

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

USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE SAÚDE EM SALVADOR-BA

Danielle de Almeida Santana¹, Genario Oliveira Santos Júnior², Pedro Felipe Soares³
Fernanda Ferreira Rios², Eduardo Martins Netto³, Raymundo Paraná Ferreira Filho³

RESUMO

Introdução: O uso de suplementação alimentar é uma realidade constante na sociedade contemporânea, no entanto, existem poucos estudos em relação ao assunto. O que antes era prática de uma população específica de atletas, hoje, é uma realidade em todos os grupos. Na população universitária da área de saúde não é diferente. **Objetivo:** Avaliar a frequência e o perfil do uso de suplementos alimentares por estudantes da área de saúde em uma universidade privada em Salvador. **Materiais e métodos:** Estudo descritivo, com a população universitária da área de saúde. Os dados foram obtidos a partir da aplicação de um questionário online, sem identificação. Foi realizada análise das variáveis categóricas sob a forma de frequências e porcentagens, enquanto as variáveis contínuas foram avaliadas na forma de médias \pm desvio-padrão. **Resultados:** Dos 401 estudantes avaliados, a faixa etária predominante foi 20 a 24 anos e a maioria foi do gênero feminino (69,3%). Em relação ao curso universitário, a maior porcentagem era do curso de medicina (27,4%). Da amostra dos estudantes participantes, 51,1%, responderam fazer uso de algum tipo de suplemento e 61,6% afirmou praticar alguma atividade física. A maioria dos usuários, 83,4%, afirmou ter obtido os resultados esperados, no entanto, 11,2% relataram presença de eventos adversos. **Conclusão:** Na amostra estudada foi observada uma elevada frequência do uso de suplementos alimentares e um uso predominante de suplementos proteicos. Eventos adversos foram relatados que podem possivelmente associados ao consumo dos suplementos.

Palavras-chave: Suplementos nutricionais. Estudantes. Saúde. Academias de ginástica.

- 1 - Faculdade de Medicina da Faculdade de Tecnologia e Ciências, Salvador, Bahia, Brasil.
- 2 - Hospital Universitário Prof. Edgard Santos-UFBA, Salvador, Bahia, Brasil.
- 3 - Faculdade de Medicina da Bahia-UFBA, Salvador, Bahia, Brasil.

ABSTRACT

Use of dietary supplements by health university students in Salvador-BA

Introduction: The use of dietary supplementation is a constant reality in contemporary society, however, there are few studies on the subject. What used to be a practice of a specific population of athletes, today, is a reality in all groups. In the university population of health is no different. **Objective:** To evaluate the frequency and profile of the use of dietary supplements by students in the health area in Salvador. **Methods:** Descriptive study, with the university population of the health area. The data were obtained from the application of an online questionnaire, without identification. Categorical variables were analyzed in the form of frequencies and percentages, while continuous variables were evaluated as means \pm standard deviation. **Results:** Of the 401 students evaluated, the predominant age group was 20 to 24 years old and the majority were female (69,3%). In relation to the university course, the highest percentage was of the medical course (27,4%). From the sample of the participating students, 51,1% answered using some type of supplement and 61,6% said they practiced some physical activity. Most users, 83,4%, reported having achieved the expected results, however, 11,2% reported adverse event appearance. **Conclusion:** In the sample studied, a high frequency of dietary supplements and a predominant use of protein supplements were observed. Adverse events have been reported that may possibly be associated with the consumption of supplements.

Key words: Dietary supplements. Students. Health. Fitness Centers.

E-mail dos autores:
danielleas09@gmail.com
genariofarma@yahoo.com.br
peufelipes@hotmail.com
nandafrios@hotmail.com
nettoeduardom@hotmail.com
unif@svn.com.br

INTRODUÇÃO

O uso de suplementação alimentar é uma realidade constante na sociedade contemporânea. De acordo com o Conselho Federal de Nutrição (CFN), os suplementos alimentares são definidos como alimentos com função de complementar com calorias e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos em que não for possível uma obtenção satisfatória a partir de alimentação ou quando a dieta exigir suplementação (Brasil, 2018).

Entretanto, na prática, essa definição é distorcida. Em muitos casos, eles são comercializados como substâncias ergogênicas capazes de melhorar ou aumentar a rendimento físico, ou, ainda, com a promessa de prevenir ou tratar problemas de saúde, surgindo como produtos milagrosos (Poll e Lima, 2013).

