

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA
CURSO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

USO INDISCRIMINADO E SEM ORIENTAÇÃO DE SUPLEMENTOS
ALIMENTARES POR JOVENS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

INDISCRIMINATE AND UNGUIDED USE OF DIETARY SUPPLEMENTS BY
YOUNG PEOPLE PRACTICING PHYSICAL ACTIVITY

Autores: ALVES, Bruno Soares Salomão*; BERNARDO, Rayssa Cavalcante;
LEMONS, Maria Julia Sguizzato Bortolini*; MACEDO, Giovanna Costa de*; SANTOS,
Pedro Henrique da Silva*; BARBOSA NETO, Amanda**; REIS, Henrique Nogueira**.

RESUMO: A adolescência é marcada por mudanças físicas e sociais. A atividade física favorece o desenvolvimento ósseo e muscular, melhorando a aptidão e prevenindo doenças crônicas. No entanto, muitos adolescentes praticam exercícios principalmente por questões estéticas, influenciados por pressões externas (Marinho e Ribeiro, 2019). O presente estudo trata-se de um estudo transversal, utilizando métodos quantitativos e qualitativos. Esse estudo teve como objetivo analisar a prevalência de suplementos alimentares na rotina de jovens ativos na prática esportiva. A pesquisa foi realizada com adolescentes praticantes de atividade física na faixa etária de 15 a 18 anos da capital do estado de São Paulo. Os dados coletados mostraram que 52% dos jovens já praticam atividades físicas há mais de dois anos, sendo que 28% têm mais de 5 anos de experiência. Esses resultados destacam que uma proporção significativa da amostra já incorporou a prática esportiva em sua rotina, o que pode influenciar o consumo de suplementos como parte de suas estratégias de desempenho e condicionamento. As influências para o uso são variadas, com 18% citando múltiplas fontes, incluindo amigos (7%) e nutricionistas (6%), enquanto apenas 3% mencionaram orientações médicas, já as motivações para o uso de suplementos, foi revelado que 22% buscam ganho de massa muscular, enquanto 8% procuram mais disposição para suas atividades. Os

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina –
beatriz.souza.436@etec.sp.gov.br

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã
Agostinaamanda.barbosa112@etec.sp.gov.br/henrique.reis32@etec.sp.gov.br

dados obtidos conseguiram cumprir o objetivo de analisar o perfil dos adolescentes que utilizam de suplementos alimentares e suas motivações, os resultados confirmam a literatura pesquisada, porém ainda faltam estudos sobre o uso de suplementos no público-alvo ao longo prazo, mostrando o perigo de utilizar sem orientação profissional adequada.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescente, Nutrição do Adolescente, Alimento Processado, Recomendações Nutricionais, Índice de Massa Corporal, Obesidade, Antropometria.

ABSTRACT: Adolescence is characterized by physical and social changes. Physical activity promotes bone and muscle development, enhances fitness, and prevents chronic diseases. However, many adolescents engage in exercise primarily for aesthetic reasons, influenced by external pressures (Marinho & Ribeiro, 2019). This study is a cross-sectional research, employing both quantitative and qualitative methods. The objective of this study was to analyze the prevalence of dietary supplement use in the daily routines of physically active adolescents. The research was conducted with adolescents aged 15 to 18 years who engage in physical activity in the capital of the state of São Paulo. The data collected revealed that 52% of the participants have been practicing physical activities for more than two years, with 28% having over five years of experience. These results highlight that a significant proportion of the sample has already integrated sports practice into their routine, which may influence the consumption of supplements as part of their performance and conditioning strategies. The sources of influence for supplement use were varied, with 18% citing multiple sources, including friends (7%) and nutritionists (6%), while only 3% reported medical advice. As for the motivations for supplement use, 22% aim for muscle mass gain, while 8% seek increased energy for their activities. The data obtained successfully met the objective of analyzing the profile of adolescents who use dietary supplements and their motivations. The results corroborate the existing literature, but further research is required on the long-term use of supplements among this demographic, emphasizing the potential risks associated with unsupervised use.

KEYWORDS: Adolescent, Adolescent Nutrition, Processed Food, Nutritional, Obesity, Anthropometry.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é o período entre os 10 aos 19 anos de idade sendo marcada por mudanças físicas, biológicas e sociais. É durante este período que o jovem irá desenvolver seu corpo, se tratando de uma fase chamada de "estirão de crescimento", as necessidades energéticas e nutricionais irão aumentar para que o desenvolvimento de massa óssea e muscular possa ser efetivado, sendo assim, necessário a prática de atividades físicas para desenvolvimento de aptidões físicas e diminuição de riscos de doenças crônicas na fase adulta (Organização Mundial da Saúde, 1986; Ministério da Saúde, 2024; Carine et al., 2022).

Porém, muitas vezes a finalidade de adolescentes ao praticar atividades físicas são os benefícios estéticos, associadas a pressões de influências externas (Marinho e Ribeiro, 2019).

De acordo com Silva et al., (2019), a sociedade e a mídia vêm reforçando fortemente os padrões de beleza de perfis antropométricos, ocasionando numa percepção corporal distorcida do indivíduo, mesmo que o estado nutricional esteja dentro dos parâmetros para a sua faixa etária e sexo. As redes sociais possuem um papel importante no comportamento dos adolescentes, incluindo o comportamento alimentar. Uma pesquisa do Comitê Gestor de Internet do Brasil revelou que 88% dos adolescentes de 9 a 17 anos possuem perfis em redes sociais, sendo as mais utilizadas O Instagram (36%), o YouTube (29%) e o TikTok (27%) (Esteves, Veras e Santos, 2022; CGIBR, 2023).

Influenciadores com grande presença na mídia compartilham seus hábitos alimentares ao público que os acompanham, prescrevendo dietas milagrosas de caráter científico duvidoso com a promessa de resultados em um curto período, sendo essas as chamadas "dietas da moda" (Soihet & Silva, et al., 2019). Dietas da moda como da lua, da sopa, da proteína, detox e entre outras são algumas que têm o maior acesso ao ser pesquisa o termo "dieta", essas dietas que garantem resultado rápido e maior aproximação com o corpo de influenciador preferido. (Passos et al., 2019). Uma outra prática questionável feita em busca de benefícios estéticos mais rápidos seria o uso de suplementação feita de forma inadequada (Spagnol et al., 2022).

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2022), suplementos alimentares são produtos para ingestão oral, apresentados em formas farmacêuticas, destinados a suplementar a alimentação de indivíduos saudáveis com nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos, isolados ou combinados, sendo visto como uma alternativa viável para esses fins tão presentes, acabando tendo seu uso indiscriminado e sem orientação. Dois dos suplementos mais utilizados são o Whey Protein e Branched Chain Amido Acids (BCAAs), (dentre eles, a creatina) (Macedo e Ferreira, 2021).

Em um estudo de uso de suplementos alimentares na prática de musculação realizado por Mariuzza et al., (2021), foi observado um percentual de 50,7% na utilização de suplementos por praticantes, dentre eles sendo 83% os que utilizam suplementos sem orientação por um profissional nutricionista. Em outro artigo publicado por Ferreira et al., (2020) em relação ao mesmo tema, foi observado que 78% dos entrevistados utilizam ou já utilizaram suplementos esportivos, dentre eles apenas 25,3% contam que foram recomendados a utilizá-los por um nutricionista. Conforme um estudo realizado por Bellini e Silva (2016), é afirmado que o projeto em questão se justifica devido ao aumento do consumo inadequado de proteínas entre os praticantes de musculação, evidenciando um desequilíbrio entre a ingestão alimentar, seja de alimentos ou suplementos, e as necessidades energéticas, o que sugere a ausência de orientação de um profissional capacitado para essa função.

Para a venda desses produtos, os distribuidores usam a forma de linguagem atrativa para haver o aumento de vendas, frases que induzem os consumidores à compra, sendo que nem sempre haverá o resultado esperado (Molin et al., 2019).

Neste trabalho, iremos abordar o consumo de suplementos nutricionais feito por estudantes do ensino médio frequentadores de academias de São Paulo, conscientizando sobre os possíveis riscos de uma suplementação sem orientação profissional adequada e desmistificando o assunto.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Objetivo Geral

Verificar o consumo de suplementos alimentares entre adolescentes praticantes de atividade física no município de São Paulo.

2.2. Objetivos Específicos

- Criar um formulário para análise e coleta de dados sobre o uso da suplementação e comportamento alimentar na vida dos jovens praticantes de atividades físicas.
- Comparar o comportamento de uso de suplementos alimentares a partir da coleta de dados.
- Desenvolver e implementar uma intervenção educativa baseada nos dados coletados para informar os jovens sobre o uso seguro e eficaz de suplementos alimentares.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, utilizando métodos quantitativos e qualitativos. A pesquisa foi realizada com adolescentes praticantes de atividade física na faixa etária de 15 a 18 anos, jovens da capital do estado de São Paulo. Foram utilizados artigos publicados nos últimos 5 anos como base para nosso trabalho. A revisão da literatura foi realizada por meio de pesquisa em bases de dados científicas como PubMed, Scielo e Google Scholar, selecionando artigos que abordam os impactos do uso de suplementos alimentares, padrões de consumo e influências da mídia.

Para a coleta de dados, criamos um questionário contendo 15 perguntas elaboradas pelos membros do grupo, separado em 8 questões abertas e 7 fechadas, a fim de coletar informações sobre o consumo de suplementos alimentares entre os

adolescentes. O questionário foi desenvolvido para incluir perguntas como idade, gênero, frequência, tipo de atividades físicas praticadas, motivação e orientação no uso de suplementos. Este questionário foi aplicado por meio da plataforma digital Google Forms, com a distribuição do link aos estudantes através de panfletos impressos com o QR-code do formulário no ambiente escolar e através de divulgações em redes sociais, como Whatsapp e Instagram.

4. ADOLESCÊNCIA

A OMS (1986) considera adolescente aquele que vai dos 10 aos 19 anos incompletos, já o Estatuto da Criança e do Adolescente (1990) diz que é aquele entre 12 e 18 anos de idade.

A adolescência é um fenômeno biológico, social e cultural que se inicia no período puberal, trazendo os caracteres sexuais secundários que vão se desenvolver até a fase adulta. O fim da adolescência é marcado pela inserção do indivíduo economicamente na fase adulta (Ministério da Saúde, 2018). As mudanças psicossociais de fases sociais anteriores se juntam com o desenvolvimento biológico ocasionado pelos hormônios e pelo desenvolvimento cerebral na puberdade, variando também de acordo com mudanças sociais e culturais (Gaete, 2015).

4.1. Atividade Física Na Adolescência

O desenvolvimento e crescimento do corpo do adolescente é algo que, além de programado geneticamente, se deve a fatores externos, como climáticos, socioeconômicos e nutricionais, sendo necessário uma demanda calórica adequada, acompanhada de atividade física, desenvolvendo, também, aptidões físicas necessárias no futuro (Ministério da Saúde, 2008).

