

PERFIL NUTRICIONAL E PREFERÊNCIAS ALIMENTARES DE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS

Ana Vaeline Patrício Braga¹, Edna Karol Rodrigues de Araujo¹, Helder Cardoso Tavares¹,
Milana Drumond Ramos Santana²

Resumo: Uma alimentação saudável juntamente a atividade física favorece a diminuição de fatores de riscos a saúde, como o aumento de peso corporal e quantidade de gordura. Hoje, diante a tantas práticas físicas, a musculação vem ganhando destaque. Com o objetivo de analisar o perfil nutricional e preferências alimentares de frequentadores de academias, foi realizada na cidade de Brejo Santo um estudo descritivo transversal com uma abordagem quantitativa com 45 sujeitos. Os participantes que possuem frequência de no mínimo três vezes por semana. Foi aplicado um questionário com perguntas objetivas, realização de avaliação nutricional, peso, altura, circunferência da cintura e circunferência do quadril. Os resultados mostraram que a maioria dos sujeitos com relação ao IMC está em sobrepeso, bem como estão com o risco elevado para doenças cardíacas. Os maiores objetivos dos participantes na academia foram ganhar massa muscular, emagrecer e melhorar a saúde. A maioria relatou que não fazem acompanhamento com nutricionista, recebendo o auxílio de educadores físicos e amigos para fazer uso de suplementação. Desta forma, verifica-se a necessidade de uma orientação nutricional aos praticantes de musculação tanto para ganho da massa magra como adequação dos suplementos a cada indivíduo.

Palavras-Chave: Nutrição. Preferências alimentares. Suplementos.

ANALYSIS OF THE NUTRITIONAL PROFILE AND FOOD PREFERENCES OF ACADEMIC FREQUENTERS

Abstract: A healthy diet together with physical activity favors the reduction of health risk factors, such as increased body weight and amount of fat, which leads to elevated levels of triglycerides, cholesterol, hypertension and cardiovascular dysfunction. Today, facing so many physical practices, bodybuilding has been gaining prominence. A transversal descriptive study with a quantitative approach was carried out in the city of Brejo Santo, with the objective of analyzing the nutritional profile and food preferences of academics. Participants who attend at least three times a week. A questionnaire was applied with objective questions, nutritional assessment, weight, height, waist circumference and hip circumference. The results showed that the majority of subjects with BMI are overweight as well as are at high risk for heart disease. The main goals of the gym participants were to gain muscle, lose weight and improve health. Most reported that they do not follow up with nutritionist, receiving the assistance of physical educators and friends to make use of supplementation. In this way, it is verified the need of a nutritional orientation to the practitioners of bodybuilding both for gain of the lean mass and adequacy of the supplements to each individual.

Keywords: nutrition; food preferences; supplements.

¹ Graduados em Nutrição, Faculdade de Juazeiro do Norte- FJN, Ceará, Brasil.

² Pós-Doutorado em Ciências da Saúde, Faculdade de Medicina do ABC – FMABC, São Paulo, Brasil.

*Autor correspondente: vaeline.braga@hotmail.com

Submetido: 03 de abril de 2018 Aceito: 19 de novembro de 2018

Introdução

Os indivíduos, ao longo dos anos, têm se preocupado cada vez mais com a saúde e com o corpo, adotando à execução de atividades física comumente seguida por uma alimentação saudável, para ajudar nos resultados, o que causa uma transformação nos hábitos de vida da maioria dos indivíduos (MACHADO; MEDEIROS, 2017). Uma alimentação saudável juntamente a atividade física favorece a diminuição de fatores de riscos á saúde, como o aumento de peso corporal e quantidade de gordura, esses parâmetros podem causar elevação das taxas de triglicédeos, colesterol, hipertensão e disfunções cardiovasculares (ZANELLA; SCHMIDT, 2012).

