

AVALIAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ACADEMIA PRIVADA DE TERESINA - PI

EVALUATION OF THE USE OF FOOD SUPPLEMENTS AND NUTRITIONAL STATUS OF PHYSICAL ACTIVITIES AT A PRIVATE ACADEMY IN TERESINA - PI

ANDRESSA CAROLINE DE PAIVA ANDRADE SILVA¹, HYANKA FERRO CAMELLO¹, ROMÁRIA RODRIGUES DA SILVA¹, CARLOS HENRIQUE RIBEIRO LIMA²

1. Nutricionista Formada pela Faculdade Estácio de Teresina; 2. Docente do curso de Nutrição da Faculdade Estácio de Teresina.

* Rua Macapá 405, Novo Horizonte, Teresina, Piauí, Brasil. CEP: 64080-150. carlosnutri@hotmail.com.br

Recebido em 07/04/2021. Aceito para publicação em 25/05/2021

RESUMO

Objetivo: Avaliar o uso de suplementos alimentares e estado nutricional de praticantes de atividade física em uma academia privada de Teresina, Piauí. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e analítico, foi realizada em uma academia da zona sudeste de Teresina-Pi, para a coleta de dados foi utilizado questionário socioeconômico e questionário com perguntas sobre suplementos alimentares e fontes de indicação. **Resultados:** o Perfil sociodemográfico foi composto por adultos entre 18 a 28 anos, 40,8%, 69,2% trabalham, 55,8% apresentam renda maior que 1 a 3 salários mínimos, 40,00% vivem com os pais. Em relação ao estado nutricional a maioria encontra-se eutróficos 49,1% e 47,3% com sobrepeso, já em relação ao consumo de suplementos e a fonte de indicação a maioria revelaram não usar suplementos, porém quando utilizados os proteicos apresentaram maior consumo, quanto a fonte de indicação em sua maioria foram indicados por um nutricionista. **Conclusão:** os dados sociodemográficos estão em acordo com diversos estudos sobre a temática em questão, constatou-se que é baixo o consumo de suplementos pela população do estudo assim como a maioria dos participantes encontrava-se eutróficos.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Estado Nutricional; Suplementos Alimentares.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the use of dietary supplements and nutritional status of physical activity practitioners in a private gym in Teresina, Piauí. **Methodology:** This was a cross-sectional, quantitative and analytical study, which was conducted in a gym in the southeast of Teresina-Pi. For data collection, a socioeconomic questionnaire and a questionnaire about food supplements and sources of indication were used. **Results:** The sociodemographic profile was composed of adults between 18 and 28 years old, 40.8%, 69.2%

work, 55.8% have income greater than 1 to 3 minimum wages, 40.00% live with their parents. Regarding nutritional status most are eutrophic 49.1% and 47.3% overweight, while in relation to the consumption of supplements and the source of indication most revealed not to use supplements, but when used the proteins had higher consumption. , as the source of indication mostly were indicator by a nutritionist. **Conclusion:** the sociodemographic data are in agreement with several studies on the subject in question, it was found that the consumption of supplements by the population of the study is low as most participants were eutrophic.

KEYWORDS: Physical Activity; Nutritional status; Food Supplements.

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física tem sido um dos melhores fatores de prevenção, controle de várias enfermidades, como as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Sendo elas, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, obesidade e doenças que afetam a saúde mental, tais como: depressão e ansiedade. A prática de atividade física em conjunto com alimentação adequada irá assim estimular os neurotransmissores como serotonina e dopamina, sendo estas responsáveis pela sensação de bem-estar (BUONO; SOUZA; AZEVEDO, 2017).

A musculação é uma das modalidades esportivas mais procuradas para transformação positiva na composição corporal com objetivo de aumentar o percentual de massa magra e reduzir gordura corporal, pois a busca pelo corpo perfeito traz novos costumes e acabam buscando uma alimentação adequada e balanceada, assim contribuindo para melhores resultados na composição física e na saúde (BERNARDES; LUCIA; FARIA, 2016).

A busca constante pelo corpo perfeito, a prática regular de atividades físicas e a exigência por um

melhor desempenho físico e mental faz crescer cada vez mais a busca por suplementos alimentares. Segundo a resolução 390/2006 do Conselho Federal de Nutrição (CFN), estão descritos os suplementos alimentares como formulados de vitaminas, minerais, proteínas e aminoácidos, ácidos graxos e lipídeos, carboidratos e fibras, isolados ou associados entre si, respeitando o limite de ingestão máxima tolerável não prejudicando a saúde.

