

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE SETE LAGOAS-MG

Jessica Prancês Martins¹

Débora Fernandes Rodrigues²

RESUMO

O consumo de suplementos alimentares tem crescido nos últimos anos, especialmente devido à busca por alcançar padrões de beleza. O objetivo deste estudo foi avaliar o perfil dos consumidores de suplementos nutricionais frequentadores das academias centrais da cidade de Sete Lagoas - Minas Gerais, Brasil. Foram entrevistados 202 praticantes de atividades físicas. Observou-se que 26,24% dos entrevistados consomem suplementos alimentares e 73,26% declararam não consumirem. Dos que consomem, 54,71% são do sexo masculino e 45,28% do feminino, respectivamente, com média de idade de 30 anos. A maior parte dos consumidores de suplementos (52,83%) concluiu o ensino superior, é eutrófica (50,94%), frequenta as academias de 5 a 6 vezes por semana, sendo a musculação a atividade predominante (96,23%) com o objetivo de ganhar massa muscular (75,47%). Os suplementos mais consumidos são à base de proteínas, como *whey protein* (83,02%) e BCAA (39,62%). A maioria (49,06%) das indicações para suplementação advém de nutricionistas. A maioria dos entrevistados (71,70%) não apresentou efeitos colaterais ou alterações na saúde com a utilização dos suplementos. Dos que apresentaram efeitos colaterais, 46,67% relataram serem estes provenientes do consumo de termogênicos. De forma geral, observa-se que, dentre praticantes de atividades físicas da cidade de Sete Lagoas, Minas Gerais, a maioria não faz uso de suplementação nutricional. Dentre os que fazem, a maior parte tem acompanhamento nutricional, pertence ao público masculino, apresentando como objetivo primordial o ganho de massa muscular através do consumo de suplementos a base de proteínas e não relata efeitos colaterais.

Palavra Chave: Suplementos nutricionais. Praticantes de atividade física. Academias.

ABSTRACT

The use of dietary supplements has grown in recent years, especially due to the quest to achieve beauty standards. The objective of this study was to evaluate the profile of consumers of nutritional supplements attending the central academies of the city of Sete Lagoas - Minas Gerais, a state from Brazil. We interviewed 202 practitioners of physical activities. It was observed that 26.24% of the interviewees consume nutritional supplements and 73.26% stated they do not consume. Of those who consume, 54.71% are male and 45.28% female, respectively, with an average age of 30 years. The majority of consumers of supplements (52.83%) completed higher education, is eutrophic (50.94%), attends academies from 5 to 6 times a week, and bodybuilding is the predominant activity (96.23%), With the goal of gaining muscle mass (75.47%). The most consumed supplements are protein based, such as whey protein (83.02%) and BCAA (39.62%). The majority (49.06%) of the indications for supplementation come from nutritionists. Most of the interviewees (71.70%) had no side effects or changes in health with the use of supplements. Of those who presented side effects, 46.67% reported that they were from the consumption of thermogenics. In general, it is observed that among practitioners of physical activities in the city of Sete Lagoas, Minas Gerais, most do not use nutritional supplementation. Among those who do, most of them have nutritional follow-up, it belongs to the male public, it presents as a primary objective the gain of lean mass through the consumption of protein-based supplements and does not report side effects.

Keyword: Nutritional supplements. Practitioners of physical activity. Academies.

¹ Graduanda em Nutrição – Faculdade Ciências da Vida- Sete Lagoas, MG

E-mail: jessicatrab15@hotmail.com

² Nutricionista, mestre e doutoranda em Ciência de Alimentos, docente do curso de Nutrição da Faculdade Ciências da Vida – Sete Lagoas, MG.

E-mail: frodrigues.debora@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, tem sido comum o estabelecimento de padrões de beleza difíceis de serem alcançados, levando as pessoas à busca pela perfeição imposta por estes padrões. Nesse contexto, muitos buscam na prática de atividades físicas, uma forma de atingir seus objetivos, almejando alcançar corpos musculosos ou magros. Assim, são levados por modismos do meio da suplementação nutricional, muitas vezes sem pensar sobre os riscos que podem causar o consumo abusivo desses produtos (MAIOLI, 2012).

Aproveitando-se disso, as empresas lançam no mercado suplementos que prometem gerar efeitos imediatos, o que estimula os consumidores a comprarem esses produtos com o objetivo de melhorar sua saúde, apresentar rapidez na conquista dos resultados e, inclusive, otimizar a performance física. No mercado existem variedades de suplementos alimentares com diferentes formulações e indicações para uso. Mesmo dentro de uma mesma classe de suplementos, existem formulações, dosagens, momento para uso e indicações variadas, o que pode confundir os consumidores que não buscaram ajuda profissional especializada sobre a forma correta de uso (XAVIER *et al.*, 2015).

