

# PREVALÊNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO PROTEICA ENTRE MATRICULADOS EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DA CONQUISTA/BA

Thyara Iasniny Souza Xavier<sup>1</sup>Lethycia Leite Rocha Sousa<sup>1</sup>Erlânia do Carmo Freitas<sup>1,2</sup>Anna Clara Mota Duque<sup>3</sup><sup>1</sup>Faculdade Independente do Nordeste-FAINOR<sup>2</sup>Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia-UESB<sup>3</sup>Universidade Federal da Bahia-UFBA

## RESUMO

Estudos mostram que nos últimos anos aumentou do número de pessoas matriculadas em academias. Diante disso foi notório o aumento da procura por produtos que auxiliam e otimizam os resultados desejados e que consequentemente elevou o consumo de suplementos proteicos. O presente estudo, objetiva verificar a prevalência do uso de suplementos proteicos por alunos de uma academia de ginástica de Vitória da Conquista/BA. Foram entrevistados 90 praticantes de musculação com idade entre 19 a 50 anos, no qual levantou-se dados de medidas descritivas da população estudada. No perfil dos entrevistados foi possível observar que 56 eram do sexo feminino e 34 do sexo masculino, com idade média de 39,27anos. Para condução do estudo utilizou-se como métodos da pesquisa o tipo de estudo de caráter quantitativo, descritivo para aplicação de questionários. Como resultado foi verificado que o motivo para praticar a atividade física visando melhorar a saúde e estética, observou-se que (47,77%) consideraram seus hábitos alimentares como bom, porém (34 %) dos entrevistados fazem uso de suplementos proteicos para suprir as necessidades não obtidas na alimentação. Os suplementos mais consumidos foram o whey protein (38,88%), seguido do BCAA (34,44%). Verificou-se que apenas 23,33% dos usuários de suplementos foram prescritos por nutricionistas. Este estudo foi importante porque através dele percebeu-se a necessidade de orientação nutricional para praticantes de exercícios físicos, que venha a contribuir para atingir os seus objetivos, auxiliando na compra e desmistificando os muitos “conceitos comuns” reproduzidos nas academias.

**Palavras-chave:** Suplementação. Atividade física. Vida saudável. Proteína

## PREVALENCE SUPPLEMENTS PROTEIN BETWEEN REGISTERED IN A GYM ACADEMY IN THE MUNICIPALITY OF VITÓRIA DA CONQUISTA/BA

### ABSTRACT

Studies shows that in recent years has increased the number of people enrolled in academies. Thus it was clear increase in demand for products that help and optimize the desired results and therefore increased consumption of protein supplements. This study aims to determine the prevalence of the use of protein supplements for students from a health club Vitória da Conquista/BA. They interviewed 90 bodybuilders aged 19-50 years in which stood up data descriptive measures of the study population. The profile of respondents was observed that 56 were female and 34 male, mean age 39,27anos. To conduct the study was used as the research methods the type of quantitative character, descriptive study to questionnaires. As a result it was found that the reason for practicing physical activity to improve to health and aesthetics, noted that (47.77%) considered their eating habits as good, however (34%) of respondents make use of protein supplements to meet the needs not obtained from food. The most consumed supplements have whey protein (38.88%), followed by BCAA (34.44%). It was found that only 23.33% Of supplement users were prescribed by nutritionists. This study was important because through it we realized the need for nutritional guidance for physical exercise practitioners, which will contribute to achieving its goals, assisting in the purchase and demystifying the many “common concepts” played in the academies.

**Keywords:** Supplementation. Physical activity. Healthy. Protein.

XAVIER, T.I.S.; SOUSA, L.L.R.; FREITAS, E. do C.; DUQUE, A.C.M.; Prevalência da suplementação proteica entre matriculados em uma academia de ginástica no município de Vitória da Conquista/BA. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, Várzea Paulista, v.15, n.03, p.139-146, 2016. ISSN: 1981-4313.

