colaboradores, 2006; Fugulin e colaboradores, 2009).

Além do aumento da prática de atividade física o homem tem buscado recursos para atingir estes padrões estéticos desejados, e a suplementação nutricional é utilizada como um meio de atingir esse fim.

Por definição, suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar com calorias e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requer suplementação.

Um suplemento nutricional é o produto constituído de pelo menos um desses ingredientes: vitaminas; minerais; ervas e botânicos; aminoácidos; metabólitos; extratos ou combinações dos ingredientes acima (CFN, 2005; Brito e Liberali, 2012; Melo e colaboradores, 2010).

Usados inicialmente como auxiliares para atletas profissionais, os suplementos são hoje considerados pelos praticantes de atividade física como "indispensáveis" para um melhor desempenho esportivo ou para aqueles que buscam meios rápidos para alcançarem melhorias estéticas.

Assim é notório o aumento do número de pessoas que utilizam esses produtos sem orientação adequada (Melo e colaboradores, 2010).

Sendo assim, o nutricionista é considerado o profissional capacitado e habilitado para orientar tanto o consumo de suplementos e fitoterápicos quanto uma dieta apropriada e específica para cada tipo de esporte praticado, dentro de academias e clubes com a finalidade de obter melhores resultados além de promover melhores escolhas alimentares levando assim a uma melhora na qualidade de vida (Frade e Stulbach, 2010).

Dada à importância do aumento do uso de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas e a falta da prescrição destes produtos pelo profissional habilitado (nutricionista), este estudo propõe-se a avaliar o consumo destes suplementos por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracterizou-se como transversal e foi realizado em uma academia localizada na zona norte da cidade de São Paulo, durante os meses de agosto e setembro de 2012. Os sujeitos elegíveis para o estudo foram todos os homens e mulheres adultos frequentadores da academia (N=1400). Após o convite para a participação na pesquisa, a amostra foi formada por 354 indivíduos, todos voluntários, os quais correspondiam a cerca de um quarto dos matriculados.

Os voluntários foram esclarecidos sobre os objetivos e procedimentos a serem realizados no estudo. Após o aceite formal em participar da pesquisa, os praticantes de atividade física assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, consentindo a realização do trabalho.

Para a coleta de dados foi empregado um questionário semi-estruturado, elaborado especificamente para este estudo, contendo 10 perguntas objetivas e discursivas como: "Atualmente utiliza algum tipo de suplemento nutricional?", "Qual seu objetivo com o uso de suplementos?", "Pensa em iniciar o uso de suplementos?". As questões de múltipla escolha permitiam ao avaliado escolher, se necessário, mais de uma opção para a mesma pergunta.

A ferramenta estatística utilizada foi o recurso Microsoft Office Excel (2010). Para o tratamento estatístico empregado utilizou-se as frequências das respostas para posterior representação em forma de tabelas e gráficos, além da análise descritiva de medidas de tendência central.

O presente estudo faz parte de um projeto maior intitulado "Avaliação nutricional de praticantes de atividade física e atletas da região metropolitana de São Paulo", o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário São Camilo sob o nº 047/05.

RESULTADOS

Foram estudados 354 praticantes de atividade física. A distribuição dos indivíduos segundo o sexo foi bem similar, com um leve predomínio de homens (50,6%; n= 179).

A idade média dos participantes foi de 31,2 anos (Dp= 8,8) sendo que, as mulheres (= 32,1; Dp=9,2) eram em média cerca de dois anos mais velhas do que os homens (= 30,3; Dp= 8,4).

Os participantes apresentaram elevada escolaridade, sendo que 96,6% haviam completado o Ensino Médio, e dentre estes, 49,7% já haviam concluído o Ensino Superior (Figura 1).