Os praticantes de atividades físicas são influenciados por amigos e meios de comunicação a comprarem e fazerem o uso de suplementos que prometem efeitos rápidos. Porém, não há conhecimento acerca dos seus efeitos colaterais e, muitas vezes, nem a necessidade de uso do suplemento. Nas academias, os educadores físicos são, em muitos casos, os primeiros a serem questionados sobre a necessidade de suplementação, mesmo não sendo capacitados para tal função, o que demonstra que esses profissionais podem exercer grande influência na decisão do indivíduo de optar ou não pelo consumo dos produtos (MENDES, 2012).

Estudo realizado na cidade de João Pessoa-PB demonstrou que 69% dos praticantes de atividades físicas que utilizavam suplementos nutricionais em academias da cidade não receberam indicação de profissionais especializados, como nutricionista ou médico, o que reforça a importância da conscientização dessa população sobre a necessidade da orientação nutricional adequada (PONTES, 2013). Conforme a Resolução CFN nº 390 (Brasil, 2006), o nutricionista é o profissional habilitado para realizar a prescrição de suplementos nutricionais, respeitando os regulamentos em níveis máximos pela (ANVISA) Agência Nacional de Vigilância Sanitária. O nutricionista tem como dever sugerir e orientar sobre os suplementos

nutricionais adequados, nos casos em que as necessidades nutricionais através da alimentação não estejam sendo supridas (COSTA *et al.*, 2013).

Por isso, considerando o uso inadequado de suplementos alimentares entre praticantes de atividades físicas em diversas regiões do Brasil e a preocupação excessiva com o corpo perfeito e os decorrentes perigos à saúde, faz-se importante a caracterização do perfil dos adeptos à suplementação na cidade de Sete Lagoas-Minas Gerais, com a finalidade de compreender o perfil dos usuários e as forma de consumo dos suplementos, efeitos colaterais, tipo de suplementação mais consumida, se há acompanhamento de profissional, dentre outros.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 OS SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

Segundo o FDA (*Food and Drug Administration*), suplementos são produtos que contenham ingredientes dietéticos com o objetivo de elevar o valor nutricional da dieta do indivíduo. Os ingredientes alimentares podem ser vitaminas, minerais, aminoácidos, carboidratos e ervas, podem ser utilizados isoladamente ou em combinação, com objetivo de aumentar o valor nutricional, aumentar a ingestão alimentar total, promover ganho de massa e outros objetivos. Os suplementos podem ser encontrados em diversas formas, tais como cápsulas, comprimidos, líquidos ou pós (PONTES, 2013).

São classificados em ergogênicos, termogênicos e anabólicos. A substância ergogênica poderá intensificar ou melhorar o rendimento de trabalho em indivíduos saudáveis e que eliminam a sensação dos sintomas de cansaço e fadiga física e mental, resultando na potencialização da performance. Os termogênicos são substâncias que aumentam a temperatura corporal, reduzindo o apetite e ocasionando maior queima de calorias. Já os anabólicos auxiliam na metabolização de gorduras, convertendo-as em energia disponível (PONTES, 2013).

No mercado, existem diversos suplementos, sendo eles compostos por substâncias diferentes. Os carboidratos são normalmente utilizados como fonte de energia de rápida absorção, os protéicos como aumento de massa muscular, os lipídicos como hipercalóricos, e

os vitamínicos e minerais, por sua vez, são utilizados para diminuir os radicais livres e repor nutrientes (BRITO; LIBERLI, 2012).

2.2 OBJETIVOS DO CONSUMO DOS SUPLEMENTOS

A compulsão pela busca do corpo perfeito tem levado tanto homens quanto as mulheres ao consumo de suplementos nutricionais que potencializam o resultado das atividades físicas praticadas no meio das academias. Entretanto, a compulsão por beleza deixa os indivíduos susceptíveis a modismos que, em vários casos, não condizem com a necessidade nutricional de quem consome (MAIOLI, 2012), podendo ser prejudicial à saúde.

De fato, sabe-se que muitos suplementos têm como propósito acelerar e maximizar os efeitos do treinamento físico, proporcionando, por exemplo, aumento de massa magra e emagrecimento, entre outros benefícios. O objetivo em geral é o aumento da performance física, aliada a uma boa saúde e melhora da estrutura física (MENDES, 2012).

2.3 EFEITOS CAUSADOS PELO O CONSUMO DE SUPLEMENTOS

Apesar de alguns estudos demonstrarem resultados benéficos do consumo de suplementação para perder peso e ganhar massa magra, outros comprovam que o a utilização excessiva de suplementos nutricionais pode causar efeitos colaterais e tóxicos ao organismo, quando usados com imprudência (BRITO; LIBERLI, 2012).

