

**O uso de anabolizantes e suplementos alimentares por frequentadores de uma academia
no município de Cuiabá – MT sob o olhar da biomedicina**

**The use of anabolic scours and food supplements by regulars of a gym in the
municipality of Cuiabá- MT under the biomedicine view**

**El uso de esteroides anabólicos y suplementos dietéticos por los regulares de un gimnasio
en el municipio de Cuiabá- MT bajo la mirada de biomedicina**

Recebido: 22/10/2020 | Revisado: 29/10/2020 | Aceito: 03/11/2020 | Publicado: 06/11/2020

Patrick Rodrigues Fleury Cabral

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8471-3037>

Centro Universitário UNIFACC, Brasil

E-mail: patrickbiologo@yahoo.com.br

Juliana Gonçalves Nunes Do Nascimento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8814-1160>

Centro Universitário UNIFACC, Brasil

E-mail: julianagoncalves.s@outlook.com.br

Josué Ribeiro Da Silva Nunes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3927-5063>

Universidade do Estado de Mato Grosso, Brasil

E-mail: josue@unemat.br

José Carlos Pereira Júnior

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5625-7759>

Faculdade de Cuiabá, Brasil

E-mail: jocapeju321@gmail.com

Resumo

O objetivo dessa pesquisa foi investigar o uso de anabolizantes e suplementos alimentares por frequentadores de uma academia no município de Cuiabá-MT e assim sensibilizar os frequentadores de academia quanto à melhoria da qualidade e estilo de vida dessa população. O universo amostral foi de 50 pessoas, a pesquisa foi realizada nos meses de julho e agosto de 2019, o instrumento utilizado foi um questionário, contendo 20 questões de múltipla escolha. A maioria dos alunos apresentou idade entre 24 a 35 anos, 16 eram do sexo feminino e 34 do

masculino, quanto à escolaridade a maioria dos entrevistados possuía o nível superior completo ou em andamento. A maioria frequenta a academia de seis meses a um ano e a atividade física mais praticada é a musculação. Dos 50 entrevistados 33 fazem uso de suplemento alimentar, juntamente com a dieta. BCAA é o suplemento mais utilizado, sendo o principal objetivo o ganho de massa muscular. 34 alunos afirmam estarem satisfeitos com o uso. A maioria dos alunos relata investir até R\$ 150,00 por mês em suplementos alimentares, quando questionados sobre a indicação a maioria relatou ter procurado ajuda profissional, 13 alunos por indicação médica/nutricionista e 14 por indicação de educador físico, o principal motivo para o uso foi: melhora na condição física. Do total da amostra 50 (9) já fez/faz o uso de anabolizantes, dentre os usuários dois afirmam ter tido efeitos colaterais e a maioria dos alunos afirmam ter conhecimento dos seus efeitos.

Palavras-chave: Suplemento; Suplementos alimentares; Anabolizantes; Praticantes de musculação.

Abstract

The objective of this research was to investigate the use of anabolic steroids and dietary supplements by gym users in the municipality of Cuiabá-MT and thus to sensitize the gym users to improve the quality and lifestyle of this population. The sample universe was 50 people, the research was conducted in July and August 2019, the instrument used was a questionnaire, containing 20 multiple choice questions. Most of the students were between 24 and 35 years old, 16 were female and 34 were male, regarding schooling, most of the interviewees had completed or ongoing higher education. Most attend the gym from six months to a year and the most practiced physical activity is bodybuilding. Of the 50 interviewees, 33 use a dietary supplement, along with the diet. BCAA is the most widely used supplement, and the main objective is muscle mass gain. 34 students say they are satisfied with the use. Most students report investing up to R\$ 150.00 per month in dietary supplements, when asked about the indication most reported having sought professional help, 13 students by medical indication/nutritionist and 14 by indication of physical educator, the main reason for use was: improvement in physical condition. Of the total sample 50 (9) has already made/makes the use of anabolic steroids, among the two users claim to have had side effects and most students claim to have knowledge of its effects.

