SUPLEMENTOS ALIMENTARES: CONSUMO E ORIGEM DE PRESCRIÇÃO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

DIETARY SUPPLEMENTS: CONSUMPTION AND ORIGIN OF PRESCRIPTION IN GYMS

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS: CONSUMO Y ORIGEN DE LA PRESCRIPCIÓN EN GIMNASIOS

Título Abreviado: **Consumo de Suplementos em Academias de Ginástica.**

Marilene Alves Vilar[1], Kétsia Bezerra Medeiros[2]

[1] Acadêmica do curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

[2] Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

Marilene Alves Vilar[1]

Endereço: Rua Estudante Valdir, nº 179, Nova Parnamirim- Parnamirim /RN.

E-mail: marivilar2@hotmail.com

SUPLEMENTOS ALIMENTARES: CONSUMO E ORIGEM DE PRESCRIÇÃO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

DIETARY SUPPLEMENTS: CONSUMPTION AND ORIGIN OF PRESCRIPTION IN GYMS

ABSTRACT

The search for a socially established and reinforced by the media aesthetic pattern generated a high intake of dietary supplements, which entails health risks, because supplements are often prescribed by unauthorized persons. The aim of this study was to determine the prevalence of supplements for students of gyms as well as the origin of the same prescription. Data were obtained from questionnaires designed for three different groups: students of fitness (n = 282), physical educators (n = 84) and sellers of supplements (n = 12). Results showed that about half of the students (47 %) consume supplements. The autoprescrição is common (41 %) and 28 % had never consulted a nutritionist. Most physical educators said students ask for an indication of which supplement and how to use (91 %), while 71 % did not meet such a request, despite knowing the functions of supplements (94 %). As for sellers, information on the subject come from manufacturers' websites (66 %), yet all claims that guides how to use the supplement and 83 % indicates which activity to practice to get better result. Also admitted that indicate supplements (33 %), but the nutritionist is the main source of prescription (83 %). It is critical awareness of the vendors in order to guide the search for specialized professional, effective and urgent oversight bodies that regulate the marketing and prescribing supplements. In addition, collaboration among physical educators and nutritionists, as the former are in direct contact with practitioners of exercise in order to prevent the indiscriminate and unnecessary use of these formulations.

Keywords: Food supplements, gyms.

MARILENE ALVES VILAR[1]

[1]Graduanda em Nutrição,

Centro universitário do Rio Grande do Norte – UNI-RN.

Endereço para correspondência:

Marilene Alves Vilar

Rua Estudante Valdir, 179.

CEP 59151-288

Nova Parnamirim, Parnamirim –

RN – Brasil.

E-mail: marivilar2@hotmail.com.

RESUMEN

La búsqueda de un patrón estético socialmente establecido y reforzado por los medios de comunicación genera un alto consumo de suplementos dietéticos, que conlleva riesgos para la salud, ya que los suplementos son a menudo prescritos por personas no autorizadas. El objetivo de este estudio fue determinar la prevalencia de los suplementos para los estudiantes de los gimnasios, así como el origen de la misma receta. Los datos se obtuvieron a partir de cuestionarios diseñados para tres grupos diferentes: estudiantes de física (n = 282), los educadores físicos (n = 84) y los vendedores de suplementos (n = 12). Los resultados mostraron que cerca de la mitad de los estudiantes (47 %) consumen suplementos. El autoprescrição es frecuente (41 %) y el 28 % nunca había consultado a un especialista en nutrición. La mayoría de los educadores físicos dijo que los estudiantes piden una indicación de que los complementan y cómo usar (91 %), mientras que el 71 % no cumplía con dicha solicitud, a pesar de conocer las funciones de los suplementos (94 %). En cuanto a ventas, información sobre el tema provienen de los sitios web de los fabricantes (66%), sin embargo, todas las reclamaciones que guía cómo utilizar el suplemento y el 83 % indica que la actividad a la práctica para conseguir un mejor resultado. También admitió que indicar suplementos (33 %), pero el nutricionista es la principal fuente de la prescripción (83 %). Es la conciencia crítica de los vendedores con el fin de guiar la búsqueda de los órganos de supervisión profesional, eficaces y urgentes especializados que regulan los suplementos de comercialización y prescripción. Además, la colaboración entre los educadores físicos y nutricionistas, ya que los primeros están en contacto directo con los profesionales de ejercicio con el fin de evitar el uso indiscriminado e innecesario de estas formulaciones.

Palabras clave: Complementos alimenticios, gimnasios.

RESUMO

A busca por um padrão estético socialmente estabelecido e reforçado pela mídia gerou um alto consumo de suplementos alimentares, o que implica em riscos à saúde, pois muitas vezes os suplementos são prescritos por pessoas não habilitadas. O objetivo deste estudo foi conhecer a prevalência do consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica, bem como a origem de prescrição dos mesmos. Os dados foram obtidos a partir de questionários elaborados para três diferentes grupos: alunos de academia de ginástica (n=282), educadores físicos (n=84) e vendedores de suplementos (n=12). Os resultados mostraram que cerca de metade dos alunos (47%) consome suplementos. A autoprescrição é comum (41%) e 28% nunca consultou um nutricionista. A maioria dos educadores físicos afirmou que os alunos pedem indicação de qual suplemento e como utilizar (91%), sendo que 71% não atende a tal solicitação, apesar de conhecerem as funções dos suplementos (94%). Quanto aos vendedores, as informações acerca do assunto advêm dos sites dos fabricantes (66%), mesmo assim a totalidade afirma que orienta como usar o suplemento e 83% indica qual atividade praticar para obter melhor resultado. Admitiram também que indicam suplementos (33%), mas que o nutricionista é a principal fonte de prescrição (83%). É fundamental a conscientização dos vendedores no sentido de orientar a procura pelo profissional especializado, e urgente uma fiscalização efetiva pelos órgãos que regulamentam a comercialização e prescrição dos suplementos. Além disso, a colaboração entre educadores físicos e nutricionistas, já que os primeiros estão em contato direto com os praticantes de exercício, a fim de evitar o uso indiscriminado e desnecessário dessas formulações.

Palavras-chave: Suplementos alimentares, academias de ginástica.

RESUMO

A busca por um padrão estético socialmente estabelecido e reforçado pela mídia gerou um alto consumo de suplementos alimentares, o que implica em riscos à saúde, pois muitas vezes os suplementos são prescritos por pessoas não habilitadas. O objetivo deste estudo foi conhecer a prevalência do consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica, bem como a origem de prescrição dos mesmos. Os dados foram obtidos a partir de questionários elaborados para três diferentes grupos: alunos de academia de ginástica (n=282), educadores físicos (n=84) e vendedores de suplementos (n=12). Os resultados mostraram que cerca de metade dos alunos (47%) consome suplementos. A autoprescrição é comum (41%) e 28% nunca consultou um nutricionista. A maioria dos educadores físicos afirmou que os alunos pedem indicação de qual suplemento e como utilizar (91%), sendo que 71% não atende a tal solicitação, apesar de conhecerem as funções dos suplementos (94%). Quanto aos vendedores, as informações acerca do assunto advêm dos sites dos fabricantes (66%), mesmo assim a totalidade afirma que orienta como usar o suplemento e 83% indica qual atividade praticar para obter melhor resultado. Admitiram também que indicam suplementos (33%), mas que o nutricionista é a principal fonte de prescrição (83%). É fundamental a conscientização dos vendedores no sentido de orientar a procura pelo profissional especializado, e urgente uma fiscalização efetiva pelos órgãos que regulamentam a comercialização e prescrição dos suplementos. Além disso, a colaboração entre educadores físicos e nutricionistas, já que os primeiros estão em contato direto com os praticantes de exercício, a fim de evitar o uso indiscriminado e desnecessário dessas formulações.

Palavras-chave: Suplementos alimentares, academias de ginástica.

INTRODUÇÃO

A preocupação do homem com um padrão estético socialmente estabelecido e com uma alimentação diferenciada, com o propósito de melhorar o desempenho físico teve sua origem desde a antiguidade (APPLEGATE; GRIVETTI, 1997; GRANDJEAN, 1997) e permanece até os dias atuais, sofrendo influencia da mídia, que informa a todo tempo qual é o biotipo "adequado" e o modelo "ideal" a ser seguido (RIBEIRO; SILVA; KRUSE, 2009).