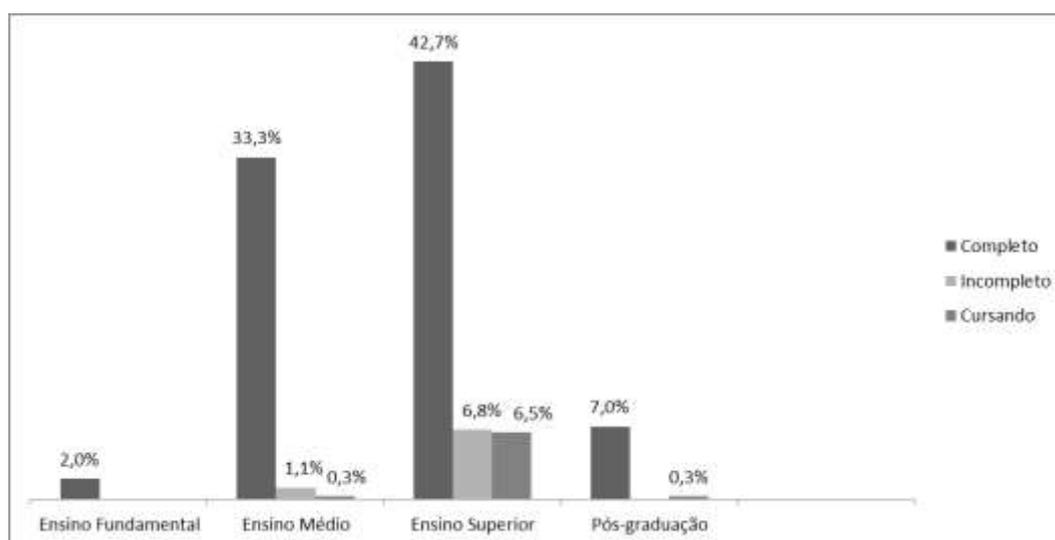


Figura 1 - Distribuição (%) dos desportistas da academia estudada segundo o nível de escolaridade, São Paulo, 2012.

A grande maioria dos participantes (93,6%) eram trabalhadores ativos, sendo que 1,7% só estudavam, 1,1% estavam desempregados, 2,8% eram dona de casa e 0,8% aposentados. As profissões da área da saúde eram exercidas por 9% dos participantes e outros 12,7% eram autônomos/empresários. Os analistas de sistemas representavam 9,6% e 6,5% eram assistentes administrativos.

A maioria dos participantes (38,1%; n= 135) frequentavam a academia com frequência de 5 vezes na semana. Apenas 3,1% dos desportistas o faziam 2 vezes por semana (Figura 2).

A amostra foi formada por muitos participantes ingressantes na academia e que iniciaram a atividade há menos de 6 meses (40,1%). Entretanto, a maior parte dos entrevistados (43,2%) frequentavam a academia há pelo menos 1 ano.

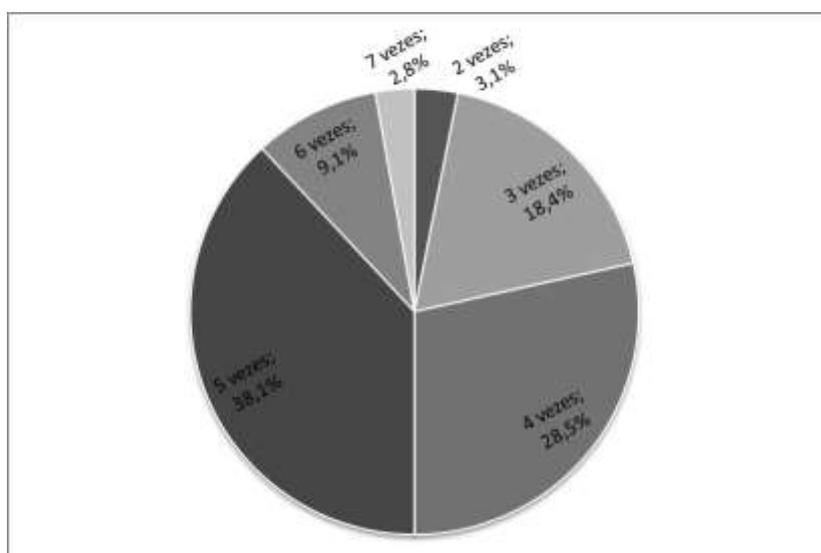


Figura 2 - Distribuição (%) dos desportistas da academia segundo a frequência semanal de prática de Atividade Física, São Paulo, 2012.

