

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

FATORES ASSOCIADOS À UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR UNIVERSITÁRIOS

Amanda Caroline Schuler¹
Ricelli Endrigo Ruppel da Rocha¹

RESUMO

A busca por suplementos alimentares é crescente e vai além da finalidade esportiva, estendendo-se à objetivos estéticos e de melhora da composição corporal. O objetivo deste estudo foi avaliar fatores associados a utilização de suplementos alimentares por universitários. Métodos: foram avaliados 246 acadêmicos, 65 (26,4%) do sexo masculino e 181 (73,6%) do sexo feminino, de uma Universidade do meio oeste de Santa Catarina. Foi aplicado um questionário online composto por oito perguntas sobre as características da prática de exercícios físicos e do consumo de suplementos alimentares. Resultados: Observou-se que 61% da amostra praticava algum tipo de exercício físico, predominando exercícios aeróbicos e de musculação de 2 a 4 vezes por semana. Quanto a suplementação, 26,8% dos acadêmicos faz uso, principalmente, de dois ou mais suplementos, predominando os de origem proteica, vitaminas e minerais, sendo que 28,8% passaram a consumir por iniciativa própria e 54,1% destes buscam mais de dois objetivos, sendo hipertrofia, emagrecimento e a manutenção da saúde os principais. A utilização de suplementos alimentares pelos acadêmicos foi associada a prática, tipo e frequência de exercícios físicos ($p < 0,0001$) e não houve associação entre o sexo e a faixa etária com a utilização destes produtos ($p > 0,05$). Conclusão: A utilização de suplementos alimentares foi relacionada a prática de exercícios físicos nos universitários, com prevalência do uso indiscriminado, valendo-se de informações inconsistentes sobre os produtos e também da indicação de profissionais não capacitados para tal atuação.

Palavras-chave: Suplementos Nutricionais. Exercício. Universitários. Saúde.

1-Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), Videira-SC, Brasil.

ABSTRACT

Factors associated with the use of food supplements by university students

The search for food supplements is growing and goes beyond the sporting purpose, extending to aesthetic goals and improving body composition. The aim of this study was to evaluate factors associated with the use of food supplements by university students. Methods: 246 academics, 65 (26.4%) male and 181 (73.6%) female, from a university in the Midwest of Santa Catarina were evaluated. An online questionnaire composed of eight questions about the characteristics of the practice of physical exercises and the consumption of food supplements was applied. Results: It was observed that 61% of the sample practiced some type of physical exercise, predominating aerobic and bodybuilding exercises 2 to 4 times a week. As for supplementation, 26.8% of the students use mainly two or more supplements, predominantly those of protein origin, vitamins and minerals, 28.8% of which started to consume on their own initiative and 54.1% seek more than two goals, being the main: hypertrophy, weight loss and health maintenance. The use of food supplements by academics was associated with practice, type and frequency of physical exercises ($p < 0.0001$) and there was no association between gender and age with the use of these products ($p > 0.05$). Conclusion: The use of food supplements was related to the practice of physical exercises in university students, with prevalence of indiscriminate use, using inconsistent information about the products and also the indication of professionals who aren't qualified for such performance.

Key Words: Dietary Supplements. Exercise. University. Health.

E-mail dos autores:
amanda.schuler@hotmail.com
ricelliendrigo@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A população brasileira vem apresentando alterações na composição corporal e no estilo de vida ao longo dos últimos anos. Conforme dados da Vigitel em 2016, mais da metade da população brasileira está com o peso acima do Ideal e 18,9% são obesos.

Em contrapartida, houve aumento na prática de atividades físicas no tempo livre, de 30,3% em 2009 para 37,6% em 2016 (Brasil, 2017).

O corpo atlético e magro vem ganhando ênfase e a imagem corporal passa a ser um objeto de consumo e de relações sociais, sofrendo influências da mídia e tendo como meio de obtenção a prática de exercício físico, intervenções estéticas e práticas alimentares que nem sempre possuem a devida supervisão de profissionais de saúde (Castro e colaboradores, 2016).

A utilização de suplementos nutricionais como forma de complementar a ingestão de alimentos vem ganhando cada vez mais espaço entre as pessoas. Dentre os grupos que mais utilizam suplementos alimentares estão os praticantes de esportes e de exercícios físicos, visto que uma dieta adequada pode aprimorar o desempenho físico e alterar a composição corporal.