De forma geral, os suplementos alimentares são disponibilizados no mercado sob a forma de: vitaminas, minerais, ervas e botânicos, aminoácidos, metabólicos ou combinações desses componentes, podendo ser facilmente adquiridos em lojas especializadas, farmácias e academias, o que favorece ainda mais o seu uso abusivo (Pereira e colaboradores, 2017).

Um levantamento nacional dos EUA revelou uma frequência entre 37,5% e 67,0% e um aumento constante do uso de fitoterápicos e suplementos nutricionais.

No Brasil, as pesquisas apontam que o uso de suplementos entre a população não atleta é expressiva, principalmente quando analisados em frequentadores de academias de ginástica, em que a frequência pode chegar a 65,0% (Silva e colaboradores, 2017; Souza, 2018).

Apesar de seu consumo largamente difundido, a legislação sanitária brasileira não apresenta categoria exclusiva para os suplementos alimentares.

Alguns desses produtos são comercializados ilegalmente e estão contaminados com substâncias (medicamentos, fitoterápicos, estimulantes, hormônios, dentre outros) que não são permitidas para alimentos (Firmino e Tabai, 2015).

Há uma escassez de dados na literatura sobre a suplementação alimentar em nosso país. São poucos estudos que investigam os reais benefícios e malefícios do uso descontrolado desses produtos, além disso a

maioria aborda o uso de suplementos alimentares em populações de atletas ou em academias de ginástica, ou seja, em amostras tendenciosas ou viciadas.

Assim, é importante avaliar uso e as características da suplementação alimentar em outras populações, como a universitária. A busca pelo o corpo perfeito tem como consequência o crescimento progressivo do uso desses produtos também por esse público.

Diante das inúmeras responsabilidades e compromissos que esses indivíduos estão submetidos, eles têm enfrentado certa dificuldade em seguir uma dieta balanceada e correta.

Além disso, a exposição ao novo meio social pode ocasionar um aumento da insatisfação corporal (Oliveira, 2018).

Logo este trabalho tem como objetivo, verificar a frequência do uso de suplementos alimentares por estudantes da área de saúde, em uma universidade privada em Salvador.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo descritivo de frequência do uso de suplementos alimentares de estudantes da área de saúde da Faculdade de Tecnologias e Ciências (FTC), um centro universitário de caráter privado, da cidade de Salvador-BA, que dispõe de 9 cursos na área de saúde, são eles, medicina, biomedicina, medicina veterinária, farmácia, nutrição, educação física, enfermagem, odontologia e fisioterapia.

Todos os estudantes que estavam matriculados e ativos nos cursos da área de saúde, no ano de 2018.1 foram convidados a participar do estudo por e-mail.

O questionário foi enviado entre 05 de junho de 2018 e 01 de agosto de 2018. Se o estudante aceitou participar clicando a sua aceitação através de um link no e-mail, respondeu à um questionário com questões no período entre 05 de junho de 2018 e 06 de agosto de 2018 através da ferramenta Survey Monkey®. Esta ferramenta garante o sigilo e a confidencialidade dos participantes da pesquisa. Foram excluídos os estudantes que não responderam completamente ao questionário.

O questionário composto de doze perguntas sendo dez de preenchimento obrigatório.

Foi realizada análise das variáveis categóricas sob a forma de frequências e porcentagens, variáveis como sexo, curso,

prática de atividade física, tipo de suplementação, indicações, objetivos (ganho de massa muscular, necessidades nutricionais, perda de peso, compensar dieta, aumentar imunidade, melhorar o desempenho competitivo, redução do sono, prevenir doenças, recuperação de lesões, outros) e efeitos adversos.

As variáveis contínuas (idade, gastos por mês) tiveram uma distribuição normal e foram avaliadas na forma de médias \pm desvio-padrão. Os dados foram organizados em planilhas com o auxílio do software Microsoft Office para posterior análise. A análise estatística foi descritiva.

O protocolo de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Hospital Universitário Prof. Edgard Santos da Universidade Federal da Bahia, aprovado sob parecer de número 2.652.019.

RESULTADOS

Do total de 3066 alunos matriculados nos cursos da área de saúde, foram disponibilizados 3041 e-mails. Aceitaram participar 469 universitários, sendo que, apenas 401 responderam completamente ao questionário.

Sobre o perfil dos entrevistados, a idade mínima foi 17 anos e a máxima, 69 anos, com média de 25,4 (desvio padrão (DP) = 7,0) anos.

