

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA EM BRASÍLIA****Isabela Correa Zago<sup>1,2</sup>, Isabella Reis Praça<sup>1,2</sup>,  
Jefson Flávio Machado Lessa Júnior<sup>1,2</sup>, Rafaela Liberali<sup>1</sup>****RESUMO**

Atualmente, em Brasília, existe um grande número de adolescentes praticantes de atividade física em busca pelo corpo perfeito, muito além da preocupação com a própria saúde. O uso de suplementos alimentares por este público vem aumentando drasticamente e muitas vezes sem orientação adequada por influência de amigos e da mídia. Verificou-se dessa forma, a necessidade de investigar a utilização de suplementos, bem como os profissionais que os indicam. A população total foi composta por 20 adolescentes de ambos os gêneros com faixa etária entre 15 e 19 anos, alunos de uma academia de Brasília. Os alunos foram entrevistados com questionários que continham questões pertinentes ao estudo. De todo o grupo abordado, 7 mulheres e 4 homens (55%) não fazem uso de suplementos. Dos 9 homens que utilizam algum tipo de suplemento, 3 (33,33%) fazem uso de suplementação com orientação de nutricionista, 4 (44,44%) fazem uso de suplementos com orientação de amigos e 2 (22,22%) fazem uso de suplementos com orientação de educadores físicos. Pelos dados obtidos foi possível notar a semelhança com outros trabalhos encontrados na literatura, fazendo-se necessários novos estudos sobre o uso desses produtos, ressaltando a importância de um acompanhamento por profissionais habilitados, garantindo assim a segurança e melhores resultados dos usuários.

**Palavras-chave:** Academia, Nutrição Esportiva, Adolescentes, Prática de atividade física, Suplementos alimentares.

1 - Programa de Pós Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Bases da Nutrição Esportiva

2 - Graduação em Nutrição Clínica pelo Centro Universitário de Brasília

**ABSTRACT**

The use of nutritional supplements by gym members in Brasília

Nowadays, in Brasilia, there's a great number of teenagers that practice physical activities in search of a perfect body, way beyond the worrying with their own health. The usage of nutritional supplements by this public has been increasing drastically and often without adequate orientation influenced by friends and the media. It's been verified, this way, the necessity to investigate the utilization of supplements, as well as the professionals who indicate them. The total population was compounded of 20 adolescents of both sexes with ages between 15 and 19, members of a gym in Brasilia. The members were interviewed with questionnaires that contained questions regarding the study. Of all the group approached, 7 women and 4 men (55%) make use of supplements, 3 men (33.33%) make use of supplements with a nutritionist's orientation, 4 men (44.44%) make use of supplements with friends' orientation and 2 men (22.22%) make use of supplements with the orientation of physical educators. From the data obtained was possible to notice the resemblance with other works found in the literature, making new studies over this usages necessary, highlighting the importance of being followed by qualified professionals, therefore, guaranteeing the safety and best result of the users.

**Key words:** Gym, Sports nutrition, Adolescents, Practice physical activities, Nutritional supplements.

Endereço para correspondência:

[nutri.isabella@gmail.com](mailto:nutri.isabella@gmail.com)

[belazagomg@hotmail.com](mailto:belazagomg@hotmail.com)

## INTRODUÇÃO

Atletas adolescentes são particularmente vulneráveis à informação nutricional errônea e práticas não seguras que prometem melhorar o desempenho, com isso contam na maioria das vezes com auxílio de ergogênicos para atingir a margem competitiva (Krause, 2005).

Suplementos alimentares são alimentos utilizados para complementação da dieta de esportistas e praticantes de atividades físicas, seja para ganho, perda de peso ou outros objetivos específicos (Krause, 2005).

Suplementação alimentar define-se por substâncias adicionadas à dieta principalmente: vitaminas, minerais, ervas e botânicos, aminoácidos, metabólicos, constituintes, extratos ou combinações de qualquer desses ingredientes (Willians, 2004). Usados inicialmente como auxiliares para melhorar a performance de atletas profissionais, os suplementos são considerados por alguns praticantes de exercício físico produtos “indispensáveis” para o aumento do desempenho esportivo ou para alcance de melhorias estéticas (Mcardle, 2001).