Observa-se que a busca por um padrão de beleza instituído como ideal leva os indivíduos a lançarem mão dos mais diversos recursos para atingi-lo. É perceptível na população em geral o crescente interesse pelo exercício físico e seus resultados (KAPASI; PAMPLOCA, 2004), refletido na proliferação das academias de ginástica e musculação (CASTRO, 2007) e ainda no uso abusivo de suplementos e drogas comercializados nesses e outros ambientes, muitas vezes de forma arbitrária, já que praticamente inexiste a prescrição de um profissional qualificado (médico ou nutricionista), segundo alerta a Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva – SBME (2003).

De sorte que, apesar dos suplementos nutricionais serem cada vez mais amplamente disseminados pelos meios de comunicação e utilizados por um grande número de pessoas, vários aspectos importantes precisam ser continuamente discutidos (BACURAU, 2001; SBME, 2003). Faz-se necessária uma orientação adequada para o uso de suplementos, e os profissionais capacitados para avaliar as necessidades dos praticantes de atividades físicas e prescrever os suplementos são os nutricionistas e os médicos, de preferência os especializados em Medicina do Esporte (Lei n18.234 de 17 de setembro de 1991, artigo 41, VII Conselho Federal de Nutrição – CFN).

Nesse sentido, é de fundamental importância investigar como se dá o perfil de consumo, o conhecimento e a atitude dos usuários de suplementos, dos profissionais de estabelecimentos que comercializam estes produtos, assim como dos professores das academias. Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi conhecer o perfil dos alunos de academias de ginástica consumidores de suplementos, bem como a origem de prescrição dos mesmos.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa exploratória, transversal e descritiva, realizada entre os meses de julho e agosto de 2013, cuja amostra constituiu-se de alunos de ambos os gêneros e com idade igual ou maior a 18 anos, frequentadores de sete academias de ginástica localizadas na região sul e leste da cidade de Natal/RN, sendo academias de médio e grande porte; 84 professores dessas academias e 12 vendedores oriundos de dez estabelecimentos que comercializam suplementos alimentares. Como critérios de inclusão, as academias deveriam oferecer diversas opções de modalidades de exercício físico e estarem credenciadas no Conselho Regional de Educação Física da 10ª região (CREF 10); os estabelecimentos comerciais deveriam estar localizados nas proximidades destas academias.

Os dados utilizados foram obtidos por intermédio de três diferentes questionários, um para cada grupo da amostra (alunos, professores e vendedores), e elaborados especialmente para esta pesquisa. Tais instrumentos de coleta contemplavam questões sobre dados sociodemográficos (idade, gênero, escolaridade, renda *per capita*), atividade física praticada, consumo de suplementos (tipo, finalidade, frequência, gasto mensal, influencia da mídia, fontes de indicação, prescrição), conhecimento sobre os mesmos, consulta com profissional especializado, dentre outras questões.

Os alunos e professores foram abordados de forma aleatória na entrada ou no interior da academia, após prévia autorização dos proprietários, em diferentes horários e dias da semana; os vendedores foram abordados nos próprios estabelecimentos que comercializam os suplementos alimentares. Todos os sujeitos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme orientação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), expressa na Resolução 196/96 (Conselho Nacional de Saúde).

Os dados obtidos foram avaliados e distribuídos em números absolutos e valores percentuais para cada item. Foi empregada uma comparação percentual estatística simples para a análise e discussão das respostas. Para facilitar a visualização, os dados foram expressos em tabelas e gráficos, utilizando-se o Software Microsoft Excel 2010.

RESULTADOS

Quando ao grupo dos alunos (n=282), houve uma quase equidade entre os gêneros – 48% homens e 52% mulheres. A maioria (68%, n=191) pratica exercícios regulares há mais de um ano (Tabela 1).

FREQUÊNCIA	N	%
Menos de 1 mês	26	9
Entre 2 e 3 meses	25	8
Entre 4 e 12 meses	39	13
Há mais de um ano	191	70
Total	282	100

Tabela 1. Tempo da prática de exercício físico em academias de ginástica

Dentre as várias modalidades ofertadas pelas academias, a musculação foi a mais praticada, atingindo 92% (Figura 1).

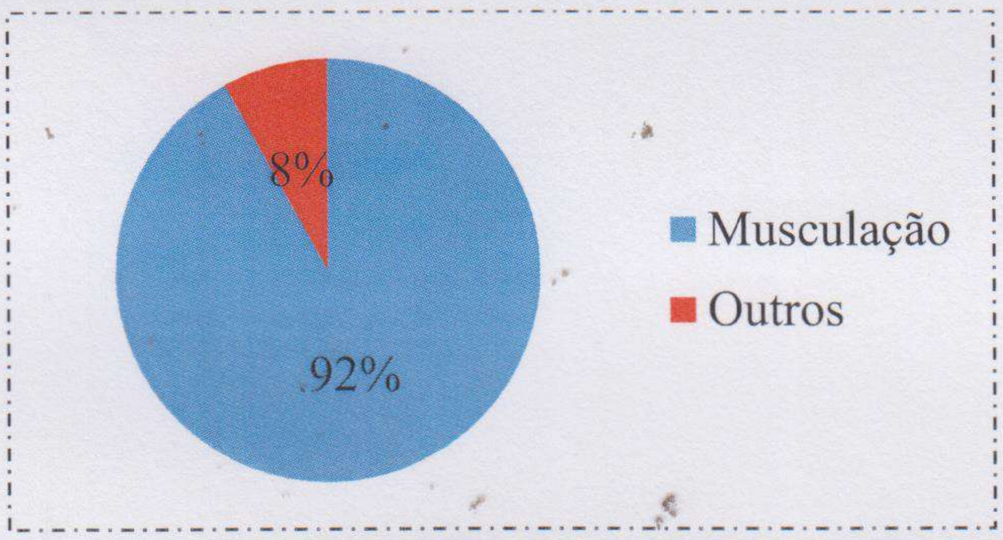


Figura 1. Tipo de modalidade praticada na academia

Cerca de metade dos alunos (47%, n=133) consome suplementos alimentares e, desse percentual, a maior parte é do gênero masculino (60%) (Tabela 2).

	Alunos entrevistados		Masculino		Feminino	
	n	%	n	%	n	%
Sim	133	47	80	60	53	36
Não	149	53	53	40	96	64
Total	282	100	133	100	149	100

Tabela 2 – Consumo de suplementos distribuído entre os gêneros

O suplemento mais consumido pelos alunos foi o do tipo proteico (85%), geralmente associado a outros tipos (termogênicos, vitamínicos) (Figura 2).

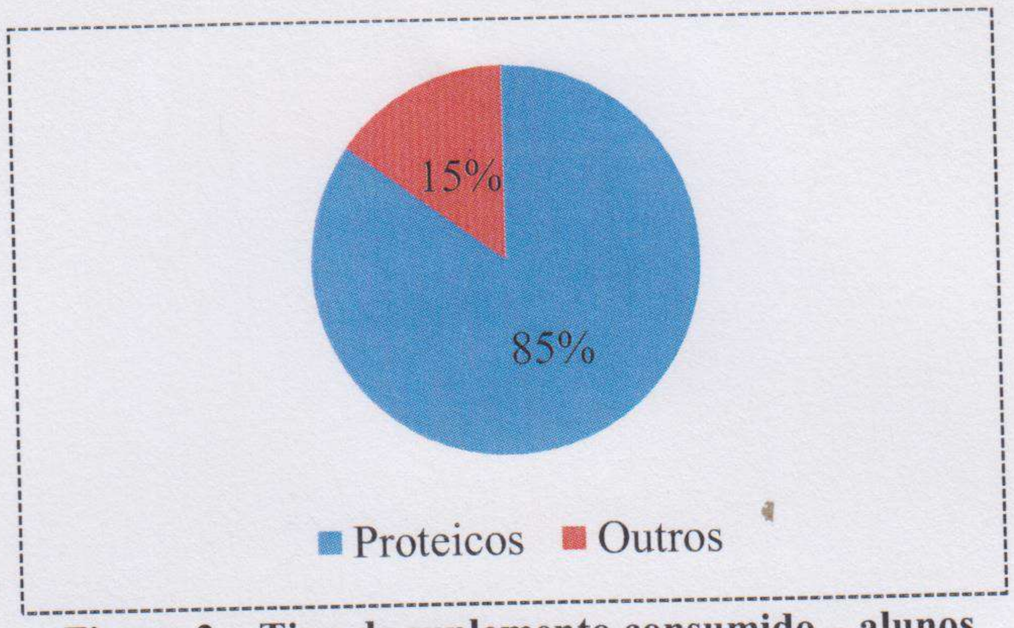


Figura 2 – Tipo de suplemento consumido – alunos

Quase metade dos alunos entrevistados (41%, n=133) consome suplementos por conta própria (Figura 3), e 28% (n=79) nunca tiveram uma consulta com o nutricionista (Tabela 3).

