

CONHECIMENTOS ACERCA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIASAnália Josielle Silva Barros¹, Maria Tereza Crisóstomo Pinheiro¹
Vinícius Dias Rodrigues¹**RESUMO**

A nutrição e o exercício estabelecem uma inter-relação importante, pois uma alimentação balanceada e nutritiva melhora o rendimento do organismo, o desempenho físico, promove o reparo e construção de tecidos corporais, além de potencializar o efeito dos treinos. O objetivo deste estudo foi analisar os conhecimentos acerca da alimentação saudável e uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Montes Claros-MG. Participaram da pesquisa 95 indivíduos, de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 40 anos. Os participantes responderam a um questionário adaptado de Zamin e Schimanoski (2010), contendo 20 perguntas, sendo 13 objetivas e 7 discursivas relacionadas à identificação, conhecimentos sobre alimentação saudável, fontes alimentares de nutrientes e uso de suplementos nutricionais. Quanto à autoavaliação do nível de conhecimentos acerca da alimentação saudável, mais da metade respondeu ter conhecimento "suficiente" (48,4%) ou "muito bom" (33,7%), entretanto, 63% dos indivíduos responderam erroneamente que a proteína é o macronutriente que se deve ter o maior consumo diário. Os alimentos proteicos são o tipo de suplemento mais consumido entre os praticantes de atividade física (81,25%), seguido dos repositores energéticos (53,2%) e aminoácidos de cadeia ramificada (34,37%). Com isso, se faz necessária a educação nutricional para este público por meio do profissional habilitado, e ainda a conscientização dos profissionais de educação física quanto à prescrição/indicação de suplementos alimentares, tendo em vista que esta é uma atividade privativa do nutricionista e deve ser feita respeitando o consumo e gasto energético de cada pessoa.

Palavras-chave: Hábitos Alimentares Saudáveis. Exercício Físico. Macronutrientes.

1-Faculdade de Saúde Ibituruna-FASI, Brasil.

ABSTRACT

Knowledge about healthy food and supplements food consumption by practitioners in physics academies

The nutrition and exercise establish an important inter-relationship as a balanced and nutritious diet improves the efficiency of the body, physical performance, promotes the repair and construction of body tissues, and maximize the effect from training. The aim of this study was to analyze the knowledge about healthy diet and use of dietary supplements by physically active in fitness centers in the city of Montes Claros, Minas Gerais. The participants were 95 individuals of both sexes, aged between 18 and 40 years. They answered a questionnaire adapted from Zamin and Schimanoski (2010), containing 20 questions: 13 objectives and 7 discursive. These questions were about identification, knowledge about healthy eating, dietary sources of nutrients and use of nutritional supplements. As for the self-assessment of the level of knowledge about healthy feeding, more than half reported having "enough" knowledge (48.4%) or "very good" (33.7%), however, 63% of subjects responded incorrectly that the protein is the macronutrient that should have the highest daily consumption. Protein foods are the most consumed type of supplement among physically actives (81.25%), followed by energy stockers (53.2%) and branched chain amino acids (34.37%). Thus, it is necessary a nutrition education for this audience through a qualified professional, and even the awareness of physical education professionals as to the prescription / indication of dietary supplements, given that this is a prerogative of the nutritionist and must be respected the consume and energy expenditure of each person.

Key words: Healthy Eating Habits. Physical Exercise. Macronutrients.

INTRODUÇÃO

É a partir da alimentação que o homem obtém os nutrientes fundamentais para o funcionamento do seu organismo. Assim, é necessário que a dieta seja variada, equilibrada e forneça quantidades adequadas de calorias e nutrientes para assegurar seu crescimento e desenvolvimento. Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, promovendo saúde e qualidade de vida (Philippi, 2008; Ministério da Educação, 2007).

Alimentar-se de maneira saudável tem se tornado uma preocupação global, visto que as doenças crônicas não transmissíveis, tais como diabetes, câncer, doenças cardiovasculares e a obesidade representam uma grande ameaça para a saúde da população (Missaglia e Rezende, 2011).

Marinho e colaboradores (2007), em pesquisa realizada com indivíduos maiores de 15 anos, de ambos os gêneros e diversas classes econômicas em Brasília-DF, verificaram que a maioria dos entrevistados (70%) se preocupa com a alimentação saudável, e ainda que 37% destes relataram mudança alimentar nos últimos seis meses por razões relacionadas à estética e preocupação com a saúde.

