

# HÁBITOS ALIMENTARES E O USO DE SUPLEMENTOS EM INDIVÍDUOS FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA NO MUNICÍPIO DE POTIRENDABA-SP.

## AUTORES

**Ítalo Vedoveli dos SANTOS**

Graduando em Nutrição da União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

**Tainara COSTA**

Nutricionista. Doutora .Docente do curso de Nutrição da União das Faculdades dos  
Grandes Lagos – UNILAGO

**Ellen de Lima BORGES**

Nutricionista. Especialista.Docente do curso de Nutrição da União das Faculdades dos

## RESUMO

A procura por academias entre jovens e adultos vem aumentando cada vez mais e devido ao grande marketing das empresas de suplementos nutricionais, os praticantes de atividades físicas muitas vezes se deixam influenciar, acreditando que os suplementos irão lhes trazer resultados milagrosos. O objetivo do presente trabalho é verificar os hábitos alimentares e o consumo de suplementos dos frequentadores de uma academia no Município de Potirendaba/SP através de um questionário semiestruturado. Constatou-se que o objetivo dos avaliados foi hipertrofia (36%) ou emagrecimento (30%), o uso de suplemento alimentar foi relatado por 38% e predominou-se a prescrição dos suplementos por instrutores de academia (48%). Conclui-se que é de fundamental importância a prescrição desses suplementos por profissional capacitado e que o fracionamento e qualidade da alimentação devem ser levados em consideração para o alcance do objetivo dos praticantes de atividade física.

## PALAVRAS - CHAVE

Suplemento Alimentar. Alimentação. Comportamento Alimentar. Qualidade de Vida.

## 1. INTRODUÇÃO

O aumento da ingestão de alimentos industrializados, o baixo consumo de frutas e hortaliças, seguido da falta de atividades físicas associados com atividades de baixa intensidade têm grande influência no aumento de peso dos indivíduos (ENES; SLATER, 2010). A obesidade pode ser considerada um dos maiores problemas de saúde da atualidade por estar ligada a inúmeras doenças degenerativas. Entende-se por obesidade o estado no qual o Índice de Massa Corporal (IMC) do indivíduo é maior ou igual a 30 kg/m<sup>2</sup> e de excesso de peso o IMC maior ou igual a 25kg/m<sup>2</sup>. Para que não cresça o número de novos casos é necessária a adoção de medidas de prevenção, como mudanças no estilo de vida, reeducação alimentar e prática de exercícios físicos (HAUSER et al., 2004).

Com o aumento do índice de sobrepeso e obesidade na população, a procura por práticas de exercícios físicos realizados em academias tem se elevado. Em busca da qualidade de vida, indivíduos têm adquirido novos hábitos alimentares mais saudáveis além de praticar mais atividades físicas (PEREA et al., 2015), sendo esta fundamental para a saúde em qualquer idade, além de preservar e melhorar a qualidade de vida (FREIRE et al., 2014).

O aumento do número de frequentadores de academias associado com os padrões corporais que a sociedade impõe indiretamente por meio da mídia favorecem o aumento do consumo de suplementos alimentares (BENVENUTO et al., 2017). As pessoas têm procurado cada vez mais as academias esportivas em busca de um corpo esteticamente melhor e, muitas vezes, optam pelo uso de suplementos de forma errônea, ligados a indicações de pessoas não qualificadas, podendo levar a problemas de saúde como sobrecarga de órgãos, câncer e problemas nos rins e fígado (CARDOSO; VARGAS; LOPES, 2017).

Existem algumas categorias de produtos que têm a finalidade de suplementar a dieta com nutrientes ou outras substâncias em situações específicas, como os suplementos vitamínicos e ou minerais (BRASIL, 1998), além dos alimentos para atletas (BRASIL, 2010), quando a dieta convencional não atende a uma demanda diferenciada do organismo em função de uma situação fisiológica distinta ou simplesmente para atendimento das necessidades diárias.

Geralmente estes suplementos apresentam-se em formas não convencionais de alimentos, tais como cápsulas, comprimidos e em pó. É importante ressaltar ainda que muitos dos produtos considerados como suplementos alimentares em outros países não podem ser considerados alimentos no Brasil por conterem substâncias terapêuticas ou medicamentosas, que não são admitidas em produtos alimentícios de acordo com o artigo 56 do Decreto-Lei n. 986/69 (BRASIL, 2010). Conforme RDC nº18 (BRASIL, 2010), existe uma classificação específica para os produtos considerados suplementos para atletas, tais como: suplemento hidroeletrólítico para atletas, suplemento energético para atletas, suplemento proteico para atletas, suplemento para substituição parcial de refeições de atletas, suplemento de creatina para atletas e suplemento de cafeína para atletas.

