

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM  
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA - ISB  
CAMPUS MÉDIO SOLIMÕES - COARI  
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**LUCAS JADER LOPES DA SILVA**

**ESTUDO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE COARI-AM**

Coari-AM  
2024

LUCAS JADER LOPES DA SILVA

**ESTUDO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE COARI-AM**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Colegiado de Nutrição da  
Universidade Federal do Amazonas, como  
requisito parcial para obtenção do grau de  
Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Dr. Gustavo Bernardes Fanaro  
Coorientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regina Coeli da Silva Vieira

Coari-AM  
2024

## **AGRADECIMENTOS**

Ao meu Deus grande e maravilhoso pai celestial, meu pai Luiz da Costa Silva, minha mãe Elisângela Lopes da Silva, minha esposa e colega de curso Luana Ketlen Moura Marinho, aos meus irmãos Luiz Filho Lopes da Silva e Alexandre Dangel Lopes da Silva, pelo incentivo e motivação no decorrer da graduação.

A DEUS, por mostrar o caminho e permitir que tudo ocorresse da melhor forma possível, mostrando que nada é no nosso tempo, mas sim tudo no tempo em que ele determina;

A meu orientador Professor Dr. Gustavo Bernardes Fanaro que sempre foi um professor excepcional em ensinar e também como pessoa, e a co-orientadora Prof. Dr<sup>a</sup> Regina Coeli Da Silva Vieira, por possibilitarem o desenvolvimento deste trabalho;

À Universidade Federal do Amazonas, pela oportunidade e trazer o melhor do ensino para minha vida acadêmica e futuro profissional;

Aos colegas de turma que somaram de alguma forma para essa conquista;

Aos meus amigos que sempre se fizeram presentes, em especial ao meu grande amigo Adriano Carvalho, que sempre esteve nos apoiando e auxiliando com seu conhecimento;

A todos os professores que fizeram parte da minha graduação;

À minha família que tanto apoiou, sendo o alicerce de tudo.

**AGRADEÇO.**

Posso dizer uma coisa?  
Eu sou o tipo de pessoa que,  
se você me fizer uma pergunta  
e eu não souber a resposta, eu  
vou te dizer que não sei. Mas  
eu vou apostar com você que  
sei como encontrar a resposta  
e vou encontrá-la.

Chris Gardner

## SUMÁRIO

<b>ESTUDO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE COARI-AM .....</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>MÉTODOS .....</b>	<b>8</b>
<b>Delineamento.....</b>	<b>8</b>
<b>Grupo amostral.....</b>	<b>8</b>
<b>Crterios de Inclusão .....</b>	<b>8</b>
<b>Coleta de dados.....</b>	<b>9</b>
<b>Análise dos dados.....</b>	<b>9</b>
<b>Aspectos éticos.....</b>	<b>9</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>9</b>
<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>19</b>
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>25</b>
<b>APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....</b>	<b>29</b>
<b>APÊNDICE B - FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS .....</b>	<b>31</b>
<b>ANEXO A – NORMAS DA REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA .</b>	<b>33</b>

## **ESTUDO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE COARI-AM**

Lucas Jader Lopes da Silva<sup>1</sup>, Regina Coeli da Silva Vieira<sup>1</sup>, Gustavo Bernardes Fanaro<sup>1</sup>

1 - Instituto de Saúde e Biotecnologia - ISB, Universidade Federal do Amazonas - UFAM, Coari/AM, Brasil.

Autor correspondente:

Lucas Jader Lopes da Silva

Endereço: Rua Praça Ribeiro Júnior, 537, Espírito Santo, Coari-AM, CEP: 69460-000. E-mail: lucasjader16.lj@gmail.com

E-mail dos autores:

lucasjader16.lj@gmail.com

reginacoeli@ufam.edu.br

gbfanaro@ufam.edu.br

### **RESUMO**

**Introdução:** Com o aumento da influência das redes sociais, há uma crescente busca por academias e suplementos para potencializar o desempenho e os resultados dos treinos. No entanto, a supervisão profissional é crucial para garantir o uso seguro e eficaz desses suplementos. **Objetivo:** Este estudo verificou o consumo de suplementos por praticantes de musculação em Coari/AM, bem como os tipos de profissionais responsáveis pela orientação sobre seu uso. **Métodos:** Realizou-se uma pesquisa observacional transversal com frequentadores de academias com idades variando entre 18 e 52 anos. Os dados sobre aspectos socioeconômicos, padrões de exercício físico e hábitos alimentares foram coletados por meio de um questionário semiestruturado. **Resultados:** A pesquisa incluiu 140 participantes, sendo a maioria mulheres (58,6%) com idade média de 29 anos. A maior parte dos participantes possuía renda de até dois salários mínimos e utilizava suplementos proteicos com o objetivo de hipertrofia. Em relação aos tipos de profissionais que prescreveram o uso

dos suplementos, a maioria das mulheres receberam de educadores físicos (43,5%), enquanto a maioria dos homens receberam de nutricionistas (30,6%). A maioria dos participantes considerava os suplementos eficazes e planejava continuar utilizando indefinidamente (95,7% mulheres, 98% homens). Foi observado que o uso de suplementos aumentou conforme o aumento da renda familiar, tempo de prática e frequência semanal de exercícios. Conclusão: O consumo de suplementos entre os praticantes de musculação foi significativo, focando na hipertrofia muscular, com a escolha influenciada pela renda e orientação de educadores físicos e nutricionistas.

**Palavras-chave:** Suplementos Nutricionais. Treinamento Resistido. Orientação Profissional.

## **ABSTRACT**

### STUDY OF THE CONSUMPTION OF FOOD SUPPLEMENTS BY RESISTANCE TRAINING PRACTITIONERS IN THE CITY OF COARI-AM

Introduction: With the increasing influence of social media, there is a growing demand for gyms and supplements to boost performance and training results. However, professional supervision is crucial to ensure the safe and effective use of these supplements. Objective: This study aimed to assess the consumption of supplements by resistance training practitioners in Coari/AM, as well as the types of professionals responsible for advising on their use. Methods: A cross-sectional observational study was conducted out with gym-goers aged between 18 and 52. Data on socioeconomic aspects, physical activity patterns and eating habits were collected using a semi-structured questionnaire. Results: The study included 140 participants, the majority of whom were women (58.6%) with an average age of 29 years old. Most of the participants had an income of up to two minimum wages and used protein supplements with the goal of hypertrophy. With regard to the types of professionals who prescribed the use of supplements, the majority of women received guidance from physical educators (43.5%), while the majority of men received guidance from nutritionists (30.6%). The majority of participants considered the supplements to be effective and planned to continue using them indefinitely (95.7% women, 98% men). It was observed

that the use of supplements increased with the increase in family income, length of time practicing and weekly frequency of exercise. Conclusion: The consumption of supplements among resistance training practitioners was significant, focusing on muscle hypertrophy, with the choice influenced by income and guidance from physical educators and nutritionists.

**Keywords:** Dietary Supplements. Resistance Training. Professional Orientation.

## INTRODUÇÃO

No cenário atual, em meio à agitação da vida cotidiana e à escassez de tempo para cuidar da saúde, a prática de exercícios físicos emerge como uma necessidade crucial. Essa tendência tem se fortalecido progressivamente, destacando-se como uma estratégia essencial para evitar enfermidades graves associadas ao sedentarismo (ASSIS et al., 2023). Paralelamente, a crescente influência das redes sociais tem impulsionado a procura por academias, onde muitos indivíduos buscam aprimorar tanto a estética corporal quanto à saúde (PINTO; ARANTES, 2019; ROSSI; AMADIO, 2023).

Nesse contexto, a profissionalização das atividades esportivas demanda recursos ergogênicos, como os suplementos nutricionais, que visam aprimorar o desempenho físico e potencializar os resultados dos treinamentos (GOMES et al., 2018; CALDAS; ALBUQUERQUE; BARROS, 2019). Entre essas práticas, a musculação desponta como altamente recomendada por pesquisadores, sendo eficaz no controle da gordura corporal e na promoção de diversos benefícios à saúde, como a regulação dos níveis de colesterol e a prevenção de doenças cardiovasculares (LIMA JUNIOR; SANTOS, 2022; NASCIMENTO, 2023).

Todavia, é importante reconhecer que esse ambiente também propaga padrões estéticos, influenciando muitos a buscar a suplementação como meio de atingir seus objetivos (LIMA JUNIOR; SANTOS, 2022). Para aqueles engajados na prática de exercícios, uma dieta balanceada geralmente é suficiente (FERREIRA, 2018). No entanto, os suplementos alimentares podem desempenhar um papel significativo no aprimoramento do desempenho e na recuperação muscular (GOMES et al., 2018).

Dentre os suplementos mais comuns, destacam-se a creatina, conhecida por aumentar a massa e a força muscular (SOUZA; SILVA, 2022) e a cafeína, que estimula o sistema nervoso central (PEDROSA et al., 2019). Além disso, o *whey protein*, rico em proteínas essenciais (SILVA et al., 2023), e carboidratos como a maltodextrina e a dextrose, que fornecem energia durante os exercícios (CARDOSO et al., 2017), também são amplamente utilizados.