Entretanto, o uso indiscriminado torna-se um risco para a saúde, haja vista a necessidade de recomendações específicas dentro de um plano alimentar individualizado (Fayh e colaboradores, 2013; Poll e Lima, 2013).

A população universitária tem sido pouco investigada sobre este assunto. Este grupo está exposto a uma rotina intensa diária, pois além das atividades universitárias, os alunos têm que trabalhar e ajudar nas tarefas domésticas, gerando uma sobrecarga de funções e como resultado acaba negligenciando os cuidados com a sua saúde, principalmente no que se refere à alimentação.

O ingresso na faculdade costuma promover modificações nos padrões alimentares dos indivíduos. A diminuição do tempo disponível para o preparo de alimentos acaba por aumentar o consumo de lanches rápidos, refeições hipercalóricas e diminuir a variedade de alimentos rotineiros (Silva e Busnello, 2010).

Por este mesmo motivo, a facilidade do preparo e suprimento das necessidades alimentares e de nutrientes pode ser entendida por este público como uma alternativa nutricionalmente adequada.

Desta forma, esta investigação tem como objetivo avaliar fatores associados a utilização de suplementos alimentares em acadêmicos de uma universidade do meio oeste catarinense.

Acredita-se na hipótese que a utilização de suplementos alimentares por acadêmicos está associada a prática de exercícios físicos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo descritivo, quantitativo e com delineamento transversal teve amostra composta por 246 acadêmicos de graduação da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), campus de Videira, Santa Catarina-SC.

A coleta das informações foi realizada no período de agosto a outubro do ano de 2017. Todos os assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o estudo foi aprovado sob o parecer número 2.189.739.

Questionário de Avaliação

A pesquisa foi realizada através da aplicação de um questionário com base no estudo de Poll e Lima (2013), com algumas modificações. Este questionário foi composto por oito perguntas relacionadas ao sexo, idade, curso de graduação cursado, características da prática de exercícios físicos e do consumo de suplementos alimentares.

Para a aplicação do questionário, inicialmente um teste-piloto foi realizado com dez indivíduos para verificar a clareza das questões, as dificuldades de preenchimento e possíveis vieses.

Logo após o questionário foi enviado por e-mail ativo a cada acadêmico da universidade através de formulário cadastrado no Google Docs.

Além disso, houve o auxílio das secretarias e dos coordenadores dos cursos de graduação para enviar o formulário e incentivar os acadêmicos nas salas de aulas a participar do estudo.

Análise estatística

Inicialmente a análise descritiva dos dados foi realizada e os resultados foram apresentadas em tabelas de frequência absoluta (n) e frequência relativa (%). Para as associações entre as variáveis independentes (sexo, faixa etária, prática exercícios físicos, tipo de exercício físico e frequência semanal) com a variável dependente (utilização de suplementos alimentares) foi utilizado o teste do Qui-quadrado de Pearson. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$ e todas as

análises foram realizadas com o pacote estatístico SPSS 22.0.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 73,6% de acadêmicos do sexo feminino e 26,4% do sexo masculino (Tabela 1).

Praticavam algum tipo de exercício físico 61% da amostra, predominando os exercícios aeróbicos e de musculação praticados de 2 a 4 vezes por semana (Tabela 1).

Tabela 1 - Características da amostra (n=246).

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	65	26,4
Feminino	181	73,6
Prática exercícios físicos		
Sim	150	61,0
Não	96	39,0
Tipo de exercício físico praticado		
Musculação	25	16,7
Atividades aeróbicas	43	28,7
Modalidades esportivas	8	5,3
Relaxamento	8	5,3
Dois tipos de exercícios	55	36,7
Três tipos de exercícios	8	5,3
Quantas vezes por semana pratica exercícios		
1 vez	33	22,0
2 a 4 vezes	83	55,4
5 vezes ou mais	34	22,6

Tabela 2 - Utilização de suplementos alimentares por acadêmicos (n=246).

