

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

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS DE BAIROS NOBRES DA CIDADE DO RECIFE

Helânia Virginia Dantas dos Santos¹

Camila Chiara Pereira de Oliveira¹

Ayane Kelly Carvalho de Freitas¹

Antonio Coppi Navarro¹

RESUMO

O hábito de praticar atividades físicas consolidou-se em boa parte da população na última década, paralelamente cresceu o mercado dos suplementos nutricionais, seja por motivos estéticos ou para melhorar algum aspecto do desempenho físico. Com o objetivo de identificar a prevalência do uso dos suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de bairros nobres de Recife/PE e os fatores associados ao consumo, foram avaliados 59 indivíduos de ambos os gêneros, frequentadores de 3 academias em bairros nobres da cidade, através de um questionário. Os resultados mostram que o nível de utilização de suplementos nutricionais é de 94,9%, dos quais o grupo de mulheres alcança 51,8% de utilização contra 41,2% do grupo dos homens, tendo como principal motivo possível melhoras no treinamento 37%, sendo os produtos proteicos os mais mencionados dentre os suplementos com 31% e a principal fonte de indicação, os amigos, 37%, seguido por instrutores 27%. A busca por fatores que possam melhorar a performance vem crescendo, associado a crescente presença de suplementos alimentares nas academias. Abrangem ambos os sexos, e com o objetivo de aumentar a massa muscular, os indivíduos lançam mão, principalmente de concentrados proteicos, na esperança de possíveis melhoras no treinamento ou alterações estéticas. Essa busca por resultados rápidos acontece sem a prescrição de profissionais capacitados, ficando clara a necessidade de um profissional especializado para atuar nas academias ou locais em que se pratique exercício físico, fornecendo recomendações e esclarecimentos sobre o tema e diminuindo os riscos à saúde desses indivíduos.

Palavras-chave: Suplementos nutricionais, Exercício físico, Academias, Educação nutricional.

ABSTRACT

Consumption of food supplements for practitioners physical exercise in academies noble neighborhoods in Recife

The practice of physical activities consolidated in much of the population in the last decade the market has grown alongside nutritional supplements is for aesthetic reasons or to improve some aspect of physical performance. In order to identify the prevalence of the use of nutritional supplements by practitioners of exercise gyms in affluent neighborhoods of Recife / PE and the factors associated with use were assessed 59 individuals of both genders, attending three gyms in the noble neighborhoods city through a questionnaire. The results show that the level of use of nutritional supplements is 94.9% of the women's group which reaches 51.8% use against the group of men 41.2%, the main reasons are possible improvements in training 37%, products being mentioned among the most protein supplements with 31% indicating the main source of friends 37%, followed by 27% instructors. The search for factors that may enhance performance is increasing, coupled with the growing presence of dietary supplements in the academies. It covers both sexes and in order to increase muscle mass individuals resort protein concentrates mainly in the hope of possible improvements in training or cosmetic changes. This search for a quick response occurs without the prescription of trained professionals showing the need for a specialist to work in local gyms or exercise that practice and provides recommendations and clarifications on the subject and reducing the health risks of these individuals.

Key words: Nutritional supplements, Exercise, Fitness, Nutrition education.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho – Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva.

INTRODUÇÃO

O homem contemporâneo tem incessantemente almejado a saúde adequada e, concomitantemente, tem buscado melhorar o condicionamento físico, o que levou muitas pessoas a procurarem à prática de diferentes modalidades de exercícios físicos nas academias. O desejo pela obtenção de resultados rápidos tem marcado esta realidade e o uso de substâncias que possam contribuir para tal efeito é atraente (Rocha e Pereira, 1998; Hirschbruch e Carvalho, 2002).

Os suplementos nutricionais, amplamente utilizados por atletas consumidores em alta escala é um grupo-alvo importante de indústrias multimilionárias, têm sido também cortejados pelo público, em geral. Esses são comercializados com variados propósitos.

Em geral, são anunciados e oferecidos com intuito de melhorar algum aspecto do desempenho físico, principalmente, aumentar massa muscular, reduzir gordura corporal, aumentar a capacidade aeróbica, estimular a recuperação, e/ou promover alguma característica que melhore o desempenho esportivo.