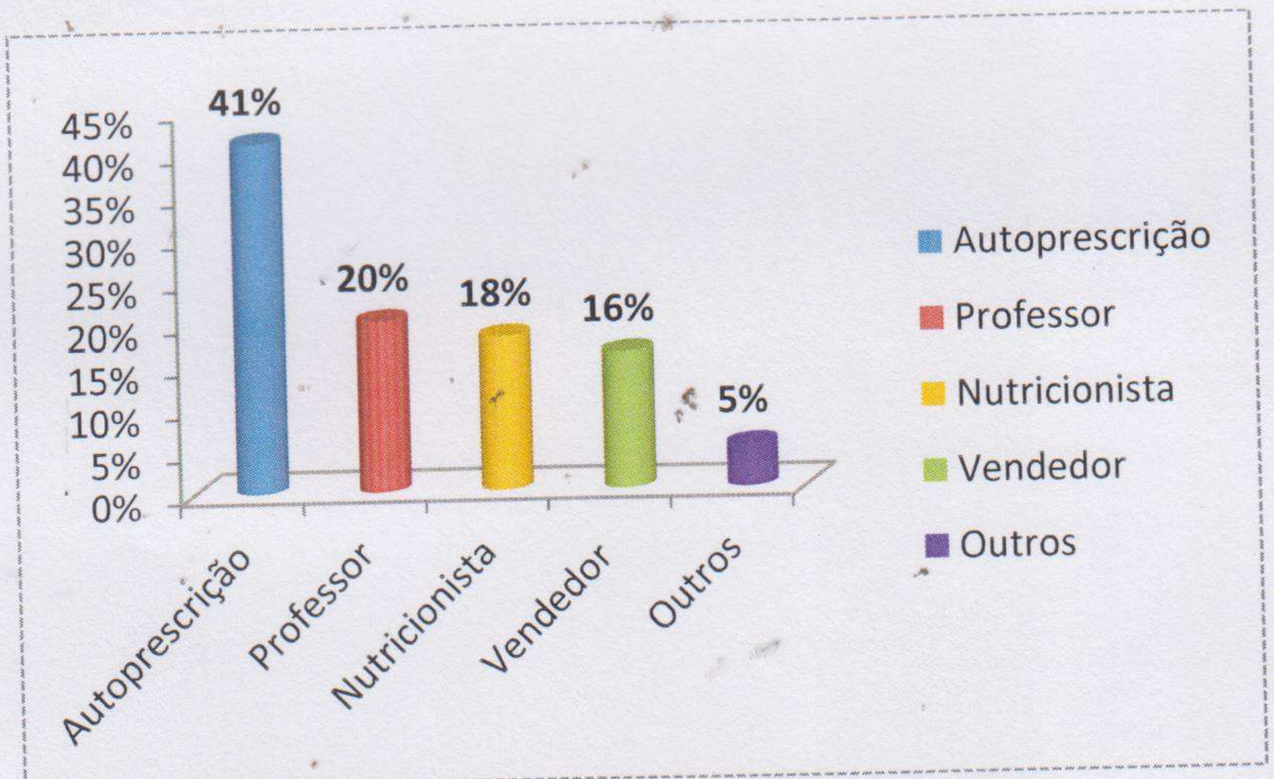


Figura 3- Origem da prescrição dos suplementos

Frequência	n	%
Nunca consultou um nutricionista	79	28
Consultou há menos de 6 meses	62	22
Consultou mais de 6 meses	31	11
Consultou há cerca de 1 ano	11	4
Consultou há mais de 1 ano	99	35
Total	282	100

Tabela 3 – Consulta com profissional especializado (nutricionista)

Quanto aos educadores físicos, 70% atuam como professores de musculação (Figura 4), e a quase totalidade (91%, n=76) afirma que os alunos pedem indicação de qual suplemento e como utilizar, sendo que 71% (n=60) afirma não atender a tal solicitação (Tabela 4).

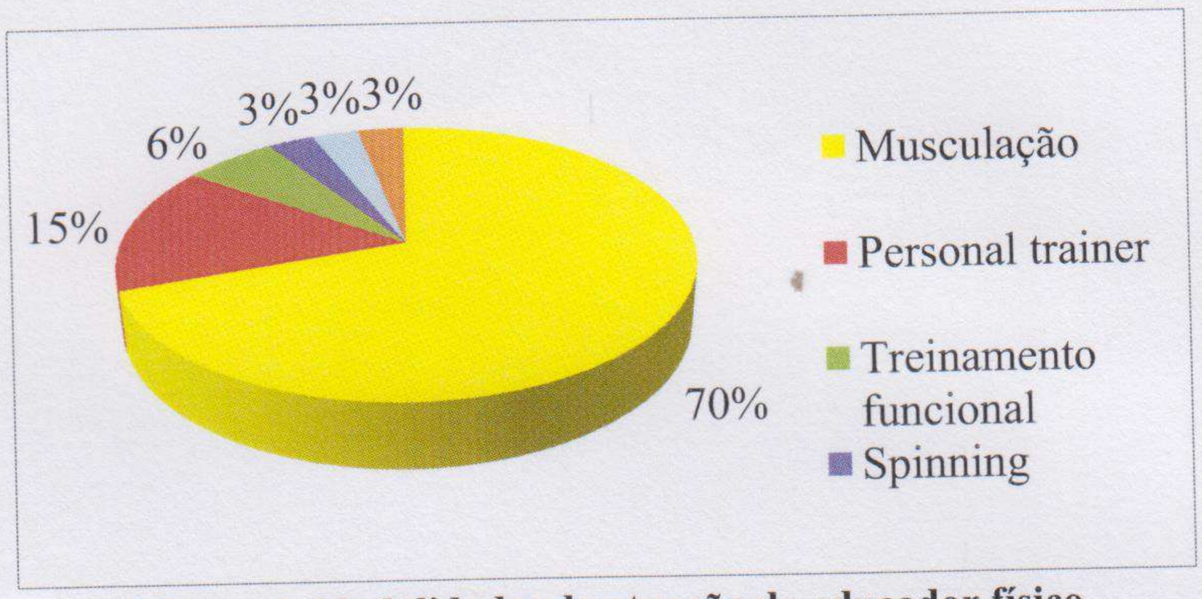


Figura 4. Modalidades de atuação do educador físico

	Solicitação de indicação		Indicação	
	n	%	n	%
Sim	76	91	24	29
Não	8	9	60	71
Total	84	100	84	100

Tabela 4 – Solicitação de indicação de suplemento e percentual de professores que atende à solicitação

Os professore demonstraram conhecimento básico sobre as funções dos suplementos alimentares (94%). Resultados semelhantes foram observados nos questionários direcionados aos vendedores de lojas de suplementos (100%) (Figura 5).