Variáveis	n	%	Variáveis	n	%
Utiliza suplementos alimentares			Tipos de suplementos utilizados		
Sim	66	26,8	Proteínas	14	21,0
Não	180	73,2	Hiperclóricos	1	1,5
Quem indicou a suplementação			Emagrecedores	5	1,0
Nutricionista	16	24,3	Carboidratos	1	1,5
Médico	9	13,7	Lipídeos	1	1,5
Instrutores de academia	2	3,1	Bebidas isotônicas	1	1,5
Vendedores	4	6,1	Vitaminas e minerais	8	12,0
Colegas e amigos	5	7,6	Estimulantes	3	4,0
Família	2	3,1	Termogênicos	2	2,5
Iniciativa própria	19	28,8	2 ou mais suplementos	31	47,0
Leu na internet	9	15,2			
Principais objetivos com o uso da suplementação					
Hipertrofia	7	10,6			
Emagrecimento	7	10,6			
Ganho de peso	3	4,5			
Manutenção de saúde	7	10,6			
Rendimento	6	9,0			
Compensar deficiências	1	1,6			
2 ou mais objetivos	36	54,1			

Com relação a utilização de suplementos alimentares (Tabela 2), 26,8% dos acadêmicos faz uso, principalmente de dois ou mais suplementos, predominando os de origem proteica e de vitaminas e minerais.

A indicação dos suplementos foi realizada por nutricionistas e 28,8% utilizaram por iniciativa própria (Tabela 2).

De acordo com os objetivos da utilização de suplementos alimentares pelos acadêmicos, 54,1% buscam mais de dois objetivos, sendo eles a hipertrofia, o emagrecimento e a manutenção da saúde (Tabela 2).

A utilização de suplementos alimentares pelos acadêmicos foi associada a prática, tipo e frequência de exercícios físicos ($p < 0,001$) (Tabela 3).

Os acadêmicos que praticam 2 ou 3 tipos de exercício físico, como a musculação, atividades aeróbicas e exercícios de relaxamento com frequência acima de 2 vezes por semana, são os que mais utilizam suplementos alimentares (Tabela 3).

Não houve associação entre o sexo e a faixa etária com a utilização de suplementos alimentares ($p > 0,05$).

Tabela 3 - Associação entre as características da amostra com a utilização de suplementos alimentares.

Amostra (n=246)			
Variáveis	n	%	P
Sexo			
Masculino	23	35,4	0,07
Feminino	43	23,8	
Faixa Etária (anos)			
17 a 24	50	26,6	0,31
25 a 32	13	36,1	
33 a 40	2	14,3	
41 ou mais	1	12,5	
Prática EF			
Sim	55	36,7	0,000
Não	11	11,5	
Tipo de EF			
Musculação	12	48,0	0,000
Aeróbicas	9	20,9	
Esportes	1	12,5	
Relaxamento	2	25,0	
2 tipos	26	47,3	
3 tipos	5	62,5	
Frequência semanal			
1	6	18,2	0,000
2 a 4	30	36,1	
5 ou mais	19	56,0	

DISCUSSÃO

O principal objetivo deste estudo foi verificar que fatores poderiam estar associado a utilização de suplementos alimentares por acadêmicos de uma universidade.

Os principais achados mostraram que a frequência de utilização de suplementos alimentares foi alta nos acadêmicos e que está associado a prática exercícios físicos.

Os estudos com atletas, praticantes de atividades físicas e frequentadores de academias tem mostrado um consumo alto de suplementos alimentares, entretanto, em universitários os estudos ainda são escassos.

Na presente investigação a maioria dos acadêmicos realiza algum tipo de exercício físico com frequência de 2 a 4 vezes por semana (Tabela 1).

O estudo realizado pela Vigitel em 2016, em 26 capitais do Brasil, mostrou que a frequência de adultos que praticam atividade física no tempo livre equivalente a pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana variou entre 32,4% a 46,2% (Brasil, 2017).

Outros estudos também encontraram frequências altas de atividades físicas em diferentes grupos (Galati, Giantaglia e Toledo, 2017; Souza e Schneider, 2016; Vargas, Fernandes e Lupios, 2015).

É importante salientar que estes dados mostram que cada vez mais as pessoas estão buscando a prática exercício físico para melhorar a saúde e a qualidade de vida.