De modo geral a falta de informações quanto ao consumo de suplementos e suas consequências, seguido pelo enorme número de produtos oferecidos no mercado na sua maioria indicados por profissionais não especializados, podem representar um problema de saúde pública (ARAÚJO; NAVARRO, 2008). Todos esses fatos apontam para a necessidade de alertar a população quanto aos possíveis riscos relacionados ao uso indevido de suplementos (FAYH et al., 2013), muitas vezes consumidos sem necessidade, tornando-

se uma das grandes preocupações da Ciências da Nutrição e dos Esportes (BERTOLETTI; SANTOS; BENETTI, 2016).

Desta forma, o objetivo do presente trabalho é verificar os hábitos alimentares e o consumo de suplementos dos frequentadores de uma academia no Município de Potirendaba/SP através de um questionário semiestruturado.

## **2. METODOLOGIA**

O presente estudo foi desenvolvido a partir de estudos de revisão bibliográfica de livros e artigos científicos publicados e cadastrados na base do banco de dados SciELO (Scientific Eletronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), além de sites eletrônicos oficiais de autarquias do governo brasileiro, que fundamentem o estudo do tema em discussão.

O instrumento utilizado para avaliar os objetivos propostos foi um questionário semiestruturado, elaborado especificamente para este estudo, com 21 perguntas objetivas e discursivas referente ao perfil de pessoas que frequentam academias e que consomem ou já consumiram suplementos alimentares.

Foram aplicados 63 questionários em uma academia de Potirendaba-SP, escolhida de maneira aleatória (dependendo apenas da autorização do responsável para que os questionários fossem aplicados), assim como os alunos que responderam estes (sem limite de idade e restrição contra o sexo). Não foi estabelecido um número mínimo de questionários a serem aplicados.

Os avaliados foram informados quanto ao objetivo da pesquisa antes de se disponibilizarem a responder o questionário, o que permitia a seleção da amostra. Em respeito a privacidade dos alunos, os questionários não exigiam identificação.

A ferramenta estatística utilizada foi o recurso Microsoft Office Excel 2016. O tratamento estatístico empregado utilizou-se de cálculos em termos percentuais do índice de frequência das respostas para posterior representação em forma de tabelas ou gráficos, além de uma análise quantitativa dos dados, a fim de obter conclusões do presente estudo.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

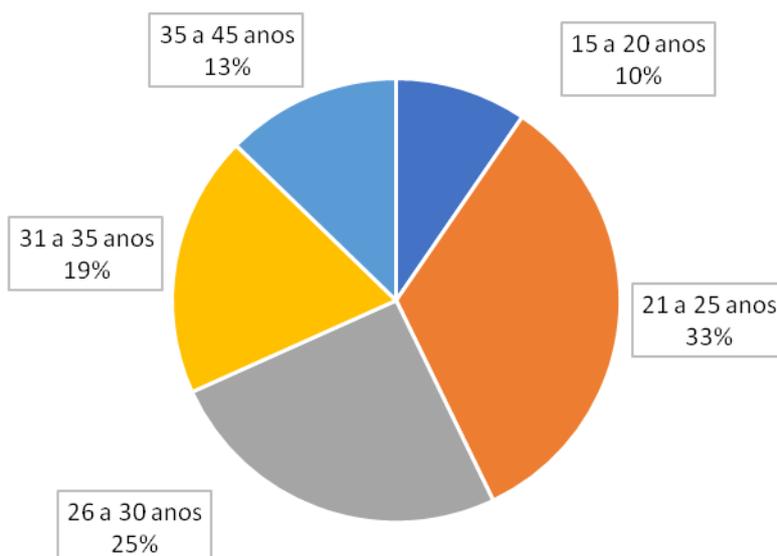
A amostra foi constituída de 63 praticantes de atividade física, dos quais 43% eram do sexo feminino e 57% do sexo masculino, conforme Figura 1. Em um estudo de Domingues e Marins (2007), realizado com 200 praticantes de musculação, verificaram que apenas 9,5% eram do sexo feminino e 90,5% do sexo masculino. Enquanto Almeida e colaboradores (2009), ao avaliarem educadores físicos em Passo Fundo – RS, também encontraram predominância do gênero masculino (69%).