Os principais suplementos são aminoácidos, hipercalóricos, hiperprotéicos, termogênicos entre outros. Os suplementos nutricionais são divididos em ergogênicos: aqueles que podem promover aumento do desempenho físico além da capacidade fisiológica e repositores: utilizados em situação específica para garantir a capacidade máxima de desempenho fisiológico (Hirschbruch, 2002).

As proteínas, carboidratos e lipídeos são todas as possíveis fontes de combustível para a contração muscular e todos esses substratos podem ser utilizados durante o exercício; contudo, a intensidade e a duração do exercício determinam as taxas relativas de utilização dos substratos (Krause, 2005).

Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi demonstrar o uso de suplementos alimentares, de adolescentes praticantes de musculação, de ambos os gêneros com idade entre 15 e 19 anos, em uma academia de Brasília.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como descritiva. Pesquisa descritiva é “aquela que

analisa a realidade sem nela interferir” (Liberali, 2008).

A população do estudo corresponde a N=50 alunos adolescentes frequentadores de academia. Destes foram selecionados uma amostra de n = 20 alunos, por atenderem os seguintes critérios de inclusão: assinar o formulário de consentimento livre e esclarecido, ser adolescentes entre 15 e 19 anos completos, não portadores de restrição de saúde que interfira na execução da pesquisa.

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse o indivíduo e que lhe causasse constrangimento ao responder. Além disso, foram incluídos no estudo os adolescentes e adultos que aceitaram participar voluntariamente, após obtenção de consentimento verbal dos participantes e autorização por escrito. Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

A instituição pesquisada é uma academia que atende a todos os públicos com equipe multidisciplinar, composta por professores de educação física e um nutricionista. O dono da instituição autorizou a pesquisa mediante declaração escrita.

Utilizou-se para análise do consumo de suplementos um questionário adaptado de Schneider e Colaboradores (2008), com perguntas abertas e fechadas sobre perfil de adolescentes usuários desse tipo de produto.

Os alunos receberam um questionário com perguntas que esclareciam se os mesmos fazem uso de suplementação alimentar, quais tipos mais consumidos, se existe alguma orientação profissional em relação às ingestões.

Para a análise dos dados foi marcado horário pela tarde. Os alunos menores que tiveram autorização dos pais para a execução do estudo e os maiores que se disponibilizaram a participar, assistiram a uma pequena palestra onde foram explicitados os motivos dessa avaliação. Depois, foram submetidos aos questionários.

As variáveis dependentes são: idade entre 15 e 19 anos, ambos os gêneros, praticantes de atividade física, seja musculação ou outra modalidade, uso de

suplementos alimentares com ou sem orientação profissional.

A análise dos dados foi através da estatística descritiva.

### RESULTADOS

Foram selecionados  $n = 20$  alunos. Dos entrevistados, 7 mulheres e 4 homens não fazem uso de nenhum suplemento alimentar, totalizando 55% da amostra. Dos 13 homens avaliados, 9 (69,29%) fazem uso de suplementos alimentares (os valores médios se encontram na tabela 3), sendo 2 (22,22%) com indicação de educadores físicos, 4 (44,44%) com indicação de amigos e 3 (33,33%) com indicação de nutricionista.

Amostra	
Gênero	Amostra
Feminino	7 (35%)
Masculino	13 (65%)
TOTAL	20

#### Não Utilizam Suplementos

Gênero	Não Utilizam suplementos
Feminino	7 (63,63%)
Masculino	4 (36,36%)

#### Utilizam Suplementos

Gênero	Utilizam suplementos
Feminino	0 (0%)
Masculino	9 (69,29%)

#### Utilizam com orientação de nutricionista

Gênero	Utilizam com orientação de nutricionista
Feminino	0 (0%)
Masculino	3 (33,33%)

#### Utilizam com orientação de Educador Físico

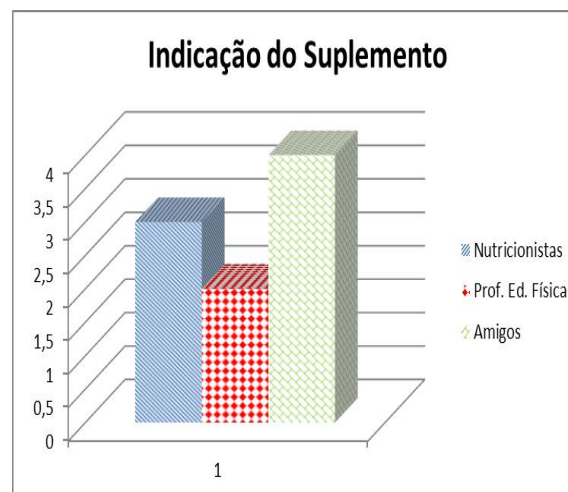
Gênero	Utilizam com orientação de Educador Físico
Feminino	0 (0%)
Masculino	2 (22,22%)