A utilização de suplementos alimentares pelos acadêmicos neste estudo foi de 26,8% (Tabela 2).

No estudo de Poll e Lima (2013), realizado com 302 acadêmicos da área da saúde, verificou-se que 27,2% da amostra utilizaram suplementos alimentares nos 6 meses que antecederam a pesquisa, corroborando com nossos resultados.

Em outra pesquisa de Maleski, Caparros e Viebig (2016) com 40 praticantes de atividades físicas, 35% da amostra utilizava algum tipo de suplemento alimentar.

Corrêa e Navarro (2014) em uma pesquisa com 334 praticantes de musculação encontraram uma frequência de consumo de suplementos de 65%, valores acima da presente pesquisa. Esta diferença entre os estudos pode estar relacionada à característica do público avaliado.

Uma revisão sistemática que englobou 17 estudos transversais na Europa, Ásia, América e África apontou que a porcentagem do consumo de suplementos por atletas de várias modalidades variou entre 37,5 a 98%, sendo que os nutrientes mais utilizados foram as vitaminas, seguida pelas proteínas e aminoácidos, multivitamínicos e bebidas esportivas.

A indicação da suplementação, em sua maioria, apontou os treinadores e técnicos destes atletas e o objetivo principal envolveu a manutenção da saúde, a recuperação muscular e o aumento da energia.

Na maior parte destes estudos também nota-se a influência da prática esportiva na opção do indivíduo em consumir suplementos. Já a frequência do exercício com relação ao consumo desses produtos não apresentou relações significativas, diferente dos achados do presente estudo (Nabuco, Rodrigues e Ravagnani, 2016).

Quanto à indicação dos suplementos, a amostra analisada referiu em sua maioria ter inserido em sua rotina por iniciativa própria e por nutricionistas (Tabela 2).

Nossos achados corroboram com os estudos de Wagner (2011), Poll e Lima (2013) e Vargas, Fernandes e Lupios (2015).

Em contrapartida, Fayh e colaboradores (2013), Moreira e Rodrigues

(2014) e Galati Galati, Giantaglia e Toledo (2017) observaram que a maioria dos usuários de suplementos em suas amostras populacionais recebeu indicação de profissionais de educação física.

Moreira e Rodrigues (2014) citaram ainda que a maioria dos usuários que consomem suplementos por conta própria ou por indicação indevida, não leva em consideração o seu consumo dietético de nutrientes, muitas vezes por desconhecerem as fontes alimentares dos mesmos, gerando assim as sobrecargas de alguns nutrientes e a deficiência de outros.

Uma investigação sobre o nível de conhecimento de nutrição realizada por Viviani e colaboradores (2003) com um grupo de profissionais de Educação Física e Nutrição, composta por maior parte de profissionais de Educação Física apontou que muitos profissionais não tiveram a disciplina de Nutrição Básica ou Aplicada durante a faculdade e um terço dos participantes não soube responder conceitos básicos de nutrição.

No estudo de Tolentino e colaboradores (2010) abordou acadêmicos de Educação Física com questões de Nutrição Esportiva e verificou baixo nível de conhecimento relacionado a geração de energia através dos nutrientes, quantidades recomendadas de nutrientes como a proteína e uso de determinados suplementos.

Tais dados destacam a incapacidade técnica destes profissionais em realizar orientações alimentares, bem como a prescrição de suplementos alimentares, mesmo que haja afinidade entre as áreas de conhecimento citadas.

A Resolução CFN nº 390/2006 regulamenta a prescrição dietética de suplementos alimentares pelo profissional nutricionista visando às necessidades de complementação da dieta e levando em consideração as individualidades fisiológicas dos consumidores.

Portanto, a utilização sem o devido acompanhamento de profissionais nutricionistas torna-se um risco à saúde (Brasil, 2006).

Os principais objetivos com a utilização de suplementos foram a hipertrofia, o emagrecimento e a manutenção da saúde de acordo com os participantes da pesquisa (Tabela 2).

No estudo de Souza e Scheneider (2016) com 100 usuários de uma academia em Novo Cruzeiro-MG, mostrou que o principal objetivo da utilização de suplementos foi o ganho de massa muscular (hipertrofia) e a estética corporal.