É crucial ressaltar que a suplementação deve ser realizada sob a supervisão de um nutricionista, garantindo assim sua segurança e eficácia (FERREIRA, 2018). Regulamentada por normas da ANVISA, a prescrição de suplementos exige avaliação e acompanhamento profissional para mitigar potenciais riscos à saúde (BRASIL, 2018; BRASIL, 2020).

Dessa forma, este estudo teve o objetivo de investigar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação no município de Coari/AM. Além de analisar a ingestão desses suplementos, busca-se identificar quem orienta esses praticantes sobre seu uso.

## **MÉTODOS**

### **Delineamento**

Trata-se de um estudo observacional, transversal, retrospectivo e descritivo, que utilizou um questionário para investigar a utilização de suplementos alimentares entre praticantes de musculação no município de Coari (AM).

### **Grupo amostral**

A pesquisa contou com a participação de praticantes regulares de musculação em três academias do município de Coari no estado do Amazonas, de ambos os sexos, com idades variando entre 18 e 52 anos.

### **Crítérios de Inclusão**

O estudo incluiu indivíduos com 18 anos ou mais, que praticavam musculação regularmente, residiam no município de Coari (AM) e consentiram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

## **Coleta de dados**

Os dados foram coletados em três academias de Coari (AM). Os participantes foram entrevistados na entrada e na saída das academias, onde receberam explicações sobre o propósito da pesquisa e foram apresentados ao TCLE para garantir sua participação esclarecida no estudo e ressaltar a importância da sua participação.

Os dados foram coletados por meio de um questionário semiestruturado de auto-preenchimento, composto por 13 questões, com perguntas divididas em blocos socioeconômicos, tempo e frequência de prática de musculação e sobre o uso de suplementos antes, durante e após o exercício físico.

## **Análise dos dados**

Os dados foram analisados utilizando o software Microsoft Excel® e os resultados foram apresentados em forma de distribuição de frequências.

## **Aspectos éticos**

O projeto de pesquisa recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UFAM, registrado sob o número 77549124.4.0000.5020.

## **RESULTADOS**

Participaram do estudo um total de 140 indivíduos praticantes de musculação, sendo 58,6% mulheres e 41,4% homens. As idades dos participantes variaram de 18 a 52 anos, com uma média de  $29,2 \pm 7,9$  anos para as mulheres e  $28,1 \pm 6,9$  anos para os homens.

Em relação à renda familiar, foi possível verificar que a maioria dos participantes possuem uma renda de até 2 salários mínimos (tabela 1).

**Tabela 1.** Frequência sobre a renda familiar dos praticantes de musculação.

Renda familiar	Feminino	Masculino
< 1 SM	19,5%	12,1%
1-2 SM	63,4%	56,9%
3-4 SM	11,0%	15,5%
5-6 SM	4,9%	8,6%
>6 SM	1,2%	6,9%

\*onde SM: salário mínimo

Em relação ao tempo de prática de musculação, a tabela 2 mostra que a maioria (60%) pratica musculação há mais de seis meses, sendo que grande parte do grupo amostral pratica musculação há mais de 3 anos. Além disso, a maioria realiza musculação por pelo menos 5 sessões na semana.

**Tabela 2.** Dados sobre há quanto tempo e a frequência semanal da prática de musculação pelo grupo amostral.

	Feminino	Masculino
<b>Há quanto tempo você realiza a atividade física?</b>		
<4 meses	13,4%	12,1%
4-6 meses	6,1%	1,7%
Entre 6 meses e 1 ano	28,0%	15,5%
1-3 anos	17,1%	15,5%
>3 anos	35,4%	55,2%
<b>Quantas vezes na semana?</b>		
<3	2,4%	1,7%
3	7,3%	8,6%
4	8,5%	15,5%
5	59,8%	37,9%
6	17,1%	27,6%
Todos os dias	4,9%	8,6%

Ao analisar a questão da alimentação, a tabela 3 mostra que 68,3% das mulheres e 82,8% dos homens fazem as três refeições principais do dia (café da manhã, almoço e jantar). Além disso, 53,7% das mulheres e 43,1% dos homens classificam sua alimentação diária como regular, enquanto 34,1% delas e 41,4% deles a consideram boa.

**Tabela 3.** Dados sobre a alimentação e uso de suplementos alimentares realizados pelos praticantes de musculação.

	Feminino	Masculino
<b>Quais refeições faz com frequência?</b>		
Café da manhã	7,3%	1,7%
Almoço	7,3%	13,8%
Jantar	3,7%	1,7%
Café da manhã e almoço	9,8%	0,0%
Almoço e jantar	3,7%	0,0%
Café da manhã, almoço e jantar	68,3%	82,8%
<b>Como você define a sua alimentação diária?</b>		
Ruim	4,9%	5,2%
Regular	53,7%	43,1%
Boa	34,1%	41,4%
Excelente	7,3%	10,3%
<b>Qual(is) suplemento(s) alimentares faz uso atualmente?</b>		
Nenhum	42,5%	15,3%
Hipercalórico	0,0%	1,4%
Proteína	44,8%	55,6%
Cafeína	9,2%	20,8%
Vitaminas e minerais	2,3%	1,4%
$\omega$ -3	1,1%	5,6%
<b>Qual(is) o(s) objetivo(s) de tomar esse(s) suplemento(s)?</b>		
Emagrecimento	23,1%	11,1%
Hipertrofia muscular	71,8%	80,0%
Performance	0,0%	4,4%
Melhorar a nutrição	5,1%	2,2%
Recuperação muscular	0,0%	2,2%
<b>Quem orientou a tomar esse(s) suplemento(s) alimentar(es)?</b>		
Eu mesmo	23,9%	28,6%
Nutricionista	21,7%	30,6%
Educador físico	43,5%	28,6%
Amigo	10,9%	12,2%
<b>Há quanto tempo faz o uso desse(s) suplemento(s) alimentar(es)?</b>		
< 1 mês	10,6%	8,2%
1-3 meses	23,4%	26,5%
4-6 meses	21,3%	12,2%
7-12 meses	27,7%	28,6%
>1 ano	17,0%	24,5%
<b>Você acha que esse(s) suplemento(s) está(ão) fazendo efeito?</b>		
Não	4,3%	2,0%
Sim	95,7%	98,0%

**Tabela 3.** Dados sobre a alimentação e uso de suplementos alimentares realizados pelos praticantes de musculação (continuação).

<b>Por quanto tempo você pretende continuar a tomar esse(s) suplemento(s)?</b>		
Por alguns meses	4,1%	2,2%
1 ano	0,0%	2,2%
2 anos	2,0%	0,0%
3 anos	0,0%	2,2%
Até meus 50 anos	2,0%	0,0%
Até alcançar meu objetivo	6,1%	4,4%
Enquanto estiver treinando	18,4%	2,2%
Indeterminado	53,1%	75,6%
Para sempre	14,3%	11,1%
<b>Usa suplemento como substituto de alimento ou refeição?</b>		
Não	91,3%	93,1%
Sim. <i>Qual refeição?</i>	8,8%	6,9%
Café-da-manhã	28,6%	100,0%
Almoço	14,3%	0,0%
Jantar	57,1%	0,0%

A tabela 3 ainda mostra que, em relação aos suplementos alimentares, 44,8% das mulheres e 55,6% dos homens consomem suplementação de proteína. Isso já era esperado, devido o tipo de exercício físico praticado pela população, corroborado com o resultado que o objetivo principal é a hipertrofia muscular (71,8% das mulheres e 80% dos homens). Além disso, 23,1% do público feminino indica que realizam a musculação visando o emagrecimento como objetivo, quantitativo muito superior ao público masculino.

Ao serem questionado sobre quem prescreveu o suplemento (tabela 3), a maioria das mulheres (43,5%) relatou receber orientação de profissionais de educação física, enquanto a maioria dos homens (30,6%) é orientada por nutricionistas, entretanto, uma quantidade semelhante do público masculino relatou ou recebe a orientação da suplementação profissionais de educação física ou iniciar sua suplementação por conta própria. Uma quantidade relativamente alta do público feminino também relatou tomar suplemento alimentar por conta própria.

Ainda, a tabela 3 mostra que 27,7% das mulheres e 28,6% dos homens relatam fazer uso de suplementação há mais de 7 meses. A maioria considera que a suplementação tem um efeito positivo, conforme relatado por 95,7% das mulheres e 98% dos homens. Dessa forma, muitos planejam continuar a suplementação por tempo indeterminado (53,1% das mulheres e 75,6% dos homens).

Por fim, a tabela 3 mostra que a maioria do público estudado não substitui uma das suas refeições principais pelo suplemento, mas quando o fazem, as mulheres substituem o jantar e os homens o café da manhã.

A tabela 4 revela hábitos alimentares diferenciados entre participantes femininos e masculinos em relação ao consumo de alimentos e suplementos antes, durante e após o treino.