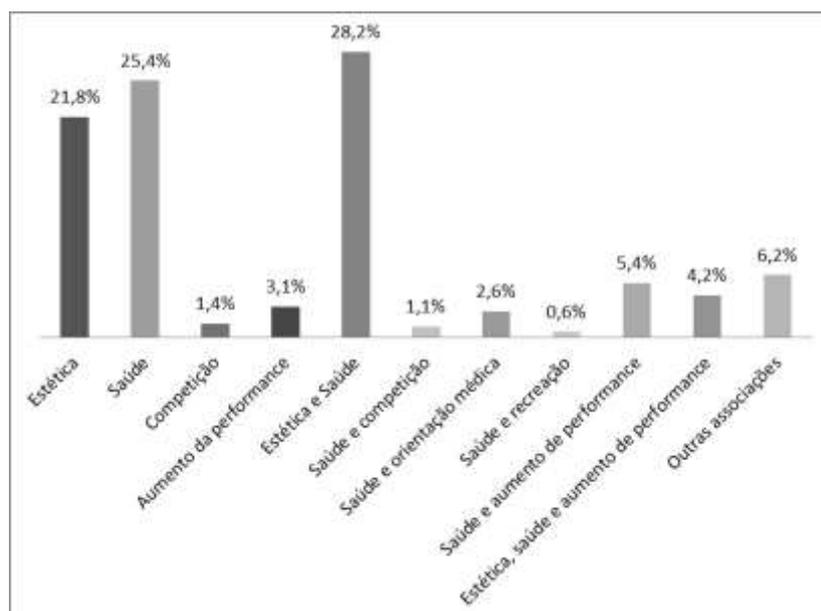


Figura 3 - Distribuição (%) dos desportistas da academia segundo os objetivos almejados com a prática de atividade física, São Paulo, 2012.

A Figura 3 apresenta os objetivos almejados pelos praticantes e que os motivaram a realizar a prática de atividade física na academia. A maior parte dos indivíduos (75,4%) tinham estética e saúde citados como objetivos principais para a realização de exercícios (estética= 21,8%; saúde= 25,4%; estética e saúde= 28,2%).

Apenas 5,4% dos entrevistados não praticavam musculação na academia. A maioria dos participantes realizava atividades aeróbias aliadas à musculação (83,9%). Nesta academia, a prática de dança (26,8%) era comum, bem como a de lutas e artes marciais (20,1%).

Com relação ao uso de suplementos nutricionais observamos que a maior parte dos participantes não utilizava esses produtos (67,8%).

Entre os suplementos mais utilizados destacou-se o uso de Whey Protein, realizado por 32,5% dos desportistas que consumiam suplementos. Os aminoácidos de cadeia ramificada eram consumidos por 31,6% dos usuários. Outros suplementos citados pelos participantes foram os proteicos (23,7%), a maltodextrina (19,3%), a creatina (18,4%), os fitoterápicos (19,3%) e os termogênicos (8,8%). Dez por cento dos consumidores utilizavam suplementos vitamínicos e minerais.

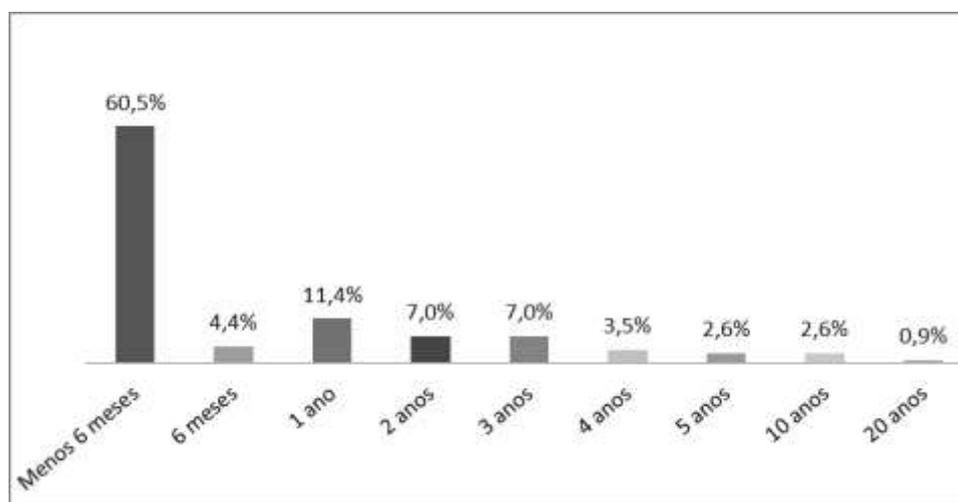


Figura 4 - Distribuição (%) dos desportistas da academia segundo o tempo de utilização de suplementos nutricionais, São Paulo, 2012.