Torna-se cada vez mais comum o uso desses suplementos esportivos, pois os atletas ou até mesmo os praticantes de atividade física procuram um melhor rendimento, ganho de saúde ou forma física. Diferentes objetivos e metas fazem parte da rotina de milhares de pessoas e o uso correto dos suplementos ingeridos pode fazer toda a diferença nos resultados apresentados (MOREIRA; NAVARRO; NAVARRO, 2015).

Já foi comprovado que muitos indivíduos fazem uso de suplementação sem orientação de um profissional capacitado, que é o nutricionista. Pois estas pessoas fazem o uso por indicação de mídias, amigos, educadores físicos, influência digital e assim eles não buscam uma consulta com o profissional. As suplementações mais usadas no meio do esporte físico são *Whey Protein*, Creatina e BCAA (Aminoácidos de Cadeia Ramificada). Há uma importância na associação entre a nutrição e a prática de exercícios físicos, pois o organismo melhora quando o indivíduo se alimenta de forma adequada, com ingestão de nutrientes como: carboidrato, lipídios, proteínas, minerais e vitaminas. No entanto, a dificuldade de se alimentar de forma adequada com o desejo de obter resultados rápidos tem incentivado o consumo de suplementos por praticantes de atividade física, ou seja, este hábito é muito comum na população (SILVA e SOUZA, 2016).

As vendas dos suplementos nutricionais são muito facilitadas, pois são encontrados em internet, academias, em lojas especializadas e consumidos de diversas maneiras como em líquidos, pó, gel e cápsulas assim aumenta o consumo de suplementação de toda faixa etária. É notório que a prática da atividade física aliada a uma boa alimentação e ao uso de suplementos podem trazer efeitos positivos na composição corporal (NEVES et al.,2017).

A composição corporal é um parâmetro usado para analisar o nível de gordura no corpo e o volume de massa muscular, entre outros compartimentos por meio de bioimpedância elétrica, ele tem como objetivo aferir o índice de massa muscular, já as dobras cutâneas tem o objetivo de medir a espessura de duas camadas de pele e a gordura subcutânea adjacente, adipômetro, índice de massa corporal e relação cintura-estatura.

Os métodos utilizados para avaliação são: métodos diretos que a dissecação de cadáveres e é a única metodologia considerada direta e com esse método ocorre a separação dos diversos componentes do corpo, os indiretos consiste nas medidas quantitativas dos diferentes componentes corporais através de princípios físicos e

químicos ,através da diferença de densidade de cada tecido e por sua vez os duplamente indireto são aqueles que utilizam equações de regressão que tomam como padrão de referência os métodos indiretos , sendo esse último o mais utilizado(SOARES ;SILVA;SILVA, 2019).

Portanto, esse estudo visa verificar e comparar a composição corporal e o estado nutricional de praticantes de atividade física que utilizam suplementos alimentares em comparação aos praticantes de atividade física que não utilizam esses suplementos.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e analítico sobre avaliação do uso de suplementos alimentares e estado nutricional de praticantes de atividade física em uma academia privada de Teresina - Piauí.

A pesquisa foi realizada em uma academia da zona sudeste de Teresina-Pi, pelas discentes. Faz-se importante a verificação do uso de suplementação por frequentadores de academias, visando o acompanhamento nutricional correto. A população foi composta de praticantes de atividade física com idade entre 19 a 59 anos de ambos os sexos.

Foram incluídos na pesquisa os frequentadores regularmente matriculados em academia dos turnos manhã, tarde e noite com idade de 19 a 59 anos. Foram excluídos alunos que não estão matriculados regularmente, com dificuldade de comunicação oral (surdos, mudos).

A amostra não probabilística, por conveniência a ser realizada com todos os alunos de uma academia privada de Teresina-PI. Totalizando 53 participantes.

Inicialmente foi solicitada a autorização da academia para fazer a pesquisa nas suas dependências. Após a autorização, o projeto foi encaminhado a Comissão de Ética da Faculdade Estácio de Teresina. Após autorização da Comissão de Ética a pesquisa foi iniciada. O aluno foi convidado a participar da pesquisa na academia, e assim deverá assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Após a assinatura ele responderá com o auxílio dos pesquisadores o questionário socioeconômico (apêndice B) e o questionário com perguntas sobre consumo de suplementos alimentares e fontes de indicação (apêndice C).

