



Projeto Integrado

Curso de Nutrição

Módulo 4

Eixo Temático:

“O impacto da vida moderna na saúde das pessoas. O saudável e o não saudável na busca pela qualidade de vida”.

Tema:Praticante de atividade física

Unidade de estudo	Professor responsável
Técnica dietética	Ana Ligia Nassar Milan
Tecnologia dos alimentos	Marco Antonio Roqueto
Técnica dietética	Fernanda Maria Vital Oliveira
Microbiologia e Imunologia	Eliana Pereira Chagas
Farmacologia	Gustavo Elias Arten Isaac

Professor responsável: Marco Antonio Roqueto

A busca pela transformação da alimentação e saúde em paciente praticante de musculação: um estudo de caso.

	Integrantes do grupo	RA
1	Ana Lígia Betito de Souza	19000824
2	Bruna Lameu Rocha Silva	19000922
3	Clara Lívia Dapena	19001366
4	Taína Rita Amante	19000943
5	Yasmin Westin Candido	19001223

INTRODUÇÃO

O governo brasileiro, por meio do ministério da saúde, criou em 2006 o “Guia Alimentar da população brasileira”, com objetivo de atender o que se estabelece a Organização Mundial de Saúde (OMS) que orienta todos os países a estabelecerem e atualizarem sistematicamente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição. Esse guia tem por objetivo oferecer à população informações sobre alimentação saudável para promoção da saúde e prevenção das doenças crônicas. (BRASIL, 2014).

No dia a dia a população costuma a optar por alimentos mais rápidos, como é o caso dos *fast-foods*, a maioria costuma a não conter nutrientes necessários para o nosso organismo. (UEDA, 2014).

Há muitas evidências de que o consumo de produtos alimentícios ultraprocessados tem impacto sobre o aumento da prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Alimentos como biscoitos recheados, salgadinhos embalados, refrigerantes e *fast-food*, que são classificados como ultraprocessados, fazem parte dos padrões alimentares relacionados a esta epidemia, tendo em vista os principais ingredientes utilizados na sua produção (açúcar, sal, gordura e produtos químicos como os aditivos). Esses componentes são de baixo custo, favorecendo sua produção, mas ocasionando modificações nos mecanismos de controle do apetite, provocando menor saciedade e conseqüentemente um maior consumo de alimentos em pouco período de tempo, além de ser utilizado em produtos altamente palatáveis, que, na maioria, tem baixa qualidade nutricional. (CAIVANO, 2017)

Diante disso, um paciente que queira mudar seus hábitos para atingir seus objetivos deve abrir mão desses alimentos de *fast-foods*, ultraprocessados, para alimentos que contenham nutrientes necessários para seu organismo. Sendo assim optar por alimentos mais saudáveis como marmitas “fit” que consistem em marmitas, em suas maiorias congeladas, com alimentos in natura e ricos em fibras, o que provoca maior saciedade. (LOUZADA, 2015).

O planejamento de cardápios feitos por nutricionistas são de extrema importância, para que o paciente também tenha um planejamento e saiba quais os horários certos para a alimentação e o que consumir e substituir caso não se adapte com o alimento. (ABREU, 2013).

As dietas de praticantes de atividades físicas necessitam de maior aporte energético, devido a essa necessidade, é comum que haja o uso de suplementos alimentares para suprirem e não deixar de perder a massa muscular. Podendo ser ingeridos antes, durante e após a prática. (FONTAN, 2015)

A ingestão correta de macro nutriente e micronutriente é de grande importância nesse momento e, em alguns casos, como o de praticantes de atividades físicas, esses precisam ser suplementados, por isso o acompanhamento nutricional é muito necessário. Seguindo as recomendações da Ingestão Dietética de Referência (DRI's), o trabalho pretende abordar como o paciente irá conduzir essa ingestão.