A musculação, atualmente, vem ganhando destaque entre os diversos exercícios, com isso vale ressaltar que as academias estão se reciclando cada vez mais, com o intuito de diversificar o seu público e favorecer a assiduidade entre os praticantes. Nesta modalidade, destacam-se as modificações corporais esteticamente satisfatória, redução de gordura e aumento de massa muscular, caracterizado principalmente pela atividade anabólica (MARQUES et al., 2015).

A busca pela melhora na qualidade de vida e a pelo corpo perfeito, na maioria das vezes leva as pessoas a buscarem resultados rápidos, e se utilizar de alguns suplementos. Uma das dificuldades no uso de suplementação é o uso indiscriminado, pois estes necessitam de uma conduta profissional especializada, já que são necessários horários, quantidades e uso corretos, e sem a orientação adequada pode se tornar um malefício. E essa utilização é indicada por educadores físicos, por conta própria, ou por amigos a indicação de emprego de alguns suplementos errados (REZENDE; LIMA; SANTOS, 2016).

Os suplementos são substancias extras que podem ser consumidas além da dieta normal, podendo ter em sua composição: carboidratos (uma forma rápida de obter energia), proteínas (rica em aminoácidos para a síntese muscular), lipídios (favorecem a oxidação do músculo esquelético), vitaminas, minerais, extratos de ervas e Fat Burners (auxiliam na queima de gordura, favorecendo a redução do peso) (LIBERALI; BRITO, 2012).

O objetivo da pesquisa foi analisar o perfil nutricional e preferências alimentares, bem como identificar os principais suplementos alimentares utilizados pelos praticantes, verificar a fonte de indicação desses suplementos; observar o nível de hidratação; averiguar se há algum tipo

de alimentação específica de pré e pós treino de praticantes de academia.

Método

O tipo de estudo é de caráter descritivo transversal com uma abordagem quantitativa. O estudo foi realizado no município de Brejo Santo, Ceará, localizado na região metropolitana do Cariri. Os sujeitos do estudo foram frequentadores de academias, que tenham um período de no mínimo três meses de atividade.

Os sujeitos foram excluídos da pesquisa caso fossem menores de 18 anos, e que praticavam exercícios físicos com uma frequência de no mínimo três vezes por semana. Os critérios de inclusão foram: idade de 18 a 50 anos que concordaram com os aspectos legais e que estiveram presentes na data da coleta de dados.

Após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa, o presente estudo foi realizado no dia da palestra de motivação para uma alimentação saudável nas academias.

Foi aplicado um questionário com perguntas objetivas, bem como a realização de avaliação nutricional, como peso, altura, circunferência da cintura e circunferência do quadril, para diagnóstico nutricional da amostra, em um ambiente reservado da academia. Para coleta de dados utilizou-se balança digital modelo EF912, com monitor de gordura / hidratação da bioland, estadiômetro portátil modelo AVAnutri, equipamentos para avaliação e fita métrica da marca macrolife para realização de diagnóstico nutricional da pesquisa e aplicação de questionário, onde foi explicado a intenção e objetivo do estudo.

Obtiveram-se os dados por meio de questionários e interpretados por porcentagem e a representação por tabelas.

Essa pesquisa foi encaminhada ao Comitê de Ética e Pesquisa de acordo com a resolução 510/2016 e tem como número do parecer: 2.412.421

Resultados

Os resultados obtidos foram organizados em duas partes: o perfil socioeconômico dos sujeitos. E a segunda parte foi composta por uma entrevista estruturada, onde foram tabulados os

dados dos sujeitos da pesquisa.

Na Tabela 1 observa-se a distribuição absoluta e percentual de sexo e escolaridade. A maioria dos entrevistados é do sexo feminino e possuem nível escolar médio.

Tabela 1: Distribuição absoluta e percentual de gênero e escolaridade, Brejo Santo - Ceará, 2017.

