

CONHECIMENTO ACERCA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DO TREINAMENTO FUNCIONAL

Camila Ferreira da Silva¹, Tereza Cristina Vieira da Fonseca¹
Hilo Jorge de Menezes Filho², Luiz Fernando Veloso²
Melissa Barral Maia³, Ronilson Ferreira Freitas^{1,2,3}

RESUMO

Este estudo objetivou avaliar o conhecimento acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de treinamento funcional de uma academia da cidade de Bocaiúva, Minas Gerais. Foi utilizado um questionário para a coleta de dados com perguntas sobre aspectos sociodemográficos e econômicos, hábitos de vida e a avaliação dos hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares. Foram avaliados 41 indivíduos, sendo eles 68,3% mulheres e 31,7% homens, com idade entre 18 e 59 anos. Destes, 95,1% relataram praticar outras modalidades esportivas além do treinamento funcional. 36,6% responderam ter conhecimento "muito bom" sobre a alimentação saudável. Sobre qual macronutriente deve ter maior consumo diário 17,1% responderam carboidratos, e por sua vez, 89,9% citaram proteínas. 9,8% são usuários de suplementos dietéticos, sendo o treinador a fonte principal de indicação (50%). Os alimentos protéicos e os repositores energéticos são os tipos de suplementos mais consumidos (75%), seguidos dos alimentos compensadores (50%). Em relação ao conhecimento acerca de suplementos, 53,7% afirmaram não possuir. Observou-se que a maioria das pessoas possui conhecimento suficiente sobre alimentação saudável e pouco conhecimento sobre a utilização de suplementos alimentares. Porém, o consumo exacerbado de proteínas por parte dos atletas demonstra carência de orientações nutricionais adequadas.

Palavras-chave: Atividade Física. Nutrição. Treinamento Funcional. Suplementos Alimentares.

1-Faculdade de Saúde Ibituruna (FASI), Montes Claros-MG, Brasil.

2-Faculdades Integradas do Norte de Minas (Funorte), Montes Claros-MG, Brasil.

ABSTRACT

Knowledge about healthy food and consumption of food supplements by functional training practice

This study aimed to evaluate the knowledge about healthy eating and consumption of dietary supplements by practitioners of functional training at an academy in the city of Bocaiúva, Minas Gerais. A questionnaire was used to collect data with questions about sociodemographic and economic aspects, life habits and the evaluation of healthy eating habits and use of dietary supplements. Thirty-one individuals were evaluated, being 68.3% female and 31.7% male, aged between 18 and 59 years. Of these, 95.1% of the participants reported practicing other sports as well as functional training. 36.6% reported having "very good" knowledge about healthy eating. About which macronutrient should have higher daily consumption 17.1% answered carbohydrates, and in turn, 89.9% cited proteins. 9.8% are users of dietary supplements, the coach being the main source of indication (50%). Protein foods and energy replenishers are the most consumed types of supplements (75%), followed by compensating foods (50%). Regarding knowledge about supplements, 53.7% said they did not have any. It has been observed that most people have sufficient knowledge about healthy eating and little knowledge about the use of dietary supplements. However, the exacerbated consumption of proteins by the athletes demonstrates lack of adequate nutritional guidelines.

Key words: Physical Activity. Nutrition. Functional training. Food supplements.

3-Programa de pós-graduação em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Montes Claros-MG, Brasil.

INTRODUÇÃO

A atividade física está intimamente associada a benefícios à saúde. Em indivíduos sedentários há um aumento do risco de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, certos tipos de câncer, obesidade e bem como, mortalidade precoce.

Sabe-se então que, a atividade física, como o treinamento funcional, atua na prevenção de doenças e na promoção de qualidade de vida (Silva e Silva, 2015).

O treinamento funcional, que também é conhecido como treinamento resistido funcional (TRF), vem destacando-se como uma alternativa inovadora, que traz uma nova forma de condicionamento, que antepõe à capacidade funcional do indivíduo, seja na realização de atividades diárias, seja nas atividades esportivas (Andrades e Saldanha, 2012).