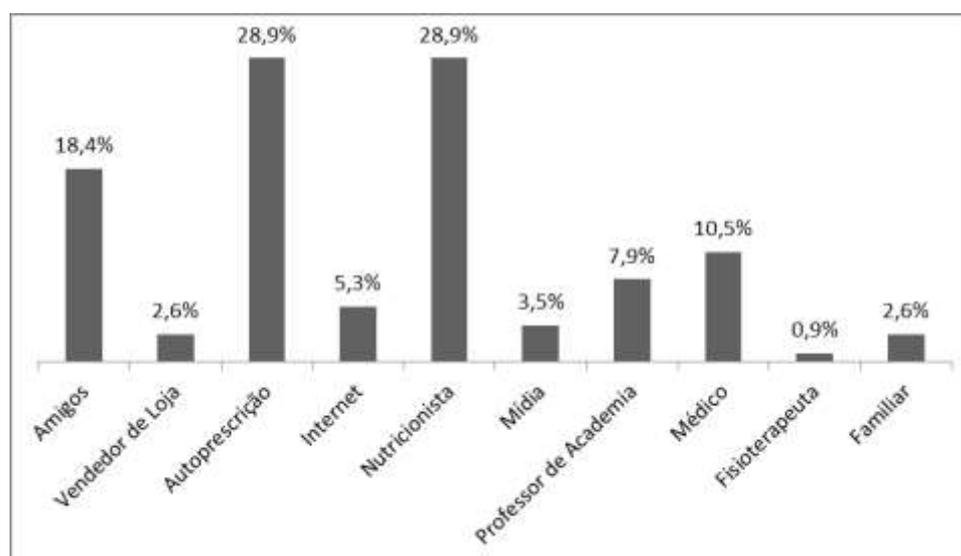


Figura 5 - Distribuição (%) dos desportistas da academia segundo a prescrição do uso de suplementos nutricionais, São Paulo, 2012.

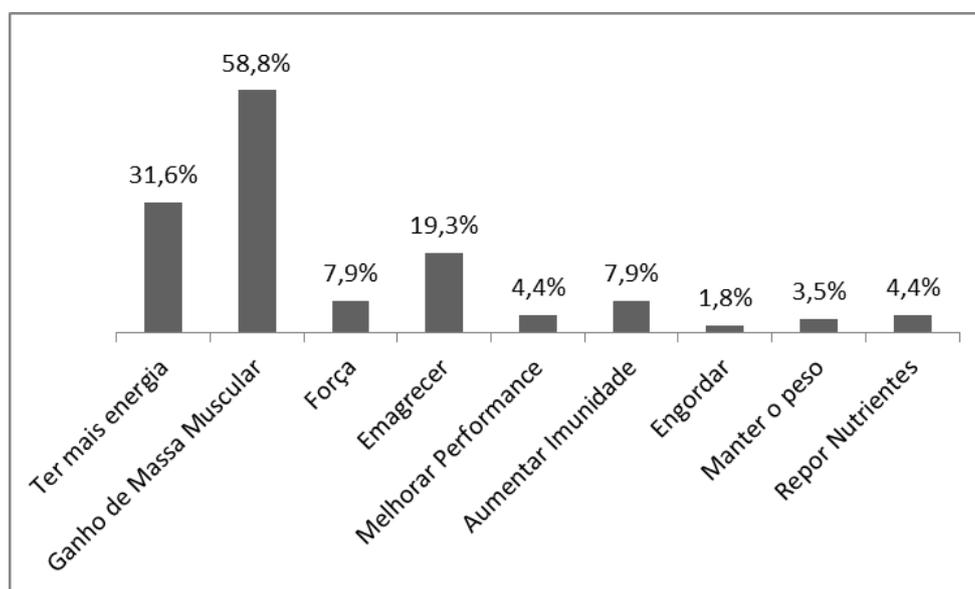


Figura 6 - Distribuição dos desportistas da academia segundo o objetivo do uso de suplementos nutricionais, São Paulo, 2011.

Com relação ao tempo de utilização destes produtos, é possível observar, na Figura 4, que a grande maioria dos praticantes consumiam suplementos há menos de 6 meses (60,5%).