Segundo a OMS (2020) a recomendação diária de atividade física é de 60 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada a vigorosa, com frequência de pelo menos 3 vezes por semana, sendo os benefícios “melhora da aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemias, glicose e resistência à insulina), saúde óssea, cognição (desempenho acadêmico e função executiva), saúde mental (redução dos sintomas de depressão)

e redução da adiposidade”. O fator sexo é determinante na prática de atividades físicas, já que estudos mostram que homens nessa faixa etária tem maior incentivo social a prática de atividade física do que mulheres (Campos et al., 2021; Mendonça et al., 2018).

Porém, tem se tornado um problema quando a atividade física se torna um meio para se obter o “corpo perfeito”, transformando o se encaixar dentro de um padrão de beleza um sinônimo de saúde. Isso ocorre devido aos meios de comunicação em massa, como redes sociais e TV, propagarem bens de consumo para obtenção rápida de resultados estéticos em exercícios físicos (Ministério da Saúde, 2008).

4.2. Motivação Do Uso De Suplementos Por Adolescentes Praticantes De Atividade Física

Os suplementos alimentares são propagados como uma fórmula "milagrosa" para ganho de massa muscular ou redução de gordura, usando de estratégias publicitárias que apelam para a obtenção de um corpo adequado aos padrões de beleza (Silva, Deconte, Henrique; 2022). A divulgação desse tipo de informação está atrelada, principalmente, aos principais meios de comunicação como as redes sociais, sobretudo o Instagram. Um estudo de Holanda (2018) revelou que de 150 indivíduos que praticam academia, 65% já compraram suplementos pelas redes sociais, esse mesmo estudo indica que a facilidade de achar esses suplementos proteicos em diversos ambientes, como farmácias e supermercados, se junta a fatores como o aumento desse mercado nos últimos anos, tornando a compra mais acessível.

Os tipos de suplementos mais utilizados são aqueles a base de proteína, como os BCAAs, isso se deve ao aumento dos benefícios atrelados aos resultados, como o ganho de massa muscular, diminuição de gordura e de fadiga (Alves e Lima, 2009). Grande parte das indicações são feitas por amigos, influencers ou profissionais de educação física, o que é considerado antiético já que só um profissional nutricionista é capacitado para a avaliação das necessidades nutricionais de cada indivíduo (Martins et al., 2023), podendo ser desnecessário o consumo, caso o adolescente possua uma dieta adequada com seu gasto energético (Spagnol, Mol, Rosa; 2022).

5. SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Suplementos alimentares são produtos feitos de substâncias e nutrientes concentrados, com o objetivo de suprir uma carência fisiológica e nutritiva através de substâncias bioativas, enzimas e probióticos (Anvisa, 2018; Filho et al., 2024). São vendidos como comprimidos, cápsulas, ampolas de líquidos ou saquetas de pó, devendo ser consumidos oralmente, conforme a dosagem indicada na embalagem (Roque, 2022).

Os suplementos são muito utilizados por atletas para exercícios de alta performance e para suprir possíveis déficits calóricos e nutricionais (Maughan, 2018). Ainda assim, a suplementação não deve substituir uma alimentação variada e equilibrada, pois essa pode trazer os nutrientes necessários (Roque, 2022).

No Brasil, os suplementos alimentares são regulamentados pela legislação IN Nº 76/2020, que diz sobre os constituintes permitidos, dosagem correta e alegações permitidas nos rótulos. Em 2024, a ANVISA aprovou novos marcos regulatórios, a (RDC) 843/2024 e a (IN) 281/2024, que tem em suas medidas fiscalização de suplementos alimentares, antes fiscalizados por órgãos regionais, por motivo de maior segurança (Brasil, 2024)

Cada suplemento possui uma função específica para a saúde do consumidor, os tipos mais comuns são:

Carboidratos: Principal fonte de energia. Possui rápida digestão e pode ser utilizado como pré-treino.

Vitaminas: Responsável pelas atividades enzimáticas do corpo humano, podem ser divididas em vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) ou hidrossolúveis (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C), sendo essas recomendadas para climas quentes. Suplementos vitamínicos devem ser evitados caso não haja déficit dos micronutrientes.

Proteínas e aminoácidos: São utilizadas em aumento de massa muscular e para reparação de micro lesões no corpo (Ferreira et al., 2021). Por isso, são os suplementos mais utilizados por praticantes de atividades físicas, sendo os de maior popularidade o Whey Protein e os BCAA (Branched-Chain Amino Acids) (Macedo e Ferreira, 2021).

5.1. Whey Protein

O Whey Protein é um conjunto de proteínas presente no soro do leite. O WP representa aproximadamente 20% da proteína do leite, sendo os outros 80% a caseína. Gangurde et al., (2011) aponta que o Whey Protein é composto, principalmente, pelas proteínas β -lactoglobulina (β -LG), α -lactalbumina (α -LA), albumina sérica bovina (BSA), imunoglobulinas e proteose peptona (Gangurde et al., 2011). É composto por aminoácidos essenciais, cálcio e peptídeos bioativos. Como efeitos no corpo, podemos citar o aumento da síntese proteica muscular, a redução de gordura corporal, devido a diminuição de agentes oxidantes nos músculos esqueléticos, causado pelo cálcio e a glutatona. O WP também ajuda na captação de aminoácidos para a célula muscular com uma maior concentração de insulina plasmática (Alves e Lima, 2009).

A dosagem adequada de Whey Protein é considerada entre 20 a 25 gramas por dia, porém isso deve ser avaliado de acordo com as necessidades de cada indivíduo.

O suplemento é utilizado principalmente por praticantes de diversas modalidades de atividades físicas, devido ao seu alto teor de síntese proteica, sua capacidade de aumentar a massa magra e seu papel no metabolismo de carboidratos (Vasconcelos, Vachur, Aragão; 2020)

Um estudo de Wazlawick, Suzin, Nicoletto (2024) revela que o Whey Protein é mais popular entre praticantes de musculação com objetivo de hipertrofia, tendo uma prevalência visível em homens jovens. Isso se deve ao fato que são mais vulneráveis aos padrões de beleza impostos pela sociedade (Silva, Silva, Vasconcelos; 2022).

Quando feito de forma excessiva, o consumo pode ser extremamente danoso para os rins e fígado, podendo sobrecarga renal, gota, cetose, aumento da gordura visceral e balanço negativo do cálcio, devido à sobrecarga metabólica causada nesses órgãos. Como efeitos laterais, pode causar aumento de acne, agressividade e alteração na microbiota (Silva, Silva, Vasconcelos; 2022).

Já os benefícios, pode trazer maior resistência em exercícios físicos, trazendo aumento de massa muscular e de força, sendo útil não só para atletas e fisiculturistas, como também para aqueles que precisam de recuperação rápida de massa muscular devido a lesões ou até para evitar a perda dessa massa na velhice, processo

conhecido como sarcopenia). O whey protein também pode prevenir a diabetes tipo 2, por reduzir a glicose no sangue, reduz o tecido adiposo e diminui inflamações (Silva, Ramos, Cruz; 2021).

Suas formas principais são o Concentrado (WPC), isolado (WPI) e hidrolisado (WPH). O concentrado possui moléculas de proteína maiores, sendo menos filtrado, é reduzido em gordura e colesterol, mas pode conter lactose. Os isolados são mais processados, não contendo outros nutrientes como gordura e lactose. Os Whey Protein hidrolisado são facilmente digeríveis, possuem somente a proteína e são pré-digeridos e hidrolisados, podendo também ser mais caro (Leme, Silva, Teixeira; 2024).

5.2. Creatina

A creatina é derivada dos aminoácidos glicina, L-arginina e metionina. Se transforma em fosfocreatina dentro das células e é utilizada de reserva energética no músculo esquelético, aumentando as reservas intramusculares e elevando o ritmo de ressíntese de ATP, causando aumento na força e hipertrofia muscular (Nascimento, 2020). O fator regenerador ATP da creatina traz diversos benefícios outros benefícios, como a defesa contra formação de tumores, fator neuroprotetor em adultos depressivos e no ganho de resistência muscular em idosos. (Brito, 2020).

A suplementação de creatina tem benefícios em treinos de repetição de alta intensidade e em esportes coletivos que envolvem exercícios dessas características, levando ao aumento de força e de massa magra. (Maughan et al., 2018)

A dose recomendada de creatina é de 5 gramas diárias, quando passado esse limite, inicialmente é excretada na urina por alguns dias. Se o consumo for excessivo de forma crônica, a creatina pode causar sobrecarga renal devido ao elevado nível de creatina no plasma, o que altera a Taxa de Filtração Glomerular (TFG) (Ataídes, Filho, Santos; 2022).

Apesar do seu uso ser considerado seguro em indivíduos saudáveis, não é considerado seguro para indivíduos com nefropatias crônicas devido à falta de evidências em sua segurança (Vega, 2019)

A suplementação de creatina em adolescentes, sobretudo em atletas, não mostra efeitos colaterais. Porém, a escassez de estudos neste público-alvo torna o crescimento no uso do mesmo preocupante, devido à falta de evidência científica de

futuras consequências, apesar do crescente consumo em adolescentes nos últimos tempos (Associação Brasileira de Nutrição Esportiva, 2023).

6. DIETAS DA MODA

As dietas da moda são dietas de apelo popular que prometem resultados a curto prazo. Essas são amplamente divulgadas pela mídia, como em revistas e redes sociais, tendo o intuito de divulgar uma imagem idealizada de "corpo perfeito" ao atrelar a adequação de padrões de beleza à saúde. Essas dietas carecem de embasamento científico, sendo amplamente adotadas sem prescrição médica, assim como os suplementos alimentares, podendo causar déficit de macro e micronutrientes, assim como transtornos alimentares (Faria, Almeida, Ramos; 2021).

Uma das principais características dessas dietas são a exclusão ou a exclusividade de alimentos específicos, o que causa a queda do metabolismo basal e diminuição de gasto energético, devido à falta de nutrientes presentes na alimentação. Como consequência, pode trazer sintomas como fadiga, anemia, insônia, pele seca e alterações hormonais que afetam na percepção de fome e saciedade, podendo levar a um aumento de peso rápido (Veras, Macedo; 2021).

A popularidade das dietas da moda se dá principalmente pelo Instagram, onde páginas de influenciadoras são estampadas com fotos de corpos esbeltos, prometidos como resultados por seguir dietas restritivas. Muitas vezes, esses perfis que promovem essas dietas são elaborados por mulheres sem nenhuma área de atuação na nutrição, o que interfere diretamente na credibilidade das informações passadas (Paula, Melo; 2022).

Segundo Braga, Coletro e Freitas (2019), as dietas mais procuradas em blogs eram as dietas low carb, cetogênica e a jejum intermitente. Em nenhuma das dietas apresentadas havia o percentual de calorias e nutrientes adequados para suprir na alimentação, sendo todos considerados abaixo do necessário.