Para verificar a altura fixa-se em uma parede lisa (sem rodapé) uma fita métrica de 150 cm de comprimento, a 50 cm do chão, o aluno posiciona-se em pé, ereto, com calcanhars, ombros e nádegas encostados na parede, de costas para fita, com a cabeça erguida e livre de adornos, olhando para um ponto fixo altura dos olhos e com os braços estendidos ao longo do corpo.

O peso foi aferido por meio da bioimpedância digital da marca Omrom, HBF-514C. O aluno foi orientado a retirar todos os adornos, subir na balança posicionando-se no centro da plataforma, mantendo-se ereto, sem movimentar-se, com os pés juntos e com os braços da altura da cintura. A leitura do peso se deu diretamente no visor. O resultado foi anotado no apêndice C, cuja medida que se utilizou na avaliação nutricional.

Para obtenção dos dados referentes ao Índice de Massa Corporal (IMC), foi levado em consideração os dados referentes ao peso e estatura dos participantes da pesquisa e os mesmos foram aplicados na seguinte fórmula: $IMC = P/A^2$, e os valores expressos em kg/m^2 .

Os dados coletados foram inseridos em planilhas do Microsoft Excel versão (2013), onde foram registrados e tabulados todas as variáveis do estudo.

Para caracterização da população foi feito um estudo estatístico descritivo analítico da amostra através das frequências absolutas (n) e relativas (%), medidas de tendência central (mínimo e máximo) e medidas de dispersão (média e desvio padrão), bem como, foi usado o teste Shapiro-Wilk para verificar se os dados seguirão em distribuição Normal.

Para comparação de médias foi usado o *test t* de Student (para duas categorias) e ANOVA (para mais de duas categorias). Os dados foram tabulados em planilha eletrônica Microsoft Office Excel e analisados no programa IBM *Statistical Package for the Social Sciences* versão 20.0. O nível de significância adotado foi de 5%. Para apresentação dos dados utilizou-se tabelas e figuras.

Os dados foram coletados após aprovação da comissão de ética e pesquisa da Faculdade Estácio de Teresina sob parecer nº18/19, e somente após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos participantes da pesquisa, respeitando a Resolução 466/12 do CNS/MS (BRASIL, 2012).

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra foi constituída por 53 praticantes de atividade física, com idade entre 18 a 59 anos, sendo que a maioria dos praticantes (n= 22 ;40,0%) se encontra na faixa etária entre 18 a 28 anos. Observou-se que (n= 36; 69,2%) dos indivíduos trabalham, e apresentam renda maior de 1 a 3 salários mínimos (n = 29 ;55,8%). Constatou-se que a maioria moravam com os seus pais (n=22;40,0%). O perfil dos avaliados e as características do treinamento executado por estes estão expostos na tabela 1.

Tabela 1 – Perfil socioeconômico dos praticantes de atividade física em uma academia privada de Teresina – PI, 2019.

Variáveis	n	%
Idade		
18 a 28	2	40,
	2	0
29 a 39	2	36,
	0	4
40 a 50	8	14,
		5
51 a 59	5	9,1
Estado Civil		
Solteiro (a)	3	65,
	6	5
Casado (a)	1	32,
	8	7
Separado (a) /Divorciado (a)	1	1,8
Viúvo (a)	-	-
União estável	-	-
Mora*		
Sozinho (a)	6	10,
		9
Esposa/marido/companheiro (a)	1	34,
	9	5
Pais	2	40,
	2	0
Filhos	1	20,
	1	0
Irmãos	1	20,
	1	0
Outros parentes	6	10,
		9
Amigos/colegas	3	5,5
Trabalha		
Sim	3	69,
	6	2
Não	1	30,
	6	8
Renda		
Até 1 salário mínimo	8	15,
		4
De 1 a 3 salários mínimos	2	55,
	9	8
De 3 a 6 salários mínimos	1	19,
	0	2
De 6 a 9 salários mínimos	5	9,6
Acima de 6 salários mínimos	-	-
Quantidade de pessoas que vivem da renda mensal		
1	5	9,1
	1	27,
2	5	3
	1	21,
3	2	8
	1	30,
4	7	9
	6	10,
5 ou mais		9

*. Variável múltipla. Fonte: Pesquisa Direta.