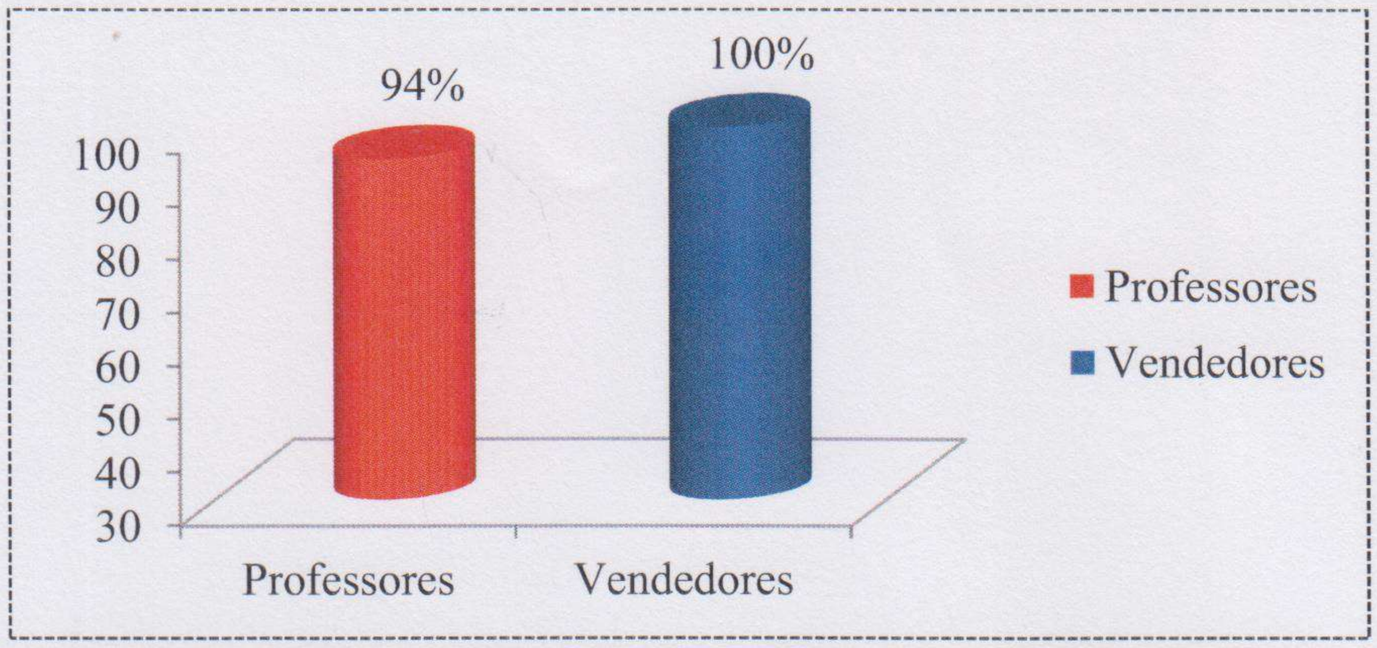


Figura 5- Conhecimento básico sobre as funções dos suplementos alimentares

Quando se analisa os questionários dos vendedores de suplementos, observa-se que a maioria (83%) obtém informações acerca do assunto nos sites dos fabricantes (Figura 6). De acordo com 83% dos vendedores (n=10), o suplemento proteico é o mais vendido (Figura 7), e os maiores consumidores de suplementos em geral são os homens.

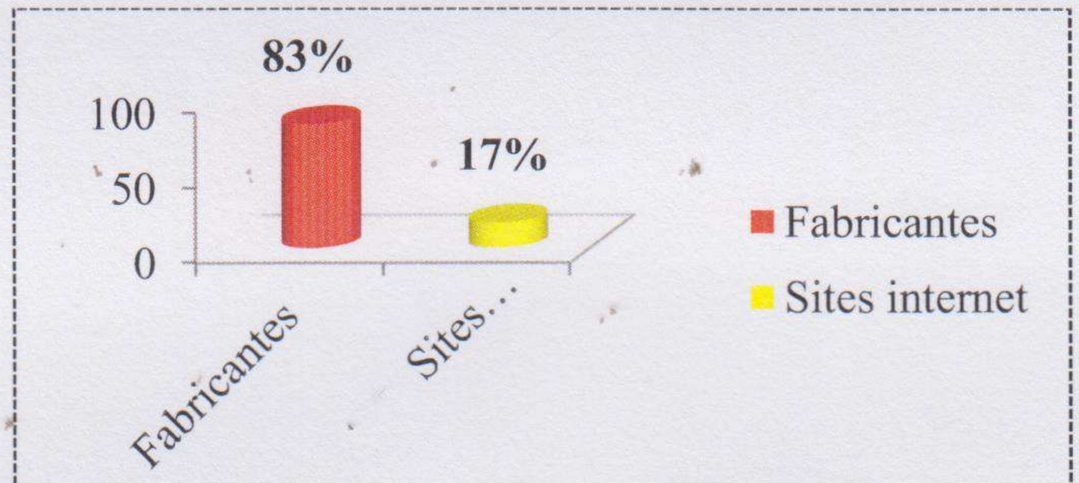


Figura 6 – Fonte de informações acerca dos suplementos

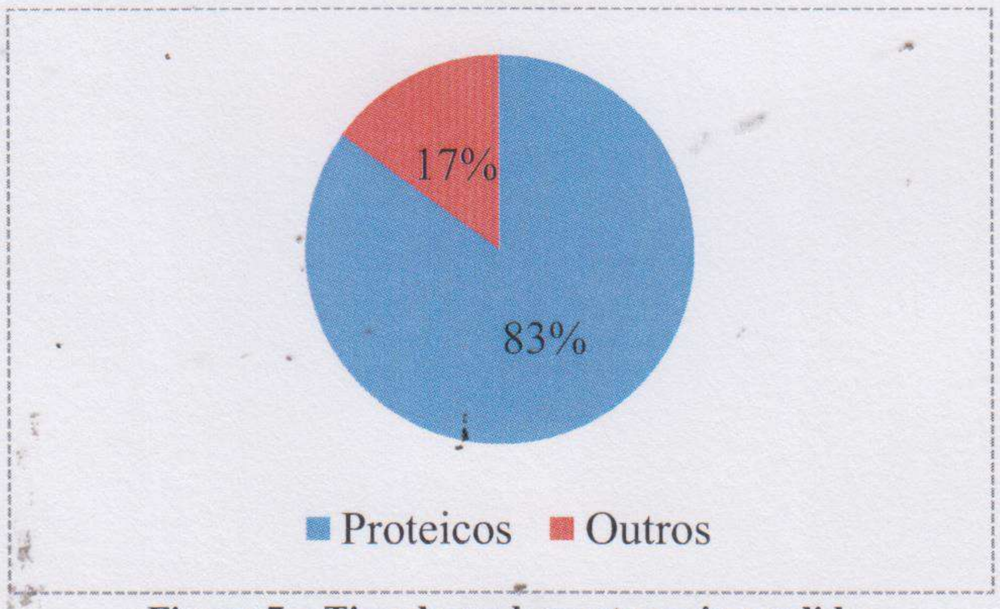


Figura 7 – Tipo de suplemento mais vendido

A totalidade dos vendedores afirma que orienta como utilizar o suplemento quando solicitado pelo cliente (Tabela 5), e 83% indica ainda qual atividade física praticar para obter melhor resultado. Admitiram ainda que também indicam suplementos (33%).

	Orienta como utilizar suplemento		Indica atividade Física adequada		Indicam suplementos	
	N	%	n	%	n	%
Sim	12	100	10	83	4	33
Não	0	0	2	17	8	67
Total	12	100	12	100	12	100

Tabela 5- Orientação sobre utilização do suplemento e atividade física

Segundo os vendedores, o nutricionista é a principal fonte de prescrição (60%), seguidos dos educadores físicos, deles próprios e de outros (Figura 8).

