

**ESTADO NUTRICIONAL, USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES  
E INSATISFAÇÃO CORPORAL DE FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA**Larissa Richarte Maleski<sup>1</sup>  
Daniele Ramos Caparros<sup>2</sup>  
Renata Furlan Viebig<sup>3</sup>**RESUMO**

**Introdução:** A procura por suplementos alimentares tem aumentado e estes têm sido também utilizados para se alcançar resultados, especialmente estéticos e ligados à insatisfação corporal, em ambientes de prática de exercícios físicos. **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional, o uso de suplementos alimentares e identificar a prevalência de insatisfação corporal entre frequentadores de uma academia de um clube privado na cidade de Santo André-SP. **Métodos:** Foram incluídos 40 frequentadores da academia do clube, homens e mulheres, com idade de 18 e 59 anos. Por meio de questionário padronizado foram coletados dados como: idade; consumo, satisfação e indicação de suplementos alimentares; realização e indicação de dieta; satisfação com a imagem corporal; Foram aferidos peso e dobras cutânea. Para a estimativa do Índice de Massa Corporal (IMC) o peso mensurado e usou-se altura referida e os resultados foram classificados conforme parâmetros da OMS (1995). **Resultados:** A maioria dos participantes encontrava-se em eutrofia (52,3%), porém, com percentagem de gordura acima da média (57,5%). O suplemento mais consumido foi o Whey Protein (85,7%). Quanto à indicação, os nutricionistas, amigos e auto indicação, nesta ordem eram os principais prescritores. A maioria da amostra (92,5%) estava insatisfeita com a sua silhueta atual. **Conclusão:** Apesar de praticarem rotineiramente exercícios, pouco mais da metade dos indivíduos apresentavam eutrofia. A alta prevalência de insatisfação da imagem corporal indica uma possível percepção alterada de imagem e o desejo motivado pela sociedade e pela mídia.

**Palavras-chave:** Insatisfação corporal. Suplementos alimentares. Dieta. Academia. Percentual de gordura corporal.

1-Graduanda do curso de Nutrição pelo Centro Universitário São Camilo, São Paulo, Brasil.

**ABSTRACT**

Nutritional status, use of food supplements and dissatisfaction body of an academy frequenters

**Introduction:** Currently, the body is seen as a cultural image that is willing to meet the standards of beauty, influenced by many factors such as society, the media. Setting body dissatisfaction. The demand for nutritional supplements has increased and these have also been used to achieve results in physical exercise ambience. **Aim:** to evaluate the nutritional status, the use of food supplements and identify the prevalence of body dissatisfaction among frequenters of a gym of a private club in the city of Santo André-SP. **Materials and Methods:** We included 40 frequenter's club aged 18 to 59 years. Data were collected such as age; consumption, satisfaction and display of food supplements; realization and diet indication; satisfaction with body image; They were measured weight and skinfold thickness. To estimate the body mass index (IMC) was used that time. **Results:** Most participants was in normal weight (52.3%), but with above average percentage of fat (57.5%), the most consumed supplement is whey protein (85.7%). As for the indication nutritionists, friends and self-statement, in this order were the main prescribers. Most (92.5%) of the sample was dissatisfied with your current silhouette. **Conclusion:** Although routinely practice exercises for muscle hypertrophy, half the subjects were normal weight, and the high prevalence of body image dissatisfaction indicates a possible altered perception of image and the desire motivated by society and the media.

**Key words:** Dissatisfaction of body image. Foods Supplements. Diet. Gym. Body fat percentage.

E-mails dos autores:  
larissarmaleski@hotmail.com  
danielecaparros@hotmail.com  
refurlan@gmail.com

## INTRODUÇÃO

Atualmente, o corpo é visto como imagem cultural, que está disposta a obedecer aos exigentes padrões de beleza, sendo estes influenciados por vários fatores como a sociedade, a mídia entre outros. Somos constantemente incentivados, principalmente atendendo a fortes interesses mercadológicos das indústrias da beleza/saúde e da alimentação, ao culto ao corpo magro, belo e saudável. Por outro lado, também somos expostos ao padrão alimentar ocidental, que incentiva o consumo de alimentos hipercalóricos (Mattos e Almeida, 2008).

Segundo Lopes e colaboradores (2007), tais alimentos hipercalóricos são compostos por um baixo teor de fibras, elevado teor de carboidrato simples e lipídios e sendo estes relacionados ao aumento da compulsão alimentar devido ao prazer e saciedade momentânea que podem proporcionar ao serem ingeridos. Tais alimentos e hábitos nutricionais não são condizentes com a alimentação de quem busca um corpo perfeito.

A mídia, por outro lado, vem contribuindo para a superlotação das academias de ginástica, uma vez que são várias as revistas, jornais e televisão que divulgam corpos perfeitos e modelados, os típicos "malhados". Esse fato faz com que haja uma grande procura pelos centros especializados de treinamento, como as academias (Tahara, Schwartz e Silva, 2003).

É notável que muitas pessoas vão à busca de academias de ginásticas, procurando por saúde, emagrecimento e condicionamento físico, mas muitos representam objetivos exclusivamente estéticos, almejando alcançar a imagem corporal ideal (Magalhães e Costa, 2013).

Assim, instaurou-se uma verdadeira insatisfação com o corpo. Tal insatisfação com a imagem corporal é influenciada pelo "ideal cultural de magreza" e que tem, como consequência, uma adesão por parte, principalmente das mulheres, em dietas, cada vez mais precocemente (Vasconcelos, Sudo e Sudo, 2004). Segundo estudo de Lopes e colaboradores (2007), mulheres adultas que frequentam academia no Distrito Federal estão adotando dieta pobre em carboidratos para o emagrecimento.