## INTRODUÇÃO

A prática de atividade física nas academias vem se tornando crescente no Brasil, favorecendo o crescimento deste setor na economia. Atualmente só tem menos empresas/academias que os Estados Unidos. O Brasil teve um aumento de 29% em números de academias, sendo um total de 14.805 academias na nação, em sua maioria concentradas na Bahia, Paraná, Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo, Rio Grande do Sul (ACAD BRASIL, 2012).

As pessoas têm buscado diariamente melhorar a qualidade de vida, por meio da musculação que é uma das praticas mais utilizadas. A frequência desta pratica tem oferecido efeitos benéficos á saúde, pois reduz a gordura corporal, acelera o metabolismo, controla o perfil lipídico, reduz riscos de doenças cardiovasculares, auxilia no emagrecimento, hipertrofia e melhora o desempenho físico (MARCHIORO; BENETTI, 2015).

Aliado a prática do exercício físico é notório o aumento da utilização de suplementos proteicos, afinal a busca pelo corpo desejado e as promessas apresentadas pelos produtos fazem crescer consideravelmente o consumo dos suplementos. (BEZERRA; MACEDO, 2013)

A maioria dos suplementos proteicos tem como objetivo aumentar a massa muscular, oferecer e produzir energia, minimizar a fadiga, diminuir a composição de gordura corporal e minimizar as fabricações radicais livres e a remoção de metabólicos tóxicos do músculo (BEZERRA; MACEDO, 2013).

O consumo de suplementos nutricionais acaba sofrendo uma grande influência da mídia que recorre á publicações apelativas, onde estão relacionando á saúde, a nutrição e diretamente a performance esportiva. Aumentando assim, a popularidade dos suplementos, que geralmente são indicados para praticantes de atividade física que objetivam melhorar o desempenho esportivo (GONÇALVEZ *et al.*, 2010).

Os praticantes de musculação nas academias procuram uma ingestão alimentar apropriada ao tipo de exercício, porém é notória a carência de informações nutricionais dos alimentos pelos indivíduos. Com os costumes alimentares impróprios e com a influência de um corpo malhado, são induzidos a usarem suplementos nutricionais e seguirem uma alimentação desequilibrada para alcançarem seus propósitos (COSTA *et al.*, 2013).

Haja visto, que o uso indiscriminado de suplementos, sem auxilio de profissionais especializados, podem causar grande impacto a saúde humana. Os indivíduos que buscam um “padrão” de beleza, em que deixam a saúde para segundo plano e se arriscam no consumo de produtos que prometem resultados rápidos (GONÇALVEZ *et al.*, 2010).

Segundo Resolução Conselho Federal de Nutrição (CFN) nº 390 (BRASIL, 2006), o nutricionista é o profissional apto para prescrever os suplementos alimentares, devendo respeitar as dosagens máximas de segurança regidas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Sendo assim compete ao nutricionista orientar e sugerir os suplementos alimentares para cada necessidade nutricional do indivíduo que não estejam sendo supridas por fontes alimentares habituais.

Diante deste contexto, este trabalho teve como objetivo identificar a prevalência do consumo de suplementos proteicos por indivíduos praticantes de atividade física na academia, caracterizando o perfil dos que relataram conhecer a suplementação. Além de identificar o tipo de suplemento consumido; avaliar o consumo, finalidade do uso de suplementos nutricionais e verificar as fontes de indicação do produto.

## MÉTODOS

### Amostras

Foi realizado um estudo de caráter quantitativo, descritivo. A amostra foi composta por 90 indivíduos de ambos os gêneros, entre 19 a 50 anos de idade, praticantes de atividade física de uma academia privada da cidade de Vitória da Conquista/BA. A amostra coleta foi organizada em amostra sistemática, pegando 1/3 de toda a população, foi realizado um sorteio com um número que caia entre 1 e 3, a terceira unidade foi selecionada para a mostra. E assim, sistematicamente foi utilizado a terceira unidade a cada três, em sequência, foram excluídos os alunos que tinham a menor idade e com menos de 30 dias de treino.