Esta modalidade de treinamento promove melhorias no controle corporal, equilíbrio muscular estático e dinâmico, diminui a incidência de lesões musculares e aumenta a eficiência dos movimentos (Leal e colaboradores, 2009).

Além disto, apresenta uma abordagem dinâmica, desafiadora e complexa, na qual é incorporado como base dos movimentos comuns no cotidiano ou movimentos específicos da prática esportista, a fim de treinar o indivíduo a partir da funcionalidade dos movimentos (Andrades e Saldanha, 2012).

Durante a realização do exercício físico, tanto o atleta quanto os praticantes de atividade física, necessitam perfazer adequadamente as necessidades energéticas do corpo.

Portanto, pode-se dizer que, o exercício e a nutrição estabelecem uma associação importante, uma vez que, a alimentação saudável e balanceada melhora a disposição para a prática da atividade, promove construção e reparo de tecidos endógenos, além de potencializar o efeito do treinamento (Barros, Pinheiro e Rodrigues, 2017).

Na busca dos objetivos já mencionados, o número de academias cresceu muito nos últimos anos. Simultaneamente, tem-se aumentado o consumo de suplementos dietéticos e também a sua oferta no comércio (Souza e Ceni, 2014).

A utilização desordenada de suplementos dietéticos dá-se principalmente, pelo pouco conhecimento de que uma dieta equilibrada e nutritiva é sim capaz de suprir todas as necessidades nutricionais do indivíduo (Souza e Schneider, 2016).

A utilização de forma abusiva e incorreta de suplementos pode acarretar consequências negativas; que vão desde efeitos colaterais leves, como câibras e cansaço muscular, até mesmo graves, como sobrecargas renais e hepáticas, alterações psicológicas, cardíacas e morfológicas e podendo ocasionar até mesmo a morte de indivíduos (Nogueira, Souza e Brito, 2013).

Assim sendo, a utilização do suplemento é indicada exclusivamente em casos específicos. Ressalta-se ainda, que a prescrição sempre deve ser feita, impreterivelmente, por um profissional habilitado (Souza e Schneider, 2016).

Nesta perspectiva, o presente estudo avaliou o conhecimento acerca da alimentação saudável e bem como do consumo de suplementos alimentares por praticantes de treinamento funcional.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa analítica, do tipo transversal e quantitativo, realizada com 41 indivíduos, de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 59 anos.

Os participantes são atletas praticantes de treinamento funcional, de uma academia localizada na cidade de Bocaiúva, Minas Gerais.

Os procedimentos para a realização deste estudo respeitaram as diretrizes e normas que regulamentam as pesquisas envolvendo seres humanos, aprovadas pela Resolução nº 466, de 2012, do Conselho Nacional de Saúde.

Após serem informados sobre os objetivos do estudo, os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo o estudo aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Associação Educativa do Brasil - SOEBRAS, número do protocolo CAAE- 78915717.0.0000.5141 e parecer número: 2.336.058.

Para coleta de dados, foi utilizado um questionário que abordou aspectos sociodemográficos e econômicos (idade, gênero, situação conjugal, cor de pele,

escolaridade e remuneração), hábitos de vida (nível de atividade física, tabagismo, etilismo e tratamento para perder peso).

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.

A respeito da alimentação saudável foi questionado como o indivíduo classificaria seus conhecimentos sobre uma alimentação saudável, a importância de hábitos alimentares saudáveis na prática de atividade física, se o praticante já teria recebido orientação sobre alimentação saudável, qual macronutriente que deveria ter maior consumo diário, sobre o número de refeições recomendadas por dia, a quantidade de água consumida diariamente, o número de porções de frutas e verduras recomendadas por dia e a quem recorre quando tem dúvidas sobre alimentação adequada.