Além disso, a procura por suplementos alimentares tem aumentado e estes têm sido também utilizados para se alcançar resultados em ambientes de prática de exercícios físicos, como academias de ginástica e associações esportivas (Gomes e colaboradores, 2008).

Por essa procura incessante pelo corpo perfeito os indivíduos abusam de tais suplementos a fim de conseguir chegar ao objetivo em pouco tempo e muitas vezes não sabem e não procuram um profissional habilitado para prescrição de tais produtos (Sobral, Macêdo e Almeida, 2014).

Os suplementos alimentares são produtos especialmente formulados para auxiliar os atletas a atender suas necessidades nutricionais específicas e auxiliar no desempenho do exercício (Brasil, 2010), mas não são recomendados para praticantes de atividade física não-atletas.

Baseado nestas considerações, o objetivo do presente trabalho foi avaliar o estado nutricional, o uso de suplementos nutricionais e identificar a prevalência de insatisfação corporal entre frequentadores de uma academia de um clube privado na cidade de Santo André- SP.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, transversal, de campo com coleta de dados primários, que foi realizado em um clube privado cujo objetivo é oferecer diversas atividades para a saúde, bem-estar, lazer e recreação da população, na cidade de Santo André-SP.

Os dados foram coletados entre abril e maio de 2015 e a amostra foi composta por participantes do gênero masculino e feminino entre 18 e 59 anos. Para a coleta, os frequentadores de academias foram abordados diretamente de forma aleatória nas academias, em diferentes horários do dia e em diferentes dias da semana.

Os indivíduos foram voluntários e receberam esclarecimentos detalhados sobre os procedimentos que seriam utilizados na coleta de dados e, em seguida, assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Este estudo seguiu os princípios éticos em pesquisa com seres humanos, de acordo com a resolução do Conselho Nacional de Saúde, nº 196/96, em consonância com as propostas das Diretrizes Éticas Internacionais

para Pesquisas Biomédicas Envolvendo Seres Humanos (Cioms/OMS, 1982 e 1993). Além disso, esta pesquisa faz parte de uma investigação maior aprovada pelo COEP do Centro Universitário São Camilo sob o nº 047/05.

Todos os indivíduos foram pesados, auto referiram a estatura, tiveram aferidas as dobras cutâneas e circunferência da cintura, sendo que posteriormente responderam à um questionário padronizado.

O peso foi aferido com auxílio da balança digital (Filizola®) com sensibilidade um quilograma e capacidade para duzentos quilogramas. O indivíduo posicionou-se em pé, no centro da base da balança, descalço e com os braços estendidos ao longo do corpo. A partir do peso e estatura calculou-se o índice de massa corporal (IMC) e sendo os resultados classificados de acordo com critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS, 1995).

As dobras cutâneas foram aferidas com um adipômetro (Sanny®), Todos com o indivíduo ereto, com os braços relaxados ao longo do corpo. A mensuração da dobra supraíliaca foi feita com o indivíduo de pernas fechadas e com os braços estendidos ao longo do corpo. Foi feito o alinhamento em um ângulo de quarenta e cinco graus, com o plano

horizontal e o adipômetro foi aplicado 1cm dos dedos que seguraram a dobra.

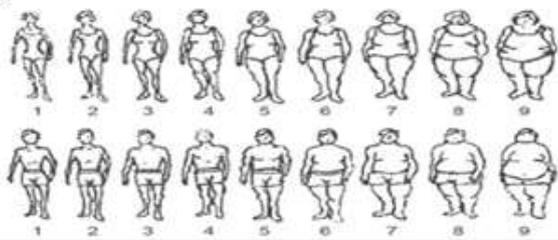
A dobra cutânea subescapular foi obtida na diagonal, inclinada aproximadamente em um 45° com o plano horizontal. O adipômetro foi aplicado infero-lateralmente em relação ao indicador e o polegar e a medida foi registrada o mais próximo de um milímetro.

A dobra cutânea bicipital foi medida na vertical, na face anterior do braço. A dobra foi levantada verticalmente um cm superior à linha marcada (palma da mão, e na voltada para cima, parte que mais se sobressaiu do bíceps foi marcada um risco).

A dobra cutânea tricipital foi medida no mesmo ponto médio localizado para a medida da circunferência braquial. A dobra cutânea tricipital foi tracionada com o dedo polegar e indicador, aproximadamente um cm do nível marcado e as extremidades do adipômetro foram fixadas no nível marcado. O valor foi registrado o mais próximo de 1 milímetro.

Para a avaliação da imagem corporal foi aplicado um questionário (quadro 1) que avaliou a auto percepção do indivíduo sobre sua silhueta, sendo solicitado a marcação de um "X" para identificação, assim como a forma física que gostaria de ter, escolhendo de uma imagem entre as várias silhuetas disponíveis (Stunkard e colaboradores, 1983).

Marque um X na silhueta que você mais se identifica. Faça um círculo na silhueta que gostaria de ter:



Instrumento de análise da silhueta proposto por STUNKARD, SORENSON e SCHLUSINGER (1983).

Usa algum tipo de suplemento alimentar? Não ( ) Sim ( ), preencha a tabela abaixo:

Tipo de suplemento	Consome há quanto tempo	Satisfeito com o resultado	Indicado por
1			
2			
3			

**Figura 1** - Questionário aplicado sobre a silhueta desejada e o uso e satisfação de suplementos nutricionais.

Averiguaram-se também os motivos pelos quais a pessoa acreditava porque ainda não estava na silhueta em que desejava e o que faltava para o indivíduo mudar e conseguir chegar à silhueta almejada. Nessas perguntas o voluntário podia assinalar e descrever mais do que uma resposta.