**Figura 1.** Classificação dos frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



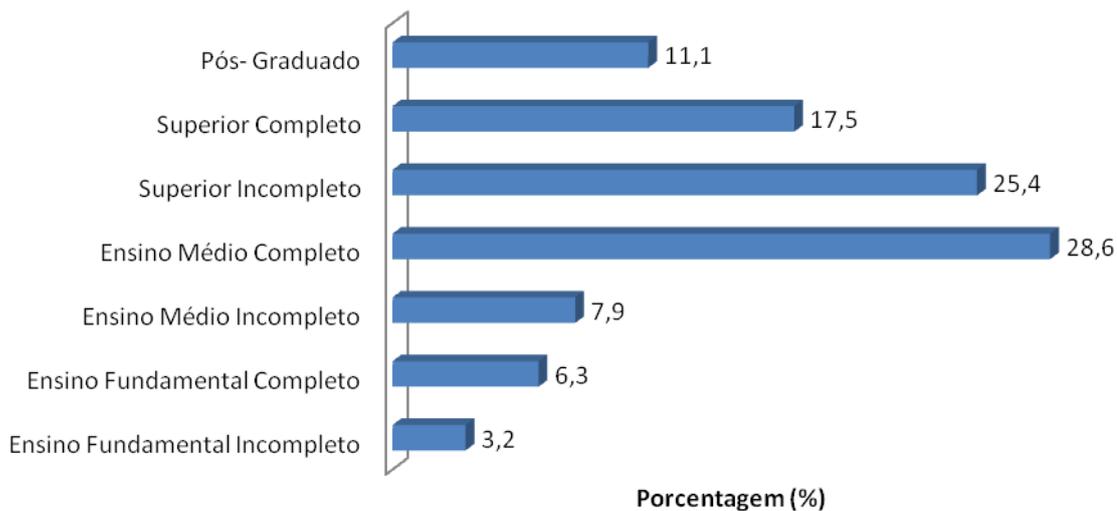
A Figura 2 representa a média de idade dos participantes. A faixa etária dos avaliados oscilou entre 18 e 45 anos, 58% destes se encontravam na faixa etária entre 21 e 30 anos (33% entre 21 e 25 anos e 25% entre 26 e 30 anos). A predominância nesta faixa etária situa-se bem próxima à média de idade encontrada por Santos e Santos (2002), em torno de 27 anos.

**Figura 2.** Faixa etária dos frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



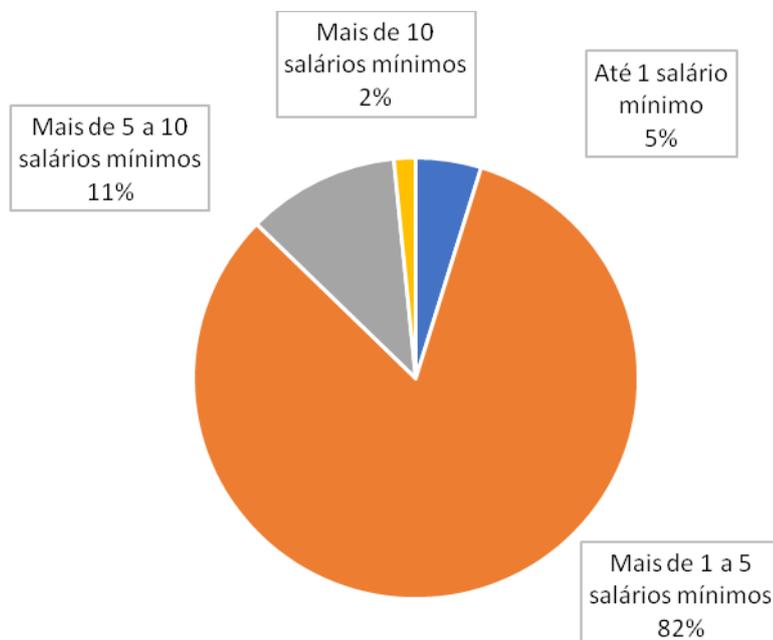
Conforme Figura 3, o nível de escolaridade foi predominantemente de pessoas com nível superior, sendo 25,4% incompleto e 17,5% completo, totalizando 42,9% dos avaliados. Contudo, o nível de escolaridade dos avaliados, apesar de maior possibilidade de acesso a informações acerca dos suplementos alimentares, não foi um fator determinante, uma vez que os mesmos não tinham conhecimentos adequados sobre forma correta de uso dos suplementos alimentares utilizados. O nível de escolaridade deste estudo é semelhante ao encontrado por Domingues e Marins (2007), com 70% dos avaliados em nível superior, sendo 39% incompleto e 31% completo.

**Figura 3.** Escolaridade dos frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



A Figura 4 demonstra a renda mensal familiar dos frequentadores de uma academia no município de Potirendaba- SP. Notou-se que a maior parte dos frequentadores possuem renda de 1 a 5 salários mínimos 82%, seguido de 5 a 10 salários mínimos 11%, até 1 salário mínimo 5% e mais de 10 salários mínimos 2%.

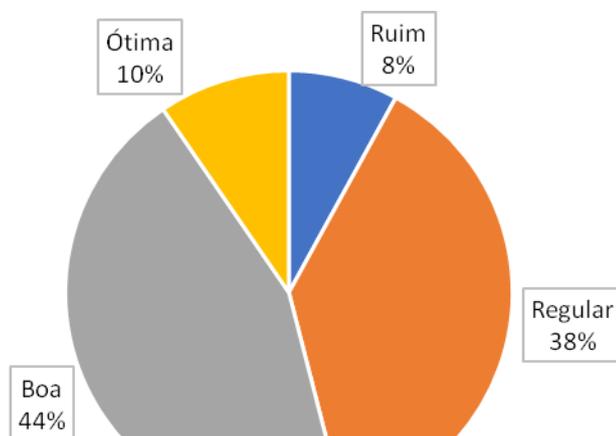
**Figura 4.** Renda mensal familiar dos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



