



**UNIVERSIDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – UNIPAC**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE BARBACENA- FASAB**  
**BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**



**ALEXANDRE SANTANA SEGGES**

**PERFIL ALIMENTAR DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS:  
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**BARBACENA**

**2015**

**ALEXANDRE SANTANA SEGGES**

**PERFIL ALIMENTAR DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS:  
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde de Barbacena da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel (a) em Nutrição.

Orientador (a): Alan Barra de Araújo

Coorientador (a): Joana de Mendonça Kamil

**BARBACENA**

**2015**

**ALEXANDRE SANTANA SEGGES**

**PERFIL ALIMENTAR DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS:  
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde de Barbacena da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel (a) em Nutrição.

Orientador (a): Alan Barra de Araújo

Coorientador (a): Joana de Mendonça Kamil

**Entregue em: -----/-----/-----**

X

---

ASSINATURA DO ORIENTADOR

X

---

ASSINATURA DO ALUNO

**BARBACENA**

**2015**

# **PERFIL ALIMENTAR DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Alexandre Santana Segges<sup>1</sup>

Alan Barra de Araújo<sup>2</sup>

1. Acadêmico do Curso de Nutrição, Universidade Presidente Antônio Carlos-UNIPAC, Barbacena-MG.

2. Professor Orientador do Curso de nutrição, Nutricionista, Universidade Presidente Antônio Carlos-UNIPAC, Barbacena-MG.

## **RESUMO**

Nos dias de hoje, a prática de atividade física vem sendo estimulada com maior frequência, tendo a musculação como uma das modalidades mais praticadas no Brasil. Nas academias, os padrões estéticos atualmente estereotipados, como corpos com percentuais baixos de gordura ou corpos musculosos, são uma busca constante por parte dos praticantes de musculação. Para um desempenho físico adequado a nutrição é o alicerce principal, pois a energia extraída dos nutrientes resulta em processos fisiológicos específicos que promovem a contração muscular. O profissional Nutricionista tem um papel importante na elaboração de orientação nutricional adequada que potencialize os efeitos da musculação, através de uma dieta individualizada e equilibrada. Nesse contexto, a análise do hábito alimentar dos praticantes de musculação se faz necessária, uma vez que, ao conhecer o perfil nutricional desses indivíduos, pode-se traçar estratégias nutricionais específicas e adequadas para essa população. Desta forma, a presente revisão bibliográfica tem por objetivo conhecer o perfil alimentar dos praticantes de musculação em academias.

**Palavras-chave: musculação; alimentação; academia; performance; suplementação.**

## 1 INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje, a prática de atividade física vem sendo estimulada com maior frequência, sendo que, quando exercida de forma moderada, acarreta efeitos positivos para a saúde física e mental de diversos grupos e faixas etárias.<sup>1</sup> Diante disso, o número de frequentadores de academias vem tornando-se cada vez maior e em diversas faixas etárias, tanto por iniciativa própria como por indicação médica, a musculação tem sido a modalidade mais praticada para se obter ganho de massa muscular, perda de peso, além da manutenção e promoção da saúde, bem estar físico e mental.<sup>2</sup>

Nas academias, os padrões estéticos atualmente estereotipados, como corpos com percentuais baixos de gordura ou corpos musculosos, são uma busca constante por parte dos praticantes de musculação e demais modalidades.<sup>3</sup> Para que esses objetivos sejam atingidos de forma mais rápida e eficiente, os praticantes de modalidades esportivas e frequentadores de academias, especificamente praticantes de musculação, submetem-se ao consumo excessivo de suplementos alimentares, além de utilizarem manobras nutricionais mais extremas. Na maioria das vezes, esse fato ocorre devido à falta de paciência e cautela de se desenvolver um resultado através da evolução natural do corpo, em que o treinamento físico adequado e dieta específica deveriam ser a base para se alcançar tais resultados estéticos.<sup>4</sup>