Antes do treino, 17,3% das mulheres e 15,5% dos homens não costumam comer nada. As razões variam: 14,3% das mulheres não sentem fome, enquanto 33,3% dos homens não se sentem bem durante o treino se comerem antes. Tanto 14,3% das mulheres quanto 22,2% dos homens treinam em jejum, e a mesma proporção de homens (22,2%) relata falta de tempo como motivo. Apenas 7,1% das mulheres consomem somente suplementos, e uma parte significativa dos participantes, não justificou sua escolha (50,0% das mulheres e 22,2% dos homens). Entre os que comem antes do treino, 82,7% das mulheres e 84,5% dos homens indicam que realizam a ingestão de refeições (37,7% das mulheres e 40% dos homens) e lanches (21,3% das mulheres e 31,1% dos homens). As mulheres também consomem mais frutas (26,2%) em comparação aos homens (20,0%).

**Tabela 4.** Dados sobre a alimentação pré, durante e pós exercício dos praticantes de musculação.

	Feminino	Masculino
<b>Você costuma comer alguma coisa antes do treino (até 2 horas antes)?</b>		
Não. <i>Por que?</i>	17,3%	15,5%
Não sinto fome	14,3%	0,0%
Não me sinto bem durante o treino	0,0%	33,3%
Treino em jejum	14,3%	22,2%
Não tenho tempo	14,3%	22,2%
Somente o suplemento	7,1%	0,0%
Não justificou	50,0%	22,2%
Sim. <i>O que?</i>	82,7%	84,5%
Refeição	37,7%	40,0%
Lanche	21,3%	31,1%
Frutas	26,2%	20,0%
Doce	0,0%	2,2%
Salgado	1,6%	2,2%
Leite com frutas	9,8%	2,2%
Mingau	3,3%	2,2%

**Tabela 4.** Dados sobre a alimentação pré, durante e pós exercício dos praticantes de musculação (continuação).

<b>Durante o seu treino você costuma consumir algum alimento ou suplemento?</b>		
Não	90,2%	87,9%
Sim. <i>O que?</i>	9,8%	12,1%
Fruta	14,3%	28,6%
Suplemento proteico	57,1%	42,9%
Pré-treino/energético	28,6%	28,6%
<b>Você consome algum alimento e/ou suplemento após o treino?</b>		
Não	24,4%	27,6%
Sim. <i>O que?</i>	75,6%	72,4%
Refeição	34,9%	45,0%
Lanche	23,8%	25,0%
Frutas	17,5%	15,0%
Leite com frutas	9,5%	5,0%
Exclusivamente suplemento de proteína	14,3%	10,0%

Durante o treino, a maioria dos participantes não consome nenhum alimento ou suplemento (90,2% das mulheres e 87,9% dos homens). Entre aqueles que consomem, as mulheres preferem suplementos proteicos (57,1%) e pré-treinos/energéticos (28,6%), enquanto os homens dividem suas preferências entre frutas (28,6%), suplementos proteicos (42,9%) e pré-treinos/energéticos (28,6%).

Após o treino, 75,6% das mulheres e 72,4% dos homens consomem algum alimento ou suplemento. Refeições completas são mais comuns entre os homens (45,0%) do que entre as mulheres (34,9%). Lanches também são populares, consumidos por 23,8% das mulheres e 25% dos homens. O consumo de frutas é semelhante entre mulheres (17,5%) e homens (15,0%). Leite com frutas é consumido por 9,5% das mulheres e 5% dos homens, enquanto 14,3% das mulheres e 10% dos homens consomem exclusivamente suplementos de proteína.

A renda familiar parece influenciar diretamente o tipo de suplemento consumido (tabela 5). Entre os participantes com renda menor que um salário mínimo (SM), 41,7% não usam suplementos, enquanto 50,0% utilizam suplementos à base de proteína. Para aqueles com renda entre 1 e 2 SM, 35,5% não usam suplementos e 45,2% consomem suplementos à base de proteína. À medida que a renda aumenta, a utilização de suplementos também se intensifica: 18,2% dos participantes com renda de 3 a 4 SM não usam suplementos, mas 63,6% consomem suplementos à base de proteína. Entre os que ganham de 5 a 6 SM, 8,3% não usam suplementos e 58,3% utilizam suplementos à base de proteína. Finalmente, todos os participantes com

renda superior a 6 SM consomem suplementos, sendo ou à base de proteína ou de cafeína (50,0% cada).

**Tabela 5.** Cruzamento de dados entre o tipo de suplemento ingerido pelos praticantes de musculação com as várias variáveis estudadas.

Variável	Tipo de suplemento					
	Nenhum	Hipercalórico	Proteína	Cafeína	Vitaminas e minerais	$\omega$ -3
<b>Renda Familiar</b>						
< 1SM	41,7%	0,0%	50,0%	4,2%	4,2%	0,0%
1-2 SM	35,5%	0,0%	45,2%	11,8%	2,2%	5,4%
3-4 SM	18,2%	4,5%	63,6%	13,6%	0,0%	0,0%
5-6 SM	8,3%	0,0%	58,3%	33,3%	0,0%	0,0%
>6 SM	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%	0,0%
<b>Há quanto tempo você realiza atividade física?</b>						
<4 meses	50,0%	0,0%	44,4%	0,0%	5,6%	0,0%
4-6 meses	66,7%	0,0%	16,7%	16,7%	0,0%	0,0%
Entre 6 meses e 1 ano	39,4%	3,0%	57,6%	0,0%	0,0%	0,0%
1-3 anos	18,5%	0,0%	59,3%	22,2%	0,0%	0,0%
>3 anos	22,7%	0,0%	46,7%	21,3%	2,7%	6,7%
<b>Quantas vezes na semana?</b>						
<3	66,7%	0,0%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%
3	54,5%	0,0%	36,4%	9,1%	0,0%	0,0%
4	33,3%	5,6%	50,0%	5,6%	0,0%	5,6%
5	34,2%	0,0%	49,4%	10,1%	2,5%	3,8%
6	17,1%	0,0%	54,3%	28,6%	0,0%	0,0%
Todos os dias	9,1%	0,0%	63,6%	9,1%	9,1%	9,1%
<b>Qual(is) o(s) objetivo(s) de tomar esse(s) suplementos(s)?</b>						
Emagrecimento	-	0,0%	64,3%	21,4%	0,0%	14,3%
Hipertrofia muscular	-	1,3%	73,3%	24,0%	0,0%	1,3%
Performance	-	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Melhorar a nutrição	-	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Recuperação muscular	-	0,0%	33,3%	0,0%	33,3%	33,3%
<b>Quem orientou a tomar o suplemento alimentar?</b>						
Eu mesmo	-	0,0%	75,9%	17,2%	3,4%	3,4%
Nutricionista	-	3,3%	63,3%	13,3%	6,7%	13,3%
Educador físico	-	0,0%	75,7%	24,3%	0,0%	0,0%
Amigo	-	0,0%	64,3%	35,7%	0,0%	0,0%

**Tabela 5.** Cruzamento de dados entre o tipo de suplemento ingerido pelos praticantes de musculação com as várias variáveis estudadas (continuação).

<b>Há quanto tempo faz o uso do(s) suplemento(s) alimentar(es)?</b>						
< 1 mês	-	0,0%	88,9%	0,0%	0,0%	11,1%
1-3 meses	-	0,0%	83,3%	12,5%	4,2%	0,0%
4-6 meses	-	5,6%	83,3%	11,1%	0,0%	0,0%
7-12 meses	-	0,0%	71,4%	22,9%	0,0%	5,7%
>1 ano	-	0,0%	45,8%	37,5%	8,3%	8,3%
<b>Por quanto tempo você pretende continuar a tomar este(s) suplemento(s)?</b>						
Por alguns meses	-	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
1 ano	-	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
2 anos	-	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
3 anos	-	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Até meus 50 anos	-	0,0%	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%
Até alcançar meu objetivo	-	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Enquanto estiver treinando	-	0,0%	85,7%	14,3%	0,0%	0,0%
Indeterminado	-	1,4%	68,1%	24,6%	1,4%	4,3%
Para sempre	-	0,0%	69,2%	15,4%	7,7%	7,7%

O tempo de prática de musculação está diretamente correlacionado com o uso de suplementos, aumentando conforme a experiência. Por exemplo, entre os praticantes com menos de 4 meses de treino, 50,0% não usam suplementos. Já entre aqueles com 1 a 3 anos de prática, apenas 18,5% não utilizam suplementos, sendo que 59,3% consomem suplementos proteicos e 22,2% à base de cafeína. Para os praticantes com mais de 3 anos de experiência, 22,7% não usam suplementos, enquanto 46,7% consomem suplementos proteicos e 21,7% optam por suplementos à base de cafeína.

Além do tempo de prática, a frequência semanal de exercícios também desempenha um papel significativo no uso de suplementos. Quanto maior a frequência de treinos, maior é a adesão aos suplementos. Por exemplo, entre os que exercitam menos de 3 vezes por semana, 66,7% não utilizam suplementos. À medida que a frequência aumenta, a adesão aos suplementos também cresce: para aqueles que se exercitam 4 vezes por semana, apenas 33,3% não usam suplementos. Dos que se exercitam 5 vezes por semana, apenas 34,2% não são usuários de suplementos. Entre os que se exercitam 6 vezes por semana, a proporção de não usuários cai para 17,1%. Finalmente, entre os que se exercitam diariamente, apenas 9,1% não utilizam suplementos, enquanto 63,6% consomem suplementos proteicos.