Os indivíduos foram indagados ainda sobre o uso de suplementos alimentares e caso a resposta fosse positiva, foram realizadas perguntas adicionais sobre o tipo de suplemento consumido, tempo de consumo, satisfação ou não com o resultado proporcionado e por quem foi à indicação de uso, demonstrado no (Figura 1).

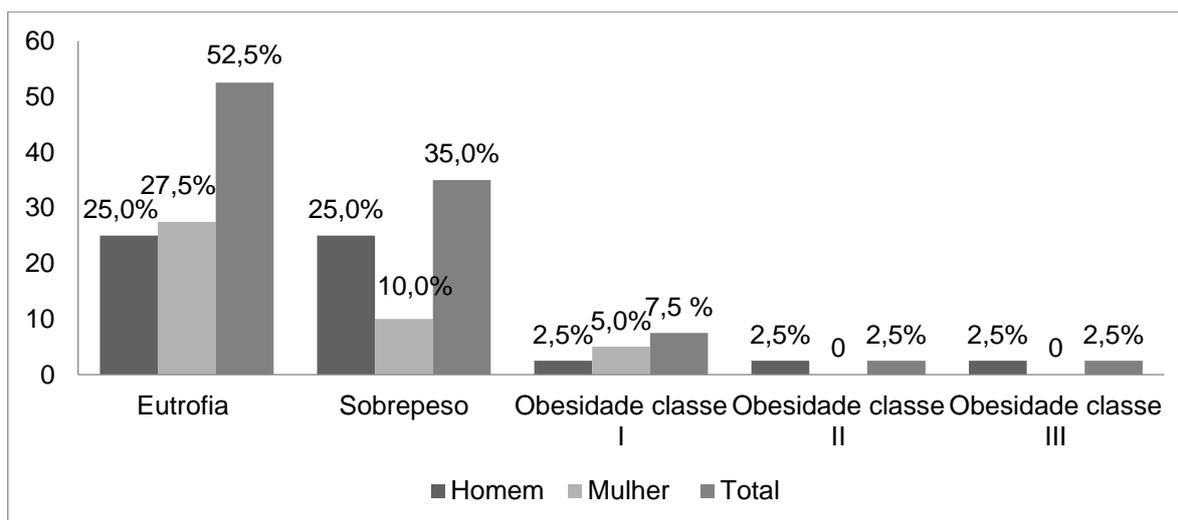
Os dados obtidos na coleta foram tabulados no Software MS Excel, sendo

avaliadas as distribuições percentuais e medidas de tendência central das variáveis do estudo.

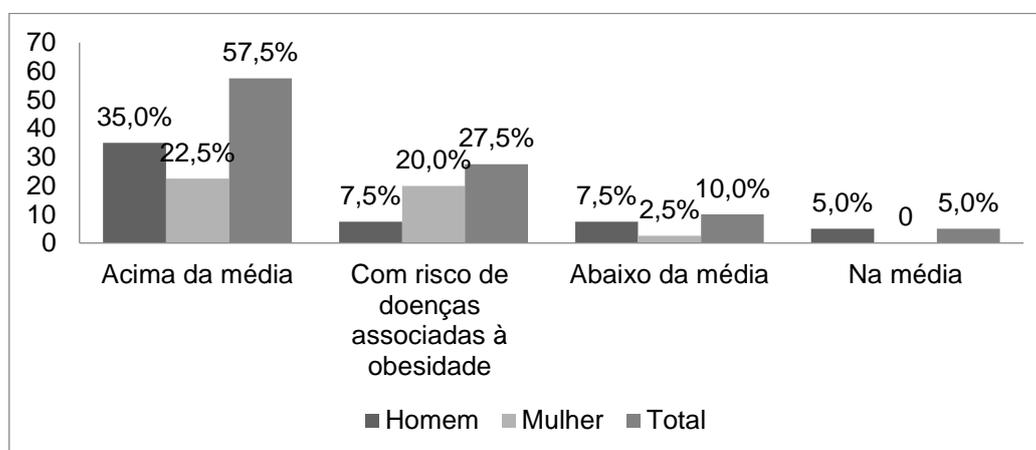
## RESULTADOS

A amostra foi constituída por 40 praticantes de atividade física sendo, 55,0% (n=22) do gênero masculino e 45,0% (n=18) do gênero feminino. A idade média dos participantes foi de 33,2 anos.

