

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR GRADUANDAS EM NUTRIÇÃO

CONSUMPTION OF FOOD SUPPLEMENTS BY UNDERGRADUATE STUDENTS IN NUTRITION

AZEVEDO, Bruno de Souza¹; **SILVA**, Marcos Vinicius Santana²; **SILVA**, Pabline Marques Maciel da³; **MARINI**, Ana Clara Barreto⁴

RESUMO

Introdução: com grande influência da mídia que estabelece diariamente padrões estéticos a serem seguidos, a busca intensa pelo corpo perfeito, principalmente pelas mulheres, é um dos principais motivos que estimulam os indivíduos a desenvolverem hábitos alimentares insustentáveis e muita das vezes a consumirem suplementação sem indicação profissional adequada. Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar as principais metas, tipos e indicação com o uso de suplementos alimentares em graduandas em nutrição. **Metodologia:** o grupo de estudo foi constituído de 112 mulheres estudantes de nutrição, que responderam um formulário online. A média de idade foi $23,03 \pm 7,22$ anos, variando entre 18 e 52 anos. **Resultados:** como resultado, verificou-se que a maioria das estudantes praticava alguma atividade física (58,9%). Das praticantes, 80,3% frequentavam academia e utilizavam algum suplemento alimentar (71,2%) e 71,5% não tinham acompanhamento nutricional. A Creatina e o Whey Protein foram os suplementos mais citados pelas participantes. Os principais objetivos eram: ganhar massa muscular (46,8%) e melhorar a estética corporal (31,9%). A fonte de informação prevaleceu como sendo do profissional nutricionista (55,3%). A conclusão do presente estudo foi que o principal objetivo do uso de suplementos alimentares pela maioria das participantes foi melhorar a estética corporal e ter ganho de massa muscular. O foco em cuidar da saúde foi a minoria citada. Ressalta-se a necessidade de intensificar a importância do acompanhamento profissional adequado a fim de diminuir a autoindicação com relação à suplementação, aos hábitos alimentares e à prática de atividade física.

Palavras-chaves: Mulher. Suplementação. Atividade Física.

ABSTRACT

Introduction: with the great influence of the media that establishes daily aesthetic standards to be followed, the intense search for the perfect body, especially by women, is one of the main reasons that encourage individuals to develop unsustainable eating habits and often to consume supplements without adequate professional advice. . Thus, the objective of this study was to evaluate the main goals, types and indications for the use of dietary

¹ Graduando em Nutrição (Bruno de Souza Azevedo. Nutrição. brunoazevedo033@gmail.com)

² Graduando em Nutrição (Marcos Vinicius Santana Silva. Graduando em nutrição. santanasilva54@hotmail.com)

³ Graduanda em Nutrição (Pabline Marques Maciel da Silva. Graduanda em nutrição. pablinemarques1019@gmail.com)

⁴ Doutora em ciências da saúde pela UFG. Mestra em nutrição e saúde pela UFG.

Coordenadora e professora do curso de Nutrição do Centro Universitário UNI-FACUNICAMPS (Ana Clara Marini. Nutrição. ana.marini@facunicamps.edu.br)

supplements in nutrition students. Methodology: the study group consisted of 112 female nutrition students, who completed an online form. The average age was 23.03 ± 7.22 years, ranging between 18 and 52 years. Results: as a result, it was found that the majority of students practiced some physical activity (58.9%). Of the practitioners, 80.3% went to the gym and used some dietary supplement (71.2%) and 71.5% did not have nutritional support. Creatine and Whey Protein were the supplements most mentioned by participants. The main objectives were: gaining muscle mass (46.8%) and improving body aesthetics (31.9%). The source of information prevailed as being from the professional nutritionist (55.3%). The conclusion of the present study was that the main objective of using dietary supplements by most participants was to improve body aesthetics and gain muscle mass. The focus on taking care of health was the minority mentioned. The need to intensify the importance of adequate professional monitoring is highlighted in order to reduce self-indication regarding supplementation, eating habits and physical activity.