Os objetivos dos participantes para o uso de suplementos variam consideravelmente, refletindo suas metas específicas de treinamento. Para emagrecimento, 64,3% usam suplementos à base de proteína e 21,4% cafeína. Na busca por hipertrofia muscular, 73,3% utilizam suplementos à base de proteína e 24% cafeína, indicando uma preferência por produtos que suportem o aumento de massa muscular. Todos os participantes que buscam performance ou melhoria na nutrição usam suplementos à base de proteína, enfatizando sua importância na dieta e no desempenho esportivo. Para recuperação muscular, 33,3% utilizam proteína, vitaminas e minerais, e ômega-3, destacando o relato da variedade de suplementos adaptados às necessidades de recuperação após o exercício físico.

A orientação recebida sobre o uso de suplementos também desempenha um papel crucial nas escolhas dos participantes. Aqueles que se auto-orientaram, 75,9% usam suplementos à base de proteína e 17,2% cafeína, enquanto participantes orientados por nutricionistas têm 63,3% utilizando suplementos à base de proteína e 13,3% cafeína. A orientação por educadores físicos resulta em 75,7% usando suplementos à base de proteína e 24,3% cafeína, refletindo a influência dos profissionais no uso adequado de suplementação para objetivos específicos. Aqueles orientados por amigos têm 64,3% utilizando suplementos à base de proteína e 35,7% cafeína, indicando uma influência significativa de redes sociais e interações pessoais na escolha de suplementos.

A duração do uso de suplementos varia entre os participantes, mostrando diferentes padrões de consumo ao longo do tempo. Entre os que usam há menos de um mês, 88,9% utilizam suplementos à base de proteína, sugerindo uma adesão inicial forte a esse tipo de suplemento. Aqueles com uso de 1 a 3 meses têm 83,3% utilizando suplementos à base de proteína e 12,5% cafeína, demonstrando uma continuidade no uso de proteínas e uma leve introdução de cafeína. Para os que usam de 4 a 6 meses, 83,3% continuam utilizando suplementos à base de proteína, indicando uma preferência estável ao longo do tempo. Entre os que usam de 7 a 12 meses, 71,4% mantêm o uso de suplementos à base de proteína, refletindo uma consistência na suplementação durante períodos mais longos. Finalmente, aqueles com mais de 1 ano de uso têm 45,8% utilizando suplementos à base de proteína e 37,5% cafeína, mostrando uma maior diversificação nos tipos de suplementos à medida que a experiência de uso aumenta.

Os planos futuros para o uso de suplementos revelam uma variedade de intenções entre os participantes. Aqueles que pretendem usar por alguns meses a 3 anos, 100% utilizam suplementos à base de proteína, indicando um compromisso definido com a continuidade na suplementação. Participantes que pretendem usar até alcançar o objetivo ou enquanto estiverem treinando, 85,7% utilizam suplementos à base de proteína e 14,3% cafeína. Para os com plano indeterminado, 68,1% usam suplementos à base de proteína e 24,6% cafeína. Finalmente, os que planejam usar para sempre têm 69,2% utilizando suplementos à base de proteína e 15,4% cafeína. É importante destacar que o uso indiscriminado de suplementos não é recomendado. Muitos acreditam que suplementos proteicos são intrinsecamente saudáveis, mas isso não é necessariamente verdade. O uso contínuo e indiscriminado de suplementos pode não garantir saúde ou manutenção do corpo, especialmente se houver mudanças na prática de exercícios ou interrupção dos exercícios físicos.

O uso de suplementos alimentares é fortemente influenciado pela renda familiar, tempo e frequência de prática de musculação, objetivos específicos e a orientação recebida. A proteína é o suplemento mais comum entre todos os grupos, seguida pela cafeína, refletindo a diversidade nas escolhas de suplementação conforme as características individuais e objetivos dos praticantes.

A tabela 6 mostra a relação entre o tempo de prática de musculação e o período em que os praticantes começaram a utilizar suplementos alimentares, revelando padrões interessantes de adesão ao longo do tempo de engajamento na no exercício físico.

Para os praticantes com menos de 4 meses de experiência em musculação, a maioria (66,7%) iniciou o uso de suplementos nos primeiros 3 meses após começar a treinar. À medida que adquirem mais estabilidade na rotina de treino, o mesmo percentual, 66,7%, começou a usar suplementos entre 4-6 meses de prática. Essa evolução na adesão de suplementos ao longo dos primeiros meses de prática reflete não apenas a rápida integração inicial desses produtos, mas também uma adaptação estratégica à medida que os praticantes se familiarizam com suas necessidades e objetivos de treinamento.

**Tabela 6.** Cruzamento de dados entre há quanto tempo o praticante faz musculação com há quanto tempo faz uso de suplemento alimentar.

Há quanto tempo realiza atividade física?	Há quanto tempo faz o uso do(s) suplemento(s) alimentar(es)?				
	< 1 mês	1-3 meses	4-6 meses	7-12 meses	>1 ano
<4 meses	33,3%	66,7%	-	-	-
4-6 meses	0,0%	33,3%	66,7%	-	-
Entre 6 meses e 1 ano	5,3%	31,6%	36,8%	26,3%	-
1-3 anos	11,1%	5,6%	27,8%	38,9%	16,7%
>3 anos	4,4%	20,0%	4,4%	33,3%	37,8%

Entre os praticantes com 6 meses a 1 ano de experiência, observa-se que 36,8% começaram a utilizar suplementos entre 4-6 meses após o início do treinamento, enquanto 31,6% iniciaram entre 6 meses e 1 ano. A distribuição entre os praticantes com 1 a 3 anos de experiência é ainda mais diversificada: 38,9% começaram a usar suplementos após 7 meses de prática, enquanto 27,8% iniciaram entre 4 a 6 meses. Para os praticantes com mais de 3 anos de experiência, 37,8% utilizam suplementos há mais de 1 ano.

Esses padrões destacam como o uso de suplementos alimentares está intrinsecamente ligado ao desenvolvimento da prática de musculação. Inicialmente, novos praticantes tendem a integrar os suplementos rapidamente para apoiar seus objetivos iniciais de treino. Conforme ganham experiência e estabilidade, há uma transição para uma adesão mais estruturada e consistente de suplementos, refletindo uma maior compreensão de como esses produtos podem beneficiar seu desempenho e resultados físicos ao longo do tempo.

## DISCUSSÃO

Os principais resultados deste estudo revelam que a maioria dos participantes utiliza suplementos alimentares à base de proteína, principalmente visando a hipertrofia muscular. A maioria dos participantes é do sexo feminino, com média de idade de  $29,2 \pm 7,9$  anos. A renda familiar predominante é de até dois salários mínimos, o que influencia as escolhas alimentares e de suplementação. Observou-se que o uso de suplementos aumenta com a renda familiar. A orientação sobre o uso de suplementos varia entre educadores físicos e nutricionistas. Os resultados mostram que gênero, renda e orientação profissional influenciam o consumo de suplementos entre praticantes de musculação em Coari.

A busca por recursos ergogênicos para otimizar os resultados dos treinamentos está em constante crescimento, especialmente entre adolescentes e adultos jovens de ambos os sexos. Essa tendência é influenciada por diversos fatores, como a preocupação com a estética corporal, o marketing e a influência dos colegas de academia (BERTOLETTI; SANTOS; BENETTI, 2016). Nesse contexto, os suplementos alimentares desempenham um papel fundamental, fornecendo nutrientes e compostos bioativos que visam melhorar a performance física, acelerar a recuperação e maximizar os ganhos musculares (GOMES et al., 2018; CALDAS; ALBUQUERQUE; BARROS, 2019).

Com base nisso, a principal motivação para o uso de suplementos alimentares entre os participantes é a hipertrofia muscular. Os achados deste estudo corroboram os estudos de Macedo, Sousa e Fernandez (2017), que observaram o uso de suplementos e de um hábito alimentar hiperproteico para a hipertrofia muscular. Santos et al. (2020) também notaram um alto consumo de suplementos compostos por proteínas e aminoácidos, visando o ganho de massa muscular e força.

Esse desejo por ganho de massa muscular e força pode justificar o consumo prevalente de suplementos compostos por proteínas e aminoácidos (SANTOS et al., 2020). Esses recursos, disponíveis em diversas formas e formulações, são utilizados estrategicamente por praticantes de musculação em diferentes estágios de treinamento, de acordo com suas necessidades individuais (GOMES et al., 2018).

A diversidade de suplementos alimentares abrange desde proteínas e aminoácidos até carboidratos complexos e estimulantes, cada um com suas funções específicas. Entre os mais populares está a creatina, uma amina nitrogenada formada por glicina, arginina e metionina, conhecida por aumentar a força, a velocidade e a potência muscular (SOUZA; SILVA, 2022). Outro suplemento amplamente utilizado é a cafeína, que atua como estimulante do sistema nervoso central e melhora o desempenho em exercícios de alta intensidade (PEDROSA et al., 2019).

O *whey protein* é outro exemplo de suplemento largamente consumido. Extraído do soro do leite, é rico em proteínas de alto valor biológico e é eficaz na promoção da síntese proteica muscular, contribuindo significativamente para a recuperação pós-exercício e o aumento da massa muscular (SILVA et al., 2021; SILVA et al., 2023).