## Aspectos éticos

Após a elaboração do projeto, considerando as competências regimentais previstas na Resolução 466/12, o mesmo foi enviado para o comitê de ética, tendo a aprovação do comitê de ensino e pesquisa. Os participantes da pesquisa foram informados sobre o objetivo e a metodologia do estudo e solicitados a darem anuência para sua participação por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual esteve previsto a liberdade para deixarem a pesquisa quando desejarem, sem que nenhum prejuízo se lhes fossem atribuídos. Todos os dados coletados foram mantidos em absoluto sigilo, e usados apenas para fins científicos, sem qualquer identificação dos sujeitos.

## Procedimentos e protocolo aplicado

Foi aplicado um questionário semiestruturado de múltipla escolha adaptado de Goston (2008), onde as questões estão direcionadas aos praticantes de musculação. O questionário era composto por 14 questões objetivas e subjetivas com base nos objetivos propostos pelo projeto, no qual as principais inquietações foram relacionadas ao sexo, idade, motivação para a prática de exercício físico, e qual o suplemento ou pretensão de uso. Foi dado aos entrevistados uma caneta e uma prancheta contendo o questionário e o termo de consentimento, este era preenchido e entregue as pesquisadoras para que mantivesse sigilo sobre a identidade de cada questionário.

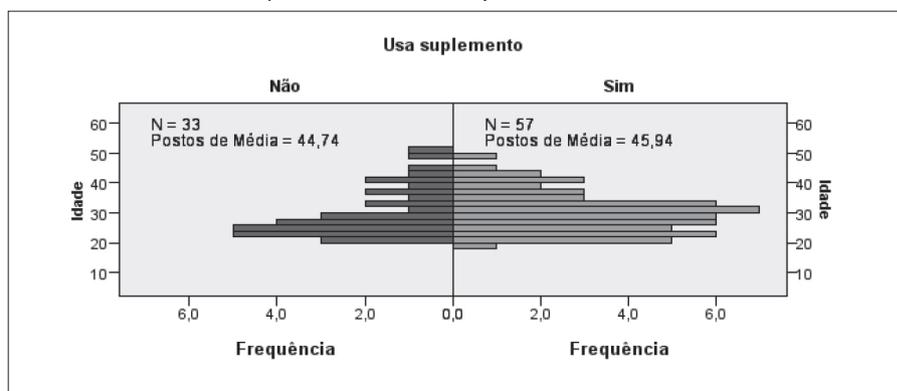
## Análise Estatística

Após a coleta de dados, esse foram apresentados ao programa SPSS 21, no qual realizadas análise do teste não padronizado Mann-Whitney.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao realizar o levantamento da idade dos indivíduos da população que utiliza suplementos e o não uso, verificou-se que a distribuição entre essa população não apresenta uma distribuição normal, sendo necessário para fazer o teste de Mann Whitney para análise das comparações entre as médias, no qual foi verificado que pelo estudo, que a distribuição das idades é a mesma para quem usa ou não suplemento, ou seja, esses valores não são significativamente diferentes para a idade com uso de suplementos, sendo confirmada na figura demonstrada. Quando comparado com Silva e Pureza (2015), há também, essa semelhança entre as idades, em sua pesquisa foram entrevistados 46 indivíduos com média de 39,27 anos de idade. Sendo que 38 pessoas eram mulheres e 8 homens, com idade média de 37,19 e 48,88 anos de idade. E na presente pesquisa a idade média para quem faz uso de suplementos é de 30,02 e para quem não faz uso é de 30,27.

**Gráfico 1.** Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes.



Em relação à utilização do uso de suplemento proteico por alunos de uma academia de ginástica de Vitória da Conquista/BA, foi verificado que dos entrevistados foi possível observar que 56 eram do sexo feminino e 34 do sexo masculino, relataram que (63,33%) fazem uso de suplementos proteicos e (36,66%) não consomem nenhum tipo de suplemento. Os entrevistados frequentavam a academia de 2 a 7 vezes por semana, com idade de 19 a 50 anos de idade, observou-se que (47,77%) considerou seu hábito alimentar como bom, (8,88%) como ruim, (6,66%) considerará com ótimo e (1,11%) regular. Destacando-se que a maioria era indivíduos possuíam nível superior completo (51%).

