



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

## CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADULTOS EM UMA ACADEMIA DO RIO GRANDE DO SUL

Mateus Salerno<sup>1</sup>  
Pamela Silva Vitória<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mestrando em Educação Física – Universidade Federal de Pelotas  
<sup>2</sup>Mestranda em Nutrição e Alimentos – Universidade Federal de Pelotas

### RESUMO

**Objetivo:** demonstrar o perfil de consumo de suplementos alimentares em indivíduos de adultos praticantes de alguma atividade física em uma academia de ginástica do interior do estado do Rio Grande do Sul. **Metodologia:** pesquisa descritiva. A coleta de dados foi em uma academia de ginástica e a população do estudo corresponde a 200 alunos. Destes foram selecionados 19 alunos que consumiam suplementos alimentares. Foi aplicado um questionário adaptado sobre consumo de suplementos. **Resultados:** a média de idade da amostra foi de 24,4 ( $\pm 4,8$ ). A maioria dos participantes eram homens, apresentavam um Índice de Massa Corporal normal (68,4%). A frequência semanal de treino mais constante pelos consumidores de suplemento foi de cinco vezes semanais (63,1%), tinham como objetivo o aumento da massa magra (79%) e cerca da metade dos consumidores relataram que quem indicou o consumo foi um professor de Educação Física. **Conclusão:** o consumo de suplementos alimentares por frequentadores de academias é muito parecido com os resultados das pesquisas do encontradas nos últimos anos sendo os consumidores em sua maioria homens, com idade entre 20 e 25 anos, com um IMC classificado como normal e com o claro objetivo de aumento da massa magra.

**PALAVRAS-CHAVE:** suplementação, academia, alimentação.

### ABSTRACT

**Objective:** To demonstrate the consumption profile of dietary supplements in adult individuals who practice a physical activity in a gym in the state of Rio Grande do Sul. **Methodology:** descriptive study. Data collection was in a gym and study population corresponds to 200 students. Of these 19 students were selected who consumed dietary supplements. We administered a questionnaire, adapted use of supplements. **Results:** The mean age of the sample was 24.4 ( $\pm 4.8$ ). Most participants were male, had a normal body mass index (68.4%). The weekly training steadier consumer supplement was five times weekly (63.1%), were aimed at increasing lean body mass (79%) and about half of consumers who reported that indicated consumption was a teacher Physical Education. **Conclusion:** The consumption of dietary supplements for gym goers is very



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

*similar to the results of the research during recent years as consumers mostly men, aged between 20 and 25 years with a BMI classified as normal, with the clear goal of increasing lean body mass.*

**KEYWORDS:** *supplements, gym, food.*

## RESUMEN

**Objetivo:** *demonstrar el perfil de consumo de los suplementos dietéticos en personas adultas que practican una actividad física en un gimnasio en el estado de Rio Grande do Sul. Metodología:* *estudio descriptivo. La recolección de datos fue en un gimnasio y una población de estudio corresponde a 200 estudiantes. De estos 19 estudiantes fueron seleccionados que consumieron los suplementos dietéticos. Se administró un cuestionario, uso adecuado de los suplementos.*

**Resultados:** *la edad media de la muestra fue de 24,4 ( $\pm 4,8$ ). La mayoría de los participantes eran varones, tenían un índice de masa corporal normal (68,4%). El suplemento semanal de entrenamiento más constante de los consumidores fue de cinco veces por semana (63,1%), tenían por objeto aumentar la masa corporal magra (79%) y aproximadamente la mitad de los consumidores que reportaron que el consumo indicado era un maestro Educación Física.*

**Conclusión:** *el consumo de suplementos dietéticos para asistentes de la gimnasia es muy similar a los resultados de la investigación durante los últimos años, los consumidores en su mayoría hombres, con edades comprendidas entre 20 y 25 años con un IMC clasificado como normal, con la clara objetivo de aumentar la masa corporal magra.*