Em relação à prescrição dos suplementos nutricionais, a auto prescrição e a prescrição realizada pelo nutricionista, se igualaram (28,9% cada uma). Por outro lado, os amigos orientaram o consumo destes produtos a 18,4% dos desportistas, seguidos pelo professor de academia (7,9%), pelo vendedor do produto (2,6%) e pelo fisioterapeuta (0,9%) (Figura 5).

Dentre os objetivos citados para a utilização dos suplementos nutricionais destacou-se o ganho de massa muscular (58,8%) e, em seguida, ter mais energia para os exercícios (31,6%) e emagrecer/perder gordura (19,3%).

Dentre os indivíduos que tomavam os suplementos nutricionais, 85,1% relataram que estavam satisfeitos com o uso do produto, mas 11,4% sentiram efeitos adversos após o uso de suplementos, sendo os principais o aumento da sede e náuseas.

Doze por cento dos usuários de suplementos gostariam de consumir outros produtos visando principalmente o aumento de massa muscular (50%) $n= 7$, mesmo que metade desses não soubesse qual produto

utilizar. Dois participantes gostariam de tomar creatina e dois gostariam de tomar BCAA.

Entre os indivíduos que não usavam suplementos, 39,6% ($n=95$), demonstraram a intenção de utilizá-los em breve, muito embora 60% ($n= 57$) destes não soubessem que produto utilizar, com dosagem e frequência.

Novamente os principais objetivos para um possível uso de suplementos foram aumento ou manutenção de massa muscular (45,2%) e o emagrecimento/perda de gordura (35,8%).

Por fim, perguntamos aos participantes quantos deles já haviam consultado um nutricionista para avaliação de sua dieta e verificamos que 47,7% já haviam sido avaliados por esse profissional.

DISCUSSÃO

No presente estudo verificamos que a distribuição dos participantes por sexo foi similar e que estes eram adultos jovens. No estudo realizado por Felix (2011), em uma academia de Guarulhos, SP, a faixa etária mais prevalente (52%) foi entre 20 e 30 anos de idade. Já na pesquisa de Bertulucci e colaboradores (2010), em nas academias da cidade de São Paulo teve maior participação (64%) de indivíduos na faixa etária de 17 a 30 anos, dados similares ao encontrado neste estudo, cuja idade média foi de 31,2 anos.

Os participantes apresentaram elevada escolaridade, sendo que 49,7% já possuíam o Nível Superior. No estudo de Albuquerque (2012), realizado nas academias de Guará, DF, 37% dos entrevistados possuíam Ensino Superior completo. Já Brito e Liberali (2012) nas academias de Vitória da Conquista, BA, constataram que 66% tinham Nível Superior.

A maioria dos participantes (38,1%) frequentavam a academia 5 vezes na semana e 43,2% frequentavam a academia há pelo menos 1 ano. Segundo Albuquerque (2012) pode-se sugerir que são pessoas ativas e que certamente tem suas necessidades nutricionais aumentadas, daí a importância de se ter um profissional qualificado a avaliar essas necessidades bem como o uso ou não de suplementos.

A maior parte dos indivíduos (75,4%) tinha estética e saúde como objetivos da prática de atividade física. Segundo Sánchez, Miranda e Guerra-Hernández, (2011) diversos são os motivos que levam ao consumo de suplementos nutricionais pelos praticantes de atividade física, dentre esses destacam-se a estética, seguidos de prática de atividade física como lazer e a busca por benefícios à saúde.

Um estudo realizado em São Caetano do Sul (Checa, Furlan e Figueira Júnior, 2006) aproximadamente 80% da população estudada praticava atividade física em busca de melhoria estética (83%) e de saúde (84%). Sendo assim, pode se considerar que a população estudada foi motivada pela busca de um corpo esteticamente bonito de acordo com os padrões impostos pela sociedade, além de uma melhor qualidade de vida (Menon e Santos, 2012).

Em nossa pesquisa, 94,6% dos participantes relataram a prática de musculação e 83,9% aliavam está a atividades aeróbias. No estudo de Albuquerque (2012), observou-se que a atividade física mais praticada na academia goiana era a musculação, sendo representada por quase 100% dos entrevistados, a qual estava ou não acompanhada de outras atividades físicas, como ginásticas aeróbicas.