Um estudo de Passos et al., (2020) revelou que os picos de acesso a essas dietas em redes sociais são em datas próximas a festividades de final de ano e férias de verão, mostrando o caráter social na adesão desses tipos de dietas.

6.1. Dieta Low-Carb

A dieta Low Carb é uma dieta restritiva de carboidratos, tendo em média 30 a 130 gramas de carboidratos por dia, tendo como objetivo emagrecimento através da redução de apetite, lipogênese e aumento da lipólise (Oliveira, Figueiredo, Cordás; 2020).

Os carboidratos, sobretudo a glicose, são uma fonte de energia essencial para a produção de ATP. Se escassos os glicogênios, o processo de gliconeogênese é feito em outras reservas de energia do corpo, como os lipídios, transformando o excesso de carboidratos em ácidos graxos, aumentando a lipólise e diminuindo o peso corporal. Porém, causando um rápido aumento de peso um tempo após a adoção, devido à redução de gasto energético causado pelo esgotamento do glicogênio. (Nascimento, Alexandrino; 2023)

6.2. Jejum Intermitente

O jejum intermitente é uma prática que consiste em privar alimentos por certo período de tempo. É uma técnica amplamente utilizada por reduzir lipídios no corpo, reduzindo o LDL e aumentando o HDL. Também conta como benefícios a prevenção de doenças cardiovasculares e alterações de hormônios que auxiliam na percepção da fome, auxiliando no processo de emagrecimento. No entanto, ainda não há muitas pesquisas a longo prazo dos efeitos dessa prática, trazendo riscos ao uso sem orientação motivado por pressões estéticas (Hanna et al., 2021).

7. RISCOS À SAÚDE DO USO INDISCRIMINADO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

O uso de suplementos alimentares por jovens que praticam atividades físicas está cada vez mais presente, e tem gerado preocupações, principalmente porque muitos jovens buscam resultados rápidos, como o ganho de massa muscular e a melhora do desempenho físico. No entanto, essa prática, é realizada sem a orientação apropriada, podendo trazer sérios riscos à saúde, os quais são frequentemente subestimados por quem faz uso desses produtos.

O consumo excessivo de suplementos pode causar desequilíbrios em nosso organismo. Uma pesquisa realizada por Ramos et al., (2022) mostra que a suplementação feita sem supervisão profissional, pode levar a deficiências nutricionais e até toxicidade.

Muitos dos usuários de suplementos não estão cientes dos possíveis efeitos colaterais. O uso de substâncias termogênicas, por exemplo, pode impactar negativamente a qualidade de vida, causando problemas cardiovasculares e distúrbios gastrointestinais, como apontado em um estudo realizado por Lopes, Barreira e Rodrigues (2023).

Outra questão preocupante é a coadministração de suplementos com medicamentos, que pode gerar interações perigosas. É comum que os usuários não informem seus médicos sobre o uso de suplementos, o que pode reduzir a eficácia dos tratamentos prescritos e causar efeitos adversos. A falta de uma regulamentação mais rígida sobre os suplementos alimentares agrava ainda mais essa situação, destacando a importância da supervisão profissional (Ramos et al., 2022).

O uso de esteroides anabolizantes e outros tipos de suplementos também é uma prática preocupante, pois esses produtos são frequentemente utilizados sem a orientação adequada, o que pode provocar sérios riscos à saúde, incluindo dependência e efeitos colaterais graves, como alterações hormonais (Santos et al., 2023).

Além disso, a automedicação com suplementos pode mascarar sintomas de doenças subjacentes, o que se torna preocupante, pois as pessoas podem ignorar sinais de alerta de problemas na sua saúde, resultando em atrasos no diagnóstico e tratamento inadequado (Campos, Pires, e Pessoa, 2023).

8. DIFERENÇA ENTRE SUPLEMENTAÇÃO ORIENTADA E SEM ORIENTAÇÃO

A suplementação orientada e a suplementação sem orientação apresentam diferenças fundamentais que impactam diretamente a saúde e o desempenho físico dos indivíduos.

8.1. Suplementação Orientada

Quando a suplementação é orientada por um nutricionista ou por outro profissional de saúde, ela começa com uma avaliação do estado nutricional da pessoa. Esse processo leva em conta as necessidades energéticas, seus objetivos pessoais e as condições de saúde de cada indivíduo. A partir disso, o profissional indica suplementos específicos, seguros e eficazes, garantindo que o indivíduo consuma os nutrientes em quantidades adequadas. Isso ajuda a maximizar os benefícios e minimizar os riscos. Como apontam Alves, Sousa e Nunes (2022), essa orientação é fundamental, especialmente para quem deseja melhorar o desempenho físico de maneira saudável.

Estudos, como o de Schenatto et al., (2021), mostram que a orientação nutricional é essencial para atletas. Quando os suplementos são usados de forma planejada e inseridos em uma dieta de uma forma bem estruturada e planejada, evitam-se excessos e se garante que o atleta receba todos os nutrientes necessários para sua prática esportiva, sem colocar a saúde em risco.

8.2. Suplementação Sem Orientação

Já a suplementação sem orientação acontece quando um indivíduo decide por conta própria usar suplementos, sem consultar um profissional da saúde. Essa prática é comum entre aqueles que buscam resultados rápidos e se apoiam em informações de fontes não confiáveis, como treinadores, amigos ou conteúdos expostos nas redes sociais. Segundo Goes e Sales (2021), essa falta de orientação pode levar ao consumo inadequado ou excessivo de certos nutrientes, o que pode causar desequilíbrios no organismo e colocar a saúde em risco.

Silva et al., (2021) destacam que muitos usuários de suplementos não têm a devida consciência dos perigos associados ao uso desses produtos sem orientação, o que pode resultar em problemas notáveis, como danos aos rins ou no fígado. Esses riscos reforçam a importância de buscar a orientação profissional para garantir que a suplementação seja feita da melhor forma, segura e benéfica.

9. IMPACTO PSICOLÓGICO DO USO DE SUPLEMENTOS EM JOVENS

O uso indiscriminado de suplementos alimentares por jovens não traz apenas riscos físicos, mas também pode causar sérias consequências psicológicas.

9.1. Distúrbios De Imagem Corporal

A pressão para alcançar um "corpo perfeito", gerada pela mídia e pela indústria de suplementos, faz com que muitos jovens desenvolvam distúrbios de imagem corporal. O uso excessivo de suplementos, especialmente esteroides anabolizantes, está diretamente ligado a uma maior insatisfação com a própria fisionomia corporal, além de estar associado a problemas como a dismorfia muscular, onde a pessoa não se vê robusta ou definida o suficiente (Souza; Tavares, 2023).

9.2. Dependência Química

O uso prolongado de suplementos que contêm substâncias estimulantes ou termogênicas que podem acabar gerando certa dependência química. Isso acontece porque esses produtos afetam os níveis de neurotransmissores no cérebro, criando uma sensação temporária de bem-estar e de disposição. Entretanto, quando o uso é interrompido, essas pessoas que fazem o uso dos mesmos podem sofrer com sintomas de abstinência, irritabilidade, cansaço e até mesmo depressão (Souza; Santos, 2023).

9.3. Transtornos Alimentares

Suplementos utilizados para controle ou ganho de peso e massa muscular podem estar ligados ao desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia e bulimia nervosa. Esses distúrbios são preocupantes entre adolescentes e jovens mulheres, levando a sérias consequências emocionais, sociais e de saúde (Pereira et al., 2023).

9.3.1. Vigorexia

A vigorexia é um transtorno de imagem corporal em que a pessoa, mesmo com um corpo considerado saudável, se vê como fraca ou muscularmente subdesenvolvida. Aqueles que sofrem desse transtorno tendem a praticar exercícios

físicos de forma excessiva e podem desenvolver uma dependência de suplementos alimentares na busca pela melhora de sua aparência física (Albuquerque et al., 2019).

Segundo Valle e Amstalden (2023), a vigorexia está fortemente ligada a fatores sociais e culturais, como a pressão para atender a padrões de beleza e força estabelecidos pela sociedade. A cultura do fitness e a idealização de corpos musculosos, frequentemente promovida nas redes sociais, podem aumentar a insatisfação corporal e incentivar comportamentos prejudiciais relacionados ao exercício e a alimentação (Queiroz; Lopes; Meneses, 2023).

9.4. Estresse e ansiedade

A frequente pressão para atingir um padrão estético e a preocupação intensa com a aparência física podem elevar os níveis de estresse e ansiedade em jovens que usam esses tipos de suplementos. Esses sentimentos podem impactar negativamente o desempenho acadêmico, as relações sociais e a saúde mental de forma geral (Queiroz; Lopes; Meneses, 2023).

10. LEGISLAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO SOBRE A VENDA DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES NO BRASIL

No Brasil, a venda de suplementos alimentares é administrada por uma série de normas e resoluções. Em 2018, foi implantada a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 243, que estabelece os requisitos sanitários para esses produtos. Além disso, a Instrução Normativa (IN) nº 28, publicada na mesma data, define as listas de elementos permitidos, os limites de uso e as regras de rotulagem para os suplementos (Brasil, 2018a; 2018b).

A fiscalização dessas normas é de suma importância para garantir que os suplementos vendidos no mercado estejam de acordo com as regulamentações. Um estudo de Carvalho e La Flor (2022) analisou rótulos de suplementos comercializados de forma online no Brasil e descobriu que muitos deles apresentavam irregularidades. Esse dado ressalta a importância de uma fiscalização mais rigorosa por parte das autoridades sanitárias, para proteger a saúde dos consumidores.

Outro estudo, realizado por Lencastre et al. (2023), focou na venda do suplemento "Tribulus terrestris" e revelou que muitos desses produtos são comercializados de forma irregular, sem o devido registro na ANVISA. Isso gera enorme preocupação sobre a qualidade e segurança desses produtos disponíveis em nosso mercado, deixando evidente que ainda há muito a ser feito para garantir que os produtos vendidos aos consumidores estejam dentro dos padrões exigidos.