Keywords: Woman. Supplementation. Physical activity.

4

1. INTRODUÇÃO

A busca pelo corpo perfeito e ideal não surgiu nos dias atuais, mas possui origem na época da antiga Grécia, sendo mais exato, no ano de 776 a.C., na cidade de Olímpia. Isso deve-se ao fato de também surgirem e ocorrerem neste local os Jogos Olímpicos, os quais eram de muita importância para o povo grego, o que fazia com que os participantes dos jogos tivessem uma preocupação com seus corpos e com a saúde, pois quanto mais atlético e bem preparados fossem seus físicos, consequentemente, possibilitaria melhores resultados nas competições. A questão política e religiosa também estava entrelaçada aos jogos, pois era uma forma de prestigiar os deuses gregos e promover maior união entre os estados da Grécia (APPLEGATE; GRIVETTI, 1997).

A fim de curar enfermidades ou melhorar algum aspecto na saúde, surgiu a busca por recursos fornecidos pela própria natureza. Foram sendo descobertas com o decorrer do tempo plantas com propriedades terapêuticas, e juntamente, ocorreu o inicio de estudos científicos dessas plantas. Mais tarde, essas descobertas e esses estudos seriam de grande importância para os tempos atuais, pois serviram de base para a ciência e as indústrias de suplementos e fármacos (TOMAZZONI; NEGRELLE; CENTA, 2006).

Desde o ano 2800 a.C., podem ser encontrados registros do uso de plantas medicinais, o que serviu de base para os conhecimentos atuais da suplementação. Como exemplo disso, pode-se citar a mais antiga documentação sobre a utilização de plantas com propriedades medicinais, no texto chinês Pen Ts'ao ("A Grande Fitoterapia"), escrito por Shen Nung. (ELDIN; DUNFORD, 2001).

A influência midiática relacionada à aparência física obteve notório crescimento nos últimos anos, em virtude das redes sociais. Como consequência, houve o surgimento de

comparações com fotos de modelos e influenciadores *fitness*, que, em geral, são os grandes responsáveis por incentivarem, nesses meios de comunicação, o uso de suplementos, e por iniciarem a prática de hábitos que em grande maioria são insustentáveis, como dietas restritivas com o objetivo de conquistar um corpo idealizado como perfeito pelas mídias sociais, com baixo percentual de gordura e elevado nível de massa muscular. Diante disso, observa-se o surgimento de distúrbios alimentares relacionados à insatisfação com o corpo (HILKENS *et al.*, 2021). A prevalência de transtornos alimentares é observada comumente em mulheres jovens, surgindo principalmente na adolescência. (BECKER *et al.*, 1999).

Frequentadores de academias de diferentes idades e gênero são os maiores consumidores de suplementos alimentares, dos mais variados tipos, como proteína, creatina e pré-treino, que possuem como principal objetivo melhorar o desempenho e a aparência física. A prática de exercícios físicos e uso de suplementos nutricionais são extremamente benéficos para a saúde física e mental, quando utilizados sobre recomendação profissional (MOONEY *et al.*, 2017).

Além da questão estética, a cura e prevenção de problemas relacionados à saúde, como as doenças crônicas, cardiovasculares, osteoporose e deficiências nutricionais, também são uns dos principais motivos pelos quais as pessoas recorrem à compra e ao uso de suplementos alimentares (MASSEY, 2002).

