

## CONSUMO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO NA LITERATURA

Hycaro Moraes Soares de Oliveira<sup>1</sup>  
Renato Antunes Pereira<sup>2</sup>

**RESUMO:** Nos últimos anos, as academias, os consultórios dos cirurgiões plásticos e os centros de tratamento estético fazem parte de um mercado que vem crescendo em larga escala, além de serem consideradas fábricas produtoras de um corpo ideal. Neste mesmo viés, o intuito deste trabalho é investigar na literatura o consumo alimentar dos praticantes de musculação. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica utilizando as seguintes palavras chaves: Consumo alimentar de praticantes de musculação, musculação, macronutrientes, micronutrientes, nutrição. A busca abrangeu artigos científicos publicados entre 2018 e 2023, disponíveis nas bases de dados Scielo, Pubmed e Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, nos idiomas inglês e português, a fim de possibilitar um maior alcance de trabalhos publicados nas bases de dados utilizadas. Após a pré-seleção dos artigos pela leitura dos títulos, seguiu-se com a leitura dos resumos a fim de se obter parâmetros mais aprofundados. Além disso, foi feita uma análise detalhada e crítica dos estudos selecionados após a leitura dos resumos, com o objetivo de identificar os pontos centrais de cada trabalho. E, posteriormente, agrupar os subtemas que sintetizam as produções. Após a avaliação dos trabalhos foi possível observar que há inadequações alimentares e uso de suplementos alimentares sem prescrição de um nutricionista ou médico. O que se torna necessário a conscientização sobre a importância e benefícios da alimentação neste esporte.

2023

**Palavras-chave:** Academia. Musculação. Alimentação.

**ABSTRACT:** In recent years, gyms, plastic surgery clinics, and cosmetic treatment centers have become part of a rapidly growing market, often regarded as factories producing the ideal body. In this same vein, the aim of this study is to investigate, in the literature, the dietary habits of individuals engaged in weightlifting. A bibliographical search was conducted using the following keywords: Dietary habits of weightlifters, weightlifting, macronutrients, micronutrients, nutrition. The search encompassed scientific articles published between 2018 and 2023, available in the Scielo, Pubmed, and Brazilian Journal of Sports Nutrition databases, in both English and Portuguese, to allow for a broader scope of works published in the databases used. Following the preliminary selection of articles based on title readings, abstracts were reviewed to gather more detailed information. Furthermore, a detailed and critical analysis of the selected studies was carried out after reviewing the abstracts, with the goal of identifying the central themes of each study and subsequently grouping subtopics that synthesize the findings. Through the evaluation of the works, it was evident that there are dietary inadequacies and the use of dietary supplements without the guidance of a nutritionist or physician. This underscores the need for raising awareness about the importance and benefits of nutrition in this sport.

**Keywords:** Gym. Weightlifting. Nutrition.

<sup>1</sup>Graduando em Nutrição; UniRedentor/Afya.

<sup>2</sup>Especialista em Nutrição Clínica, Fitoterapia Funcional com experiência em atendimentos com mulheres com sop; Universidade do Rio de Janeiro\_ UNIRIO.

## INTRODUÇÃO

Conforme enunciam Sampaio e Ferreira (2009), nos últimos anos, a beleza corporal e estética tem se tornado cada vez mais algo a ser almejado pelos indivíduos contemporâneos. As academias, os consultórios dos cirurgiões plásticos e os centros de tratamento estético fazem parte de um mercado em franca expansão, considerados fábricas produtoras de um corpo ideal.

Desse modo, entre os diversos tipos de exercício físico, a musculação tem se destacado na procura, por ser um exercício que aumenta força, melhora qualidade de vida e permite a hipertrofia dos músculos. Em seus apontamentos Mozetic e colaboradores (2016), elucidam que essa modalidade auxilia na redução da gordura corporal e no aumento de massa óssea, acarretando em uma melhor composição corporal, prevenindo ainda doenças crônico-degenerativas como a obesidade, hipertensão entre outras.

Visando uma melhor performance e um melhor resultado nesse esporte, a alimentação é um fator fundamental para o desenvolvimento destes. Dentro desse contexto, são utilizadas várias técnicas e condutas nutricionais baseadas em diferentes objetivos dados a eles: emagrecimento, fortalecimento, hipertrofia e saúde. De modo particular, cada um desses necessita de uma demanda energética diferenciada (Abreu e colaboradores, 2021).