E em relação ao consumo de suplementos foi questionado se o participante tinha conhecimento e se fazia uso de suplemento alimentar, bem como o tipo, o

tempo de consumo, e quem teria indicado o uso do suplemento.

Finalizada a coleta, os dados foram tabulados no programa Microsoft Excel 2010®, sendo os resultados apresentados na forma de gráfico e tabelas.

RESULTADOS

Na tabela 1, encontram-se dados referentes à caracterização da amostra com relação ao gênero, cor da pele, escolaridade e remuneração.

A média de idade dos indivíduos foi de $29,7 \pm 8,8$ anos. Verificou-se que houve predominância de indivíduos do sexo feminino (68,3%), de cor da pele não branca (73,2%), com dez anos ou mais de escolaridade (73,3%) e remuneração entre 1 e 2 salários mínimos (53,6%).

Na tabela 2, verifica-se que 95,1% dos participantes relataram praticar outras modalidades esportivas além do treinamento funcional, enquanto 4,9% não praticam.

Observa-se que apenas 4,9% dos indivíduos se declararam tabagistas, e 95,1% afirmaram não fazer uso, enquanto 58,6% responderam fazer uso de bebidas alcoólicas, e 41,4% negaram o uso.

Tabela 1 - Perfil sociodemográfico dos praticantes de treinamento funcional.

Fatores	Variáveis	n (%)
Sexo	Masculino	13 (31,7)
	Feminino	28 (68,3)
Cor da Pele	Branco	11 (26,8)
	Não Branco	30 (73,2)
Escolaridade	< 5 anos	5 (12,1)
	Entre 5 e 9 anos	6 (14,6)
	Dez anos ou mais	30 (73,3)
Remuneração	< 1 salário mínimo	4 (9,7)
	Entre 1 e 2 salários mínimos	22 (53,6)
	3 ou mais salários mínimos	15 (36,7)

Tabela 2 - Características comportamentais dos praticantes de treinamento funcional.

Fatores	Variáveis	n (%)
Atividade Física	Pratica atividade física	39 (95,1)
	Não pratica atividade física	2 (4,9)
Tabagismo	Sim	2 (4,9)
	Não	39 (95,1)
Etilismo	Sim	24 (58,6)
	Não	17 (41,4)
Tratamento para perder peso	Sim	9 (21,9)
	Não	32 (78,1)

Na tabela 3, verifica-se na autoavaliação do nível de conhecimento sobre a alimentação saudável, que mais da metade dos participantes responderam ter conhecimento “muito bom” (36,6%) ou “suficiente” (41,5%).

Conforme demonstrado 53,7 % dos indivíduos afirmaram que a alimentação adequada é indispensável na prática de atividade física.

Quando questionados sobre qual macronutriente deve ter maior consumo diário, 17,1% dos praticantes de treinamento funcional responderam carboidratos, e por sua vez, 82,9% citaram proteínas.

Quanto ao número de refeições recomendadas por dia, 48,8% da amostra acredita ser ≤ 5 (cinco), e 41,5% afirma que 6 (seis) refeições são, de fato, as recomendações diárias. Quanto ao consumo de água por dia, 95,1% afirmaram que deve ser ≥ 2 litros.

Verifica-se que quando questionados sobre a existência de restrições para o consumo de azeite, 36,6% responderam “sim”, e 63,4% “não”. Sobre a recomendação sobre o consumo de porções diárias de frutas e verduras, 82,9% declarou ser ≥ 3 (três).

Observa-se que no momento em que foram questionados a quem recorriam quando tinham dúvidas sobre a alimentação adequada, 61% dos indivíduos relataram buscar o profissional nutricionista, enquanto 34,1% afirmou buscar informações na “internet”.