Neste sentido, também tem crescido o interesse da população pela prática de atividade física (Silva e colaboradores, 2010), uma vez que o exercício associado a boas práticas alimentares traz benefícios para o indivíduo, tanto de maneira isolada como de maneira sinérgica (Viebig e Nacif, 2011).

Durante a prática de atividade física, tanto o atleta quanto as pessoas que se exercitam por prazer precisam suprir adequadamente as necessidades do corpo (Nicastro e colaboradores, 2008).

Na medida em que se eleva o grau da atividade, os requerimentos nutricionais passam a serem maiores (Werutzky, 2008).

Desta maneira, a nutrição e o exercício estabelecem uma inter-relação importante, pois uma alimentação balanceada e nutritiva melhora o rendimento do organismo, o desempenho físico, promove o reparo e construção de tecidos corporais, além de potencializar o efeito dos treinos (Fontes e Navarro, 2010).

O binômio alimentação e exercício promovem ainda o controle e manutenção do

peso, aumento da resistência cardiorrespiratória e melhora a estética (Marangon e Welker, 2008).

Como alternativa na busca destes objetivos, o número de academias de ginástica tem crescido nos últimos anos. Paralelamente, tem aumentado o consumo de suplementos alimentares e sua oferta no mercado (Araújo e Navarro, 2008).

Tal comportamento tem se tornado comum entre os praticantes de atividade física, principalmente de forma desnecessária e sem orientação do profissional especializado (Linhares e Lima, 2006).

Entre os principais objetivos do uso estão o aumento e definição de massa muscular e ganho de força (Alves e Navarro, 2010; Pedrosa e colaboradores, 2010).

Diversos estudos demonstraram a indicação de suplementos dietéticos por pessoas sem capacitação, como o educador físico, amigos, família, vendedor de lojas especializadas ou por iniciativa própria (Albuquerque, 2012; Andrade e colaboradores, 2012; Barbosa e colaboradores, 2011).

O uso exacerbado de suplementos se dá em parte, pela falta do conhecimento de que uma dieta balanceada e saudável atende as necessidades nutricionais de praticante de exercício físico (Carvalho, 2003), seja a prática regular ou esporádica com o objetivo de promoção da saúde, estética, condicionamento físico ou inserção social (Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2015).

Assim, a suplementação deve ser indicada apenas em casos específicos (Adam e colaboradores, 2013). Os profissionais habilitados para tal são os nutricionistas e os médicos, de preferência os que sejam especializados em Medicina do Esporte (Ministério da Saúde, 1991).

A falta do conhecimento dos praticantes de atividade física sobre alimentação saudável e sobre suplementos nutricionais vem sendo apontada em diversos estudos.

Pesquisa realizada com 53 praticantes de musculação que consumiam suplementação exclusiva de proteínas mostrou que 30% dos indivíduos citaram fontes não proteicas quando questionados sobre alimentos fontes deste nutriente (Bezerra e Macedo, 2013).

Do mesmo modo, Karstem e Nesello (2013), em estudo com 284 praticantes de musculação em Itajaí-SC, identificaram que 71% dos indivíduos apontaram o leite desnatado como fonte de gordura, e que houve 20% de erro quando questionados sobre alimentos fontes de proteína. 68,8% usavam suplementos nutricionais, sendo a maioria de origem proteica.

Zamim e Schimanosky (2010), em pesquisa com 40 praticantes de atividade física que fazem o uso de suplementos alimentares, verificaram o desconhecimento da população estudada sobre alimentação adequada, apesar de 100% da amostra ter declarado conhecimentos suficientes.

Diante dos fatos é visto que o conhecimento dos praticantes de atividade física sobre a alimentação saudável, nutrientes e fontes alimentares é insuficiente, bem como o conhecimento sobre suplementos alimentares.

Desta forma, o presente estudo tem o objetivo de analisar os conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Montes Claros-MG.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo transversal com análise descritiva, com uma amostra constituída por 95 indivíduos, de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 40 anos, praticantes de atividade física de 2 academias de ginástica da cidade de Montes Claros-MG.

Após terem sido informados sobre os objetivos do estudo, os praticantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, protocolado junto ao Comitê de

Ética em Pesquisa da Associação Educativa do Brasil - SOEBRAS sob o número 5141 de acordo com o que rege a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que trata sobre as pesquisas envolvendo seres humanos.

Os indivíduos responderam a um questionário adaptado de Zamin e Schimanoski (2010), contendo 20 perguntas, sendo 13 objetivas e 7 discursivas relacionadas a identificação, conhecimentos sobre alimentação saudável, fontes alimentares de nutrientes e uso de suplementos nutricionais. Em relação a identificação, foram levados em consideração variáveis como idade, gênero e escolaridade.