Além disso, também lhes atribuem outros efeitos como perda de peso, melhora da estética corporal, prevenção de doenças e retardo dos efeitos adversos do envelhecimento. Enfim, com frequência são considerados “produtos milagrosos” que podem produzir “resultados mágicos” em curto prazo, ou assegurar pseudo-qualidade nutricional contra dietas deficientes.

Pessoas fisicamente ativas não necessitam de nutrientes adicionais além daqueles obtidos em uma dieta balanceada (Silva, 2005).

A American Dietetic Association (ADA), a Canadian Dietetic Association (CDA) e o American College of Sports Medicine (ACSM, 2000) afirmam que apenas atletas que restringem a ingestão energética, que usam práticas de perda de peso drásticas, que eliminam um ou mais grupos de alimentos de suas dietas ou consomem dietas com alta proporção de carboidratos e com baixa densidade de nutrientes podem necessitar de alguma suplementação dietética (Huang e Colaboradores, 2006).

Apesar disso, o uso de suplementos, seja com finalidade estética ou para

manutenção de estilo de vida saudável ou com intuito de melhorar o desempenho, tem aumentado drasticamente nos últimos 10 anos (Harrison, 2004).

Os usuários variam desde atletas jovens até pessoas mais velhas, apesar da falta de evidências científicas que apontem para a eficácia de determinadas substâncias (Alves, 2005).

No Brasil, o uso de suplementos nutricionais tem crescido nas academias e clubes onde se realizam exercícios físicos. Essa prática é, geralmente, encorajada pelos profissionais responsáveis pelas sessões de exercícios ou treinadores (Sobal e Marquati, 1994; Burns e Colaboradores, 2004; Schneider e Machado, 2006).

Para Morrison e Colaboradores (2004), a grande confiança na mídia, por parte dos usuários de suplementos contribui para o uso desmedido. A propaganda diária exerce forte influência sobre as pessoas, incentivando-as ou fazendo-as acreditar que há necessidade de complementar a dieta, no seu dia a dia, com suplementos nutricionais (Corrigan e Kazlauzkas, 2003).

A grande quantidade de informação sobre suplementos alimentares, não necessariamente possui qualidade comprovada, nem se sabe qual o seu impacto na saúde, na boa alimentação e no desempenho físico.

Há a necessidade de pesquisas sobre as consequências do uso de suplementos com múltiplos nutrientes, especialmente o efeito de alguns nutrientes na função imune, pois o interesse do consumidor na suplementação para aumentar esta função pode gerar danos no futuro.

Devido a esse aumento de informação sobre saúde, alimentação e suplementos, maiores esforços devem ser concentrados na educação nutricional do público em geral (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003).

A fim de tornar possível a disseminação do conhecimento adequado sobre nutrição e suplementação e assim promover a conscientização da população sobre os reais benefícios e os malefícios que a utilização de suplementos alimentares indiscriminadamente pode trazer.

É consenso que as necessidades nutricionais de atletas e praticantes de exercício físico são aumentadas em relação aos não praticantes, mas, essa maior

necessidade pode ser totalmente suprida por meio dos alimentos desde que o atleta tenha uma alimentação equilibrada, balanceada e variada e que tenha condições de ingerir todos os alimentos necessários em quantidades e qualidade adequadas de acordo com a demanda física.

Porém, muitas vezes a própria prática esportiva promove um estilo de vida que inviabiliza essa ingestão alimentar adequada. Nesses casos e também nos casos em que a busca pela superação, desempenho e máxima performance competitiva estão presentes, a suplementação nutricional toma lugar de destaque.

Diante deste contexto, este trabalho teve como finalidade identificar por meio de pesquisa de campo, a prevalência do uso dos suplementos nutricionais pelos praticantes de exercício físico em academias de bairros nobres da cidade de Recife e os fatores associados ao consumo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal com análise descritiva, quantitativa e qualitativa, realizado com uma amostra intencional não-probabilística de 59 participantes frequentadores de 3 diferentes academias de ginástica localizadas em bairros nobres do Recife, escolhidas de maneira aleatória (dependendo apenas da autorização do responsável para que os questionários fossem aplicados).

Os estabelecimentos ofereciam atividades físicas diferentes, direcionados a indivíduos de faixas etárias diversas. Os critérios de inclusão utilizados para escolha das academias foram: estarem em locais de fácil acesso, em bairros centrais da cidade, oferecer diversas atividades e estarem restritas a uma faixa etária específica.