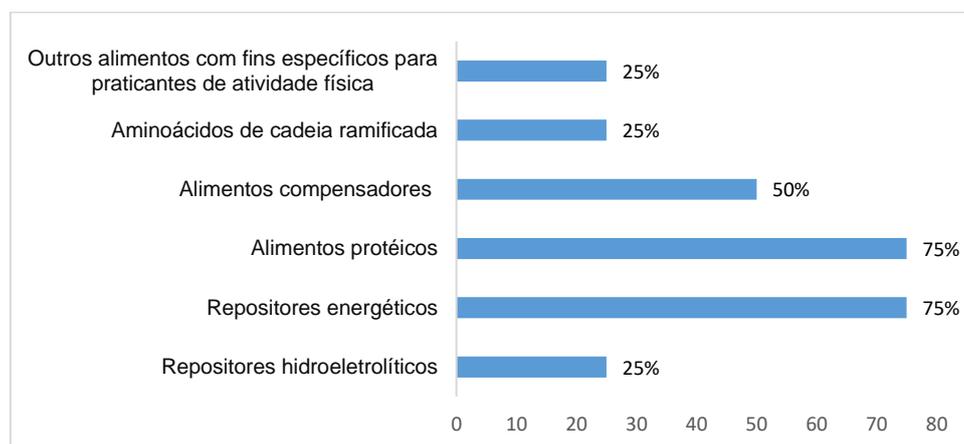
Sobre o consumo de suplementos dietéticos, conforme demonstrado na tabela 4, 9,8% dos praticantes relataram fazer uso, sendo o treinador a fonte principal de indicação (50%). Em relação ao conhecimento acerca de suplementos, 53,7% afirmaram não possuir.

Tabela 3 - Conhecimento acerca da alimentação saudável de praticantes de treinamento funcional.

Conhecimento	Variáveis	n (%)
Classificação do conhecimento sobre alimentação saudável	Excelente	5 (12,2)
	Muito Bom	15 (36,6)
	Suficiente	17 (41,5)
	Insuficiente	4 (9,8)
Importância da alimentação na prática da atividade física	Indispensável	22 (53,7)
	Importante	9 (22,0)
	Necessário	8 (19,5)
	Nenhuma	2 (4,9)
Macronutriente que deve ter maior consumo diário	Carboidratos	7 (17,1)
	Proteínas	34 (82,9)
	Lipídios	0 (0,0)
Número de refeições recomendadas por dia	≤ 5	20 (48,8)
	6	17 (41,5)
	> 6	4 (9,8)
Quantidade de água (L) que deve ser consumida por dia	< 2	2 (4,9)
	≥ 2	39 (95,1)
Consumo de azeite sem restrições	Sim	15 (36,6)
	Não	26 (63,4)
Número de porções de frutas e verduras recomendadas por dia	< 3	7 (17,1)
	≥ 3	34 (82,9)
Feijão e arroz podem ser consumidos diariamente	Sim	36 (87,8)
	Não	5 (12,2)
Alguns alimentos fazem falta na dieta	Sim	24 (58,5)
	Não	17 (41,5)
A quem recorre quando tem dúvidas sobre a alimentação adequada	Nutricionista	25 (61,0)
	Endocrinologista	1 (2,4)
	Treinador	1 (2,4)
	Internet	14 (34,1)

Tabela 4 - Uso de suplementos por praticantes de treinamento funcional.

Fatores	Variáveis	n (%)
Conhecimento sobre suplementos	Sim	19 (46,3)
	Não	22 (53,7)
Faz uso de suplementos	Sim	4 (9,8)
	Não	37 (90,2)
Número de vezes/semana	≤ 3	3 (75,0)
	> 4	1 (25,0)
Resultados desejados	Sim	2 (50,0)
	Não	1 (25,0)
	Ainda não	1 (25,0)
Profissional que indicou a suplementação	Nutricionista	1 (25,0)
	Educador Físico	-
	Treinador	2 (50,0)
	Endocrinologista	-
	Iniciativa Própria	-
	Mídia	-
	Amigo	1 (25,0)

**Gráfico 1 - Suplementos alimentares mais utilizados por praticantes de treinamento funcional.**

De acordo com o gráfico 1, os alimentos proteicos e os repositores energéticos, são os tipos de suplementos mais consumidos por praticantes de treinamento resistido funcional (75%), seguidos dos alimentos compensadores (50%).