A faixa etária predominante foi de 20 a 24 anos, correspondendo a 42,1% (n= 169) do total da amostra.

Dos 401 participantes do estudo, 69,3% (n= 278) foram do gênero feminino. Com relação ao curso de graduação mais frequente, 27,4% (n= 110) cursavam medicina, sendo este o maior percentual dentre os nove cursos (Tabela 1).

Da amostra analisada, mais da metade, 51,1% (n= 205), respondeu fazer uso de algum tipo de suplemento. Em relação a prática de atividade física, 61,6% (n= 247) afirmaram praticar alguma atividade física.

Tabela 1- Características sociodemográficas dos alunos dos cursos de saúde que responderam ao questionário sobre uso de suplementos alimentares, em uma universidade privada em Salvador- Bahia, 2018.

Variáveis	Amostra	
	n	%
Faixa etária		
15 a 19 anos	63	15,7%
20 a 24 anos	169	42,1%
25 a 29 anos	81	20,2%
30 a 34 anos	35	8,7%
35 a 39 anos	32	8,0%
40 ou mais	19	4,7%
Não responderam	2	0,5%
Gênero		
Feminino	278	69,3%
Curso		
Medicina	110	27,4%
Nutrição	64	16,0%
Farmácia	49	12,2%
Educação Física	45	11,2%
Enfermagem	37	9,2%

Odontologia	31	7,7%
Fisioterapia	30	7,5%
Biomedicina	29	7,2%
Medicina Veterinária	6	1,5%
Total	401	100%

Com relação aos que afirmaram fazer uso (n=205), 32,2% (n=66) afirmaram que receberam orientação de nutricionista e em

segundo lugar aparece a indicação a partir de colegas/amigos (18,5%, n=39), seguido da orientação do médico (15%, n=30) (Figura 1).

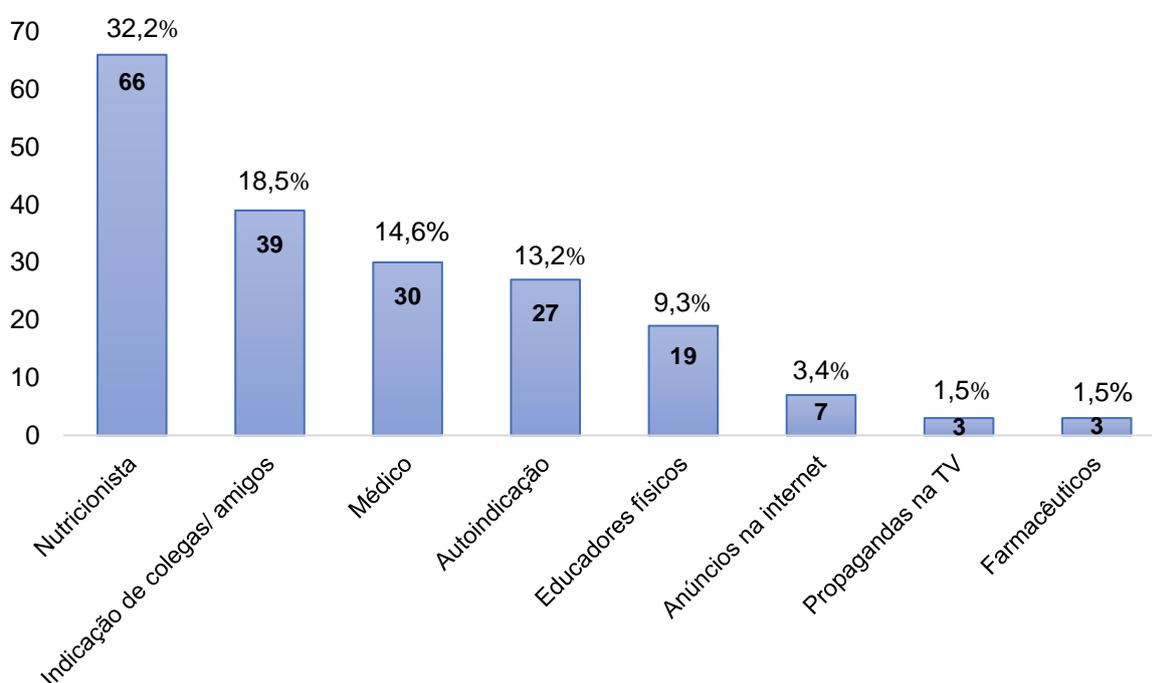


Figura 1 - Fontes de indicações dos suplementos utilizados pelos alunos dos cursos de saúde, que responderam ao questionário sobre uso de suplementos alimentares em uma universidade privada em Salvador- Bahia, 2018.