Este estudo tem como objetivo principal avaliar o consumo de suplementos alimentares por graduandas em nutrição, levando em consideração os principais fatores que influenciam essa utilização.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Redes Sociais

O uso das redes sociais pode contribuir de forma positiva ou negativa para os indivíduos. A facilidade e rapidez ao acesso a informações, a possibilidade de novas interações sociais, são consideradas como alguns dos pontos positivos. Contudo, quando utilizadas em excesso, pode gerar impactos negativos, bem como a insatisfação corporal quando surgem comparações sociais com corpos idealizados nas redes sociais, visto que essa distorção de imagem tem início na adolescência e se intensifica com o passar dos anos. Essa visão negativa que pode estar relacionada à própria aparência tem ocasionado o surgimento de problemas físicos e mentais, como ansiedade, depressão, baixa autoestima e distúrbios alimentares (HOLANDA; TIGGEMANN, 2016).

2.2 Transtornos Alimentares

Observa-se que a prevalência dos transtornos alimentares acomete principalmente mulheres em idade universitária (APARICIO-MARTÍNEZ *et al.*, 2019). Os transtornos alimentares são doenças psicológicas que estão ligados diretamente a problemas com relação à autoestima. São perceptíveis as práticas não saudáveis que são divulgadas nas redes sociais, bem como hábitos alimentares infundados e o encorajamento ao consumo de produtos sem prescrição profissional adequada. A autoestima pode ser afetada quando os indivíduos estabelecem comparações excessivas e o desejo de ser e ter o que o outro expõe nas redes sociais a qualquer custo (FRIEIRO; GONZÁLEZ-RODRÍGUEZ; DOMÍNGUEZ-ALONSO, 2022).

2.3 Suplementos Alimentares

Os suplementos nutricionais são apresentados em formulações bem semelhantes de medicamentos e se diferenciam dos alimentos convencionais, líquidos e sólidos. Eles estão sendo cada vez mais consumidos sem prescrição, por influência da mídia, com o objetivo de melhorar o rendimento nos exercícios físicos, a obtenção de resultados estéticos satisfatórios, de tratar deficiências nutricionais e melhorar a saúde como um todo. Atualmente as informações a respeito destes produtos estão muito facilitadas, fazendo com que as pessoas não busquem indicações profissionais e embasamentos científicos para a sua utilização ou não, visto que os suplementos são encontrados em locais de fácil acesso, tais como supermercados, farmácias e lojas online pela internet (WARDENAR *et al.*, 2016).

2.4 Recomendação Profissional

Com o avanço desenfreado do mercado *fitness*, existem muitos produtos que estão sendo comercializados sem comprovações científicas sobre a eficácia do seu uso, e em grande maioria têm causado até mesmo efeitos negativos e inesperados nos indivíduos que utilizam, destacando principalmente suplementos com foco em emagrecimento e ganho de massa muscular, de acordo com estudos. Ressalta-se que não são todos os indivíduos que possuem recomendação para o uso de suplementos, pois é necessária uma análise individualizada para cada caso. É importante atentar-se ao consumo de macronutrientes e micronutrientes através de uma alimentação equilibrada com o auxílio de um profissional capacitado (WIERZEJSKA, 2021).

2.5 Acompanhamento Nutricional

O nutricionista é o profissional capacitado para realizar as orientações adequadas

Unicamps Ciências

Unicamps Ciências da Saúde V.2 nº 1 Jan / Jul. 2024

quando se diz respeito às práticas e prescrições alimentares, incluindo os fitoterápicos e suplementos nutricionais. Sabemos que a busca por um estilo de vida mais saudável e por uma melhora da estética corporal tem aumentado consideravelmente nos últimos anos, contudo, a falta de informação relacionada a hábitos alimentares e o consumo inadequado de suplementos alimentares têm crescido na mesma proporção. O acompanhamento nutricional visa suprir as carências nutricionais e atender os objetivos estéticos do indivíduo sem comprometer a sua saúde, que é a prioridade (KAMITOVA, 2023).

3 METODOLOGIA

3.1 Local de estudo e procedimentos éticos

Trata-se de um estudo transversal exploratório realizado através de um formulário online por intermédio da plataforma *Google Forms* que possibilitou a obtenção dos dados necessários. As participantes, ao acessarem o formulário, concordaram na utilização dos dados fornecidos para fins acadêmicos, visto que os dados pessoais foram mantidos em sigilo conforme informado no início do formulário.