Para um desempenho físico adequado, a nutrição é o alicerce principal, pois a energia extraída dos nutrientes resulta em processos fisiológicos específicos que promovem a contração muscular. Sendo assim, a nutrição esportiva tem o importante papel de auxiliar, através de suporte nutricional para praticantes de atividade física e atletas, a melhorarem sua *performance* bem como diminuir possíveis danos causados pela prática esportiva excessiva ou inadequada ao que se almeja.<sup>5</sup>

O profissional Nutricionista tem um papel fundamental na elaboração de orientação nutricional adequada que potencialize os efeitos da musculação, através de uma dieta individualizada e equilibrada.<sup>6</sup> Dessa forma, torna-se necessário averiguar hábitos alimentares de frequentadores de academias, principalmente os praticantes de musculação, para que, diante dos resultados, seja possível analisar a necessidade de se promover ações de conscientização a respeito de hábitos alimentares adequados.

Diante do exposto, a presente revisão bibliográfica tem por objetivo conhecer o perfil nutricional dos praticantes de musculação em academias.

## **2 METODOLOGIA**

O Trabalho foi realizado através de revisão bibliográfica com a finalidade de se avaliar o perfil nutricional dos praticantes de musculação que frequentam academias, tendo a mesma como suporte, artigos científicos publicados entre os anos de 1999 e 2015, em português. As buscas foram efetuadas nas seguintes bases de dados: SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO, BVS e BIREME por meio das palavras-chaves: como musculação, alimentação, academia, performance, suplemento e a relação entre essas palavras.

A seleção dos artigos, utilizados como referência, foi feita de acordo com o tema e sua contribuição para o presente estudo, sendo realizada no ano de dois mil e quinze, entre os meses de agosto e novembro.

### 3 DESENVOLVIMENTO

#### 3.1 Musculação

A prática da musculação tornou-se muito frequente, especialmente entre os adolescentes no Brasil, surgindo um crescimento rápido do número de academias, podendo esse fenômeno estar relacionado a um novo padrão cultural, que atrai até investidores profissionais.<sup>7</sup>

Em academias de ginástica, os frequentadores são geralmente indivíduos fisicamente ativos, em geral situados na faixa entre 18 e 35 anos de idade, estimulados para a prática do exercício, e que objetivam, principalmente, a diminuição da gordura corporal e o aumento da massa muscular, justificando-se o fato da musculação ser a modalidade mais procurada no âmbito das academias.<sup>8</sup> Estudos mostram um predomínio do sexo masculino nessa modalidade, sendo que há uma ascendência de praticantes do sexo feminino, tendo em vista que, o público feminino objetiva a definição muscular, diferente dos homens que buscam a hipertrofia num grande percentual dos adeptos.<sup>1</sup>

O treinamento de força (musculação) passou a ser uma modalidade praticada com frequência, que aspira à melhora do desempenho esportivo, do condicionamento físico e do crescimento da massa muscular (hipertrofia), que ocorre por meio do aumento do volume muscular, visando a obter um maior número de fibras musculares e alcançar o máximo desenvolvimento.<sup>9</sup>

Há de se observar que o músculo recebe um estímulo através de um treino resistido de alta tensão muscular, causando micro lesões, após essa ruptura das fibras, ocorre a síntese proteica: esse processo fundamenta-se na troca das fibras lesionadas por proteínas específicas que são compostas pelos aminoácidos. Esse período de adaptação do músculo evolui para o processo também denominado hipertrofia.<sup>10</sup> A hipertrofia pode estar diretamente associada à predisposição genética e ao treinamento realizado, considerando-se uma série de fatores que podem vir a influenciar num resultado final.<sup>9</sup>

Essa é uma das práticas esportivas mais populares também nos Estados Unidos, mediante pesquisa feita por produtores de materiais esportivos, e para todos esses praticantes é de extrema importância que haja um acompanhamento através de um programa alimentar individualizado, de acordo com cada objetivo, e com uma dieta completa e variada.<sup>11</sup>