Dentre as diversas modalidades de exercício físico, a musculação ou treinamento resistido tem sido amplamente praticado pelas pessoas que buscam melhor desempenho físico, manutenção ou melhora da qualidade de vida. O número de praticantes de musculação se torna cada vez maior. Adolescentes, adultos e idosos frequentam as academias, seja por iniciativa própria ou por indicação médica, com o objetivo de ganho de massa muscular, perda de peso, fortalecimento muscular, manutenção e promoção à saúde. (LOPES, 2015)

A musculação é um método efetivo para o desenvolvimento músculo-esquelético, aumentando a massa muscular e prevenindo doenças crônico-degenerativas como a obesidade. Além do aumento da massa corporal, os exercícios com pesos estimulam a redução da gordura corporal e o aumento de massa óssea, levando a mudanças extremamente favoráveis na composição corporal. (CROZETA, 2009)

O presente trabalho tem como objetivo, mostrar que é possível a mudança de hábitos para uma alimentação saudável, mostrando também que preparações de refeição congeladas, de marmitas saudáveis, são importantes para não perder o foco, sendo assim não havendo nenhum empecilho para o paciente atingir seu objetivo de mudança de hábitos alimentares retirando de sua alimentação os ultraprocessados como os *fasts-foods*, e como necessário, fazer o uso de suplementação correta, assim melhorando o corpo e seu metabolismo, juntamente com a atividade física escolhida como, no caso, musculação.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Alimentação saudável pode ser definida, de acordo com profissionais da nutrição, como uma condição alimentar que deve ser variada, balanceada e equilibrada com nutrientes (MENEZES, 2010).

Com efeito, o conceito de alimentação saudável destaca sua forte associação à visão biológica/metabólica, pautado nas recomendações científicas sobre ingestão de nutrientes necessários à vida e saúde. A educação nutricional incentiva o consumo de frutas, hortaliças e recomenda evitar doces, gorduras saturadas e os alimentos artificiais, o que é, de fato, muito importante para a população. (MENEZES, 2010).

Nas últimas décadas, foi possível observar mudanças nos hábitos alimentares em diversos países, o que reflete a complexidade dos modelos de consumo e dos fatores que os determinam (PINHEIRO, 2001).

Segundo Souza e Hardt 2002, tais mudanças sobre o padrão alimentar brasileiro afetam a qualidade dos alimentos produzidos e industrializados. Na tentativa de adequar a alimentação ao ritmo acelerado do dia-a-dia, as escolhas e os hábitos de consumo passaram a apontar para alimentos mais condizentes com o novo estilo de vida, fazendo com que fossem incorporados hábitos rápidos e práticos. Estes muitas vezes são menos satisfatórios ao paladar e possuem aporte nutritivo menor do que no padrão anterior, no qual se prezava por hábitos naturais e mais saudáveis de alimentação.

A transição nutricional pela qual a sociedade tem passado é caracterizada por uma dieta extremamente calórica, rica em açúcares e gorduras, e insatisfatória quanto ao aporte nutricional, revelando as conseqüências que uma alimentação sem qualidade pode trazer do ponto de vista da saúde. O surgimento e/ou agravamento de patologias como a obesidade, a desnutrição, as dislipidemias, hipertensão, diabetes, cardiopatias, dentre outras, além da diminuição qualidade de vida da população, estão intimamente ligadas à alimentação do indivíduo. (FRANÇA, 2012).

Os hábitos alimentares têm sido considerados um dos maiores fatores que contribuem para a diversidade da microbiota intestinal no homem (BACKHED, 2005).

Segundo Viera 2011, um estudo, publicado na Science demonstrou que pessoas que comiam mais proteínas e gorduras saturadas tinham prevalência para a população de Bacteroides enquanto as populações de Ruminococcus tendiam para pessoas que ingeriam bebidas alcoólicas e consumiam gorduras poliinsaturadas. No entanto, o grupo das bactérias benéficas Prevotella era encontrada em pessoas que tinham a dieta baseada em grandes quantidades de polissacarídeos. E além disso, esse estudo demonstrou também que as modificações na dieta alteravam a composição microbiana mesmo com 1 dia, porem para alterações na composição de

bactérias benéficas é necessário um maior tempo de modificação da dieta. Somando-se a isso, os hábitos alimentares ocidentais podem ser propostos como uma das principais causas envolvidas no aumento de doenças inflamatórias nesses países.

As dietas ocidentais são muito calóricas e pobres em nutrientes, principalmente macronutrientes, como fibras e mesmo em Omega-3 (presentes em sementes e em alguns peixes). O modo de vida ocidental reflete em uma alimentação baseada em “fast foods”, o que ocasiona uma deficiência desses componentes importantes para a saúde humana. Avanços recentes têm sido feitos no reconhecimento de que a dieta representa um grande efeito na composição da microbiota intestinal (DE FILIPPO, 2010).

