

# **AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR DOS ADOLESCENTES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS DO MUNICÍPIO DE CARIACICA-ES**

Eliane da Silva de Paulo<sup>1</sup>

## **RESUMO**

A adolescência é um período de grande transição, marcada por mudanças e impulsos da fase da infância para a vida adulta. Essa fase vem acompanhada de desenvolvimento mental, físico, social, sexual e emocional. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a adolescência tem o limite cronológico entre 10 e 19 anos, já a Organização das Nações Unidas (ONU) entre 15 e 24 anos. O presente trabalho teve como finalidade avaliar o conhecimento sobre suplementos alimentares em adolescentes praticantes de musculação, identificar com qual frequência esses suplementos eram consumidos e qual a finalidade para qual faziam uso. A coleta de dados foi realizada após aplicação de um questionário fechado e também foram realizadas medidas antropométricas em cada adolescente, no total foram entrevistados 31 adolescentes. A análise dos dados foi composta de uma análise descritiva, no qual as variáveis categóricas foram expressas pelas suas frequências absolutas e relativas e a distribuição das variáveis quantitativas contínuas foi avaliada mediante a determinação de suas medidas de posição central e variabilidade (mediana, média e desvio padrão). Após análise de dados, observa-se que o público de adolescentes que mais faz uso de suplementos dentro das academias do município onde foi realizada a pesquisa é a masculina 67,8% (21) enquanto o público feminino é de 32,3% (10). A faixa etária de 14 a 18 anos correspondeu a 67,74% nos homens e 32,25% nas mulheres. A escolaridade do Segundo grau incompleto correspondeu a 50,0% nos homens e 33,3% nas mulheres. Observou-se também, que todo o entrevistado tem como profissão, estudante, 100% (31) da amostra. Durante a pesquisa pode-se observar que os adolescentes faziam o uso de suplementos e que a maioria dos entrevistados utilizavam por indicação de pessoas que não são especializadas e que faziam uso sem ao menos saber a real finalidade do suplemento. O ideal seria, em que toda academia haja um profissional especializado na área de

Nutrição, ou até mesmo que o profissional de educação física indicasse o aluno ao Nutricionista para assim o mesmo saber se realmente precisa de suplementação

**Palavras-chave:** Adolescente; Suplementos Alimentares; Musculação.

1 - Acadêmica de Nutrição da Católica de Vitória Centro Universitário.

## **ABSTRACT**

Adolescence is a period of great transition, marked by changes and impulses from childhood to adulthood. This phase is accompanied by mental, physical, social, sexual and emotional development. According to the World Health Organization (WHO), adolescence has a chronological limit between 10 and 19 years, while the United Nations (UN) between 15 and 24 years. The present study aimed to evaluate the knowledge about dietary supplements in adolescent bodybuilders, to identify how often these supplements were consumed and the purpose for which they were used. Data collection was carried out after applying a closed questionnaire and anthropometric measurements were also performed on each adolescent, in total 31 adolescents were interviewed. Data analysis consisted of a descriptive analysis, in which categorical variables were expressed by their absolute and relative frequencies and the distribution of continuous quantitative variables was assessed by determining their measures of central position and variability (median, mean and deviation standard). After analyzing the data, it is observed that the public of adolescents who make the most use of supplements within the gyms in the city where the research was carried out is the male 67.8% (21) while the female public is 32.3% (10). The age group of 14 to 18 years old corresponded to 67.74% in men and 32.25% in women. Incomplete high school education corresponded to 50.0% in men and 33.3% in women. It was also observed that all interviewees have 100% (31) of the sample as a student. During the research, it can be observed that adolescents used supplements and that most of the interviewees used them as an indication of people who are not specialized and who used them without even knowing the real purpose of the supplement. The ideal would be, in that every academy has a professional specialized in the area of Nutrition, or even that the professional of physical education

indicated the student to the Nutritionist so that the same one knows if he really needs supplementation.

**Key words:** Adolescent; Food Supplements; Body Building.

E-mail:

[lianesilva@icloud.com](mailto:lianesilva@icloud.com)

Endereço para correspondência:

Eliane da Silva de Paulo

Rua Independência, 25 – Novo Horizonte

Cariacica, ES - 29158119

## INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de grande transição, marcada por mudanças e impulsos da fase da infância para a vida adulta. Essa fase vem acompanhada de desenvolvimento mental, físico, social, sexual e emocional. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a adolescência tem o limite cronológico entre 10 e 19 anos, já a Organização das Nações Unidas (ONU) entre 15 e 24 anos. No Brasil o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), pela Lei 8.069 de 1990 considera adolescentes aqueles de faixa etária entre 12 a 18 anos. (EISENSTEIN, 2005).

Com a grande evolução da tecnologia virtual, o aparecimento das redes sociais vem crescendo também as informações pela internet sobre suplementos alimentares e também sobre ingestão desenfreada de alimentos naturais. A autoimagem dos adolescentes não está ligada somente com autoestima mas também a grupos sociais em que estão inseridos, dessa maneira muitas vezes com o grande número de informações são levados a fazer uso de substâncias ergonogênicas com intenção de mudança corporal rápida, muitas das vezes não sabendo seus efeitos. (BARROS, 2014)

No cenário atual, o mercado que mais cresce é o segmento das academias, e com isso, tem gerado uma busca significativa por suplementos alimentares, vez que muitos adolescentes praticantes de atividade física fazem uso indiscriminado, utilizando sem saber a real finalidade do produto, por exemplo, ingestão por indicação de amigos, por professores da academia e mídias, ou seja, sem orientação de um profissional de nutrição. (FISBERG, 2008)

Com o aumento de pessoas cada vez mais preocupadas com a estética corporal e mídia divulgando um corpo perfeito, vem aumentando cada vez mais o número de pessoas dentro das academias de. Neste sentido, com a divulgação frenética pela mídia de um corpo perfeito e a obsessão das pessoas em busca de um corpo ideal, o número de pessoas dentro da academia tem aumentado significativamente, e com isso submetem a riscos enormes buscando de forma rápida e prática o tão sonhado corpo. (SANTOS, 2017).

De igual modo, ocorre com o uso considerável de suplementos alimentares, notadamente, entre os praticantes de musculação no qual realizam ingestão sem saber a verdadeira finalidade. (MACEDO, 2018)

É cediço que a preocupação viciosa do estereotipo ideal e a demonstração nas mídias, a faixa etária que mais utiliza de suplementos alimentares de forma imoderada são os adolescentes. (ALMEIDA, 2011)

Por esse ângulo, convém salutar que o mercado tem contribuído também quanto a estimativa das pessoas em realizarem o uso indiscriminado, porque disponibilizam esses produtos de forma acessível, ignorando ao fato de que necessita de um acompanhamento alimentar prescrito por profissional técnico, para assim, evitar danos futuros, como por exemplo: sobrecarga de nutrientes ao fígado. (CAVA, 2017)

Suplementos alimentares são definidos como substancias que são ingeridas por via oral no intuito de complementar uma dieta, eles são comercializados sob forma ergogenica com a finalidade de melhorar e aumentar o desempenho físico de um atleta. Esses suplementos são consumidos por diversas pessoas que desejam aumento de massa muscular, melhorar o desempenho físico, diminuir cansaço, aumentar força entre outros principalmente entre praticantes de algum tipo de atividade física, (ALVES, 2009)

O interesse por suplementos vem aumentando gradativamente o mercado para os mesmos. A crescente vem para produtos a base de proteínas, vitaminas, minerais, carboidratos, óleos, etc. Esses mesmos, também, vêm sendo vendidos e consumidos sem nenhuma prescrição ou orientação por um profissional adequado (SACHS,2009).