Sobre o tipo de suplementação, os suplementos mais consumidos pelos estudantes foram os suplementos proteicos (65,5%), representado mais da metade da

amostra, em segundo lugar os suplementos lipídicos (8,0%), seguidos dos probióticos e prebióticos (6,8%) (Figura 2).

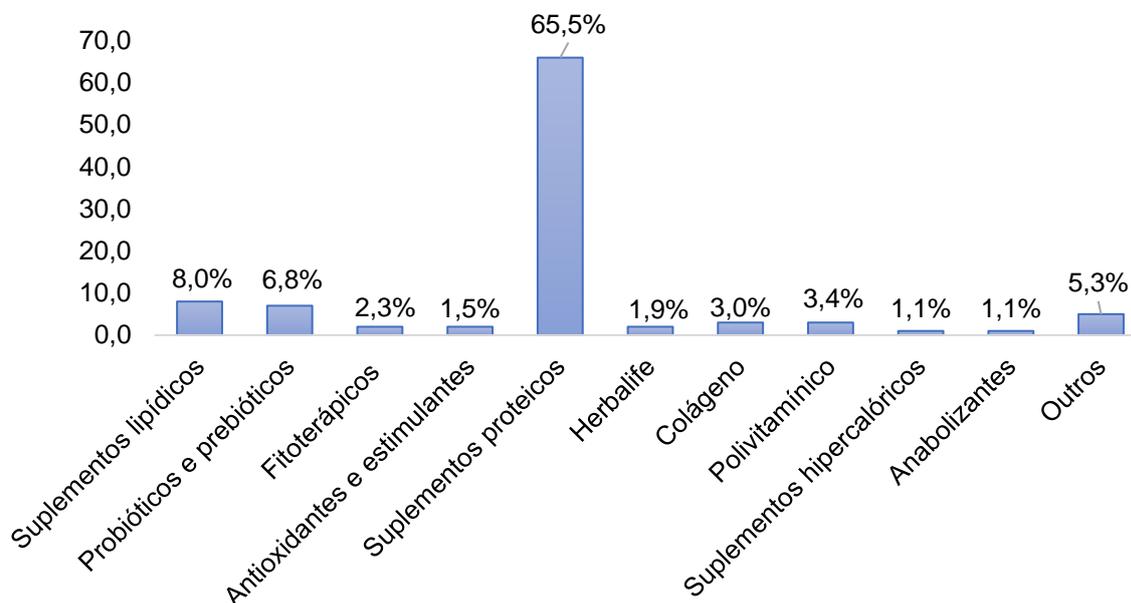


Figura 2 - Tipos de suplementos consumidos pelos alunos dos cursos de saúde, que responderam ao questionário sobre uso de suplementos alimentares em uma universidade privada em Salvador-Bahia, 2018.

Dos objetivos ou motivos para o início da suplementação, os alunos deram mais de uma resposta como justificativa para o uso.

Assim foi verificado que o ganho de massa muscular é o motivo mais citado (37,1%, n=76) entre os estudantes consumidores ambos os gêneros. Atender as necessidades nutricionais aparece como segundo mais citado com um percentual de 17,6% (n= 36), seguido de perda de peso com 13,2% (n= 27), (Figura 3).

Para os motivos citados para o uso da suplementação, 83,4% (n=171) afirmaram ter obtido os resultados esperados.

No entanto, 11,2% (n= 23) relataram surgimento de eventos adversos após o início do uso dos suplementos. Sobre estes eventos a cefaleia, insônia, taquicardia e acne, foram os mais mencionados (Tabela 2).

Sobre o gasto financeiro mensal com os suplementos 53,8% (n=100), entre 50-100 reais, conforme demonstrado abaixo (Figura 4).