A respeito dos conhecimentos sobre alimentação saudável foi questionado como o praticante classificaria seus conhecimentos sobre uma alimentação saudável, qual a importância que a alimentação adequada possui na prática de atividade física, se o indivíduo já teria recebido orientação sobre alimentação adequada e qual seria o macronutriente que deveria ter maior consumo diário.

Sobre as fontes alimentares de nutrientes, foi questionado ao participante que citasse três fontes de carboidrato, proteína e lipídio. E em relação ao consumo de suplementos foi questionado se o indivíduo tinha conhecimento e se fazia uso de suplemento, bem como o tipo, a frequência que se utilizava, o tempo de consumo, se teria obtido os resultados desejados e quem teria indicado o suplemento alimentar.

Após a coleta de dados, utilizou-se para análise e processamento dos mesmos, o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 20.0 for Windows.

RESULTADOS

Tabela 1 - Caracterização da amostra com relação ao gênero e escolaridade.

Gênero	n	%
Homem	64	67,4
Mulher	31	32,6
Total	95	100 %
Escolaridade		
Ensino Médio Incompleto	6	6,3
Ensino Médio Completo	22	23,2
Ensino Superior Incompleto	33	34,7
Ensino Superior Completo	26	27,4
Total	87	91,6

Tabela 2 - Caracterização da amostra em relação à idade.

Variáveis	Mulheres			Homens			Total		
	n	Média	± DP	n	Média	± DP	n	Média	± DP
Idade (anos)	28	24,46	5,15	64	25,62	5,80	92	25,27	5,61

Tabela 3 - Autoavaliação e nível de conhecimentos de alguns tópicos relacionados à alimentação saudável por praticantes de atividade física de academias em Montes Claros-MG.

	N	%
Qual importância da alimentação adequada na prática de atividade física?		
Indispensável	63	66,3
Importante	28	29,5
Necessário	4	4,2
Não tem importância	0	0
Total	95	100
Como classifica seus conhecimentos sobre uma alimentação saudável?		
Excelente	13	13,7
Muito Bom	32	33,7
Suficiente	46	48,4
Insuficiente	4	4,2
Total	95	100
Recebeu orientação sobre alimentação adequada?		
Sim	52	54,7
Não	43	45,3
Total	95	100
Qual o macronutriente que se deve ter maior consumo diário?		
Carboidrato	34	37
Proteína	58	63
Lipídio	0	0
Total	95	100

Na tabela 1, encontram-se dados referentes à caracterização da amostra com relação ao gênero e escolaridade. Verifica-se que houve predominância de indivíduos do sexo masculino (67,4%), enquanto o público feminino representou 32,6%. Observa-se também que 34,3% da amostra possui ensino superior incompleto e 27,4% ensino superior completo.

Conforme demonstrado na tabela 2, a média de idade dos entrevistados foi de 25,2 anos \pm 5,6 anos.

Na tabela 3, verifica-se que 66,3% dos entrevistados afirmaram que a alimentação adequada é indispensável na prática de atividade física. Quanto à autoavaliação do nível de conhecimentos sobre a alimentação saudável, mais da metade respondeu ter conhecimento "suficiente" (48,4%) ou "muito bom" (33,7%).

Quando questionados sobre três fontes alimentares de proteínas, 4% dos

praticantes de atividade física citaram tubérculos e raízes, 3% citaram cereais, 8% frutas e legumes, e 21% não souberam citar nenhuma fonte (Gráfico 1).

Quanto às fontes alimentares de carboidratos, apesar de 100% dos participantes ter citado corretamente os cereais, verifica-se o mesmo erro anterior, pois 6% citaram carnes, 12% citaram "outros" como legumes, verduras, leguminosas, gema de ovo e oleaginosas; e 22% não souberam responder (Gráfico 2).

No gráfico 3, os resultados foram ainda mais expressivos em relação ao questionamento sobre as fontes alimentares de lipídios: 5% dos participantes citaram frutas e legumes, 17% citaram outros, como suco, enlatados, batata frita, ovos e doces; e 60% não souberam apontar nenhuma fonte desse macronutriente.