**PALABRAS CLAVE:** *suplementos, gimnasio, comida.*

## INTRODUÇÃO

Suplementos alimentares são definidos como substâncias agregadas à dieta principalmente como vitaminas, minerais, ervas, aminoácidos, metabólicos, constituintes, extratos ou combinações (ARAÚJO e ANDREOLO e SILVA, 2002; ELIASON et al, 1997; APPLGATE e GRIVETTI, 1997; PORTER, 1995) de qualquer desses ingredientes e cada vez mais vêm sendo utilizados por praticantes de atividade física (HALLAK e FABRINI e PELUZIO, 2007), particularmente por frequentadores de academias (SANTOS e SANTOS, 2002). Nos últimos 15 anos a indústria de suplementos tem apresentado uma ampla expansão (ALIBINO e CAMPOS e MARTINS, 2009) sendo que só no ano de 2000 cresceu mais de 10 bilhões de dólares (LOLLO e TAVARES, 2004).

Frequentadores de academias de ginástica são, em sua maioria, indivíduos com alto nível de escolaridade (LINHARES e LIMA, 2006; MIARKA et al, 2007), que buscam sentir-se bem fisicamente, controlar o peso corporal (TRIBESS e JUNIOR e PETROSKI, 2010), melhorar a aparência (SCHULER et al, 2004), reduzir o estresse (RUMSEY et al, 2004), com recursos para a prática de atividades físicas (PERES et al, 2009) e para uma alimentação saudável, com acesso a informações sobre nutrição e atividade física (PEREIRA e LAJOLO e HIRSCHBRUCH, 2003).



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

A academia de ginástica é um local para a prática de exercícios físicos por indivíduos sem vínculos profissionais com o esporte (HIRSCHBRUCH e FISBERG e MOCHIZUK, 2008).

O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados (SABA, 1999) como o corpo magro (EITING e PLATEN, 2004), com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e tônus muscular (SOARES et al, 2010). Atualmente a falta de informações confiáveis em relação à nutrição leva os praticantes de exercícios físicos a manterem hábitos alimentares inadequados (SCHNEIDER et al, 2008), ou consumir em excesso suplementos alimentares (FONTOURA e ECHEVERRIA e LIBERALI, 2009; BALLUZ et al, 2000), prejudicando o alcance de seus objetivos com a prática de exercícios físicos (DURAN et al, 2004).

O consumo de suplementos alimentares ocorre em sua grande maioria nas academias de musculação, tanto para homens como para mulheres (ARAÚJO e SOARES, 1999). Dentro dos objetivos com a utilização dos suplementos estão: a estética, o ganho e definição da massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento para competições (amadoras e profissionais), entre outros (ALMEIDA et al, 2009) sendo que o mercado de suplementação oferece produtos que prometem estes benefícios (MAUGHAN e BURKE, 2004).

O objetivo do artigo é demonstrar o perfil de consumo de suplementos alimentares em indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 20 a 60 anos, praticantes de alguma atividade física em uma academia de ginástica do interior do estado do Rio Grande do Sul.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva (LIBERALI, 2008). O local da coleta de dados foi uma academia de ginástica na cidade de Pelotas, no Rio Grande do Sul com as modalidades de musculação, ginásticas do Sistema *Les Milles*, boxe, jiu-jitsu, e yoga. O proprietário da academia autorizou a pesquisa mediante a assinatura de uma declaração.

A população do estudo corresponde a n=200 alunos na academia. Destes foram selecionados uma amostra de n=19 alunos, selecionadas por atenderem alguns critérios de inclusão: ter entre 20 e 60 anos, participar regularmente das aulas, serem usuários de algum tipo de suplementação alimentar e assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido.

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse os indivíduos e que lhe causasse constrangimento ao responder. Além disso, foram incluídos no estudo os adultos que aceitaram participar voluntariamente, após obtenção de consentimento verbal dos participantes e uma autorização por escrito. Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário adaptado dos estudos (ARAÚJO e SOARES, 1999; PEDROSO, 2003; DOMINGUES e MARINS, 2007; SCHNEIDER et al, 2008; PERES et al, 2009) sobre consumo de suplementos. As variáveis a serem medidas pelo questionário foram: sexo, idade, peso, altura, escolaridade, frequência semanal de prática, há

quanto tempo exerce a prática, objetivos em relação ao consumo de suplementos, qual o valor mensal que gasta com a compra de suplementos e quem indicou o uso de suplementos alimentares entre outros não abordados no restante do artigo.