Tabela 2 – Suplementação e fonte de indicação dos praticantes de atividade física em uma academia privada de Teresina – PI, 2019.

Variáveis	n	%
Faz uso de suplementação		
Sim	14	25,9
Não	40	74,1
Suplementos*		
Proteico	9	64,3
Vitamínico	4	28,6
Outros	5	35,7
Indicação*		
Educador físico	3	6,7
Revista	2	4,4
Nutricionista	28	62,2
Atendente de loja de suplementação	2	4,4
Internet	16	35,6
Orientação		
Sim, mas não segui	18	34,0
Sim, e segui as orientações	19	35,8
Nunca	16	30,2

*. Variável múltipla. Fonte: Pesquisa Direta.

Sobre o uso de suplementos foram analisados e encontrados na pesquisa que a maioria não fazem uso de suplementos alimentares (n= 40; 74,1%), dos quais a maioria faziam uso de suplementos proteico (n= 9; 64,3%). Foi analisado que a maior fonte de indicação dos participantes foi pelo profissional nutricionista (n= 28; 62,2%). E que (n= 19; 35,8%) seguiam as orientações.

Tabela 3 – Índice de Massa Corporal dos praticantes de atividade física em uma academia privada de Teresina – PI, 2019.

IMC	n	%	Média ± Desvio Padrão
Baixo peso	1	1,8	25,2 ± 3,1
Eutrófico	27	49,1	
Sobrepeso	26	47,3	
Obeso	1	1,8	

Fonte: Pesquisa Direta.

Sobre o índice de massa corporal dos praticantes de atividade física foi observado que a maior parte dos participantes se encontraram eutróficos (n=27; 49,1%).

A nutrição e atividade física têm uma importante relação Caparros et al, (2015). A busca por uma vida mais saudável, com alimentação equilibrada aliada a exercícios físicos, vem crescendo tanto entre aqueles que antes só se preocupavam com a estética, quanto aos que possuem uma maior preocupação em relação à

saúde (ZANELLA; SCHMIDT, 2012).

Em relação aos dados do perfil sociodemográficos do presente estudo em que houve a prevalência de idades de 18 a 28 anos, por 40,00%, onde 65,5% eram solteiros e 69,2% trabalham. Estes achados são semelhantes aos encontrados no estudo do Santos (2016) em que em sua maioria praticavam atividades físicas, tinham idade entre 18 a 29 anos, observou-se que a maioria trabalhavam (n= 78; 76,48%). e possuíam uma renda de 2 a 3 salários mínimos (n= 43; 42,15%).

O estudo realizado por Cardoso (2017) também trouxe dados semelhantes onde em sua maioria eram praticantes de atividade física, com média de idade entre 18 e 25 anos com renda de até 3 salários mínimos (n= 44; 44%).

Resultados semelhantes também foram constatados no estudo de Agnol e Pezzi (2018) os quais evidenciaram que a idade média era 34 anos (dp = ±10), 60,4% solteiros, e 69,8% recebem até dois salários mínimos.

Em relação a suplementação e fonte de indicação dos praticantes de atividade física no presente estudo evidenciou-se que a maioria dos participantes 74,1% não faziam uso de suplementos, os que fazem em sua maioria usam suplementos proteicos 64,3% indicados por nutricionista 62,2% e 35,8 seguem as orientações. Em acordo com esses dados No estudo Vidaletti (2019) encontrou resultados diferentes, onde (n=230; 56,1%) faziam uso de suplementação, porém em relação ao uso do suplemento há um maior número de proteico o que corrobora com os dados do presente estudo (n=132; 32,2%), a indicação se deu por conta própria e estes não seguiam orientações do profissional nutricionista.

No estudo Bertoletti (2016) também apontou dados diferentes onde a maioria usava a fonte de indicação da internet, entre os tipos de suplementos o proteico é o mais utilizado, a fonte de indicação dos suplementos se deu pelos amigos.

Maximiniano; Santos (2017) evidenciaram também resultados diferentes em relação ao perfil, onde 95,2% dos praticantes de AF em academias que fazem uso de suplementos relataram desconhecer a finalidade dos produtos que utilizam. Apesar disso, 47,6% utilizam os produtos diariamente e 42,9% fazem uso de pelo menos três tipos de suplementos diferentes.