Sexo	Nº	%
Masculino	12	27%
Feminino	33	73%
Total	45	100
Nível escolar	Nº	%
Fundam. Completo	8	18%
Fundam. Incomp.	6	13%
Médio	20	45%
Superior	11	24%
Outros	0	0
Total	45	100

Fonte: Próprio autor

Encontram-se na Tabela 2 os resultados para o Índice de Massa Corporal (IMC) e o Risco Cardiovascular. Verifica-se que a maioria dos sujeitos apresenta o IMC sobrepeso.

Tabela 2: classificação segundo o IMC e de risco cardiovascular, Brejo Santo - Ceará, 2017.

Característica IMC	Gênero			
	Feminino		Masculino	
	Nº	%	Nº	%
Magreza	2	6%	1	8%
Eutrofia	10	30%	2	17%
Sobrepeso	14	43%	5	41%
Obesid. grau 1	5	15%	2	17%
Obesid. grau 2	2	6%	2	17%
Classificação Risco cardiovascular	Gênero			
	Feminino		Masculino	
	Nº	%	Nº	%
Normal	8	24%	5	42%
Elevado	20	61%	4	33%
Muito elevado	5	15%	3	25%

Fonte: Próprio autor.

E para a classificação do participante acerca do peso os resultados revelaram que 58% das mulheres e 42% dos homens estão com sobrepeso. Para o peso ideal 42% dos homens e 24% das

mulheres.

Na Tabela 3 pode-se encontrar o objetivo dos participantes desejam alcançar na academia.

Tabela 3: Objetivo Na Academia, Brejo Santo - Ceará, 2017.

OBJETIVO	Gênero			
	Feminino		Masculino	
	Nº	%	Nº	%
Definição muscular	7	21%	4	34%
Definição muscular e emagrecimento	5	15%	2	16%
Emagrecer e melhorar a saúde	3	9%	2	16%
Emagrecer	7	21%	3	25%
Melhorar a saúde	6	18%	-	--
Definição muscular e melhorar a saúde	4	13%	1	9%
Lazer – definição muscular e melhorar a saúde	1	3%	-	--

Fonte: Própria.

Quando abordados sobre o número de refeições que realizam durante o dia 40% das mulheres relataram que fazem quatro refeições e os homens 33% fazem 6 refeições ao dia. Isso está relacionado ao fato que as mulheres querem perder peso e os homens querem aumentar a massa magra, dessa forma a relação de calorias entre gêneros é: elas consomem menos calorias e eles mais.

Na Tabela 4 encontra-se a forma de acompanhamento especializado feito pelos participantes.

Tabela 4: acompanhamento pessoal e com nutricionista, Brejo Santo - Ceará, 2017.

Acompanhamento pessoal Opções	Gênero			
	Feminino		Masculino	
	Nº	%	Nº	%
Sim	10	30%	2	17%
Não	23	70%	10	83%
Acompanhamento com nutricionista Opções	Gênero			
	Feminino		Masculino	
	Nº	%	Nº	%
Sim	2	6%	3	25%
Não	31	94%	9	75%

Fonte: própria.

A respeito do consumo de suplementos 88% das mulheres não usam e 12% usam algum tipo de suplemento, e 50% dos homens não utilizam suplementos e 50% usam algum tipo de suplemento. Para essa utilização de suplementos 15% das mulheres são indicadas por educadores físicos e 8% dos homens por amigos. Com relação à hidratação 76% das mulheres e 68% dos homens fazem uso de água.

E para a alimentação pré treino 52% das mulheres e 67% dos homens utilizam carboidrato, para a alimentação pós treino 49% do público feminino e 33% do masculino utilizam carboidrato associado à proteína.

Discussão

Essa pesquisa teve predominância de 73% do sexo feminino, fato também encontrado em outros estudos que tiveram uma tendência à feminilização entre os participantes da pesquisa (GIL, 2005; OTENIO, 2008; PIMENTEL et al., 2014; PACHECO; RAMOS, 2014).