Keywords: Supplement; Food supplements; Anabolic steroids; Bodybuilders.

Resumen

El objetivo de esta investigación fue investigar el uso de esteroides anabólicos y suplementos dietéticos por parte de los asistentes al gimnasio en el municipio de Cuiabá-MT y así sensibilizar a los asistentes al gimnasio para mejorar la calidad y el estilo de vida de esta población. El universo de la muestra era de 50 personas, la investigación se llevó a cabo en julio y agosto de 2019, el instrumento utilizado fue un cuestionario, que contiene 20 preguntas de opción múltiple. La mayoría de los estudiantes tenían entre 24 y 35 años, 16 eran mujeres y 34 eran hombres, en cuanto a la escolarización, la mayoría de los entrevistados habían completado o en curso la educación superior. La mayoría asiste al gimnasio de seis meses a un año y la actividad física más practicada es el culturismo. De los 50 entrevistados, 33 utilizan un suplemento dietético, junto con la dieta. BCAA es el suplemento más utilizado, y el objetivo principal es la ganancia de masa muscular. 34 estudiantes dicen que están satisfechos con el uso. La mayoría de los estudiantes reportan invertir hasta R\$ 150.00 por mes en suplementos dietéticos, cuando se les preguntó sobre la indicación más reportó haber buscado ayuda profesional, 13 estudiantes por indicación médica / nutricionista y 14 por indicación de educador físico, la razón principal para el uso fue: mejora en la condición física. De la muestra total 50 (9) ya ha hecho / hace el uso de esteroides anabólicos, entre los dos usuarios afirman haber tenido efectos secundarios y la mayoría de los estudiantes afirman tener conocimiento de sus efectos.

Palabras clave: Suplemento; Suplementos dietéticos; Anabólicos; Practicantes de culturismo.

1. Introdução

Atualmente, o número de pessoas que praticam atividades físicas e tomam suplementos alimentares vem crescendo notoriamente. Segundo dados divulgados pela Associação Brasileira de Empresas e Produtos Nutricionais (ABENUTRI), em 2018, as empresas de nutrição esportiva faturaram cerca de R\$ 2,2 bilhões no Brasil e a expectativa para 2019 era que esse índice ultrapassasse (Abenutri 2019).

A busca pelo corpo perfeito e a influência da mídia são fatores que contribuem para a popularização dos suplementos, o avanço da tecnologia e das redes sociais que o século XXI nos proporcionou, as famosas musas fitness dão dicas, receitas de como e qual suplemento consumir, fazendo com que o indivíduo acredite ter conhecimento o suficiente para fazer o uso sem orientação médica ou de um nutricionista especializado na área esportiva (Rodrigues & Chaves 2016).

Com esse desejo de conquistar o corpo perfeito, muitas pessoas recorrem a recursos específicos que nem sempre são associadas a promover saúde, como: dietas milagrosas e suplementos alimentares (Albuquerque 2012).

Vale salientar que prescrição de dietas e/ou suplementos alimentares necessita de uma avaliação médica para avaliar as necessidades de cada indivíduo. Uma pesquisa feita em academias de passo fundo (RS), sobre indicação de suplementos, evidenciou que 23 (38%) dos profissionais de educação física entrevistados indicavam suplemento aos alunos. Esse índice é muito preocupante e nos mostra a importância de se ter um trabalho em conjunto com os profissionais da área da saúde (Almeida et al., 2009).

Embora o biomédico não seja apto para prescrever dietas/suplementos alimentares, com o avanço que a estética e o profissional biomédico teve nos últimos tempos, sua conciliação de forma benéfica entre academia e procedimentos estéticos, fez com que o biomédico, vem se tornando um grande aliado do esporte e essa parceria vem ganhando espaço no mercado, não só na estética como também em outras áreas que tem uma ligação com o esporte como a fisiologia do esporte e da prática do exercício físico (Resolução N° 309, 2019 p. 60)