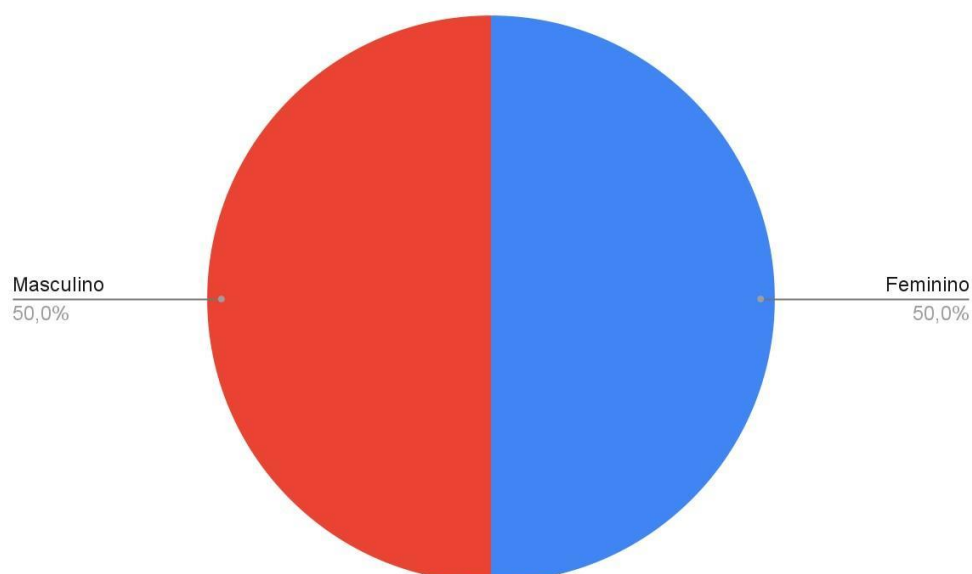
11. ÉTICA NA COMERCIALIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

A rotulagem é um aspecto fundamental na comercialização de suplementos alimentares. Ela deve fornecer informações claras e precisas sobre a composição e os ingredientes dos produtos. Para isso, é essencial que a rotulagem seja de fácil interpretação e contenha todas as informações necessárias sobre a qualidade do suplemento. No entanto, diversos estudos apontam que muitos rótulos de suplementos não estão em harmonia com a legislação atual, o que pode levar a informações enganosas ou prejudiciais para quem faz o uso desses suplementos (Silva et al., 2022).

12. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, são apresentados os principais resultados da pesquisa sobre suplementação alimentar e prática esportiva entre adolescentes. Serão abordados, inicialmente, dados sociodemográficos e estado nutricional e, depois, será realizada uma análise sobre o tempo de prática esportiva, locais de exercício e tipos de atividade física feitos. O uso de suplementação alimentar será discutido, indicando tipos consumidos, influências para consumo, finalidades e fontes de financiamento. Por fim, dados de satisfação e adesão serão destrinchados em relação às práticas suplementares e fatores associados. E assim, por meio destes dados, será possível compreendê-los e propor intervenções futuras.

GRÁFICO 1. Classificação amostral dos gêneros da amostra de adolescentes do município de São Paulo. São Paulo, 2024.

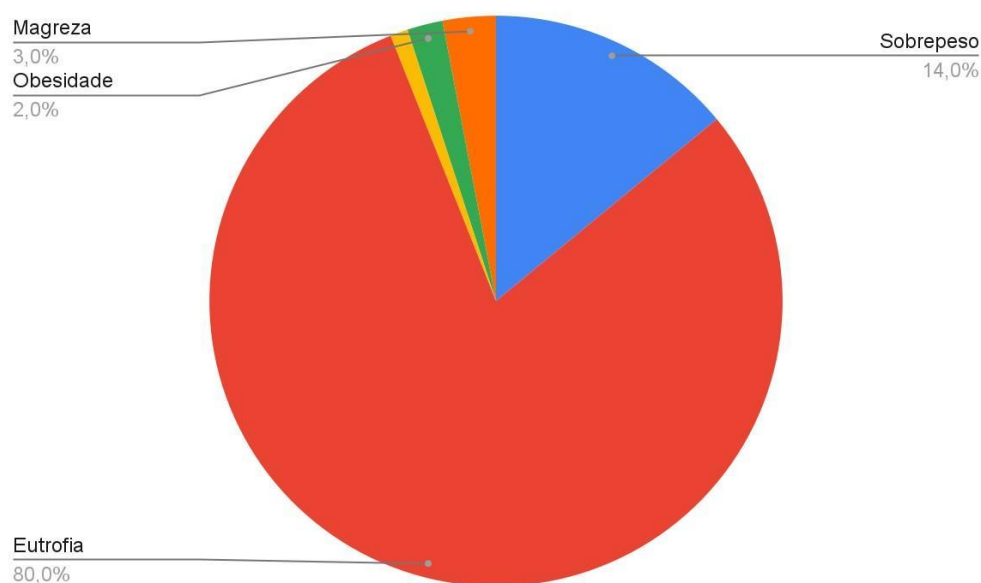


O gráfico 1 ilustra uma distribuição percentual dos gêneros dos participantes que responderam ao questionário sobre suplementação alimentar entre adolescentes que praticam exercícios. A amostra final de 100 adolescentes foi composta por 50% dos jovens sendo do gênero feminino e os 50% restantes do gênero masculino. Essa divisão proporcional da amostra por gênero é extremamente relevante para análise, pois permite comparações adequadas e justas dos comportamentos de uso de suplementos em meninos e meninas.

Estudos como o de Mendonça et al. (2018) evidenciam maior adesão masculina à prática de atividades físicas (57,7%), apesar de uma amostra predominantemente feminina (78,3%), reforçando o impacto do incentivo social masculino, como destacado por Campos et al. (2021).

A prática esportiva e o uso de suplementos na adolescência são influenciados por fatores culturais e sociais, com os meninos apresentando maior incentivo e consumo, muitas vezes sem orientação profissional. Isso reforça a importância de políticas de conscientização voltadas para ambos os gêneros, considerando as diferenças de comportamento observadas.

GRÁFICO 2. Classificação amostral do estado nutricional dos adolescentes do município de São Paulo. São Paulo, 2024.

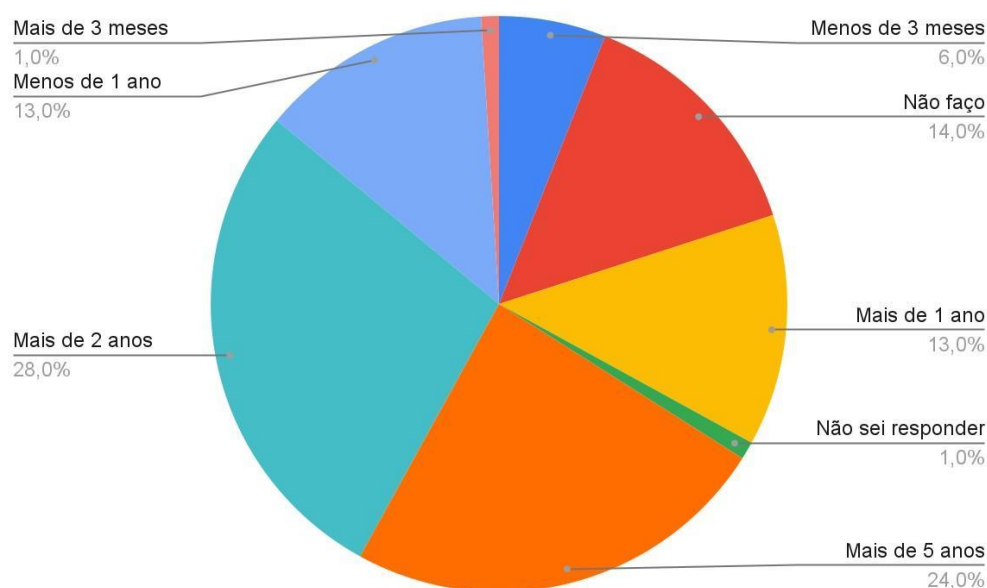


O gráfico 2 apresenta a distribuição do estado nutricional dos adolescentes que participaram do estudo sobre o uso de suplementos alimentares. A análise da amostra revelou que 80% dos respondentes estavam em estado de eutrofia, 14% apresentavam sobrepeso, e 3% estavam classificados como magreza. Esses resultados indicam que a maioria dos participantes possuem um estado nutricional adequado, embora uma parcela significativa esteja em condição de risco.

Comparativamente com Mariuzza et al. (2021), a maioria (63,4%) dos praticantes de musculação também estava em eutrofia. Por outro lado, Marco et al. (2021) apontaram um índice de 41,5% de sobrepeso em seu público-alvo, com 71,3% desses indivíduos demonstrando preocupação em manter esse estado.

Portanto, os resultados ressaltam a necessidade de intervenções educativas e acompanhamento profissional qualificado para promover hábitos saudáveis e prevenir riscos associados ao uso de suplementos sem orientação.

GRÁFICO 3. Classificação amostral do período de prática esportiva dos adolescentes do município de São Paulo. São Paulo, 2024.



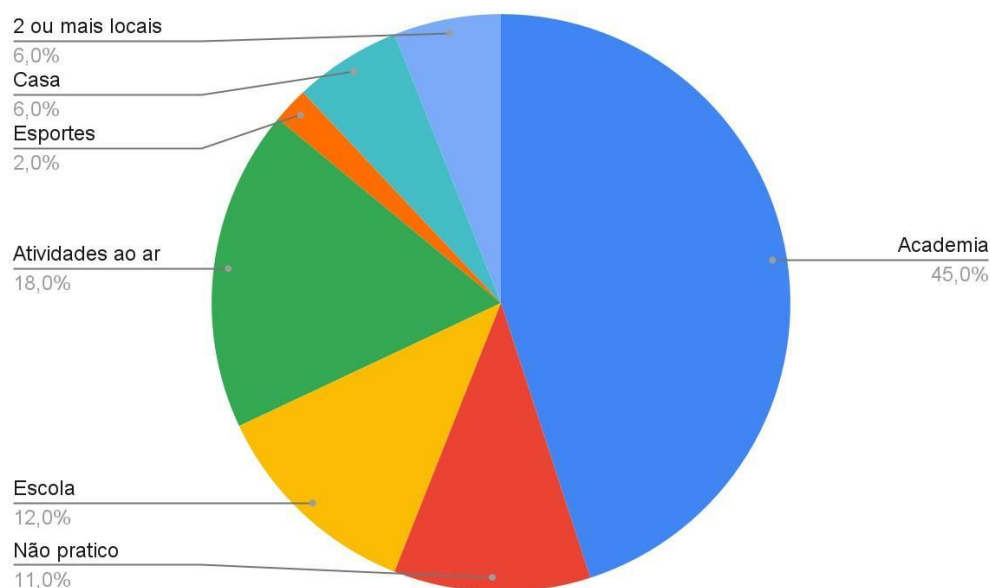
Seguindo os resultados das amostras analisadas do gráfico 3 é possível ver que a maioria dos jovens participantes tem uma longa experiência com a prática de atividades físicas: 28% estão praticando há mais de 2 anos, enquanto 24% estão praticando há mais de 5 anos. Portanto, o total de 52% com mais de dois anos de prática já mencionada reflete que muitos já incorporaram o exercício físico de maneira consistente na rotina.

Outros 13% praticam há mais de 1 ano e 13% há menos de 1 ano. Assim, há uma diversidade no tempo da prática esportiva entre jovens, mas uma tendência significativa para a prática de longa duração. Em relação a isso, deve-se observar que 14% dos entrevistados não praticam atividade física; e uma parcela mínima de 6% pratica há menos de 3 meses.

Quanto ao período de prática de atividade física, os resultados indicam que a maior parte da amostra pratica por mais de dois anos, o que se assemelha ao estudo de Spagnol, Mol e Rosa (2022), onde a maioria dos resultados apontam um período de prática de mais de 7 meses, sendo respectivamente (18,6%, n=43).