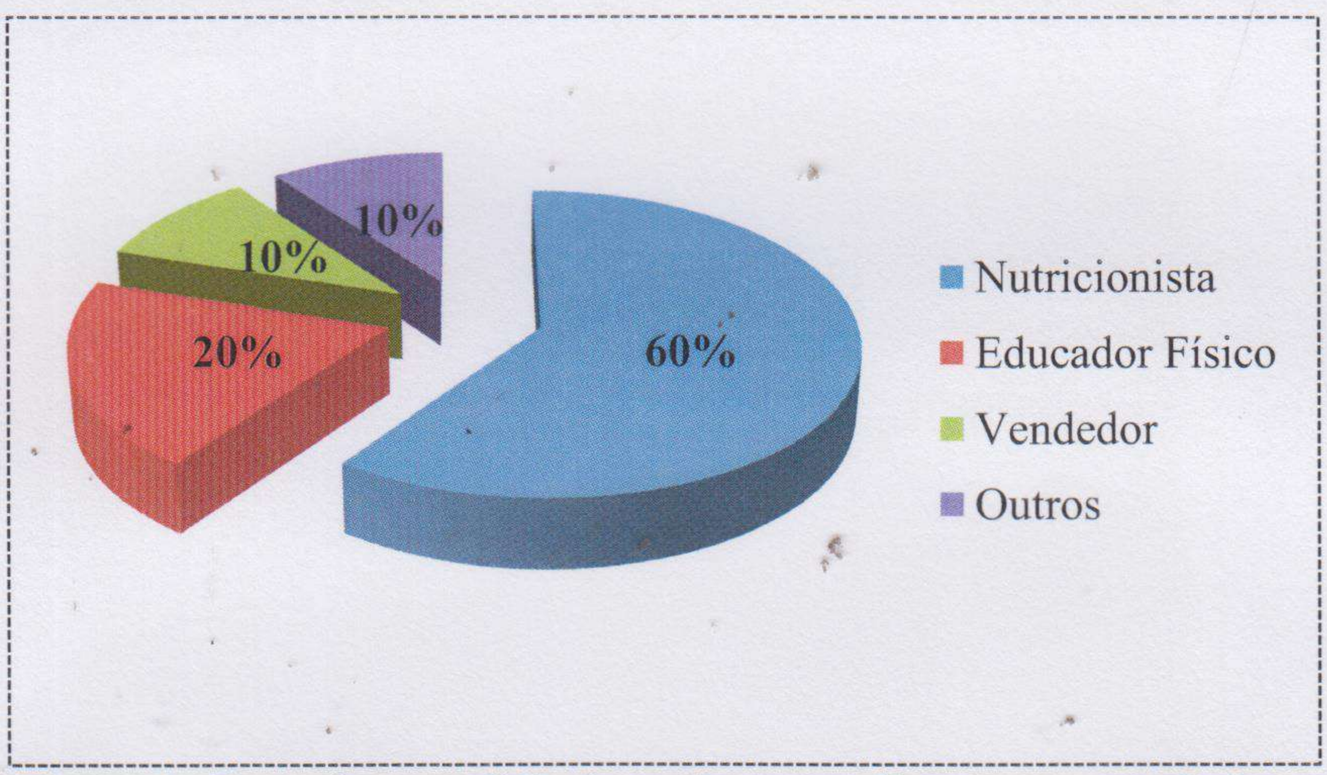


Figura 8 – Fonte de prescrição de suplementos alimentares – vendedores

DISCUSSÃO

Os achados do presente estudo apontam que a maioria dos alunos que frequentam as academias encontra-se na faixa etária de adultos jovens, prevalência comum nesses ambientes. Resultados semelhantes foram encontrados em outros estudos, como o de Rocha e Pereira (1998) e Domingues e Marins (2007).

Corroborando os achados de Reis et al (2006), os dados da presente pesquisa demonstram que a modalidade mais praticada entre os entrevistados foi a musculação, que é considerada um componente essencial de um programa de aptidão física, abrangendo o desenvolvimento e a manutenção da força, resistência e massa muscular (GRAVES; FRANKLIN, 2006).

A maioria dos alunos que utilizam suplementos alimentares praticam exercícios físicos regulares há mais de um ano, indicando que o interesse pela nutrição como uma aliada da atividade física é mais marcante quando se consegue uma regularidade na prática desportiva. O estudo de Domingues e Marins (2007) reafirma este resultado – os autores verificaram que mais da metade da amostra (54,2%) que praticava regularmente atividade física, também consumia suplementos.

Avaliando-se os dados sobre o uso de suplementos alimentares entre os gêneros, obteve-se percentuais bem semelhantes, em comparação com pesquisas anteriores (PEREIRA et al, 2003; DUARTE et al, 2007), que mostraram uma maior prevalência para o gênero masculino.

Quanto à consulta e prescrição pode-se perceber que a procura pelo profissional especializado (médico ou nutricionista) ainda é modesta, uma vez que a grande maioria dos sujeitos utiliza os suplementos por conta própria. A auto prescrição, a prescrição realizada por profissional não especializado ou mesmo por um leigo pode gerar efeitos

prejudiciais à saúde, reafirmando o importante papel dos médicos e nutricionistas do esporte na orientação desse consumo (DOMINGUES; MARINS, 2007).

O suplemento do tipo proteico foi o mais consumido, provavelmente pelo entendimento do senso comum de que estes produtos são os maiores responsáveis pelo aumento da massa muscular, corroborando os estudos de Duarte et al (2007) e Araujo et al (2002).

A grande maioria dos professores admitiu que seus alunos pedem indicação de qual suplemento utilizar, entretanto esses educadores físicos, em sua maioria também, afirmaram que não o fazem, resultado que vai de encontro a literatura pesquisada. Colares e Soares (1996), Pereira (2003), Gomes et al (2008) e Albuquerque (2012), verificaram que as informações a respeito de nutrição eram geralmente fornecidas por pessoas não habilitadas, como os educadores físicos, levando a um consumo dietético inadequado. É possível que esteja ocorrendo uma conscientização por parte destes profissionais sobre suas atribuições.

A grande maioria dos professores conhece as funções básicas dos suplementos, porém isto não é razão suficiente para a prescrição, que necessita de profissionais competentes e habilitados, como médicos e nutricionistas da área esportiva (DSBME, 2003; STEIN, 2005).

A análise dos questionários voltados aos vendedores de suplementos evidenciou que as informações obtidas por estes sujeitos a respeito dos suplementos são fornecidas pelos próprios fabricantes, já que muitos deles conduzem ou financiam pesquisas e as publicam em periódicos próprios, sempre ressaltando a eficácia do produto e, além disso, muitas vezes tais artigos são acompanhados por depoimentos pagos de estrelas do esporte ou alguém em evidência na mídia (BACURAU, 2009), o que demonstra a

influência exercida e as exigências quanto à melhoria da estética, não importando os meios e métodos necessários (BARRETO DE PAIVA, 2000).

Os resultados encontrados quanto ao suplemento mais vendido (tipo proteico), de acordo com os vendedores, se assemelham com as respostas dadas pelos alunos. Resultados semelhantes também foram obtidos quanto ao gênero masculino. Tais achados somente confirmam o desejo do aumento da massa muscular mais prevalente no gênero masculino (Duarte et al.,2007).

A totalidade dos vendedores afirma que orientam seus clientes quanto ao modo de usar o suplemento, corroborando os achados de Rocha e Pereira (1998) sobre a utilização de suplementos sem a devida prescrição e acompanhamento dos profissionais especializados. Verificou-se também que estes não só orientam como utilizar o suplemento, mas também indicam qual atividade física praticar para obtenção de melhor resultado, prerrogativa inerente ao profissional educador físico, este sim habilitado para indicar a atividade física adequada para cada indivíduo.

As maiorias dos vendedores entrevistados informaram que o nutricionista é a maior fonte de prescrição de suplementos alimentares, entretanto quando os clientes chegam à loja sem prescrição, eles mesmos indicam o suplemento. Este é um fato preocupante, pois apesar dos vendedores apresentarem conhecimento básico dos produtos que comercializam, a indicação dos mesmos pode acarretar em danos a saúde, já que não é feita uma anamnese criteriosa e tampouco exames complementares a fim de se conhecer o estado de saúde do individuo, que pode ser portador de condições sistêmicas importantes. Percebe-se que existe uma falta de conscientização por parte dos vendedores e usuários de suplementos, bem como a carência de regulamentações mais específicas e fiscalização mais rígida por parte dos órgãos de saúde a fim de proteger a população e o profissional habilitado.

CONCLUSÃO

O uso de suplementos alimentares se tornou cada vez mais expressivo nos últimos anos, acompanhando o aumento da população que pratica atividade física regularmente. Entretanto, é preocupante que parte dos usuários consuma suplementos por conta própria, sem orientação de um profissional especializado, como comprovou a presente pesquisa. Os resultados indicam ainda a necessidade de conscientização dos vendedores de suplementos, no sentido de orientar o cliente a procurar auxílio profissional e faz-se urgente uma fiscalização mais efetiva por parte dos órgãos que regulamentam a comercialização e prescrição dos suplementos alimentares.