Na pesquisa feita sobre o consumo do uso de suplementos por frequentadores de academias de Porto Alegre, a prevalência de nível de escolaridade foi de (75,6%) para ensino superior completo e incompleto, percebendo-se que esses entrevistados possuíam informações sobre suplementação (FAYH *et al.*, 2013). O que confirma mais uma vez com o trabalho de Moreira e Rodrigues (2014), na academia da cidade de Pelotas, foi notório que a maioria era estudantes de nível superior (63,4%), e (20%) dos indivíduos eram com terceiro grau completo.

Assim, tanto os resultados deste estudo quanto outros da literatura apresentaram que o nível de escolaridade influência no grau de informação sobre suplementação proteica, o que contribui para o alcance dos objetivos desejados.

A prevalência foi de 73,33% dos entrevistados que praticam exercício físico foi pela busca da saúde e estética, seguindo por emagrecimento 13,3%, ganho de massa 6,66%, desempenho físico 1,11% e por motivos de prazer de praticar atividade física com 1,11%.

Já se opondo as pesquisas acima Vargas *et al.*, (2015), o motivo de praticar atividade física é: saúde e estética/hábitos saudáveis 35,48 %, emagrecimento 12,90%, ganho de força 38,70%, melhorar o condicionamento 12,90%. De acordo com Albuquerque *et al.*, (2015), o motivo para praticarem atividade física foi de e com prevalência de 53,1% para ganhar/definir músculos ou aumentar massa muscular; 17,2 % para melhorar a saúde, 12,5% fazem por estética, 10,9% emagrecimento, 4,6% fazem por lazer; 1,6% fazem para competição, divergindo do resultado encontrado, visto que a prevalência foi melhorar a saúde e estética, ocasionando bem está pessoal. Para Vieira e Marchiori (2014), o motivo que levou os alunos da academia a treinar foi para melhorar o condicionamento físico (34%) e emagrecimento (34%) e ganho de massa muscular/hipertrofia (31,2%).

Tais resultados apresentados anteriormente permitem inferir que os objetivos de cada indivíduo que praticam exercícios físicos podem variar em sua predominância.

A prática regular de exercícios oferece efeitos benéficos sobre o metabolismo, como redução de gordura, aumento da massa magra e melhora da saúde humana, mas a prática vem se tornando comum para chegar a uma melhora estética muitas vezes não acompanha a preocupação com a saúde, o acontecimento confirma a supervalorização do corpo perfeito atribuído pela sociedade. (LOPES; SOUZA; QUINTÃO, 2012).

A quantidade de suplementos no mercado é vasta, sendo compostas de carboidratos, proteínas e emagrecedores. Na presente pesquisa foram questionados quais suplementos os indivíduos faziam uso e os dados estão expressos na Tabela 1.

**Tabela 1.** Suplementos proteicos mais usados, nas academias pesquisadas em Vitória da Conquista, 2016.

Suplemento	n (90)	%
Albumina	13	14,44%
Whey protein	35	38,88
Caseína	3	3,33%
Bcaa	31	34,44%
Glutamina	3	3,33%
Carnivor	3	3,33%
L- arginina	3	3,33%
Colágeno	2	2,22%
L- carnitina	2	2,22%
Creatina	8	8,88%

Os tipos de suplementos utilizados pelos matriculados da academia foram os proteicos whey protein 38,88%, BCAA 34,44%, albumina 14,44%, creatina 8,88%, carnivor 3,33%, caseína 3,33%, glutamina 3,33%, arginina 3,33%, colágeno 2,22%, L-carnitina 2,22%. Demonstrando mais uma vez o que Vargas *et al.*, (2015) concluíram em sua pesquisa, que os suplementos nutricionais mais utilizados pelos entrevistados foram os ricos em proteína (whey protein, albumina, caseína, barras proteicas) 51,61%, bcaa e glutamina 6,45%, (fitoterápicos/naturais: chá verde, guaraná em pó, colágeno) 6,45% e anabólicos 3,22%.