É com essa conciliação benéfica e com o profissional biomédico ganhando espaço no esporte, que devemos trabalhar em conjunto com outros profissionais da saúde para alertar, orientar os riscos de se suplementar sem o auxílio de um profissional capacitado. (Resolução N° 309, 2019 p. 60)

Os suplementos alimentares são comercializados com vários propósitos, Segundo a RDC n°18 de 27 de abril de 2010 da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), os suplementos alimentares são produtos complementar as refeições, em situações nas quais o acesso a alimentos que compõe a alimentação habitual seja restrito, eles podem ser comercializados de diversas formas como: comprimido, pó, líquido, barra, dentre outras, fornecendo centenas de benefícios, existem aqueles que prometem ganho de massa muscular, dar mais energia, perda de gordura e peso.

Contudo, o uso inadequado ou sem supervisão de um profissional de saúde habilitado para prescrição pode trazer malefícios, como o consumo acima do limite estabelecido pela ANVISA, suplementos alimentares que não são registrados pela ANVISA ou contém ingredientes/ aditivos que podem trazer sérios riscos a saúde, há várias controversas na literatura quando se fala sobre os efeitos dos suplementos alimentos, muitos estudos ainda devem ser feitos para saber os reais riscos.

Já os esteroides anabólicos androgênicos (EAA), são hormônios sexuais masculinos,

produzido de forma sintética, que promovem o crescimento muscular e características masculinas, frequentadores de academias, atletas fazem seu uso ilícito devido à crença que essas drogas vão aumentar a massa muscular, aumentar a força física e esse uso é de preocupação mundial devido à falta de conhecimento sobre os efeitos colaterais de quem faz o uso, que prioriza o lado estético não se importando com a saúde (Souza, Rodrigues, Silva & Zanuto, 2017).

Investigar o uso de anabolizantes e suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Cuiabá – MT, e desta forma contribuir com informações sobre o assunto para alertar os frequentadores de academia e melhorar a qualidade e o estilo de vida dessa população.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo quantitativo, qualitativo e transversal, segundo (Pereira, A. S. et al., 2018) e (Fonseca, 2002) as pesquisas quantitativas é um levantamento de dados com o auxílio de instrumentos produzidos pelo pesquisador.

Para (Cabral & Pasa, 2009) pesquisa qualitativa é a apresentação ou não comparecimento de alguma característica, perfil do objetivo de estudo.

A pesquisa foi realizada em uma academia de Cuiabá-MT, nos meses de julho e agosto de 2019.

Além das pesquisas bibliográficas, foi realizada uma pesquisa em questionário, contendo 20 questões de múltipla escolha, podendo o aluno escolher mais de uma resposta para mesma pergunta, foram coletados dados como: idade, estado civil, gênero, nível escolar, renda, filhos, frequência, objetivo, motivo do uso de anabolizantes/suplementos, conhecimento dos efeitos colaterais.

A pesquisa foi feita por 50 alunos de ambos os sexos, todos matriculados na academia.

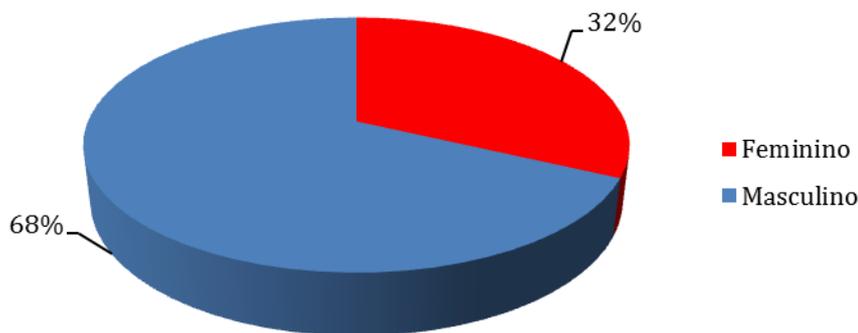
A respeito das pesquisas bibliográficas foi feito um levantamento nas seguintes bases de dados: scielo, rbne, google acadêmico, pesquisas em manuais da anvisa (agência Nacional de Vigilância Sanitária) a partir das leituras das bibliografias aplicamos o critério de exclusão, ficando apenas os artigos citados para a construção do trabalho.