Praticantes de musculação, muitas vezes, porém, não respeitam os intervalos para a recuperação muscular, devido à falta de paciência, sendo esses entre séries e sessões, podendo assim prejudicar o resultado do treinamento. Os intervalos de treinamentos são sem

importância para muitos desses praticantes, mas os mesmos podem resultar em descanso da fibra muscular e sua recuperação, incluindo uma alimentação equilibrada, fornecendo os macronutrientes responsáveis pela reposição energética e reconstrução da fibra muscular, chegando-se à hipertrofia.<sup>12</sup> Sendo essa, consequência do aumento do tamanho do músculo, da secção transversa, no número de filamentos de actina e miosina e na adição de sarcômeros no interior das fibras musculares existentes.<sup>10</sup>

### **3.2 Atividade Física e Nutrição**

Nota-se que, independentemente do individuo ser atleta ou praticante de atividade física, a alimentação deve ser balanceada, variada, saudável e fundamentada na atividade praticada. Muitas vezes, porém, a alimentação saudável não é a opção mais escolhida, mesmo sabendo-se que é de suma importância para suprir as demandas nutricionais requeridas pela prática da atividade.<sup>5</sup>

Vale ressaltar que, além da alimentação, a hidratação é essencial, tanto para atletas quanto para os praticantes de atividade física, visto que a desidratação pode trazer efeitos negativos para esses indivíduos, incorrendo-se em risco de câibras, diminuição da força, hipertermia e queda no desempenho.<sup>13</sup>

Durante a prática de atividade física, o gasto energético e as necessidades calóricas ficam elevadas.<sup>14</sup> Dessa forma, os carboidratos apresentam-se como fonte primária de energia para o organismo, ajudando a preservar as proteínas teciduais, um importante ativador metabólico, e para o funcionamento do sistema nervoso central.<sup>11</sup>

Esse nutriente energético é o resultado final do processo digestivo e fica armazenado na forma de glicogênio muscular ou hepático, sendo, dessa forma, absorvido pelo organismo.<sup>14</sup>

Exercícios prolongados de alta intensidade associam-se com a baixa nos estoques de glicogênio, depleção, desidratação e hipoglicemia, sendo que alguns fatores são importantes, como o estado nutricional, o tipo de treinamento, a quantidade, o horário e a frequências com que os carboidratos são ingeridos, afetando na restauração de glicogênio. A dieta rica em carboidratos torna-se fundamental para a reposição dos estoques de glicogênio muscular, hepático, e para a resposta imune.<sup>15</sup>

O índice glicêmico é uma classificação que diferencia a ação do carboidrato através da glicemia, sendo esse um fator que representa o tempo que o alimento leva para ser digerido e absorvido pelo organismo, causando uma elevação nos níveis de glicose, sendo também chamado de pico glicêmico. Esse índice torna-se relevante na hora da escolha dos

carboidratos que farão parte da refeição pré-exercício, com a intenção de melhorar o desempenho. A quantidade de fibras que compõem o alimento influencia diretamente na resposta glicêmica do organismo, podendo o mesmo ser controlado pela alimentação e as escolhas desses alimentos.<sup>14</sup>

Mediante informações, grande parte dos praticantes de atividade física sabe que a proteína não é a principal fonte de energia para o músculo; os mesmos entendem que é de grande importância a ingestão de carboidratos na dieta, para repor as reservas energéticas e melhorar o desempenho.<sup>16</sup>

Os alimentos proteicos, considerados construtores teciduais, formados por uma cadeia de aminoácidos, são imprescindíveis para o funcionamento dos organismos vivos, na produção de anticorpos, pois regulam a contração muscular, agindo como matéria-prima para síntese e recuperação das células.<sup>11</sup>

Quanto ao balanço nitrogenado, esse é a relação entre a ingestão e excreção de nitrogênio, podendo ocorrer balanço positivo, que acontece quando há mais nitrogênio ingerido; quando a quantidade excretada é maior que a consumida, considera-se balanço nitrogenado negativo. Para que ocorra hipertrofia muscular é necessário que ocorra o balanço nitrogenado positivo, sendo necessária a ingestão, na quantidade correta, de proteína, facilitando então o processo anabólico do músculo.<sup>10</sup>