Em outros estudos com praticantes de atividades físicas, também a hipertrofia foi citada pelos entrevistados como objetivo principal para o uso de suplementos alimentares (Galati, Giantaglia e Toledo, 2017; Santos e Pereira, 2017; Vargas, Fernandes e Lupion, 2015).

Na presente investigação os participantes utilizavam dois ou mais suplementos, com frequência maior os de origem proteica e as vitaminas e minerais (Tabela 2).

Estes achados podem ser explicados pelos objetivos da utilização de suplementos pela amostra, que eram a hipertrofia muscular, emagrecimento e a manutenção da saúde. O foco no consumo de proteínas relaciona-se com o mito que este nutriente está diretamente ligado à hipertrofia muscular.

Apesar da sua importância, é válido entender que há um limite no emprego da proteína como fonte alimentar e que o consumo exagerado não promoverá ganhos extras, podendo gerar efeitos deletérios a saúde com a utilização abusiva (Galati, Giantaglia e Toledo, 2017; Hernandez e Nahas, 2009; Mahan, Escott-Stump e Raymond, 2012).

As vitaminas e os minerais não fornecem energia, mas são essenciais para o bom funcionamento do organismo, pois participam de inúmeras reações químicas e atuam como antioxidantes, prevenindo o envelhecimento celular e as condições de saúde (Mahan, Escott-Stump e Raymond, 2012).

A utilização de suplementos alimentares foi associada a prática, tipo e frequência de exercício físico (Tabela 3).

Alguns estudos mostram essa mesma relação entre a alta frequência semanal na prática de exercícios com a utilização de suplementação (Souza e Schneider, 2016; Vargas, Fernandes e Lupion, 2015).

Em contrapartida, Poll e Lima (2013) não encontraram associação entre o consumo de suplementos e a prática de exercícios em seu estudo.

Sugere-se que pela frequência elevada da atividade física e a associação de modalidades, realmente possa existir a necessidade do incremento ao consumo alimentar dos indivíduos através da suplementação.

Porém, a mesma deve passar pelos critérios de um profissional nutricionista, minimizando os riscos à saúde e garantindo os resultados corporais desejados.

O marketing que envolve a indústria de produtos nutricionais vem aproveitando a ampla divulgação da mídia de formatos corporais idealizados, inclusive valendo-se da imagem de atletas de alto rendimento e a busca por hábitos de vida mais saudáveis pela população em geral, para ampliar cada vez mais seu mercado.

O consumo abusivo e desenfreado de suplementos alimentares pode ser considerado um problema de saúde pública, principalmente por atingir um público jovem que busca facilidade na obtenção de resultados estéticos. Dentre os riscos à saúde do uso indiscriminado, citam-se as desordens renais, hepáticas, a desidratação e aumento a gordura corporal (Hirschbruch, Fisberg, Mochizuki, 2008; Neves e colaboradores, 2017).

Hernandez e Nahas (2009) citam que a utilização de suplementos é uma grande aliada na modificação da composição corporal e incremento no desempenho físico dos praticantes de exercícios e, para tanto, estes produtos podem ser necessários, mas seu uso indevido prescrição profissional vem sendo relatado pela literatura, conforme já mencionado anteriormente, acarretando problemas de saúde.

Apesar deste estudo mostrar evidências em universitários sobre a frequência de utilização de suplementos alimentares e fatores que podem estar associados, algumas limitações são apontadas.

O baixo número de acadêmicos que responderam ao questionário e a frequência alta de mulheres que aderiram a pesquisa, pode ter influenciado na falta de associação do fator sexo e faixa etária com utilização de suplementos alimentares.

CONCLUSÃO

Em resumo, a utilização de suplementos alimentares entre universitários está associada a prática de exercícios físicos, confirmando a hipótese do presente estudo.

Nota-se ainda a prevalência do uso indiscriminado, valendo-se de informações inconsistentes sobre os produtos utilizados e também da indicação de profissionais não capacitados para tal.

A partir desse estudo, ressalta-se a necessidade de orientação nutricional referente ao consumo dos suplementos nutricionais, principalmente entre praticantes de exercícios físicos, a fim de auxiliá-los a atingir seus objetivos e evitando desordens de saúde causadas por conceitos errôneos divulgados no meio esportivo.