Em estudo realizado em Goiânia-GO, sobre o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas, observou-se que a maioria dos participantes consumia suplementos à base de aminoácidos. Este nutriente, quando usado de forma excessiva através dos alimentos ou suplementos, pode levar riscos à saúde. As proteínas, em níveis acima de 15% das calorias totais diárias, podem levar à cetose, sobrecarga renal e gota, aumentar gordura corporal, promover balanço negativo de cálcio, levando a desidratação e diminuição de massa óssea (ARAÚJO; ANDREOLO; SILVA, 2002).

O consumo excessivo de termogênicos como cafeína, efedrina, fenilpropanolamina, metilxantinas e a triiodotironina, pode levar à taquicardia, perda muscular, hipertensão arterial

e estímulo do sistema nervoso central, com conseqüente insônia, dor de cabeça e outros efeitos (GUERRA, 2012). Em confirmação ao apontado acima, outro estudo demonstrou que o consumo de termogênicos tem outros efeitos adversos, como insônia, dores de cabeça, irritação, ansiedade, prejuízo na memória e, em alguns casos, até sangramento gastrointestinal. Em virtude da inibição do hormônio antidiurético (ADH), ocorre também a estimulação da diurese. Suspeita-se que níveis elevados da ingestão de cafeína aumentem os riscos de câncer na bexiga. Esses dados reforçam a relevância da orientação de profissional para o correto emprego da suplementação, a fim de se assegurar a saúde do usuário (ALTERMANN *et al.*, 2008).

3 MATERIAL E MÉTODOS

Este artigo trata-se de um estudo descritivo, quali-quantitativo e pesquisa de campo quanto aos meios, realizado em quatro academias centrais da cidade de Sete Lagoas - Minas Gerais. Para a escolha das academias, foram utilizados os seguintes critérios: estarem localizadas no centro da cidade, presença de diferentes modalidades de atividades físicas e não haver restrição de faixa etária. Os responsáveis pelas academias assinaram um termo de autorização da coleta no local (Apêndice 1). Os dados foram conseguidos com a utilização do questionário adaptado de Hallak; Fabrini; Peluzio (2007) como um instrumento de coleta (Apêndice 2), contendo dez questões abertas e fechadas.

O levantamento dos dados foi realizado durante os meses de setembro e outubro de 2016. Foram entrevistados 202 praticantes de atividades físicas de ambos os sexos. Os entrevistados foram abordados na entrada das academias de forma aleatória nos horários de maior movimento, sendo eles entre 17:00h e 21:00h. Foi ressaltada aos entrevistados o caráter de voluntariado para responder ao questionário e a importância das informações prestadas para o meio científico e conseqüentemente para o meio da prática de atividades físicas. No próprio questionário continha um termo de consentimento livre e esclarecido para a autorização da utilização dos dados na pesquisa. Foram incluídos nas análises apenas aqueles que relataram consumir suplementos nutricionais. Os dados foram compilados e analisados no *Software Microsoft Office Excel 2010*.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 RESULTADOS

4.1.1 Perfil Dos Usuários De Suplementos Nutricionais Das Academias Centrais Da Cidade De Sete Lagoas

Foram abordados 202 alunos. Destes, 53 (26,24%) declararam que consomem suplementos nutricionais e 149 (73,26%) declararam não consumirem. Dentre os 53 alunos que fazem a utilização dos suplementos, 29 (54,71%) são do sexo masculino e 24 (45,28%) do sexo feminino. A idade média dos usuários é de 30 anos. No sexo masculino a idade variou entre 15 e 60 anos, e entre 17 e 40 anos no sexo feminino. Em relação ao grau de instrução, observou-se que a maior parte, 52,83% dos participantes do estudo já concluíram o ensino superior, seguida por 30,19% que apresentaram o ensino superior incompleto, 13,21% que possuem o segundo grau completo e 3,77% que apresentaram segundo grau incompleto.

A maioria dos participantes desse estudo 50,94%, segundo o cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC), estava com o peso ideal de acordo com sua altura (eutrófica), 43,49% apresentaram sobrepeso e 5,66% apresentaram a obesidade. Quanto a frequência na academia, 73,58% frequentavam a academia de 5 a 6 vezes por semana e 26,42% frequentavam de 3 a 4 vezes por semana. A atividade física mais comumente realizada pelos participantes é musculação, 96,23%, e do total de entrevistados, 41,51% praticavam atividades aeróbicas.