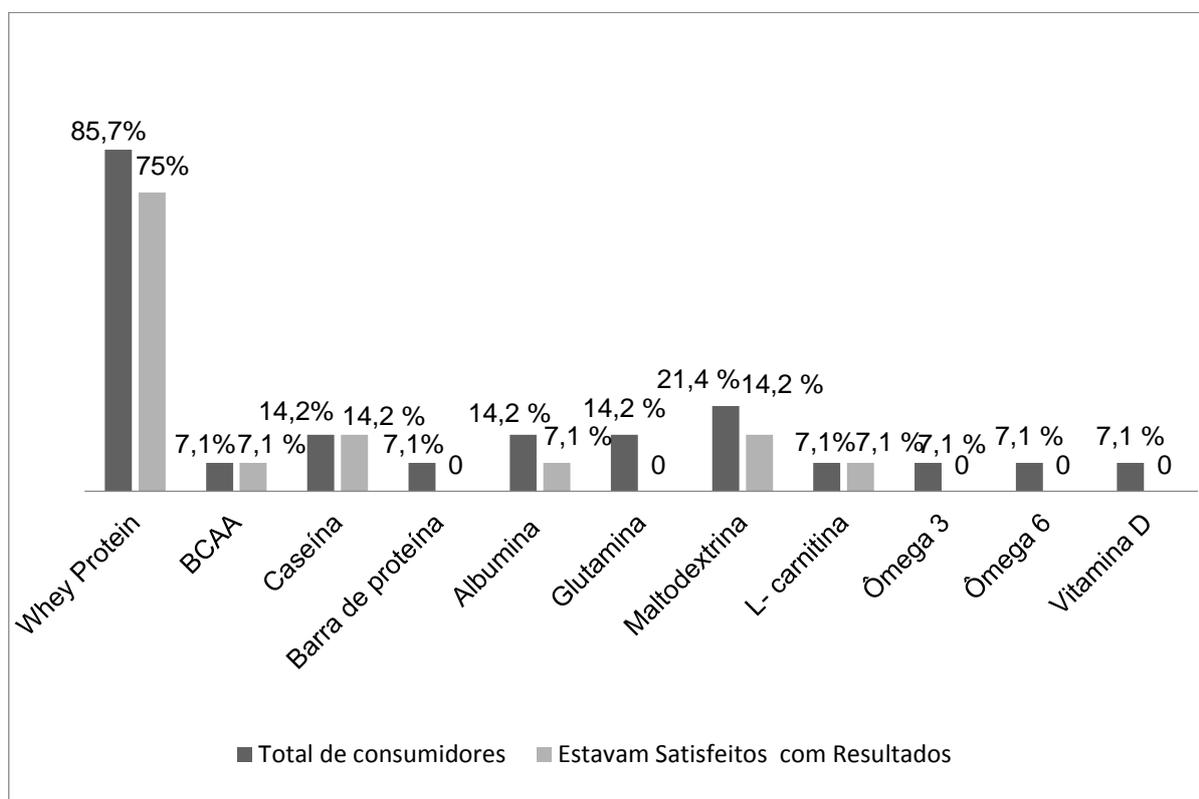
Na Figura 2 observou-se que 47,5% (n=19) dos participantes apresentavam excesso de peso (classificados em sobrepeso, obesidade classe I, II e III), sendo estes na maior parte, do sexo masculino.



**Figura 2** - Distribuição percentual dos praticantes de atividade física de uma academia, de acordo com a classificação do IMC segundo (OMS,1995), Santo André, 2015.



**Figura 3** - Distribuição percentual dos praticantes de atividade física, de acordo com a classificação da porcentagem de gordura corporal (Lohman e colaboradores, 1992), Santo André, 2015.



**Figura 4** - Distribuição percentual dos praticantes de atividade física, de acordo com a ingestão dos suplementos alimentares, a satisfação com resultados o suplemento, Santo André, 2015.

A Figura 3 mostra a distribuição percentual dos praticantes de acordo com a classificação da porcentagem de gordura corporal.

A maioria 85% (n=34) dos indivíduos estava acima da média de percentual de gordura e com risco de doenças associadas à obesidade. Somente 7,5% dos homens e 2,5% das mulheres apresentaram baixos percentuais de gordura.

Em relação à suplementação alimentar, verificou-se que a maioria dos indivíduos 65,0% (n=26) não fazia o uso de suplementos, destes 32,6% (n=13) homens e 32,6% (n=13) mulheres. Apenas 35,0% (n=14) faziam o uso de suplementos, sendo 22,5% (n=9) do gênero masculino e 12,5% (n=5) do gênero feminino.

A Figura 3 mostra os tipos de suplementos mais consumidos pela amostra, quantos estavam satisfeitos com o uso e quantos consumiam 3 a 12 meses.

Todos os consumidores de suplementos, com exceção do ômega 3 e

ômega 6, faziam uso dos produtos há um período entre 3 e 12 meses.

Notou-se que o Whey Protein foi o suplemento alimentar mais consumido pelos praticantes (85,7%; n=12) sendo que, a maioria dos indivíduos estavam satisfeitos (70%; n=9) com o uso e resultados obtidos. O segundo suplemento alimentar mais utilizado foi a maltodextrina (14,2%; n=2).

A Figura 5 mostra que dos indivíduos que consumiam suplementos, 44,4% receberam indicação dos nutricionistas, 37,0% consumiam por auto indicação, 11,1% receberam indicação de amigos, 4,0% de professores e 4,0% indicação médica.

Em relação à realização de algum tipo de dieta, a maioria dos indivíduos 55,0% (n=22) relatou que não fazia dieta, sendo 35,0% (n=14) homens e 20,0% (n= 8) mulheres.