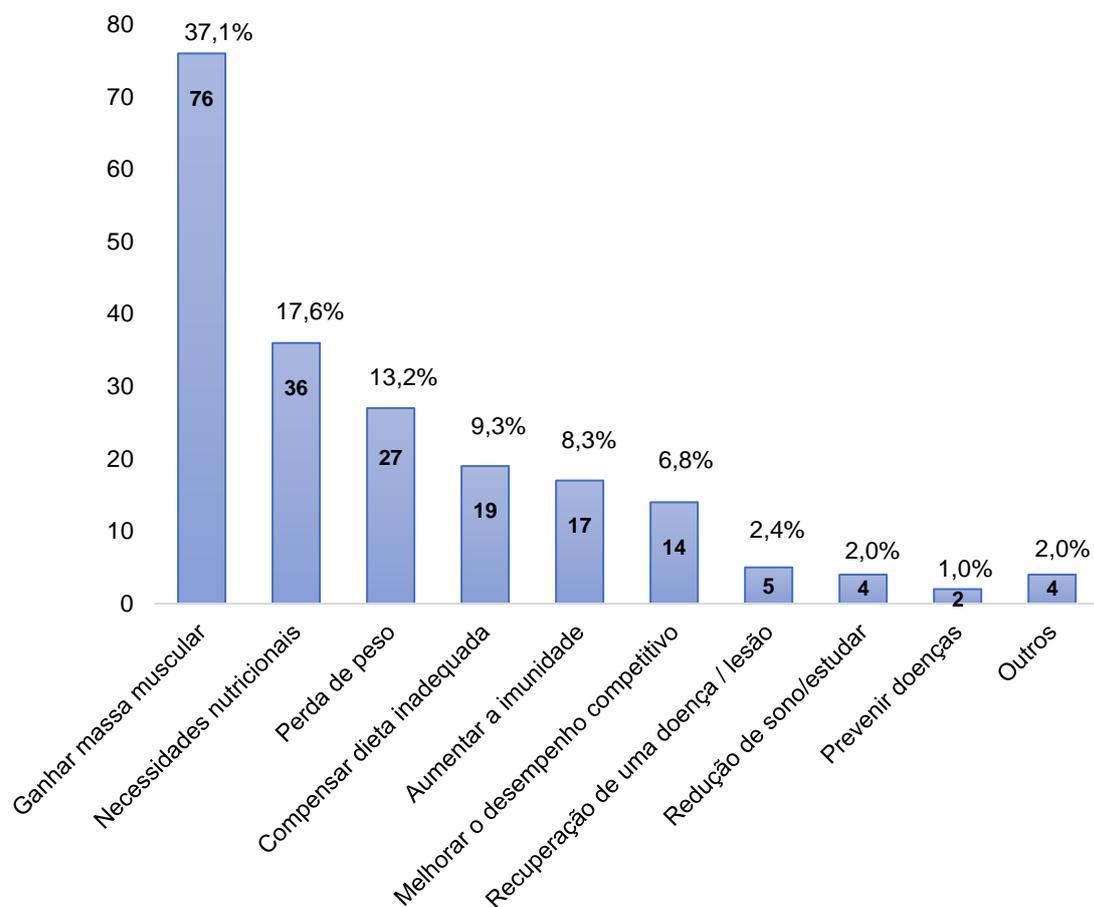


Figura 3 - Motivos citados para o uso de suplementos pelos alunos dos cursos de saúde, que responderam ao questionário sobre uso de suplementos alimentares em uma universidade privada em Salvador- Bahia, 2018.

Tabela 2 - Efeitos adversos após o uso de suplementos, citados pelos alunos dos cursos de saúde, que responderam ao questionário sobre uso de suplementos alimentares em uma universidade privada, em Salvador- Bahia, 2018.

Eventos Adversos	n
Cefaleia	3
Insônia	3
Taquicardia	3
Acne	3
Tontura	2
Náuseas	2
Erução	1
Hipervitaminose	1
Ganho de peso	1
Sede	1
Tremores	1
Irritabilidade	1
Constipação	1
Total	23