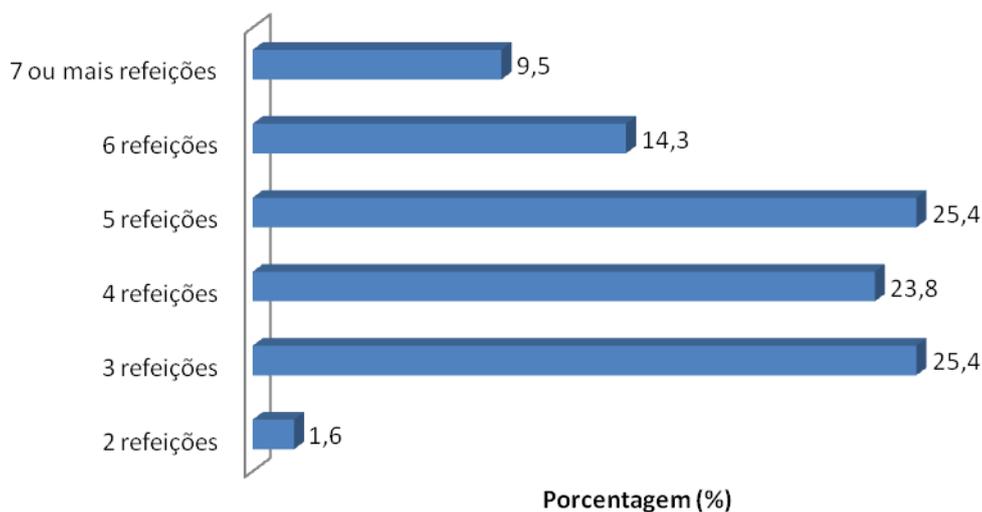
Através da Figura 5, é possível observar como os frequentadores da academia no município de Potirendaba-SP classificam sua própria alimentação enquanto a Figura 6 demonstra número de refeições consumidas ao dia pelos entrevistados. A maioria dos entrevistados acredita que possui uma boa alimentação (44%), seguido dos que acreditam ter uma alimentação regular (38%). No entanto essa

classificação foi subjetiva, pois os mesmos não demonstraram conhecimento a respeito de como procederem uma refeição equilibrada e adequada, como ilustrado através da Figura 6, onde 25% dos entrevistados consumiam apenas 3 refeições ao dia.

**Figura 5.** Descrição da própria alimentação pelos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



**Figura 6.** Número de refeições ao dia dos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



A Tabela 1 representa a frequência de consumo alimentar semanal pelos frequentadores da academia. Verificou-se que entre os 63 praticantes de atividade física, a maior parte deles consomem carnes, ovos, leites e derivados e também alimentos a base de cereais como pão, arroz e batata diariamente, com 58,7% e 34,9%, respectivamente. Pode-se notar o baixo consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras como bolachas, salgadinhos e chocolates, aonde maior parte dos frequentadores

relataram consumir de 1-2 vezes na semana (55,5%). Porém, também é possível observar que grande parte dos avaliados não possui o hábito de consumir alimentos integrais (50,8%).

**Tabela 1.** Frequência alimentar semanal dos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.

Alimentos	Diariamente	1-2 vezes na semana	3-4 vezes na semana	5-6 vezes na semana	Não consome
Carnes, ovos, leites e derivados	58,7%	3,2%	20,6%	15,9%	1,6%
Cereais (pão, arroz, batata)	34,9%	17,5%	25,4%	20,6%	1,6%
Bolachas, salgadinhos e chocolate	4,8%	55,5%	19%	4,8%	15,9%
Alimentos integrais	14,3%	15,9%	12,7%	6,3%	50,8%

A Figura 7 representa o consumo de bebida alcóolica entre os frequentadores da academia. Nota-se que a maioria dos avaliados faziam uso de bebidas alcóolicas (56%). Oliveira et al. (2014), em estudo referente consumo de álcool por ginastas, encontraram que a maioria dos desportistas (74,1%) apresentou consumo de bebidas alcóolicas, não sendo associado à intensidade do treinamento. Este hábito não condiz com os objetivos ao frequentar academias.