A atividade física nessa faixa etária apresenta diversos benefícios à saúde a longo prazo, como a melhora da aptidão física, saúde cardiometabólica, saúde óssea, cognição, saúde mental e redução da adiposidade (Campos et al., 2021).

GRÁFICO 4. Classificação amostral do local de prática esportiva dos adolescentes do município de São Paulo. São Paulo, 2024.

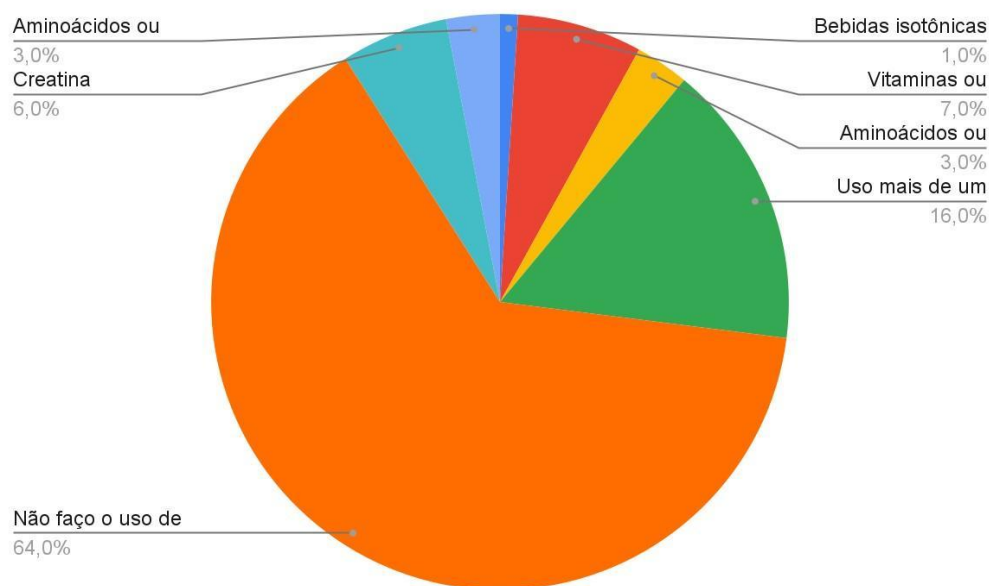


Observa-se no gráfico 4 que uma parcela significativa dos jovens que responderam ao questionário, cerca de 45% praticam atividades físicas em academias, o que os expõe a um ambiente onde o uso de suplementos alimentares é amplamente incentivado, seja por profissionais ou pela cultura associada à musculação. Outros 18% realizam atividades ao ar livre e 12% em escolas, ambientes que geralmente não priorizam estética ou rendimento imediato, reduzindo a influência direta sobre o consumo de suplementos.

Além disso, 6% praticam em casa e outros 6% em múltiplos locais, grupos que podem estar mais sujeitos a influências externas, como redes sociais, sobre suplementação. Por fim, 11% não praticam atividade física, um dado relevante para planejar intervenções educativas, considerando a vulnerabilidade desse grupo a campanhas de marketing que promovem soluções rápidas e milagrosas.

A academia é o local onde a maioria da amostra frequenta com o objetivo de prática de atividade física, o que influencia diretamente na influência de padrões estéticos e no uso de suplementos. Essa relação é ilustrada no estudo de Martins et al., (2023), cujo 66% (n=94) dos adolescentes que frequentam academia utilizam suplementos alimentares.

GRÁFICO 5. Classificação amostral dos suplementos alimentares utilizados pelos adolescentes do município de São Paulo. São Paulo, 2024.

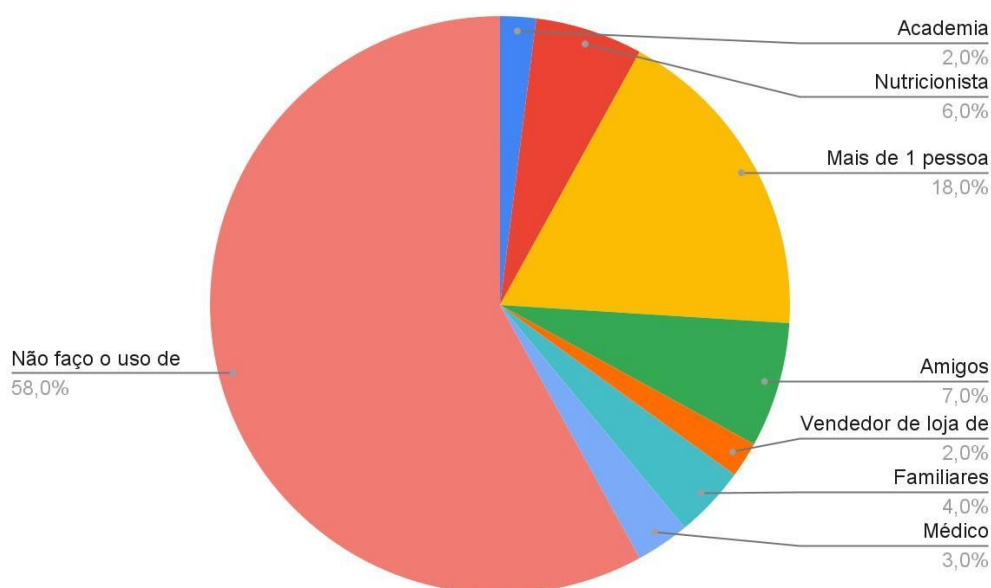


De acordo com os dados apresentados no gráfico 5, 64% dos respondentes indicam não utilizar nenhum tipo de suplemento alimentar. Entre os usuários, 16% afirmam consumir mais de um tipo de suplemento, evidenciando a prática de combinação de produtos. Os suplementos de vitaminas e minerais correspondem a 7% do total, seguidos pela creatina, com 6%. O consumo de bebidas isotônicas, por sua vez, é o menos representativo, somando apenas 1%, o que aponta para uma baixa adesão a esse tipo específico de produto.

O gráfico condiz com a literatura, visto que dentre os praticantes de musculação, o Whey Protein e a creatina são os mais propagados para benefícios ao praticante.

Um estudo de Wazlawick, Suzin, Nicoletto (2024) confirma essa narrativa, essa realidade traz uma prevalência visível em homens jovens. Isso se deve ao fato que são mais vulneráveis aos padrões de beleza impostos pela sociedade (Silva, Silva, Vasconcelos; 2022).

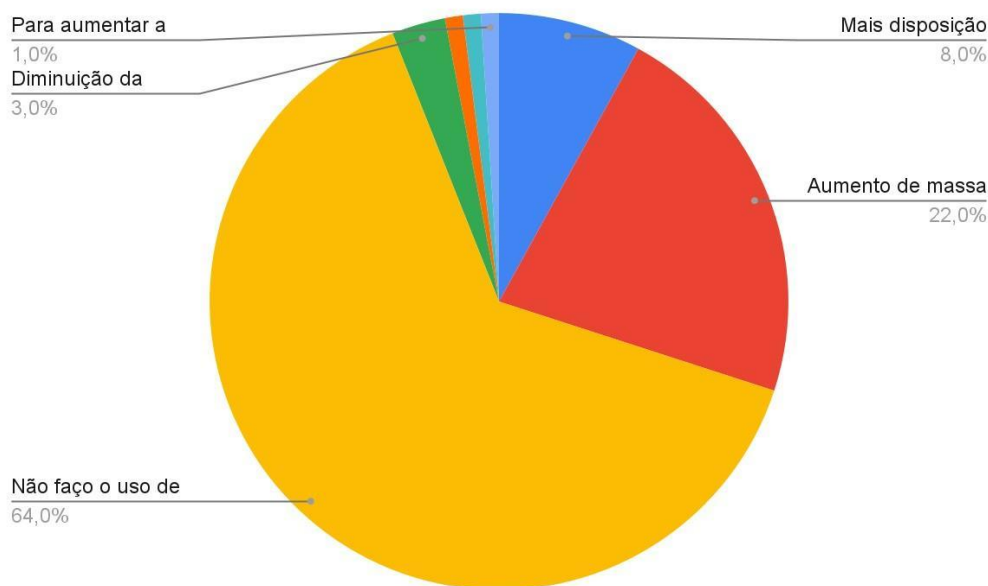
GRÁFICO 6. Classificação amostral das indicações de uso de suplementos alimentares pelos adolescentes do município de São Paulo. São Paulo, 2024.



O gráfico 6 evidencia que a maioria dos participantes, 58%, não faz uso de suplementos alimentares. Entre os usuários, 18% relatam serem influenciados por múltiplas fontes, reforçando o impacto das interações sociais e da diversidade de informações disponíveis. Amigos e nutricionistas aparecem como principais influenciadores, representando 7% e 6%, respectivamente. Já as indicações realizadas por médicos (3%) e vendedores de lojas que compõem apenas 2% das respostas têm uma relevância significativamente menor, sugerindo que a recomendação por parte de profissionais especializados ou contatos sociais tem maior peso na decisão de consumo dos suplementos alimentares por parte do público-alvo.

O resultado presente é relevante já que traz uma informação de que uma minoria é orientada e direcionada por um profissional nutricionista. No estudo de Martins et al., (2023), cerca de 19% dos adolescentes estudados tiveram recomendação de um educador físico, o que é considerado antiético já que só um profissional nutricionista é capacitado para a avaliação das necessidades nutricionais de cada indivíduo. Silva et al., (2021) destacam que muitos usuários de suplementos não têm a devida consciência dos perigos associados ao uso desses produtos sem orientação, o que pode resultar em problemas notáveis, como danos aos rins ou no fígado.

GRÁFICO 7. Classificação amostral da finalidade da suplementação dos adolescentes do município de São Paulo. São Paulo, 2024.