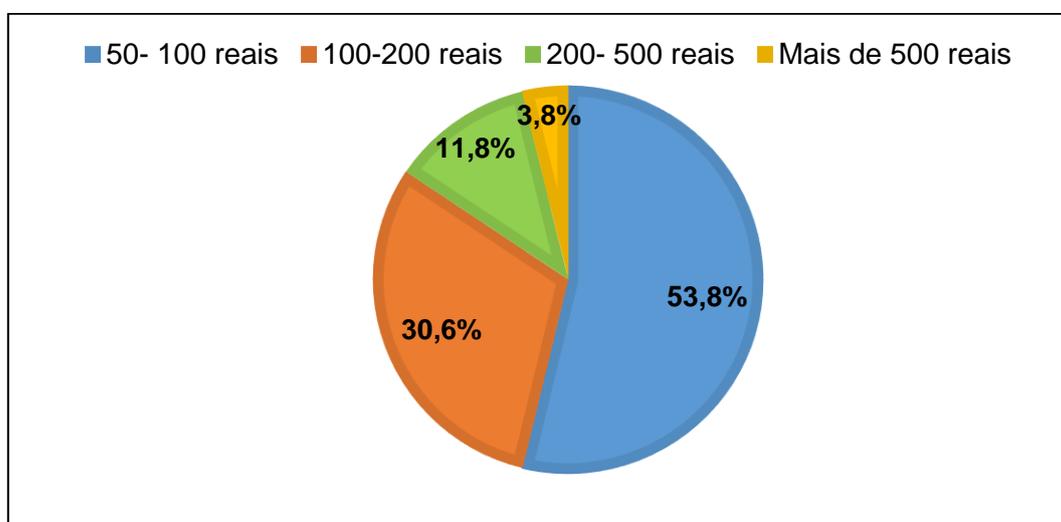


Figura 4 - Gastos com suplementos nutricionais por mês pelos alunos dos cursos de saúde, que responderam ao questionário sobre uso de suplementos alimentares em uma universidade privada em Salvador-Bahia, 2018.

DISCUSSÃO

Sobre o uso de suplementos alimentares nos últimos seis meses, a presente pesquisa evidenciou uma frequência de 51,1%, frequência maior que em outras pesquisas realizadas entre universitários.

Poll e Lima (2013), em seu estudo com universitários da área de saúde, evidenciou uma frequência de mais de um quarto (27,2%), assim como Drumond (2018), que também obteve frequência parecida, de 27,4%.

Em contrapartida, quando se compara os resultados dessa pesquisa com dados

obtidos por estudos feitos com frequentadores de academia, encontra-se resultados equivalentes (Silva e Silva, 2018; Santos e Pereira, 2017).

Quanto à prática de exercícios físicos, os resultados foram concordantes com outros trabalhos realizados com universitários (Poll e Lima, 2013; Drumond, 2018), nos quais, constataram que a maior parte da amostra praticava atividade física. No entanto, dados divergentes também foram encontrados na literatura.

Em um estudo realizado em uma universidade de Brasília, cerca de apenas um terço dos universitários de cursos da área da saúde praticavam atividade física, revelando um alto índice de sedentarismo, entre eles, citando a falta de tempo, indisposição, falta de dinheiro e ambiente adequado, como justificativas para não praticar atividades físicas (Marcondelli, Costa e Schmitz, 2008).

Outro ponto importante e investigado neste estudo, diz respeito a indicação do uso. Foi visto que 46,8% dos estudantes receberam indicação de nutricionistas e/ou médicos, no entanto, a outra parcela (53,2%), que é a maioria, obtiveram outras fontes de indicações.

No caso, indicações de amigos/colegas, auto indicação, indicação de educadores físicos e sites de internet, foram os mais mencionados, respectivamente.

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME), a suplementação alimentar deve ficar restrita aos casos especiais, nos quais a eventual utilização deve sempre advir da prescrição dos profissionais capacitados para tal, que conforme a legislação vigente no país, são os nutricionistas e os médicos especialistas (Hernandez e Nahas, 2007).

Na pesquisa realizada em Santa Catarina do Sul, a maioria dos universitários consumidores de suplementos disseram fazer uso por iniciativa própria, despontando em segundo e terceiro lugar a indicação por médico e nutricionista, nesta ordem, respectivamente (Poll e Lima, 2013).

Esses dados corroboram com os dados encontrados nesta pesquisa, alertando quanto o uso de suplementos de forma desnecessária, sem acompanhamento e com risco para a saúde.

Sobre os objetivos que levam ao consumo de suplementos levantados nesta pesquisa, a hipertrofia muscular é o motivo mais citado entre os estudantes consumidores,

seguido de necessidade nutricional e perda de peso, porém, estes dois últimos em valores bem menores, que mesmo somados não alcançam o motivo mais citado, que é a hipertrofia.

Schuler e Rocha (2018) ao investigarem os fatores associados ao uso de suplementos em universitários, encontrou resultados congruentes, os principais objetivos com a utilização de suplementos foram a hipertrofia, o emagrecimento e a manutenção da saúde.

Esses dados refletem o desejo e a busca do corpo perfeito, em que a população, especialmente os jovens, visa muito mais a estética e o ganho de massa magra, do que questões ligadas ao cuidado com a saúde.