Tais orientações devem estimular ainda a adesão à alimentação adequada e acompanhamento profissional na prática de atividades físicas antes mesmo do uso de recursos ergogênicos.

Sugerimos que novos estudos sejam realizados sobre o uso de suplementos alimentares em universitários e também na população em geral, assim como seus efeitos à longo prazo, garantindo a segurança na sua utilização.

REFERÊNCIAS

1-Brasil. Ministério da Saúde. Vigilância Brasil 2015 Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico [recurso eletrônico]. Agência Nacional de Saúde Suplementar. Ministério da Saúde. Brasília. 2017.

2-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. 27 de outubro de 2006. Brasília. 2006.

3-Castro, J. B. P.; e colaboradores. Alimentação, corpo e subjetividades na Educação Física e na Nutrição: o ranço da adiposidade e a ascensão dos músculos. Revista Demetra. Rio de Janeiro. Vol. 3. Num. 11. 2016. p.823-824.

4-Corrêa, D. B.; Navarro, A. C. Distribuição de respostas dos praticantes de atividade física com relação à utilização de suplementos alimentares e acompanhamento nutricional numa academia de Natal-RN. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 8. Num. 43. 2014. p.35-51. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/419/399>>

5-Fayh, A. P. T.; e colaboradores. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. Revista Brasileira de Ciência e Esporte. Florianópolis. Vol. 35. Num. 1. 2013. p.27-37.

6-Galati, P. C.; Giantaglia, A. P. F.; Toledo, G. C. G. Caracterização do uso de suplementos alimentares e de macronutrientes em praticantes de atividade física em academias de Ribeirão Preto-SP. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p. 150-159. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/746>>

7-Hernandez, A. J. Nahas, R. M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica, e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 15. Num. 3. 2009.

8-Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. São Paulo. Vol. 14, Num. 6. 2008. p-539-543.

9-Mahan, L. K.; Escott-Stump, S.; Raymond, J. L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. São Paulo. 2012.

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

11-Moreira, F. P.; Rodrigues, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Num. 5. 2017. p.370-373

12-Nabuco, H. C. G.; Rodrigues, V. B.; Ravagnani, C. F. C. Fatores associados ao uso de suplementos alimentares, alimentares em atletas: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. São Paulo. Vol. 22. Num. 5. 2016. p. 412-419.

13-Neves, D. C. G.; e colaboradores. Consumo de suplementos alimentares: alerta à saúde pública. *Revista Brasileira de Economia Doméstica*. Vol. 28. Num. 1. 2017. p.224-238

14-Poll, F. A.; Lima, A. P. Consumo de suplementos alimentares por universitários da área da saúde. *Revista Cinergis*. Santa Cruz do Sul. Vol. 14. Num. 1. 2013. p-33-37.

15-Santos, E. A.; Pereira, F. B. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2016. p.134-140. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/743>>

16-Silva, K. M. S.; Busnello, M. B. Hábitos alimentares em acadêmicos do curso de nutrição. TCC. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. UNIJUÍ. Ijuí. 2012.

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

18-Tolentino, F. M.; e colaboradores. A Nutrição Esportiva no curso de Educação Física: verificação sobre o conhecimento dos acadêmicos. *Educação Física em Revista*. Brasília. Vol. 4. Num. 3. 2010. p.141-149.

19-Vargas, C. S.; Fernandes, R. H.; Lupion, R. Prevalência do uso de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de diferentes modalidades. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 52. 2015. p.343-349. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/551>>

20-Viviani, M. T.; Júnior J. R. G. Análise dos conhecimentos sobre nutrição básica e aplicada de profissionais de educação física e nutrição. *Revista Nutrição em Pauta*. São Paulo. Num. 63. 2003. p.48-55.

21-Wagner, M. Avaliação do uso de suplementos nutricionais e outros recursos ergogênicos por praticantes de musculação em academias de um bairro de Florianópolis-SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 5. Num. 26. 2016. p.130-134. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/244/238>>

Endereço para correspondência:

Amanda Caroline Schuler

Rua Coronel Fagundes, 575, Bairro Santa Teresa.

Videira, SC, Brasil.

CEP 89560-000.

Recebido para publicação em 18/12/2017

Aceito em 12/03/2018