4.1.2 Suplementos Nutricionais Consumidos Pelos Entrevistados

A maioria dos entrevistados que consomem suplementos nutricionais relataram ingerir substâncias à base de proteínas, como proteínas do soro de leite, do inglês *whey protein*, 83,02%, aminoácidos de cadeia ramificada, do inglês *branched-chain amino acids* – BCAA, 39,62%, creatina, 30,19%, conforme pode ser observado na Figura 1. Os suplementos menos consumidos são: vitaminas isoladas 3,77%, minerais 3,77% e hidroximetilbutirato – HMB, 1,89%.

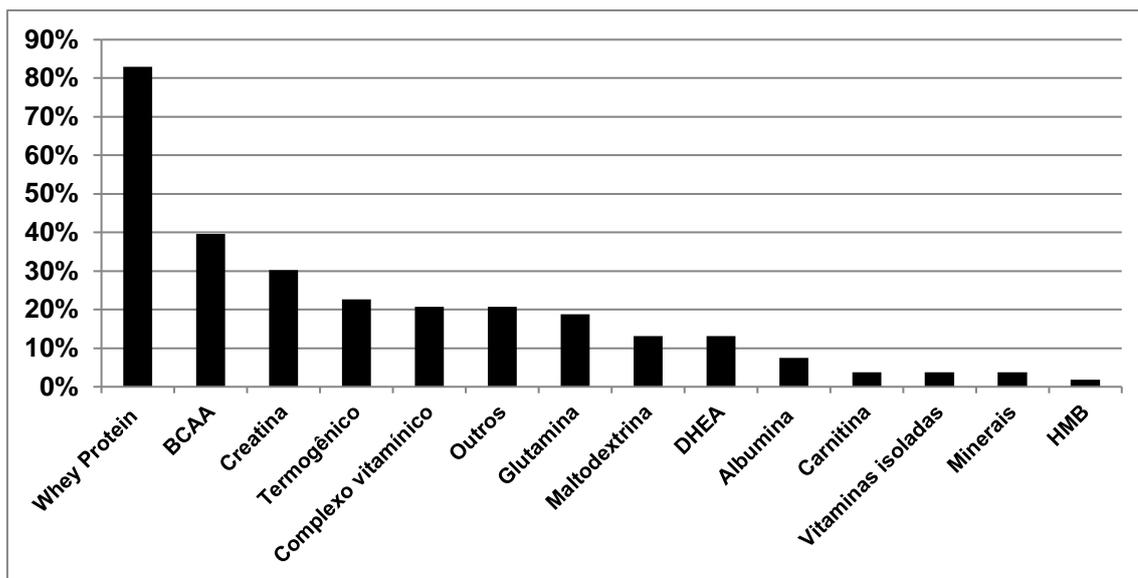


Figura 1: Porcentagem de suplementos mais consumidos pelos praticantes de atividades físicas de academias centrais da cidade de Sete Lagoas-MG.

Fonte: Dados da pesquisa

4.1.3 Indicação Para Utilização De Suplementos Nutricionais

Observa-se que 49,06% das indicações para uso de suplementação advêm de nutricionistas. No entanto, 24,53% dos usuários fazem a utilização de suplementos por iniciativa própria, vendedores de lojas de suplementos (18,87%), amigos (15,09%), colegas de academia (15,08%), seguidos por médicos (7,55%) e instrutores das academias (1,89%). Não houve indicações por parte de familiares, conforme demonstrado na figura 2.