Com relação ao uso de suplementos nutricionais, observamos que apenas 32,2% de nossa amostra fazia uso dos mesmos. Outros estudos encontraram maiores números de consumidores de suplementos como o de

Albino e colaboradores (2009), em Santa Catarina, no qual prevalência de consumo foi de 63% e o de Albuquerque (2012), com prevalência de 78% de consumidores de suplementos. Porém, nossos resultados se assemelham aos do estudo de Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008), feito em academias na cidade de São Paulo, com 201 indivíduos, no qual 31% utilizavam suplementos e aos resultados do estudo de Linhares e Lima (2006), em Campo dos Goytacazes, GO, no qual 35% da população estudada faziam o uso de suplementos.

Entre os indivíduos que tomavam os suplementos em nosso estudo, 85,1% estavam satisfeitos com os resultados atingidos. Esse resultado se assemelha muito com o estudo realizado por Trog e Teixeira (2009), no Paraná, no qual 88% dos indivíduos que consumiam suplementos atingiram os resultados esperados e apenas 12% referiram não sentir nenhuma diferença após seu consumo.

Essa referida efetividade pelos consumidores de suplementos da academia pode ser um dos motivos pelos quais no presente estudo, os indivíduos que não usavam suplementos 39,6%, demonstraram a intenção de utiliza-los, muito embora 60% destes não soubessem o que utilizar. Doze por cento dos usuários de suplementos gostariam de consumir outros produtos ergogênicos, visando principalmente o aumento de massa muscular, mesmo que metade desses também não soubesse qual produto utilizar.

Entre os suplementos mais consumidos por nossos entrevistados, destacou-se o uso de Whey Protein (32,5%), seguidos pelos aminoácidos de cadeia ramificada (31,6%). Estudo recente realizado no Distrito Federal mostrou que entre os praticantes de exercício físico da academia em questão, 78,2% utilizavam algum tipo de suplemento, sendo o mais consumido o Whey Protein (75%), seguido da maltodextrina (32%), creatina (27%) e complexos vitamínicos (25%) (Albuquerque, 2012). Segundo o autor, a prática de musculação (94,6%) está relacionada ao desejo de aumento de massa muscular (58,8%), o que vai de acordo com o elevado número de consumo de suplementos proteicos com o mesmo objetivo.

Tendo isso em vista, em relação à prescrição dos suplementos nutricionais a auto prescrição e a prescrição realizada pelo

nutricionista, se igualaram em 28,9%. Albuquerque (2012) também constatou que a prescrição dos suplementos nutricionais realizada pelo nutricionista se igualava a auto prescrição (34%). Por outro lado, em estudo realizado por Linhares e Lima (2006), as prescrições realizadas por pessoas não especializadas foram elevadas e o nutricionista era responsável por apenas 24% das indicações.

O excesso de auto prescrições e prescrições realizadas por profissionais não habilitados é preocupante uma vez que, somente médicos e nutricionistas são habilitados para fazê-la com conhecimento técnico – científico e com respaldo de legislações. Essa busca por suplementos, mesmo sem orientação adequada, como é o caso de 60,6% de nossa amostra, pode estar relacionada à busca por um corpo mais bonito em relação aos padrões estético, a qualquer custo e de maneira imediatista.

Por fim, perguntamos aos participantes quantos deles já haviam consultado um nutricionista e verificamos que (47,7%) já haviam se consultado com esse profissional. O que de certa forma é positivo, pois representa quase metade da amostra total do estudo. Isso se deve ao fato de que, existe um nutricionista especialista em nutrição esportiva inserido na academia, no qual realiza consultas individualizadas objetivando não só melhoras estéticas, mas também a saúde dos praticantes; o que é ideal quando se trata de orientação e prescrição de suplementos.

CONCLUSÃO

O consumo de suplementos nutricionais tem aumentado, de forma geral, entre frequentadores de academias.

Entretanto, diferente de muitas pesquisas realizadas no país, em nossa pesquisa, apenas um terço dos praticantes de atividade física utilizavam estes produtos e, aproximadamente metade da amostra investigada já havia consultado um nutricionista.

Nossos participantes tinham elevada escolaridade, o que pode ter influenciado sua procura por orientações nutricionais que procediam de um profissional graduado, além de maior conscientização sobre o uso de suplementos não prescritos por este profissional.