Em seus estudos, Santos e Menon (2012), apontam que a alimentação é uma das principais responsáveis pela hipertrofia muscular, podendo chegar a 60% em importância. Contudo, existe falta de informação das pessoas em que uma alimentação adequada e de qualidade, atende às necessidades nutricionais de um praticante de musculação.

Ademais, Rossi e Tirapegui (1999), afirmam que para ter melhores resultados e para evitar consequências a curto e longo prazo, torna-se necessário uma alimentação adequada em macronutrientes e micronutrientes.

Do mesmo modo, Guimarães e Oliveira (2014) em sua pesquisa assenta que a alimentação com intuito de ser saudável deve conter todos os grupos alimentares como: carboidratos, proteínas, lipídios, fibras, vitaminas e minerais. A combinação de todos os grupos citados vai ser essencial para que o corpo humano se mantenha saudável e melhorando os resultados perante a prática da musculação.

A prática de uma dieta adequada e balanceada previne a hipoglicemia e seus sintomas como: tontura, fadiga, visão obscura, indecisão durante o exercício e resulta em uma melhor recuperação do organismo após a atividade física (BOTH, FRANZ e BUSNELLO, 2012; VIEIRA, 2014).

A falta da busca por conhecimento, aliada a busca por profissionais não capacitados, além do consumo dietético desbalanceado ou inadequado pode levar a malefícios à saúde,

conforme dissertam Maham e Raymond (2018). O desenvolvimento de transtornos alimentares, o aumento ou a perda indesejável de peso, obesidade, além do potencial crescimento das chances para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial e câncer são consequências da busca de informações errôneas e da procura por profissionais incapacitados. Deste modo, se torna preocupante o fato de muitos indivíduos se alimentarem de forma inadequada por falta de conhecimento e profissionalismo. (SOMMER, *et al*, 2019).

Lusíadas (2023), explana alguns exemplos acerca da busca por conhecimentos sem comprovação científica, as chamadas “dietas da moda”, tais como: dieta hiperproteica, dieta detox, dieta hipocalórica, etc. Porém, muitas dessas, não são equilibradas do ponto de vista nutricional e o consumo inadequado desses planos alimentares, pode trazer malefícios e em casos mais sérios, podem levar à morte.

Tomando como exemplo a dieta hiperproteica, que envolve a ingestão livre de proteínas e gorduras, enquanto exclui ou limita os carboidratos, pode apresentar riscos para a saúde quando não acompanhada por mudanças nos hábitos alimentares. O excesso calórico proveniente das proteínas se converte em gordura, e o aumento do nitrogênio resultante da quebra das proteínas pode sobrecarregar os rins e o fígado, levando à desidratação devido à produção excessiva de uréia. Além disso, essa dieta pode aumentar os níveis de LDL colesterol, sendo desaconselhada para pessoas com complicações cardiovasculares (LAROSA, 2016). Embora tenha mostrado resultados positivos na perda de peso, muitas vezes é adotada sem orientação nutricional, o que pode levar a efeitos adversos, como fraqueza e mau humor devido à falta adequada de carboidratos na dieta.

Dessa forma, o presente estudo teve como intuito investigar na literatura o consumo alimentar de praticantes de musculação

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Esboço do estudo

Foi realizado um estudo do tipo revisão de literatura com o tema Consumo Alimentar de Praticantes de Musculação

### Busca de Dados

As bases de dados utilizadas tinham como foco o consumo alimentar de praticantes de musculação, dispostos no acervo de alguns periódicos, a saber, Scielo, Pubmed e Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Os trabalhos selecionados datam do período de 2018 a 2023,

sendo eles, nos idiomas inglês e português com intuito de dar uma maior abrangência a este trabalho. As palavras chaves utilizadas para busca foram: Consumo alimentar de praticantes de musculação, musculação, macronutrientes, micronutrientes, nutrição.