3. Aspectos Éticos O protocolo deste estudo segue as normas da Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Brasil (Brasil, 2012), que estabelece normas para pesquisas envolvendo seres humanos.

3. Resultados e Discussão

O universo amostral foi composto por 50 alunos, frequentadores de uma academia de ginástica localizada no município de Cuiabá – MT.

Figura 1. Perfil dos alunos frequentadores de uma academia em Cuiabá – MT quanto ao gênero.



Fonte: Autores.

Do total de frequentadores entrevistados 16 (32%) disseram pertencer ao sexo feminino e 34 (68%) ao masculino (Figura 1). Demonstrando assim, que essa academia, possuem mais alunos do sexo masculino em relação a feminino.

Dos 50 participantes a maioria dos alunos é do sexo masculino, fato esperado, vários estudos relatam a prevalência dos homens nas academias (Silva *et al*, 2018) relata em seu estudo que de 180 indivíduos 59,4% era do sexo masculino e 40,6% é do sexo feminino, já (Cardoso *et al* 2017) relata que dos 100 participantes 39,0% era do sexo feminino e 61,0% do sexo masculino.

Tabela 1 – Perfil dos alunos quanto à idade, Cuiabá-MT, 2019.

Idade dos alunos	n
18 a 23	12
24 a 29	16
30 a 35	16
36 a 47	6
Total	50

Fonte: Dados da Pesquisa. Cuiabá – MT, (2019).

A Tabela 1 mostra que a faixa etária dos alunos foi entre 18 a 47 anos e a maioria apresentou ter idade entre 24 a 35 anos.

A faixa etária dos alunos foi entre 18 a 47 anos e a maioria apresentou ter idade entre 24 a 35 anos, a pesquisa realizada por (Karkle 2015) demonstrou que 75,47% eram da faixa etária de 20 a 39 anos.

Tabela 2 – Perfil dos alunos quanto ao estado civil. Cuiabá-MT, 2019.

Estado civil dos alunos	
Solteiro (a)	32
Casado (a)	14
Divorciado (a)	4
Total	50

Fonte: Dados da Pesquisa. Cuiabá – MT, (2019).

Quanto ao estado civil os alunos, tem uma grande diferença em cuidado do corpo, tendo sua valorização entre os solteiros, totalizando 32(16%) alunos, sendo o maior número entre os participantes da pesquisa, sendo 14 (7%) para casados e 4 (2%) divorciados, totalizando 50.

Tabela 3 – Perfil dos alunos quanto ao de grau de escolaridade, Cuiabá-MT, 2019.

Grau de escolaridade dos alunos	
Ensino fundamental	1
Ensino médio	12
Superior completo	10
Superior incompleto	20
Pós – Graduação	7
Total	50

Fonte: Dados da Pesquisa. Cuiabá – MT, (2019).

Em relação ao nível de escolaridade a maioria dos alunos apresentou ter grau de escolaridade superior (completo e incompleto), fato semelhante foi encontrado no estudo de (Hallak *et al*, 2007) que verificou em seu estudo que a maioria dos participantes cursava ou já concluíram o ensino superior.

Tabela 4 – Perfil dos alunos quanto à renda. Cuiabá-MT, 2019.

Renda dos alunos	
Um salário mínimo	18
Dois a três	20
Mais de três	12
Total	50

Fonte: Dados da Pesquisa. Cuiabá – MT, (2019).

A renda mensal da maioria dos alunos é de dois a três salários mínimos. (Cardoso *et al*, 2017) relata em seu estudo que a maioria tinha renda acima de três salários mínimos. Quanto à renda mostrou que os alunos apresentaram ter renda de dois a três salários mínimos. Sendo que um salário mínimo (9%), dois a três (10%) e mais de três (6%). Mostrando que o cuidado com saúde, é independente da questão financeira.

Tabela 5 – Dados dos alunos quanto ao tempo de academia, Cuiabá – MT, 2019.