3.2 Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão no estudo consistiram em: estar cursando nutrição, e ser do sexo feminino. Foram excluídos participantes de outros cursos de graduação, e de sexo masculino.

3.3 Procedimentos de coletas de dados

Os dados foram coletados através de um questionário divulgado através do *Whatsapp*, contendo questões pessoais (nome, idade, sexo, período da faculdade); questões voltadas à prática de exercício físico (modalidade, frequência, acompanhamento profissional) e ao consumo de suplementos alimentares (tipo, indicação, objetivo, fonte de informações).

3.4 Análise estatística

Os dados foram armazenados no programa *Microsoft Excel* (em anexo). Para a obtenção dos resultados foram calculadas médias, variância, desvio-padrão e qui-quadrado. Foi considerado significativo $p < 0,05$.

4 RESULTADOS

A amostra total do estudo realizado constitui-se de 116 participantes. Desse total, quatro foram excluídos por não fazerem parte dos requisitos estipulados. Analisaram-se os dados de

112 graduandas do curso de nutrição, praticantes e não praticantes de atividade física, com idade média de $23,03 \pm 7,22$ anos, variando entre 18 e 52 anos, dos quais, a maioria eram estudantes do início do curso (64,3%). Quanto à modalidade, a maioria praticava musculação em academias (80,3%), com frequência maior todos os dias da semana (42,4%). Destaca-se também que o maior percentual de participantes praticantes de atividade física não possuía acompanhamento com profissional capacitado da área (65,1%). Tais dados podem ser vistos por meio da Tabela 1 a seguir.

Tabela 1: Informações da pesquisa (idade, período da graduação, prática de atividade física, modalidade, frequência e acompanhamento profissional).

Características:

Idade (n=112)

Média (DP)	23,03 (7,22)
Min-Máx	18-52

Período da graduação (n=112)

1º ao 4º	72 (64,3%)
5º ao 8º	40 (35,7%)

Atividade física (n=112)

Não praticante	46 (41,1%)
Praticante	66 (58,9%)

Modalidade das praticantes

-Academia (musculação)	53 (80,3%)
-Corrida/Caminhada	6 (9,1%)
-Outros	7 (10,6%)

Frequência

2x na semana	5 (7,6%)
3x na semana	11 (16,7%)
4x na semana	22 (33,3%)
Todos os dias	28 (42,4%)

Acompanhamento educador físico

Sim	23 (34,9%)
Não	43 (65,1%)

Fonte: elaboração própria.

Do total das praticantes de atividade física (n=66), 71,2% utilizavam algum tipo de suplemento alimentar. Das participantes que faziam uso de suplementação (n=47), 74,5% não faziam acompanhamento nutricional, e no que se refere à informação, 44,7% recorriam a fontes além do profissional nutricionista (Tabela 2).

Tabela 2: Características das participantes praticantes de atividades físicas (n=66)

Uso de suplementos alimentares (n=66)

Sim	47 (71,2%)
Não	19 (28,2%)

Acompanhamento nutricional (n=47)

Sim	12 (25,5%)
Não	35 (74,5%)

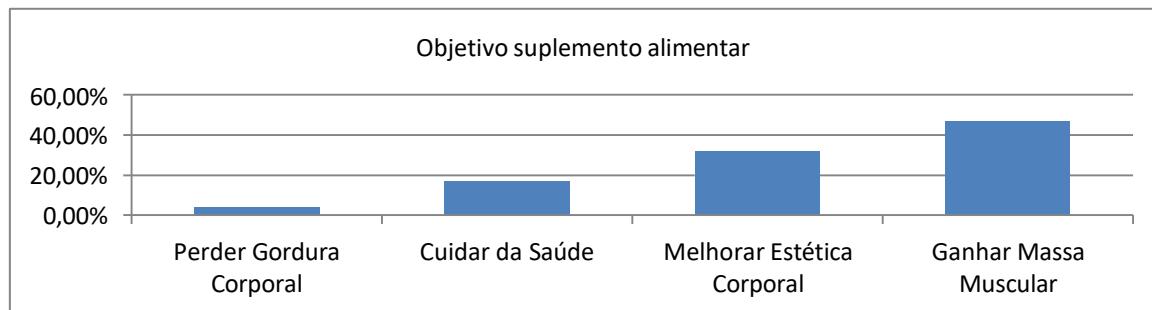
Fonte de informação (n=47)