Entre os que afirmaram ter feito uso de suplementos nos últimos seis meses, a grande maioria relatou que obteve os resultados esperados, bem como em outros estudos com praticantes de atividade física (Sussmann, 2013; Bertulucci e colaboradores, 2012).

Todavia, nenhuma dessas pesquisas, como também o presente estudo, avaliaram a ingestão alimentar desses indivíduos, impossibilitando a atribuição dos resultados obtidos somente ao consumo de suplementos.

Outra questão que merece atenção, é quanto ao surgimento de efeitos adversos associado ao uso de suplementos. Em dois estudos feitos com praticantes de atividade física, boa parte relatou não sentir nenhum tipo de efeito adverso com o consumo de suplementos.

No entanto, dentre os que sentiram, a maioria relatou tonturas e náuseas (Sussmann, 2013; Goston, 2008).

Esses dados estão de acordo com dados desta pesquisa, na qual a maioria não relatou efeitos adversos, mas foram citados pelo restante efeitos como, cefaleia, insônia, taquicardia, acne, tontura e náuseas, sendo que os quatro primeiros foram os mais citados.

Ademais, ansiedade, alteração de humor e emagrecimento excessivo, também foram mencionados em outro estudo (Silva e Silva, 2018).

Certamente, isso acontece devido à orientação equivocada informada por profissionais não especializados, ou por acreditarem que a ingestão de grandes quantidades de proteína leva ao aumento mais significativo da massa muscular, gerando uma sobrecarga.

Outro dado relevante e que pode explicar a ocorrência de efeitos adversos, seria

à presença de contaminantes no produto, com capacidade de gerar problemas graves a saúde dos usuários (Firmino e Tabai, 2015).

No que diz respeito ao tipo de suplementação, dados desta pesquisa evidenciaram que os suplementos mais consumidos pelos estudantes foram os suplementos proteicos, sendo importante ressaltar que muitos fazem uso associado de duas ou mais dessas substâncias, o que é um fator agravante dos efeitos destes produtos (Pereira e colaboradores, 2017).

Observa-se que esse resultado se associa muito bem aos objetivos da suplementação, já discutidos anteriormente, no qual ganhar massa muscular é o motivo mais citado, o que justifica o uso predominante de produtos proteicos pela amostra desta pesquisa.

Um estudo com universitários encontrou resultados um pouco diferentes. Nele, bebidas isotônicas foram os suplementos mais consumidos, seguidos por vitaminas e minerais e proteínas, nesta ordem (Poll e Lima, 2013).

Contudo, pesquisas realizadas com frequentadores de academias de diferentes regiões do Brasil, relataram que os suplementos proteicos são os mais consumidos, corroborando com os resultados deste estudo (Goston, 2008; Fayh e colaboradores, 2013; Santos e colaboradores, 2013).

O consumo exagerado de proteínas deve ser desestimulado. Para suplementação adequada dessas substâncias, é necessário que se leve em consideração características individuais (estado de saúde, perfil antropométrico, sexo, idade etc.) e parâmetros referentes a intensidade e frequência da atividade física.

A depender desses critérios as quantidades individuais devem variar entre 1,0g/Kg/dia a 2,4g/Kg/dia. Quantidades acima desse valor podem levar a desidratação, resistência insulínica, hipercalcúria, ganho de peso e sobrecarga renal e hepática (Pereira e colaboradores, 2017; Philippi, 2004).

Apesar dos riscos, o mercado desses produtos é fomentado cada vez mais.

Neste estudo o gasto mensal com a compra de suplementos de acordo com a maioria dos entrevistados está entre 50 e 100 reais, porém boa parte referiu despesas de até 200 reais, assim como no estudo de Silva e colaboradores (2017), um gasto razoável levando em consideração o fato da população

ser universitária e se considerar o valor do salário-mínimo pago neste país, isto retrataria cerca de 20,0% do mesmo.

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos mostram a prática do consumo de suplementos alimentares por universitários da área de saúde da faculdade em estudo.

Na amostra estudada foi observada uma elevada frequência do uso de suplementos alimentares e um uso predominante de suplementos proteicos, sendo que alguns fazem uso associado de duas ou mais dessas substâncias, o que é um fator agravante.