Tempo de academia dos alunos	n
Seis meses a um ano	22
Mais de dois anos	12
Três anos a cinco anos	16

Fonte: Dados da Pesquisa. Cuiabá – MT, (2019).

A maioria dos alunos frequenta academia há cerca de seis meses a um ano, (Schneider *et al*, 2008), relata em seu estudo que 72% praticam exercício físico há mais de um ano.

Tabela 6 – Dados dos alunos quanto à atividade física. Cuiabá – MT, 2019.

Atividade física dos alunos	
Musculação	45
Luta	9
Dança	2
Aeróbicos	11
Outros	1

Fonte: Dados da Pesquisa. Cuiabá – MT, (2019).

A Tabela 6 mostra as atividades físicas disponibilizado na academia, e a adesão da musculação foram maiores entre os alunos (22,5 %). Observou-se que a atividade física mais praticada é a musculação, segundo o estudo de (Hallak *et al*, 2007) 72% dos participantes praticam musculação os resultados demonstram que a adesão à musculação se deve aos motivos relacionados à sensação de bem-estar que a prática promove, busca pela melhoria da saúde e estética corporal, bem como a socialização que o ambiente da academia oferece. O bem-estar é visto como consequência da prática de exercícios físicos, pois proporciona a vivência de emoções positivas (Castro *et al.*, 2010).

Tabela 7 – Dados dos alunos em relação ao uso, a dieta, ao suplemento alimentar mais utilizado, satisfação, dieta, investimento, ajuda profissional. Cuiabá – MT, 2019.

FAZ USO DA SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR	FAZ DIETA	SUPLEMENTO MAIS UTILIZADO	SATISFAÇÃO	INVESTIMENTO	AJUDA PROFISSIONAL	Objetivo do uso
Sim- 33	Sim- 28	Proteína - 22	34- Sim	Até R\$ 60 - 1	22 sim	Perda de peso -6
Não-17	Não - 22	BCAA - 24	16- Não	De R\$ 60,00 a R\$ 90,00 - 3	13 não	Ganho de massa - 27
		Creatina - 18		De R\$ 90,00 a R\$ 150,00 - 17		Aumentar energia -14
		Termogênico - 6		Mais de R\$ 150,00 -10		Outros -2
		Outros - 2		Outros - 2		Perda de peso -6
		Proteína - 22				Ganho de massa -27
		BCAA - 24				Aumentar energia -14

Fonte: Dados da Pesquisa. Cuiabá – MT, (2019).

Conforme mostra a Tabela 7 o BCAA é o suplemento mais utilizado. Sendo o principal objetivo o ganho de massa muscular. A maioria dos alunos relatou satisfação com o uso. Quanto ao investimento à maioria relatou investir cerca de R\$ 90,00 a R\$ 150,00 às vezes até mais de R\$ 150,00. A maioria procurou ajuda profissional para o uso. Em relação à indicação de suplemento alimentar observou-se um resultado bem aproximado entre o educador físico, com 14 alunos e o nutricionista/ médico totalizando 13 alunos. A razão principal para o uso foi: melhora na condição física. Quanto ao consumo de suplementos

alimentares a maioria dos alunos relatou fazer o uso, (Pedrosa, 2011) identificou em seu estudo que a maioria dos frequentadores de academia utiliza suplemento alimentar.

A maioria relata cuidar da alimentação também (Benetti & Chagas, 2017, Gomez *et al.*, 2020) observou em seu estudo que 80% dos praticantes de musculação relataram ter uma alimentação saudável e 40% acredita na importância de se ter uma alimentação saudável sem isso não seria possível atingir os objetivos desejados.

Do total de alunos que afirmam usar suplementos alimentares, a maioria utiliza BCAA, no trabalho realizado por (Santos *et al.*, 2017) a maioria dos entrevistados relatou consumir BCAA.