O conceito de corpo saudável vem sofrendo alterações ao longo da história, alterando assim os padrões de beleza de outras épocas. Porém, o culto ao corpo, sempre esteve associado à imagem de poder, beleza e mobilidade social. Hoje é possível identificar uma crescente insatisfação das pessoas com a própria aparência, num contexto no qual há uma grande valorização de corpos fortes e magros (Pereira, et al., 2009).

A insatisfação corporal passa por uma valorização cultural que varia de acordo com sexo, índice de massa corporal e nível econômico (Dumith et al., 2012).

Em relação ao índice de massa corporal Agnol; Pezzi (2018) Verificaram em seu estudo resultados

semelhantes em que a maior parte se apresenta-se eutrófico (56,6%), seguido das pessoas com sobrepeso (30,2%), obesidade classe I (7,5%) e abaixo do peso (5,7%). Costa (2012) encontrou valores semelhantes, 60% dos indivíduos eutróficos, 36% com sobrepeso e obesidade e 4% com baixo peso. Em estudo realizado por Marques et al. (2015), 63,3% da amostra possui IMC classificado como eutrófico, 20% como sobrepeso e 16,7% com obesidade, resultado semelhante ao presente estudo quando se trata da classificação das pessoas eutróficas.

4. CONCLUSÃO

Por meio do estudo verificou-se que apenas uma parcela da população faz maior uso de suplemento alimentar protéico, e que há um acompanhamento com o nutricionista, podendo assim afirmar que há um conhecimento e interesse sobre nutrição e que maior parte da população apresenta estado nutricional de eutrofia.

Os resultados obtidos revelam que maior parte da população estudada apresenta um ótimo perfil socioeconômico, portanto se fez necessário avaliar o estado nutricional e as fontes de indicação de praticantes de atividade física, pois uma alimentação equilibrada auxiliada com a prática de atividade física equilibrada trás vários benefícios como uma transformação positiva, evitando doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão e obesidade além de contribuir em âmbito psicológico e social.

5. FONTES DE FINANCIAMENTO

A pesquisa foi financiada pelos próprios pesquisadores.

6. AGRADECIMENTOS

Agradecimentos a todos que apoiaram a realização desse trabalho, em especial a Faculdade Estácio de Teresina.

7. REFERÊNCIAS

[1] AGNOL, M.D.; PEZZI, F. Estado nutricional e imagem corporal de praticantes de exercício físico regular de uma academia da serra gaúcha. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v.12, n.76, p.1051-1060, 2018.

[2] BERNARDES, A. L.; LUCIA, C.M.D.; FARIA, E. R. Consumo alimentar, composição corporal e uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 10, n. 57, p. 306-318, 2016.

[3] BERTOLETTI, A.C.; SANTOS, A. DOS; BENETTI, F. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação e sua relação com o acompanhamento nutricional individualizado. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 10, n. 58, p.371-380, 2016.

[4] BUONO, H.C.D.; SOUZA, L.A.R.; AZEVEDO, B. M. Avaliação do consumo de proteínas em praticantes de atividade física e uma academia no interior de São Paulo. **Revista Saúde em foco Edição**, n. 9, 2017.

[5] CARVALHO, B. G.; DE SOUZA, E. B. Análise de rótulos de BCAA comercializados no município de Volta Redonda-RJ. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9, n. 49, p. 25-29, 2015.

[6] CAPARROS, D. R.; BAYE, A. S.; RODRIGUES, F.; STULBACH, T. E.; NAVARRO, F. Análise da adequação do consumo de carboidratos antes, durante e após treino e do consumo de proteínas após treino em praticantes de musculação de uma academia de Santo André-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.9, n. 52, p.298-306, 2015.

[7] CARDOSO, R.P. DE. Q.; VARGAS, S.V.DOS. S.; LOPES, W.C. Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11, n. 65, p.584-592, 2017.

[8] COSTA, W. S. A Avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do Una-PE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 36, p.464-469, 2012.

[9] DUMITH, S. C.; MENEZES, A. M. B.; BIELEMANN, R. M.; PETRESCO, S.; SILVA, I. C. M.; LINHARES, R. S.; AMORIM, T. C.; DUARTE, D. V.; ARAÚJO, C. L. P.; SANTOS, J. V. Insatisfação Corporal em Adolescentes: Um Estudo de Base Populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 9, p.2499-2505, 2012..

[10] JÚNIOR, M. P. et al. Eficiência da suplementação de creatina no desempenho físico humano. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v. 6, n. 32, 2012.

[11] LOPES, F. G. et al. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo. 2015.