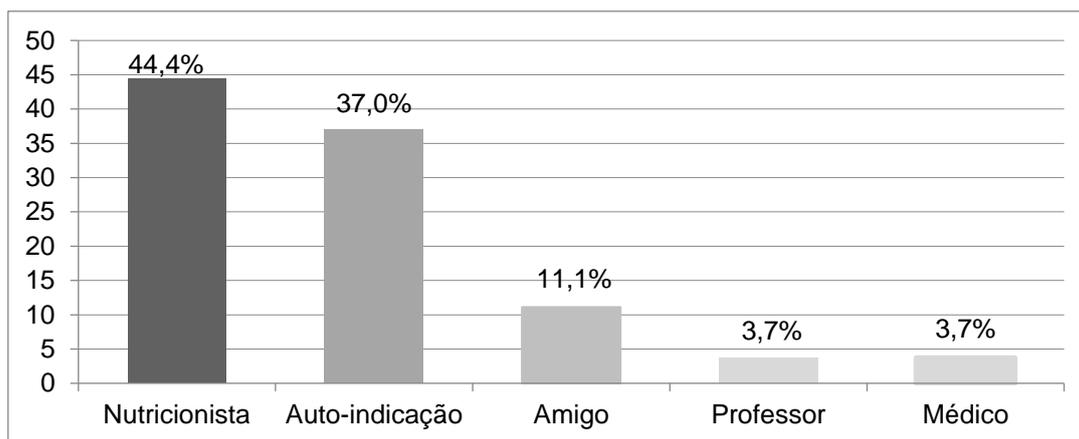
Dentre os participantes que faziam algum tipo de dieta (45,0%; n=18), 17,5 % (n= 7) eram homens e 27,5% (n=11) eram mulheres. Destes indivíduos que faziam dieta, 61,1% (n= 11) receberam prescrição de

nutricionistas, 22,2% (n=4) prescrição médica, 11,1% (n=2) receberam indicações de amigos e 5,6% (n=1) se informaram em internet/revistas.

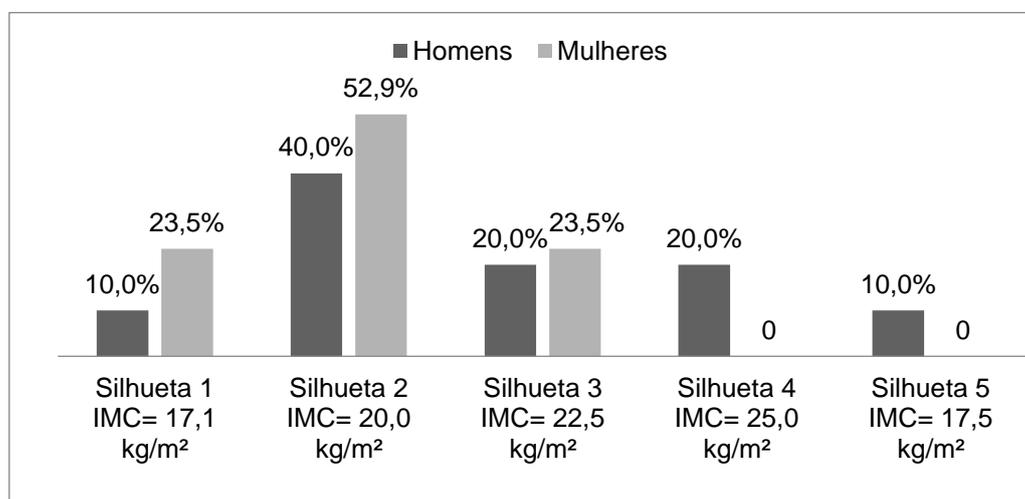
Com relação à imagem corporal, a grande maioria dos indivíduos 92,5% (n=37)

não estavam satisfeitos com a silhueta em que se encontravam, sendo 50,0% (n=20) homens e 42,5% (n=17) mulheres.

A Figura 6 mostra a silhueta e a distribuição dos participantes de acordo com a mais desejada por ambos os gêneros.



**Figura 5** - Distribuição percentual dos praticantes de atividade física por origem da indicação do uso de suplementos alimentares. Santo André, 2015.



**Figura 6** - Distribuição percentual do gênero masculino e feminino de acordo com a silhueta desejada e o IMC que a representa.

Na Figura 6, observa-se que a silhueta mais desejada para ambos os gêneros era a silhueta número 2, que corresponde a um IMC de 20kg/m<sup>2</sup>, a qual representa eutrofia.

A respeito do que levava os participantes a não terem a silhueta desejada, 47,5% (n=19) acreditavam que a causa era o consumo exagerado de alimentos, 35,0% (n=14) que era a falta de dormirem 8 horas por

dia, 30,0% (n=12) que era devido à falta de conhecimento sobre dieta pré e pós treino, 12,5% (n=5) acreditavam que era devido à treinar incorretamente.

Na Tabela 1, apresenta-se a distribuição dos participantes segundo a silhueta desejada em comparação ao IMC atual.

Dos indivíduos do gênero masculino que estavam insatisfeitos com a imagem corporal e que estavam classificados em sobrepeso e obesidade classe I a silhueta mais desejada foi a 2, (16,4%) para sobrepeso e (2,7%) para obesidade classe I.