**Figura 7.** Consumo de bebidas alcóolicas pelos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



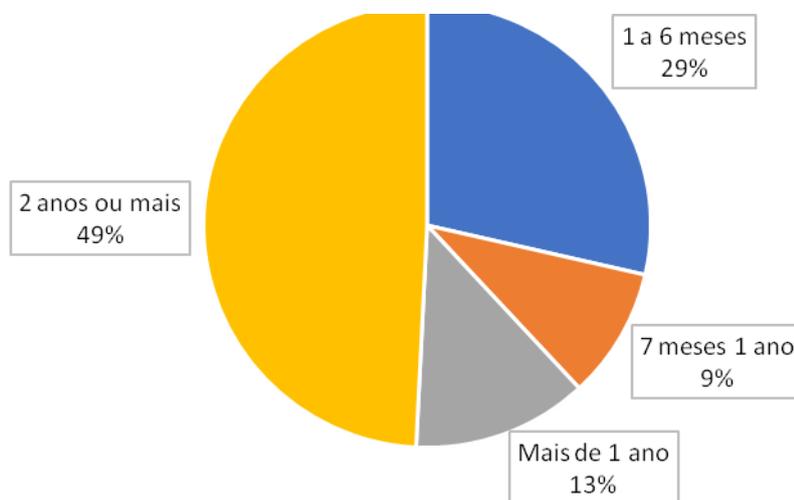
Através da Figura 8, observa-se que a maioria dos frequentadores de academia avaliada não faz uso de cigarros (94%). Parece haver um consenso entre os avaliados quanto aos malefícios do cigarro, não só para o ótimo desempenho, mas também para a integridade da saúde, pois somente 6% dos praticantes de atividade física têm o hábito de fumar. As relações existentes entre o fumo e a capacidade de desempenho devem ser consideradas. A influência sobre a coordenação, força e velocidade poderá ser individualmente distinta, de acordo com o hábito de fumar de cada um. As qualidades motoras capitais são afetadas negativamente pelo fumo de cigarros, sobretudo a endurance aeróbica geral. Sartore, Prates e Tramonte (2002), ao avaliarem hábitos alimentares de atletas de futsal, verificaram uso de cigarro por apenas 4,5% dos avaliados.

**Figura 8.** Uso de cigarros pelos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



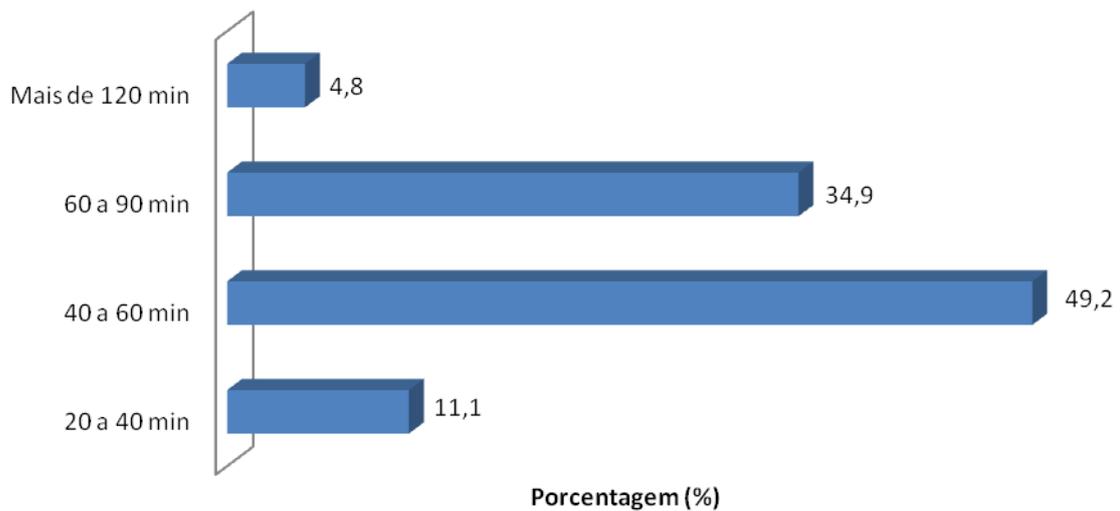
Em relação ao tempo de prática de atividade física na academia avaliada, houve claro predomínio de 49% há mais de dois anos, o que indica um longo tempo na prática esportiva (Figura 9). Esse dado corrobora com o encontrado por Domingues e Marins (2007), cujo 51% dos avaliados treinavam há mais de 3 anos. Já no estudo de Costa, Rocha e Quintão (2013) a prevalência da prática de atividade física há mais de dois anos entre usuários de suplementos alimentares de duas cidades do Vale do Aço/MG foi de 43,2%.