Sendo o seu principal objetivo o ganho de massa muscular, esse objetivo pode ser comparado nos estudos de (Albuquerque, 2012) e (Hallak et al, 2007) que evidenciou que o principal objetivo dos usuários de suplementos alimentares é aumentar a massa muscular.

A maioria dos usuários relatou satisfação com o uso, resultado parecido encontrado no estudo de (Silva & Liberali, 2011) onde 95% estão satisfeitos com o uso.

O gasto mensal com suplementos alimentares foi em torno R\$ 90,00 a R\$ 150,00 às vezes até mais de R\$ 150,00, estudos feito por (SILVA et al, 2018) os usuários fazem um investimento mensal de até R\$ 150,00.

Quanto ao consumo de suplementos alimentares a maioria dos alunos relatou fazer o uso, (Pedrosa, 2011) identificou em seu estudo que a maioria dos frequentadores de academia utiliza suplemento alimentar.

A maioria relata cuidar da alimentação também (Benetti & Chagas, 2017, Gomez *et al.*, 2020) observou em seu estudo que 80% dos praticantes de musculação relataram ter uma alimentação saudável e 40% acredita na importância de se ter uma alimentação saudável sem isso não seria possível atingir os objetivos desejados.

Do total de alunos que afirmam usar suplementos alimentares, a maioria utiliza BCAA, no trabalho realizado por (Santos *et al.*, 2017) a maioria dos entrevistados relatou consumir BCAA.

Sendo o seu principal objetivo o ganho de massa muscular, esse objetivo pode ser comparado nos estudos de (Albuquerque, 2012) e (Hallak et al, 2007) que evidenciou que o principal objetivo dos usuários de suplementos alimentares é aumentar a massa muscular.

A maioria dos usuários relatou satisfação com o uso, resultado parecido encontrado no estudo de (Silva & Liberali, 2011) onde 95% estão satisfeitos com o uso.

O gasto mensal com suplementos alimentares foi em torno R\$ 90,00 a R\$ 150,00 às vezes até mais de R\$ 150,00, estudos feito por (SILVA et al, 2018) os usuários fazem um investimento mensal de até R\$ 150,0.

Tabela 8 – Dados dos alunos quanto à indicação do uso de suplementos. Cuiabá – MT, 2019.

Quem o indicou	n
Médico	2
Educador físico	14
Nutricionista	11
Conta própria	7
Mídia	1
Amigos	7
Outros	1

Fonte: Dados da Pesquisa. Cuiabá – MT, (2019).

A maioria dos alunos procurou ajuda profissional para o uso. (Benetti & Chagas, 2017) em seu estudo constatou que 55% dos praticantes de musculação já consultaram este profissional. Em relação à indicação dos suplementos alimentares os mais citados foram o educador físico com 14 alunos e o nutricionista, médico no total de 13 alunos. Esse achado pode ser comparado ao estudo de (Santos *et al*, 2017) ele relata em seu estudo sobre consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em duas academias de salvador – BA, que as maiores fontes de indicação foram de nutricionista e educador físico ambos com 31%. Em contraposição, (Almeida *et al.*, 2009) identificou os profissionais de educação física como fonte de maior indicação Estudos presentes na literatura apoiam os dados encontrados na presente pesquisa, como os realizados por Galati, Giantaglia e Toledo (2017) e de acordo com a tabela 8, nota-se que a maior indicação de suplementação é do educador físico (6%), médico (0,86%) e nutricionista (4,73%), e o restante entre outros meios, e isso é preocupante uma vez que pela legislação, somente o nutricionista e o nutrólogo são os profissionais habilitados para a prescrição de suplementos nutricionais.

Tabela 9 – Dados dos alunos quanto ao uso, conhecimento e efeitos colaterais dos anabolizantes. Cuiabá – MT, 2019.

Fez/faz uso de anabolizantes	n
Sim	9
Não	25
Conhecimento dos efeitos colaterais	
Sim	33
Não	3
Sofre/já sofreu efeitos colaterais	
Sim	2
Não	32

Fonte: Dados da Pesquisa. Cuiabá – MT, (2019).