Os indivíduos chegaram, assinaram o formulário depois responderam o questionário por meio de uma entrevista. Este instrumento foi respondido individualmente. A análise dos dados foi através da estatística descritiva, onde são apresentadas as prevalências encontradas na pesquisa.

## RESULTADOS

Participaram do estudo 19 alunos da academia, sendo que 13 destes eram homens e o restante do sexo feminino. A média de idade da amostra foi de 24,4 ( $\pm 4,8$ ). A maioria dos participantes (68,4%) apresentou um Índice de Massa Corporal classificado como normal. Cerca de 68% apresentaram nível superior incompleto, enquanto o restante possuía ensino superior completo. A frequência semanal de treino mais constante pelos consumidores de suplemento foi de 5 vezes semanais, onde 63,1% da amostra se encontrou. Do total da amostra, 47,4% já pratica algum exercício físico regularmente a mais de um ano. A tabela 1 apresenta a descrição da amostra.

Tabela 1 – Descrição da amostra segundo sexo, idade, IMC, escolaridade, frequência aos treinos e tempo de prática na academia.

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	13	68,4
Feminino	6	31,6
Idade		
20 até 24	13	68,4
25 até 29	4	21,0
30 ou +	2	10,5
IMC		
Magreza	1	5,3
Eutrófico	13	68,4
Sobrepeso	4	21,0
Obesidade	1	5,3
Escolaridade		
Superior incompleto	13	68,4
Superior completo	6	31,6

Frequência semanal de treino			
4 vezes por semana	6	31,6	O s objeti vos em
5 vezes por semana	12	63,1	
6 vezes por semana	1	5,3	
Tempo de prática na academia			
Menos 3 meses	2	10,5	relaç ão ao cons umo de
Entre 3 e 6 meses	3	15,8	
Entre 7 meses e 1 ano	5	26,3	
Mais de 1 ano	9	47,4	

suplementos e prática do exercício físico dos participantes do estudo foram em sua maioria o de hipertrofia e aumento da massa corporal magra (79%). Cerca de 50% dos consumidores relataram que quem indicou o consumo foi um professor de Educação Física, e cerca de 20% da amostra começaram a utilizar algum tipo de suplemento por conta própria. Os investimentos em suplementos alimentares apresentou pouca diferença entre a amostra, sendo mais prevalente o gasto de até cinquenta reais mensais (Tabela 2).

Tabela 2 – Descrição da amostra em relação ao objetivo com o consumo, indicação para o consumo e investimento em suplementos alimentares.

Variáveis	N	%	DIS CUS SÃO
Objetivos			
Hipertrofia	15	79,0	
Emagrecimento Saúde	3 1	15,7 5,3	
Indicação para o consumo de suplementos			
Professor de Educação Física	10	52,6	Araúj o e Nava rro (200 8)
Consumo por conta própria	4	21,1	
Amigos	3	15,8	
Outros	2	10,5	
Investimento em suplementos			
Até R\$50,00	6	31,6	mostr ou que os cons
Entre R\$51,00 e R\$100,00	4	21,1	
Entre R\$101,00 e R\$150,00	5	26,3	
Mais de R\$151,00	4	21,0	



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

umidores de suplementos alimentares são em sua maioria homens (78,6%), com uma faixa etária compreendida entre 19 e 27 anos. Resultado semelhante foi encontrado no estudo de Albino et al. (2009), onde a maioria dos consumidores de suplementos 86,4% eram do sexo masculino, e apenas 13,6% do sexo feminino. Prevalências menores do sexo masculino foi encontrado no estudo de Silva et al. (2007) onde 58,5% dos consumidores eram do sexo masculino.

As maiorias dos entrevistados tinham idade entre 20 e 24 anos, semelhante aos estudos de Gomes (2010), onde a mesma faixa etária era mais predominante (36,2%) e Araújo e Soares (1999), onde os consumidores possuíam entre 19 e 27 anos. Oliveira e colaboradores (2009) encontraram em uma academia de Cascavel-PR uma média de idade 26,2 ( $\pm 5,5$ ) em praticantes de musculação que tinham como objetivo hipertrofia muscular, sendo que o indivíduo mais jovem avaliado tinha 20, enquanto o mais velho possuía 36 anos. Segundo Carvalho e Orsano (2007), a concentração dos praticantes que consumiam suplementos alimentares foi na faixa etária 18 a 23 anos (53%).