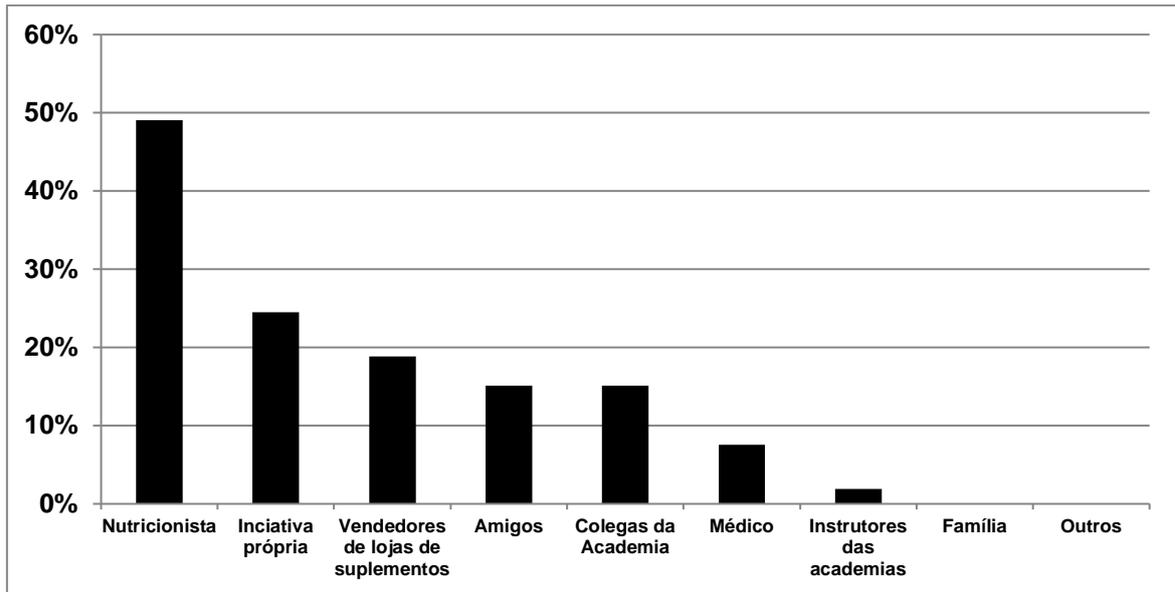


Figura 2: Percentuais de indicação do uso de suplementos nutricionais relatados por praticantes de atividades físicas de academias centrais da cidade de Sete Lagoas-MG.

Fonte: Dados da pesquisa.

4.1.4 Razões Para O Consumo De Suplementos Nutricionais E Presença De Efeitos Colaterais E Alterações Metabólicas

Dentre os entrevistados usuários de suplementos, 75,47% declararam utilizar suplementos nutricionais com o objetivo de ganhar massa magra, 39,62% buscavam melhorar a performance, 22,64% perder peso, 11,32% garantir saúde, compensando as deficiências da alimentação e 11,32% utilizavam suplementos buscando prevenir doenças, conforme demonstra a Figura 3.

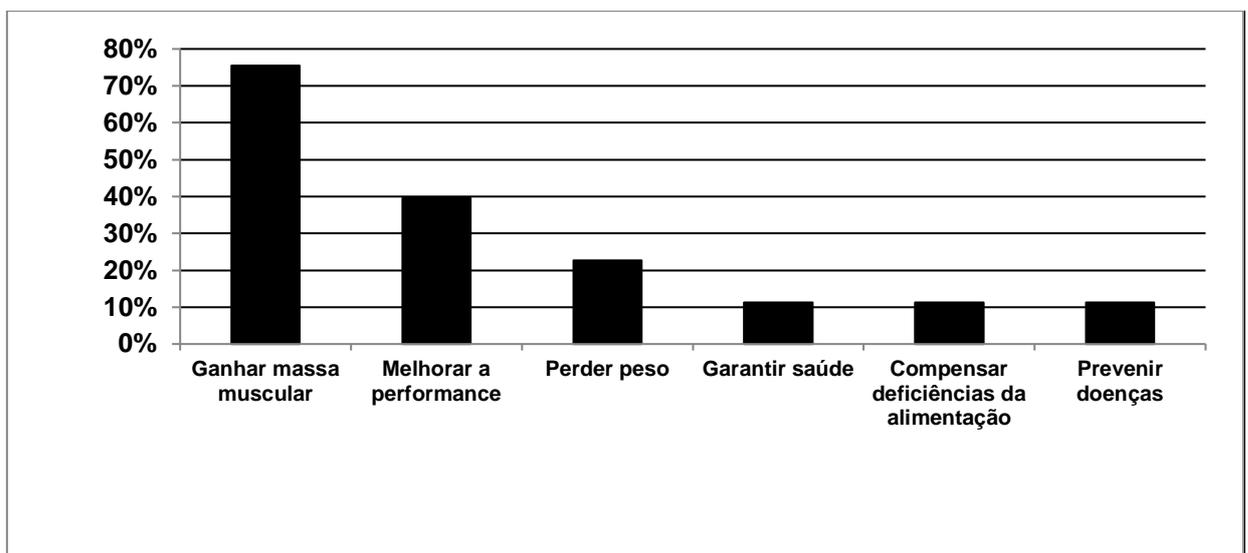


Figura 3: Percentuais da razão do consumo de suplementos nutricionais relatados por praticantes de atividades físicas de academias centrais da cidade de Sete Lagoas-MG

Fonte: Dados da pesquisa

Dos consumidores de suplementos, 71,70% declararam que não apresentaram efeitos colaterais ou alterações na saúde com o consumo de suplementos. No entanto, 28,30% relataram efeitos colaterais como dores de cabeça (5,66%), desconforto estomacal (11,32%), tontura (11,32%), náuseas (7,55%), taquicardia (9,43%), diarreia (1,89%) e vômitos (1,89%). As alterações metabólicas mais frequentes foram aumento da creatina (1,89%) e do colesterol (1,89%). Não foram relatadas alterações hepáticas e renais. Dos 28,30% que apresentaram efeitos colaterais, 46,67% relataram serem provenientes da utilização do termogênico, 6,66% do uso da creatina e 6,66% do uso do pré-treino C4, e os 40,0% restantes não souberam relatar o suplemento específico causador dos efeitos, uma vez que tomam mais de um tipo de suplemento diário.