A predominância de mulheres é um dado relevante. Estudos anteriores também relataram uma maior participação feminina em exercícios físicos em academias,

possivelmente devido a uma maior preocupação com a estética corporal e a saúde (LIMA; LIMA; BRAGGION, 2015; PRADO; CEZAR, 2019; SANTOS et al., 2020). Além disso, de acordo com Sperandio et al. (2017), a faixa etária entre 20 e 36 anos coincide com um período de maior preocupação com a aparência e a saúde física, demonstrando que indivíduos nessa idade são mais propensos a frequentar academias regularmente.

No entanto, conforme apontado por Carvalho et al. (2018), a busca por acelerar o ganho de massa muscular e a redução da gordura corporal tem se tornado uma preocupação crescente entre os homens, geralmente motivada pelo desejo de melhorar a aparência física. Esse fenômeno marca uma mudança em relação ao passado, quando essas preocupações eram mais comuns entre as mulheres. Este resultado está alinhado com os estudos de Grifante e Werner (2022), Camargo, Souza e Mezzomo (2023), e Romão e Fritolli (2024), que também observaram uma maior participação masculina.

O gênero influencia o consumo de suplementos alimentares entre os praticantes de musculação. Neste estudo, foi observado que os homens têm uma adesão e consumo de suplementos alimentares maior do que as mulheres. Pesquisas, como a de Santos et al. (2020), apontam que os homens tendem a consumir mais suplementos devido ao desejo de aumentar a massa muscular e a força. Medeiros, Daronco e Balsan (2019) também constataram que os homens são os principais consumidores de suplementos, especialmente os jovens adultos entre 18 e 30 anos. Isso se deve à maior preocupação dos homens com a estética corporal e a busca pela hipertrofia em comparação às mulheres.

Um estudo conduzido por Lopes et al. (2015), que avaliou o uso de suplementos alimentares entre frequentadores de 19 academias em Juiz de Fora, Minas Gerais, também identificou que os homens consomem suplementos com maior frequência do que as mulheres, com 68,2% dos homens e 31,8% das mulheres relatando o uso.

A renda familiar de até dois salários mínimos, predominante entre os participantes, tem um impacto significativo em suas escolhas alimentares e de suplementação. Pesquisas indicam que a renda é um fator crucial no acesso a alimentos e suplementos de qualidade (FINOTI; SOUZA, 2021; VIEIRA, 2022). Por exemplo, o estudo de Fernandes e Machado (2016) revela que indivíduos com menor renda tendem a consumir menos suplementos devido ao seu alto custo. Nosso estudo

também observou que o uso de suplementos aumenta com a renda familiar, corroborando a literatura que sugere que indivíduos com maior poder aquisitivo têm maior acesso a produtos nutricionais e orientações especializadas (SZUCK; SALGUEIROSA; VENTURI, 2021; FINOTI; SOUZA, 2021; VIEIRA, 2022; CRUZ et al., 2023).

Finoti e Souza (2021) constataram, em uma academia de Volta Redonda-RJ, que o uso de suplementos alimentares é mais prevalente entre pessoas com maior renda. Vieira (2022) observou que praticantes de musculação em uma academia na região central de Maringá-PR, com renda familiar superior a três salários mínimos, são os maiores consumidores de suplementos alimentares. Cruz et al. (2023) também notaram que indivíduos com renda igual ou superior a três salários mínimos têm mais condições de adquirir suplementos alimentares. No entanto, Domingos (2020) encontrou em seu estudo que a renda familiar das pessoas que mais consomem suplementos está entre 1 a 3 salários mínimos.

A orientação sobre o uso de suplementos varia entre educadores físicos e nutricionistas. Estudos mostram que a orientação profissional é crucial para o uso seguro e eficaz de suplementos (PRADO; CEZAR, 2019; PEREIRA; BUZZO; MATHIAS, 2021). O estudo de Santos et al. (2020) ressalta que a orientação de nutricionistas está associada a escolhas mais adequadas e seguras de suplementação. Nosso estudo destaca a necessidade de uma maior colaboração entre educadores físicos e nutricionistas para fornecer uma orientação integrada e eficaz aos praticantes.

Nessa ótica, o consumo de suplementos alimentares deve ser cuidadosamente monitorado por profissionais capacitados para evitar riscos à saúde. Um uso inadequado ou excessivo desses produtos pode levar a desequilíbrios nutricionais e efeitos adversos, como problemas gastrointestinais, desidratação e até complicações mais graves (FERREIRA, 2018; PEREIRA; BUZZO; MATHIAS, 2021). Portanto, é essencial que os praticantes de musculação busquem orientação profissional para uma suplementação segura e eficaz, adaptada às suas necessidades individuais e aos objetivos de seus treinamentos.

A regulação dos suplementos alimentares no Brasil é realizada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que estabelece normas para garantir a segurança e a eficácia desses produtos (BRASIL, 2018). Além disso, a prescrição de suplementos alimentares é uma competência dos nutricionistas, conforme disposto

pela Resolução CFN 656/2020, que envolve a avaliação do estado nutricional do indivíduo e a elaboração de um plano alimentar adequado (BRASIL, 2020).

Assim, o consumo consciente e orientado de suplementos alimentares pode contribuir significativamente para os resultados desejados na musculação, promovendo não apenas ganhos estéticos, mas também melhorias na saúde e no bem-estar geral dos praticantes.

Quanto aos hábitos alimentares, embora a maioria dos participantes realize as três refeições principais do dia, muitos complementam sua dieta com suplementos, especialmente aqueles que possuem objetivos específicos de treinamento. A maioria dos participantes relatou o uso de suplementos por mais de sete meses, sendo que esse uso tende a aumentar conforme a experiência e a frequência semanal dos treinos.

Santos et al. (2020) encontraram resultados similares ao do presente estudo no que tange ao tempo de consumo do suplemento, com os participantes relatando um tempo inferior a um ano de uso. De forma consistente, Bertoletti, Santos e Benetti (2016) observaram um maior consumo de suplementos entre os indivíduos que praticam musculação de maneira regular entre 1-3 anos. Isso pode ser atribuído a um maior conhecimento dos vários tipos de suplementos. Em contraste, Macedo, Sousa e Fernandez (2017) notaram que o uso de suplementos entre os praticantes de musculação é independente do tempo de treinamento.

A percepção de eficácia foi alta, com a maioria dos participantes acreditando que os suplementos estão fazendo efeito. Este fator pode contribuir para a intenção de continuar o uso por tempo indeterminado, especialmente entre os homens.

O consumo de suplementos alimentares, embora seja amplamente difundido entre os praticantes de musculação, requer uma avaliação cuidadosa de sua segurança e eficácia, especialmente devido à variedade de produtos disponíveis no mercado e à falta de regulamentação rigorosa em alguns casos (FERREIRA, 2018). É fundamental entender que suplementos são projetados para complementar a dieta e não devem substituir refeições equilibradas e variadas. A seleção adequada de suplementos deve levar em consideração as necessidades individuais de cada praticante, bem como sua saúde geral, histórico médico e objetivos de treinamento (SILVA et al., 2021; SILVA et al., 2023).

A eficácia dos suplementos alimentares pode variar dependendo de vários fatores, incluindo a qualidade dos ingredientes, a dosagem, a forma de administração

e a interação com outros nutrientes e substâncias. Por exemplo, a creatina é eficaz para aumentar a força e a massa muscular, mas sua eficácia depende da dose e do regime de uso correto (SOUZA; SILVA, 2022). Da mesma forma, o *whey protein* é valorizado por sua rápida absorção e eficácia na síntese proteica, promovendo a recuperação muscular pós-treino (SILVA et al., 2023).

No entanto, é essencial que os praticantes estejam cientes dos potenciais efeitos colaterais e riscos associados ao uso indevido ou excessivo de certos suplementos, especialmente aqueles que contêm ingredientes ativos com propriedades farmacológicas. A cafeína, por exemplo, é amplamente utilizada por suas propriedades estimulantes, mas seu consumo excessivo pode levar a efeitos colaterais como insônia, irritabilidade e problemas gastrointestinais (PEREIRA et al., 2021).

O acompanhamento por profissionais de saúde qualificados, como nutricionistas, é essencial para garantir que os suplementos alimentares sejam usados de maneira eficaz e segura. Esses profissionais podem avaliar, diagnosticar e acompanhar o estado nutricional dos indivíduos, planejando e supervisionando o uso de dietas e suplementos dietéticos de forma personalizada (FERREIRA, 2018). A falta de orientação adequada pode levar a um uso indiscriminado e potencialmente prejudicial, resultando em efeitos adversos e desequilíbrios nutricionais.

Em suma, a avaliação da segurança e eficácia dos suplementos alimentares é fundamental para maximizar os benefícios e minimizar os riscos associados ao seu uso. A orientação de profissionais de saúde, a regulamentação adequada e a conscientização sobre os potenciais efeitos colaterais são componentes essenciais para o uso responsável desses produtos.

Este estudo apresenta limitações que devem ser consideradas ao interpretar os resultados. O estudo é transversal e retrospectivo, limitando a causalidade e sujeito a vieses de memória. A coleta de dados por questionário de autopreenchimento pode introduzir vieses de resposta. Realizado em três academias de Coari (AM), pode não representar todos os praticantes da região e excluir frequentadores de outros horários. A amostra de 140 participantes pode não detectar variações sutis entre subgrupos demográficos. Fatores externos, como dieta e recomendações de saúde, não foram controlados. Os resultados são específicos a população estudada e não generalizáveis para outras regiões ou tipos de exercícios físicos. Estudos futuros devem considerar delineamentos longitudinais e amostras mais diversificadas.