Em relação ao gênero feminino que estavam insatisfeitas com a imagem corporal e

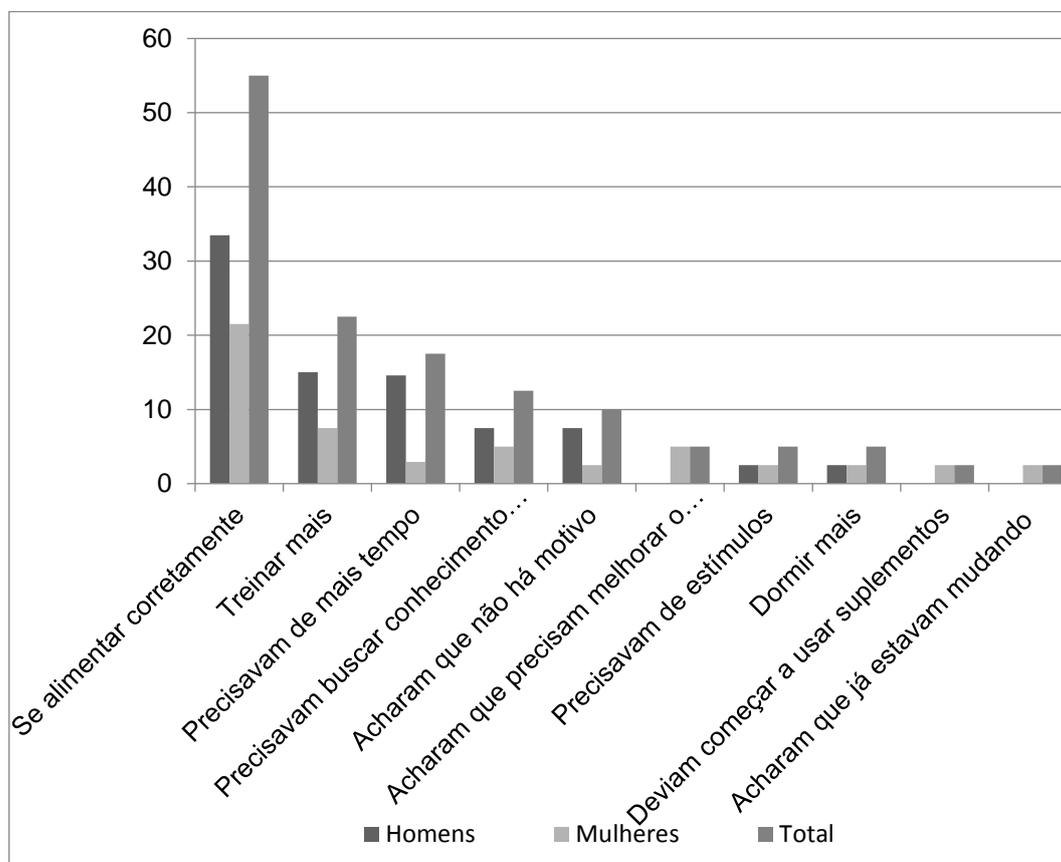
que estavam classificadas em eutrofia, (16,2%) desejava a silhueta 2, porém com resultados quase semelhantes (10,8%) desejava a silhueta 1.

Na Figura 7 pode se verificar o que os participantes acreditavam que deviam mudar para alcançar a silhueta desejada.

**Tabela 1** - Distribuição dos frequentadores da academia segundo a silhueta desejada pela escala de Kakeshita e Almeida (2007) em relação ao IMC atual, Santo André, 2015.

IMC atual	Silhueta 1 (IMC=17,1kg/m <sup>2</sup> )		Silhueta 2 (IMC=20,0 kg/m <sup>2</sup> )		Silhueta 3 (IMC=22,5 kg/m <sup>2</sup> )		Silhueta 4 (IMC=25,0 kg/m <sup>2</sup> )		Silhueta 5 (IMC=27,5 Kg/m <sup>2</sup> )	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
	<b>Eutrofia</b>	5,4%	10,8%	-	16,2%	5,4%	5,4%	5,4%	-	2,7%
<b>Sobrepeso</b>	2,7%	-	16,2%	8,1%	2,7%	2,7%	5,4%	-	-	-
<b>Obesidade classe I</b>	-	-	2,7%	-	-	2,7%	-	-	2,7%	-
<b>Obesidade classe II</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Obesidade classe III</b>	-	-	-	-	2,7%	-	-	-	-	-

**Legenda:** H= homem; M= mulher.



**Figura 7** - Distribuição percentual dos praticantes de atividade física, de acordo com os motivos que achavam que precisavam mudar para chegar à silhueta desejada.

A maioria da amostra estudada 95,0% (n= 38) acreditava que precisariam se alimentar corretamente, treinar mais e ter mais tempo para se alimentar e fazer exercícios físicos.

## DISCUSSÃO

Quase metade dos indivíduos estavam acima do peso e apenas 32,6% eram consumidores de suplementos alimentares. O suplemento mais citado foi o Whey Protein, com indicação de nutricionista em 44,4% dos casos. Com relação às silhuetas da escala apresentada, observou-se que 50% dos homens e 76,4% das mulheres almejavam ter um IMC de no máximo 20kg/m<sup>2</sup>.

Na presente pesquisa, o número de voluntários que apresentaram a porcentagem de gordura acima da média foi de metade do número de participantes, o que pode demonstrar a falta de conhecimento de aplicação de bons hábitos alimentares em conjunto com exercícios físicos.

Nossos achados diferem dos resultados do estudo realizado em Caxias do Sul-RS, com 87 homens, com prática de exercícios regular de exercícios de musculação, na faixa etária de 20 a 25 anos, mais jovens do que no presente estudo, no qual a maioria da amostra se encontrava no perfil antropométrico classificado em eutrofia (62,1%). Porém, quanto à classificação de porcentagem de gordura corporal, apenas 11,5%, os indivíduos estavam acima da média (Theodoro, Ricalde e Amaro, 2009).

Com relação à suplementação alimentar, observou-se que a maioria dos indivíduos 65,0% (n=36) não fazia o uso de suplementos, diferente de outros estudos como o de Gomes e colaboradores (2008), realizado na cidade de Ribeirão Preto-SP, com 102 indivíduos frequentadores de academias, do sexo masculino, com idades entre 20 e 40 anos, que mostraram que em sua maioria (52%) utilizavam algum tipo de suplemento.

Um número mais elevado do que em nosso estudo, de consumidores de suplementos, foi observado na pesquisa realizada em Belo Horizonte-MG, com 159 frequentadores de academias de ginástica, com idade média de 25 anos, cujos resultados apontaram que 44,2% indivíduos consumiam suplementos alimentares (Hallak, Fabrini e Peluzio, 2007).