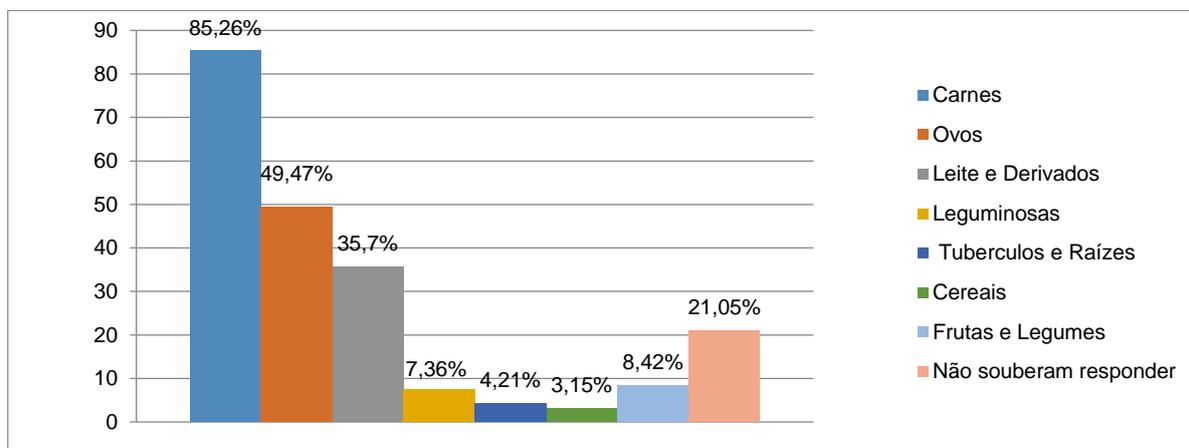


Gráfico 1 - Frequência de citação de alimentos fontes de proteínas por praticantes de atividade física em academias de Montes Claros-MG. (Foram solicitadas 3 fontes).

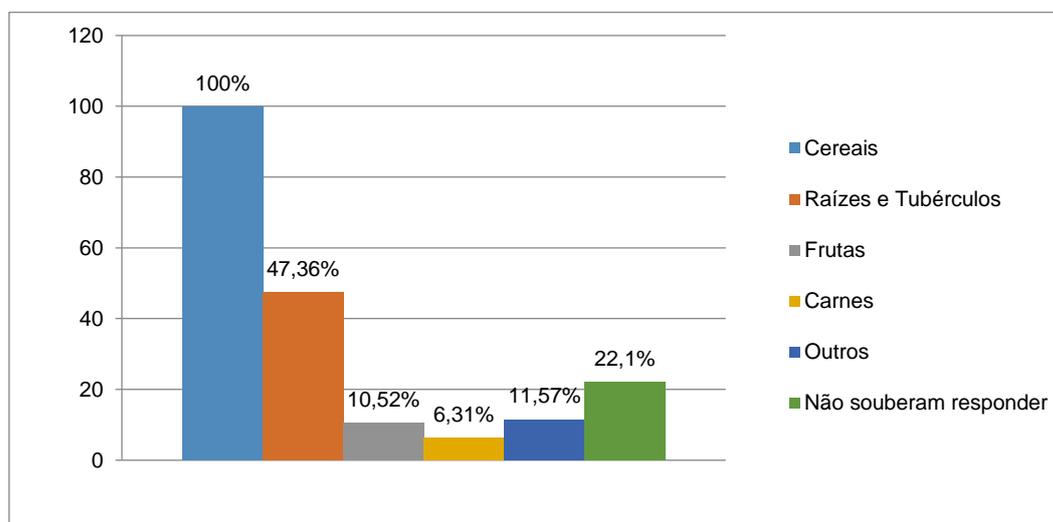


Gráfico 2 - Frequência de citação de alimentos fontes de carboidratos por praticantes de atividade física em academias de Montes Claros-MG. (Foram solicitadas 3 fontes).

