

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS DE SETE LAGOAS-MG****Andreza Mara Santos Andrade Fontes<sup>1,3</sup>, Francisco Navarro<sup>1,2</sup>****RESUMO**

Este estudo tem por objetivo avaliar o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas-MG, através da análise do número de consumidores, dos tipos de produtos ingeridos, das fontes de indicação, das atividades físicas praticadas, da frequência de consumo e de outras informações, contribuindo assim para futuros estudos e para programas de educação nutricional. A amostra constituiu-se de 94 alunos, sendo 66 homens e 28 mulheres, faixa etária de 18 a 40 anos, frequentadores pelo menos três vezes por semana, por no mínimo sessenta minutos por dia, para a prática de exercícios físicos. Foi utilizado um questionário composto com 17 questões, sobre o consumo de suplementos. Dos 94 voluntários, 70% eram do gênero masculino e 30% feminino, 60% possui ensino médio, 32,9% praticam exercícios físicos entre 7 meses a 1 ano, 5 vezes por semana, com carga horária de 1 hora a 2 horas. O conjunto de diferentes atividades físicas foi a mais citada 43,6%. A principal fonte de indicação foi o educador físico 48%, os produtos mais mencionados foram os protéicos 58%, carboidratos 21%. A procura por uma atividade física vem crescendo, tanto entre os homens e mulheres, o conjunto de diferentes atividades físicas, esta associado a musculação com uma atividade aeróbica. O suplemento mais utilizado são as proteínas, por aumento da massa muscular. É cada vez mais crescente a utilização de suplementos e o número de produtos existentes que sugerem inúmeros benefícios na prática esportiva, porém, são poucos ou efeitos comprovados cientificamente.

**Palavras-chave:** Nutrição, Suplementos alimentares, Academias de musculação.

1 - Programa de Pós-Graduação lato-sensu em Nutrição Esportiva da Universidade Gama Filho

2 - Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do exercício.

**ABSTRACT**

Consumption of nutritional supplements for physically active academies in Seven Ponds-MG

To evaluate the consumption of nutritional supplements for fitness enthusiasts for gyms in Sete Lagoas-MG, by examining the number of consumers, the types of products consumed, the referral sources, the physical activities, frequency of consumption and other information, thus contributing to future research and nutrition education programs. The sample consisted of 94 students, 66 men and 28 women, ages 18 to 40 years, attending at least three times per week for at least sixty minutes a day for physical exercise. We used a questionnaire consisting of 17 questions on the use of supplements. Of 94 volunteers, 70% were male and 30% female, 60% have secondary education, 32.9% practice exercise from 7 months to 1 year, 5 times per week, with hours from 1 hour to 2 hours. The set of different physical activities was mentioned by 43.6%. The main referral source was a physical education 48%, the products most often mentioned were the 58% protein, 21% carbohydrates. The search for a physical activity is increasing among both men and women, the number of different physical activities, strength training is associated with an aerobic activity. The supplement most commonly used are proteins, by increasing muscle mass. It is increasingly common use of supplements and the number of existing products that suggest a number of benefits in sports practice, however, few effects or scientifically proven.

**Key words:** Nutrition, Food supplements, Bodybuilding gyms.

Endereço para correspondência:  
andreza\_fontes2006@hotmail.com

3 - Graduada em Nutrição pela Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS/BH.

## INTRODUÇÃO

A antiga idéia de que atividade física era exclusividade de jovens e atletas profissionais, deixou de existir. Sabe-se que o número de academias tem aumentado nos últimos anos. Um grande número de pessoas tem se dedicado à prática de exercícios em academias e centros esportivos (Tesseroli, 2004). A procura por uma vida saudável, com alimentação equilibrada unida aos exercícios físicos vem crescendo tanto entre aqueles que antes só se preocupava com a estética, quanto em outros grupos com maior preocupação em relação à saúde (Oliveira, Monte e Rezende, 2009).