REFERÊNCIAS

- 1-Associação Brasileira de Academias. ACAD Brasil. Entrevista com Joe Moore, CEO e presidente da IHRSA. Revista da ACAD. Edição 57. 2012.
- 2-Albino, C. S.; e colaboradores. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC. Revista Digital. Buenos Aires. Ano. 14. Núm. 134. 2009.
- 3-Albuquerque, M. M. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Núm. 32. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286/287>>
- 4-Barbeiro, A. G.; Morais, A. C.; Yoshida, S. U.; Alves, L. R.; Stulbach, T. Avaliação do consumo de suplementos protéicos entre frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 4. Núm. 23. 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/204/198>>
- 5-Bertulucci, K. N. B.; Schembri, T.; Pinheiro, A. M. M.; Navarro, A. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em São Paulo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 4. Núm. 20. 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/177/175>>
- 6-Brito, D. S.; Liberali, R. Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de Vitória da Conquista-BA. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Núm. 31, 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/263/265>>
- 7-Checa, F. M.; Furlan, T. E.; Figueira Júnior, A. Fatores determinantes para a aderência em programas de atividade física em academias de São Caetano do Sul. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. Vol. 3. Núm. 10. 2006.

8-Coluciuc, P. M.; Macedo, Z. K.; Navarro, F.; Liberali, R. Uso de suplementos em duas academias do Paraná. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 5. Núm. 28. 2011. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/268/270>>

9-Conselho Federal de Nutricionistas. CFN. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. Resolução nº 380/2005, de 09 de dezembro de 2005.

10-Damasceno, V. O.; e colaboradores. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Vol. 14. Núm. 1. 2006.

11-Damasceno V. O et. al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 11. Núm. 3. 2005.

12-Domingues, S. F.; Marins, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. *Fitness & Performance Journal*. Vol. 6. Núm. 4. 2007.

13-Felix, I. R. S. Avaliação do conhecimento de fontes alimentares e uso de suplementos esportivos em frequentadores da academia de ginástica Fitness Club em Guarulhos. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 5. Núm. 27. 2011. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/257/252>>

14-Frade, R. E. T.; Stulbach, T. A Importância da Atuação do Nutricionista em Academias e Clubes. *Revista Nutrição em Pauta*. 2010.

15-Fugulin, B. F.; e colaboradores. Prática de Atividade Física e Auto-imagem de Idosas. *Revista Ceres*. Vol. 4. Núm. 2. 2009.

16-Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de Suplementos por Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina no Esporte*. Vol. 14. Núm. 6. 2008.

17-Linhares, T. C.; Lima, R. M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes-RJ, Brasil. *Vértices*. Vol. 8. Núm. 1. 2006.

18-Melo, I. C. O.; Bueno, L. O.; Fleury Neto, H. P.; Liberali, R. O consumo de suplementos alimentares em academias de Brasília-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 4. Núm. 24. 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/219/208>>

19-Menon, D.; Santos, J. S. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. *Rev. Bras. Med. Esporte*. Vol. 18. Núm. 1. 2012.

20-Sanchez, O. A.; Miranda, L. M. T.; Guerra-Hernandez, E. Prevalence of protein supplement use at gyms. *Nutr. Hosp. Madrid*. Vol. 26. Núm. 5. 2011.

21-Trog, S. D.; Teixeira, E. Uso de suplementação alimentar com proteínas e aminoácidos por praticantes de musculação do município de Irati-PR. *Cinergis*. Vol. 10. Núm. 1. 2009.

22-Viebig, R. F.; Nacif, N. A. L. Nutrição aplicada à atividade física e ao esporte. In: S.M.C.S.; Mura, J.D.P. *Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia*. 2ª edição. São Paulo. Roca. 2010.

1-Nutricionista e Educador Físico, Docente do curso de Nutrição e Educação Física da Universidade São Caetano do Sul-USCS e pós-graduação da Universidade Estácio, FMU, Fefisa e USCS, Brasil.

2-Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica, Mestre em Saúde Pública pela FSP/USP, Doutora em Medicina Preventiva pela FMUSP, Docente dos cursos de graduação em Nutrição e Pós-graduação em Wellness do Centro Universitário São Camilo, São Paulo, Brasil.

3-Acadêmicas do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo, Brasil.

Recebido para publicação em 25/01/2015

Aceito em 25/07/2015