## CONCLUSÃO

O presente estudo aponta que o consumo de suplementos alimentares entre praticantes de musculação nas três academias estudadas foi significativo, especialmente entre indivíduos que buscam melhorar sua performance física e alcançar objetivos específicos como hipertrofia muscular. Os resultados indicam uma prevalência no uso de suplementos à base de proteínas, com uma influência significativa da renda familiar na escolha e acesso a esses produtos.

Além disso, observou-se que a orientação sobre o uso de suplementos varia entre educadores físicos e nutricionistas, destacando a importância de uma orientação profissional adequada para garantir o uso seguro e eficaz desses produtos. A colaboração entre esses profissionais é essencial para promover práticas alimentares saudáveis e maximizar os benefícios do treinamento físico.

## REFERÊNCIAS

ASSIS, J. N. et al. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação da Cidade de Palmeiras de Goiás. **Vita et Sanitas**, v. 17, n. 1, p. 116-134, 2023.

BERTOLETTI, A. C.; SANTOS, A; BENETTI, F. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação e sua relação com o acompanhamento nutricional individualizado. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 58, p. 371-380, 2016.

BESERRA, T. L. et al. A influência do uso de carboidratos sobre o desempenho físico: revisão sistemática. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 5, n. 15, p. 33-38, 2017.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução nº 243, de 26 de julho de 2018**. Dispõe sobre os requisitos sanitários dos suplementos alimentares. [S.I.]: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2018.

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução nº 656, DE 15 DE JUNHO DE 2020**. Dispõe sobre a prescrição dietética, pelo nutricionista, de suplementos alimentares e dá outras providências. [S.I.]: Conselho Federal de Nutricionistas, 2020.

CALDAS, E. H. L.; ALBUQUERQUE, V. J. A.; BARROS, L. P. S. **Análise da rotulagem de suplementos hipercalóricos**. Trabalho de Conclusão Curso

(Graduação) - Curso de Graduação em Nutrição, Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife. 2019.

CAMARGO, D. R.; SOUZA, V. V.; MEZZOMO, T. R. Consumo alimentar de praticantes de musculação de uma academia em Curitiba, PR. **Braspen Journal**, v. 32, n. 1, p. 36-41, 2023.

CARDOSO, M. et al. Dextrose, Maltodextrina e Waxy Maize: principais diferenças na composição, mecanismo de ação e recomendações para o desempenho esportivo. **Cadernos UniFOA**, v. 12, n. 33, p. 101-109, 2017.

CARVALHO, J. O. et al. Uso de suplementação alimentar na musculação: revisão integrativa da literatura brasileira. **Conexões**, v. 16, n. 2, p. 213-225, 2018.

CUZ, L. S. et al. Percepção dos efeitos de suplemento placebo em praticantes de musculação. **Cadernos UniFOA**, v. 18, n. 51, 2023.

DOMINGOS, F. C. **Prevalência do consumo de suplementos nutricionais em academias de musculação na cidade de Tubarão- SC**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Nutrição, da Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2020.

FERNANDES, W. N.; MACHADO, J. S. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo - RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 59-67, 2016.

FERREIRA, A. C. D. O. **Esporte e a Nutrição**. Trabalho de Conclusão Curso (Graduação) - Curso de Graduação em Nutrição, Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

FINOTI, M. S.; SOUZA, E. B. Prevalência do uso de suplementos alimentares em uma academia de Volta Redonda-RJ. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 12, p. 118345-118358, 2021.

GOMES, F. E. R. et al. Utilização de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por frequentadores de uma academia de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 69, p. 100-108, 2018.

GRIFANTE, V.; WERNER, M. Classificação do estado nutricional e hábitos alimentares em praticantes de musculação de uma academia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 100, p. 372-382, 2022.

LIMA JUNIOR, L. C.; SANTOS, L. G. G. Fatores motivacionais que levam à prática da musculação. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 10, n. 30, p. 42-56, 2022.

LIMA, L. M.; LIMA, A. S.; BRAGGION, G. F. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 50, p. 103-110, 2015.

LOPES, F. G. et al. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 21, n. 6, p. 451-456, 2015.

MACEDO, T. S.; SOUSA, A. L.; FERNANDEZ, N. C. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 68, p. 974-985, 2017.

MEDEIROS, A. D.; DARONCO, L. S. E.; BALSAN, L. A. G. Uso de suplementos por praticantes de musculação em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. V. 13, n. 80, p. 601-608, 2019.

NASCIMENTO, A. E. O. et al. Benefícios da musculação para o emagrecimento. **Revista Faipe**, v. 13, n. 1, p. 22-34, 2023.

PEDROSA, F. et al. Efeitos da suplementação de creatina conciliada a cafeína sob a força de praticantes de musculação. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 81, p. 739-748, 2019.

PEREIRA, A. P. H.; BUZZO, D. N.; MATHIAS, M. G. Benefícios do consumo de cafeína como pré-treino por praticantes de musculação: uma revisão bibliográfica. **Universidade paulista. São José do Rio Preto–São Paulo. Brasil**, 2021.

PINTO, A. K. C.; ARANTES, A. C. Y. A. **Influência das Redes Sociais na Transformação do Estilo de Vida Voltado às Práticas de Saúde**. Trabalho de Conclusão Curso (Graduação) - Curso de Educação Física, Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2019.

PRADO, D. R.; CEZAR, T. C. M. Consumo de suplementos alimentares e o nível de conhecimento desses produtos por praticantes de musculação em academias na cidade de Cascavel-PR. **Fag journal of health (FJH)**, v. 1, n. 1, p. 203-211, 2019.

ROMÃO, G. V.; FRITOLLI, R. B. Avaliação do consumo de suplementos alimentares em praticantes de academia no município de estiva GERBI-SP. **FOCO: Caderno de estudos e pesquisas**, n. 26, p. 244-258, 2024.

ROSSI, M. Y.; AMADIO, M. B. Avaliação do conhecimento sobre macronutrientes entre praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 103, p. 165-173, 2023.

SANTOS, M. L. A. et al. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 87, p. 365-372, 2020.

SILVA, A. A. et al. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 43327-43346, 2021.

SILVA, J. P. L. et al. Whey Protein e seu uso por praticantes de musculação em academias: Uma Revisão Narrativa. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 27, p. 243-258, 2023.

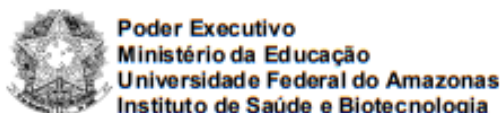
SOUZA, E. B.; SILVA, M. H. V. A. Creatina como recurso ergogênico nutricional: uma revisão da literatura. **JIM-Jornal de Investigação Médica**, v. 3, n. 1, p. 105-119, 2022.

SPERANDIO, B. B. et al. Consumo de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por mulheres praticantes de musculação em Ubá-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 209-218, 2017.

SZUCK, P.; SALGUEIROSA, F. M.; VENTURI, I. Características do consumo de suplementos protéicos e aminoácidos por praticantes de exercícios contra resistidos das academias da cidade de Canoinhas, SC-Brasil. **Saber Científico (1982-792X)**, v. 3, n. 1, p. 1-11, 2021.

VIEIRA, E. M. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação em uma academia situada na região central de Maringá-PR. **Caderno de Diálogos**, v. 3, n. 1, 2022.

## APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar da pesquisa “Estudo do consumo de suplementos alimentares em praticantes de musculação”, do discente do curso de Nutrição Lucas Jader Lopes da Silva, sob responsabilidade do Prof. Dr. Gustavo Bernardes Fanaro.

Esta pesquisa tem como objetivo verificar a ingestão de suplementos utilizados por praticantes de musculação no município de Coari (AM). Para isso, iremos aplicar um questionário contendo uma série de perguntas para que você possa responder.

Para participar você deve ter idade maior ou igual a 18 anos e menor ou igual a 45 anos, deve estar matriculado e frequentando regularmente a academia por no mínimo 3 vezes na semana. Você não pode estar grávida e nem amamentado. Sua participação é inteiramente voluntária e por ela você não terá que pagar ou receberá nenhuma remuneração. Também poderá cancelar a sua autorização solicitando a retirada dos dados a qualquer momento e por qualquer motivo, sem que sofra qualquer punição ou sanção. Por favor, considere as informações a seguir antes de tomar sua decisão:

- Benefícios da sua participação: A vantagem da sua participação é de caráter científico, pois, ao auxiliar este estudo, você estará contribuindo para o levantamento de dados do tipo de suplementos utilizados pelos praticantes de atividade física e com isso nortear programas de educação alimentar visando melhorar a saúde da população que pratica atividade física.

- Prováveis riscos: Como toda pesquisa envolvendo seres-humanos, esta pesquisa pode trazer riscos como se sentir constrangido em participar e/ou responder as perguntas e, para minimizar os riscos e garantir a segurança, nos comprometemos a: Garantir o anonimato de todos os participantes, ou seja, não iremos identificar seu nome no trabalho (a coleta do nome no formulário é somente para questão de controle interno dos pesquisadores e os nomes nunca serão divulgados, nem mesmo nas publicações).