#### Utilizam com indicação de amigos

Gênero	Utilizam com indicação de amigos
Feminino	0 (0%)
Masculino	4 (44,44%)

**Tabela 1.** Valores referentes ao uso de suplemento.

Usa Suplemento (US)		Não Usa Suplemento (NUS)	
Média	4,5	Média	5,5
Desvio padrão	6,4	Desvio padrão	2,1



**Gráfico 1.** Números referentes à fonte de indicação da suplementação alimentar.

### DISCUSSÃO

O uso de suplementos alimentares em Brasília vem aumentando drasticamente entre adolescentes praticantes de atividade física e alguns dos principais motivos é a estética e influência da mídia pela busca do corpo perfeito.

Esse trabalho avaliou o uso dessas substâncias com ou sem orientação de um profissional competente, ficando evidente que 45% do total de alunos avaliados utilizam desses recursos alimentares.

Quando a análise foi separada por Gênero, constatou-se que 100% das mulheres não faziam uso de suplementos e esses dados foram iguais aos do estudo de Pereira, Souza e Lisboa (2007). Quando se tratou do público masculino, 69,29% faziam uso de algum suplemento.

Um trabalho realizado por Araújo e Soares (1999), mostrou que 54% dos participantes consumiam suplementos alimentares sem orientação profissional. Outro estudo feito por Hallak, Fabrini e Peluzio (2007) mostrou que a grande maioria dos entrevistados (86%) fazia uso de suplementos sem orientação de um nutricionista.

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

Quando comparada a estes trabalhos, a presente pesquisa investigou que 44,44% dos adolescentes do Gênero masculino faziam uso desses produtos com orientação de amigos.

Na análise realizada por Pereira e colaboradores (2003), os instrutores e professores são os profissionais que mais indicam a utilização desses recursos, com 31,1% de relatos, enquanto que neste trabalho, os educadores físicos indicavam a utilização dessas substâncias para 22,22% dos alunos.

Os estudos de Pereira e colaboradores e Araújo e Soares foram realizados em São Paulo e região e dessa forma é possível avaliar que o uso indiscriminado está em grande parte do território brasileiro.

## CONCLUSÃO

Os dados obtidos mostraram semelhança com outros encontrados na literatura. Os estudos mostram o uso exacerbado de suplementos nutricionais por parte dos adolescentes, com orientação de profissionais incompetentes ou ainda por iniciativa própria. Foi observado que o uso inadequado desses produtos, não é um problema restrito à cidade de Brasília, mas do país como um todo.

São necessários novos estudos sobre o consumo dessas substâncias, e a ênfase na importância do correto acompanhamento nutricional, garantindo assim a segurança e melhores resultados para os usuários.

## REFERENCIAS

1- Araújo, A.C.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de Utilização de Repositores Protéicos nas Academias de Belém, Pará. Revista de Nutrição. Campinas. Vol. 12. Num. 1. jan./ abr. 1999. p. 81-89.

2- Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M.C.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 1. Num. 2. Mar/Abr, 2007. p. 55-60.

3- Krause, M. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 11ª edição, 2005.

4- Liberali, R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: (s.n.), 2008.

5- Mcardle, W.D.; Katch, F.I.; Katch, V.L. Nutrição para o desporto e o exercício. Rio de Janeiro. Guanabara-Koogan. 2001.

6- Pereira. A.; e colaboradores. Consumo de Suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição, Campinas. Vol. 16. Num. 3. jul/set.,2003. p. 265-272.

7- Pereira, I.C.; Souza, I.R.D.; Lisboa, M.F. Perfil Alimentar de Praticantes de Musculação na Maturidade. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 1. Num. 1. Jan/Fev, 2007. p. 54-59.

8- Pereira, R.F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição. Campinas. Vol. 16. Num. 3. 2003. p. 265-272.

Recebido para publicação em 21/11/2010  
Aceito em 28/12/2010