Em vários estudos houve a incidência do uso elevado de proteínas, caracterizando-se uma alimentação hiperproteica nos praticantes de musculação.<sup>1</sup> Vale ressaltar que o excesso desse macronutriente pode levar à sobrecarga renal, hepática, possível desidratação, aumento do percentual de gordura, à promoção do balanço negativo de cálcio e à indução da perda de massa óssea.<sup>17</sup>

O glicogênio muscular tem um importante papel na produção de energia, mas é importante ressaltar que as gorduras também exercem a função energética durante o exercício.<sup>13</sup> Os lipídios também são tidos como importantes fornecedores de energia, síntese hormonal, proteção dos órgãos, transportador de algumas vitaminas e isolante térmico.<sup>10</sup>

As vitaminas e minerais, no entanto, entram com importantes funções na manutenção da saúde óssea, da função imunológica ideal, síntese da hemoglobina e defesa do organismo contra os danos oxidativos.<sup>13</sup> Dentre estas vitaminas pode-se citar, as vitaminas E e C.

Acredita-se, então, que o equilíbrio na ingestão de macro e micronutrientes deve ser equilibrado, respeitando-se quantidade e qualidade, através de recomendações nutricionais para praticantes de atividade física; sendo assim é básico um acompanhamento nutricional

para que obtenham, sobretudo, uma melhora de rendimento do organismo, buscando promover saúde.<sup>18</sup>

Para um bom desempenho físico, melhora de rendimento, prevenção de catabolismo (perda de massa magra) e para evitar fadiga, é de grande importância uma nutrição adequada, mas muitos indivíduos não a fazem corretamente, preferindo optar por suplementos. Pode-se observar um aumento no número de pessoas nas academias de musculação à procura de resultados rápidos e melhoramento de seu perfil estético, fazendo uso indiscriminado de suplementos, isto é, sem que haja orientação de um profissional especializado.<sup>19</sup>

O exercício físico em excesso pode, todavia, trazer efeitos negativos ao organismo humano, por isso, a nutrição esportiva pretende dar o suporte nutricional indispensável para que atletas ou praticantes de atividade física possam desempenhar seu potencial máximo nos treinamentos e competições. A nutrição não está somente direcionada para os atletas, mas se relaciona também com pessoas que estão praticando atividade física, em geral, de uma forma regular. Com uma alimentação equilibrada, sabe-se que há melhoria na performance, uma vez que os substratos energéticos nela inseridos, juntamente com a prática de atividade física, predisõem as funções do organismo à utilização desses nutrientes.<sup>17</sup>

### **3.3 Perfil alimentar dos praticantes de musculação**

Entre os frequentadores de academias, considera-se muito importante associar a alimentação ao exercício, sendo para eles de alto valor o consumo de frutas, verduras, carboidratos, proteínas, líquidos, alimentos sem gordura e sem conservantes.<sup>20</sup> Quando questionados sobre a frequência de consumo alimentar, observou-se um alto consumo de carnes e verduras, seguido de frutas e leguminosas e com menor ingestão de produtos integrais.<sup>21</sup> Pesquisas, entretanto, demonstraram que, em relação ao consumo calórico, comparado à necessidade calórica, a maioria dos entrevistados relataram um consumo abaixo do necessário, seguido daquele com ingestão acima do recomendado e, somente uma pequena minoria, fazia uma ingestão calórica adequada.<sup>1,21,22</sup>

Com relação à hidratação, a grande maioria dos praticantes apresentou uma ingestão dentro do recomendado, sendo relatado pelos mesmos que a sede é sintoma da necessidade de se beber água, o que não é totalmente certo, tendo em vista que a desidratação pode levar à queda de desempenho, hipertermia, câibras, etc., dificultando a capacidade de se manter o balanço hídrico.<sup>13,23,24</sup>

Em relação à alimentação antes do treino de musculação, foi visto que a maior parte das mulheres pesquisadas se alimentava e uma minoria realizava treinos em jejum, sendo que

aquelas que se alimentavam faziam suas refeições 15 a 30 minutos antes do treino. No caso dos homens todos se alimentavam antes do treino, sendo que a metade deles realizava as refeições de 30 a 40 minutos antes de treinarem.<sup>14</sup>