DISCUSSÃO

partir dos dados apresentados quanto à caracterização da amostra, pode-se inferir que os participantes, são em sua maioria, mulheres. Fato semelhante foi encontrado no estudo de Almeida e Balmant (2017).

As mulheres vêm se destacando em diversas áreas no cenário mundial, inclusive na procura de atividade física que lhes proporcione lazer, saúde, bem-estar e, sobretudo, a busca na melhora da performance frente ao treinamento físico e

obtenção de um padrão de beleza (Maximiano e Santos, 2017).

Os dados da presente pesquisa demonstram o consumo de álcool e tabaco por praticantes de atividade física. A interferência destes pode influenciar negativamente na capacidade respiratória do indivíduo e diminuir a manutenção ou ganho de massa muscular (Ferreira e colaboradores, 2013).

Apesar de mais da metade dos indivíduos classificarem os próprios conhecimentos sobre a alimentação saudável como “muito bom” ou “suficiente”, 82,9% destes participantes responderam equivocadamente que a proteína é o macro nutriente que deve ser consumido em maior quantidade diariamente.

Resultado parecido foi encontrado por Barros, Pinheiro e Rodrigues (2017), que identificaram em sua pesquisa que 63% dos

indivíduos acreditavam ser a proteína o nutriente de necessidade diária elevada.

Muitos associam o consumo exacerbado de proteínas com o ganho de massa muscular. Todavia, a hipertrofia do músculo só acontece se ocorrer um suprimento satisfatório de energia e proteínas. Sabe-se que o consumo deste macronutriente não deve passar de 35% do Valor Calórico Total (VCT) diário (DRIs, 2002).

Os carboidratos representam a principal fonte energética do organismo. O consumo, em quantidades adequadas ajuda a preservar as proteínas endógenas e propicia melhoras no treinamento. Os lipídios também são utilizados como fonte energética no metabolismo durante o exercício físico. A utilização das reservas lipídicas ocorre principalmente nos treinamentos de endurance (Rezende, Lima e Santos, 2016).

Conforme o Ministério da Saúde (2014), a alimentação deve ser composta por 4 a 6 refeições diárias, distribuídas em três refeições principais (café da manhã, almoço, jantar) e em até três lanches intermediários (manhã, tarde e noite), dando preferência aos alimentos *in natura* e excluindo da dieta os ultras processados.

Outra variável avaliada neste estudo foi o questionamento acerca da quantidade de água a ser consumida diariamente. O consumo adequado de água é essencial para manutenção de todos os processos homeostáticos. Para os atletas e praticantes de atividade física, a hidratação corporal adequada é primordial para a termorregulação e sistema cardiovascular, sendo os mesmos diretamente proporcionais ao rendimento esportivo. Quando a perda hídrica é acentuada e a reposição não é satisfatória, o desempenho é comprometido (Trentin, Confortin e de Sá, 2016).

A recomendação para o consumo de frutas e verduras é de 3 (três) porções diárias, para cada um (Philippi, 2013).

Esses alimentos atuam como reguladores do metabolismo, favorecendo uma série de funções orgânicas necessárias para a manutenção da saúde. São fontes em potencial de sais minerais, vitaminas, fibras e água.

Nesta perspectiva, ressalta-se que quando o consumo desses alimentos é inadequado, surgem carências nutricionais, que pode repercutir não só na saúde física,

mas também nas respostas frente aos treinamentos (Lopes, 2014).

Embora 61% dos participantes tenham afirmado que buscam o profissional nutricionista para receber orientação sobre alimentação adequada, pressupõe-se, com base nos resultados obtidos quanto às fontes de macronutrientes citadas, que essas orientações não foram feitas por profissionais especializados em Nutrição, o que reforça ainda mais a necessidade do profissional na prática esportiva.