Faz parte das atribuições do nutricionista enquanto profissional e formador de hábitos alimentares, atentar para estas modificações no panorama da alimentação brasileira, atuando diretamente na adoção de hábitos alimentares saudáveis e que visem a promoção da saúde e qualidade de vida da população. (FRANÇA, 2012).

A escolha dos alimentos que fazem parte da dieta de praticantes de atividade física e de atletas é determinante para a manutenção da saúde destes indivíduos, bem como para o controle do peso e da composição corporal, o aprimoramento do rendimento nos treinamentos e o alcance de resultados positivos em competições. Além de maior demanda calórica, os exercícios físicos podem ocasionar adaptações fisiológicas e bioquímicas que determinem maiores necessidades de nutrientes. Assim, as necessidades nutricionais de energia, macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) e micronutrientes (vitaminas, minerais e oligoelementos) modificam - se com a prática de exercício físico. (VIEBIG, 2006)

É evidente que o consumo de suplementos alimentares tem ganhado maior força nos últimos tempos, principalmente quando se trata de estética e a prática de atividades físicas. (MACEDO, 2018)

Muitos usuários de academias de musculação tem buscado a suplementação para ter maiores resultados em seus treinos e muitas vezes recomendado pelos próprios instrutores de academia, o que não pode acontecer. Embora, alguns suplementos, tenham efeitos benéficos à saúde, o uso exagerado pode ter riscos a saúde, por isso é importante o acompanhamento dos nutricionistas para uma alimentação balanceada e adequada para atingir os objetivos dos praticantes. (ANDRADE, 2012)

A tecnologia dos alimentos vem aumentando cada vez mais a acessibilidade e a disponibilidade dos alimentos. Principalmente quando se trata da melhoria e segurança dos alimentos e também na redução dos preparos para se ter uma alimentação saudável. Facilitando assim a ter uma alimentação saudável sem se

preocupar com o tempo e com a perda de nutrientes, já que o processamento destes alimentos não deixam que os nutrientes presentes se percam, ou se perderem são quantidades insignificantes. Por isso recomenda-se o uso desses para quando se tem pouco tempo em uma rotina de vida corrida. (RIBEIRO, 2017)

DISCUSSÃO

Vivemos em um tempo em que o ritmo de nossas vidas é corrido, os fatores da vida moderna contribuem para isso, o trabalho, o governo, a intolerância, a violência, a saúde, entre muitos outros. Dessa forma, a maioria das pessoas buscam soluções imediatas, vemos exemplos disso nas tão buscadas dietas da moda, pretendendo eliminar em semanas a gordura corporal que adquiriu durante anos. Assim, após a decepção de uma dieta que só funciona a curto prazo indo para saídas mais fáceis, como o consumo de fast food e ultraprocessados, pela decepção de não conseguir alcançar os objetivos em poucos dias ou semanas, e ou, pelo estilo de vida corrido (NAHAS, 2000).

Manter um estilo de vida saudável, por mais difícil que seja nos dias atuais, aumentam as chances de uma vida longa. Ao considerar mudar os hábitos ruins, mesmo que seja com pequenos passos, já é um grande avanço para uma qualidade de vida e bem-estar. Em virtude do que foi mencionado, vale lembrar que a nutrição está associada a saúde e a doença, muitas doenças são em função de hábitos alimentares ruins na infância e adolescência. A prática de atividades física e uma boa alimentação são indispensáveis para uma boa qualidade de vida e um envelhecimento saudável (VIANA, 2002).

As necessidades nutricionais de indivíduos são representadas pela quantidade de energia e nutrientes necessários à manutenção das funções do organismo, sendo muito influenciadas pela faixa etária, composição corporal, estado de saúde e especialmente o nível de atividade física. (VIEBIG, 2006)

Além de maior demanda calórica, os exercícios físicos podem ocasionar adaptações fisiológicas e bioquímicas que determinem maiores necessidades de nutrientes. Assim, as necessidades nutricionais de energia, macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) e micronutrientes (vitaminas, minerais e oligoelementos) modificam-se com a prática de exercício físico. As necessidades nutricionais devem ser minuciosamente calculadas com o auxílio de protocolos apropriados à idade, sexo, características hereditárias, peso e composição corporal, condicionamento físico, tipo e fase de treinamentos de atletas e praticantes de atividade física.