### Análise de Dados

Após a pré-seleção dos artigos pela leitura dos títulos, seguiu-se com a leitura dos resumos e aqueles que não objetivaram avaliar o consumo alimentar de praticantes de musculação, estudos realizados com crianças, adolescentes e idosos e artigos que não foram publicados no período de tempo estipulado, foram excluídos da pesquisa. Quanto aos remanescentes, foram lidos e estudados na pesquisa. Em seguida, realizou-se uma análise detalhada e crítica dos estudos para identificação dos pontos centrais de cada texto e, posteriormente, agrupar os subtemas que sintetizam as produções

### RESULTADOS

**Quadro 1: Artigos utilizados relacionados ao consumo alimentar de praticantes de musculação.**

Autores / Ano	Nome do Artigo	Objetivo do estudo	Conclusão
Braggion <i>et al.</i> , (2015)	AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO	Verificar o consumo alimentar de praticantes de musculação, bem como a probabilidade de adequação de energia e nutrientes da dieta e compará-los com as necessidades impostas pelo treinamento.	verificou-se que as dietas são em sua maioria hipocalóricas, hipoglicídicas, hiperproteicas e hiperlipídicas e, quanto aos micronutrientes, apresentam deficiência em Cálcio e Ferro e ainda na ingestão diária de água.
Almeida <i>et al.</i> , (2016)	CONSUMO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS	Avaliar o consumo alimentar e adequação da dieta consumida por praticantes de musculação na cidade de Pesqueira-PE	Apresentou que os praticantes de exercício de força necessitam de uma orientação em relação à alimentação

	NA CIDADE DE PESQUEIRA -PE		adequada, com um auxílio de um nutricionista esportivo.
Silva e Abreu, (2018)	COMPOSIÇÃO CORPORAL, CONSUMO ALIMENTAR E HIDRATAÇÃO DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO	Avaliar a composição corporal, consumo alimentar e hidratação de praticantes de musculação de uma academia da cidade de Lavras -MG.	A população avaliada apresenta importante percentual de, inadequação do consumo energético, macro e micronutrientes, sendo necessária intervenção nutricional para corrigir e adequar o consumo alimentar.
Fernandez <i>et al.</i> , (2018)	SUPLEMENTAÇÃO E CONSUMO ALIMENTAR EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO	Avaliar o uso de suplementos e o consumo alimentar atual de indivíduos praticantes de musculação treinados e iniciantes.	Conforme esperado, foi observado o alto uso de suplementos alimentares e uma alimentação diária inadequada dentre os praticantes de musculação.
Viebig <i>et al.</i> , (2016)	CONSUMO ALIMENTAR PRÓXIMO AO TREINAMENTO E AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DE PRATICANTES DE	Avaliar as características antropométricas e o consumo alimentar pré, durante e após o treino de frequentadores de musculação com excesso de peso de uma academia em um clube de São André - SP	A adequação da dieta, sono em tempo satisfatório e prática supervisionada de exercícios físicos são fundamentais para auxiliar estes indivíduos com excesso de peso e risco

	MUSCULAÇÃO COM EXCESSO DE PESO EM UM CLUBE DE SANTO ANDRÉ-SP		aumentado de doenças cardiovasculares e reverterem esse quadro.
Hokama et al., (2019)	AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E ATLETAS DE JUDÔ DE ACADEMIAS DE CAMPO GRANDE -MS	Avaliar o consumo o alimentar entre praticantes de musculação e atletas de judô	Observou-se que os praticantes de musculação tiveram uma maior inadequação em relação aos atletas de judô. Destacando nos dois grupos uma ingestão proteica superior às recomendações, chamando atenção para o alto percentual, de quase 100% dos participantes, em ambos os grupos.
Silva e Silva, (2018)	CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADULTOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS NO INTERIOR DE PERNAMBUCO	Avaliar o consumo de suplementos alimentares por adultos praticantes de musculação em academias no interior de Pernambuco.	Observou-se elevado consumo de suplementos alimentares pelos praticantes de musculação.
Werner e Grifante,	CLASSIFICAÇÃO	Avaliar	Há uma inadequação

(2022)	DO ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA	o estado nutricional e analisar os hábitos alimentares dos praticantes de musculação de uma academia.	nos macronutrientes, sendo que os praticantes revelaram um consumo abundante em proteínas, e um desajuste em quantidades de micronutrientes (frutas e verduras) ficando defasado este importante componente.
Vieira <i>et al.</i> (2018)	CONSUMO ALIMENTAR DE INDIVÍDUOS QUE FREQUENTAM ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO	Avaliar o consumo alimentar de indivíduos que frequentam academias de musculação.	Mostrou que o consumo alimentar dos praticantes de musculação em Jardim-CE existem inadequações alimentares tanto no pré-treino e pós-treino conforme o que é recomendado para melhorar a performance e estrutura corporal do indivíduo

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

## DISCUSSÃO

A alimentação desempenha uma função importante no exercício físico, pois contribui fornecendo nutrientes necessários para que o organismo suporte a força devida ao exercício que irá variar de acordo com o tipo e objetivo que se pretende alcançar. Almeida e colaboradores, 2016 ainda comenta que, para que este seja atingido com um melhor

desempenho, seja com a perda de peso ou ganho de massa muscular, é necessário analisar suas individualidades e necessidades. Nesse caso, o autor cita que constituindo uma dieta variada e completa irá otimizar o exercício.