Cerca de 68% da amostra encontram-se com índice de massa corporal classificada como normal. Nesta mesma linha, Theodoro, Ricaldi e Amaro (2009) concluíram em estudo com praticantes de musculação de academias de Caxias do Sul que em relação ao estado nutricional, 62,1% eram eutróficos, 34,5% tinham sobrepeso e 3,4 eram obesos.

Quanto ao grau de escolaridade, verificaram-se resultados semelhantes nos estudos de Araújo e Navarro (2009) e Albino et al. (2009) onde a maioria dos consumidores possuíam Ensino Superior Incompleto com 76,2% e 65,9% respectivamente. Linhares e Lima, (2006) apresentam resultados distintos dos encontrados em relação à escolaridade dos usuários de suplementos, com 63% dos indivíduos que com nível de escolaridade superior completo.

Em relação à frequência semanal a academia, 63,1% da amostra frequentam a academia pelo 5 vezes por semana. Dados de outros estudos mostraram que, cerca de 74% (Silva e Morais, 2006) e 56% (Santos e Santos, 2002), dos participantes das pesquisas praticavam exercícios físicos cinco vezes por semana. Trog e Teixeira (2009) descrevem que os consumidores de suplementos frequentam a academia de 3 a 5 vezes semanais.

Grande parte da amostra frequenta a academia a mais de 1 ano (47,4%). Segundo Trog e Teixeira (2009), 68% dos consumidores de suplementos frequentam a academia a mais de um ano.

A maioria dos indivíduos adeptos ao uso de suplementos tem como objetivo a hipertrofia muscular, ou seja, um aumento da massa magra. Em um estudo no município de Iraty-PR, 32% dos adeptos a suplementação tem como principal objetivo o aumento da massa magra (TROG e TEIXEIRA, 2009). Segundo GOMES (2010), 68,7% dos consumidores de suplementos de academias de Coimbra em Portugal têm como objetivo o aumento da massa muscular.

Diferente dos resultados encontrados no estudo, Espínola, Costa e Navarro (2008), Araújo e Navarro (2008), Silva e Silva (2006) Araújo, Andreolo e Silva (2002) a orientação para o consumo de suplementos alimentares foi feita pelo profissional de nutrição em 32,4%, 33,3%, 39% e 19% dos casos respectivamente. Em contrapartida, Albino et al. (2009) observaram que a maioria dos consumidores recebeu a prescrição para o uso de suplementos através do instrutor da academia (47,7%) a qual frequentavam, em seguida os praticantes consumiam suplementos por iniciativa própria (31,8%) e da prescrição de amigos (11,4%). Apenas 4,5% dos consumidores haviam



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

recebido a prescrição de um nutricionista, resultados semelhantes aos encontrados no estudo. Segundo Coelho, Camargo e Ravagnani (2007) os suplementos alimentares foram indicados pelos instrutores das academias em 40% dos casos e por nutricionistas apenas em 14%.

Segundo a Resolução do CFN N 309/2006, a prescrição de suplementos alimentares só pode ser feita por médicos e nutricionista, sendo que este último só pode prescrever na dosagem limite da recomendação diária de nutrientes. Profissionais formados em Educação Física não possuem habilitação técnico-profissional para a prescrição e não estão autorizados a estimularem o uso de suplementos alimentares, mesmo assim ainda é comum observar a influência desses profissionais em relação ao consumo de suplementos alimentares entre nos alunos de academias (ARAÚJO e SOARES,1999; SANTOS e SANTOS, 2002).

Os recursos financeiros envolvidos pelos alunos da academia na compra de suplementação foram muito parecidos. Segundo Goston (2008), mais da metade dos entrevistados (58,6%) relatou gasto de até R\$ 50,00 mensais e que isto independe do nível socioeconômico e escolar dos indivíduos. Gomes (2010) verificou que 57% dos indivíduos que consomem suplementos gastam menos de 50 euros mensais.