Outro estudo feito em Linhares-ES, com 150 indivíduos frequentadores da academia de ginástica, com idade média de 23 anos, mostrou similaridade com nossa pesquisa, sendo que 28% dos indivíduos consumiam suplementos alimentares (Araújo e Navarro, 2008).

Dos indivíduos que usavam algum tipo de suplemento no presente estudo (35%; n=14), a maioria era do gênero masculino (64,2%; n=9). Um estudo realizado em academias de ginástica em São Paulo-SP, com 309 indivíduos, mostrou que mais que a metade dos indivíduos que consumiam suplementos era homens (77%) e o consumo de aminoácidos proteicos perfaziam a maior porcentagem dos produtos utilizados (38,9%) (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003).

Resultados semelhantes foram encontrados no estudo realizado em academias de Guaíra, PR, com 110 indivíduos de ambos os sexos, sendo observado que o consumo de aminoácidos e outros concentrados proteicos perfizeram a maior porcentagem de uso entre os homens. Nesta pesquisa, 62,0% dos entrevistados consumiam Whey Protein (Albuquerque, 2012).

Estudo realizado em Belo Horizonte-MG, com 102 indivíduos, do sexo masculino, com idade entre 20 e 40 anos, frequentadores de uma academia, mostrou que os suplementos mais consumidos respectivamente foram: Whey Protein (83,5%), albumina (82%), aminoácidos (78,5%), maltodextrina (59%), vitaminas (57,5%), gel ou barra nutricional (56,7%), bebida carboidratada (48,5%), (44,5%) BCAA e (2,5%) boro (Domingues e Marins, 2007).

Outra pesquisa, realizada em Recife-PE, com 141 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 13 a 64 anos, praticantes de musculação, apontou que os suplementos alimentares mais consumidos foram: proteínas (57%), aminoácidos (23%), creatina (16%) e carnitina (8%) (Pereira e Cabral, 2007).

De acordo com VII do artigo 4º da Lei 8234/91, e artigo 1º da Resolução CFN nº 390/06 e, de acordo com a Resolução CFN nº 380/2005, a orientação de uso de suplementos alimentares deve ser feita por um profissional habilitado para tal indicação. Na presente pesquisa, mais da metade dos indivíduos que consumiam Whey Protein (58,3%; n=7) referiram terem sido orientados por nutricionistas, porém 33,3% (n=4) referiram

consumir o produto por conta própria, o que poderia ser prejudicial à saúde, uma vez que tais indivíduos não necessariamente têm o conhecimento sobre efeitos destes suplementos.

Dos voluntários do presente estudo que estavam satisfeitos com a imagem corporal (7,5%; n=3), todos relataram que não consumiam nenhum tipo de suplemento alimentar e não faziam nenhum tipo de dieta.

A insatisfação de imagem corporal na presente pesquisa foi de 92,5% (n=37), sendo que destes 54,0% (n=20) eram homens. Tais achados são semelhantes aos do estudo que avaliou a percepção corporal de universitários da Universidade Estadual de Ponta Grossa, PR, obtendo como resultando que os homens que apresentaram insatisfação corporal, relataram uma silhueta menor, e gostariam de estar em uma silhueta maior e vice-versa (Rech, Araújo e Vanat, 2010).

Com relação à silhueta mais desejada pelos participantes, observou-se preferência pela silhueta 2 para ambos os gêneros. Destes indivíduos insatisfeitos, 24,3% (n=9) gostariam de ter uma silhueta maior e 75,6% (n=28) gostariam de ter uma silhueta menor do que a que se encontravam.

Como as silhuetas indicadas como desejáveis estavam predominantemente em IMC menores em relação aos apontados como silhueta atual, sugere que há uma insatisfação com a imagem corporal, quanto os homens e as mulheres valorizavam o corpo magro (Kakeshita; Almeida, 2006). Como afirmou Cordás e colaboradores (1993), o excesso de peso imaginário poderia ser devido a uma avaliação distorcida do tamanho do corpo, com o desejo de ser magra.

Estes resultados corroboram os obtidos no estudo de Kakeshita e Almeida (2006), que mostraram que essa distorção da imagem corporal encontra raízes nos meios de comunicação de massa que privilegiam modelos de beleza que possuem pesos para estatura próximos ou mesmo iguais aos pacientes portadores de transtornos alimentares.

## CONCLUSÃO

Neste estudo foi possível verificar que apesar de praticarem rotineiramente exercícios para a hipertrofia muscular, quase metade dos indivíduos estavam com excesso de peso e

57,5% tinham o percentual de gordura acima da média.

A alta prevalência de insatisfação da imagem corporal indica uma possível percepção alterada de imagem e o desejo motivado pela sociedade e pela mídia.

A maioria dos consumidores de suplementos alimentares utilizava Whey Protein e quanto à origem da orientação do consumo de suplementos, o nutricionista, os amigos e a auto indicação foram os principais orientadores. Mediante os resultados sobre a orientação do consumo de suplementos é fundamental ressaltar a importância da indicação proveniente de um profissional habilitado, no caso, os nutricionistas.

A prevalência de insatisfação corporal foi de 92,5%, mesmo que 52,5% dos indivíduos avaliados estivessem eutróficos, o que indica uma possível percepção alterada da imagem corporal e o desejo motivado pela sociedade e pela mídia, de serem casa vez mais magros.