O consumo alimentar insuficiente em termos de energia e, conseqüentemente, em termos de macro e micronutrientes, pode levar o organismo a situações de estresse que prejudicam de forma importante o desempenho da atividade física como fadiga crônica, disfunções do sistema endócrino, maior suscetibilidade a doenças infecciosas e baixa imunidade, lesões

músculo-esqueléticas articulares, perda de massa muscular e osteopenia. (VIEBIG, 2006)

Considerando o estilo de vida, a importância econômica e nutricional, orienta-se que seja usada as partes desprezadas das verduras, legumes e frutas, utilizando-os em receitas e preparações, evitando o desperdício monetário e nutricional. Ao falar de preparações, dar preferência a alimentos crus, cozido no vapor ou com uso mínimo de óleo, temperos industrializados, sal, açúcar ou gorduras, fazendo assim os alimentos in natura a base da alimentação. Deve-se lembrar de higienizar o alimento antes do consumo (MONTEIRO, 2008).

Quando falamos de armazenamento, o congelamento é o aliado para as pessoas com um estilo de vida mais agitado e com pouco tempo disponível, o congelamento rápido preserva os nutrientes e características sensoriais dos alimentos e aumenta a sua durabilidade. Também impede os movimentos de moléculas no seu interior, dessa forma, abaixando a taxa de desenvolvimento de microrganismos. Desse modo, sendo vantajoso para a pessoa com pouco tempo disponível para cozinhar todos os dias e ainda assim quer manter uma alimentação saudável e com o seu valor nutricional conservado (COLLA, 2003).

Segunda Reis (2017) suplementos alimentares são utilizados como complementos de uma dieta, onde esses fornecem os nutrientes que estão em falta no nosso organismo e que não conseguimos suprir apenas com a alimentação.

Evidências médicas sugerem que a suplementação alimentar pode ser benéfica para um pequeno grupo de pessoas, aí incluídos atletas competitivos, cuja dieta seja balanceada porém não se consegue suprir todas as necessidades apenas com o alimento. Nesses casos, comprovada a deficiência de um nutriente, o aumento da sua ingestão, através de suplementos, é indicado.

O *fast-foods* apresenta grande perigo para a saúde da população, pois, em sua maioria, são compostos por um alto valor de calorias, entre elas o excesso em sódio, o que pode ajudar também o ganho de gorduras no organismo. Ao se alimentar por *fast-foods* o corpo pode apresentar sintomas como euforia, picos de glicemia, picos de pressão, pouca saciedade e digestão lenta, podendo demorar de um a três dias para serem totalmente digeridos. (ZANIN, 2009)

Visto que a manipulação da microbiota intestinal apresenta-se atualmente como uma importante e promissora forma de tratamento de diversas doenças que não se restringem apenas ao trato gastrointestinal, podemos analisar que a microbiota é um regulador essencial do sistema imune. (VIEIRA, 2011)

A interação hospedeiro e microrganismo tem grande relevância sobre diversos aspectos, principalmente em relação a patogêneses desencadeadas por

microorganismos invasores. Por outro lado, a íntima relação entre os microorganismos que convivem simbioticamente com seu hospedeiro é de fundamental importância para a sobrevivência de ambos mediante as adversidades externas. (VIEIRA, 2011)

Assim, a microbiota intestinal torna-se indispensável no que diz respeito à habilidade do hospedeiro em produzir mediadores inflamatórios, tornando-o adaptado, não somente para o controle da eliminação de patógenos, mas também para responder a vários estímulos danosos ao organismo. Além disso, a população mundial tem elevado o interesse na busca de alternativas saudáveis que aumente a qualidade de vida. Dentre essa busca, incluem preocupações com dietas que tragam benefícios à saúde. Sabendo-se que a dietas ricas em fibras regulam a microbiota comensal em função do benefício do hospedeiro, a manipulação da dieta também é uma estratégia natural, tornando-se uma alternativa bastante promissora no combate de diversas doenças. (VIEIRA, 2011)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação dos brasileiros vêm acrescentando diversos hábitos alimentares, diante da rotina, a influência de alimentos industrializados vem ganhando maior enfoque atualmente e ganhando quando o assunto é rapidez e fácil acesso, aumentando a ingestão de quantidades absurdas em uma dieta extremamente calórica e uma alimentação rica em processados e ultraprocessados, acarretando em diversos riscos para a população, e perdendo em questões nutricionais.