A nutrição esportiva não está somente relacionada aos atletas, mas refere-se também às necessidades nutricionais das pessoas ativas (aquelas que praticam exercícios regulares). É interessante diferenciarmos atletas de pessoas fisicamente ativas. Os primeiros são esportivas que se submetem em seus treinos diários uma carga de exercícios bastante intensa e por conta disso, têm seus metabolismos e necessidades nutricionais completamente alterados e aumentados. Ao passo que pessoas fisicamente ativas são aquelas que buscam na prática de atividades físicas, a promoção da saúde, a qualidade de vida e bem-estar. A alimentação nos dois casos é uma grande aliada, mas com estratégias e objetivos diferentes (Badawi, 2008).

Existe uma importante relação entre a nutrição e a atividade física, pois a capacidade de rendimento do organismo é otimizada através de uma nutrição adequada, com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes, sejam eles carboidratos, gorduras, proteínas, minerais e vitaminas (Araújo e Navarro, 2008). Os macros e micronutrientes ditos ergogênicos têm sido utilizados pelos alunos das academias, visando melhorar o seu desempenho e concomitantemente, a estética. A literatura científica se refere aos ergogênicos como sendo substâncias ou fenômenos que melhoram o desempenho de um atleta (Santos e Santos, 2002).

A portaria nº.222 de 24 de março de 1998, que aprova o regulamento técnico referente a alimentos para praticantes de atividade física, refere-se aos suplementos como alimentos especialmente formulados e elaborados para praticantes de atividade

física, desde que não apresentem ação terapêutica ou tóxica, Brasil, Ministério da Saúde (1998). Nos Estados Unidos os suplementos são definidos como produtos destinados a suprir a alimentação, sendo constituídos por nutrientes, tais como, vitaminas, minerais, proteínas ou aminoácidos, isolados ou mistos, tendo como objetivo prevenir carências nutricionais (Pimenta e Lopes, 2007).

Tem sido observado no Brasil um uso abusivo de suplementos alimentares e drogas, talvez por falta de legislação rígida que autorize a venda sem prescrição de um médico ou de um nutricionista especializados, ou pelas indústrias que lançam no mercado cada vez mais produtos prometendo resultados imediatos (Araújo e Navarro, 2008). Os atuais dietéticos já são inúmeros, mas as controvérsias no meio científico sobre seus possíveis efeitos, riscos e benefícios, confundiram muito os consumidores. Devido a esse aumento de informação sobre saúde, alimentação e suplementos, maiores esforços devem ser concentrados na educação nutricional do público em geral. A educação nutricional, assim como o consumo de alimentos e suplementos, tende a ser uma área crescente que deve despertar ainda mais interesse e reafirmar sua importância nos próximos anos (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003).

Portanto o objetivo do presente trabalho é avaliar o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas-MG, através da análise do número de consumidores, dos tipos de produtos ingeridos, das fontes de indicação, das atividades físicas praticadas, da frequência de consumo e de outras informações, contribuindo assim para futuros estudos e para programas de educação nutricional.

## MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado um estudo descritivo, que segundo Schneider e colaboradores (2008) é aquele que analisa o campo, sem interferir na realidade.

A população de estudo foi composta por freqüentadores de duas diferentes academias de musculação de Sete Lagoas - MG, a amostra constituiu-se de 94 alunos,

sendo 66 homens e 28 mulheres praticantes de atividade física.