Entretanto, caso a participação gere algum tipo de problemas à sua saúde, nos comprometemos que será prestada assistência imediata e integral com acompanhamento diário do estado de saúde físico ou mental até a inteira recuperação; e também terá ressarcimento, seja financeiro (através de pagamento em mãos em dinheiro) e/ou material (reposição do material igual, ou semelhante caso não seja possível encontrar o mesmo material no município de Coari-AM) gasto em decorrência de sua participação de forma integral.



Poder Executivo  
Ministério da Educação  
Universidade Federal do Amazonas  
Instituto de Saúde e Biotecnologia



Caso tenha dúvidas ou precisar de mais informações poderá entrar em contato com o orientador Gustavo Bernardes Fanaro no ISB/UFAM no endereço Estrada Coari-Mamiá, 305, bairro Espírito Santo, Coari-AM ou pelo telefone (92) 3505-1181, ramal 2190 ou pelo e-mail [gbfanaro@ufam.edu.br](mailto:gbfanaro@ufam.edu.br). Também poderá entrar em contato com o Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas pelo telefone (92) 3305-1181, ramal 2004 ou por e-mail: [cep@ufam.edu.br](mailto:cep@ufam.edu.br).

O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante de pesquisa sejam totalmente respeitados. Assim o referido comitê irá avaliar se a pesquisa foi planejada e se sua execução acontecerá de forma ética.

Eu, \_\_\_\_\_ declaro que entendi os procedimentos da pesquisa e me foi explicado os benefícios e riscos da minha participação e que livremente aceito em participar. Assino este termo em duas vias onde uma ficará com os pesquisadores e a outra me será entregue.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Lucas Jader Lopes da Silva – Discente

\_\_\_\_\_  
Gustavo Bernardes Fanaro - Orientador

**APÊNDICE B - FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS**

Nome: \_\_\_\_\_ idade: \_\_\_\_\_ sexo: \_\_\_\_\_

Renda Familiar: (&lt; 1SM) (1 A 2 SM) (3 A 4 SM) (5 A 6 SM) (&gt; 6 SM)

**1. A quanto tempo você realiza atividade física?**

menos que 4 meses  4-6 meses  entre 6 meses e 1 ano  1-3 anos  mais de 3 anos

**2. Quantas vezes na semana?**

menos que 3 vezes  3 vezes  4 vezes  5 vezes  6 vezes  todos os dias

**3. Você realiza o café da manhã, almoço e o jantar?**

sim  não, quais você realiza? \_\_\_\_\_

**4. Como você define a sua alimentação diária?**

ruim  regular  boa  excelente

**5. Quem orientou a tomar o suplemento alimentar?**

nutricionista  Educador Físico  amigo  eu mesmo Você costuma realizar seus treinos em jejum?

**6. A quanto tempo faz o uso de suplemento alimentar ?**

(< 1 mês) (1 a 3 meses) (4 a 6 meses) (7 a 12 meses) (> que 12 meses)

**7. Você acha que o suplemento está fazendo efeito?****8. Por quanto tempo você pretende continuar a tomar este suplemento?****9. Durante o seu treino você costuma consumir algum alimento ou suplemento?**

Não  Sim. Quais?

**10. Você consome algum alimento e/ou suplemento após o treino?**

Não  Sim. Quais?

**11. Usa suplemento para substituto de alimento ou refeição?**

( ) Não ( ) Sim. Qual refeição? \_\_\_\_\_

**12. Qual é o seu objetivo principal ao utilizar suplemento?**

( ) Ganho de peso ( ) Emagrecimento ( ) Hipertrofia muscular ( ) outro \_\_\_\_\_

**13. Você sente algum desconforto durante o dia?**

\_\_\_\_\_

## **ANEXO A – NORMAS DA REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA**

### Diretrizes para Autores

#### **INSTRUÇÕES PARA ENVIO DE ARTIGO**

A RBNE adota as regras de preparação de manuscritos que seguem os padrões da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) que se baseiam no padrão Internacional - ISO (International Organization for Standardization), em função das características e especificidade da RBNE apresenta o seguinte padrão.

#### **INSTRUÇÕES PARA ENVIO**

O artigo submetido deve ser digitado em espaço duplo, papel tamanho A4 (21 x 29,7), com margem superior de 2,5 cm, inferior 2,5, esquerda 2,5, direita 2,5, sem numerar linhas, parágrafos e as páginas; as legendas das figuras e as tabelas devem vir no local do texto, no mesmo arquivo.

Os manuscritos que não estiverem de acordo com as instruções a seguir em relação ao estilo e ao formato será devolvido sem revisão pelo Conselho Editorial.

#### **FORMATO DOS ARQUIVOS**

Para o texto, usar editor de texto do tipo Microsoft Word para Windows ou equivalente, fonte Arial, tamanho 12, as figuras deverão estar nos formatos JPG, PNG ou TIFF.

#### **ARTIGO ORIGINAL**

Um artigo original deve conter a formatação acima e ser estruturado com os seguintes itens:

**Página título:** deve conter

- (1) o título do artigo, que deve ser objetivo, mas informativo;
- (2) nomes completos dos autores; instituição (ões) de origem (afiliação), com cidade, estado e país;

- (3) nome do autor correspondente e endereço completo;
- (4) e-mail de todos os autores.

**Resumo:** deve conter

- (1) o resumo em português, com não mais do que 250 palavras, estruturado de forma a conter: introdução e objetivo, materiais e métodos, resultados e conclusão;
- (2) de três a cinco palavras-chave. Usar obrigatoriamente termos do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS);
- (3) o tí-tulo e o resumo em inglês (abstract), representando a tradução do tí-tulo e do resumo para a lí-ngua inglesa;
- (4) de três a cinco palavras-chave em inglês (key words).

**Introdução:** deve conter

- (1) justificativa objetiva para o estudo, com referências pertinentes ao assunto, sem realizar uma revisão extensa e o objetivo do artigo deve vir no último parágrafo.

**Materiais e Métodos:** deve conter

- (1) descrição clara da amostra utilizada;
- (2) termo de consentimento para estudos experimentais envolvendo humanos e animais, conforme recomenda as resoluções 466/12 e 510/16;
- (3) identificação dos métodos, materiais (marca e modelo entre parênteses) e procedimentos utilizados de modo suficientemente detalhado, de forma a permitir a reprodução dos resultados pelos leitores;
- (4) descrição breve e referências de métodos publicados, mas não amplamente conhecidos;
- (5) descrição de métodos novos ou modificados;
- (6) quando pertinente, incluir a análise estatí-stica utilizada, bem como os programas utilizados. No texto, números menores que 10 são escritos por extenso, enquanto que números de 10 em diante são expressos em algarismos arábicos.

**Resultados:** deve conter

- (1) apresentação dos resultados em sequência lógica, em forma de texto, tabelas e ilustrações; evitar repetição excessiva de dados em tabelas ou ilustrações e no texto;
- (2) enfatizar somente observações importantes.

**Discussão:** deve conter

- (1) ênfase nos aspectos originais e importantes do estudo, evitando repetir em detalhes dados já apresentados na Introdução e nos Resultados;
- (2) relevância e limitações dos achados, confrontando com os dados da literatura, incluindo implicações para futuros estudos;
- (3) ligação das conclusões com os objetivos do estudo.

**Conclusão:** deve ser obtida a partir dos resultados obtidos no estudo e deve responder os objetivos propostos.

**Agradecimentos:** deve conter

- (1) contribuições que justificam agradecimentos, mas não autoria;
- (2) fontes de financiamento e apoio de uma forma geral.

**Citação:** deve utilizar o sistema autor-data.

Fazer a citação com o sobrenome do autor (es) seguido de data separado por vírgula e entre parênteses. Exemplo: (Navarro, 2021). Até três autores, mencionar todos, usar a expressão colaboradores, para quatro ou mais autores, usando o sobrenome do primeiro autor e a expressão. Exemplo: (Navarro e colaboradores, 2001).

A citação só poderá ser a parafraseada.

**Referências:** as referências devem ser escritas em sequência alfabética. O estilo das referências deve seguir as normas da RBNE e os exemplos mais comuns são mostrados a seguir. Deve-se evitar utilização de "comunicações pessoais" ou "observações não publicadas" como referências.

**Exemplos:**

1) Artigo padrão em periódico (deve-se listar todos os autores):

Amorim, P.A. Distribuição da Gordura Corpórea como Fator de Risco no desenvolvimento de Doenças Arteriais Coronarianas: Uma Revisão de Literatura. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina. Vol. 2. Num. 4. 1997. p. 59-75.

2) Autor institucional:

Ministério da Saúde; Ministério da Educação. Institui diretrizes para Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Portaria interministerial, Num. 1010 de 8 de maio de 2006. Brasília. 2006.

3) Livro com autor (es) responsáveis por todo o conteúdo:

Bacurau, R.F.; Navarro, F.; Uchida, M.C.; Rosa, L.F.B.P.C. Hipertrofia Hiperplasia: Fisiologia, Nutrição e Treinamento do Crescimento Muscular. São Paulo. Phorte. 2001. p. 210.