**Figura 9.** Tempo de prática de atividade física pelos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



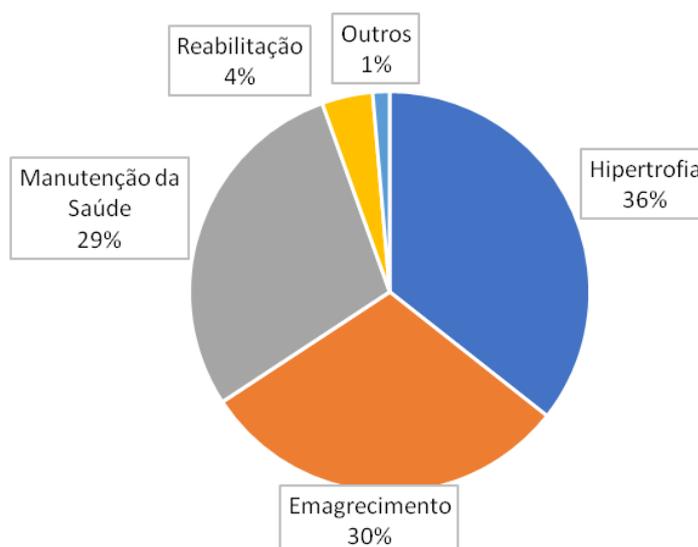
De acordo com a Figura 10, o tempo de treinamento variou entre os participantes: 11,1% realizam o treinamento em até 40 min; 49,2% treinam entre 40 a 60 min; 34,9% entre 60 a 90 min; e apenas 4,8% dos entrevistados realizam seu treinamento em mais de 120 min. Em estudo de Domingues e Marins (2007), houve predomínio de treinamento de 60 a 90 min por 40% dos avaliados.

**Figura 10.** Tempo despendido com a atividade(em minutos) pelos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



A Figura 11 demonstra o objetivo do treino dos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP. Pode-se destacar que o aumento de massa muscular (hipertrofia) foi predominante nos avaliados (36%), seguido do objetivo de emagrecimento (30%) e manutenção da saúde (29%). O mesmo pode ser observado no estudo de Costa, Rocha e Quintão (2013), cujo objetivo principal foi hipertrofia em 33,2% no grupo dos usuários de suplementos, bem como no estudo de Almeida e colaboradores (2009), cuja hipertrofia foi relatada por 28% dos avaliados.

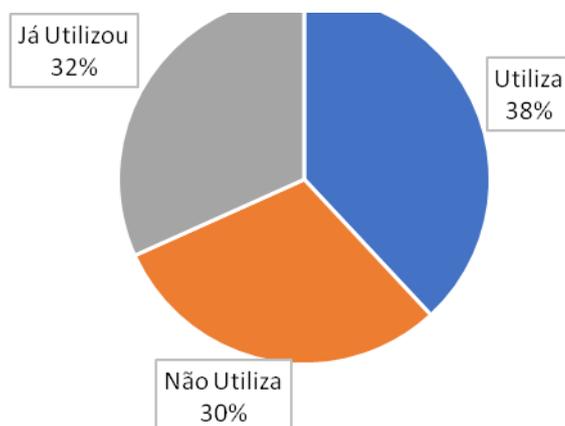
**Figura 11.** Objetivo do treino dos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



Uso de suplementos alimentares pelos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP está demonstrado na Figura 12. Houve predomínio de usuários de suplementos alimentares por 38% dos avaliados, no entanto ressaltasse que 32% dos frequentadores de academia já fizeram uso de suplementos em algum momento. Santos e Santos (2002), em estudo com ginastas,

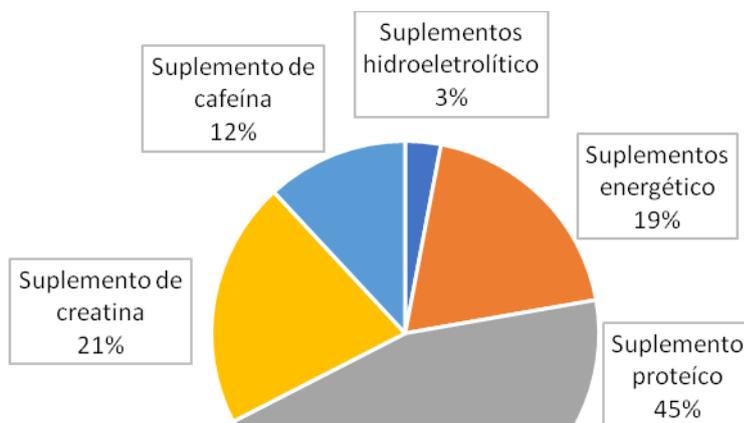
encontraram predominância de uso de suplementos alimentares por 70% dos avaliados, frequência superior à encontrada no presente estudo. Enquanto no estudo de Almeida e colaboradores (2009), realizado com educadores físicos, 59% dos mesmos relataram utilizar suplementos alimentares.