Segundo o estudo de Braggion et al. (2005), após 3 dias de avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação, obteve-se uma baixa porcentagem no consumo de carboidratos em 2 dos 3 dias; em relação às proteínas, observou-se um alto consumo durante todos os dias; sobre o consumo de lipídeos, obteve-se, também um resultado que indica uma alta ingestão diária, classificando assim o consumo desse indivíduos com uma dieta hipoglicídica, hiperproteica e hiperlipídica.

Braggion et al. (*op. cit.*) observou que 48% dos praticantes faziam o uso de suplementos alimentares, sendo que apenas 1 indivíduo recebeu indicação por nutricionista, e 60% iniciou a suplementação por conta própria ou indicação de um amigo. Dentre os suplementos utilizados, 5 indivíduos ingerem aminoácidos ou proteínas, 2 ingerem carboidratos, 1 ingere polivitamínico, e 3 ingerem outras substâncias para emagrecimento. Este resultado se assemelha ao estudo feito por Rossi e Rigon (2012), em que 86% das pessoas que utilizam suplementos alimentares não têm orientação de um profissional habilitado para prescrição do mesmo (nutricionista ou médico). Semelhantemente Silva e Silva (2018) em estudo encontrou que a indicação dos suplementos alimentares foram por amigos/leigos (38,2%) e educador físico (25,5%), e ainda ressalta que apesar do profissional de educação física ser um profissional de saúde, o mesmo não possui habilitação para este fim.

Desse modo, Fernandez *et.al* (2018) ressalta que existe uma falta de conhecimento dos praticantes sobre os suplementos e seu devido funcionamento do organismo, visto que uma alta ingestão de proteína na alimentação se torna excessiva, podendo prejudicar a saúde em longo prazo.

Além disso, Silva e Abreu (2018) observou em seu estudo um consumo médio de energia maior em homens (28,5 Kcal/Kg) em comparação com as mulheres (27,2 Kcal/Kg). O valor médio de Kcal/Kg encontrado pelos autores, ficou abaixo da recomendação diária pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME, 2009). Outrossim, em ambos os gêneros o consumo médio de carboidratos e proteínas g/Kg de peso corporal também foram inferiores aos valores referenciados pela (SBME, 2009) que são de 5 e 8g/Kg/dia e 1,6 a 1,7g/Kg/dia para carboidratos e proteínas respectivamente. Quanto à ingestão de lipídios, ambos os gêneros estavam adequados (1g/Kg de peso corporal) que equivale a 30% do valor calórico total (VCT) da alimentação (SBME, 2009). Para Ravangnani *et al.* (2013) chega-se ao sucesso do treinamento quando há uma ingestão adequada de calorias para comportar o gasto energético e conseguir usufruir um melhor desempenho no esporte e saúde.

Em análise feita por Hokama *et al.* (2019), notou-se uma desproporção no consumo de energia e macronutrientes em atletas de judô e musculação, onde se obteve uma inadequação no consumo de energia, carboidratos e proteínas em relação aos praticantes de musculação. Dado semelhante foi encontrado no estudo de Werner e Grifante, (2022), observou que os praticantes de musculação de uma academia foram classificados com uma dieta hipocalórica (abaixo da recomendação de energia), hipoglicídica (baixa em carboidratos), hiperproteica (alta em proteínas).

Ademais, a Academy of Nutrition and Dietetics (2019) sugere como pré treino refeições que contém alimentos fontes de carboidratos e proteínas, pois os carboidratos servem como fonte de energia para os músculos e as proteínas disponibiliza os aminoácidos certos para auxiliar na recuperação muscular, e ainda sugere que esta refeição seja feita de 1-4 horas antes do treino.

De modo igual, Viebig *et al.* (2016) em sua pesquisa com 49 praticantes de musculação, observou que 79,6% realizavam refeição pré treino, entre os alimentos mais consumidos encontrava-se leite e derivados, frutas, cereais integrais e cereais brancos. O mesmo foi observado no estudo de Balmant e Almeida (2017) em que 63,75% dos entrevistados consumiam como refeição pré treino pães, biscoitos, batatas, arroz e outros alimentos considerados como carboidratos e 52,50% ingeriam alimentos como frutas e sucos de frutas, hortaliças e legumes.