4) Livro com editor (es) como autor (es):

Diener, H.C.; Wilkinson, M. editors. Druginduced headache. New York. Springer-Verlag. 1988. p. 120.

5) Capítulo de livro:

Tateyama, M.S.; Navarro, A.C. A Eficiência do Sistema de Ataque Quatro em Linha no Futsal. IN Navarro, A.C.; Almeida, R. Futsal. São Paulo. Phorte. 2008.

6) Dissertação de Mestrado ou Tese de Doutorado:

Navarro, A.C. Um Estudo de Caso sobre a Ciência no Brasil: Os Trabalhos em Fisiologia no Instituto de Ciências Biomédicas e no Instituto de Biociência da Universidade de São Paulo. Dissertação de Mestrado. PUC-SP. São Paulo. 2005.

## **TABELAS**

As tabelas devem ser numeradas sequencialmente em algarismo arábico e títulos sucintos, assim como, podem conter números e/ou textos sucintos (para números usar até duas casas decimais após a vírgula; e as abreviaturas devem estar de acordo com as utilizadas no corpo do texto; quando necessário usar legenda para identificação de símbolos padrões e universais).

As tabelas devem ser criadas a partir do editor de texto Word ou equivalente, com no mínimo fonte de tamanho 10.

## **FIGURAS**

Serão aceitas fotos ou figuras em preto-e-branco.

Figuras coloridas são incentivadas pelo Editor, pois a revista é eletrônica, processo que facilita a sua publicação. Não utilizar tons de cinza. As figuras quando impressas devem ter bom contraste e largura legível.

Os desenhos das figuras devem ser consistentes e tão simples quanto possíveis. Todas as linhas devem ser sólidas. Para gráficos de barra, por exemplo, utilizar barras brancas, pretas, com linhas diagonais nas duas direções, linhas em xadrez, linhas horizontais e verticais.

A RBNE desestimula fortemente o envio de fotografias de equipamentos e animais.

Utilizar fontes de no mínimo 10 pontos para letras, números e símbolos, com espaçamento e alinhamento adequados. Quando a figura representar uma radiografia ou fotografia sugerimos incluir a escala de tamanho quando pertinente. A resolução para a imagem deve ser de no máximo 300 dpi afim de uma impressão adequada.

## **ARTIGOS DE REVISÃO**

Os artigos de revisão (narrativa, sistemática, metanálise) são habitualmente encomendados pelo Editor a autores com experiência comprovada na área. A RBNE encoraja, entretanto, que se envie material não encomendado, desde que expresse a experiência publicada do (a) autor (a) e não reflita, apenas, uma revisão da literatura.

Artigos de revisão deverão abordar temas específicos com o objetivo de atualizar os menos familiarizados com assuntos, típicos ou questões específicas na área de Nutrição Esportiva.

O Conselho Editorial avaliará a qualidade do artigo, a relevância do tema escolhido e o comprovado destaque dos autores na área específica abordada.

## **RELATO DE CASO**

A RBNE estimula autores a submeter artigos de relato de caso, descrevendo casos clínicos específicos que tragam informações relevantes e ilustrativas sobre diagnóstico ou tratamento de um caso particular que seja raro na Nutrição Esportiva.

Os artigos devem ser objetivos e precisos, contendo os seguintes itens:

- 1) Um Resumo e um Abstract contendo as implicações clínicas;

- 2) Uma Introdução com comentários sobre o problema clínico que será abordado, utilizando o caso como exemplo. é importante documentar a concordância do paciente em utilizar os seus dados clínicos;
- 3) Um Relato objetivo contendo a história, a avaliação física e os achados de exames complementares, bem como o tratamento e o acompanhamento;
- 4) Uma Discussão explicando em detalhes as implicações clínicas do caso em questão, e confrontando com dados da literatura, incluindo casos semelhantes relatados na literatura;
- 5) Referências.

## **LIVROS PARA REVISÃO**

A RBNE estimula as editoras a submeterem livros para apreciação pelo Conselho Editorial. Deve ser enviada uma cópia do livro ao Editor-Chefe (vide o endereço abaixo), que será devolvida. O envio do livro garante a sua apreciação desde que seja feita uma permuta ou o pagamento do serviço. Os livros selecionados para apreciação serão encaminhados para revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do livro, cujos pareceres deverão ser emitidos em até um mês.

## **DUPLA SUBMISSÃO, PLÁGIOS E ÉTICA EM PUBLICAÇÃO**

Os artigos submetidos à RBNE serão considerados para publicação somente com a condição de que não tenham sido publicados ou estejam em processo de avaliação para publicação em outro periódico, seja na sua versão integral ou em parte, assim como não compartilhe com plágios, conforme recomenda o Committee on Publication Ethics (<https://publicationethics.org/>).

A RBNE não considerará para publicação artigos cujos dados tenham sido disponibilizados na Internet para acesso público. Se houver no artigo submetido algum material em figuras ou tabelas já publicado em outro local, a submissão do artigo deverá ser acompanhada de cópia do material original e da permissão por escrito para reprodução do material.

## **CONFLITO DE INTERESSE**

Os autores deverão explicitar, através de formulário próprio (Divulgação de potencial conflito de interesses), qualquer potencial conflito de interesse relacionado ao artigo submetido.

Esta exigência visa informar os editores, revisores e leitores sobre relações profissionais e/ou financeiras (como patrocínios e participação societária) com agentes financeiros relacionados aos produtos farmacêuticos ou equipamentos envolvidos no trabalho, os quais podem teoricamente influenciar as interpretações e conclusões do mesmo.

A existência ou não de conflito de interesse declarado estarão ao final dos artigos publicados.

## **BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM SERES HUMANOS**

A realização de experimentos envolvendo seres humanos deve seguir as resoluções específicas do Conselho Nacional de Saúde (nº 466/12 e nº 510/126) disponível na internet (<http://ibpex.com.br/arquivos/RESOLUCAO.466-12.MS.pdf>) incluindo a assinatura de um termo de consentimento informado e a proteção da privacidade dos voluntários.

## **BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM ANIMAIS**

A realização de experimentos envolvendo animais deve seguir resoluções específicas (Lei nº 6.638, de 08 de maio de 1979; e Decreto nº 24.645 de 10 de julho de 1934).

## **ÉTICA EM PUBLICAÇÃO**

A RBNE segue as recomendações internacionais para publicação científica de acordo com o Committee on Publication Ethics (<https://publicationethics.org/>).

## **ENSAIOS CLÍNICOS**

Os artigos contendo resultados de ensaios clínicos deverão disponibilizar todas as informações necessárias à sua adequada avaliação, conforme previamente estabelecido.

Os autores deverão referir-se ao "CONSORT" ([www.consort-statement.org](http://www.consort-statement.org)).

## **REVISÃO PELOS PARES**

Todos os artigos submetidos serão avaliados por ao menos dois revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do trabalho e que emitirão parecer fundamentado, os quais serão utilizados pelos Editores para decidir sobre a aceitação do mesmo.

Os critérios de avaliação dos artigos incluem: originalidade, contribuição para corpo de conhecimento da área, adequação metodológica, clareza e atualidade. Os artigos aceitos para publicação poderão sofrer revisões editoriais para facilitar sua clareza e entendimento sem alterar seu conteúdo.

Aos autores, os procedimentos de submissão (avaliação/revisão) e publicação dos artigos são gratuitos.

A RBNE é classificada com a cor Azul no SHERPA/RoMEO e no DIADORIM.

## **ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA**

Prof. Dr. Francisco Navarro

Editor-Chefe da Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.

Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício.

Rua Hungara 249, CJ 113, Vila Ipojuca, São Paulo, SP - CEP 05055-010

E-mail: [francisconavarro@uol.com.br](mailto:francisconavarro@uol.com.br)

Todo o conteúdo deste periódico, exceto onde está identificado, está licenciado sob uma Licença Creative Commons BY-NC

### **Artigos Científicos - Original**

Espaço destinado à publicação/divulgação de estudos/pesquisas originais, de âmbito experimental ou aplicado e ou revisões sistemáticas ou sobre metanálises e que tenham a Nutrição Esportiva como objeto.

### **Artigos Científicos - Revisão**

Espaço destinado à publicação/divulgação de revisões científicas, de objetivo Narrativo/Analítico, de significado relevante no contexto da Nutrição Esportiva.

### **Cartas ao Editor**

Espaço destinado ao recebimento de comentários/análises críticas ou não dos leitores/autores sobre os artigos publicados, onde se permitirá à resposta aos comentários/análises.

### **Declaração de Direito Autoral**

Autores que publicam neste periódico concordam com os seguintes termos:

Autores mantêm os direitos autorais e concedem ao periódico o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a Creative Commons Attribution License BY-NC que permitindo o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria do trabalho e publicação inicial neste periódico.

Autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não-exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico.

Autores têm permissão e são estimulados a publicar e distribuir seu trabalho online (ex.: em repositórios institucionais ou na sua página pessoal) a qualquer ponto antes ou durante o processo editorial, já que isso pode gerar alterações produtivas, bem como aumentar o impacto e a citação do trabalho publicado (Veja O Efeito do Acesso Livre).

### **Política de Privacidade**

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.