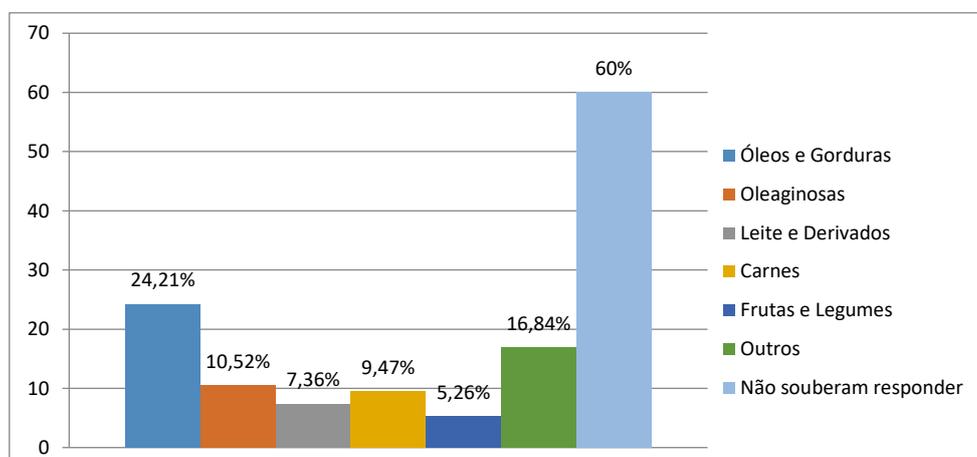
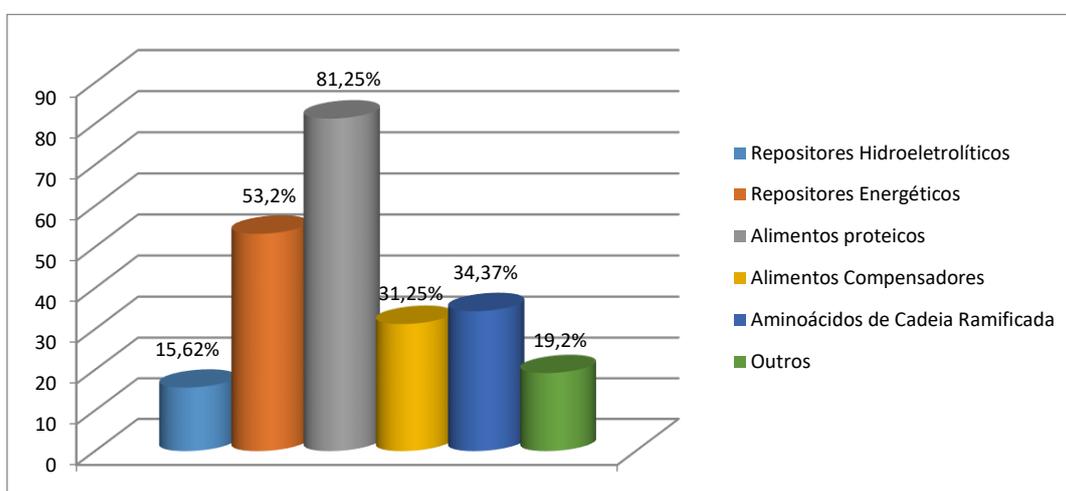
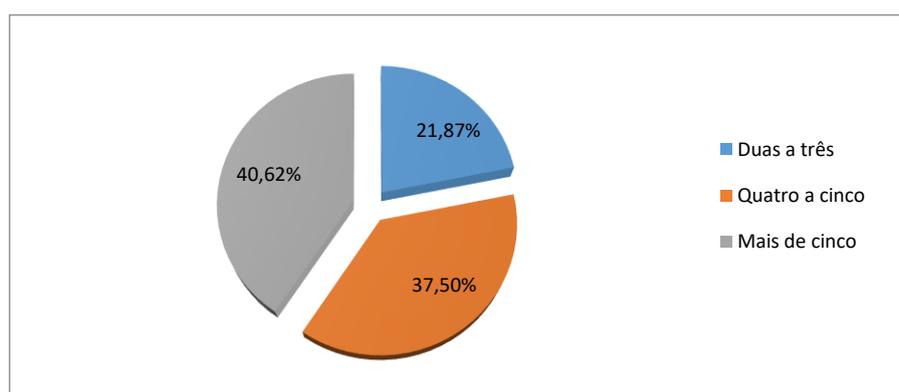


Gráfico 3 - Frequência de citação de alimentos fontes de lipídios por praticantes de atividade física em academias de Montes Claros-MG. (Foram solicitadas 3 fontes).

Tabela 4 - Uso de Suplementos por praticantes de atividade física em academias de Montes Claros-MG.

	N	%
Faz uso de suplementos alimentares?		
Sim	32	33,7
Não	63	63,3
Quem indicou o suplemento?		
Nutricionista	11	34,3
Educador Físico	6	18,7
Treinador	2	6,2
Endócrino	2	6,2
Iniciativa Própria	9	28,1
Mídia	1	3,1
Um (a) amigo (a)	6	18,7
Outros	1	3,1

**Gráfico 4** - Suplementos alimentares mais utilizados por praticantes de atividade física em academias de Montes Claros-MG.**Gráfico 5** - Frequência de uso semanal de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Montes Claros.

Em relação ao consumo de suplementos nutricionais (tabela 4), 33,7% dos participantes fazem uso, sendo o nutricionista a principal fonte de indicação (34,3%).