4.2 DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa demonstraram que, dentre os entrevistados, apenas 26,24% declararam consumir suplementos nutricionais, o que contraria outros trabalhos encontrados na literatura, que avaliaram o uso de suplementação em outras cidades. Hallak; Fabrini; Peluzio (2007) constataram que 81,1% dos praticantes de atividade física das academias da zona sul de Belo Horizonte - MG, faziam a utilização de suplementação. Da mesma forma, Pontes (2013) encontrou maior taxa de consumo de suplementos na cidade João pessoa - PB.

O presente estudo demonstrou, também, que homens fazem mais uso de suplementação do que as mulheres, as quais, entretanto, também se inserem de forma expressiva no meio consumidor de suplementação, uma vez que 45,28% dos usuários são do sexo feminino. Pontes (2013) encontrou dados semelhantes, já que 59,2% dos usuários de suplementação eram do sexo masculino e 40,8% do sexo feminino. Por outro lado, Maioli (2012), encontrou maior prevalência de consumo entre o sexo feminino. Segundo esses autores, o objetivo de alcançar o corpo perfeito leva muitas mulheres a utilizar suplementos nutricionais, que prometem a perda peso ou o ganho de massa magra em pequeno prazo.

Hallak; Fabrini; Peluzio (2007) relatam que os homens são mais propensos a consumir diversas substâncias que se mostram como atalho para atingir o padrão de beleza imposto devido às expectativas de ganho de massa magra e de melhorar o desempenho físico, além da ansiedade em alcançar os resultados e da vontade de apresentar a melhor forma. Segundo Reis; Mello; Confortin (2012) O consumo maior de suplementos pelo público masculino pode ser explicado pela influência da publicidade, que contribui e influencia na construção da imagem corporal dos homens ocidentais, pois os anúncios publicitários dão maior ênfase ao corpo perfeito e ao biótipo ideal do homem moderno, musculoso, atlético e sem gordura.

Observa-se que, no presente estudo, a maior parte dos usuários de suplementos alimentares já concluiu o ensino superior ou apresenta ensino superior incompleto. Brito e Liberali (2012), também encontraram dados semelhantes, onde 63% dos usuários de suplementos já concluíram o ensino superior, demonstrando que a cultura da suplementação parece ser mais prevalente entre as pessoas com maior grau de instrução.

A maioria dos entrevistados declara que frequenta as academias de 5 a 6 vezes por semana e a atividade física mais comumente realizada pelos participantes é a musculação. Esse dado demonstra certo comprometimento por parte dos entrevistados com a prática de atividade física e com a saúde. Filho *et al.* (2012) confirmam que praticar exercícios regularmente oferece diversas vantagens, como o aumento da resistência óssea, fortalecimento muscular, aumento da sensibilidade à insulina, adequação do perfil lipídico, diminuição de modificações teciduais ocasionadas pelo envelhecimento, controle da hipertensão, melhora do funcionamento hemodinâmico e da imunidade.

A maior parte dos entrevistados consomem suplementos à base de proteínas, como *whey protein*, BCAA e creatina, seguidos por termogênicos. De forma semelhante, Maioli (2012) observou que 30% dos praticantes de atividade física também consomem suplementos à base de aminoácidos e proteínas, seguidos por termogênicos (22%), L-Carnitina (19%), vitaminas e minerais (15%) e carboidratos (14%). Segundo Bezerra; Macêdo (2013), as proteínas são as macromoléculas mais abundantes no organismo, trazendo uma série de benefícios, como formação, crescimento e desenvolvimento de tecidos corporais, formação de enzimas que regulam a produção de energia e a contração muscular, sendo de suma importância para quem pratica musculação.

Os entrevistados desta pesquisa declararam utilizar suplementos nutricionais com os objetivos principais de ganhar massa magra e melhorar a performance no treino. Outros relataram como objetivos a perda de peso, manutenção da saúde, compensar deficiências da

alimentação e prevenir doenças. Para Bezerra; Macêdo (2013), o uso de suplementos na atividade física é importante, uma vez que eles participam da hipertrofia muscular e da reparação dos tecidos logo após a atividade física e, por isso, o uso de suplementos, especialmente de proteínas, por praticantes de musculação pode ser recomendado.