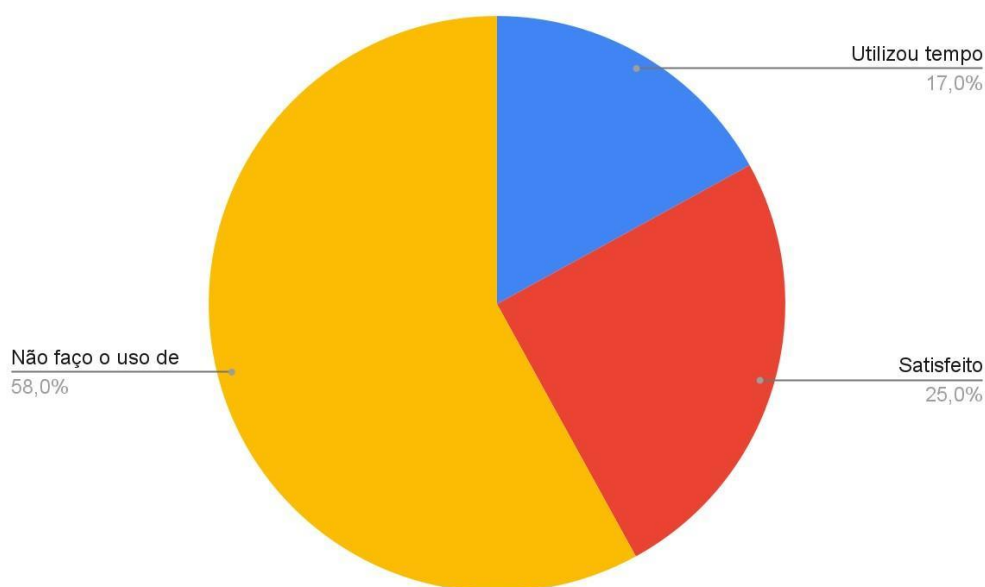
Observa-se no gráfico 7 que uma parcela expressiva dos participantes, equivalente a 64%, não utiliza suplementos alimentares, o que evidencia uma menor adesão geral a esses produtos dentro do grupo analisado. Entre os que fazem uso, cerca de 22% relatam buscar o aumento de massa muscular, sendo frequentemente incentivado em ambientes esportivos ou por influências sociais. Outros 8% indicam utilizar suplementos para melhorar a disposição, reforçando um foco no desempenho cotidiano ou em atividades específicas.

Finalidades como a redução de gordura, mencionada por 3% dos participantes, e outros objetivos menos comuns, representados por apenas 1%, possuem uma representatividade bastante limitada, sugerindo que esses usos específicos não são prioridades para a maioria dos consumidores analisados. Esses dados apontam para um perfil de suplementação amplamente orientado ao ganho de massa muscular e ao aumento de energia.

De acordo com os dados apresentados em relação à finalidade da suplementação, é possível analisar que os adolescentes priorizam questões estéticas acima da própria saúde. Esse padrão é reforçado em um artigo publicado por Silva, Deconte e Henrique em 2022, onde é indicado que os suplementos alimentares são propagados como uma fórmula “milagrosa” para ganho de massa muscular ou

redução de gordura, utilizando de estratégias publicitárias que apelam para a obtenção de um corpo adequado aos padrões de beleza.

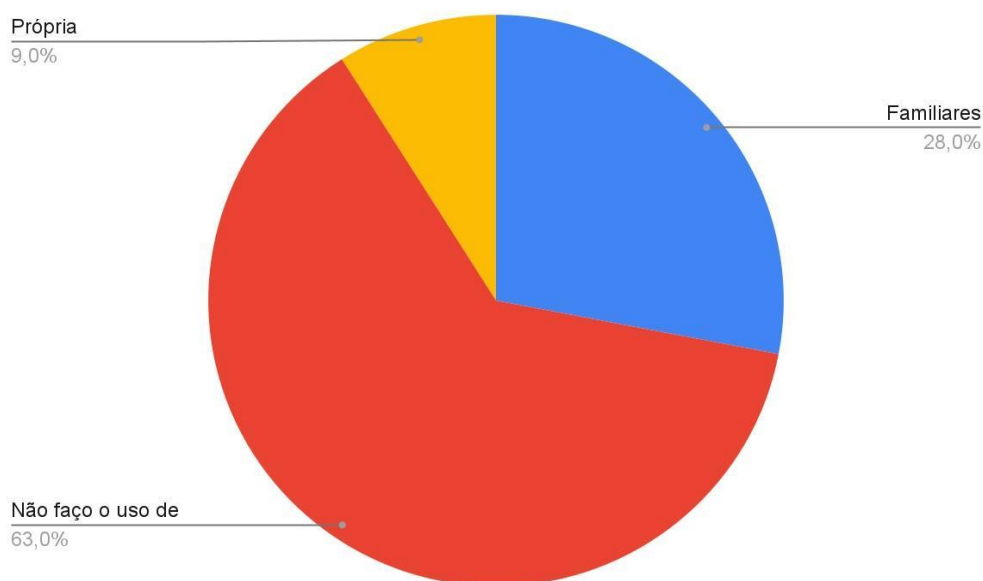
GRÁFICO 8. Classificação amostral da satisfação no consumo de suplementos alimentares dos adolescentes do município de São Paulo. São Paulo, 2024.



Seguindo as informações do gráfico 8, é revelado que 58% dos jovens não utilizam suplementos alimentares, o que sugere uma preferência por alternativas naturais ou uma falta de confiança nos benefícios desses produtos. Por outro lado, 25% dos jovens que utilizam suplementos estão satisfeitos com os resultados obtidos, indicando que, para esse grupo, o uso é eficaz. No entanto, 17% não utilizam suplementos por tempo suficiente para avaliar seus efeitos, sugerindo que a percepção de resultados depende de um uso contínuo.

Similarmente às respostas da pesquisa realizada, o artigo publicado por Martins, Messias e Rocha de 2023 mostram resultados semelhantes, onde dentre aqueles que utilizaram suplementos, 35,11% relataram que o produto utilizado causou o resultado almejado por eles e 23,40% ainda não tinham obtido o resultado desejado. Da mesma forma, em uma pesquisa publicada por Ferreira et al., (2020) é apontado que apenas 29,7% obtiveram grandes resultados associados ao uso de suplementos, abordando que os SA's possuem efeitos adversos de acordo com a finalidade de seu uso, podendo levar a insatisfações.

GRÁFICO 9. Classificação amostral da fonte financeira para suplementação dos adolescentes do município de São Paulo. São Paulo, 2024.

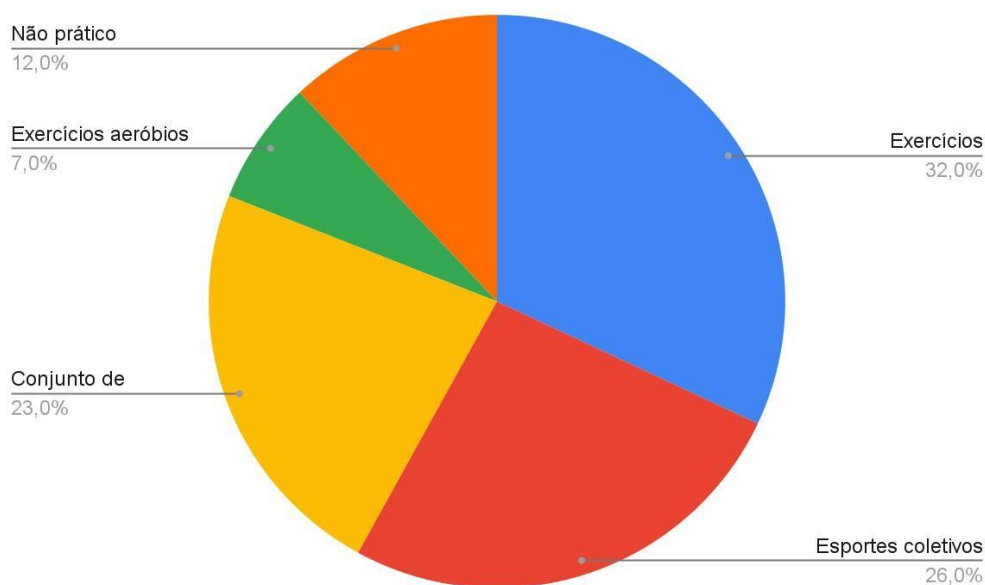


No gráfico 9, são apresentados os dados relacionados à origem dos recursos financeiros utilizados pelos jovens participantes da pesquisa para a aquisição de suplementos alimentares. Os resultados indicam que a maior parte dos jovens, representando 63% da amostra, não faz uso de suplementos alimentares. Em segundo lugar, 28% dos participantes informaram que são financiados por seus responsáveis para a compra desses produtos. Por fim, 9% dos jovens afirmaram adquirir os suplementos por conta própria, utilizando seus próprios recursos financeiros.

Esses dados revelam a relação entre o consumo de suplementos alimentares e a fonte de financiamento, evidenciando a predominância da ausência de consumo ou a dependência de recursos familiares para a ingestão desses produtos.

O resultado obtido foi esperado devido ao fato de a pesquisa ter sido realizada no ambiente escolar, onde grande parte dos jovens são menores de idade e dependem financeiramente de seus familiares. A dependência financeira de familiares, especialmente entre menores de idade, reflete a influência do ambiente familiar na decisão de consumo de suplementos. Isso pode indicar tanto uma falta de autonomia financeira quanto uma possível influência dos familiares na escolha ou no incentivo ao uso desses produtos.

GRÁFICO 10. Classificação amostral do tipo de atividade física realizada pelos adolescentes do município de São Paulo. São Paulo, 2024.



O gráfico 10 ilustra os diferentes tipos de atividades físicas realizadas, ou não, pelos jovens que participaram da pesquisa. De acordo com os dados apresentados, 7% dos participantes realizam atividades aeróbicas, sendo essa a menor porcentagem registrada. Por outro lado, 12% dos jovens não praticam nenhum tipo de atividade física. A categoria de jovens que praticam esportes não especificados no questionário corresponde a 23% da amostra. Além disso, 26% dos participantes se dedicam a esportes coletivos, como os praticados em quadras, e 32% afirmaram realizar exercícios anaeróbios. Esses resultados fornecem uma visão abrangente sobre os hábitos de atividade física dos jovens pesquisados, destacando tanto a variedade de modalidades praticadas quanto a prevalência de inatividade física.

Destaca-se que 32% dos jovens praticam exercícios anaeróbios e 26% preferem esportes coletivos, resultados que se assemelham aos de Mendonça et al. (2018), indicando a preferência por esportes coletivos. A prática de exercícios anaeróbios reflete o interesse por condicionamento físico e estética, enquanto os esportes coletivos destacam o papel do ambiente social, promovendo integração e trabalho em equipe. Esses dados reforçam a importância de diversificar programas de atividade física para atender às diferentes demandas e preferências dos jovens.

13. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o público-alvo adolescente dentre 15 a 18 anos que utilizam suplementos alimentares possui como principal objetivo o aumento de massa muscular, demonstrando o quão as pressões estéticas influenciam na busca por resultados rápidos. Os dados obtidos confirmam a literatura pesquisada, evidenciando que a mídia e as redes sociais têm um papel significativo na formação do comportamento desses jovens, incentivando o uso de suplementos para alcançar padrões estéticos muitas vezes inatingíveis.

O estudo também revelou que a maior parte desses adolescentes faz uso de suplementos sem acompanhamento de um profissional, o que pode acarretar riscos à saúde, como desequilíbrios nutricionais e sobrecarga nos órgãos, principalmente a longo prazo. Portanto, é essencial dedicar mais esforços a pesquisas sobre os efeitos do uso contínuo desses produtos por adolescentes, dado que há uma carência de provas científicas acerca de suas repercussões.