Conforme demonstra o gráfico 4, os alimentos proteicos são o tipo de suplemento mais consumido entre os praticantes de atividade física (81,25%), seguidos dos

repositores energéticos (53,2%) e aminoácidos de cadeia ramificada-BCAA (34,37%).

De acordo com o que é apresentado no gráfico 5, identificou-se neste estudo que 40,62 % dos indivíduos consomem suplementos alimentares mais de cinco vezes por semana.

DISCUSSÃO

A partir dos dados apresentados quanto à caracterização da amostra, pode-se inferir que os participantes, em sua maioria, têm um maior grau de instrução. Fato semelhante foi encontrado no estudo de Albuquerque (2012).

A média de idade dos participantes (25,27 anos) aproxima-se do estudo de Calliari (2014), onde foi observado que a faixa etária que mais frequenta academia está entre 25 e 29 anos, predominantemente por razões relacionadas à preocupação com a estética.

Apesar de a maioria dos participantes classificar os próprios conhecimentos sobre a alimentação saudável como “muito bom” ou “suficiente”, 63% destes indivíduos responderam erroneamente que a proteína é o macro nutriente que se deve ter o maior consumo diário. Resultado similar ao encontrado por Pereira e Cabral (2007), que identificaram em seu estudo que 51% dos indivíduos acreditavam ser a proteína o nutriente de maior necessidade diária.

Isso se dá, provavelmente, pelo fato de a maior parte dos praticantes de atividade física associarem o elevado consumo de proteína com o aumento de massa magra. Porém, esse benefício só será alcançado se houver a ingestão de quantidades adequadas de energia e proteína. Sabe-se que a ingestão deste macro nutriente não deve ultrapassar 10 a 35% do VCT (Valor Calórico Total) diário (DRIs, 2002).

Os resultados observados nos gráficos 1, 2 e 3, sugerem a necessidade do profissional nutricionista atuando nas academias para orientar corretamente a escolha dos alimentos e planejamento dietético adequado na prática de atividade física.

Os carboidratos representam a principal fonte energética do organismo, tanto para os praticantes de atividade física quanto para os indivíduos sedentários. Quando consumido em quantidades adequadas, esse

nutriente ajuda a preservar as proteínas teciduais e maximiza os resultados do treinamento (Paes, 2012).

Seu consumo deve estar entre 45 e 65% do valor calórico total (VCT) da dieta, sendo assim o macro nutriente de maior necessidade diária (DRIs, 2002).

Os lipídios são importante fonte energética para o organismo durante a prática de atividade física. Seus estoques corporais são utilizados principalmente durante o exercício físico prolongado (Tirapegui, Rossi e Rogero, 2005).

São ainda fundamentais no transporte de vitaminas lipossolúveis e fornecimento de ácidos graxos. Quando consumidos em excesso podem contribuir para o aumento do peso, doenças cardiovasculares, derrame cerebral e câncer. Segundo as DRIs (2002) a ingestão deve estar entre 20 e 35% do VCT diário.

Embora 54,7% dos indivíduos tenham afirmado que receberam orientação sobre alimentação adequada, pressupõe-se, com base nos resultados obtidos quanto às fontes de macro nutrientes citadas, que essas orientações foram feitas por pessoas não qualificadas ou profissionais não especializados em Nutrição, o que reforça ainda mais a necessidade do profissional adequado nos espaços de prática esportiva.

No que se refere ao consumo de suplementos alimentares, 33,7% dos participantes fazem uso. De maneira similar, Espínola, Costa e Navarro (2012) identificaram em seu estudo que 34% dos entrevistados utilizavam suplementos.

Em relação à fonte de indicação, 34,3% responderam ser o nutricionista, 28% consomem por iniciativa própria, 18,7% receberam indicação do educador físico. Resultado semelhante foi encontrado por Brito e Liberali (2012), onde 33% afirmaram ter obtido a prescrição através do nutricionista, seguido pelo professor de educação física (31%) e por iniciativa própria (27%).

Em contraposição, Pontes (2013) identificou “os amigos” como maior fonte de indicação (28,4%), seguido do nutricionista (26,9%) e professores de educação física (17,9%). Outros estudos encontraram o profissional de educação física como a maior fonte de indicação (Fayh e colaboradores, 2013; Szuck e Ventura, 2011).

Em relação à amostra do presente estudo, o percentual de indicações de suplementos por parte do nutricionista é muito pequeno, levando em consideração que é este o profissional habilitado para prescrição dos suplementos nutricionais necessários a complementação da dieta (Conselho Federal de Nutrição, 2006).