No que diz respeito aos carboidratos e gorduras, grande parte dos entrevistados acreditavam que o carboidrato seria mais energético, poucos o achavam igualmente energéticos ou menos energéticos que a gordura; o restante dos participantes, em menor quantidade, disse desconhecer qual desses nutrientes seria mais energético.<sup>11</sup> Os carboidratos, contudo, mais utilizados, segundo a pesquisa, foram carboidratos simples.<sup>14</sup>

Sobre a alimentação pré e pós-treino, constatou-se que, para a maioria dos praticantes, era importante utilizar o carboidrato antes e após o treino, considerando que uma minoria achava desnecessário o uso no pré-treino e boa parte também salientou que o mais importante é que tivesse somente proteínas na refeição pós-treino.<sup>24</sup> Já em outra pesquisa, pôde ser observado que a grande maioria dos praticantes responderam corretamente que a proteína não é a principal fonte de energia para o músculo, e, sim, o carboidrato, que tem essa função e muitas vezes de forma aumentada.<sup>16</sup> Dentre os carboidratos mais consumidos pôde-se depreender que estão o macarrão, pão, arroz branco, aveia e açúcar, seguidos, porém, dos flocos de milho e arroz integral como os menos consumidos por praticantes de musculação segundo pesquisa.<sup>25</sup>

Foi observado em pesquisas que 91% dos indivíduos apresentam uma elevada ingestão proteica, já em outra pesquisa 69% dos praticantes, homens, apresentaram inadequação às recomendações, não havendo entre eles dietas hipoprotéicas,<sup>26, 27</sup> sendo que o consumo de proteína animal era diário, para a maioria dos alunos teve a predominância da carne de frango, bovina e do ovo, seguida da suína e, eventualmente, do consumo de peixe, mas também foi citado que parte dos praticantes entendiam que a banana, batata, uva, maçã, pão, verdura e cuscuz, seriam as principais fontes de proteína para eles.<sup>19,28,29</sup>

Entre os praticantes de musculação, a média de consumo de proteína encontrada foi de 1,7g/kg de peso/dia. Uma pequena parte desses, no entanto, ingeria abaixo do recomendado (0,6 a 1,5g/kg de peso/dia), tendo a maior parte dessa população uma ingestão acima do recomendado com (1,8 a 3,4g/kg de peso/ dia).<sup>30</sup>

Dietas hiperlipídicas foram encontradas com porcentuais elevados em ambos os sexos.<sup>27,31</sup> Foram observadas também dietas hipolipídicas em praticantes de musculação.<sup>1</sup>

Com relação ao consumo de vitaminas A, D e ácido fólico, notou-se que há uma inadequação na quantidade ingerida na maioria dos praticantes, mas vale ressaltar que apenas

a vitamina B12 apresentou um maior percentual de ingestão, estando acima do recomendado.<sup>26</sup>

Em várias pesquisas em que se avaliou o padrão de ingestão alimentar dos praticantes de musculação, constatou-se que, em ambos os sexos, eles tinham um perfil hiperproteico, hipoglicídico e hiperlipídico, observando-se também que foi citado, em uma das pesquisas, pela metade dos participantes, que a proteína é o macronutriente que deve ser mais consumido ao longo do dia.<sup>21,32,33</sup> Já em outro estudo, notou-se que somente a ingestão de lipídios estava adequada, sendo que o consumo de proteína estava elevado e de carboidrato, abaixo do recomendado para a prática de musculação.<sup>26</sup>

Foi percebido um alto índice de uso de suplementos alimentares entre os praticantes de musculação, sendo a maior parte desse público do sexo masculino, orientados na maioria das vezes, pelos rótulos dos produtos, pela internet, por professores de educação física, por amigos e, uma pequena parte dos entrevistados, por nutricionistas ou médicos.<sup>34,35,36,37,38</sup>