Fonte: elaboração própria

Blogueira Fitness/Google	16(34,1%)
Educador fisico	5(10,6%)
Nutricionista	26(55,3%)

Ao analisar o objetivo do uso de suplemento alimentar, foram observados os seguintes resultados: 46,8% se preocupavam principalmente em ganhar massa muscular, 31,9% com a estética corporal (ter uma aparência visualmente bonita), apenas 17% deram maior importância a cuidar da saúde, e 4,2% em perder gordura corporal (Figura 2).

Figura 2: Objetivo do uso de suplemento alimentar por praticantes de atividade física (n=47).



Fonte: elaboração própria

Com relação às participantes não praticantes de atividade física (n=46), 76,1% não faziam uso de nenhum suplemento alimentar, sendo que apenas 10,9% tinham acompanhamento nutricional. Das poucas que faziam uso de algum tipo de suplemento alimentar (23,9%), destacou-se como principal objetivo de uso cuidar da saúde (72,7%), como mostra a Tabela 3. Ao ser realizada a relação entre o motivo da suplementação e a idade, foi encontrado p-Valor significante, ou seja, quanto mais jovens a preocupação maior ao fazer uso de suplemento era com a estética corporal enquanto as participantes mais velhas tinham preocupação maior com a saúde, o que pode ser visualizado na tabela 4.

Tabela 3: Características das participantes não praticantes de atividade física (n=46).

Uso de suplementos alimentares (n=46)

Sim	11 (23,9%)
Não	35 (76,1%)

Acompanhamento com nutricionista (n=46)

Sim	5 (10,9%)
Não	41 (89,1%)

Objetivo do uso de suplemento (n=11)

Cuidar da saúde	8 (72,7%)
Ganhar massa muscular	3 (27,3%)

Fonte: elaboração própria

Tabela 4: Relação entre idade e motivo da suplementação.

Motivo da suplementação	Idade (anos)		p-Valor
	18-23 (n=47)	24-52 (n=11)	

ESTÉTICO	38	4	
SAÚDE	9	7	0,001*

*p-Valor significante.

Fonte: elaboração própria

5 DISCUSSÃO

O perfil das participantes estudadas mostrou que a grande maioria era praticante de atividade física (58,9%) (Tabela 1), com destaque na prática de musculação/academia (80,3%), e dentre as praticantes, a maior parte que fazia uso de algum tipo de suplemento alimentar (71,2%), tinha como fonte de informação principal o profissional nutricionista (55,3%), o que pode estar relacionado ao fato de serem graduandas em nutrição. Os suplementos alimentares mais citados foram proteína e creatina (42,6%). Resultado semelhante foi encontrado em outros estudos, como no realizado por Aljebeli *et al.* (2023), com 355 participantes do sexo feminino frequentadoras de academia, das quais 68,7% faziam uso de suplementos alimentares.

Alejo-Hernández *et al.* (2020) concluíram com o estudo que 81% das pessoas que frequentavam academia consumiam suplementos nutricionais. Mettler *et al.* (2020) observaram que, no geral, 82% de todos os usuários de academias de ginástica investigados consumiram pelo menos um suplemento por semana, o que corrobora no estudo feito por Foroushani e colaboradores (2013). Neste estudo, foi relatada uma alta taxa de prevalência de uso de suplementos nutricionais (66,7%) entre os participantes frequentadores de academias em Teerã, Irã. No estudo feito por Hirschbruch *et al.* (2008) dos 117 participantes do sexo feminino que frequentavam academia, a maior parte ($n=59$) fazia uso de suplemento alimentar.