O alto consumo de suplementos proteicos identificado neste estudo também foi observado por de Ziltch e colaboradores (2012), onde 39% dos participantes consumiam esse tipo de suplemento, e ainda 50% ingeriam proteínas acima da recomendação diária. Ramos e Navarro (2012) também identificaram um padrão alimentar hiperproteico, sendo este o tipo de suplemento mais utilizado.

Esse fato também pode ser explicado pela crença de que o excesso de proteínas ajuda a aumentar a massa muscular. Entretanto, a ingestão excessiva deste macro nutriente pode causar sobrecarga renal (Morais, Silva e Macedo, 2014). Uma dieta balanceada, variada, com quantidades suficientes de energia e proteínas é suficiente para suprir as necessidades nutricionais e alcançar os objetivos desejados (Braggion, 2008).

Entre os consumidores de suplemento, 65,62% afirmaram fazer o uso de mais de um tipo de produto. Do mesmo modo, Johann e Berleze (2010) observaram que 60% dos participantes que consumiam suplementos nutricionais utilizavam mais de um tipo, variando entre dois a cinco produtos concomitantemente.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, conclui-se que há certo conhecimento em relação às fontes alimentares de nutrientes, porém ainda de forma limitada.

É frequente a disseminação de informações e indicação de suplementos por pessoas não capacitadas para tal, o que pode colocar em risco a saúde do indivíduo.

Cabe destacar o elevado consumo de suplementos proteicos, o que indica falta de orientação adequada, já que a alimentação balanceada e saudável é capaz de suprir as demandas nutricionais.

Com isso, se faz necessária a educação nutricional para este público por

meio do profissional habilitado, e ainda a conscientização dos profissionais de educação física quanto à prescrição/indicação de suplementos alimentares, tendo em vista que esta é uma atividade privativa do nutricionista e deve ser feita respeitando o consumo e gasto energético de cada pessoa.

REFERÊNCIAS

1-Adam, B. O.; Fanelli, C.; Souza, E.; Stulbach, T.; Monomi, P. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*. Vol. 2. Num. 2. 2013. p.24-36.

2-Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. Atletas. Disponível em: <<http://s.anvisa.gov.br/wps/s/r/UUM>>. Acesso em: 25/03/2015.

3-Albuquerque, M. M. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 32. 2012. p.112-117. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286/287>>

4-Alves, S. C. R.; Navarro, F. O uso de suplementos alimentares por frequentadores de academia de Potim-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Num. 20. 2010. p.139-146. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/174/171>>

5-Andrade, L. A.; Braz, V. G.; Nunes, A. P. O.; Velutto, J. N., Mendes, R. R. Consumo de suplementos alimentares por pacientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 20. Num. 3. 2012. p.27-36.

6-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>>

- 7-Barbosa, D. A.; Oliveira, J. S.; Siqueira, E. C. S.; Fagundes, A. T. S. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Buenos Aires. Num. 162. 2011.p. 1-12.
- 8-Bezerra, C. C.; Macedo, E. M. C. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos proteicos por praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 40. 2013. p.224-232. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/398/380>>
- 9-Braggion, G. F. Suplementação alimentar na atividade física e no esporte: aspectos legais na conduta do nutricionista. *Nutrição Profissional*. Vol. 4. Num. 17. 2008. p.40-50.
- 10-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*. Vol. 6. Num. 31. 2012. p.66-75. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/263/265>>
- 11-Calliari, I. C. R. R. Saúde X Estética: Objetivos da prática da ginástica de academia em municípios do interior dos Estados do Paraná e Santa Catarina, Brasil. *Revista UNIANDRADE*. Vol. 15. Num. 3. 2014. p.219-230.
- 12-Carvalho, T.; e colaboradores. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina no Esporte*. Vol. 9. Num. 2. 2003. p.43-56.
- 13-Conselho Federal de Nutrição. Resolução CFN Nº 390/2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. Disponível em <<http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2006/res390.pdf>> Acessado em: 21/10/2015.
- 14-DRI. Institute of Medicine/Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients). National Academy Press, 2002. 1357p.
- 15-Espínola, H. H. F.; Costa, M. A. R. A.; Navarro, F. Consumo de suplemento por usuário de academias de ginástica da cidade de João Pessoa-PB. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 2. Num. 7. 2008. p.1-10. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/48/47>>
- 16-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. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 35. Num. 1. 2013. p.27-37.
- 17-Fontes, A. M. S. A.; Navarro, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade físicas em academias de Sete Lagoas-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Num. 24. 2010. p.515-523. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/223/212>>
- 18-Johann, J.; Berleze, K. J. Estado nutricional e perfil antropométrico de frequentadores de academias de ginástica, usuários ou não de suplementos de cinco municípios do interior do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Num. 21. 2010. p.197-208. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/180/177>>
- 19-Karstem, J.; Nesello, L. A. N. Conhecimento sobre nutrição e o uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Buenos Aires. Ano. 18. Num. 184. 2013.
- 20-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. Num. 1. 2006. p.101-122.