O Whey Proteín é um dos suplementos mais conhecidos e um dos mais utilizados também, pois além de promover o ganho de massa muscular, ele ajudar no estímulo do sistema imunológico. O Whey contém 1% da proteína do soro do leite, uma vez que essa proteína tem efeitos na manutenção e no reparo de músculos. (CORREIA, 2013)

Alguns estudos revelam que o Whey Protein é capaz de manter um balanço nitrogenado positivo, ou seja, a degradação protéica foi menor do que a síntese, portanto resultando o corpo em um estado de anabolismo. (SANTANA, 2014)

Existem outras formas de encontramos proteínas em forma suplementar temos a albumina, que é a proteína da clara do ovo, ela é obtida a partir da desidratação e pasteurização da clara do ovo, geralmente utilizada em 1g diário. Na produção de queijo e derivados, uma parte aquosa chamada SORO é desperdiçada, esse soro é compõe cerca de 20% de proteína e é a partir deste soro que se obtem o whey protein. O soro pode ser separado a partir de varias técnicas, e obtem-se três tipos o whey isolado, concentrado e o isolate. (SOUZA, 2015)

A proteína do soro do leite composto encontrado no Whey é obtida por acido ou encima (soro doce) possui alto valor nutricional, pois contem a proteína e aminoácidos essenciais. Essa proteína tem rápida absorção e digestão intestinal proporcionando uma concentração maior de aminoácidos no plasma estimulando a síntese protéica nos tecidos musculares. Outro ponto importante da proteína do soro do leite na hipertrofia é a liberação dos hormônios anabólicos, como exemplo a insulina que estimulam a captação de aminoácidos para o interior da célula muscular. (TERADA, 2009)

Pessoas envolvidas em treinamento com peso necessitam de 1,2 a 1,4g de proteínas por quilo de peso, já atletas de força

quantidade proteínas maior que os 0,8g a 0,9 indicados para pessoas sedentárias. A ingestão de proteínas e aminoácidos após a atividade física favorece a síntese protéica e recuperação muscular. (HARAGUCH, 2006)

O consumo de Carboidratos durante a atividade determina do tempo de exaustão no anaeróbico de intensidade deixando o  $VO_2$  entre 65% a 85%. Durante o exercício de força o uso de carboidratos aumentam a concentração plasmática de glicose, sabendo que a mesma ajuda no processo de ganho de massa muscular. A utilização de Carboidratos também é importante em exercícios intensos e de curta duração com diversas repetições. (BACURAU, 2009).

O uso de Carboidratos é fundamental para o exercício físico e também o desempenho do atleta durante a atividade. Alimentos a base de carboidrato tem alta em treinamento de exercícios de intensidade alta a moderada, a utilização

exponencial até ao relativo aumento da taxa de glicogênio muscular e glicose plasmática. (Biesek, 2015).

Vêm-se observando na população brasileira o maior consumo de alimentos processados com maior densidade calórica e pobre em nutrientes essenciais, substituindo alimentos como frutas e verduras. Com a mudança no padrão alimentar da população, suplementos vitamínicos e alimentos enriquecidos têm se tornado veículo prático de vitamina para a população. A diversa variedade de uso terapêutico juntamente ao lucrativo mercado estimulam a publicidade e ao marketing destes produtos e como consequência o consumo para diversos fins, tais como: combate ao estresse, retardar envelhecimento, melhora da saúde e prevenção de diversas doenças. (BASTOS, 2015).

Sabe-se que nutrição e atividade física devem andar sempre juntas, pois as duas podem trazer de forma correta um corpo saudável, sem ser prejudicial à saúde, fazendo assim que o organismo tenha um maior desempenho e de maneira adequada. (PEDROSA, 2011)

Dessa forma, o objetivo deste estudo foi avaliar o conhecimento referente ao uso de suplementos alimentares em adolescentes de uma determinada cidade, e a partir disso levar aos atletas referida informação, sobre os benefícios e malefícios. Orientando a procurarem profissionais da saúde, com ênfase os da área de nutrição, antes de iniciar qualquer tipo de suplementação.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Casuística**

Tratou-se de um estudo transversal de base populacional que incluiu praticantes de musculação (indivíduos adolescentes), residentes na área urbana do município de Cariacica-ES. Foi um estudo descritivo com abordagem quantitativa tendo como amostra adolescentes frequentadores de academia de musculação do município em questão que fazem uso de algum tipo de suplemento alimentar. A busca de dados foi em campo a nível populacional com uma amostra de 31 pessoas que foram escolhidas aleatoriamente. Tal pesquisa foi explicativa, no qual aprofundi o conhecimento da realidade, explicando razão e porquê.

A seleção da amostra foi feita por conveniência, no qual foram selecionados 31 adolescentes de academias sendo avaliados, compreendendo a faixa etária para a classificação de adulto de acordo com o IBGE, independente de gênero.

Este estudo foi realizado de acordo com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde do Brasil. Após aprovação do comitê local de ética em pesquisa (CAAE), os envolvidos foram esclarecidos sobre os objetivos de pesquisa e convidados a participar quando foi assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Para a coleta de dados, foi aplicado um questionário semiestruturado de doze questões. O questionário apresenta algumas questões pré-determinadas, como as relacionadas aos dados de identificação (nome, idade, peso, altura, suplemento utilizado), origem e tempo de uso. Esse questionário foi preenchido pelo próprio pesquisador, durante o período da pesquisa. (GOSTON, 2008).

Também foi realizada avaliação antropométrica utilizando a balança da marca TANITA e adipometro da MARCA SANNY.

Foi aplicado um questionário de fácil entendimento e de palavras claras, voltados especialmente para a população adolescente em pratica de musculação e uso de suplemento alimentar, onde tal questionário será realizado pelo próprio pesquisador durante dois meses, em dias que o próprio pesquisador frequenta a academia de musculação (segunda a sexta-feira) e horários alternados. Tais dados foram coletados no primeiro semestre de 2018, no período de 15/03/2018 a 20/03/2018 e teve duração

de no Máximo dez minutos cada entrevista com o entrevistado. Foi utilizado o método de inclusão e exclusão, onde o método de inclusão foi o participante realizar exercício físico mais que 3x na semana e fazer uso de suplemento alimentar e o de exclusão onde o entrevistado não se adequou a proposta do trabalho.