Tratando-se de orientação nutricional, os praticantes relataram ser de grande importância o acompanhamento feito pelo nutricionista para praticantes de musculação, possibilitando-se a obtenção de melhores resultados com a prática da mesma, porém, entre esses mesmos entrevistados não é tão importante que haja um nutricionista no interior das academias.<sup>20</sup>

Em relação aos suplementos nutricionais, os mesmos podem ser utilizados, porém deve se respeitar a individualidade bioquímica para uma prescrição correta e segura.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com as pesquisas bibliográficas realizadas nesse Artigo, pôde-se observar que os praticantes de musculação sabem da importância que uma alimentação adequada tem sobre a saúde e os resultados estéticos. Mesmo sabendo, todavia, da importância nutricional, não realizam adequadamente sua nutrição, fazendo uso dos macro e micronutrientes de forma inadequada. Ficou evidente também que o uso de suplementos alimentares é realizado sem que haja uma adequada orientação nutricional, o que pode colocar em risco a saúde, sem que os objetivos almejados com a prática da musculação sejam atingidos.

Vale ressaltar a importância de se realizar mais estudos nessa área e, principalmente, no Território Nacional, pois trata-se de um tema altamente relevante, tanto no âmbito nutricional quanto nas demais áreas da saúde. A partir de dados mais atualizados, é possível traçar métodos e campanhas de conscientização, no sentido de fortalecer e enfatizar a importância de uma alimentação correta e individualizada, através de orientação profissional adequada, que favoreça à obtenção dos resultados estéticos sem colocar a saúde do ser humano em risco.

Desta forma, é de grande relevância que esses praticantes tenham o acompanhamento de um profissional da área de Nutrição, para que os mesmos pratiquem a nutrição de forma correta e beneficiem-se dessa prática.

## 5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Soares LP, Pita JSL, Magalhães SS. Perfil dietético, estado nutricional e nível de atividade física em praticantes de exercícios físicos das academias de Vitória da Conquista - BA. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2012; 6(35): 343-52.
2. Garcia JJR, Viviani MT. Análise dos conhecimentos sobre nutrição básica e aplicada de profissionais de Educação Física e Nutrição. *Rev Nutr em Pauta*. 2003.
3. Hirschbruch MD, Fisberg M, Mochizuki L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de Ginástica em São Paulo. *Rev Bras Med Esporte*. 2008; 14(6).
4. Nardo Junior N, Tirapegui J. Nutrição e atividade física (e outras questões). *Rev da Educação Física/UEM*. 2002; 13(2): 113-17.
5. Nabholz TV. Nutrição Esportiva: aspectos relacionados à suplementação nutricional. São Paulo. Sarvier. 2007.
6. Araújo ACM, Soares YNG. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. *Rev Nutri*. 1999; 12(1): 81-89.
7. Ramos DCC, Navarro F. Perfil alimentar e antropométrico de praticantes de musculação na cidade de Brasília. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2012; 6 (32): 140-45.
8. Hirschbruch MD, Carvalho JR. Nutrição Esportiva: uma visão prática. Manole. 2008.
9. Adam ET al. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*. 2013; 2(2): 24–36.
10. Gomes NCS, Dantas DB. Consumo de proteína visando hipertrofia em praticantes de musculação. *Rev. Enaf Science*. 2014. 9(1).
11. Paes SR. Conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da secretaria de estado de esporte do Distrito Federal. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2012; 6(32): 105 -11.
12. Oliveira JC, Rodrigues MAS. Fatores intervenientes no ganho da massa muscular. ANAIS do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins (NEPEF) / Departamento de Educação Física / UFPI. 2007.