- 21-Marangon, A. F. C.; Welker, A. F. Otimizando a perda de gordura corporal durante os exercícios. *Universitas: Ciências da Saúde*. Vol. 1. Num. 2. 2008. p.363-376.
- 22-Marinho, M. C. S.; Hamann, E. M.; Lima, A. C. C. F. Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. Vol. 7. Num. 3. 2007. p.251-261.
- 23-Ministério da Saúde. Regulamenta a profissão de Nutricionista e determina outras providências. Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. *Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília-DF*, 18 set 1991. p. 1909.
- 24-Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Módulo 11: Alimentação saudável e sustentável. Brasília: Universidade de Brasília. 2007.
- 25-Missagia, S. V.; Rezende, D. C. A alimentação saudável sob a ótica do consumidor: identificando segmentos de mercado. XXXV Encontro da ANPAD. Rio de Janeiro. EnANPAD, 2011.
- 26-Morais, A. C. L.; Silva, L. L. M.; Macêdo, E. M. C. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 8. Num. 46. 2014. p.247-253. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/455/427>>
- 27-Nicastro, H. Datillo, M.; Santos, T. R.; Padilha, H. V. G.; Zimberg, I. Z.; Crispim, C. A.; Stulbach, T. E. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 14. Num. 3. 2008. p.205-208.
- 28-Paes, S. R. Conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 32. 2012. p.105-111. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/285/286>>
- 29-Pedrosa, O. P.; Qasen, F. B.; Silva, A. C.; Pinho, S. T. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho Rondônia. *Anais da Semana Educa*. Vol. 1. Num. 1. 2010. p.1-18.
- 30-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. Num. 1. 2007. p.40-47. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>>
- 31-Philippi, S. T. (Org.). Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos Básicos da Nutrição. Barueri: Manole. 2008. p.387.
- 32-Pontes, M. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa-PB. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 37. 2013. p.19-27. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/350/356>>
- 33-Ramos, D. C. C.; Navarro, F. Perfil alimentar e antropométrico de praticantes de musculação na cidade de Brasília. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 32. 2012. p.140-145. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/290/291>>
- 34-Silva, L. S.; Silva, I. O.; Santana, F.; Santos, H. R.; Diniz, D. Nível de conhecimento nutricional em praticantes de atividades aeróbicas na cidade de Anápolis-GO. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Vol. 9. Num. 3. 2010. p.155-162.
- 35-Szuck, P. M. S. F.; Venturi, I. Características do consumo de suplementos proteicos e aminoácidos por praticantes de exercícios contra resistidos das academias da cidade de Canoinhas-SC. *Saber Científico*. Vol. 3. Num. 1. 2011. p.1-11.
- 36-Tirapegui, J.; Rossi, L.; Rogero, M. M. Proteínas e atividade física. In: Tirapegui, J. *Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física*. São Paulo. Atheneu. 2005.

37-Viebig, F. R.; Nacif, M. A. L. Nutrição Aplicada à Atividade Física e ao Esporte. In Silva, S. M. C. S.; Mura, J. D. P. Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia. Roca. 2010.

38-Werutzky, C. A. Nutrição, Atividade Física e Exercício. In Oliveira, J. E. D.; Marchini, J. S. Ciências Nutricionais: Aprendendo a Aprender. Sarvier. 2008.

39-Zamin, T. V.; Schimanoski, V. M. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 4. Num. 23. 2010. p.410-419. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/207/200>>

40-Zilch, M. C.; Soares, B. M.; Bennemann, G. D.; Sanches, F. L. F. Z.; Cavazzotto, T. G.; Santos, E. F. Análise da ingestão de proteínas e suplementação por praticantes de musculação nas academias centrais da cidade de Guarapuava-PR. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Num. 35. 2012. p.381-388. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/338/327>>

E-mails dos autores:

analia_josielle@yahoo.com.br

maite.criso@hotmail.com

viniciuslabex@hotmail.com

Recebido para publicação em 07/06/2016

Aceito em 15/01/2017