Ademais, os resultados destacam a importância de ações educativas em instituições de ensino e academias, para alertar os jovens sobre o uso seguro e consciente de suplementos. Campanhas de sensibilização podem ajudar a promover hábitos alimentares saudáveis, diminuindo a necessidade de suplementos para objetivos estéticos.

Por último, sugere-se que investigações futuras considerem não apenas os efeitos físicos, mas também os psicológicos associados ao uso de suplementos alimentares, como a ligação entre o uso desses produtos e problemas de imagem corporal. Dessa forma, será possível criar abordagens mais eficientes de conscientização e prevenção, incentivando um uso responsável desses produtos e valorizando a saúde total dos adolescentes.

14. REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. GERÊNCIA GERAL DE ALIMENTOS, 2022. Disponível em: https://bibliotecadigital.anvisa.gov.br/jspui/bitstream/anvisa/217/1/Suplementos%20alimentares_perguntas%20e%20respostas_7ed_2021.pdf. Acesso em: 8 out. 2024.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Suplementos alimentares. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares>>. Acesso em: 16 out. 2024.

ALCEU LUIZ FARIA; GONÇALVES, Simone; THEO MORAES RAMOS. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. Research Society and Development, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>. Acesso em: 8 out. 2024.

ALVES, Crésio; LIMA, Renata Villas Boas. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. Jornal de pediatria, v. 85, p. 287-294, 2009. Acesso em: 11 nov. 2024. ALVES, Deborah; AUGUSTO, Felipe ; COSTA, Flávia Nunes. Suplementação alimentar orientada para atletas: uma revisão integrativa. Research Society and Development, v. 11, n. 16, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/38086>>. Acesso em: 12 nov. 2024.

ASILAINE ANDRADE PASSOS; PAULO ROBERTO VASCONCELLOS-SILVA; AMPARO, Ligia. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. 7, p. 2615–2631, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nqtgQMFf3CFhkdRVKscqfSK/>. Acesso em: 8 out. 2024.

ATAÍDES, Kellen Carvalho; NETO FILHO, Manoel Aguiar; DOS SANTOS, Jacqueline da Silva Guimarães. Benefícios e malefícios da suplementação com creatina. Scientific Electronic Archives, v. 15, n. 10, 2022. Acesso em: 11 nov. 2024.

AZEVEDO, Monarly Campos; SANTOS, Rafael Pires dos ; MENEZES, Ana Carolina Pessoa Moreira. Influência da Propaganda na Automedicação entre a população de Vitória da Conquista. ID on line. Revista de psicologia, v. 17, n. 65, p. 383–396, 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/369108678_Influencia_da_Propaganda_na_Automedicacao_entre_a_populacao_de_Vitoria_da_Conquista>. Acesso em: 12 nov. 2024.

BELINI, Marcia Rodrigues Lopes; DA SILVA, Mariana; GEHRING, Liliane. Utilização de suplementos nutricionais por adolescentes praticantes de musculação em academias da cidade de Campo Mourão-PR. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 9, n. 54, p. 553-562, 2015. Acesso em 8 nov. 2024.

BRAGA, Daiane Cristina de Assis; COLETRO, Hillary Nascimento; FREITAS, Maria Tereza de. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs.

Revista de Nutrição, v. 32, 2019. <https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e170190>. Acesso em: 11 nov. 2024.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 243, de 26 de julho de 2018. Dispõe sobre suplementos alimentares. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 144, pág. 105, 27 jul. 2018. Disponível em : <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2018/rdc0243_26_07_2018.pdf> . Acesso em: 12 nov. 2024.

BRASIL. Lei 8.069, de 13 de Julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente. Brasília: Ministério da Justiça, 1990.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Instrução Normativa nº 28, de 26 de julho de 2018. Dispõe sobre os procedimentos de controle e fiscalização de produtos de origem vegetal. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 27 jul. 2018. Disponível em: https://bvs.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2018/int0028_26_07_2018.pdf . Acesso em: 11 nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Marco legal: saúde, um direito de adolescentes. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf. Acesso em: 13 nov. 2024.

BRITO, Gustavo Henrique da Silva. Os efeitos da suplementação de creatina no organismo. 2020. Acesso em: 11 nov. 2024.

CAROLLAINÉ, Bruna; THAIS, Iraiana; CÁSSIA, Lauren; et al. VIGOREXIA: IDENTIFICAÇÃO E PREDOMINANCIA. Revista Foco, v. 16, n. 12, p. e3872–e3872, 2023. Disponível em: <<https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3872>>. Acesso em: 11 nov. 2024.

Ceschini, F. L., Leite, C. D. F. C., Rica, R. L., Maia, A. F., FIGUEIRA, A. J., & Bocalini, D. S. (2022). Consumption of nutritional supplements by teenagers attending gyms supplements and exercise in teenagers. Revista de Nutrição, 35, e210199. Disponível em: <https://www.scielo.br/ijrn/a/RfbXPcD6DtFMdp4LKjYjLWC/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 11 nov. 2024.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL – CGI.br. TIC Kids Online Brasil 2023: crianças estão se conectando à Internet mais cedo no país. Disponível em:

<https://www.cetic.br/pt/noticia/tic-kids-online-brasil-2023-criancas-estao-se-conectand-o-a-internet-mais-cedo-no-pais/>. Acesso em: 11 nov. 2024.

DE CAMARGO, Edina Maria; LÓPEZ-GIL, José Francisco; DE CAMPOS, Wagner. Comparação das barreiras percebidas para a prática de atividade física de acordo com o sexo e nível de atividade física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 21, n. 1, p. 204-215, 2021. Acesso em: 11 nov. 2024.

DE MACEDO, Mikaelen Goes; DE SALES FERREIRA, Jose Carlos. Os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento alimentar sem orientação nutricional. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, p. e45610313593-e45610313593, 2021. Acesso em: 11 nov. 2024.

DE MACEDO, Arythan Albuquerque et al. Relação da vigorexia com o uso de esteroides anabolizantes em praticantes de treinamento de força. *RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, v. 13, n. 81, p. 733-738, 2019. Disponível em: <<https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1436>>. Acesso em: 11 nov. 2024.

DO NASCIMENTO, Ozanildo Vilaça; DE SOUZA AMARAL, Airton. Efeitos da suplementação de creatina sobre o desempenho humano: uma revisão de literatura. *BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, v. 21, n. 15, p. 1-20, 2020. Acesso em: 11 nov. 2024.

DE PAULA, Letícia Aline Barroso; RAMOS, Danielle Ferreira. Influência da mídia na prática de dietas restritivas e consumo de suplementos por adolescentes. *Revista Eletrônica Saúde e Ciência*, v. 11, n. 1, p. 10-20, 2021. Acesso em: 10 nov. 2024.

EDSON; BARREIRA, Fernanda ; RODRIGUES, Christiane. Substâncias termogênicas: uso irracional e o papel do farmacêutico. *Research Society and Development*, v. 12, n. 5, p. e19712541366-e19712541366, 2023. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/41366>>. Acesso em: 11 nov. 2024.

Esteves, Nathalia & Veras, Rebeca & Santos, Ana. (2022). Redes Sociais: O impacto de influenciadores brasileiros no comportamento alimentar de mulheres. *Research, Society and Development*. 11. e49111831313. 10.33448/rsd-v11i8.31313. https://www.researchgate.net/publication/361630220_Redес_Sociais_O_impacto_de_influenciadores_brasileiros_no_comportamento_alimentar_de_mulheres*. Acesso em: 11 nov. 2024.

FERNANDES, Cristiane M.; TORRES, Livia D. Práticas alimentares e imagem corporal: reflexões sobre dietas da moda. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, n. 8, p. 2359-2368, 2015. Acesso em: 12 nov. 2024.

Ferreira, D.M.A., Oliveira, J.P.L., Mangia, R.C., Furtado, E.T.F. y Abreu, W.E. (2020). Consumo de suplementos por praticantes de musculação: em busca da saúde ou do corpo perfeito? *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 24-29. Recuperado de: <<https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.2168>>. Acesso em: 11 nov. 2024.

FONSECA, Maria Helena Soares. Adolescência, redes sociais e vulnerabilidades: desafios para a saúde pública. *Saúde em Debate*, v. 45, n. 130, p. 1057-1071, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/YxJJThc7d4VvkpY9cB4ysdm/>. Acesso em: 13 nov. 2024.

GAETE, V. Adolescent psychosocial development: a review. *World Journal of Clinical Pediatrics*, v. 4, n. 3, p. 143-148, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26342392/>. Acesso em: 13 nov. 2024.

GAMA, Amanda Dias. Na interface psicanálise e cultura: a vigorexia em praticantes de fisiculturismo como uma das expressões do mal-estar atual. *Repositorio.ufu.br*, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/33180>>. Acesso em: 11 nov. 2024.

GANGURDE, Hemant et al. Whey protein. *Scholars' Research Journal*, v. 1, n. 2, 2011. Acesso em: 11 nov. 2024.

GOES, Mikaelen ; CARLOS. Os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento alimentar sem orientação nutricional. *Research Society and Development*, v. 10, n. 3, p. e45610313593-e45610313593, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13593>>. Acesso em: 12 nov. 2024.

HOLANDA, Juan Lucas Ferreira de. Divulgação nas redes sociais digitais e a influência na decisão de compra dos consumidores de suplementos alimentares. 2018.

<<https://repositorio.ufersa.edu.br/server/api/core/bitstreams/66f5fc17-0de8-46df-92f9790ded1afafb/content>> Acesso em: 11 nov. 2024.

IN Nº 76, DE 5 DE NOVEMBRO DE 2020 (IMPRESA NACIONAL. INSTRUÇÃO NORMATIVA - IN No 76, DE 5 DE NOVEMBRO DE 2020 - INSTRUÇÃO NORMATIVA - IN No 76, DE 5 DE NOVEMBRO DE 2020 - DOU - Imprensa Nacional. In.gov.br. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-in-n-76-de-5-de-novembro-d-e-2020-287508490>>. Acesso em: 9 nov. 2024.

ISABEL, Maria; COSTA, Larah Lins; NETO, Silva; et al. Comercialização irregular de “Tribulus terrestris” como alimentos e suplementos alimentares. *Cuadernos de*

Educación y Desarrollo, v. 16, n. 2 Edição Especial, 2024. Disponível em: <<https://www.semanticscholar.org/paper/Comercializa%C3%A7%C3%A3o-irregular-e-%E2%80%9CTribulus-terrestris%E2%80%9D-Azevedo-Costa/0f60a73d14d776f267536c5b370cf80edf406b58>>. Acesso em: 13 nov. 2024.

LUIS, Marcos; IMANISHI, Helena Amstalden. Vigorexia: Um estudo psicanalítico sobre o corpo e a sociedade na contemporaneidade. Atas de Ciências da Saúde (ISSN 2448-3753), v. 11, n. 2, 2023. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.fmu.br/index.php/ACIS/article/view/2848>>. Acesso em: 11 nov. 2024.