O excesso de suplementação segundo notificações por parte dos profissionais de saúde pode acarretar problemas de saúde a médio e longo prazo, por isso é importante uma colaboração mútua entre educadores físicos e nutricionistas, uma vez que os primeiros estão em contato direto com os praticantes de exercício físico, a fim de evitar o uso indiscriminado e desnecessário dessas formulações.

UNI-RN

REFERÊNCIAS

APPLEGATE, E.A; GRIVETTI, L.E. Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements. *The Journal of Nutricion*, 127:869-873, 1997

RIBEIRO, R. G.; et al. O corpo ideal: a pedagogia da mídia. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 30, n.1, mar. 2009. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/index.php/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/5682/6565>. Acesso em 13 de nov de 2012.

PAMPLONA, A. P.; KAPAZI, I. A. M. Avaliação Dietética de Praticantes de Atividade Física em Diferentes Modalidades Esportivas: Um Estudo Comparativo. *Nutrição em Pauta*, p. 61-65, mai/jun, 2004.

CASTRO, A. L. Culto ao corpo e sociedade: mídia, estilos de vida e cultura de consumo. São Paulo: *Annablume*: FAPESP, 2007.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE (SBME). Modificação dietética, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Rev Bras Esporte*. vol. 9, n.2, p.43-55, 2003.

BACURAU, R. F. *Nutrição e suplementação esportiva.* Guarulhos, SP: Phorte Editora, 2001. 294 p.

ROCHA, L. P; PEREIRA, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Rev Nutrição,* campinas, v. 11, n. 1, p. 76-82, jan/ jun. 1998.

DOMINGUES, Sabrina Fontes; MARINS, João Carlos Bouzas. *Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte. Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, jul.-ago., 2007.

REIS, M.G. A, MANZONI, M, LOUREIRO, H.M.S. Avaliação do Uso de Suplementos Nutricionais por frequentadores de Academias de Ginástica em Curitiba. *Nutrição Brasil* v.5, n.5, p.257. set/out, 2006

GRAVES, J. E; FLANKLIN, B. A. Tratamento resistido na saúde e reabilitação. 1 ed. Rio de Janeiro: *Revinter*, 2006. 440 p.

ALBUQUERQUE, I.; COSTA, E. A. M. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias da cidade de Natal/RN. Natal: [s.n.], 33 f., 2012.

PEREIRA R. F.; LAJOLO F. M.; HIRSCHBRUCH M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Rev. Nutrição*. 2003, 16(3): 265-272.

DUARTE, P.S.F. NEIVA, C.M. SANTOS, C.M. PELIZER, L.H, ZANINELO, M.O. Aspectos Gerais e Indicadores Estatísticos Sobre Consumo de Suplementos Nutricionais em Academias de Ginástica, *Nutrição em Pauta*. Janeiro/Fevereiro 2007.

ARAÚJO, L. R.; ANDREOLO, J.; SILVA, M.S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. *Rev. Bras.Ciênc. e Mov.*, Goiânia, v. 10, n.3, p. 13-18, Jul. 2002.

COLARES, L.G.T.; SOARES, E.A. Estudo dietético de atletas competitivos de Handebol do Rio de Janeiro.*Revista Nutrição* Puccamp,Campinas, v.9, n.2, p. 178-201, 1996

GOMES, G. S.; DEGIOVANNI, G. C.; GARLIPP, M. R.; CHIARELLO, P. G.; JORDÃO JR, A. A. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. Medicina, Ribeirão Preto, v. 41, n. 3, p. 327-331, 2008

DIRETRIZ DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE – DSBME. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para saúde. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*, v. 9, n. 2, p. 43-56, 2003.

STEYN, N. P.; DEMETRE LABADARIOS, M. B.; NEL, J. H. Development and validation of a questionnaire to test knowledge and practices of dietitians regarding dietary supplements. *Nutrition, Cape Town*, v. 21, n. 1, p. 51-58, Jan. 2005.

BACURAU, R.F.P. Nutrição e Suplementação Esportiva.6ed. São Paulo: *Phorte*,2009.284 p

BARRETO DE PAIVA, M. F. N. D. Mídia: sua influência no uso dos recursos ergogênicos. Disponível na internet:<http://www.personaltraining.com.br/ midia.html>. Acesso em: 20 agosto 2013.

ROCHA, L. P; PEREIRA, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Rev. Nutrição*, campinas, v. 11, n. 1, p. 76-82, jan jun. 1998.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho, a todos que possuem garra, perseverança e sempre querem aprender mais, utilizando o conhecimento para ofertar uma melhor qualidade de vida à população; às pessoas que me incentivaram durante o percurso, familiares, amigos e professores. Em especial à professora kétsia pela dedicação e paciência durante as orientações deste trabalho e para minha mãe, a quem tanto admiro.

Obrigada.

INSTRUÇÕES PARA PUBLICAÇÃO DE ARTIGO NA REVISTA NUTRIRE

Instruções para Autores

Sumário

I. Escopo e política editorial
II. Processo de avaliação dos artigos
III. Informações gerais
    1. Arquivos necessários
    2. Formato dos arquivos
    3. Idiomas aceitos
    4. Limites
    5. Autoria
IV. Preparação dos arquivos
    1. Carta de submissão
    2. Página de rosto
    3. Manuscrito completo
        1. 3.1.Informações gerais
           Unidades, notas, siglas etc.
           Agradecimentos e autoria
        2. 3.2.Primeira página
           Título
           Resumo estruturado
           Palavras-Chave
        3. 3.3.Estrutura de tópicos do texto completo
           Artigo original
           Relatos de caso
           Artigo de revisão
        4. 3.4.Tabelas
        5. 3.5.Figuras (Fotografias, Desenhos, Gráficos)
        6. 3.6.Referências bibliográficas
    4. Parecer do Comitê de Ética e Pesquisa
    5. Transferência de direitos de reprodução (copyright)
V. Submissão eletrônica
    1. Como acessar o sistema Submit
    2. Como submeter seu artigo?

I. Escopo e política editorial

A **Nutrire** é um periódico quadrimestral que tem como objetivo divulgar pesquisas em nutrição humana com adequada qualidade metodológica, originalidade e relevância para as seguinte áreas:

- Alimentos
- Bioquímica da Nutrição
- Nutrição Clínica
- Nutrição Experimental
- Nutrição em Saúde Pública
- Nutrição e Atividade Física
- Nutrigenômica
- Segurança Alimentar e Nutricional

São aceitas submissões em português, inglês e espanhol de artigos que se enquadrem em uma das categorias abaixo:

- **Artigos originais:** estudos epidemiológicos, clínicos ou experimentais.
- **Relatos de caso:** artigos que relatem situações raras, intervenções pouco frequentes ou inovadoras, desde que, bem documentadas.
- **Artigos de revisão:** análise crítica ou sistemática da literatura que aborde um tema relacionado ao objetivo da revista.
- **Cartas ao editor:** documentos que abordem críticas, sugestões ou opiniões sobre artigos publicados na Nutrire.
- **Editorial:** na maioria das vezes, encomendado pelos editores, com o objetivo de discutir um tema ou artigo original, controverso ou interessante a ser publicado pela **Nutrire**.

Observação: Artigos que envolvam ensaios clínicos somente serão aceitos mediante apresentação do número de registro e base de cadastro (http://www.ensaiosclinicos.gov.br/about/) segundo normatização de ensaios clínicos da PORTARIA nº 1.1345, DE 2 DE JULHO DE 2008 do Ministério da Saúde do Brasil.

II. Processo de avaliação dos artigos

Todos os artigos submetidos que estiverem de acordo com as normas definidas neste documento, passam primeiramente por uma pré-avaliação e caso estejam dentro dos padrões desejados são encaminhados para avaliação duplo-cega realizada por pelo menos dois revisores ad hoc.