Os dados foram analisados da seguinte maneira: após aplicar o questionário, no qual o mesmo buscou saber o grau de conhecimento sobre suplementos alimentares entre jovens e adultos das academias de musculação, para também saber se os mesmo fazem o uso de maneira correta e consciente, sendo analisados de maneira que, informei vantagens e desvantagens (no caso de alguns suplementos) quando associados a pratica de uma alimentação saudável e balanceada e com pratica de exercício físico sob orientação de um profissional capacitado.

Adquiri para o estudo o delineamento transversal sendo que o mesmo questionário foi aplicado em 2018 com perguntas adicionais.

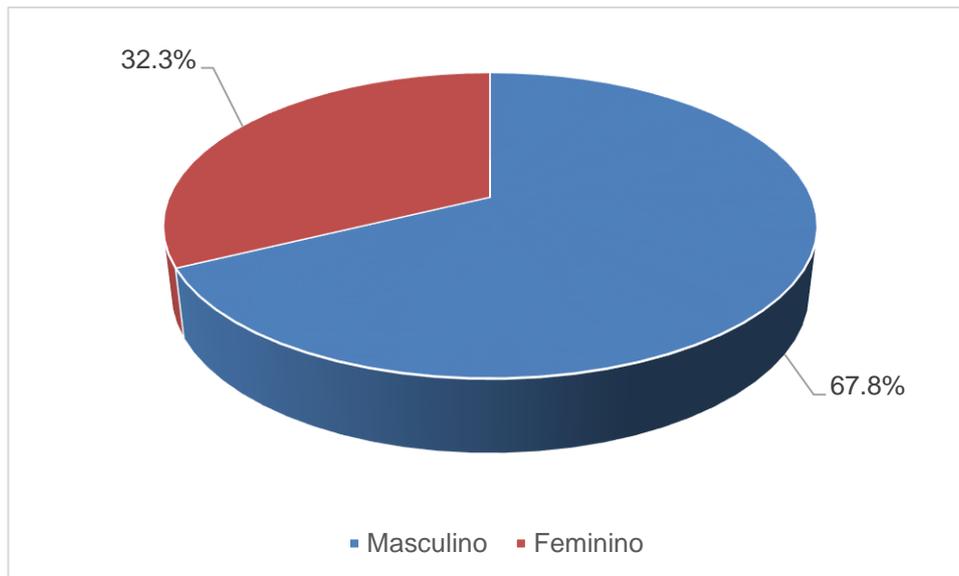
O questionário que foi aplicado apresentou um conjunto de questões referente ao conhecimento de jovens e adultos sobre os suplementos alimentares mais utilizados dentre os praticantes de musculação nas academias da cidade de Cariacica-ES.

Os dados foram apresentados a partir de estatística descritiva, no qual as variáveis qualitativas foram apresentadas por meio de frequência absoluta e relativa e as variáveis quantitativas foram expressas em média e desvio padrão.

## RESULTADOS

Após análise de dados, observa-se que o público de adolescentes que mais faz uso de suplementos dentro das academias do município no qual foi realizado a pesquisa é masculina 67,8 % (21) enquanto o público feminino é de 32,3% (10).

Figura 1. Distribuição de gêneros masculino e feminino.



**FONTE: Elaboração Própria.**

Avaliando os dados, encontrados na (Tabela 1) nos homens foi encontrada idade média de 17 anos (DP  $\pm$  1,36), altura média de 1,75 (DP  $\pm$  0,07), peso médio de 34,5 (DP  $\pm$  9,54), IMC médio de 25,58 (DP  $\pm$  3,16), CB médio de 31,75 (DP  $\pm$  4,35), PCT médio de 19 (DP  $\pm$  6,46), PCB médio de 11 (DP  $\pm$  4,37) e Percentual de gordura médio de 18,25 (DP  $\pm$  6,34).

Nas mulheres foi encontrada idade média de 16,5 anos (DP  $\pm$  1,31), altura média de 1,65 (DP  $\pm$  0,004), peso médio de 59,75 (DP  $\pm$  8,84), IMC médio de 21,20 (DP  $\pm$  3,19), CB médio de 27,25 (DP  $\pm$  4,59), PCT médio de 23,75 (DP  $\pm$  8,24), PCB médio de 13,25 (DP  $\pm$  4,58) e Percentual de gordura médio de 26,15 (DP  $\pm$  10,04).

Tabela 1 – Caracterização da amostra – Estatísticas descritivas de variáveis métricas segundo sexo.

<b>Sexo</b>	<b>Variáveis</b>	<b>Menor Valor</b>	<b>Maior Valor</b>	<b>Mediana</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio-padrão</b>
Masculino	Idade	14	18	17	16	1,36
	Peso (kg)	59,9	95	75	34,45	9,54
	Altura (m)	1,60	1,90	1,75	1,75	0,07
	IMC	20,14	31,02	24,5	25,58	3,16
	CB	23	40,50	33	31,75	4,35
	PCT	4,00	34	13	19	6,46
	PCB	3,5	18,50	10	11	4,37
	Percentual de gordura	7,00	29,5	20,9	18,25	6,34
Feminino	Idade	15	18	17	16,5	1,31
	Peso (kg)	72,7	46,8	60,9	59,75	8,28
	Altura (m)	1,60	1,70	1,62	1,65	0,04
	IMC	16,58	25,75	22,51	21,2	3,19
	CB	20	34,50	28,75	27,25	4,59
	PCT	11	36,5	19	23,75	8,26
	PCB	6,5	23,00	12,75	14,5	4,58
	Percentual de gordura	15,00	37,3	26,45	26,15	10,04
Total	Idade	14	18	18	16	6,10
	Peso (kg)	46,80	95	72,7	70,9	11,02
	Altura (m)	1,60	1,95	1,72	1,78	0,07
	IMC	19,70	31,45	24,32	25,58	3,27
	CB	20	42	32	31	4,79
	PCT	4,00	36,5	14	20,25	8,68
	PCB	3,5	23	10,75	13,25	5,65
	Percentual de gordura	7	39,2	22,1	23,1	8,35

**Fonte: Elaboração Própria**

A tabela 2 apresenta a faixa etária de 14 a 18 anos correspondeu a 67,74 % nos homens e 32,25% nas mulheres. A Escolaridade do Segundo grau incompleto correspondeu a 50,0% nos homens e 33,3% nas mulheres. Observou-se também, que todos os entrevistados têm como profissão, estudante, 100% (31) da amostra.

Tabela 2 – Caracterização da amostra – Números absolutos e percentuais segundo sexo.

Variáveis	Sexo				Total	
	Masculino		Feminino		N	%
	n	%	n	%		
<b>Faixa etária</b>						
14 a 18 anos	21	67,74	10	32,25	31	100
<b>Escolaridade</b>						
Primeiro grau	-	-	1	5,6	1	2,9
Segundo grau completo	8	50,0	6	33,3	14	41,2
Universitário incompleto	3	18,8	3	16,7	6	17,6
<b>Profissão</b>						
Estudante	21	67,74	10	32,25	31	100
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>67,74</b>	<b>10</b>	<b>32,25</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>

Fonte: Elaboração Própria.