**Figura 12.** Uso de suplementos alimentares pelos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



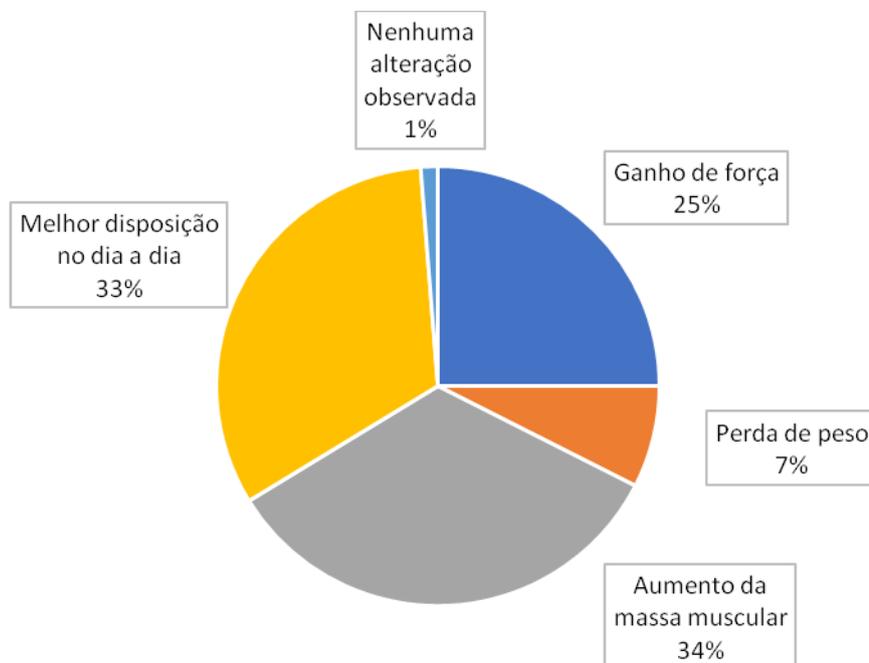
Quanto ao tipo de suplemento utilizado pelos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP, houve predomínio do uso de suplemento proteico por 45% dos avaliados, seguido por suplemento de creatina (21%) e suplementos energéticos (19%). Vale ressaltar que os frequentadores tiveram a opção de marcar mais de uma alternativa. Suplemento proteico também foi o mais relatado com 20%, no estudo prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG, seguido pela creatina (13,8%) (COSTA; ROCHA; QUINTÃO, 2013). Já no estudo de Domingues e Marins (2007), houve destaque para o uso de anabolizantes por 85% dos entrevistados.

**Figura 13.** Tipo de suplemento utilizado pelos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



Como se pode notar na Figura 14, a maior parte dos frequentadores relatou que após o uso de suplementos houve aumento da massa muscular (34%), seguido pelo relato de melhora na disposição no dia a dia (33%) e ganho de força (25%).

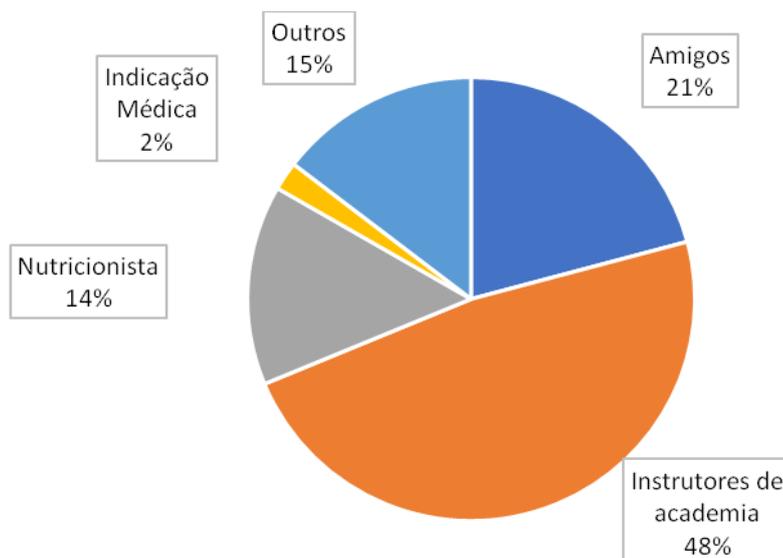
**Figura 14.** Alterações observadas a partir do uso de suplementos alimentares pelos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



Através da Figura 15 é possível verificar que a maioria dos frequentadores de academia faz uso de dos suplementos alimentares por indicação do instrutor da academia (48%) ou amigos (21%). Sendo apenas 14% dos avaliados seguem orientação do profissional mais habilitado para essa prescrição que é o nutricionista.

O uso de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas tem se tornado cada vez mais frequente, muitos consomem esses produtos sem orientação e controle (ALVES; NAVARRO, 2010). No estudo de Costa, Rocha e Quintão (2013), 25,5% dos avaliados relataram utilizar suplementos alimentares por iniciativa própria, seguido por 24,2%, por indicação de amigos. De acordo com Goston (2008), mais da metade dos usuários de suplementos de seu estudo (55,0%) utilizou suplementos sem nenhuma indicação de profissional especializado, ou seja, por iniciativa própria ou indicação de amigos, vendedor, propagandas ou outras fontes. Araújo e Navarro (2008) e Brito e Liberali (2012) apontaram que indicação de suplementos foi feita por nutricionistas em 33,3% e 33,0% dos casos, respectivamente, e que a segunda maior fonte de indicação foram educadores físicos (31,0% e 26,2%, respectivamente). A resolução nº 390/2006 do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) regulamenta a prescrição de suplementos dietéticos para indivíduos saudáveis e enfermos pelo nutricionista (BRASIL, 2006).