De forma mais detalhada o fluxo de tramitação dos artigos submetidos é o seguinte:

1. Os artigos submetidos passam primeiramente por uma verificação, realizada pelo Assistente Editorial, quanto ao atendimento das Instruções para os Autores. Artigos que não atendam as normas serão devolvidos para adequação e ressubmissão antes que possam entrar em avaliação. Ao entrarem em avaliação os artigos são encaminhados ao Editor Executivo que, caso não encontre problemas de escopo e alinhamento com a política editorial envia o artigo para o Editor Associado responsável pela área de abrangência do trabalho.
2. O Editor Associado ao receber um artigo responde questionário de pré-avaliação para verificar aspectos críticos como: aderência ao escopo, relevância e originalidade, fundamentação teórica e adequação da linguagem. Após realizar a pré-avaliação os Editores Associados tem autonomia para recomendar a recusa ou encaminhar o artigo para a avaliação por pares.
3. Os artigos que passam na etapa da pré-avaliação são encaminhados para a avaliação detalhada de Revisores ad hoc, especialistas no tema do artigo, escolhidos e convidados pelo Editor Associado.
4. Após receber as avaliações de pelo menos dois Revisores, o Editor Associado elabora um parecer e envia sua recomendação de aceite, revisão ou recusa.

5. Os Editores revisam todos os pareceres e recomendações podendo intervir quando necessário, enviando aos Autores o parecer final recomendando que o artigo seja: recusado, aceito sem modificações ou modificado (conforme sugestões dos revisores) para que possa ser reconsiderado para publicação.

III. Informações gerais

A **Nutrire** segue as orientações dos "Requisitos Uniformes para Originais Submetidos a Revistas Biomédicas", publicado pelo Comitê Internacional de Editores de Revistas Médicas (disponível: http://www.icmje.org/).

1. Arquivos necessários

Durante a submissão do artigos os seguintes arquivos devem ser enviados:

- Carta de submissão: `cartasubmissao.docx`;
- Página de rosto: `paginaderosto.docx`;
- Manuscrito completo: `manuscrito.docx`;
- Parecer do Comitê de Ética e Pesquisa: `etica.docx` (para artigos originais);
- Transferência de direitos de reprodução (copyright): `copyright.docx` (após o aceite).

2. Formato dos arquivos

Todos os arquivos devem ser preparados utilizando editor de texto Microsoft Word® 2007 ou posterior conforme as seguintes especificações:

- folha tamanho A4 (210 x 297 mm);
- margem de 25 mm em todos os lados;
- numeração sequencial de páginas na parte superior direita;
- formatação em coluna única; e
- fonte Times New Roman, tamanho 12.

As figuras devem estar inseridas no corpo do documento na posição que proporcione o melhor fluxo de leitura para os Editores e Revisores.

As tabelas devem ser inseridas ao final, após as referências.

3. Idiomas aceitos

São aceitas submissões em português na ortografia oficial, inglês e espanhol.

4. Limites

Todos os artigos submetidos devem estar dentro dos limites estabelecidos para cada tipo de artigo ou serão devolvidos aos Autores:

- **Artigos originais:** 3000 palavras (excluindo: página de rosto, resumo, abstract, tabelas, gráficos, figuras e referências) e até 30 referências.
- **Relatos de caso:** 2000 palavras (excluindo: página de rosto, resumo, abstract, tabelas, gráficos, figuras e referências) e até 20 referências.
- **Artigos de Revisão:** 5000 palavras (excluindo: página de rosto, resumo, abstract, tabelas, gráficos, figuras e referências) e até 60 referências.
- **Cartas ao editor:** 1000 a 1500 caracteres, com 1 tabela ou 1 figura e no máximo 10 referências.

5. Autoria

Todas as informações sobre os Autores e suas afiliações **devem ser inseridas somente**:

- **no sistema de submissão online**, de onde serão extraídas caso o artigo seja aceito;
- **na Carta de Submissão**; e
- **na Página de Rosto** juntamente com outras informações destinadas apenas aos Editores.

Autores e afiliações não devem ser incluídos no arquivo do artigo para garantir a avaliação duplo-cega. Também devem ser retiradas todas as propriedades dos arquivos enviados.

IV. Preparação dos arquivos

1. Carta de submissão

Nome do arquivo: `cartasubmissao.docx`

A carta de submissão deve assinada por todos os autores. Nesta carta os autores devem referir que o artigo é original, nunca foi publicado e não foi e não será enviado a outra revista enquanto sua publicação estiver sendo considerada pela **Nutrire**. Além disso, deve ser declarado que todos os autores participaram na concepção do projeto e/ou análise dos dados obtidos e/ou da redação final do artigo e que todos concordam com a versão enviada para publicação. Deve citar, também, que não foram omitidas informações a respeito de financiamentos para pesquisa ou de ligação com pessoas ou companhias que possam ter interesse nos dados abordados pelo artigo.

2. Página de rosto

Nome do arquivo: `paginaderosto.docx`

A página de rosto deverá conter os seguintes elementos na seguinte ordem:

- **Título** no idioma original.
- **Lista de autores** na ordem definitiva para publicação. Incluir sempre nome completo de todos os autores e utilizar numerais sobrescritos para indicar suas afiliações institucionais.
- **Lista de afiliações**, uma por linha, identificadas por numeral sobrescrito no início da linha. Para cada afiliação é obrigatório incluir as seguintes informações:

  Grupo/Laboratório (opcional), Departamento, Instituição, Cidade, Estado, Pais

- **Informações adicionais** sobre os Autores. Incluir após as inciais de cada autor qual a sua titulação mais importante e a instituição de ensino, pesquisa ou assistência à qual pertence.
- **Local de realização** onde o trabalho foi desenvolvido. Incluir apenas Grupo/Laboratório (opcional), Departamento, Instituição, Cidade, Estado e Pais.
- **Dados para correspondência** incluindo:
  1. **nome completo do autor responsável** pela publicação;
  2. **endereço institucional** (Grupo/Laboratório [opcional], Departamento, Instituição, Cidade, Estado e Pais) seguido do CEP e endereço postal; e
  3. **e-mail** para contato.
- **Trabalho baseado em tese**: Caso o trabalho tenha se baseado em Tese, indicar o título, ano e instituição (Grupo/Laboratório [opcional], Departamento, Instituição, Cidade, Estado e Pais) onde foi apresentada.
- **Trabalho apresentado em evento**: Caso o trabalho tenha sido apresentado em reunião científica, indicar o evento, local e data de realização.
- **Fontes de financiamento** devem ser indicadas caso o trabalho tenha recebido auxílio financeiro, indicando:

1. o tipo de auxílio,
2. nome do agente financeiro e
3. o número do processo.

- **Agradecimentos** devem descrever, de forma sucinta, as pessoas ou instituições que contribuíram para o estudo, mas que não são autores.
- **Declaração de conflito de interesse**: qualquer ligação de um ou mais autores com empresas e companhias que possam ter qualquer interesse na divulgação do manuscrito. Se não houver nenhum conflito de interesse escrever "os autores declaram não haver conflito de interesse".

3. Manuscrito completo

Nome do arquivo: **`manuscrito.docx`**

O documento com o texto principal do manuscrito deve ser preparado conforme as instruções abaixo.

3.1 Informações gerais

Unidades, notas, siglas etc.

Atenção: Nos artigos em inglês as casas decimais **devem ser separadas por ponto**.

- **Unidades de medida** devem sempre utilizar o padrão definido pelo Sistema Internacional - SI.
- **Siglas** utilizadas em tabelas, figuras, etc, devem ser definidas no rodapé desses elementos, mesmo se já tiverem sido definidas no texto.
- **Nomes de produtos** e equipamentos devem vir acompanhados do símbolo de marca registrada (®) e de informações sobre o nome, cidade e país do fabricante.
- **Abreviaturas e siglas** não devem ser utilizadas nos títulos e resumos.

Agradecimentos e autoria

- **Agradecimentos e fontes de financiamento** não devem ser inseridas no texto principal do manuscrito.
- **Nenhuma informação sobre autoria** deve estar presente neste arquivo.

3.2 Primeira página

A primeira página do arquivo do manuscrito completo deve ter os seguintes elementos nesta ordem:

1. **Título e título para cabeçalho no idioma principal** do artigo;
2. **Título e título para cabeçalho traduzidos** para o Inglês;
3. **Resumo estruturado e palavras-chave no idioma principal** do artigo;
4. **Resumo estruturado e palavras-chave traduzidos** para o Inglês;

Título

O Título principal e sua versão reduzida para cabeçalho de página não devem utilizar abreviaturas ou siglas
O título para cabeçalho deve ter de 6 a 8 palavras e no não mais que 60 caracteres incluindo os espaços.