Marinho, C. L. F., & Ribeiro, L. S. (2019). Inatividade física e surgimento de patologias em adolescentes: uma revisão bibliográfica. Revista Uningá, 56(1), 108-113. <<https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2319/1888>>. Acesso em: 11 nov. 2024.

MARTINS, Kerry Alynne Campos; MESSIAS, Letícia Cecília de Nazaré Rocha da Luz; ROCHA, Amanda Negrão da; et al. Fatores associados ao consumo de suplementos por adolescentes. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 17, n. 104, p. 254–265, 2023. Disponível em: <<https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1490/1339>>. Acesso em: 9 nov. 2024.

MAUGHAN, Ronald J; BURKE, Louise M; DVORAK, Jiri; et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. British Journal of Sports Medicine, v. 52, n. 7, p. 439–455, 2018. Disponível em: <<https://bjsm.bmj.com/content/52/7/439>>. Acesso em: 9 nov. 2024.

MENDONÇA, Gerefson; CHENG, Luanna Alexandra; FARIAS JÚNIOR, José Cazuzza de. Padrões de prática de atividade física em adolescentes de um município da região Nordeste do Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, p. 2443-2451, 2018. Acesso em: 11 nov. 2024.

MOLIN, Thais; et al. Marco regulatório dos suplementos alimentares e o desafio à saúde pública. Rev. Saúde Pública, v. 53, 2019. Disponível em: <<https://rsp.fsp.usp.br/artigo/marco-regulatorio-dos-suplementos-alimentares-e-o-desafio-a-saude-publica/>>. Acesso em: 27 set. 2024.

OLIVEIRA, Jônatas de; FIGUEREDO, Leandro; CORDÁS, Táki Athanássios. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “low-carb” em estudantes universitários. Jornal brasileiro de psiquiatria, v. 68, p. 183-190, 2020. <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000245>>. Acesso em: 11 nov. 2024.

Organização Mundial de Saúde. (2009). Child and adolescent health and development. Acesso em: 14 nov. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário. OMS, 2021. Disponível em: <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>>. Acesso em: 13 nov. 2024.

PASSOS, Jasilaine Andrade; VASCONCELLOS-SILVA, Paulo Roberto; SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 7, p. 2615-2631, 2020. Acesso em: 11 nov. 2024.

Pereira Filho, J. M., Costa, C. S. R., Costa, M. F. D., & Siqueira, Y. M. D. (2024). The influence of perceived risk on food supplement consumption intention. *Revista de Administração da UFSM*, 17(2), e5. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reaufsm/a/vL43fCVfhQfWpd7twzs4L9P/?format=pdf&lang=en> Acesso em: 13 nov 2024.

Proteger e Cuidar da Saúde de Adolescentes na Atenção Básica — Ministério da Saúde. www.gov.br. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-adolescente/saude-sexual-e-reprodutiva/ferramentas/saude_adolescentes.pdf/view>. Acesso em: 13 nov. 2024

PEREIRA, Letícia Baraúna; NUNES, Amanda da Costa; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira; et al. O transtorno alimentar e seus fatores nas adolescentes. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 11, p. e75121143688, 2023. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43688>>. Acesso em: 12 nov. 2024.

QUEIROZ, Ramon; LOPES, Renato ; REGIS, Leyla. PREVALÊNCIA DE VIGOREXIA EM ADULTOS JOVENS DO SEXO MASCULINO FREQUENTADORES DE ACADEMIAS E FISICULTURISTAS. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar* - ISSN 2675-6218, v. 4, n. 11, p. e4114284–e4114284, 2023. Disponível em: <<https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/4284>>. Acesso em: 11 nov. 2024.

RAFAEL ; ZIEGLER, Flor. Avaliação de rótulos de suplementos alimentares frente à legislação brasileira vigente. *Brazilian journal of food technology/Brazilian Journal of Food Technology*, v. 25, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/bjft/a/XnvsZpFRFWpwGJLgHxsq79j/?lang=pt>>. Acesso em: 13 nov. 2024.

RAMOS, Quele de Jesus; MARQUES, Gildeon Silva; CABRAL, Milena Santana; et al. SUPLEMENTOS ALIMENTARES: AVALIAÇÃO DOS IMPACTOS DO USO INDISCRIMINADO, ADULTERAÇÃO E COADMINISTRAÇÃO COM MEDICAMENTOS DE USO CONTÍNUO. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 3, p. 1711–1729, 2022. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4756>>. Acesso em: 12 nov. 2024.

Roque, F. S. M. (2022). Suplementos alimentares: uma visão geral (Doctoral dissertation). Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/43386/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_Suplementos%20Alimentares%20-%20Uma%20Vis%C3%A3o%20Geral_Filipa%20Roque%20N%C2%BA202000013.pdf> Acesso em: 13 nov 2024.

SANTOS, Marco Aurélio Rodrigues; LARISSA GOMES DE OLIVEIRA; PEDRO EMÍLIO AMADOR SALOMÃO; et al. USO INDISCRIMINADO DE ESTEROIDES ANABOLIZANTES PARA FINS ESTÉTICOS: RISCOS E BENEFÍCIOS. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 11, n. 1, 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/374284303_USO_INDISCRIMINADO_DE_ESTEROIDES_ANABOLIZANTES_PARA_FINS_ESTETICOS_RISCOS_E_BENEFICIOS>. Acesso em: 12 nov. 2024.

Saúde do Adolescente: competências e habilidades. Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_adolescente_competencias_habilidades.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2024.

SCHENATTO, Michelle; PÉRICO, Eduardo; VOGEL, Patrícia; et al. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal em praticantes de exercício físico. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 15, n. 90, p. 61–69, 2021. Disponível em: <<https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1810>>. Acesso em: 12 nov. 2024.

SHEILA ELÍ DA MARIUZZA; VOGEL, Patrícia ; PAULA, Juliana. Associação do consumo alimentar e estado nutricional de praticantes de musculação. *RBNE Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 15, n. 90, p. 70–82, 2021. Disponível em: <<https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1813>>. Acesso em: 27 set. 2024.

SPAGNOL, Caroline Rodrigues; MÓL, Ester Mares Nonato; ROSA, Júlia de Sena Dias. Substituição dos suplementos alimentares para adolescentes que frequentam academia.

2022.<<http://ric-cps.eastus2.cloudapp.azure.com/bitstream/123456789/11580/1/TCC%20suplementos-done.pdf>> Acesso em: 11 nov. 2024.

SILVA, Ana Clara Fuzzet; DECONTE, Simone Ramos; HENRIQUE, Lorena Andrade. CONSEQUÊNCIAS DO USO INDISCRIMINADO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES NA NUTRIÇÃO ESPORTIVA. <<https://unifasc.edu.br/wp-content/uploads/2023/02/51-CONSEQUENCIAS-DO-USO-INDISCRIMINADO-DE-SUPLEMENTOS-ALIMENTARES-NA-NUTRICAO-ESPORTIVA.pdf>> Acesso em: 11 nov. 2024.

SILVA, Charlanny Costa da; CARIOCA, Antônio Augusto Ferreira; NASCIMENTO, Bruna Pereira do; et al. Avaliação da adequação da rotulagem de suplementos alimentares whey protein. Brazilian journal of food technology/Brazilian Journal of Food Technology, v. 25, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/bjft/a/Z5GSXNHsnG5NXb9MPmdZwyk/?lang=pt>>. Acesso em: 13 nov. 2024.

SILVA; EDUARDO, Carlos; NOGUEIRA, Caio; et al. Suplementos alimentares para desempenho físico e composição corporal: condutas baseadas em evidências / Dietary supplements for physical performance and body composition: evidence-based approaches. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 2, p. 7304–7318, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/27680>>. Acesso em: 12 nov. 2024.

SILVA, J.; SILVA, A.; VASCONCELOS, M. Consequências da suplementação alimentar com whey protein para praticantes de atividades físicas. 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/30933/26432/352602>>. Acesso em: 11 nov. 2024.

Silva LP, Tucan AR, Rodrigues EL, Del Ré PV, Sanches PM, Bresan D. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. Einstein (São Paulo). 2019;17(4):eAO4642. <http://dx.doi.org/10.31744/einstein_journal/2019AO4642>. Acesso em: 11 nov. 2024.

SILVA, P. R. P.; RAMOS, G. L. P. A.; CRUZ, A. G. Whey protein, um produto do soro de leite: efeitos em exercícios físicos. Alimentos: Ciência, Tecnologia e Meio Ambiente, v. 2, n. 1, p. 66-71, 2021. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=whey+protein%3A+um+produto+do+soro+do+leite&btnG=#d=gs_qabs&t=1731619717450&u=%23p%3DnrmwglM6jG4J>. Acesso em: 13 nov. 2024.

SOIHET, Julie ; ALINE DAVID SILVA. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*, v. 18, n. 1, p. 55–62, 2019. Disponível em: <<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/2563>>. Acesso em: 27 set. 2024.

SOUZA; DIRCE, SANTOS,. AVALIAÇÃO DO USO E PERFIL DE CONSUMIDORES DO TERMOGÊNICO: cafeína. Uniube.br, 2023. Disponível em: <<https://dspace.uniube.br:8443/handle/123456789/2507>>. Acesso em: 12 nov. 2024.

SOUZA, Izabella Damacena ; TAVARES, Lillian. COMO AS MÍDIAS SOCIAIS INFLUENCIAM NOS CASOS DE DISTÚRBIOS ALIMENTARES EM JOVENS E ADOLESCENTES NA ATUALIDADE NO BRASIL. *Revista Foco*, v. 16, n. 10, p. e3368–e3368, 2023. Disponível em: <<https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3368>>. Acesso em: 12 nov. 2024.

VASCONCELOS, Quezia Damaris Jones Severino ,BACHUR Tatiana Paschoalette Rodrigues, and ARAGÃO Gislei Frota. 2021. Whey protein supplementation and its potentially adverse effects on health: a systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 46(1): 27-33. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0370>. Acesso em: 11 nov. 2024.

VEGA, Jorge; HUIDOBRO, Juan Pablo. Efectos en la función renal de la suplementación de creatina con fines deportivos. *Revista médica de Chile*, v. 147, n. 5, p. 628-633, 2019. Acesso em: 11 nov. 2024. 53. PENADEZ, Marina Silveira et al. Os efeitos da suplementação de creatina na prática do exercício físico. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 17, n. 107, p. 802-816, 2023. Acesso em: 11 nov. 2024.

VERAS, Larissa Luna; MACÊDO, Petra Corrêa; BARROS, Lígia Pereira da Silva. Análise da prática de dietas da moda e seus efeitos adversos na nutrição e saúde da mulher: uma revisão da literatura. 2021. <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/5401>>. Acesso em: 11 nov. 2024.

WAZLAWICK, Paloma; SUSIN, Sabrina; NICOLETTO, Bruna Bellincanta. Utilização de whey protein por praticantes de atividade física de Antônio Prado-RS. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 18, n. 109, p. 206-212, 2024. Acesso em: 11 nov. 2024.