Para Albuquerque *et al.*, (2015), os suplementos mais utilizados foram whey protein (40,8%); creatina (14,3%); aminoácidos (12,2%), com a mesma porcentagem (10,2%) utilizam hipercalórico, vitaminas e minerais; maltodextrina (6,1%); repositores hidroeletrolíticos (4,1%), tribulus (2%). Na pesquisa de Costa *et al.*, (2013) os suplementos utilizados, o mais mencionado foi o whey wrotein (20,0%), seguido de Creatina (13,8%) e do BCAA (11,4%). Os suplementos mais utilizados na pesquisa de Vieira e Marchiori (2014) foi a prevalência de whey wrotein com (23,3%), seguido de BCAA (12,4%), maltodextrose (11,0%), estimulantes (9,2%), creatina (7,3%), glutamina (7,3%) e emagrecedores (5,5%).

Já Fayh *et al.*, (2013) comprovou que os tipos de suplementos mais utilizados pelos frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre, são os suplementos proteicos e BCAA (38%), seguido pelo uso de suplementos calóricos (21,3%) e de vitaminas e/ou minerais (12,3%). Uma pequena parcela dos indivíduos fazia uso de repositores hidroeletrolíticos (2,7%) ou bebidas para emagrecer (4,2%).

Diante dos dados levantados observou-se que os suplementos proteicos e BCAA, são os produtos mais consumidos entre os praticantes de atividade física, haja vista que esses suplementos podem ser usados em para atingir os objetivos predominantes individuais deste estudo, que é melhorar a saúde, hipertrofia e emagrecimento.

O uso indiscriminado de suplementos pode levar a alterações na saúde sendo ideal a indicação de um profissional da área. Para prescrever dosagem e horários adequados para cada indivíduo. A Tabela 2 indica a origem da prescrição do suplemento.

**Tabela 2.** Origem da prescrição do suplemento.

	n (90)	%
Nutricionista	21	23,33%
Loja de suplemento	2	2,22%
Internet	4	4,44%
Conta própria	15	16,66%
Amigo	6	6,66%
Personal da academia	3	3,33%

Em relação a quem indicou o uso de suplementos, (23,3%) afirmaram que utilizou os suplementos com indicação nutricional, (16,6%) afirmaram que compraram por com própria, (7,7%) por indicação de amigos, (5,5%) educador físico/ internet, (2,2%) lojas de suplementos. A indicação de uso de suplementos foi demonstrada na pesquisa de Vieira e Marchiori (2014) Educador físico (46,8%), seguido de nutricionista (16,9%), indicação de amigos (14,3%), loja de suplementos (7,8%), conta própria (1,3%).

Para Vargas *et al.*, (2015), em relação a quem indicou o uso de suplementos, dos indivíduos entrevistados (41,93%) afirmaram que utilizou os suplementos sem nenhuma indicação de profissional especializado, ou seja, por iniciativa própria, seguido de (9,68%) educador físico, (6,45%) nutricionista, (6,45%) vendedor de loja, (3,22%) indicação de amigos. Para Pacheco *et al.*, (2014), os indivíduos adquiriram os produtos por conta própria (26%), amigos (22%), educadores físicos (16%), nutricionista (14%), vendedores de lojas de suplementos (6%), outros meios (16%). Desta vez, nesta pesquisa o resultado foi contraditório o resultado encontrado, pois a prevalência foi por prescrição dos suplementos através dos nutricionistas.

Apesar da divergência encontrada nos resultados quanto a indicação, é notório que a melhor indicação para o uso da suplementação é através do nutricionista, uma vez que, este prescreverá o suplemento adequado, a dosagem correta e os horários adequados para uso.

É extrema importância o acompanhamento nutricional dos indivíduos que praticam atividade física. Sabe-se que a indicação de suplementos alimentares é responsabilidade dos nutricionistas. Porém, segundo Costa *et al.*, (2015), apenas 20,5% das prescrições são oriundas destes profissionais, sendo indicado em sua maioria pelos educadores físicos, que indicam através do, boca a boca na academia. Os quais não são habilitados para tal execução, conforme a Lei Federal número 9696 e Conselho Nacional de Saúde.