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2020), os suplementos alimentares possuem a finalidade de atender o público saudável, a fim de complementar a alimentação, em casos de dietas restritivas, alterações do metabolismo, atividades físicas de alta intensidade, entre outros. Já para o público portador de patologias ou condições específicas, estes devem recorrer a um profissional da área da saúde para receber orientações de consumo.

O estudo realizado em Riade por Alshammari *et al.* (2017) observou que a proteína em pó foi um dos suplementos mais utilizados entre os participantes (83,1%). Resultado semelhante foi encontrado no estudo realizado em Taif por Abdelbaky *et al.* (2020), em que a proteína também foi o suplemento mais utilizado (22,5%). Attlee *et al.* (2018) obtiveram o mesmo resultado: os suplementos proteicos foram os mais consumidos (Whey Protein [48,6%] e proteína em pó [45,7%]). Coopoo, McCreanor e Gabriel (2020) chegaram ao mesmo resultado, com os suplementos proteicos sendo os produtos mais consumidos (84%) entre as mulheres participantes. Whey Protein foi o suplemento mais citado (59,2%) no estudo realizado por Mazzilli *et al.* (2021).

Em relação ao acompanhamento por um profissional da nutrição, foi pouco relatado pelos entrevistados, com apenas 23,54% dos entrevistados praticantes de atividade física realizando acompanhamento (Tabela 2), e 10,9% dos entrevistados não praticantes de atividades físicas (Tabela 3). Na análise feita pelo estudo transversal descritivo de Fernanda Pedrotti Lameiro e Kelly Lameiro Rodrigues, com ênfase em conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos em academia, foi constatado que, de 60 praticantes, 42,2% recorreram à orientação de professores de educação física, a amigos 15,8%, a nutricionistas 10,5%, e a autoindicação 31,5%.

O objetivo principal citado pelas participantes foi ganho de massa muscular (46,8%), o que pode estar relacionado diretamente ao suplemento mais consumido (proteína). Já o cuidado com a saúde foi relatado por apenas 17% dos entrevistados. Resultado similar foi encontrado em um estudo realizado em Portugal, por João Ruano e Vitor Hugo Teixeira, em que o motivo mais citado para o uso de suplementos foi ganhar massa muscular (55,7%). Observa-se um resultado antagônico no estudo realizado por Khoury e Antoine-Jonville (2012), no qual as participantes tinham maior preocupação com a promoção da saúde, enquanto na análise realizada na Arábia Saudita por Alhakbany *et al.* (2022), o ganho de massa muscular, seguido da compensação da deficiência proteica, foi um dos motivos mais importantes para a ingestão dos suplementos. Em uma pesquisa realizada por Borges *et al.* (2021), foi constatado também que praticantes de treinamento de força tinham como objetivos melhorar a estética e a saúde, o que gera semelhança com os resultados do presente artigo.

6 CONCLUSÕES

Foi possível perceber através do estudo realizado que as participantes que não

praticavam atividade física, mas faziam uso de algum suplemento alimentar, tinham como principal objetivo cuidar da saúde. Enquanto isso, as demais apresentaram preocupação maior com a estética visual do corpo. Com relação à fonte de informação, nota-se que um número significativo buscava orientações com influenciadores digitais *fitness* e no Google, quase que na mesma proporção das participantes que buscavam orientação com nutricionista. Este dado pode estar relacionado a uma das principais teses defendidas pela amostra, de que as redes sociais atuais influenciam diretamente no encorajamento do consumo de suplementos, a fim de melhorar a estética corporal. Ressalta-se a necessidade de intensificar a importância do acompanhamento profissional adequado, com a finalidade de diminuir a autoindicação com relação à suplementação, aos hábitos alimentares e à prática de atividade física.