13. Guerra I. Importância da alimentação e da hidratação do atleta. R. Min. Educ. Fís. 2004; 12(2): 159-73.
14. Santos ECB, Ribeiro FEO, Liberali R. Comportamento alimentar pré-treino de praticantes de exercício físico do período da manhã de uma academia de Curitiba-PR. Rev Bras Nutr Esportiva. 2011; 5(28): 305-16.
15. Barbalho ER. Avaliação da adequação do consumo de carboidrato em atletas de natação. Rev Bras Nutr Esportiva. 2015; 9(49): 60-65.
16. Almeida C, Radke TL, Liberali R, Navarro F. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo/RS. Rev Bras Nutr Esportiva. 2009; 3(15) 232-40.
17. Alves, et. al. Estimativa do consumo de proteínas e suplementos por praticantes de musculação em uma academia da Baixada Fluminense, Rio de Janeiro. Corpus et Scientia. 2012; 8(1): 01-10.
18. Silva AA, Fonseca NSLN, Gagliardo LC. A associação da orientação nutricional ao exercício de força na hipertrofia muscular. Rev Bras Nutr Esportiva. 2012; 6(35): 389-97.
19. Costa WS. A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do Una – PE. Rev Bras Nutr Esportiva. 2012; 6(36): 464-69.
20. Oliveira ERM, Torres ZMC, Vieira RCS. Importância dada aos Nutricionistas na prática do exercício físico pelos praticantes de musculação em academia de Maceió – AL. Rev Bras Nutr Esportiva. 2008; 2(11): 381-89.
21. Oliveira AF, Fatel ECS, Soares BM, Círico D. Avaliação nutricional de praticantes de musculação com objetivo de hipertrofia muscular do município de Cascavel – PR. Colloquium Vitae. 2009; 1(1): 44-52.
22. Silva AL, Miranda GDF, Liberali R. A influência dos carboidratos antes, durante, e após – treinos de alta intensidade. Rev Bras Nutr Esportiva. 2008; 2(10): 211-24.
23. Lima LM, Lima AS, Braggion GF. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação. Rev Bras Nutr Esportiva. 2015; 9(50): 103-10.

24. Scoppel P, Kumpel DA. Percepção nutricional de praticantes de musculação de uma academia. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2014; 8(48): 385-91.
25. Pereira IC, Souza IRD, Lisbôa MF. Perfil alimentar de praticantes de musculação na maturidade. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2007; 1(1): 54-9.
26. Sehnem RC, Soares BM. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em academias de municípios de Centro – Sul do Paraná. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2015; 9(51): 206-14.
27. Duran ACFL, Latorre MRDO, Florindo AA, Jaime PC. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. *Rev Bras Cien e Mov*. 2004; 12(3): 15-9.
28. Nunes L. M.; Jesus, L. M. N. Aspectos Nutricionais e Alimentares de Jogadores de Futebol em um Clube Esportivo de Caxias do Sul- RS. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2010; 4(22): 314-23.
29. Bezerra CC, Macêdo EMC. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos proteicos por praticantes de musculação. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2013; 7(40): 224-32.
30. Menon D, Santos JS. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. *Rev Bras Med Esporte*. 2012; 18(1).
31. Quintão DF, et al. Estado nutricional e perfil alimentar de atletas de futsal. *Rev Bras Futebol*. 2009; 02(1): 13-20.
32. Pereira JMO, Cabral P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2007; 1(1): 40-47.
33. Ribas MR, Machado F, Filho JS, Bassan JC. Ingestão de macro e micronutrientes de praticantes de musculação em ambos os sexos. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2015; 9(49): 91-99.
34. Marchioro EM, Benetti F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias do município de Tenente Portela – RS. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2015; 9(49): 40-52.

35. Moreira NM, Navarro AC, Navarro F. Consumo de suplementos alimentares em academias de Cachoeiro de Itapemirim – ES. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2014; 8(48): 363-72.
36. Milani VC, Teixeira EL, Marquez TB. Fatores associados ao consumo de suplementos nutricionais em frequentadores de academias de ginástica da cidade de Nova Odessa. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2014; 8(46): 264-78.
37. Wagner M. Avaliação do uso de suplementos nutricionais e outros recursos ergogênicos por praticantes de musculação em academias de um bairro de Florianópolis – SC. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2011; 5(26): 130-34.
38. Fontes AMSA, Navarro F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas – MG. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2010; 4(24): 515-23.