De forma interessante, observa-se que a maioria das indicações para uso de suplementação advém de nutricionistas. No entanto, em um estudo realizado na mesma cidade há seis anos, Fontes; Navarro (2010), verificaram que a maior forma de indicação de suplementação foi por instrutores de academias, amigos e, em seguida, nutricionistas. O presente trabalho encontrou, portanto, um dado que sugere que a procura por profissional qualificado tem aumentado na cidade de Sete Lagoas.

A orientação dietética individualizada é defendida por nutricionistas com o objetivo de induzir o consumo de refeições adequadas e equilibradas, somando-se à prática de exercícios físicos orientados e regulares. Tais ações podem culminar em resultados satisfatórios sob vários aspectos, salientando que a necessidade de utilização de suplementos alimentares também deve ser avaliada por profissional especializado, até mesmo para se evitar efeitos colaterais e alterações na saúde.

Observou-se, ainda, que a maioria dos entrevistados não apresentou efeitos colaterais ou alterações na saúde com o uso de suplementos. Dentre os efeitos colaterais relatados pela minoria, destacam-se aqueles associados ao uso de termogênicos, como dores de cabeça, desconforto estomacal e tontura. Segundo Braga (2014), os suplementos nutricionais devem ser prescritos por profissionais habilitados, em quantidades adequadas, associadas à dieta balanceada. Sabe-se que as substâncias geralmente presentes em suplementos termogênicos, podem causar elevação da pressão arterial por estimular o débito e a frequência cardíaca, dentre outros efeitos. Portanto, a orientação de profissional capacitado é de extrema importância.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho concluiu-se que dentre os praticantes de atividades físicas da cidade de Sete Lagoas, poucos fazem utilização de suplementos nutricionais, dentre os que fazem, a maior parte pertence ao público masculino com a média de 30 anos. Quanto ao grau de instrução, a maioria já concluíram o ensino superior e, segundo o IMC, estão com o peso ideal

para a altura. Além disso, a musculação é a atividade predominante, acompanhada do objetivo principal de ganho de massa magra através do consumo de suplementos à base de proteínas, sem o relato da presença de efeitos colaterais pela maioria. Além disso, a procura e a preocupação pelo acompanhamento de profissional habilitado, como o nutricionista, é prevalente entre os entrevistados.

A pesquisa apresenta a limitação de ter sido realizada em apenas academias localizadas na região central da cidade de Sete Lagoas. Além disso, as entrevistas foram realizadas em apenas um turno do dia.

Os resultados dessa pesquisa implicarão no conhecimento mais aprofundado do perfil dos praticantes de atividades físicas da cidade de Sete Lagoas, permitindo que intervenções sejam feitas embasadas nos dados coletados aqui. Para trabalhos futuros, sugere-se a realização de pesquisas sobre a eficiência do uso de suplementos por praticantes de atividade física através de avaliações físicas e bioquímicas.

REFERÊNCIAS

- ALTERMANN, M. *et al.*. A influência da cafeína como recurso ergogênico no exercício físico: sua ação e efeitos colaterais. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. v. 2. n. 10. São Paulo, 2008. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/68>>. Acessos em: 13 out. 2016.
- ARAÚJO, L. R.; ANDREOLO, J.; SILVA, M. S. *Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO*. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. v. 10. n. 3. Brasília, 2002. Disponível em: <http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/utilizacao_de_suplemento_alimentar_e_anabolizante_por_praticantes_de_musculacao_nas_academias_de_goiania-go.pdf>. Acessos em: 15 out. 2016.
- BEZERRA, C. C.; MACÊDO, E. M. C. *Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos protéicos por praticantes de musculação*. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. v. 7. n. 40. São Paulo, 2013. Disponível em: <[file:///D:/Downloads/398-1597-1-PB%20\(2\).pdf](file:///D:/Downloads/398-1597-1-PB%20(2).pdf)>. Acessos em: 18 out. 2016.
- BRASIL, C. F. . *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. Acessos em: 13 out. 2016.
- BRAGA, R. M. *Avaliação de suplementos termogênicos mais comercializados na cidade de João Pessoa-Uma abordagem farmacológica e social*. *RBNE - João Pessoa-PB*, 2014.

Disponível em: <

<http://rei.biblioteca.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/617/1/RMB22072014.pdf>>. Acessos em: 19 out. 2016.

BRITO.D.S; LIBERLI.R. *Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de vitória da conquista – BA. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* v. 6. n. 31 .São Paulo,2012. Disponível em: <
file:///D:/Downloads/263-1036-3-PB%20(1).pdf>. Acessos em: 20 out. 2016.