[12] MARQUES, D. et al. Uso, objetivo de consumo de suplementos proteicos e conhecimento nutricional de praticantes de musculação de academias da baixada cuiabana. **Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag**, São Paulo. v. 3, 2018.

[13] MILAGRES, E. A. N. et al. Consumo de aminoácido de cadeia ramificada na esclerose lateral amiotrófica: suplemento proteico ou substância neurotóxica?. **Rev. bras. neurol**, Rio de Janeiro. v. 50, n. 4, 2014.

[14] MAXIMINIANO, C. M. B. F.; SANTOS, L. C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Sete Lagoas-MG.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva [online], v. 11, n. 61, p. 93-101, 2017.

[15] MARQUES, N. F.; MARQUES, A. C.; FANTI, Y. O.; MOURA, F. A. Consumo alimentar e conhecimento nutricional de praticantes de musculação do município de Itaquí-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 52, p. 288-297, 2015.

MORAIS, A. de C. L.; DA SILVA, L. L. M.; DE MACÊDO, É. M. C. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 8, n. 46, 2014.

MOREIRA, N. M.; NAVARRO, A. C.; NAVARRO, F. Consumo de Suplementos alimentares em academias de Cachoeiro de Itapemirim/ES. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 8, n. 48, p. 363-372, 2015.

NEVES, D.C.G. et al. Consumo de suplementos alimentares: alerta à saúde pública. **Oikos: Família e Sociedade em Debate**, Viçosa. v. 28, n. 1, p. 224-238, 2017.

OLIVEIRA, E. R. M.; SOUSA, E.C.; RIVEROS, A.C.G. Avaliação do teor de proteína em amostras de whey protein em Brasília-DF. 2016.

OLIVEIRA, L. C. B. P. et al. Análise centesimal e comparativa de suplementos de proteínas do soro do leite bovino: Whey Protein. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9, n. 51, p. 223-231, 2015

OLIVEIRA, L. M.; AZEVEDO, M. De O.; CARDOSO, C. K. De S. Efeitos da suplementação de creatina sobre a composição corporal de praticantes de exercícios físicos: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de nutrição esportiva**, São Paulo v. 11, n. 61, p. 10-15, 2017.

PEREIRA, E. F.; GRAUP, S.; LOPES, A. S.; BORGATTO, A. F.; DARONCO, L. S. E. Percepção da Imagem Corporal de Crianças e Adolescentes com Diferentes Níveis Socioeconômicos na Cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 9, n. 3, p. 253-262, 2009.

RIBEIRO, G.; LOPES, A. Análise da Composição corporal: evolução histórica do modelo anatômico de análise tecidual. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, São Paulo. v. 11, n. 68, p. 620-625, 2017.

SOUSA SOARES, M.; DA SILVA, M. G. F.; DA SILVA, M. F. G. Análise e comparação da estimativa do percentual de gordura corporal em praticantes de musculação. **Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC)**, v. 5, n. 1, 2019.

SANTOS, E. F.; MONTSERRAT, P. M.; OLIVEIRA, G. H. M. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação de uma academia de Santo Antônio do Monte – MG. **Ver Bras Nutr Clín.** [online], Porto Alegre (RS). v. 30, n. 3, p. 235-9, 2016.

SILVA, L. V.; SOUZA, S. V. C. Qualidade de suplementos proteicos: avaliação da composição e rotulagem. **Revista do Instituto Adolfo Lutz**, São Paulo. v. 75, n. 1703, p. 1-17,

2016.

STOPASSOLI, A. O uso da proteína do soro de leite como suplemento nutricional por atletas. **FACIDER-Revista Científica**, Mato Grosso. n. 8, 2016.

TERENZI, G. A creatina como recurso ergogênico em exercícios de alta intensidade e curta duração: uma revisão sistemática. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7, n. 38, 2013.

[16] VARGAS, C. S.; FERNANDES, R. H.; LUPION, R. Prevalência de uso dos suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de diferentes modalidades. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9, n. 52, p. 342-347, 2015.

[17] VIDALETTI, C.; SOUZA, E.B.DE. BERNARDI, D. M. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física **FAG Journal of Health**, v.1,n.3,p.147,2019.

[18] ZANELLA, A.; SCHMIDT, K. H. Estado nutricional e comportamento alimentar de profissionais de academia de Frederico Westphalen-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 35, p. 367-375, 2012.