A coleta de dados constou da aplicação de um formulário com questões sobre tempo de prática de exercício físico, o objetivo do consumo de suplementos alimentares, os tipos mais usados, frequência de consumo e fonte de indicação. Os alunos foram abordados de forma aleatória na entrada das academias, em diferentes dias da semana e em diferentes horários. A faixa etária dos indivíduos para o preenchimento dos formulários foi determinada para maiores de 18 anos, sem restrição quanto ao sexo.

Todos os elementos da amostra participaram livre e espontaneamente do experimento após lerem e assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido conforme resolução 196/96 do ministério da saúde.

A ferramenta estatística utilizada foi o recurso Microsoft Office Excel 2007. O tratamento estatístico empregado utilizou-se de cálculos em termos percentuais do índice de frequência das respostas para posterior representação em forma de tabelas, além de uma análise quantitativa dos dados, a fim de obter conclusões sobre o presente estudo.

RESULTADOS

Obtiveram-se 59 questionários preenchidos no total. Observou-se que 30 indivíduos (50,8%) eram do sexo feminino e 29 indivíduos (49,1%) do sexo masculino com faixa etária entre 19 e 67 anos.

Entre os participantes foi observado o nível de escolaridade entre ensino médio e superior (completo ou não), onde a maioria dos entrevistados tinha grau de escolaridade superior completo (n=46/78%).

Foi realizada também a distribuição dos participantes segundo tempo de permanência nas academias, a maioria relata uma prática regular que compreende entre 1ano a mais de 3 anos de exercício físico regular, (n=37/62,7%).

Quanto à carga horária diária, frequência semanal e intensidade do treinamento, a maioria pratica atividades com duração de 45 – 60 minutos (n=35/59,3%) e todos frequentam a academia de 3 a 5 vezes por semana, com intensidade moderada de treinamento (n=32/54,4%).

Os dados globais da pesquisa indicam um nível de utilização de suplementos nutricionais na faixa de (n=56/94,9%), portanto a análise desse perfil se modifica quando se faz uma estratificação por sexo, pois nesse caso o grupo de mulheres representa (n=29/51,8%) de utilização, contra (n=27/48,2%) do grupo de homens.

Ao analisar o objetivo da prática de exercício físico, verificou-se que a maioria pratica exercício físico para melhoria da estética (n=50/30%), seguido de aumento de massa muscular e qualidade de vida, ou seja, saúde (Tabela 1).

Do total de entrevistados que afirmaram utilizar suplementos nutricionais,

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

(n=71/31%) utiliza produtos à base de proteínas e aminoácidos. Entre esses produtos destaca-se com maior frequência: Whey protein, BCAA e Albumina.

Observou-se também um alto consumo da creatina (n=33/15%) com o objetivo de aumento de massa muscular. Entre as fontes de carboidratos a mais utilizada foi a Maltodextrina (n=40/18%) (Tabela 2).

Em relação aos praticantes de atividade física que afirmam utilizar algum tipo de suplemento nutricional, verificou-se no estudo o período de consumo: antes, durante

ou após o treinamento, quanto à continuidade do uso: esporádico, contínuo ou carga de manutenção com intervalos.

A maioria dos indivíduos faz uso dos suplementos nutricionais depois do treinamento (n=48/42%) e antes do treinamento (n=42/36%) (Tabela 3).

A soma do total das respostas sobre os objetivos da prática de exercício físico e o período de consumo supera o número de participantes da pesquisa, pois os entrevistados poderiam marcar mais de uma opção.

Tabela 1 - Distribuição do número e percentagem dos principais objetivos citados para a prática de exercício físico nas academias

Objetivos	N	%
Estética	50	30
Hipertrofia	36	21
Saúde	35	21
Condicionamento	24	14
Resistência	10	6
Força	14	8
Total	169	100

Tabela 2 - Distribuição do número e percentagem de suplementos nutricionais mencionados segundo tipo de produto

Tipo de produto	N	%
Concentrados proteicos* ou aminoácidos	71	31
Carboidratos	40	18
Creatina	33	15
Vitaminas e minerais	24	11
Glutamina	19	8
Bebidas carboidratadas	19	8
Carnitina	13	6
Outros	8	3
Total	227	100

Legenda: (*) whey protein, BCAA, albumina, mega mass.