Quanto ao uso de anabolizantes 9 alunos já fez/faz o uso, 2 desses alunos afirmaram ter tido efeitos colaterais, dentre os alunos que não fazem o uso a maioria tem conhecimentos dos seus efeitos colaterais, e apenas 3 não tem conhecimentos dos seus efeitos colaterais. A razão principal para o uso foi melhora na condição física, resultado diferente encontrado no trabalho de (Schneider *et al*, 2008) onde a maioria relatou usar para ganho de massa muscular.

Esses resultados podem ser comparados com a pesquisa de (Souza et al,2012), sobre o perfil de usuários de anabolizantes e suplementos alimentares em praticantes de treinamento resistido da cidade de Gurupi-To, onde participaram 56 voluntários, divididos em usuários (24) e não usuários (32) de anabolizantes, dentre os não usuários 50% conhece os efeitos colaterais dos anabolizantes e em relação dos efeitos colaterais no grupo dos usuários de anabolizantes 41,9 % relataram efeitos colaterais.

4. Considerações Finais

Atualmente, o meio esportivo vem crescendo no mercado e novas áreas, especializações vem surgindo, como é o caso da biomedicina, que vem se tornando um grande aliado no esporte, não só no seu avanço no mercado com a biomedicina estética que tem uma conciliação benéfica entre exercícios físicos e procedimentos estéticos, como também com a nova habilitação do biomédico a fisiologia do esporte e da prática do exercício físico, ele atua diretamente com o cliente ou em conjunto com outros profissionais da saúde, fornecendo

informações que visam potencializar os resultados das estratégias de nutrição, treinamento e recuperação.

O intuito desse trabalho é contribuir com informações sobre anabolizantes e suplementos alimentares para alertar os frequentadores de academia e melhorar a qualidade e o estilo de vida dessa população, muitos estudos ainda devem ser feitos para saber os reais riscos dos anabolizantes e suplementos alimentares.

Sugere – se outros estudos com informações relevantes sobre anabolizantes, seu uso ilícito nas academias, e esses estudos contribuíssem para que esses produtos sejam comercializados em lojas específicas sob a orientação de um profissional e com isso se obtém a melhora da qualidade de vida dos frequentadores de academias.

Referências

Albuquerque, M. M., (2012) Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas Academias De Guará – DF. Revista Brasileira De Nutrição Esportiva. 6(32), 112-117.

Almeida, C., Radke, T. L., Liberali, R., Navarro, F., (2009) 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, São Paulo, 3(15), 232-240.

Barquilha, G., (2009) Uma análise da incidência de efeitos colaterais em usuários de Esteroides anabolizantes praticantes de musculação da cidade de Bauru. São Paulo: Revista Brasileira De Prescrição e Fisiologia Do Exercício. 3(14), 146-153.

Benetti, F. & Chagas, B. C. Das, (2017) Avaliação Do Consumo De Suplementos Alimentares Por Praticantes De Musculação Das Academias Do Município De Tenente Portela- RS. São Paulo: Revista Brasileira De Nutrição Esportiva. 11(63),363-374.

Brasil. Conselho Nacional de Saúde (2012). Resolução nº 466, Diretrizes e Normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Recuperado de <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>

Brasil. 2019. Resolução Nº 309, De 17 De Julho De 2019. *Imprensa Nacional*. [Online] 17 de julho de 2019. [Citado em: 31 de 03 de 2020.] <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-n-309-de-17-de-julho-de-2019-197103153>.

Cardoso, R. P. Q., Vargas, S. V. S., Lopes, W. C. (2017) Consumo De Suplementos Alimentares Dos Praticantes De Atividade Física Em Academias. São Paulo: *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*. 11(65), 584-592.

Castro, M. S., Silva, N. L., Monteiro, W., Palma, A., Resende, H. G. (2010) Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio - Brasil. *Motricidade*. 6, 23-33.

Cabral, P. R. F., Pasa, M. C.(2009) Mangava-Brava: Lafoensia pacari A. St. - Hil. (Lythraceae) E A Etnobotânica Em Cuiabá, MT.