7 REFERÊNCIAS

- ABDELBAK,y A.; ALTHUBAITI, A. A.; ALOUFI, B. A.; ALMALKI, N. A.; ALJOHANI, R. S. **Avaliação do conhecimento, atitude e uso de suplementos dietéticos e hormônios entre frequentadores de academia do sexo masculino na cidade de Taif, Arábia Saudita.** World Fam Med J/ Oriente Médio J Fam Med. 18:176-86. 2020.
- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Quem pode consumir suplementos?** Ministério da Saúde. 2020.
- ALHAKBANY, M. A.; ALZAMIL, H. A.; ALNAZZAWI, E.; ALHENAKI, G.; ALZAHRANI, R.; ALMUGHAISEB, A.; AL-HAZZAA, H. M. **Conhecimento, Atitudes e Uso de Suplementos Proteicos entre Adultos Sauditas: Diferenças de Gênero.** Saúde, 10, 394. 2022.
- ALJEBELI , S.; ALBUHAIRAN, R.; ABABTAIN, N.; *et al.* **A prevalência e a conscientização sobre o uso de suplementos dietéticos entre mulheres sauditas que visitam academias de ginástica em Riad, Arábia Saudita.** Cureus 15(6): e41031. 2023.
- ALSHAMMARI, S.; ALSHOWAIR, Mishal.; ALRUHAIM, A. **Uso de hormônios e suplementos nutricionais entre frequentadores de academias em Riad.** Journal of Family and Community Medicine 24(1):p 6-12, 2017.
- APARICIO-MARTÍNEZ, P.; PEREA-MORENO, A.-J.; MARTINEZ-JIMENEZ, D.; REDEL-MACÍAS, M. D.; PAGLIARI, C.; VAQUERO-ABELLAN, M. **Mídias Sociais, Magro-Ideal, Insatisfação Corporal e Atitudes Alimentares Desordenadas: Uma Análise Exploratória.** Internacional J. Meio Ambiente. Res. Saúde Pública 2019, 16, 4177.
- APPLEGATE, E.; GRIVETTI, L. **Em busca da vantagem competitiva: uma história de modas dietéticas e suplementos.** Volume 127, edição 5. Califórnia: O Jornal de Nutrição, 1997.
- ATTLEE, A.; HAIDER, A.; HASSAN, A.; ALZAMIL, N.; HASHIM, M.; OBAID, R. S. **Ingestão de suplementos alimentares e fatores associados entre usuários de academias em uma comunidade universitária.** Jornal de Suplementos Dietéticos, 15 (1), 88–97. 2018.

BORGES, J. C. B.; FILHO, G. G. O.; LIRA, C. A. B.; SILVA, R. A. D. D. S.; ALVES, E. S. A.; BENVENUTTI, M. J.; ROSA, J. P. P. **Níveis de Motivação e Metas para a Prática de Exercício Físico em Cinco Modalidades Diferentes: Uma Análise de Correspondência.** Psicol Frontal. 12: 793238. 2021.

COOPOO, Y.; MCCREANOR, X.; GABRIEL, G. **Uso, custo, fonte de informação e práticas de suplementos nutricionais por frequentadores de academias de Joanesburgo Norte.** Vol. 32. Sports Medicine. 2020.

ELDIN, S. S.; DUNFORD, A. **Fitoterapia na atenção primária a saúde.** Portal Regional da BVS. São Paulo: Manole, 2001.

FRIEIRO, P.; GONZÁLEZ-RODRÍGUEZ, R.; DOMÍNGUEZ-ALONSO, J. **Autoestima e socialização nas redes sociais como determinantes nos transtornos alimentares em adolescentes.** Saúde e Assistência Social na Comunidade, 30, e4416 – e4424. 2022.