Tabela 3 - Distribuição do número e percentagem segundo período de consumo de suplemento

Período	N	%
Antes do treinamento	42	36%
Durante treinamento	25	22%
Depois do treinamento	48	42%
Total	115	100

Em relação à utilização, o uso contínuo foi o mais citado entre os participantes da pesquisa com (n=48/81,3%) e o principal motivo de utilização foram às possíveis melhoras no treinamento (n=47/37%) seguido de possíveis alterações estéticas (n=34/26%) (Tabela 4).

Quanto à fonte de prescrição ou recomendação de suplementos, a mais citada foi a do grupo dos amigos, (n=37/37%) seguido por instrutores, treinadores e professor de educação físico (n =27/27%) (Tabela 5).

Tabela 4 - Distribuição do número e percentagem segundo os fatores motivacionais citados para utilização de suplementos nutricionais

Causas	N	%
Possível melhora no treinamento	47	37
Alterações estéticas	34	26
Recomendação do professor de educação física	27	21
Recomendação nutricional	12	9
Influência da mídia e propagandas	2	2
Outros	6	5
Total	128	100

Tabela 5 - Distribuição do número e percentagem de relato de consumo de suplemento segundo fonte de indicação

Fonte de indicação	N	%
Amigos	37	37
Instrutor, treinador ou professor de educação física	27	27
Vendedor de loja de suplemento	16	16
Nutricionista	13	13
Outros*	7	7
Total	100	100

Legenda: (*) Recomendação médica, jornal, revistas e televisão.

DISCUSSÃO

Dos 59 indivíduos avaliados os resultados obtidos mostram que 30 (51,8%) eram do sexo feminino e 29 (49,1%) do sexo masculino, o que revela a crescente inserção do sexo feminino nas academias de ginásticas, diferindo dos estudos de (Pereira e Cabral, 2007; Domingues e Marins, 2007) que observaram a prevalência do sexo masculino nas academias de ginástica.

A faixa etária da população estudada variou entre 19 e 67 anos, mostrando que praticar exercícios físicos independe da idade e pode trazer benefícios à saúde para a maioria da população.

O nível de escolaridade da amostra foi predominantemente de pessoas com nível superior completo (n=46/78%), conforme observado em estudos anteriores, proporcionando uma expectativa quanto ao nível de conhecimento sobre o assunto.

Contudo, o nível de escolaridade não foi um fator decisivo no conhecimento desse público quanto à utilização correta de suplementos alimentares, ou foi negligenciado pelos participantes.

Em relação à carga horária diária e frequência semanal do treinamento a maioria pratica atividades com duração entre 45 e 60 minutos (n=35/59,3%) de 3 a 5 vezes por

semana, estando os valores próximo dos encontrados por (Domingues e Marins, 2007) Com prática regular de exercício físico entre 1 - 3 anos ou mais, demonstrando a consciência da importância do exercício físico.

Considerando a intensidade, a maioria dos alunos classificou seu treino como de intensidade moderada (n=32/54,4%) e um nível de utilização de suplementos nutricionais na faixa de (n=56/94,9%), próximo da totalidade dos participantes, quando se faz uma análise por sexo, o grupo feminino (n=29/51,8%) supera o masculino (n=27/48,2%) quanto a utilização dos suplementos, diferindo dos estudos de (Domingues e Marins, 2007), assim como dos achados encontrados de (Pereira e Cabral, 2007; Santos e Ferreira, 2003), mostrando que a busca por fatores que possam melhorar a performance vem crescendo e a presença de suplementos alimentares nas academias é cada vez maior, abrangendo ambos os sexos.

A busca constante pelo aumento de massa muscular não é mais restrito ao sexo masculino, as mulheres, hoje em dia, também almejam corpos com reduzidos percentuais de gordura, sendo uma tarefa mais difícil para elas, devido à falta de níveis significativos de testosterona na corrente sanguínea, o que dificulta o ganho de massa muscular nesse grupo.

Desta forma, a dificuldade de ganho de massa muscular seria uma possível justificativa para o aumento no número de mulheres que usam suplementos nutricionais, uma vez que a maioria dos indivíduos acredita que o excesso de proteína promove o aumento de massa muscular.