## CONCLUSÕES

A partir dos resultados encontrados na literatura e no estudo pode-se concluir que o consumo de suplementos alimentares por frequentadores de academias de ginástica é muito parecido com os resultados das pesquisas do encontradas nos últimos anos. Os consumidores são em sua maioria do sexo masculino, com idade entre 20 e 25 anos, com um índice de massa corporal classificado como normal e com o claro objetivo estético de aumento da massa magra.

Novos estudos com o tema abordado são necessários, com maiores tamanhos amostrais em diferentes localidades. Além disso, é necessário saber também a procedência destes suplementos alimentares para poder-se classificar quais os produtos consumidos, devido a grande quantidade destes existentes no mercado.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBINO, C.S.; CAMPOS, P.E.; MARTINS, R.L. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC. *Revista Digital*, Buenos Aires, a.14, n.134, julho, 2009.

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. *Rev Bras Nutr Esp*, São Paulo, v.3, n.15, p.232-240, mai/jun, 2009.



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

APPLEGATE, E.A.; GRIVETTI, L.E. Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements. *J Nut*, v.127, p.869-873, 1997.

ARAÚJO, A.C.M.; SOARES Y.N.G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. *Rev Nut*, Campinas, v.12, n.1, p.81-89, jan/abr, 1999.

ARAÚJO, L.R.; ANDREOLO, J.; SILVA, M.S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. *Rev Bras Ciên e Mov*, Brasília, v.10, n.3, p.13-18, julho, 2002.

ARAÚJO, M.F.; NAVARRO, F. Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica, Linhares, Espírito Santo. *Rev Bras Nut Esp*, São Paulo v.2, n.8, p. 46-54, Março/Abril, 2008.

BALLUZ, L.S. et al. Vitamin and Mineral Supplement Use in the United States. *Arch Fam Med*, v.9, n.3, p.258-262, 2000.

CARVALHO, C.M.A.; ORSANO, F.E. Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias de Teresina. In: II ENCONTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E AREAS AFINS. Anais do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF) / Departamento de Educação Física / UFPI. Outubro, 2007.

COELHO, C.F.; CAMARGO, V.R.; RAVAGNANI, F.C.P. Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Musculação em Academias de Campo Grande – MS. *Revista Nutrição em Pauta*. Nov/Dez. 2007.

DOMINGUES, S.F; MARINS J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG. *Fit Perf J*, Rio de Janeiro, v.6, n.4, p.218-226, jul/ago 2007.

DURAN, A.C.F.L. et al. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. *Rev Bras Ciên e Mov*, Brasília, v.12, n.3, p.15-19, setembro, 2004.

EITING, S.; PLATEN, P. Eating behavior and body perception in female participants of fitness courses in sport studios. *Med Sci Sports Exerc*, v.34, n.5, p.172, may, 2002.

ELIASON B.C. et al. Dietary supplement users: demographics, product use, and medical system interaction. *J Am Board Fam Pract*, v.10, n.4, p.265-71, jul/aug, 1997.



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

FONTOURA, J.S.; ECHEVERRIA, L.C.; LIBERALI, R. Comparação do consumo de suplementos alimentares entre frequentadores de uma academia central e outra da periferia de uma cidade da região metropolitana de Porto Alegre/ RS. *Rev Bras Nutr Esp*, São Paulo, v.3, n.15, p.249-263, mai/jun, 2009.

GOMES, Rita Margarida Lopez. *Consumo de suplementos alimentares em ginásio da cidade de Coimbra*. 2010. Monografia. (Mestrado em Medicina do Desporto). Faculdade de Medicina - Universidade de Coimbra (Portugal).

GOSTON, J.L. *Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados*. 2008. Monografia. (Mestrado em Ciência de Alimentos). Programa de Pós-graduação em Ciência de Alimentos – Faculdade de Farmácia. Universidade Federal de Minas Gerais.

HALLAK, A.; FABRINI, S.; PELUZIO, M.C.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. *Rev Bras Nutr Esp*, São Paulo v.1, n.2, p.55-60, mar/abril, 2007.