Belini, Silva e Gehring (2016), corroboram com este presente estudo, reafirmando a inegável importância dos nutricionistas trabalhando em conjunto com atletas e praticantes de atividade física, para otimização dos resultados.

Como 34,1% dos indivíduos declararam sanar na internet as dúvidas concernentes a alimentação saudável, é importante salientar que a internet é capaz de influenciar, tanto positivamente, quanto negativamente o estilo de vida das pessoas, trazendo informações, que por vezes, não condizem com a realidade, por isso, a consulta ao profissional é sempre indispensável (Domiciano e colaboradores, 2013).

No que se refere ao consumo de suplementos dietéticos, 9,8% afirmou fazer uso, sendo o treinador físico a maior fonte de indicação (50%), seguidos do profissional nutricionista e "os amigos", ambos com 25%. Resultado semelhante foi encontrado por Fayh e colaboradores (2013).

Este resultado corrobora com todas as pesquisas até o momento citadas, demonstrando a importância do nutricionista, no acompanhamento, e prescrição para os esportistas.

Sabe-se, que muitos suplementos alimentares são seguros, e quando há a necessidade da prescrição, devem ser consumidos adequadamente, associados a uma alimentação adequada, podem auxiliar no desempenho e resposta frente o exercício. A nutrição sempre ressalta os possíveis efeitos colaterais e as contraindicações que o consumo inadequado do produto pode ocasionar ao indivíduo (Maleski, Caparros e Viebig, 2016).

O consumo elevado de suplementos proteicos também foi observado por Colusso, Nassif e Bouças (2014), onde 76,5% dos participantes relataram fazer uso. É necessário

ressaltar que, o excesso de proteína pode ser prejudicial, uma vez que sobrecarrega alguns órgãos como o fígado, responsável pelo metabolismo de aminoácidos, e os rins, visto que grandes quantidades de subprodutos do metabolismo proteico como ureia, amônia e outros compostos nitrogenados, têm excreção urinária.

A utilização de repositores energéticos também foi elevada (75%), sendo que um único praticante relatou fazer uso de todos os suplementos dietéticos listados.

Cabe destacar que uma dieta balanceada, equilibrada e com oferta suficiente de energia e proteínas é suficiente para suprir as necessidades nutricionais, metabólicas e alcançar os objetivos desejados com o treino (Morais, Silva e Macedo, 2014).

CONCLUSÃO

Diante do exposto, com os dados apresentados, verifica-se que há uma prevalência do consumo alimentar sobre a utilização de suplementos alimentares.

Contudo, é frequente a indicação de suplementos por profissionais não especializados, colocando a saúde dos praticantes em risco.

Vale ressaltar a preocupação com os atletas com o consumo exacerbado de proteínas, demonstrando a carência de orientações nutricionais adequadas, uma vez que, uma alimentação nutricionalmente completa, satisfaz todas as necessidades individuais.

No tocante a prescrição de suplementos, o profissional nutricionista é o único habilitado para tal.

Por isso, se faz necessário intervenções com o foco em educação nutricional e conscientização para este público, pois antes de qualquer indicação de suplementos, é indispensável uma avaliação individualizada, respeitando as necessidades metabólicas de cada indivíduo.

REFERÊNCIAS

1-Almeida, C. M.; Balmant, B. D. Avaliação do hábito alimentar pré e pós treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do Estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 62. 2017. p. 104-117.

Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/740>>

2-Andrades, M. T.; Saldanha, R. P. Treinamento funcional: o efeito da estabilização do core sobre o equilíbrio e propriocepção de mulheres adultas saudáveis e fisicamente ativas. *Revista Vento e Movimento - FACOS/CNEC. Osório*. Vol. 1. Num. 1. 2012.