Do total da amostra nos homens 38,1% estão satisfeitos com o peso e 61,9% não estão satisfeitos. Nas mulheres 20% estão satisfeitas e 80% não estão satisfeitas.

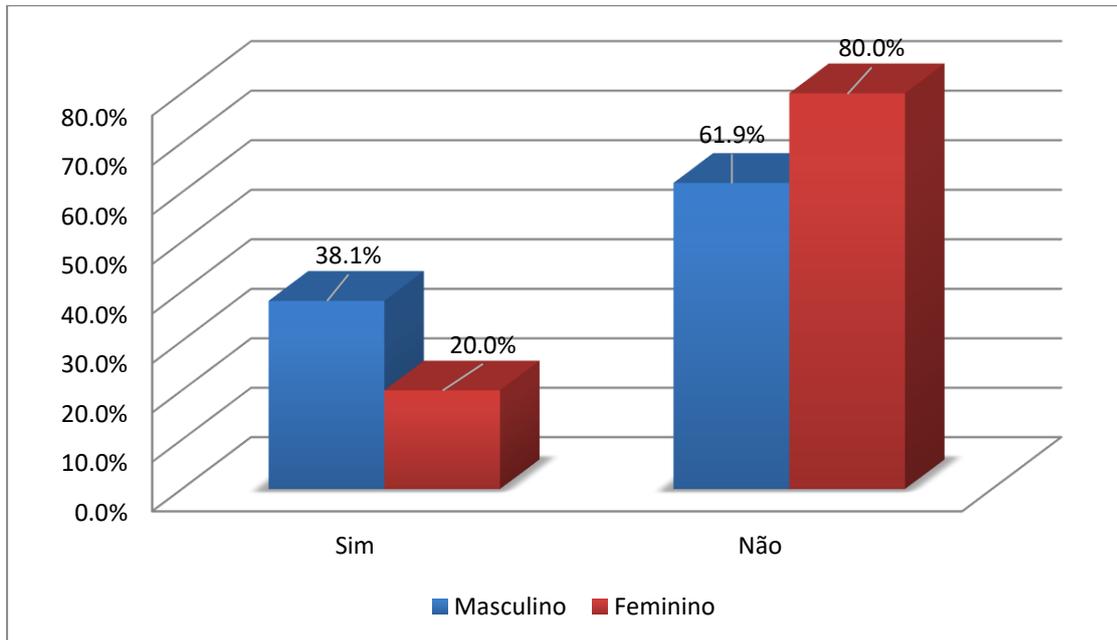


Figura 2 - Variáveis de acordo com satisfação de peso em ambos sexos.

**Fonte: Elaboração Própria**

De acordo com os dados apresentados na tabela, no total da amostra do sexo masculino, 100% disseram praticar musculação seguidos pela atividade aeróbica 38,1%. Nas mulheres 96,77% disseram praticar musculação, seguida pela aeróbica com 38,77%.

Tabela 3 – Caracterização da amostra – Números absolutos e percentuais segundo sexo.

Variáveis	Sexo				Total	
	Masculino		Feminino		n	%
	n	%	n	%		
<b>Atividade física que pratica</b>						
Musculação	21	100,0	9	90	30	96,77
Aeróbica	8	38,1	4	40	12	38,7
Esporte Coletivo	3	14,3	-	-	3	9,67
Luta	1	4,8	-	-	1	3,22
<b>Tempo de prática</b>						
Menos de 1 mês	2	9,52	1	10	3	3,22
Entre 1 e 6 meses	8	38,1	2	20	10	32,25
Entre 7 e 12 meses	1	4,8	1	10	2	6,45
Mais que 1 ano	10	47,61	6	60	16	51,61
<b>Razão da prática</b>						
Hábito saudável	13	61,9	9	90	22	70,96
Ganho de massa muscular	-	-	-	-	-	-
Melhorar Condicionamento	5	23,8	3	30	8	25,8
Emagrecimento	6	28,6	4	40	10	32,25
Recomendação médica	2	9,52	1	10	3	9,67
Prevenir doenças	-	-	-	-	-	-
Ganho de massa magra	18	85,71	9	90	27	87,09
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100,0</b>	<b>9</b>	<b>100,0</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>

Fonte: Elaboração Própria.

O Tempo de prática é maior que 1 ano em ambos os sexos, sendo que 47,61% (10) dos homens e 60% (6) das mulheres praticam musculação há mais de um ano.

A razão mais citada nos homens é o “Hábito saudável” 61,9% (13) e “Ganho de massa magra” 85,71% (18). Nas mulheres estes dois hábitos também foram os mais citados, mas com 90% (9) e 90% (9) respectivamente.

Do total da amostra do sexo masculino, 9,52% (2) disse considerar a alimentação ruim, já nas mulheres este percentual vai a 20% (2). No sexo masculino 76,2% (16) disseram que a alimentação é ruim, mas pode melhorar e nas mulheres esse percentual vai a 70% (7)

O suplemento mais citado nos homens são os “Ricos em Proteína” com 57,14%(12) e BCAA com 47,61% (10). Nas mulheres os mais citados também foram os “Ricos em Proteína” com 60% (6) e Termogênicos com 50% (5).

Em ambos os sexos o motivo mais citado é o ganho de massa muscular, com 80,95% (17) nos homens e 80% (8) nas mulheres. O tempo de uso mais comum é o de “1 a 2 meses” com 33,33% (7) nos homens e 30% (3) nas mulheres. Ambos os sexos têm uso mais comum de “5x semana” com 85,71% (18) nos homens e 90% (9) nas mulheres.

Quanto a prescrição a maioria dos homens 38,1% (8) disseram que foram orientados por um amigo a começar o uso dos suplementos, já as mulheres 30% (3) disseram que começaram a fazer uso após indicação de um lojista.

Tabela 5 – Caracterização da amostra – Números absolutos e percentuais segundo sexo.