COSTA, N. M. *et al.. Suplementos alimentares para o emagrecimento: eficácia questionável. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* v. 6. n. 31. São Paulo, 2012. Disponível em: <

file:///D:/Downloads/Dialnet-SuplementosAlimentaresParaOEmagrecimento-4841719%20(2).pdf>. Acessos em: 14 out. 2016.

FILHO, A. D. R.; *et al.. Efeitos de produto termogênico sobre parâmetros bioquímicos e morfológicos relacionados a saúde: um estudo de caso. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* v. 6. n. 33. São Paulo. 2012. Disponível em: <
file:///D:/Downloads/Dialnet-EfeitosDeUmProdutoTermogenicoSobreParametrosBioqui-4841745%20(4).pdf>. Acessos em: 13 out. 2016.

FILHO, A. D. R.; *et al.. Efeitos de produto termogênico sobre parâmetros bioquímicos e morfológicos relacionados a saúde: um estudo de caso. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* v. 6. n. 33. São Paulo. 2012. Disponível em: <
file:///D:/Downloads/Dialnet-EfeitosDeUmProdutoTermogenicoSobreParametrosBioqui-4841745%20(5).pdf>. Acessos em: 28 out. 2016.

FONTES.A.M.S.A; NAVARRO.F. *Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física em academias da cidade de Sete Lagoas MG. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* v. 8. n. 43. São Paulo, 2010. Disponível em: <
file:///D:/Downloads/415-1722-1-PB.pdf>. Acessos em: 28 out. 2016.

GOMES, C. B. V. *et al.. Uso de suplementos termogênicos a base de cafeína e fatores associados a qualidade de vida relacionada a saúde em praticantes de atividade física. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* v. 2. n. 10. São Paulo. 2014. Disponível em: <
<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/685>>. Acessos em: 2 nov. 2016.

GUERRA, A.J. *Emagrecer sem benefícios. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* v. 6. n. 31. 2012.
<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/212/259>>. Acessos em: 13 out. 2016.

HALLAK, A.; FABRINI, S.; PELUZIO, M. C. G. *Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo, v. 1 n 2. 2007. Disponível em: <
file:///D:/Downloads/Dialnet-AvaliacaoDoConsumoDeSuplementosNutricionaisEmAcade-4841933.pdf>. Acessos em: 18 out. 2016.

MAIOLI, H. N. *Avaliação do consumo de suplementos por mulheres praticantes de atividade física em uma academia na cidade de Taguatinga – DF. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* v. 6. n. 32. São Paulo. 2012. Disponível em: <file:///D:/Downloads/287-1129-2-PB%20(1).pdf>. Acessos em: 13 nov 2016.

MENDES,L,B. *Tipos de suplementos mais utilizados por praticantes de musculação, de uma academia da cidade de criciúma – SC. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* v. 2. n11. Criciúma. 2012. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/74/72>. Acessos em: 13 nov. 2016.

PONTES, M. C. F. *Uso de suplementos alimentos em praticantes de musculação em academias de João Pessoa-PB. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* v. 2. n. 11. São Paulo. 2013. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/74/72>. Acessos em: 14 nov. 2016.

REIS,C. ;MELLO,N, A; de ,CONFORTIN ,F, G. *Conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares em academias de uma cidade do oeste de santa catarina. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* v. 6. n. 34. São Paulo. 2012. Disponível em: <file:///D:/Downloads/Dialnet-ConhecimentoNutricionalDeUsuariosENaoUsuariosDeSup-4841862%20(3).pdf>. Acessos em: 14 nov. 2016.

APÊNDICES

APÊNDICE 1-**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA**

Eu _____RG_____, AUTORIZO, a Jessica Francês Martins, RG: MG 18.844.317, CPF: 071.832.586-96 estudante da faculdade Ciências da vida, curso: Bacharelado em Nutrição a realizar a entrevista e aplicar o questionário para os alunos da academia_____ para a realização do Artigo científico: “Avaliação do consumo de suplemento nutricionais em praticantes de atividade física nas academias centrais da cidade de Sete Lagoas MG”, que tem por objetivo primário, avaliar o consumo dos suplementos nutricionais.

A pesquisadora acima se compromete a:

-Obedecerem às disposições éticas de proteger os participantes da pesquisa, garantindo-lhes o máximo de benefícios e o mínimo de riscos.

-Assegurarem a privacidade das pessoas citadas nos documentos institucionais e/ou contatadas diretamente, de modo a proteger suas imagens, bem como garantem que não utilizarão as informações coletadas em prejuízo dessas pessoas e/ou da instituição, respeitando deste modo as Diretrizes Éticas da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, nos termos estabelecidos na Resolução CNS N° 466/2012, e obedecendo as disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV e no Novo Código Civil, artigo 20.

_____/_____/2016