São alimentos como estes que acabam degradando a saúde da população por ainda serem vistos como melhores e mais práticos de serem consumidos, além de inibirem gradativamente a necessidade de preparo de uma refeição mais saudável.

Esses hábitos do cotidiano acabam dando origem a diversas complicações, principalmente as Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como obesidade, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, diabetes, entre outras. Vale ressaltar que são de extremo risco a população pois podem influenciar em diversas outras complicações na vida do indivíduo e infelizmente se mostram mais presentes na vida das pessoas, aumentando cada dia mais, uma vez que o surgimento/agravamento de diversas patologias poderiam ser evitadas com a adoção de uma alimentação mais adequada.

Pode-se analisar também através do Guia Alimentar para a População Brasileira, que é permanentemente atualizado para melhor adequação em busca de uma alimentação mais saudável, além de analisar todos os fatores que influenciam na hora da escolha para uma boa alimentação e adquirir informações necessárias para este momento.

Consideramos que o principal motivo para uma alimentação adequada trás benefícios como a promoção da saúde e a qualidade de vida, propondo mais saúde, bem estar e diversas mudanças em relação ao estilo de vida das pessoas devem ser feitas em prol destes, é de extrema importância para que o indivíduo não abra mão dos nutrientes recomendados, além de que os hábitos e os costumes alimentares podem variar por diversos fatores, e a adaptação desses requer paciência e o auxílio de um nutricionista.

Com todos os fatores apresentados em discussão, concluí-se que uma alimentação adequada, com auxílio do nutricionista, é o mais correto para o caso do paciente, principalmente quando seu objetivo se refere a hipertrofia de seu corpo (definição e ganho de massa muscular), para isso, deve-se fazer o uso correto de

suplementos alimentares, evitar o consumo de *fast-foods*, fazer o uso de marmitas congeladas em dias corridos e também ter uma ingestão hídrica considerável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, E. S. et al. **Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer**. Editora Metha, São Paulo, 2013. Acesso em: 01/10/2020

ANDRADE, L. A. et. al. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo. **Rev. Ci. e Mov.**, 2012. Acesso em: 13/10/2020. Disponível em:
<<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/3298>>

BACKHED, F. et al. Host-Bacterial Mutualism In the Human Intestine. **Science**, v.307, 2005. Acesso em: 01/10/2020 Disponível em:
<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15790844/>>

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2006. 210p. Acesso em: 01/10/2020. Disponível em:
<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf>

CAIVANO, S. et. al. Conflitos de interesse nas estratégias da indústria de alimentos para aumentar o consumo de alimentos ultraprocessados e os efeitos na saúde da população brasileira. **DEMETRA: Food, nutrition & health**, 2017. Acesso em: 13/10/2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/download/26928/26282>

COLLA, M. L. et. al. **Congelamento e desongelamento – Sua influência sobre os alimentos**. Mestrado em Engenharia de Alimentos – Universidade Federal do Rio Grande, Rio Grande, 2013. Acesso em: 21/10/2020 Disponível em: <
[CROZETA, C. et. al. Análise do perfil alimentar de mulheres com sobrepeso, praticantes de treinamento de força em academias de Curitiba – SP. **Rev. Bras. De Nutrição Esportiva**, v.3, n.17, 2009. Acesso em: 13/10/2020. Disponível em:](http://repositorio.furg.br/handle/1/6803#:~:text=A%20velocidade%20de%20congelamento%20influencia,dos%20cristais%20de%20gelo%20formados.&text=Portanto%2C%20o%20descongelamento%20deve%20ser,a%20quantidade%20de%20I%C3%ADquido%20exsudado.></p></div><div data-bbox=)

<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/142>

DE FILIPPO, C. et. al. Impact of diet in shaping gut microbiota revealed by a comparative study in children from Europe and rural Africa. **Proc.Natl. Acad. Sci. U S A** **107**, 2010. Acesso em: 01/10/2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20679230/>>