No que diz respeito a indicação do suplemento, nesta amostra, minoritariamente o nutricionista e o médico são citados como fonte de indicação, sendo possível inferir que, mesmo estudantes da área da saúde, conhecedores sobre a importância do autocuidado, ainda precisam se conscientizar sobre o uso correto dos suplementos, principalmente quanto a necessidade de acompanhamento do nutricionista ou médico especialista, visto que, só estes podem analisar se o uso é realmente necessário, adequando a dosagem da suplementação de acordo com as necessidades individuais.

Eventos adversos foram relatados que podem possivelmente associados ao consumo dos suplementos.

AGRADECIMENTOS

A Fundação Maria Emilia Pedreira Freire de Carvalho, pelo financiamento do estudo.

REFERÊNCIAS

1-Bertulucci, K.N.B.; Schembri, T.; Pinheiro, A.M.M.; Navarro, A.C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 4. Núm. 20. 2010. p. 165-172.

2-Brasil. Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro 2018. Altera a Resolução CFN nº 380 de 28 de dezembro de 2005, que dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área

de atuação, e dá outras providências. Diário Oficial da União, 23 de maio 2018. Brasília-DF. 2018.

3-Drumond, B.P.S. Consumo de Suplementos Alimentares em Estudantes da Universidade do Porto. Tese (1.º Ciclo em Ciências da Nutrição). Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2018.

4-Fayh, A.P.T.; Silva, C.V.; Jesus, F.R.D.; Costa, G.K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academia da cidade de Porto Alegre. Revista Brasileira de Ciência Esporte. Vol. 35. Num. 1. 2013. p. 27-37.

5-Firmino, I.C.; Tabai, K.C. Suplementos alimentares: averiguação da adequação da rotulagem frente à legislação brasileira vigente. Faz Ciência. Vol. 17. Num. 26. 2015. p. 96-116.

6-Goston, J.L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: Fatores associados. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais. Tese de Doutorado em Ciência de Alimentos. Faculdade de Farmácia da UFMG. 2008.

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 Medicina do Esporte. Vol. 15. Num. 3. 2009. p. 3-12.

8-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.

9-Marcondelli, P.; Costa T.H.M.; Schmitz B.A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. Revista de Nutrição. Vol. 21. Num 1. 2008. p. 39-47.

10-Oliveira, L.N. Consumo de suplementos nutricionais por estudantes do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa. TCC. Graduação em nutrição. Universidade Federal da Paraíba. 2018.

11-Pereira, B.B.; Vieira, S.C.R.; Melo, E.F.; Pereira, L.M.F.; Gonçalves, P.A.T.; Santos, Y.W.T.; Albuquerque, V.P.G.; Gadêlha, L.M.; Marques, A.A. O uso de suplementos alimentares por Praticantes de musculação. Revista E-Ciência. Vol. 2. Núm. 5. 2017. p. 104-110.

12-Philippi, J.M.S. O uso de suplementos alimentares e hábitos de vida de universitários: O caso da UFSC. Florianópolis. Tese de Doutorado em Engenharia de Produção. Universidade Federal de Santa Catarina. 2004.

13-Santos, E.A.; Pereira, F.B. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de exercício físico. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. 2017. p.134-140.

14-Santos, H.V.D.; Oliveira, C.C.P.; Freitas, A.K.C.; Navarro, A.C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academias de bairros nobres da cidade do Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 40. 2013. p.204-211.

15-Schuler, A.C.; Rocha, R.E.R. Fatores associados à utilização de suplementos alimentares por universitários. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 12. Num. 73. 2018. p. 590-597.

16-Silva, C.C.; Silva, R.P.P. Consumo de suplementos alimentares por adultos praticantes de musculação em academias no interior de Pernambuco. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 12. Num. 73. 2018. p. 617-627.

17-Silva, M.L.; Teixeira, L.J.M.; Lima, J.S.; Pereira, F.O.; Menezes, M.E.S. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em Cuité, Paraíba. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. 2017. p. 644-653.

18-Souza, A.C.A. Avaliação do conhecimento e do uso de suplementos alimentares e esteroides anabolizantes por usuários de academias na cidade de Lagarto-SE. TCC. Graduação em Farmácia. Universidade Federal de Sergipe. Lagarto. 2018.

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

19-Sussmann, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do Rio de Janeiro. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013. p.35-42.

Autor para correspondência:
Danielle de Almeida Santana.
danielleas09@gmail.com
Rua Arlindo Fragoso, nº 11z.
Matatu de Brotas, Salvador-BA, Brasil.
Telefone: (73) 9 81987735.

Recebido para publicação em 21/07/2020
Aceito em 22/01/2021