O IMC dos indivíduos pesquisados tanto no público masculino quanto no feminino resultou num maior número de sobrepesos. No estudo de Vilela e Rombaldi (2015) com relação ao Índice de Massa Corporal, um terço dos participantes foi classificado com risco para sobrepeso e obesidade. Para determinar o estado nutricional de jovens e adultos é utilizado o IMC por ser prático e de baixo custo, mas seu uso em atletas e pessoas ativas pode ocasionar imprecisão nos resultados. Entre os vários motivos para a realização na prática de exercício físico foi observado, em diversos estudos realizados em várias regiões do país, incentivos para a prática parecidos aos do presente estudo. Dessa forma, estudos conduzidos no Rio Grande do Sul (RUFINO, 2000) e no Paraná (FERMINO, 2010) encontraram estética (RUFINO, 2000), saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia (FERMINO, 2010) como os principais fatores motivadores para a prática.

O IMC elevado pode acontecer devido à maior porcentagem de massa magra dos praticantes e não obrigatoriamente da gordura corporal, o que enfatiza a incapacidade de utilizar separado do IMC, para análise da situação nutricional de praticantes de musculação. Nas academias é predominante a variante da musculação (LIMA; LIMA; BRAGGION, 2015).

Em estudos com a população o IMC é usado, estabelecendo relações com o peso à estatura e indicando a situação nutricional (SILVINO; SILVA, 2017). Destaca-se que o mesmo não

distingue a massa gorda da massa magra, particularmente para praticantes de musculação que tem a predisposição a maior percentual de massa magra, não representando, assim, um bom indicador de avaliação a ser usado separadamente (BERNADES; LUCIA; FARIA, 2016; MOZETIC et al., 2016; RAMOS; NAVARRO, 2012).

De acordo com o estudo de Karkle (2015) 33,33% dos participantes objetivou saúde com prática da musculação. Pontes (2013) em seu estudo, demonstrou que 62,38% dos sujeitos tinham esse objetivo. E no presente estudo 18% relataram estar na academia buscando saúde sendo todos os entrevistados do gênero feminino.

A indicação de suplementação alimentar desta pesquisa partiu de profissionais de educação física e amigos. Segundo Karkle (2015) a prescrição/indicação de suplementos é feita de forma errada na maioria das vezes por amigos e não por nutricionista. Silva e Liberali (2011), dizem que os educadores físicos fizeram a maior indicação ou prescrição dos suplementos alimentares. Esses autores afirmaram que para a utilização de suplementos nutricionais, existe propensão a ocorrer incentivos interesportistas, bem como entre professor e esportista, aspirando melhorar o desempenho físico. Como não tem capacitação profissional para essa técnica, alguns autores julgam essa atitude como falta de ética por parte desses profissionais (SILVA; LIBERALI, 2011).

Conforme a literatura, o praticante de atividade física busca começar a consumir suplementos alimentares, comumente depois do primeiro ano, favorecendo na conquista dos seus resultados após certo período praticando atividade física (HIRSCHBRUCH et al., 2008).

No presente estudo, verifica-se que a maioria dos participantes utilizam carboidratos antes de se exercitar e para o pós treino grande parte usa o carboidrato associado a proteína.

Em exercícios demorados são intensamente reduzidos os níveis de glicogênio muscular, dessa forma uma das importantes fontes de energia para o organismo humano é o carboidrato. Para melhor rendimento nos exercícios é fundamental a sua manutenção em níveis apropriados, repondo-o através da suplementação, especialmente em atividades intensas e de longa duração (HERNANDEZ, 2009).

Cardoso, Vargas e Lopes (2017) constataram que a maior parte da utilização de suplementos é através de iniciativa própria, sem nenhuma orientação de um profissional capacitado, sendo que os suplementos mais consumidos pelos sujeitos foram os a base de proteína. Os participantes do sexo masculino, com idade entre 18 e 35 anos, foi um dos maiores

consumidores desse complemento alimentar, e teve com a musculação/hipertrofia a atividade física mais empregada.