FONTAN, J. S. O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.21, n.2, 2015. Acesso em: 13/10/2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v21n2/1517-8692-rbme-21-02-00153.pdf>

FRANÇA, F. C. O. et. al. **Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro**. Seminário da Alimentação e Cultura na Bahia (Graduação em nutrição) - Universidade Do Estado da Bahia (UNEB), 2012. Acesso em: 01/10/2020. Disponível em: <http://www2.uefs.br:8081/cer/wp-content/uploads/FRANCA_Fabiana.pdf>

LOPES, F. G. et. al. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.21, n.6, 2015. Acesso em: 13/10/2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922015000600451&lng=pt&tlng=pt

LOUZADA, M. L. C.. Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. **Rev. Saúde Pública**, v.49, 2015. Acesso em: 01/10/2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102015000100227>

MACEDO, T. S. et. al. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. **Rev. Bras. Nutrição Esportiva**, v.11, n.68, 2017. Acesso em: 13/10/2020. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/940>>

MENEZES, M. F. G. et al. Alimentação Saudável na Experiência de Idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 13, n. 2, 2010. Acesso em: 01/10/2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbmg/v13n2/a11v13n2.pdf>

MONTEIRO, Betânia de Andrade. **Valor nutricional de partes convencionais e não convencionais de frutas e hortaliças**. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências Agrônômicas de Botucatu, 2008. Acesso em: 21/10/2020 Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/90630>>.

NAHAS, M. V. et. al. O pentágulo do bem-estar – Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Rev. Bras. Atividade Física e Saúde**, vol.5, n.2, 2000. Acesso em: 21/10/2020. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>>

PINHEIRO, K. A. P. N. História dos hábitos alimentares ocidentais. **Universitas Ciências da saúde**. v. 03, n. 1, 2001. Acesso em: 01/10/2020. Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/view/553>

REIS, E. L. et. al. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias. **Rev. Bras. de Nutrição Esportiva**, v.11, n.62, 2017. Acesso em: 25/10/2020. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/770/625>>

RIBEIRO, M. I. Qualidade nutricional e tecnológica dos alimentos na ótica do consumidor. **Rev. Ciências Agrárias**, v.40, Lisboa, 2017. Acesso em: 16/10/2020. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0871-018X2017000500036

SOUZA, M. D. C. A. et. al. Evolução dos hábitos alimentares no Brasil. **Brasil alimentos**, agosto 2002. Acesso em: 01/10/2020. Disponível em: <<http://www.signuseditora.com.br/ba/pdf/16/16%20-%20habitos%20alimentares.pdf>>

SUSSMANN, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona Sul do Rio de Janeiro. **Rev. Bras. Nutrição Esportiva**, v.7, n. 37, 2013. Acesso em: 13/10/2020. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/366/358>>

UEDA, M. H. Food Advertising and Children's Food Choices. **Psic.: Teor. e Pesq.**, v.30, n1, Brasília, 2014. Acesso em: 01/10/2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-

37722014000100007>

VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Aná. Psicológica**, v.20, n.4, Lisboa, 2002. Acesso em: 21/10/2020. Disponível em: < http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S0870-82312002000400006&script=sci_arttext&tlng=es>

VIEBIG, R. F. et al. Recomendações Nutricionais Para a Atividade Física e o Esporte. **Rev. Brasileira de Ed. Física, Esporte, Lazer e Dança**, v.1, n.1, mar. 2006. Acesso em: 01/10/2020. Disponível em: < <https://docplayer.com.br/36919047-Recomendacoes-nutricionais-para-a-atividade-fisica-e-o-esporte.html>>

VIERA, A. T. **Microbiota, Dieta e Sistema Imune: um diálogo constante via ativação do receptor acoplado à proteína-G 43 (Gpr43)**. Tese de Doutorado, departamento de Bioquímica e Imunologia do Instituto de Ciências Biológicas - Universidade Federal de Minas Gerais, 2011. Acesso em: 01/10/2020. Disponível em: < <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUOS-9GYKEY>>

ZANIN, T. O que acontece com seu corpo após comer *fast-food*. **Rev. Tua Saúde: Dieta e Nutrição**, 2017. Acesso em: 25/10/2020. Disponível em: < <https://www.tuasaude.com/fast-food-faz-mal/>>