Fonseca, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza. UEC. 2002.

Galati, P. C., Giantaglia, A. P. F., & Toledo, G. C. G. (2017).Caracterização do consumo de suplementos nutricionais e de macronutrientes em praticantes de atividade física em academias de Ribeirão Preto-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 11(62), 150-159.

Gomes, C. A. C., Fecury, A. A., Dendasck, C. V., Dias, C. A. G. de M., Moraes, J. S., Moreira, E. C. de M., Cruz Neto, M. S., Santos, D. L., Souza, K. O. da, Silva, I. R. da, Araújo, M. H. M. de, Pinheiro, M. da C. N., & Oliveira, E. (2020). Nutritional supplementation and its association with health and body composition of bodybuilding practitioners. *Research, Society and Development*, 9(9), e877997962. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7962>

Hallak, A., Fabrini, S., Peluzio, M.C. G. (2007) Avaliação Do Consumo De Suplementos Nutricionais Em Academias Da Zona Sul De Belo Horizonte, MG, Brasil. São Paulo: *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*.1(2), 55-60.

Karkle, M. B. (2015) Uso De Suplemento Alimentar Por Praticantes De Musculação e Sua Visão Sobre o Profissional Nutricionista Na Área De Nutrição Esportiva Em Uma Academia

No Município De Braço Do Norte – SC. São Paulo: *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*. 9(53), 447-453.

Pedrosa, O. P., Qasen, F. B., Silva, A. C. Da., Pinho, S. T. De. Utilização De Suplementos Nutricionais Por Praticantes De Musculação Em Academias Da Cidade De Porto Velho Rondônia.

Pereira, R. F., Lajolo, F. M., Hirschbruch, M. D. (2003) Consumo De Suplementos Por Alunos De Academias De Ginástica Em São Paulo. Campinas: *Revista de nutrição*. 16(3).

Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., Shitsuka, R. (2018) Metodologia Da Pesquisa Científica. Santa Maria: UAB/NTE/UFSM.

Rodrigues, A. L.P., Chaves, R. F. (2016) Consumo De Suplementos Alimentares Por Praticantes De Musculação Em Uma Academia De Fortaleza – CE. São Paulo: *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 2016, *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 10, 596-602.

Santos, A. V., Farias, F. O. (2017) Consumo De Suplementos Nutricionais Por Praticantes De Atividades Físicas Em Duas Academias De Salvador-BA. São Paulo: *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*. 11(64), 454-461.

Schneider, C., Machado, C., Laska, S. M., Liberali, R. (2008) Consumo De Suplementos Nutricionais Por Praticantes De Exercício Físico Em Academias De Musculação De Balneário Camboriú- SC. São Paulo: *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*. 2(11), 307-322.

Silva, C. C., Silva, R. P. P. (2018) Consumo De Suplementos Alimentares Por Adultos Praticantes De Musculação Em Academias No Interior De Pernambuco. São Paulo: *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*. 12(73), 617-627.

Silva, R. F., Liberali, R. (2011) Perfil Do Consumo De Suplementos Em Praticantes De Musculação De Uma Academia Do Município De Lajeado-RS. São Paulo: *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 5 (30), 497-506.

Souza, P. M. A., Olher, R. R. V., Asano, R. Y., Maciel, E. S.; Assumpção, C. O., Neto, J.B. (2012) Perfil De Usuários De Anabolizantes e Suplementos Alimentares Em Praticantes De Treinamento Resistido Da Cidade De Gurupi-To. São Paulo: *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 6(34), 261-267.

Souza, S., Rodrigues, W. R. H., Silva, R. A., Zanuto, E. C. (2017) Perfil De Usuários De Esteroides Anabolizantes No Município De Presidente Prudente- SP. São Paulo: *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 11(63), 383-389.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Patrick Rodrigues Fleury Cabral – 35%

Juliana Gonçalves Nunes Do Nascimento – 35%

Josué Ribeiro da Silva Nunes – 20%

José Carlos Pereira Junior – 10%