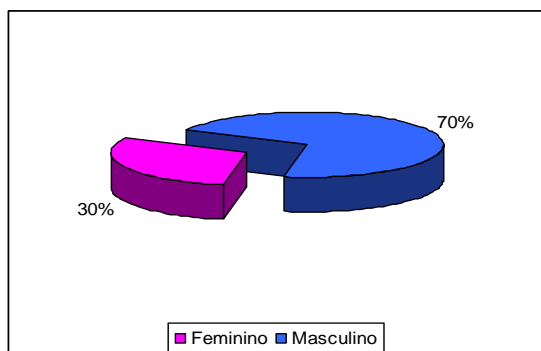
Os critérios utilizados para a escolha da amostra foram a faixa etária de 18 a 40 anos, ambos os gêneros, freqüentadores pelo menos três vezes por semana, por no mínimo sessenta minutos por dia, para a prática de exercícios físicos. Os alunos foram abordados de forma aleatória, em diferentes horários do dia e em diferentes dias da semana. Onde foram esclarecidos sobre os objetivos e particularidades do estudo, certificados da ausência de riscos, do sigilo das informações por eles fornecidas, e convidadas a participar de forma voluntária da pesquisa.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário composto com 12 questões (Anexo I) sobre o consumo de suplementos, (tipo de suplemento, indicação do produto, entre outras informações) englobando questões relativas ao objetivo deste estudo. As questões eram de múltipla escolha, podendo o aluno escolher se desejasse mais de uma resposta para a mesma pergunta.

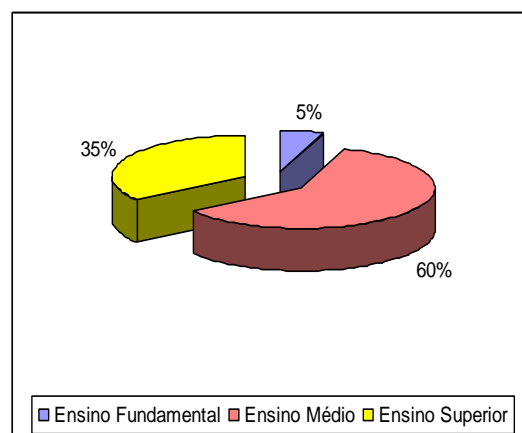
Após a coleta dos dados, estes foram tabulados no Excel e analisada a distribuição percentual das variáveis, para possível comparação com outros resultados.

## RESULTADOS

Obtiveram-se 94 formulários preenchidos no total, de ambos os gêneros, 70% (n=66) homens e 30% (n=28) mulheres, conforme a (Figura 1), com faixa etária de 18 a 40 anos. A maior parte dos pesquisadores, 60% (n=56) possui ensino médio, 35% (n=33) possui ensino superior e 5% (n=5) possui ensino fundamental, conforme a (Figura 2).



**Figura 1.** Distribuição dos freqüentadores de academia de musculação em Sete Lagoas-MG, segundo o sexo.



**Figura 2.** Distribuição dos freqüentadores de academia de musculação em Sete Lagoas-MG, segundo o grau de escolaridade.

Observa-se que o tempo de prática de exercício físico regularmente pelos entrevistados é de que 7,4% (n=7) praticam menos de três meses, 19,2% (n=18) praticam de três a seis meses, 32,9% (n=31) praticam de sete meses a um ano, e 40,4% (n=38) praticam a mais de um ano, conforme a (Tabela 1).

**Tabela 1.** Distribuição do número e percentagem dos freqüentadores de academia de musculação em Sete Lagoas-MG, segundo o tempo de pratica de exercício físico regularmente.

Tempo de atividade	N°	%
Menos de 3 meses	7	7,40
3 a 6 meses	18	19,20
7 meses a 1 ano	31	32,95
Mais de 1 ano	38	40,45
<b>Total</b>	<b>94</b>	<b>100</b>

**Tabela 2.** Distribuição do número e percentagem dos freqüentadores de academia de musculação em Sete Lagoas-MG, segundo a quantidade de dias por semana.

Freqüência semanal	N°	%
3x na semana	26	27,65
4x na semana	14	4,90
5x na semana	49	52,15
6x na semana	5	5,30
<b>Total</b>	<b>94</b>	<b>100</b>

A quantidade de dias da semana para pratica de exercício físicos, predominante foi de 52,1% (n=49) cinco vezes por semana, 27,6% (n=26) três vezes por semana, 5,3%

(n=5) seis vezes por semana, e 14,9% (n=14) quatro vezes por semana, conforme a (Tabela 2).