## REFERÊNCIAS

- 1-Albuquerque, M. M. Avaliação do Consumo de Suplementos Alimentares nas Academias de Guará/DF. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Núm. 32. 2012. p.112-117. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286/287>>
- 2-Araújo, M. F.; Navarro, F. Consumo de Suplementos Nutricionais por Alunos de Uma Academia de Ginástica, Linhares, Espírito Santo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 2. Num. 8. 2008. p.46-54. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/53/52>>
- 3-Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. Resolução nº 18, de 27 de abril de 2010. Dispõe sobre alimentos para atletas. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Brasília. 28/04/2010.
- 4-Cordás, T. A.; Vallim Jr, A.; Halpernm A.; Kaufman, A.; Araújo, B. C.; Assumpção Jr, K. B. Fome de Cão: Quando o Medo de Ficar gordo vira doença-anorexia, bulimia, obesidade. São Paulo. Maltese. 1993.

5-Domingues, S. F.; Marins, J. C. B. Utilização de Recursos ergogênicos e Suplementos Alimentares por Praticantes de Musculação em Belo Horizonte-MG. *Fit Perf J.* Vol. 6. Num 4. 2007. p.218-226.

6-Gomes, G. S.; Degiovanni, G. C.; Garlipp, M. R.; Chiarello, P. G.; Junior, A. F. F. Caracterização do Consumo de Suplementos Nutricionais em Praticantes de Atividade Física em Academias. *Medicina (Ribeirão Preto. Online)*. Vol. 41. Num. 3. 2008. p.327-331.

7-Hallack, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M. C. G. Avaliação do Consumo de Suplementos Nutricionais em Academias da Zona Sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1. Num. 2. 2007. p.55-60. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/18/17>>

8-Kakeshita, I. S.; Almeida, S. S. Relação Entre Índice de Massa Corporal e a Percepção da Auto-Imagem em Universitários. *Rev Saúde Pública*. Vol. 3. Num. 40. 2006.

9-Lohman, T. G. *Advances in body composition assessment: current issues in exercise series*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1992.

10-Lopes, C. A.; Resende, I. C.; Figueiredo, D. B.; Ferreira, L. P.; Navarro, F.; Nunes, E. A. Práticas Alimentares Inadequadas Interferem na Composição Corporal de Mulheres Freqüentadoras de Uma Academia em Sobradinho-SF. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. Vol. 1. Num. 6. 2007. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/55/53>>

11-Magalhães, D. A.; Costa, J. M. Relação Entre a Super-Valorização do Corpo e a Saúde em Academias de Musculação em Conceição do Araguaia PA, *Revista Digital*. Buenos Aires. Vol. 118. Num. 18. 2013. p.1.

12-Mattos, J. M.; Almeida, L. S. Significações e Subjetividade em Mulheres Portadoras de Transtornos Alimentares. *Ciências e Cognição*. Vol. 13. Num. 3. 2008. p.51-69.

13-OMS (Organização mundial da saúde), 1995. *La Salud de los Jóvenes: Un Reto y una Esperanza*. Geneva: OMS.

14-Pereira, J. M. O.; Cabral, P. Avaliação dos Conhecimentos Básicos Sobre Nutrição de Praticantes de Musculação em uma Academia da Cidade de Recife. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1. Núm. 1. 2007. p.40-47. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>>

15-Pereira, R. F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruck, M. D. Consumo de Suplementos por Alunos de Academias de Ginástica em São Paulo. *Rev. Nutr.* Vol. 16. Num. 3. 2003. p.265-272.

16-Rech, C. R.; Araujo, E. D. S.; Vanat, J. R. Autopercepção da Imagem Corporal em Estudantes do Curso de Educação Física. *Rev. bras. educ. fís. esporte (Impr.)*. Vol. 24. Num. 2. 2010. p.285-292.

17-Sobral, J. A. T.; Macêdo, E. M.; Almeida, A. M. Perfil dos Consumidores de Creatina Praticantes de Exercícios de Força em Academias de Caruaru-PE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 8. Num. 48. 2014. p.373-379. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/480/441>>

18-Stunkard, A. J.; Sorensen, T.; Schulzinger, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW, editors. *The genetics of neurological and psychiatric disorders*. Nova York: Raven.1983. p.115-120.

19-Tahara, A. K.; Schwartz, G. M.; Silva, K. A. Aderência e Manutenção da Prática de Exercícios em Academias. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília. Vol. 11. Num. 4. 2003. p.13-18.

20-Theodoro, H.; Ricalde, S. R.; Amaro, F. S. Avaliação Nutricional e Autopercepção Corporal de Praticantes de Musculação em Academias de Caxias do Sul-RS. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 15. Num. 4. 2009. p.291-294.

21-Vasconcelos, N. A.; Sudo, I.; Sudo, N. Um Peso na Alma: O Corpo Gordo e a Mídia. Rev. Mal-Estar e Subj. Fortaleza. Vol. 4. Num.1. 2004.

2-Nutricionista pós-graduada em Nutrição Esportiva pela UGF-SP, Especialista em Exercício Físico, Atividade Física e Aspectos Psicobiológicos pela UNIFESP, Pós-Graduada em Fitoterapia Funcional pela Universidade Cruzeiro do Sul (VP), São Paulo, Brasil.

3-Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica, Mestre em Saúde Pública FSP- USP, Doutora em Medicina Preventiva pela FMUSP, Especialista em Cuidados Interativos pela UNIFESP, Docente dos Cursos de Graduação em Nutrição, Especialização em Nutrição Esportiva e Estética e Mestrado em Pediatria do Centro Universitário São Camilo, São Paulo, Brasil.

Recebido para publicação em 24/08/2016

Aceito em 21/02/2016