Seguindo a orientação do profissional adequado, os indivíduos obterão uma alimentação equilibrada e balanceada, com todos os macronutrientes, vitaminas e minerais adequados. Com isso, certamente eles irão alcançar os seus objetivos desejados. Além disso, terão a indicação correta de cada suplemento, para cada objetivo, nas dosagens usais adequadas e horário correto de consumo. Porém, é válido lembrar que com o consumo excessivo de proteínas é convertido em gordura e o nitrogênio extra que acompanha as elevadas quantidades de proteínas, sendo excretado pelo sistema urinário, o que sobrecarrega as funções renais e hepáticas, além disso, pode ocorrer desidratação devido a produção excessiva de ureia, não beneficiando um ganho adicional de massa muscular. Sendo assim, compete ao nutricionista orientar e sugerir os suplementos alimentares para cada necessidade nutricional do indivíduo que não estejam sendo supridas por fontes alimentares habituais. Outro problema encontrado são os rótulos dos suplementos que estão muitas vezes inadequados e não contem as substâncias relatadas, o consumidor acaba ficando exposto a consequências ainda mais agravantes.

Uma das especialidades da atuação do nutricionista é a nutrição esportiva, essa que propõe capacitar o profissional a trabalhar com vários tipos de públicos, dentre eles: pessoas obesas, que desejam hipertrofia ou emagrecimento, atletas dos diversos esportes, fisiculturistas, etc, com o objetivo em comum de melhorar a performance, propondo um equilíbrio entre uma boa alimentação e atividade física para obter os melhores resultados. Sendo assim, o nutricionista esportivo é o profissional mais indicado para atuar sobre os aspectos citados.

O uso de proteína associado ao treino de musculação e uma dieta adequada possibilita o ganho de massa magra, mas existe uma busca por resultados rápidos associada a uma ingestão exagerada dos suplementos que tem como o intuito de aumentar massa muscular, esse consumo acima do indicado, pode ocasionar uma sobrecarga no organismo, além de não trazer benefícios adicionais para o ganho de massa muscular. Deste modo uso inadequado desses suplementos sem a correta orientação é preocupante, pois a ingestão desregulada poderá ocasionar graves consequências à saúde humana.

## CONCLUSÃO

Foi observado que a prevalência do consumo de suplementos alimentares por frequentadores da academia de Vitória da Conquista é significativa. A maioria deste público são mulheres que estão em busca de melhorar a saúde e a estética (47,77%) dos entrevistados e estes praticam musculação há mais de um ano. Destacou-se que a maioria dos indivíduos possuíam nível superior completo (51%), relataram que (63,33%) fazem uso de suplementos proteicos e (36,66%) não consomem nenhum tipo de suplemento. Os indivíduos consideraram seus hábitos alimentares como bom (47,77%), porém (34%) dos entrevistados fazem uso de suplementos proteicos para suprir as necessidades não obtidas através da alimentação. Os suplementos mais consumidos foram o whey protein (38,88%), seguido do BCAA (34,44%). Verificou-se que apenas 23,33% dos usuários de suplementos foram prescritos por nutricionistas.

Tendo em vista a elevada ingestão dos suplementos proteicos apresentados na pesquisa torna-se um aspecto preocupante sob o ponto de vista nutricional uma explicação mais detalhada a respeito das implicações do uso indiscriminado dessas proteínas bem como a precisão de regulamentações mais rígidas para venda dos suplementos no geral, tanto na prescrição como também no que diz respeito a sua eficácia.

Este estudo foi importante porque através dele percebeu-se a necessidade de orientação nutricional para praticantes de exercícios físicos, que venha a contribuir para atingir os seus objetivos, auxiliando na compra e desmistificando os muitos “conceitos comuns” reproduzidos nas academias.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS. ACAD Brasil. Entrevista com Joe Moore, CEO e presidente da IHRSA. **Revista da ACAD**. Ed. 57, 2012. Disponível em: <[http://www.acadbrasil.com.br/revista\\_online.html](http://www.acadbrasil.com.br/revista_online.html)> Acesso em: 21 jun. 2016.