Variáveis	Sexo				Total	
	Masculino		Feminino		n	%
	n	%	n	%		
<b>Como considera a alimentação</b>						
Ruim	2	9,52	2	20	4	12,90
Boa, mas pode melhorar	16	76,2	7	70	7	74,19
Muito boa ou ótima	3	14,3	1	10	4	12,90
<b>Suplementos usados</b>						
Ricos em proteína	12	57,14	6	60	18	58,06
BCAA	10	47,61	4	40	14	45,16
Creatina	6	28,6	3	30	9	29,03

Termogênico	3	14,3	5	50	8	25,80
Vitaminas e minerais	2	9,52	-	-	2	6,45
Fitoterápicos	1	4,8	-	-	1	3,22
Ricos em carboidrato	4	19,04	1	10	5	16,12
Glutamina	-	-	1	10	1	3,22
Shakes	1	4,8	-	-	1	3,22
Hipercalóricos	3	14,3	1	10	4	12,90
Isotônico	1	4,8	-	-	1	3,22
<b>Motivos para consumo</b>						
Ganho de massa muscular	17	80,95	8	80	25	80,64
Perda de peso	9	42,9	5	50,0	14	45,16
Repor Nutrientes - evitar fraqueza	5	23,8	3	30	8	25,80
Porque faço atividade física	1	4,8	-	-	1	6,45
Melhorar performance	1	4,8	1	10	2	3,22
Substituir refeições	1	4,8	-	-	1	3,22
Reduzir o Stress – disposição	2	9,52	2	20	4	12,9
<b>Prescrição</b>						
Amigo	8	38,1	2	20	10	32,25
Lojista	3	14,3	3	30	6	19,35
Autoprescrição	5	23,8	2	20	7	22,58
Educador físico	4	19,1	2	20	6	19,35
Médico	1	4,8	-	-	1	3,22
Nutricionista	2	9,52	1	10	3	9,67
Farmacêutico	-	-	2	20	2	3,22
<b>Tempo de Uso</b>						
Menos que 1 mês	5	23,8	1	10	6	19,35
1 a 2 meses	7	33,33	3	30	10	32,25
3 a 5 meses	5	23,8	2	20	7	22,58
6 a 11 meses	2	9,52	1	10	3	9,67
1 a 2 anos	1	4,8	1	10	2	3,22
Mais que 2 anos	1	4,8	2	20	3	9,67
<b>Frequência de Uso</b>						
2 a 4x semana	3	14,3	1	10	4	12,9
5x semana	18	85,71	9	90	27	87,09
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100,0</b>	<b>10</b>	<b>100,0</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>

**FONTE: Elaboração Própria.**

A maioria dos homens 61,90% (13) acham que ainda não obtiveram o resultado esperado, nas mulheres este percentual chega a 90% (9). Apenas, 9,52% (2) dos homens se sentiram mal com o suplemento utilizado, já nas mulheres apenas 2% (2) relataram se sentir mal.

O gasto mensal ficou entre “50-100\$” em 33,33% (7) e de “100-200\$” 33,33% (7) dos homens e 50% (5) das mulheres disseram gastar entre “50-100\$” mensal.

Tabela 6 – Caracterização da amostra – Números absolutos e percentuais segundo sexo.

Variáveis	Sexo				Total	
	Masculino		Feminino		n	%
	n	%	n	%		
<b>Obteve o resultado esperado</b>						
Não / Ainda não	13	61,90	9	90	22	70,96
Sim	8	38,1	1	10	9	28,12
<b>Se sentiu mal com o produto</b>						
Sim	2	9,52	2	20	4	12,90
Não	19	61,29	8	25,80	27	87,09
<b>Gasto Mensal</b>						
Até 50\$	4	19,04	-	-	4	12,9
50 - 100\$	7	33,33	5	50	12	38,70
100 - 200\$	7	33,33	4	40	11	35,40
Mais que 200\$	3	14,3	1	10	4	12,90
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100,0</b>	<b>10</b>	<b>100,0</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>

Fonte: Elaboração Própria.

## DISCUSSÃO

A figura 1 mostra que na Cidade de Cariacica que o maior público nas academias são em sua maioria o público masculino.

Em um estudo realizado em São Paulo observa-se o mesmo resultado, em que o público masculino é gradativamente maior, este estudo tinha 91 participantes, 73,63 % (67) e mulheres 26,37 (24). (FERREIRA et al., 2008)

Estudos realizados na cidade de São Paulo, houve uma comparação em uma cidade do interior e a própria capital de São Paulo onde a idade média em ambos gêneros foi de 17,35. Não há diferença estatística no estudo realizado na cidade de Cariacica (Tabela 1) o peso médio ficou entre 63,49 a 70,25 no qual também não houve grande diferença quando comparado ao da cidade, a altura também houve similaridade quando comparado ao estudo, na cidade de São Paulo as variáveis ficaram entre 1,71 e 1,72. A partir do IMC, os adolescentes de Cariacica foram classificados eutróficos, e os de São Paulo, capital a maioria eutrófico, 78,33% (47), 11,66 (7) com peso acima do ideal. (FERREIRA, 2008).

A tabela 2 apresenta a faixa etária de 14 a 18 anos correspondeu a 67,74 % nos homens e 32,25% nas mulheres. A Escolaridade do Segundo grau incompleto correspondeu a 50,0% nos homens e 33,3% nas mulheres. Observou-se também, que todos os entrevistados têm como profissão, estudante, 100% (31) da amostra.

Do total da amostra nos homens, 38,1% estão satisfeitos com o peso, 80% não estão satisfeitos. Nas mulheres, 20% estão satisfeitas e 61,9% não estão satisfeitas de acordo com a Figura 2.

Já em um estudo realizados nas cidades de Vitória e Vila Velha, há uma igualdade, pois a maioria dos adolescentes entrevistados não se sentem satisfeitos com peso e/ou corpo, onde revelam ter vergonha do próprio corpo por questões estéticas, e com isso buscam formas de mudanças sejam elas rápidas ou não. (BRAGA et al., 2007).

De acordo com os dados apresentados na Tabela 3 no total da amostra do sexo masculino, 100,0% disseram praticar Musculação seguidos pela Aeróbica com 38,1%. Nas mulheres 96,77% disseram praticar Musculação seguidos pela Aeróbica com 38,7%.

Assim como este estudo, um estudo realizado em São Paulo comparando duas diferentes cidades teve a percepção que a maioria dos adolescentes optam pela musculação, como mostra na tabela abaixo.

#### Tipo de Exercício Praticado Por Adolescentes.

Atividade física praticada	Interior (%)	SP (%)	p
Conjunto de diferentes atividades	19,78 (18/91)	30,00 (18/60)	0,2124
Exercícios anaeróbios (ex: Musculação, ginástica localizada entre outros).	46,15 (42/91)	35,00 (21/60)	0,2334
Exercícios aeróbios (ex: caminhada, corrida entre outros).	13,19 (12/91)	18,33 (11/60)	0,5288
Artes marciais (ex: Caratê, judô, entre outros).	0,00	0,00	1
Esportes coletivos (ex: futebol, basquete entre outros).	20,88 (19/91)	16,67 (10/60)	0,6658

#### FONTE: FERREIRA, 2008.

O Tempo de prática é maior que 1 ano em ambos os sexos, sendo que 47,61% (10) dos homens e 60% (6) das mulheres praticam musculação há mais de um ano.

A razão mais citada nos homens é o “Hábito saudável” 61,9% (13) e “Ganho de massa magra” 85,71% (18). Nas mulheres estes dois hábitos também foram os mais citados, mas com 90% (9) e 90% (9) respectivamente. Como mostra na tabela 5.