3-Barros, A. J. S.; Pinheiro, M. T. C; Rodrigues, V. D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 63. 2017. p. 301-311. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/799>>

4-Belini, M. R. L.; Silva, M.; Gehring, L. Utilização de suplementos nutricionais por adolescentes praticantes de musculação em academias da cidade de Campo Mourão-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Num. 54. 2016. p. 553-562. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/583>>

5-Colusso, M. A.; Nassif, J. M.; Bouças, R. I. Consumption evaluation of nutritional supplements and fat burners by physically active people active in gyms of the city of São Paulo. *Science*. Vol. 5. Num. 2. 2014. p. 61-78.

6-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.

7-Domiciano, C. G.; Coelho, L. C.; Pereira, J. A. R.; De-Angelis Pereira, M. C. Estratégias da Mídia e os Apelos Comerciais para Promoção dos Produtos Alimentícios/Media Strategies and Commercial Appeals for Promotion of Food Products. *Revista Ciências em Saúde*. Vol. 4. Num. 1. 2014. p. 33-38.

8-Fayh, A. P. T.; Silva, C. V. De Jesus, F. R, Costa, G. K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Revista Brasileira*

Ciências e Esporte. Vol. 35. Num. 1. 2013. p. 27-37.

9-Ferreira, L.; Bispo Júnior, J.P.; Sales, Z. N.; Casotti, C. A.; Braga Júnior, A. C. R. Prevalência e fatores associados ao consumo abusivo e à dependência de álcool. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 18. Num. 11. 2013.

10-Leal, S. M. O.; Borges, E. G. S.; Fonseca, M. A.; Alves Júnior, E. D.; Cader, S.; Dantas, E. H. M. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol.17. Num. 3. 2009. p. 61-69.

11-Lopes, L. H. Feiras livres em Florianópolis-SC: práticas sustentáveis na comercialização de frutas, legumes e verduras in natura. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina. Santa Catarina. 2014.

12-Maleskil, L. R.; Caparros, D. R; Viebig, R. F. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 59. 2016. p. 535-545. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/685>>

13-Maximiano, C. M. B. F.; Santos, L. C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginásticas da cidade de Sete Lagoas-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 61. 2017. p. 93-101. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/739>>

14-Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Promovendo a Alimentação Saudável. Brasília. 2014.

15-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>>

16-Nogueira, F. R. S.; Souza, A. A.; Brito, A. F. Prevalência do uso e efeito de recursos ergogênicos por praticante de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. *Revista Brasileira de Atividade Física*. Vol. 18. Núm. 1. 2013. p.16-30.

17-Philippi, S. T. Pirâmide dos alimentos. Fundamentos básicos da nutrição. Manole. 2013.

18-Rezende, M. C.; Lima, T. A.; Santos, H. J. X. Avaliação do aporte nutricional de praticantes de atividade física em academias no município de Aracaju-SE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 60. 2016. p. 660-665. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/716>>

19-Silva, D. A. S; Silva, R. J. Associação entre prática de atividade física com consumo de frutas, verduras e legumes em adolescentes do Nordeste do Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*. Vol. 33. Num. 2. p. 167-173. 2015.

20-Souza, A. L. N; Schneider, A. C. R. Avaliação do conhecimento sobre suplementação alimentar dos praticantes de academia de Novo Cruzeiro-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 55. p. 87-92. 2016. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/613>>

21-Souza, R.; Ceni, G. C. Uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira das Missões-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 8. Num. 43. p. 20-29. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/415/397>>

22-Trentin, M. M.; Confortin, F. G.; De Sá, C. A. Hidratação e taxa de sudorese em atletas de futsal masculino. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 56. p. 145-156, 2016. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/615>>

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

23-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>>

E-mail dos autores:

camilaferreiradasilva@ymail.com

terezafonseca09@gmail.com

hilo_menezes@hotmail.com

luis-veloso@hotmail.com

melissa.barral@yahoo.com.br

ronnypharmacia@gmail.com

Endereço para correspondência:

Prof. Ms. Ronilson Ferreira Freitas.

Rua: João Pinheiro, 441, Apto. 203.

Centro, Montes Claros-MG, Brasil.

Recebido para publicação em 13/03/2018

Aceito em 02/05/2018