A Sociedade Brasileira de Medicina e Esporte (2003) alega que a contribuição dos carboidratos nos exercícios variam de acordo com a intensidade dos mesmos, sendo assim, quanto maior a intensidade, maior a contribuição desse macronutriente.

Outrossim, a Academy of Nutrition and Dietetics (*op. cit.*) recomenda que após o treino faça a ingestão de uma refeição com carboidratos e proteínas para que reponha o glicogênio muscular perdido no treinamento e auxilia na recuperação muscular. Por sua vez, Veira *et al.* (2018) observou em seu estudo que o consumo pré treino dos praticantes de musculação das academias do município de Jardim-CE baseia-se em 23,33% consomem fontes de carboidratos, proteínas e lipídios com a finalidade de hipertrofiar e repor energia, 43,33% utilizam apenas fonte de carboidrato, 17% usam fonte de proteína e suplementação, 3,33% com finalidade de ganhar massa e 13% dos participantes tem uma alimentação comum, sem ter finalidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou que existe uma inadequação em relação a quantidade de energia ingerida, macronutrientes e micronutrientes no consumo alimentar dos praticantes de

musculação.

O nutricionista é o profissional capacitado para fazer a correta prescrição nutricional e dietética para assim alcançar melhor os resultados, sejam eles emagrecimento, hipertrofia ou saúde.

Com isso, nota-se a necessidade da inserção de um nutricionista dentro das academias, para orientar e fazer a correta prescrição alimentar desses indivíduos, levando em consideração as características individuais dos mesmos. No mais, faz-se necessária a conscientização sobre a importância e benefícios da alimentação na prática da musculação.

## REFERÊNCIAS

ABREU, Vitória Gomes.; LOPES, Rhayla Sabrina da Silva; LIMA, Eduarda Moreira; SANTOS, Jânio Sousa. A importância da nutrição na hipertrofia. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 14, pág. e431101422041, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.22041. Acesso em: 4 nov. 2023.

ALMEIDA, Camila Montini de; BALMANT, Bianca Depieri. Avaliação do hábito alimentar pré e pós treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do Estado de São Paulo. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. II, n. 62, p. 104-117, 2017.

BARBOSA, Francisco Eduardo; MACEDO, Joyce Lopes. Consumo alimentar de atletas fisiculturistas. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 100, p. 356-364, 2022.

BENETTI, Fábila; FRANCO, Lúcia Gutkoski. Conhecimento sobre nutrição por frequentadores de academias de ginástica de um município do interior do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 102, p. 83-92, 2023.

BRITO, Cynthia Lossio de; SANTOS, Ana Kelly Moraes dos; GALVÃO, Francisca Gracielly Reinaldo; MOURA, Suyany Silva; VIEIRA, Patricia Dore. Consumo alimentar de indivíduos que frequentam academia de musculação. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 75, p. 929-935, 18 dez. 2018.

COELHO-RAVAGNANI, Christianne de Faria; MELO, Flávia Carolina Lemos; RAVAGNANI, Fabricio C. P; BURINI; Franz Homero Paganini; BURINI, Roberto C. Estimativa do equivalente metabólico (MET) de um protocolo de exercícios físicos baseada na calorimetria indireta. **RBNE-Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, n. 2, p. 134-138, mar. 2013.

FARIA, Alceu Luiz; ALMEIDA, Simone Gonçalves de; RAMOS, Theo Moraes. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e441101019089-e441101019089, 2021.

GENTIL, P. A nutrition and conditioning intervention for natural bodybuilding contest preparation: observations and suggestions. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**. Vol. 12. Num. 1. 2015. p. 1-12.

GRIFANTE, Valéria; WERNER, Marina. Classificação do estado nutricional e hábitos alimentares em praticantes de musculação de uma academia. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 100, p. 372-382, 15 nov. 2022.

GUIMARÃES, Larissa Machado; OLIVEIRA, Daniela Soares .(2014). Influência de uma alimentação saudável para a longevidade e prevenção de doenças. **Interciência & Sociedade**(ISSN:2238-1295),3(2).

HOKAMA, Laís Maluf; RODRIGUES, Gabrielly da Costa Gomes; SANCHES, Fabiane La Flor Ziegler. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação e atletas de judô de academias de Campo Grande-MS. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 80, p. 557-564, 2019.