ALBUQUERQUE, V.P.G; LOPES, R.G.M; ALBUQUERQUE, S.C.S; VIEIRA Y.M; LEAL, W. de C; BUENO, M.M. Prevalência de uso de suplementos alimentares em academias nas cidades de Barbalha, Crato e Juazeiro do norte/CE. 2015. Disponível em: <<http://www.fjn.edu.br/iniciacaocientifica/anais-vi-semana/wp-content/uploads/2015/01/preval%8ancia-de-uso-de-suplementos-alimentares-em-academias-nas-cidades-de-barbalha-crato-e-juazeiro-do-norte-ce.pdf>>. Acesso em: 28 mar. 2015.

BRASIL, Conselho Federal de Nutricionista. Resolução CFN nº 390/2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 27/10/2006, Seção 1, p. 104-105. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2006/res390.pdf>>. Acesso em: 03 mai. 2016.

BEZERRA, C.C.; MACÊDO, E.M.C. de. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos proteicos por praticantes de musculação, **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, p.224-232, Jul/Ago, 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/398/380>>. Acesso em: 22 mar. 2016.

COSTA, D.C.; ROCHA, N.C.A.; QUINTÃO, D.F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do vale do aço/MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. p.287-299. Set/Out. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/406>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

COSTA, E.P.S.; OLIVEIRA, M.J.; FERRAZ, L.; O uso indiscriminado de suplementos alimentares nas academias de ginástica: um risco à saúde. **Lectures Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, Año 20, Nº 203, Abril de 2015. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd203/suplementos-alimentares-nas-academias-um-risco.htm>>. Acesso em: 18 mai. 2016.

FAYH, A.P.T. et al. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. **Rev Bras Ciênc Esporte**, v.35, n.1, p.27-37, 2013.

GONÇALVES, G.H.; SILVA, R.M.D.; ALVES, S.C.C. A suplementação com aminoácidos de cadeia ramificada na atividade física. **Anais ...**, 8º SIMPÓSIO DE ENSINO DE GRADUAÇÃO, Amostra Acadêmica UNIMEP, 2010. Disponível em: <<http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/8mostra/4/96.pdf>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

GOSTON, J.L. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados**. Monografia (Pós-Graduação em Ciência de Alimentos)-Faculdade de Farmácia. Minas Gerais: Universidade Federal de Minas Gerais, 2008.

LOPES, I.; SOUZA, T.P.M.; QUINTÃO, D.F. Uso de suplementos alimentares e estratégias de perda ponderal em atletas de Jiu-Jitsu de Ipatinga/MG. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.8, n.46, 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/457>>. Acesso em: 10 mai. 2016.

MARCHIORO, E.M; BENETTI, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias do município de Tenente Portela/RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva - versão eletrônica**. São Paulo. v.9. n.49. p.40-52, Jan./Fev. 2015. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/49>>. Acesso em: 18 abr. 2016.

MOREIRA, F.P; RODRIGUES, K. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. **Rev Bras Med Esporte** – v. 20, n. 5 – Set/Out 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00370.pdf>>. Acesso em: 10 mai. 2016.

PACHECO, V.P. et al. Avaliação do consumo de suplementos ergogênicos nutricionais por praticantes de atividade física em uma academia do município de Viçosa, MG. **Anais...** SIMPAC, v.6, n.1, p.173-178. Jan/Dez. 2014.

SILVA, R.N.D; PUREZA, D.Y.D. Perfil dos praticantes de atividades físicas da academia da praça do município de Macapá, v. 85 - Special Edition, 2015. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/viewFile/85.a1.118/10532>> Acesso em: 10 mai. 2016.

VARGAS, C.S; FERNANDES, R.H; LUPION, R. Prevalência de uso dos suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de diferentes modalidades. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v.9, n.52, p.343-349, Jul./Ago., 2015. ISSN 1981-9927. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/551>>. Acesso em: 24 abr. 2016.

VIEIRA, J.A. de T.; MARCHIORI, J.M.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física do município de Monte Azul Paulista. **Revista Fafibe On-Line**, Bebedouro SP, v.7, n.1, p.1-13, 2014. Disponível em: <<http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/33/18122014193952>>. Acesso em: 07 mai 2016.

Avenida Guanambi, 2733 - apto 101  
Bairro Brasil  
Vitória da Conquista/BA  
45051-085