Outro objetivo da maioria dos participantes da pesquisa foi de definição muscular, o que justifica o emprego de alguns suplementos. Na pesquisa de Santos e Farias (2017) os objetivos para a utilização dos suplementos BCAA e Whey Protein foram hipertrofia muscular e melhora de performance, sendo esses os dois mais usados. Entretanto o que foi encontrado na presente pesquisa é que a maioria do público feminino e masculino não utilizam suplementos.

Dessa forma, tais suplementos ajudam no ganho de massa e recuperação muscular por terem como princípio aminoácidos, sendo considerados anabólicos (HARAGUCHI, 2006; LINHARES; LIMA, 2006).

Essa pesquisa mostrou que os sujeitos fazem uso de água como principal fonte para se hidratar no exercício. Segundo Ribeiro e Liberali (2010) é preciso que o tema hidratação seja bem orientado para não influir negativamente no desempenho e na saúde tanto de atletas quanto de indivíduos não-atletas, assim puderam concluir os autores dessa revisão com os estudos encontrados na pesquisa.

A orientação geral para à hidratação é de que seja iniciada 2 horas antes com 250 a 500 mL de água, mantendo esta ingestão a cada 15 a 20 minutos durante o exercício, no entanto, quando o exercício é realizado nas primeiras horas da manhã, fica difícil seguir esse protocolo (CARVALHO; MARA, 2010).

Pode-se mencionar como maior dificuldade para a realização desta pesquisa a disponibilidade dos participantes em responderem a entrevista. Desta forma, cita-se como limitações do estudo o número de sujeitos participantes do sexo masculino. Porém, verificou-se que o número de sujeitos do sexo feminino supriu esta limitação.

Conclusões

Quando se classifica o IMC e Risco Cardiovascular observa-se que o sobrepeso e o risco elevado estão em maioria em ambos os públicos do gênero masculino e feminino. E que não existem preferências alimentares específicas, os sujeitos utilizam todos os macro e micronutrientes, o que não podemos assegurar que sejam em quantidades adequadas. O que se observa, contudo é que a maioria dos participantes, em ambos sexos, não utilizam nenhum tipo

de suplemento, entretanto a minoria que utiliza esses produtos, fazem uso sem a devida prescrição/indicação nutricional e/ou médica. Quanto aos níveis de hidratação nota-se que os participantes fazem adequadamente. E quanto a alimentação pré treino, ambos utilizam carboidrato e nos pós treino ambos utilizam mais o carboidrato associado à proteína. Diante todo exposto abordado pelo presente estudo fica evidenciado a necessidade da orientação nutricional aos praticantes de musculação tanto para ganho da massa magra como adequação dos suplementos a cada indivíduo.

Referências

BERNARDES, A. L.; LUCIA, C. M. D.; FARIA, E. R. Consumo alimentar, composição corporal e uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10. v. 57. p. 306-318. 2016.

CAPARROS, D. R; BAYE, A. S.; BARREIROS, F. R.; STULBACH, T.E.; NAVARRO, F. Análise da adequação do consumo de carboidrato antes, durante e após o treino e do consumo de proteínas após o treino em praticantes de musculação de uma academia de Santo André – SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 52, p. 298-306, 2015.

CARDOSO, R. P. Q.; VARGAS, S. V. S.; LOPES, W.C. Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11. n. 65. p.584-592, 2017.

CARVALHO, T.; MARA, L.S. Hidratação e Nutrição no Esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16. n. 2, 2010.

DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. **Handbook of Qualitative Research**. Thousand Oaks: Sage, 2005.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 1, p. 18-23, 2010.

GIL, C. R. R. Formação de recursos humanos em saúde da família: paradoxos e perspectivas. **Caderno de Saúde Pública**, v. 21, n. 2, p. 490-498, 2005.

HARAGUCHI, F. K.; ABREU, W. C; PAULA, H. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicação no esporte e benefícios para a saúde humana. **Revista de Nutrição**. n. 19. p.479-488, 2006.

HERNANDEZ, A. J.; NAHAS, R. M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 3, p. 3-12, 2009. DOI: 10.1590/S1517-86922009000400001.

HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo (Supplement use amongst young individuals in São Paulo's fitness centers). **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 6, p. 539-543, 2008.

KARKLE, M. B. Uso de suplemento alimentar por praticantes de musculação e sua visão sobre o profissional nutricionista na área de nutrição esportiva em uma academia no Município de Braço do Norte-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9. n. 53. p.447-453, 2015.

LINHARES, T. C.; LIMA, R. M.; Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ. Brasil. **Vértices**, v. 8. n. 1/3. p.101-122, 2006.

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

MACHADO, L. M. A.; MEDEIROS, K. C. M. Perfil nutricional de praticantes de muay thai. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 558-569, 2017.

MARQUES, N. F.; MARQUES, A. C.; FANTI, Y. O.; MOURA, F. A. Consumo alimentar e conhecimento nutricional de praticantes de musculação do município de Itaqui – RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 52, p. 288-297, 2015.

MOZETIC, R. M.; VELOSO, V. F.; CAPARROS, D. R.; VIEBIG, R. F. Consumo alimentar próximo ao treinamento e avaliação antropométrica de praticantes de musculação com excesso de peso em um clube de Santo André-SP. **Revista de Nutrição Esportiva**, v. 10. n. 55. p.31-42, 2016.

OTENIO, C. C. M., NAKAMA, L, LEFEVRE, A. M. C., LEFEVRE, F. Trabalho multiprofissional: representações em um serviço público de saúde municipal. **Saúde e Sociedade**, v. 17, n. 4, p.135 150, 2008.

PACHECO, P. M.; RAMOS, M. Nutricionista em atenção básica: a visão do usuário. **Demetra**, v. 9, n. 2, p. 483-501, 2014.

PIMENTEL, V. R. M.; SOUSA, M. F.; HAMANN, E. M.; MENDONÇA, A. V. M. Alimentação e nutrição na Estratégia Saúde da Família em cinco municípios brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 1, p. 49-57, 2014.

PONTES, M. C. F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa-PB. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. Vol. 7. Num. 37, p. 9-27, 2013.

RAMOS, D. C. C.; NAVARRO, F. Perfil alimentar e antropométrico de praticantes de

musculação na cidade de Brasília. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6. n.32. p.140-145. 2012.

REZENDE, M. C.; LIMA, T. A.; SANTOS, H. J. X.; Avaliação do aporte nutricional de praticantes de atividade física em academias no município de Aracajú – SE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 60, p. 660-665, 2016.

RIBEIRO, J. P. S.; LIBERALI, R. Hidratação e exercício físico – revisão sistemática. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 4. n. 24. p. 506-514. 2010.

RUFINO, V. S.; SOARES, L. F. S.; SANTOS, D. L. Características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. **Kinesis**, v. 22, p. 57-68, 2000.

SANTOS, A. V.; FARIAS, F. O. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em duas academias de Salvador-BA. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 64. p.454-461, 2017.

SILVINO, D. M.; SILVA, J. A. Avaliação nutricional de praticantes de musculação das academias de Matureia-PB. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 66. p.708-718, 2017.

SILVA, R. F.; LIBERALI, R. Perfil do consumo de suplementos em praticantes de musculação de uma academia do município de Lajeado, RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 5, n. 30, p. 497-506, 2011.

SILVA A. C. R.; **Metodologia de Pesquisa Aplicada à Contabilidade – Orientações de Estudos, Projetos, Artigos, Relatórios, Monografias, Dissertações, Teses**. São Paulo, Atlas ed 3^a, 2010.

VILELA, G. F.; ROMBALDI, A. J. Perfil dos frequentadores das academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Promoção a Saúde**, Fortaleza, v. 28, n. 2, p. 206-215, 2015.

ZANELLA, A.; SCHMIDT, K. H.; Estado nutricional e comportamento alimentar de profissionais de academias de Frederico Westohalem – RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 35, p. 367-375, 2012.

■