O objetivo dos entrevistados quanto ao enfoque revelou o fator estético como o principal objetivo dos mesmos, assinalado em 30% das respostas, ficando na frente de fatores com a de aquisição de saúde 21%, estes dados mostram uma tendência da população a buscar por um corpo esteticamente perfeito.

Os profissionais devem estar atentos a casos em que essa busca aconteça de forma excessiva devido à possível condição de distúrbio da imagem corporal, para encaminhá-lo ao profissional especialista no assunto.

Os suplementos nutricionais mais citados pelos consumidores de suplementos nas academias foram os produtos a base de proteínas e aminoácidos 31%, dos quais se destacam com maior frequência: Whey protein, BCAA e Albumina, seguido pela creatina apontada por 15% dos pesquisados, estes resultados demonstram que os concentrados proteicos ainda são o grupo de suplementos alimentares mais utilizados pelos praticantes de exercício físicos o que corrobora com outros trabalhos de (Santos e Ferreira, 2003), (Domingues e Marins, 2007), (Araújo e Soares, 2009).

Entre as fontes de carboidratos, a mais utilizada foi a Maltodextrina (n=40/18%) dentre os suplementos mencionados, a qual tem seu uso associado à manutenção dos níveis glicêmicos durante o exercício ou recuperação do glicogênio muscular após o treinamento, entretanto sua indicação deve ser analisada individualmente.

O nutricionista é o profissional mais indicado a fazer o cálculo das necessidades calórico-proteicas e minerais da população, incluindo os praticantes de exercício físico e assim determinar a viabilidade do consumo desses produtos.

O uso contínuo foi à forma de consumo mais mencionada pelos indivíduos com (n=48/81,3%) e ingeridos logo após o treinamento (n=48/42%), associados a um consumo regular, sem relacioná-los à alimentação, ao período e tipo de treinamento,

fatores importantes a serem julgados para que os objetivos sejam alcançados, sem causar danos ao organismo.

Os fatores motivacionais relacionados à utilização de suplementos alimentares mais mencionados na pesquisa foram às possíveis melhoras no treinamento (n=47/37%), seguido de possíveis alterações estéticas (n=34/26%), conforme observado no estudo de (Domingues e Marins 2007), o que pode ser explicado pela busca constante, nesse público, por resultados rápidos.

A fonte de prescrição ou recomendação de suplementos, mais citada foi a do grupo dos amigos com 37%, seguido por instrutores, professores e treinadores de exercício físico 27%, estes dados diferem dos encontrados por (Pereira e Cabral, 2007; Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003) que mostraram em suas pesquisas que os instrutores e professores de educação física são os que mais recomendam o uso.

Entretanto, os resultados mostram que os treinadores de exercício físico são os profissionais de saúde que mais indicam a suplementação alimentar, como apontam (Costa e Rogatto, 2006; Nacif e colaboradores, 2006), enquanto os nutricionistas, profissionais especializados no assunto, indicam apenas em 13% dos casos, uma vez que é fundamental a avaliação desse profissional para avaliar a necessidade e viabilidade do uso de suplementos alimentares, e não se pode esquecer que uma alimentação balanceada e saudável garante as necessidades energéticas, protéicas, vitamínicas e minerais da maioria dos indivíduos sem necessidade de suplementação alimentar, conforme sugere (Bacurau, 2006), recomendar também que mais estudos são necessários para se determinar a real validade de tal procedimento.

CONCLUSÃO

O consumo de suplementos alimentares em bairros nobres do Recife vem crescendo a cada dia, e o sexo feminino vem ganhando destaque, sendo os suplementos alimentares hiper proteicos os mais procurados pelos indivíduos. Porém, atrelado a isso, existe uma restrita procura por profissionais especializados para prescrição e orientação sobre o uso dos mesmos.

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

Contudo, fica clara a necessidade de um profissional especializado, de preferência uma nutricionista esportiva para atuar nas academias ou locais em que se pratique exercício físico, fornecendo esclarecimentos, conscientização e promovendo campanhas educativas a fim de esclarecer questões como: recomendações de uso e a real necessidade de utilização dos suplementos, necessárias não só para praticantes de exercício físico, mas para o público em geral.