**Figura 15.** Indicação do uso de suplementos aos participantes frequentadores de uma academia no município de Potirendaba-SP.



#### 4. CONCLUSÃO

Conclui-se que é de fundamental importância a prescrição desses suplementos por profissional capacitado e que o fracionamento e qualidade da alimentação devem ser levados em consideração para o alcance do objetivo dos praticantes de atividade física.

Dessa forma torna-se necessário à atuação de nutricionistas dentro de academias e locais de práticas esportivas para orientação alimentar e sobre o uso de tais produtos para os praticantes de atividades físicas, pois existe entre estes muitas dúvidas acerca da utilização dos mesmos.

#### 5. REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C. et al. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo/RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 3, n. 15, p. 232-240, 2009.
- ALVES, S. C. R.; NAVARRO, F. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de academia de Potim-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva** v. 4, n. 20, p. 139-146, 2010.
- ARAÚJO, M. F.; NAVARRO, F. Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica, Linhares, Espírito Santo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 2, n. 8, p. 46-54, Março/Abril, 2008.
- ARAÚJO, M. F.; NAVARRO, F. Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica, Linhares, Espírito Santo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 2, n. 8, p. 46-54, 2008.
- BENVENUTO, H. D.; VIVIAN, T. A. B.; MARQUES, L. Motivos para consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias de ginástica. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11. n. 65. p.577-583,. 2017.

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. Jul./Ago. 2016.

BRASIL, Conselho Federal de Nutricionista. **Resolução CFN nº 390/2006**. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 27/10/2006, Seção 1, p. 104-105.

BRASIL, Ministério da Saúde Agência Nacional de Vigilância Sanitária-ANVISA. Resolução RDC nº 32, de 13 de Janeiro de 1998. Aprova o regulamento técnico para suplementos vitamínico e ou de minerais, constante no anexo desta portaria. Disponível em: <[http://portal.anvisa.gov.br/resultado-de-busca?p\\_p\\_id=101&p\\_p\\_lifecycle=0&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1&\\_101\\_struts\\_action=%2Fasset\\_publisher%2Fview\\_content&\\_101\\_assetEntryId=2867826&\\_101\\_type=content&\\_101\\_g](http://portal.anvisa.gov.br/resultado-de-busca?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=2867826&_101_type=content&_101_g)>. Acesso em 10 abr. 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde Agência Nacional de Vigilância Sanitária-ANVISA. Resolução RDC nº 18, de 27 de Abril de 2010. Dispõe sobre alimentos para atletas. Disponível em: <[http://portal.anvisa.gov.br/resultado-de-busca?p\\_p\\_id=101&p\\_p\\_lifecycle=0&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1&\\_101\\_struts\\_action=%2Fasset\\_publisher%2Fview\\_content&\\_101\\_assetEntryId=2867826&\\_101\\_type=content&\\_101\\_g](http://portal.anvisa.gov.br/resultado-de-busca?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=2867826&_101_type=content&_101_g)>. Acesso em 10 abr. 2018.

BRITO, D. S.; LIBERALI, R. Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias de Vitória da Conquista-BA. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 31, p 66-75, 2012.

CARDOSO, R. P. Q.; VARGAS, S. V. 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,. Set./Out.2017.

COSTA, D. C.; ROCHA, C. A.; QUINTÃO, D. F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: fatores associados. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7. n. 41. p.287-299, 2013.

DOMINGUES, S. F.; MARINS, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG. **Fitness Performance Journal**, v. 6, n. 4, p. 218-226, 2007.

ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, p. 163-171, 2010.

FAYH, A. P. T.; SILVA C. V.; JESUS, F. R. D.; COSTA, G. K. Consumo de suplementos nutricionais por freqüentadores de academias da cidade de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. v. 35, p. 27-37, 2013.

FREIRE, R. S. et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 345-349, 2014.

GOSTON, J. L. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte**: Fatores associados. Dissertação Mestrado em Ciência de Alimentos. Faculdade de Farmácia. UFMG. Belo Horizonte. 2008.

HAUSER, C.; BENETTI, M.; REBELO, F. P. V. Estratégias para o emagrecimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria& Desempenho Humano**, 2004.

OLIVEIRA, D. G. de. et al. Consumo de álcool por frequentadores de academia de ginástica. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 63, n. 2, p. 127-132, 2014.

PEREA, C.; MOURA, M. G. ; STULBACH, T.; CAPARROS, D. R. Adequação da dieta quanto ao objetivo do exercício. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9. n. 50. p.129-136, 2015.

SANTOS, M.; SANTOS, R. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 16, n 2, p. 174-185, 2002.

SARTORI, R. F.; PRATES, M. E. F.; TRAMONTE, V. L. G. C. Hábitos alimentares de atletas de futsal dos estados do Paraná e do Rio Grande do Sul. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 13, n. 2, p. 55-62, 2002.