LAROSA, Glauce. Dieta hiperproteica. **Fitness e Performance Journal. Rio de Janeiro**, v. 5, n. 3, p. 189, 2006.

LIMA, Jamilie; SANTANA, Paula Correia. Recomendação alimentar para atletas e esportistas. **Coordenação de Esporte e Lazer**, 2014.

LIMA, Lizandra Menezes; LIMA, Adriana de Souza; BRAGGION, Glaucia Figueiredo. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 50, p. 103-110, 2015.

MACEDO, Thayana Silva; SOUSA, Andre Luiz de; FERNANDEZ, Natália Costa. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 68, p. 974-985, 2017.

MAESTÁ, Nilza; CYRINO, Edilson Serpeloni, ANGELELI, Aparecida Yooko Outa; BURINI, Roberto Carlos. Efeito da oferta dietética de proteína sobre o ganho muscular, balanço nitrogenado e cinética da <sup>15</sup>N-glicina de atletas em treinamento de musculação. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, p. 215-220, 2008.

MARQUES, Leonardo Eid; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. Volume de treinamento, percepção subjetiva do esforço e estados de humor durante um macrociclo de treinamento. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 3, n. 1, 2010.

MOHR, Christopher R. Timing Your Pre and Post-Workout Nutrition. **Eatright** Disponível em: <<https://www.eatright.org/fitness/physical-activity/exercise-nutrition/timing-your-pre-and-post-workout-nutrition>>. Acesso em: 02 de novembro de 2023

MOZETIC, Ruana Maia; VELOSO, Valéria Florentino; CAPARROS, Daniele Ramos; VIEBIG, Renata Furlan. Consumo alimentar próximo ao treinamento e avaliação antropométrica de praticantes de musculação com excesso de peso em clube de Santo André-SP. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 31-42, 2016.

6 dietas da moda: o que deve mesmo saber. **Lusiadas**, 2022. Disponível em:<<https://www.lusiadas.pt/blog/prevencao-estilo-vida/nutricao-dieta/6-dietas-moda-que-deve-mesmo-saber>>. Acesso em: 20/05/2023

PEIXOTO, Sara. Redes Sociais e Escolhas Alimentares. Trabalho de conclusão de curso. **Universidade pública no Porto**, Portugal, 2020. Disponível em:<<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/128288/2/411455.pdf>>. Acesso em: 23/05/2023

PURCELL, Laura K.; CANADIAN PAEDIATRIC SOCIETY; PAEDIATRIC SPORTS; EXERCISE MEDICINE SECTION. Sport nutrition for young athletes. **Paediatrics & child health**, v. 18, n. 4, p. 200-202, 2013.

RIGON, Tramires Vulcani; ROSSI, Rosana Gomes de Torres. Quem e porque utilizam suplementos alimentares?. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 36, 23 jan. 2013.

ROSSI, Luciana; TIRAPEGUI, Júlio.(1999). Aspectos atuais sobre exercício fadiga e nutrição. **Revista Paulista de Educação Física**, 13(1),67-82. .ref.1999.137760

SANTOS, Aryanne Neves dos; FIGUEIREDO, Mariana Andrade; GALVAO, Georgia Karoline Cavalcante; SILVA, Jordana Sirlaide Lima da; SILVA, Márcia Gabrielle Ferreira da; NEGROMONTE, Adriana Guimarães; ALMEIDA, Ana Maria Rampeloti. Consumo alimentar de praticantes de musculação em academias na cidade de Pesqueira-PE. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 68-78, 2016.

SILVA, Cleudiane Cabral da; SILVA, Rebecca Peixoto Paes. Consumo de suplementos alimentares por adultos praticantes de musculação em academias no interior de Pernambuco. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 73, p. 617-627, 2018.

SILVA JÚNIOR, Ronaldo da; ABREU, Wilson César de; SILVA, Richard Fernando da. Composição corporal, consumo alimentar e hidratação de praticantes de musculação. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 68, p. 936-946, 2017.

SBME - Sociedade Brasileira de Medicina no Esporte. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói. Vol. 9. Núm. 2. p. 43-56. 2003

VARGAS, Camila Serro; FERNANDES, Renise Haesbaert; LUPION, Raquel. Prevalência de uso de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de diferentes modalidades. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. Vol. 9. Num. 52. 2015. p. 343 - 349.