Diminuindo assim, os riscos e o comprometimento a saúde e o que esses recursos podem causar na população se usados indiscriminadamente.

REFERÊNCIAS

- 1-American Dietetic Association – ADA; Canadian Dietetic Association – CDA; American College of Sports Medicine – ACSM. Nutrition and athletic Performance. Journal of the American Dietetic Association. Vol. 100. Núm. 12. 2000. p. 1543-1556.
- 2-Araújo, A. C. M.; Soares, Y. N. G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. Revista Nut. Campinas. Vol. 12. 2009. p.81-89.
- 3-Alves, L. A. Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte. Barueri/SP: Manole. 2005, p. 169-189.
- 4-Bacurau, R. F. Nutrição e suplementação esportiva. 4ª edição. Phorte. 2006.
- 5-Burns, R. D.; e Colaboradores. Intercollegiate student athlete use of nutritional supplements and the role of athletic trainers and dietitians in nutrition counseling. Journal of the American Dietetic Association, Columbus. Vol. 104. Núm. 2. 2004. p. 246-249.
- 6-Corrigan, B.; Kazlauskas, R. Medication use in athletes select for doping control at the Sydney Olympics (2000). Clinical Journal of Sport Medicine. Sydney. Vol. 13. Núm. 1. 2003 p. 33-40.
- 7-Costa H.; Rogatto G. Consumo de suplementos alimentares em homens jovens praticantes de musculação em academias de Cuiabá - MT - Brasil. Rev bras ciências mov. Vol. 14. Núm.4. 2006. p 270.
- 8-Domingues, S. F.; Marins, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. Rev. Fitness Performance. Vol. 6. Núm. 4. 2007. p.218-226.
- 9-Harrison, R. A. Are those in need taking dietary supplements? A survey of adults. British. Journal of Nutrition. Manchester. Vol. 91. Núm. 4. 2004. p. 617-623.
- 10-Huang, S. S.; Johnson, K.; Pipe, A. L. The use of dietary supplements and medications by Canadian athletes at the Atlanta and Sydney Olympic Games. Clinical Journal of Sport Medicine. Ontario. Vol. 16. Núm. 1. 2006. p. 27-33.
- 11-Hirschbruch, M. D.; Carvalho, J. R. Nutrição esportiva - Uma visão prática. Manole. 2002. p123-158.
- 12-Morrison, L. J.; Gizis, F.; Shorter, B. Prevalent use of dietary supplements among people who exercise at a commercial gym. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. Vol. 14. Núm. 4. 2004. p. 481-492.
- 13-Nacif, M.; Viebig, R.; Figueiredo, F.; Serrato, E. Avaliação do consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física de um clube da cidade de São Paulo. Rev. bras ciênc mov. Vol. 14. Núm. 4. 2006. p 267.
- 14-Pereira, F. R.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Rev. Nutr. Vol. Núm. 16. 2003. p.265-272.
- 15-Pereira, J. M. O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. Rev. bras de nutr. Esportiva. Vol. 1. Núm. 1. 2007. p.40-47. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>>
- 16-Rocha, L. P; Pereira, M. V. L. Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de exercícios físicos em academias. Rev. Nutr. Vol. 11. 1998. p. 76-82.

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

17-Schneider, A. P.; Machado, D. Z. Consumo de Suplementos Alimentares entre Frequentadores de uma academia de ginástica de Porto Alegre/RS. Revista Nutrição em Pauta. São Paulo. Ano 15. Núm. 78. 2006. p. 12-15.

18-Santos A, Ferreira PF. Recursos ergogênicos e suplementação: o uso no meio atlético. Rev bras ciênc mov. Vol. 11. Núm. 4. p.61. 2003.

19-Silva, L. M. L. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. Manole. 2005. p.169-189.

20-Sobal J.; Marquart, L. F. Vitamin/mineral supplement use among high school athletes. Adolescence. San Diego. Vol. 29. Núm. 116. 1994.

E-mail:

helaniadantas@hotmail.com

camilachiara.oliveira@gmail.com

akellycar@hotmail.com

ac-navarro@uol.com.br

Endereço para correspondência:

Rua Real da Torre 1433 - apto 1403 A.

Torre - Recife - Pernambuco.

CEP: 50710-100.

Recebido para publicação em 31/07/2013

Aceito em 16/08/2013