HIRSCHBRUCH, M.D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Supplement Use Amongst Young Individuals in São Paulo’s Fitness Centers. *Rev Bras Med Esporte*, v.14, n.6, p.539-543, nov/dez, 2008.

LIBERALI, R. *Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação*. Florianópolis: (s.n.), 2008.

LINHARES, T.C.; LIMA, R.M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. *Vértices*, v.8, n.1/3, p.102-122, jan/dez, 2006.

LOLLO, P.C.B.; TAVARES, M.C.G.C.F. Perfil dos consumidores de suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas. *Revista Digital*, Buenos Aires, a.10, n.76, setembro, 2004.

MAUGHAN, R.J.; BURKE, L.M. *Nutrição Esportiva*. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MIARKA, B. et al. Característica de a Suplementação Alimentar por Amostra Representativa de Acadêmicos da Área de Educação Física. *Rev Mov & Perc*, Espírito Santo do Pinhal, São Paulo, v.8, n.11, p.278-288, 2007.



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

PEREIRA, R.F.; LAJOLO, F.M.; HIRSCHBRUCH, M.D. Supplement consumption among fitness center users in São Paulo, Brazil. *Rev Nutr*, Campinas, v.16, n.3, p. 265-272, jul/set, 2003.

PORTER, D.V. Dietary supplement: recent chronology and legislation. *Nutr Rev*, v.53, n.2, p.31-36, 1995.

PERES, N. et al. Interesse e conhecimentos básicos em nutrição dos praticantes de atividade física de uma academia da região norte do município de São Paulo. *Revista Digital*, Buenos Aires. a.14, n.134, julho, 2009.

PEDROSO, R. S. *Tipos de suplementos utilizados por praticantes de musculação*. Monografia. Especialização em Treinamento Desportivo e Personal Training. UDESC. Florianópolis. 2003

RUMSEY, N. et al. Altered body image: appearance-related concerns of people with visible disfigurement. *J Adv Nurs*, v.48, n.5, p.443-453, 2004.

SABA, F. K. F. *Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica*. (Tese). São Paulo: Universidade de São Paulo, 1999.

SILVA, A.B.; DALVI, L.T.; AMORIM, M.F.; RASO. Avaliação d perfil dos frequentadores de academia do plano piloto. *Rev. Bras. de Obesidade Nutrição e Emagrecimento*, v.1, n.2, p.47-54, 2007.

SANTOS, M.A.A.; SANTOS, R.P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Rev Paul Educ Fís*, São Paulo, v.16, n.2, p.174-185, jul/dez, 2002.

SILVA, M.S.; MORAES, A.S. Utilização de Suplementos Alimentares por Indivíduos que Praticam Exercícios Físicos em Academias de Goiânia. In: IX SEMANA CIENTÍFICA DA FEF/UFG - IX, 2006, Goiânia. Anais eletrônicos da IX Semana Científica da FEF/UFG [CD-ROM], Goiânia: UFG, 2006.

SCHNEIDER, C. et al. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú – SC. *Rev Bras Nutr Esp*, São Paulo, v.2, n.11, p.307-322, set/out, 2008.

SCHULER, P.B. et al. Body-shape perceptions in older adults and motivations for exercise. *Percept Mot Skill*, v.98, n.3, p.1251-1260, jun., 2004.



# VI Congresso SulBrasileiro de Ciências do Esporte

“Pensando a Educação Física Escolar e Não-Escolar: estratégias na constituição de saberes”

13 a 15 de Setembro de 2012 - FURG

SOARES, C.S. et al. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em uma academia do município de São Paulo. *Revista Digital*, Buenos Aires. a.14, n.140, janeiro, 2010.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JUNIOR, J.S; PETROSKI, E.L. Nutritional status and perceived body image of elderly women in the Northeast of Brazil. *Ciênc saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v.15, n.1, p.31-38, janeiro, 2010.

Mateus Salerno  
Rua Major Cícero de Goes Monteiro, Nº288 / apto202  
CEP: 96015-190 Centro/Pelotas  
(53)8129-5159  
[mateus\\_salerno@yahoo.com.br](mailto:mateus_salerno@yahoo.com.br)