Um estudo realizado mostra que os adolescentes estão cada vez mais preocupados com a autoimagem, fazendo assim sua inserção cada vez mais cedo em academias, conseqüentemente fazendo uso de suplementos, por vez também fazendo busca de meios mais rápidos para conseguirem o tão desejado corpo perfeito (BARROS, 2014). Do total da amostra do sexo masculino, 9,52% (2) disse considerar a alimentação ruim, já nas mulheres este percentual vai a 20% (2). No sexo masculino 76,2% (16) disseram que a alimentação é ruim, mas pode melhorar e nas mulheres esse percentual vai a 70% (7)

O suplemento mais citado nos homens são os “Ricos em Proteína” com 57,14%(12) e BCAA com 47,61% (10). Nas mulheres os mais citados também foram os “Ricos em Proteína” com 60% (6) e Termogênicos com 50% (5), como mostra a tabela 5.

Um estudo realizado em São Paulo também mostrou que entre os suplementos mais procurados estão os ricos em Proteínas Bcaa’s Bebida esportiva (isotônicos etc.),

Vitaminas e Minerais (FISBERG, 2008). No qual apresentou uma diferença com o município de Cariacica, onde os adolescentes buscam mais por Proteicos, Bcaa's e termogênicos.

Estudos realizados, mostram também que um dos principais motivos do uso de suplementos entre adolescentes é para ganho de massa magra, melhorar desempenho físico, assim como mostra a imagem 1. (ALVES, 2009).

Vale ressaltar que os principais motivos para o uso de suplementos alimentares entre adolescentes é o ganho de massa muscular, melhoria do desempenho competitivo, aumento da performance física, retardar o surgimento da fadiga, compensar dietas inadequadas, ultrapassar o platô de condicionamento físico obtido apenas com a alimentação, "norma" cultural em alguns esportes, recomendação de amigos, colegas e técnicos, conhecimento de que potenciais competidores fazem uso de suplementos, disponibilidade dos suplementos em farmácias e lojas especializadas. Também, fazem uso por propagandas de que esses suplementos são seguros, "naturais", isentos de efeitos adversos e que podem aumentar a força e a resistência muscular. Alguns adolescentes fazem ainda uso dos mesmos por influência de atletas que supostamente fizeram uso destes suplementos. São também utilizados na prevenção de doenças e melhora na imunidade.

**FONTE: ALVES, 2009.**

Em ambos os sexos o motivo mais citado é o ganho de massa muscular, com 80,95% (17) nos homens e 80% (8) nas mulheres. O tempo de uso mais comum é o de "1 a 2 meses" com 33,33% (7) nos homens e 30% (3) nas mulheres. Ambos os sexos têm uso mais comum de "5x semana" com 85,71% (18) nos homens e 90% (9) nas mulheres.

Quanto a prescrição a maioria dos homens 38,1% (8) disseram que foram orientados por um amigo a começar o uso dos suplementos, já as mulheres 30% (3) disseram que começaram a fazer uso após indicação de um lojista.

Estudos realizados em Minas Gerais apontaram que a maioria dos adolescentes fazem uso de suplementos por indicação de algum lojista, amigo, etc, no qual poucos buscam orientação de um profissional da área especializada.

## IMAGEM 2. Quem faz indicação

	Amigos	Amigos + instrutor	Amigos + Nutricionista	Instrutor	Instrutor + vendedor	Instrutor + nutricionista	vendedor	vendedor + nutricionista
Feminino	0	0	0	1	1	0	0	0
Masculino	4	1	1	2	0	1	4	1
Total	4	1	1	3	1	1	4	1

\*\* instrutor – instrutor de academia; vendedor – vendedor de loja de suplementos

**FONTE: ALMEIDA, 2011.**

A maioria dos homens 61,90% (13) acham que ainda não obtiveram o resultado esperado, nas mulheres este percentual chega a 90% (9). Apenas 9,52% (2) dos homens se sentiram mal com o produto, já nas mulheres 20% (2) relataram se sentir mal.

O gasto mensal ficou entre “50-100\$” em 33,33% (7) e de “100-200\$” 33,33% (7) dos homens e 50% (5) das mulheres disseram gastar entre “50-100\$” mensal. Segundo tabela 6.

## **CONCLUSÃO**

A adolescência é uma fase de transformações e mudanças, com isso os adolescentes buscam de todas as formas a imagem perfeita, e a principal delas é a preocupação com o corpo perfeito, fazendo com que busquem em meios rápidos.

Este estudo avaliou o conhecimento sobre suplementos alimentares em adolescentes praticantes de musculação, que por sua vez buscam o corpo perfeito influenciados pela mídia que definem um tipo de corpo padrão, buscando isso de formas erradas, sem ao menos consultarem profissionais adequados.

A maioria dos adolescentes não tem conhecimento sobre as reais funções dos suplementos alimentares, muitas vezes fazem uso sem ao menos saber a real finalidade do suplemento. Muitos adolescentes, por hora fazem consumo do mesmo, sem ao menos ter necessidade, visto que muitas das vezes eles podem suprir à quantidade contida naquele suplemento em uma refeição balanceada.

Seria aconselhável que todos os profissionais da área de academia, orientassem seus alunos ao nutricionista, tendo em vista que uma vez que o suplemento for utilizado de forma incorreta, ele pode causar uma sobrecarga ao fígado e rins, podendo trazer danos prejudiciais à saúde do adolescente mais à frente.

## REFERÊNCIAS

1. Terada, Lilian; Godoi, Marcelo. Revista Brasileira de Nutrição: EFEITOS METABÓLICOS DA SUPLEMENTAÇÃO DO *WHEY PROTEIN* EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS COM PESOS, 2009.
2. Pedrosa, Olakson Pinto; Qasen, Fahima Barros. UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DA CIDADE DE PORTO VELHO RONDONIA, 2011.
3. Ferreira, Alex Bissoto; Lima, Valderi Abreu. Quais são os suplementos alimentares mais utilizados?, 2016.
4. Portilho, Ana Clara; Nogueira, Cinthia Thais; Nascimento, Maria Fernanda. ANÁLISE DO EFEITO SUPLEMENTAR DE BCAA EM ADULTOS SUBMETIDOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIO NA FORÇA MÁXIMA PRESCRITA. 2008.
5. Horcel, Fabiane; Jiménez, Líbera. BENEFÍCIOS do USO INJETÁVEL do BCAA's e ASSOCIAÇÕES,
6. Hallak, Amanda; Fabrini, Sabrina; Paluzio, Maria do Carmo. Revista Brasileira de Nutrição: AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM ACADEMIAS DA ZONA SUL DE BELO HORIZONTE, MG, BRASIL, 2007.
7. Fiquene, Fernanda Beatriz. EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE LEUCINA NA SÍNTESE PROTÉICA. 2014
8. Gonçalves, Luciana Aparecida. Revista Brasileira de Nutrição: A SUPLEMENTAÇÃO DE LEUCINA COM RELAÇÃO À MASSA MUSCULAR EM HUMANOS. 2013.
9. ADAM, Bruna O.; FANELLI, Camila; SOUZA, Érika S.; STULBACH, Tamara E.; MONOMI, Priscila Y. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo . 2013.
10. Alves, José Carlos Lopes. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. 2011
11. Wloch, Camila; Schneider, Gustavo; Souza, Polyana Carolina. Revista Brasileira de Nutrição: SUPLEMENTAÇÃO DE AMINOÁCIDOS DE CADEIA RAMIFICADA (AACR) E SEU EFEITO SOBRE O BALANÇO PROTÉICO MUSCULAR E A FADIGA CENTRAL EM EXERCÍCIOS DE ENDURANCE. 2008.
12. Sachs, Anita. Jornal SBC: Suplementos Alimentares. 2009.