HILKENS, L.; CRUYFF, M.; WOERTMAN, L.; BENJAMINS, J.; EVERS, C. **Mídias sociais, imagem corporal e treinamento de resistência: criando o 'eu' perfeito com suplementos dietéticos, esteroídes anabolizantes e SARMs.** Aberto 7, 81. Holanda: Sports Med, 2021.

HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. **Consumo de Suplementos por Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo.** Rev Bras Med Esporte. 14(6): 539-43. 2008.

HOLANDA, G.; TIGGEMANN, M. **Uma revisão sistemática do impacto do uso de sites de redes sociais na imagem corporal e nos resultados de distúrbios alimentares.** Science Direct. Vol. 17. 2016.

KAMITOVA, A. V. **Possível papel dos nutricionistas em equipes multidisciplinares que atendem pacientes com transtornos alimentares na Federação Russa.** Edição: Vol. 4, No 2. Consortium Psychiatricum. 2023.

KHOURY, D. E.; ANTOINE-JONVILLE, S. **Ingestão de suplementos nutricionais entre pessoas que praticam exercícios em academias na cidade de Beirute.** Jornal de Nutrição e Metabolismo. 2012.

LAMEIRO, F. P.; RODRIGUES, K. L. **Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 20 (5) 2014.

MASSEY, P. **Suplementos Dietéticos.** Volume 86, edição 1. Medical Clinics of North America. (January, 2002). EUA, 2002.

MAZZILLI, M.; MACALUSO, F.; ZAMBELLI, S.; PICERNO, P.; JULIANO, E. **O uso de suplementos dietéticos em praticantes de fitness: um estudo de observação transversal.** Interno. J. Meio Ambiente. Res. Saúde Pública, 18, 5005. 2021.

METTLER, S.; BOSSHARD, J. V.; HARING, D.; MORGAN, G. **Alta prevalência de ingestão de suplementos com baixa qualidade de informação concomitante entre usuários de academias de ginástica suíças.** Nutrientes 12, 2595. 2020.

MIHALYNUK, T.; WHITHING, S. **O papel dos nutricionistas na orientação: sobre o uso de produtos naturais para a saúde.** Jornal Canadense de Prática e Pesquisa Dietética . 74 (2): 58-62. 2013.

MOONEY, R.; SIMONATO, P.; RUPARELIA, R.; ROMAN-URESTARAZU, A.; MARTINOTTI, G.; CORAZZA, O. **O uso de suplementos e drogas para melhorar o desempenho e a imagem em ambientes de condicionamento físico: uma investigação transversal exploratória no Reino Unido.** Volume 32, edição 3. Reino Unido, 2017.

RUANO, J.; TEIXEIRA, V. H. **Prevalência do consumo de suplementos alimentares por frequentadores de ginásios em Portugal e fatores associados.** Jornal da Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva, 17 (1). 2020.

SAEEDI, P. S.; NASIR, M. T. M.; HAZIZI, A. S.; VAFA, M. R.; FOROUSHANI, A. **Uso de suplementos nutricionais entre participantes de academias de ginástica em Teerã, Irã.** Elsevier: Vol. 60. 2013.

TOMAZZONI, M. M.; NEGRELLE, R. R.; CENTA, M. **Fitoterapia popular: a busca instrumental enquanto prática terapêutica.** Florianópolis: 2006.

WARDENAAR, F.; VAN DEN DOOL, R.; CEELEN, I.; WITKAMP, R.; MENSINK, M. **Uso autor-relatado e razões entre a população em geral para o uso de produtos de nutrição esportiva e suplementos dietéticos.** Esportes, 4, 33. 2016.

WIERZEJSKA, R. E. **Suplementos dietéticos – para quem? O estado atual do conhecimento sobre os efeitos do uso de suplementos selecionados na saúde.** Internacional J. Meio Ambiente. Res. Saúde Pública, 18, 8897. 2021.