Resumo estruturado

- deve ter no máximo 250 palavras e não pode utilizar abreviaturas e siglas.
- deve ser estruturado na forma de seções:
  - **Artigo original**: objetivo, métodos, resultados e conclusões (objective, methods, results and conclusions)
  - **Relato de casos**: objetivo, descrição do caso e comentários (objetive, case description and comments)

- **Artigos de revisão**: objetivo, fonte de dados, síntese dos dados e conclusões (objective, data source, data synthesis and conclusions)

Palavras-Chave

Não utilize palavras do título do artigo palavras-chave. As palavras-chave devem ser pesquisadas nas fontes de descritores abaixo:

- Palavras-chave em português devem ser obtidas na base de dados DeCS de Descritores em Ciências da Saúde, da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde-LILACS.
- Palavras-chave em inglês devem ser extraídas do Medical Subject Headings-MESH, da National Library of Medicine.

3.3 Estrutura de tópicos do texto completo

Os arquivos devem ser organizados seguindo uma estrutura pré-definida para cada tipo de artigo:

Artigo original

Artigos originais devem conter a seguinte estrutura:

- **INTRODUÇÃO**
  Deve ser sucinta contendo de 4 a 6 parágrafos,
- **OBJETIVOS**
  Deve informar porque o estudo foi realizado e quais as hipóteses iniciais (se houverem). Definir precisamente qual o objetivo principal e os secundários (se houverem).
- **MÉTODO**
  Deve descrever a casuística, o delineamento de estudo, procedimentos empregados e tipo de análise estatística e declaração de aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa,
- **RESULTADOS**
  Devem ser claros e objetivos, sem repetir os resultados já apresentados nas tabelas e gráficos,
- **DISCUSSÃO**
  Deve interpretar os resultados mais importantes, compará-los com dados da literatura, descrever possíveis aplicações dos achados e as limitações do estudo.
- **CONCLUSÕES**
  Último parágrafo da discussão, deve responder aos objetivos do estudo.

Relatos de caso

Relatos de caso devem conter a seguinte estrutura:

- **INTRODUÇÃO**
  Deve ser sucinta contendo de 2 a 4 parágrafos, descrevendo o que é conhecido sobre a doença ou procedimento em questão,
- **DESCRIÇÃO DO CASO**
  Não deve colocar dados que possam identificar o paciente,
- **DISCUSSÃO**
  Deve apresentar a comparação dos achados com os dados da literatura.

Artigo de revisão

Artigo de revisão devem conter a seguinte estrutura sugerida:

- **INTRODUÇÃO**
  Deve enfatizar a importância sobre o tema e os achados atuais da literatura,

- **OBJETIVOS**

  Deve informar porque a revisão da literatura foi feita. Descrever se enfatiza algum aspecto em especial como causa, prevenção, diagnóstico e prognóstico.
- **MÉTODO**

  Deve descrever como foi feito o levantamento de dados, quando pertinente,
- **REVISÃO**

  Incluir tópicos, estruturados ou não, sobre o que foi levantado e os achados relevantes,
- **COMENTÁRIOS e/ou RECOMENDAÇÕES**

  Manter foco no tema estudado e destacar informações relevantes, novas e/ou importantes.

3.4 Tabelas

As tabelas devem seguir as regras a seguir:

- todas devem ser inseridas no final do texto, após as referências e cada tabela deve estar em uma página separada.
- devem possuir título breve e estar citadas no texto em ordem crescente e consecutiva.
- devem ser elaboradas utilizando o recurso de tabelas do Microsoft Word®. Não importar tabelas do Excel® ou Powerpoint®. *Elementos enviados na forma de imagem não serão aceitos e irão acarretar em atrasos na avaliação e na publicação.*
- Todas as tabelas devem ser numeradas seqüencialmente, em algarismos arábicos, apresentar título e fonte, bem como ser referenciadas no corpo do artigo.
- **Não serão aceitas tabelas que não estejam devidamente citadas no texto e vice versa**.

3.5 Figuras (Fotografias, Desenhos, Gráficos)

Todos esses elementos devem sempre ser referenciados e citados como figuras e numerados na ordem de aparecimento do texto. As explicações devem constar da legenda. Figuras reproduzidas de outras fontes devem indicar esta condição na legenda e devem ter a permissão por escrito da fonte para sua reprodução.

- **Todas as figuras** devem estar inseridas no corpo do documento na posição que o Autor julgar mais apropriada.
- Fotos e imagens geradas em computador devem sempre ser produzidas nos formatos .jpg ou .tif de forma a possuir a largura de 2000 pixels independente da resolução do arquivo.
- **É obrigatório e muito importante**, verificar que o menor texto apresentado em cada figura esteja perfeitamente legível após a inserção no arquivo.
- Todas as figuras devem apresentar legenda e fonte, bem como ser referenciadas no corpo do artigo.
- Gráficos e figuras devem ser em preto e branco (não usar cores) no Word, Power Point, Excel ou programa equivalente. Não serão aceitos gráficos escaneados.
- **Não serão aceitas figuras que não estejam devidamente citadas no texto e vice versa**.

3.6 Referências bibliográficas

As referências bibliográficas devem seguir o estilo preconizado no "Uniform Requirements for Manuscripts", elaborado pelo "Internacional Committee of Medical Journal Editors" e disponível em http://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform_requirements.html.

A citação das referências no corpo do texto deve ser realizado utilizando números sobrescritos sem uso de parênteses e na ordem de utilização das citações. Exemplos:

- "A melhor técnica conhecida atualmente.[1]"
- "... que é, segundo Silva et al, 2006[1], a melhor técnica conhecida atualmente."

Toda a literatura utilizada e citada no texto deverá obrigatoriamente estar na lista de referências e vice versa. A lista de referências deve estar numerada conforme a sequência de citação no texto (não em ordem alfabética). **A Nutrire executa verificação de plágio**.

Ao elaborar sua lista de referências observe o seguinte:

- Deve ser dada preferência a citação de literatura recente.
- A citação de livros e outras fontes de difícil acesso deve ser evitada.
- Não utilizar teses, dissertações, artigos não publicados e artigos em preparação.
- Citar os 6 primeiros autores, se houverem mais do que seis, utilizar a teminologia "et al".

4. Parecer do Comitê de Ética e Pesquisa

Nome do arquivo: `etica.docx`

Os artigos originais devem anexar uma cópia da aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição onde foi realizada a pesquisa. A **Nutrire** adota a RESOLUÇÃO 196/96 DO CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, que aprovou as "Novas Diretrizes e Normas Regulamentadoras da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos" (DOU 1996, Out 16; nº 201, seção 1:21082-21085). **Somente serão aceitos trabalhos elaborados de acordo com estas normas**.

5. Transferência de direitos de reprodução (copyright)

Nome do arquivo: `copyright.docx`

No momento da aceitação do manuscrito para publicação na **Nutrire**, todos os autores devem assinar formulário enviado pela Revista, no qual reconhecem que, a partir desse momento, a SBAN passa a ser a única detentora dos direitos de reprodução do manuscrito. O artigo só será publicado após a chegada desse termo de transferência original assinado por todos os autores.

V. Submissão eletrônica

Todos os artigos devem ser submetidos através do sistema Submit instalado para a **Nutrire**.

1. Como acessar o sistema Submit

O sistema pode ser acessado pelo link http://nutrire.submitcentral.com.br. Antes de realizar um novo cadastro procure primeiro utilizar o recurso "Esqueci minha senha" com os e-mails que utiliza freqüentemente. Caso não localize um cadastro faça um novo.

2. Como submeter seu artigo?

Após efetuar o login certifique-se de utilizar o menu lateral para acessar o "Painel do Autor" e clique no link para "Iniciar uma nova submissão".

A submissão do artigo está dividida em cinco passos. Siga as instruções na tela para cada etapa do processo:

- **Passo 1**: inserir dados Título/Resumo e Palavras-chave
- **Passo 2**: Inserir dados dos autores e respectivas afiliações
- **Passo 3**: Envio de arquivos:
    - Siga as intruções detalhadas nestas normas para a elaboração dos arquivos necessários.
- **Passo 4**: Informações gerais do artigo.
- **Passo 5**: Revisão e finalização da submissão.