13. Hagaruch, Fabiano Kenji; Abreu, Wilson César. Scielo: Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicações no esporte e benefícios para a saúde humana. 2006.
14. ALVES, Crésio; LIMA, Renata Villas Boa. Jornal de Pediatria: Uso de suplementos alimentares por adolescentes. 2009
15. Bacurau, Reury Frank, 2009- Nutrição e suplementação esportiva. -6.ed. São Paulo: Phorte, 2009.
16. BIESEK, Simone; ALVEZ, Leticia Azen; Guerra, Isabela. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. 3 ed. Sp: Manole, 2015.
17. CYRINO, Edilson Seperlone; ZUCAS, Sergio Miguel. INFLUÊNCIA DA INGESTÃO DE CARBOIDRATOS SOBRE O DESEMPENHO FÍSICO. 1999
18. <[http://portal.anvisa.gov.br/informacoestecnicas13?p\\_p\\_id=101\\_INSTANCE\\_FXrp9qY7FbU&p\\_p\\_col\\_id=column2&p\\_p\\_col\\_pos=1&p\\_p\\_col\\_count=2&\\_101\\_INSTANCE\\_FXrp9qY7FbU\\_groupId=219201&\\_101\\_INSTANCE\\_FXrp9qY7FbU\\_urlTitle=suplementosalimentar1&\\_101\\_INSTANCE\\_FXrp9qY7FbU\\_struts\\_action=%2Fasset\\_publisher%2Fview\\_content&\\_101\\_INSTANCE\\_FXrp9qY7FbU\\_assetEntryId=2867816&\\_101\\_INSTANCE\\_FXrp9qY7FbU\\_type=content](http://portal.anvisa.gov.br/informacoestecnicas13?p_p_id=101_INSTANCE_FXrp9qY7FbU&p_p_col_id=column2&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&_101_INSTANCE_FXrp9qY7FbU_groupId=219201&_101_INSTANCE_FXrp9qY7FbU_urlTitle=suplementosalimentar1&_101_INSTANCE_FXrp9qY7FbU_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_INSTANCE_FXrp9qY7FbU_assetEntryId=2867816&_101_INSTANCE_FXrp9qY7FbU_type=content)> , acesso em 01 de maio de 2017.
19. [http://www.anvisa.gov.br/anvisaegis/portarias/32\\_98.htm](http://www.anvisa.gov.br/anvisaegis/portarias/32_98.htm), acesso em 10 de maio de 2017.
20. [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=2867771&\\_101\\_type=content&\\_101\\_groupId=219201&\\_101\\_urlTitle=suplementos-alimentares&redirect=http%3A%2F%2Fportal.anvisa.gov.br%2Fresultado-de-busca%3Fp\\_p\\_id%3D3%26p\\_p\\_lifecycle%3D0%26p\\_p\\_state%3Dnormal%26p\\_p\\_mode%3Dview%26p\\_p\\_col\\_id%3Dcolumn-1%26p\\_p\\_col\\_count%3D1%26\\_3\\_groupId%3D0%26\\_3\\_keywords%3Dsuplementos%2Balimentares%26\\_3\\_cur%3D1%26\\_3\\_struts\\_action%3D%252Fsearch%252Fsear](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=2867771&_101_type=content&_101_groupId=219201&_101_urlTitle=suplementos-alimentares&redirect=http%3A%2F%2Fportal.anvisa.gov.br%2Fresultado-de-busca%3Fp_p_id%3D3%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-1%26p_p_col_count%3D1%26_3_groupId%3D0%26_3_keywords%3Dsuplementos%2Balimentares%26_3_cur%3D1%26_3_struts_action%3D%252Fsearch%252Fsear)

[ch%26\\_3\\_format%3D%26\\_3\\_formDate%3D1441824476958&inheritRedirect=true](#) ,  
acesso em 12 de maio de 2017.

21. JÚNIOR, Moacir Pereira et al. Eficiência da suplementação de creatina no desempenho físico humano. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, [S.l.], v. 6, n. 32, abr. 2012. ISSN 1981-9900. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/343>>. Acesso em: 26 de maio de 2017.

22. GUILANO, Bruno et al. Efeitos da Suplementação de Creatina Sobre Força e Hipertrofia Muscular: Atualizações. **Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 3, mai/jun. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v16n3/13.pdf>. Acesso em: 27 de maio de 2017.

23. [http://www.vitafor.com.br/OLD/upload/artigos/creatina\\_descricao\\_geral.pdf](http://www.vitafor.com.br/OLD/upload/artigos/creatina_descricao_geral.pdf), acesso em 28 de maio de 2017.

24. MEGA, Nilo Pedrazza Soares. Uso de substâncias ergogênicas suplementares nutricionais em praticantes de musculação. 2015. 36 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/136571>>. Acesso em 28 de maio de 2017.

25. ROSSI, Luciana. Nutrição em Academias: do fitness ao wellness. 1 ed- São Paulo: Roca, 2013.

26. LIBERARI, Rafaela et al. HIDRATAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO – REVISÃO SISTEMÁTICA, v. 4, n. 24, Nov/Dez. 2010. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/222/211>. Acesso em: 20 de Junho de 2017.

27. GOMES, Ana Carolina Vimieiro et al. Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente?\*. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v12n6/a20v12n6.pdf>>. Acesso em: 22 de Junho de 2017.

28. MARTINS, Mariana de Souza et al. TERMOGÊNICOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE O USO DE ÓLEO DE COCO, ÓLEO DE CÁRTAMO E CLA, v. 8, n. 43, Jan/Fev 2014. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/408/396>>. Acesso em: 22 de Junho de 2017.

29. BRAGA, Rennan Marinho. AVALIAÇÃO DOS SUPLEMENTOS TERMOGENICOS MAIS COMERCIALIZADOS NA CIDADE JOÃO PESSOA- UMA ABORDAGEM FARMACOLÓGICA E SOCIAL, 2014. Disponível em: <http://rei.biblioteca.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/617/1/RMB22072014.pdf>.

Acesso em 23 de Junho de 2017.

30. SALDANHA, Ricardo Pedrozo et al. UMA REVISÃO DE LITERATURA SOBRE O USO DE TERMOGÊNICOS E SEUS EFEITOS NO ORGANISMO, 2016. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/12/19> . Acesso em:

23 de Junho de 2017.

31. MARQUES, Luciana. Estética Natural ALIMENTOS TERMOGÊNICOS E RECEITAS PARA A DIETA DUKAN, 2015. Disponível em: <http://www.mundoestetica.com.br/Materiais/Ebook-Alimentos-Termogenicos-by-Luciana-Marques.pdf>.

Acesso em 24 de Junho de 2017.

32. LIMA, Fernando Rocha et al. ESTEROIDES E ANABOLIZANTES: MECANISMO DE AÇÃO E EFEITO SOBRE O SISTEMA CARDIOVASCULAR. São Paulo, 2007.

Disponível

em:<[https://www.saocamilosp.br/pdf/mundo\\_saude/56/02\\_esteroides.pdf](https://www.saocamilosp.br/pdf/mundo_saude/56/02_esteroides.pdf)>.

Acesso em 29 de Junho de 2017.

33. ABRAHIN, Odilon Salim Costa et al . Prevalência do uso e conhecimento de esteroides anabolizantes androgênicos por estudantes e professores de educação física que atuam em academias de ginástica. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 19, n. 1, p. 27-30, Feb. 2013 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922013000100005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922013000100005&lng=en&nrm=iso)>.

access

on 03 July 2017.

<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922013000100005>.

34. ANGELI, Gerseli et al . Investigação dos efeitos da suplementação oral de arginina no aumento de força e massa muscular. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 13, n. 2, p. 129-132, Apr. 2007 . Available from

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922007000200012&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922007000200012&lng=en&nrm=iso)>.

access

on 05 July 2017.

<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922007000200012>

35. ABE-MATSUMOTO, Lucile Tiemi; SAMPAIO, Geni Rodrigues; BASTOS, Deborah H. M.. Suplementos vitamínicos e/ou minerais: regulamentação, consumo e implicações à saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 31, n. 7, p. 1371-1380, July 2015 . Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2015000701371&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2015000701371&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 05 Julho 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00177814>.
36. RASCADO, Ricardo et al. O USO INDISCRIMINADO DE SUPLEMENTOS VITAMINICOS PODE CAUSAR DANOS A SAUDE ATÉ MESMO CANCER. Minas Gerais, 2015. Disponível em: <http://www.unifal-mg.edu.br/cefal/sites/default/files/Alerta%2043.pdf> Acesso em 3 de Julho de 2017.
37. GOMES, Gisele Sales et al. CARACTERIZAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS. **Medicina (Ribeirao Preto. Online)**, Ribeirão Preto, v. 41, n. 3, p. 327-331, sep. 2008. ISSN 2176-7262. Disponível em: <http://journals.usp.br/rmrp/article/view/277/278>>. Acesso em: 05 July 2017. doi:<http://dx.doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v41i3p327-331>.
38. ARAUJO, Edilaine Santos et al. **CONHECIMENTO SOBRE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE PRATICANTES DE EXERCICIO FISICO**. RBNE (Revista Brasileira de Nutrição Esportiva), Rio Grande do Sul,v.11, n.62, p. 1, 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/743/615>>. Acesso em: 04 de Julho de 2017.
39. Barros RR. Adolescentes, esportes e suplementos: o que é verdade?. *Resid Pediatr.* 2014;4(3 Supl.1):S45-S48. Disponível em: <http://residenciapediatrica.com.br/detalhes/118/adolescentes--esportes-e-suplementos--o-que-e-verdade->> Acesso em: 10 de Novembro de 2017
40. FREITAS, Suelen Cristina. NUTRIÇÃO NA ADOLESCENCIA: FATORES QUE DETERMINAM MUDANÇAS DE HABITOS ALIMENTARES. Disponível em: [www.atenas.edu.br/Faculdade/.../5%20NUTRIÇÃO%20NA%20ADOLESCENCIA.pdf](http://www.atenas.edu.br/Faculdade/.../5%20NUTRIÇÃO%20NA%20ADOLESCENCIA.pdf). Acesso em: 10 de Novembro de 2017

41. COELHO, Karla. NUTRIÇÃO NA ADOLESCENCIA. *Jornal de Pediatria*. 2000;76 (Supl.3): S263-S274. Disponível em: < <http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-s263/port.pdf>>. Acesso em: 11 de novembro de 2017

42. Eisenstein E. Adolescência: definições, conceitos e critérios . *Adolesc Saude*. 2005;2(2):6-7. Disponível em: < [http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe\\_artigo.asp?id=167](http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=167)>. Acesso em 11 de Novembro de 2017

43. Alves Crésio, Lima Renata Villas Boas. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. *J. Pediatr. (Rio J.)* [Internet]. 2009 Aug [cited 2017 Nov 14] ; 85( 4) : 287-294. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0021-75572009000400004&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572009000400004&lng=en). Acesso em 12 de Novembro de 2017

44. ALMEIDA Ane Cristina. USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES QUE FREQUENTAM ACADEMIA. *Revista Médica de Minas Gerais* 2011; 21(3 Supl1): S1-S144. Disponível em: < [rmmg.org/exportar-pdf/870/v21n3s1a33.pdf](http://rmmg.org/exportar-pdf/870/v21n3s1a33.pdf)>. Acesso em 13 de Novembro de 2017

45. ALVES, Crésio; LIMA, Renata Villas Boas. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre , v. 85, n. 4, p. 287-294, Aug. 2009 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0021-75572009000400004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572009000400004&lng=en&nrm=iso)>. access on 18 Apr. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0021-75572009000400004>.

46. HIRSCHBRUCH, Márcia; FISBERG, Mauro; MOCHIZUK, Luiz. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginastica em São Paulo. **Revista Bra Med Esporte (São Paulo)**, São Paulo, v.14, n 6, p.541; Dez 2008. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v14n6/a13v14n6.pdf>>. Acesso em: 02 de Junho de 2020.

47. Barros RR. Adolescentes, esportes e suplementos: o que é verdade?. *Resid Pediatr*. 2014;4(3 Supl.1):S45-S48, p. 46. Disponível em: <<https://s3-sa-east-1.amazonaws.com/publisher.gn1.com.br/residenciapediatrica.com.br/pdf/v4n3s1a06.pdf>>. Acesso em 12 de Junho de 2020.

48. MACEDO, Thayana; SOUZA, Luiz; FERNANDEZ, Nathalia. SUPLEMENTAÇÃO E CONSUMO ALIMENTAR ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. v. 11. n. 68. Suplementar 2. p.974-985. Jan./Dez. 2018. Disponível em: < <file:///C:/Users/Admin/Downloads/940-Texto%20do%20artigo-3950-1-10-20180206.pdf>> Acesso em 10 de Junho de 2020.

49. CAVA, TATIANE; WINCK, Samanta Winck; DIAS, Gesiane; REICHERT, Felipe; SILVA, Marcelo; ROMBALDI, Airton José. Consumo excessivo de suplementos nutricionais entre profissionais atuantes em academias de ginástica de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2012\*. Epidemiol. Serv. Saude, Brasília, 26(1):99-108, jan-mar 2017. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/ress/v26n1/2237-9622-ress-26-01-00099.pdf>> Acesso em 08 de Junho de 2020.