De acordo com a quantidade de hora por dia na pratica de atividade física, para alcançar os objetivos de acordo com os entrevistados foi 7,4% (n=7) uma hora por dia, 63,9% (n=60) de uma hora à duas horas, 28,7% (n=27) três horas, 0% (n=0) quatro horas, conforme a (Tabela 3).

O conjunto de diferentes atividades físicas (dois tipos) foi a mais citada 43,6% (n=41), em seguida a musculação 36,2% (n=34) sendo apenas esta modalidade, aeróbico 9,6% (n=9), artes marciais 6,3%

(n=6), esportes coletivos 4,2% (n=4), conforme a (Tabela 4).

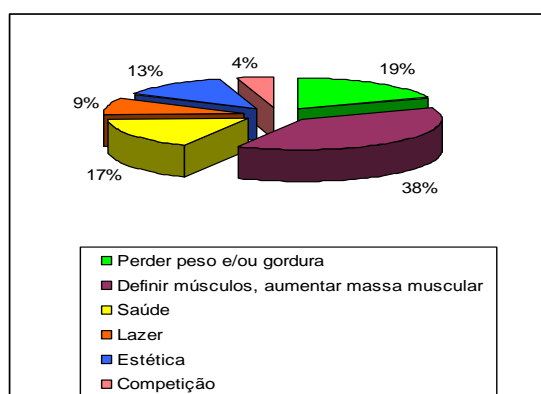
**Tabela 3.** Distribuição do número e percentagem dos freqüentadores de academia de musculação em Sete Lagoas, segundo a quantidade de horas por dia.

Pratica de atividade por hora/dia	N°	%
1 hora	7	7,40
1 a 2 horas	60	63,90
3 horas	27	28,70
4 horas	0	0
<b>Total</b>	<b>94</b>	<b>100</b>

**Tabela 4.** Distribuição do número e percentagem dos freqüentadores de academia de musculação em Sete Lagoas-MG, segundo o tipo de atividade física.

Tipo de atividade praticada	N°	%
Anaeróbicos (musculação e localizada)	34	36,20
Aeróbicos (caminhada, corrida, bicicleta)	9	9,60
Artes marciais	6	6,35
Esportes coletivos (futebol, basquete)	4	4,25
Conjunto de diferentes atividades (2 tipos)	41	43,60
<b>Total</b>	<b>94</b>	<b>100</b>

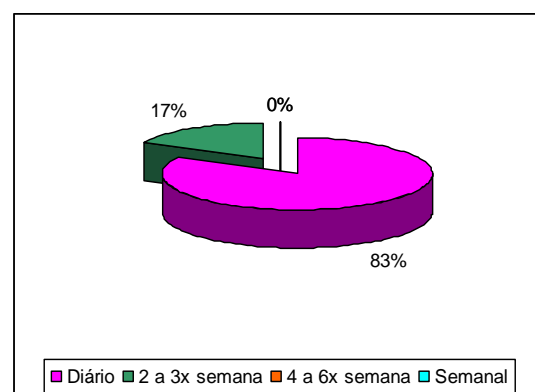
Aproximadamente 38% (n=36) dos alunos tem como objetivo principal, definir músculos e aumentar massa muscular, em seguida perda de peso e/ou emagrecer 19% (n=18), melhorar à saúde 17% (n=16), estética 13% (n=12), lazer 9% (n=8), competição 4% (n=4), conforme a (Figura 3).



**Figura 3.** Distribuição dos freqüentadores de academia de musculação em Sete Lagoas-MG, segundo o objetivo da atividade física.

Dos 100% (n=94) entrevistados, 38% (n=36) não faz uso de suplementos, 62% (n=58) faz uso de suplementos. Em relação a

freqüência semanal do uso de suplemento, o mais citado foi 83% (n=48) que faz o consumo diário do suplemento, 17% (n=10) duas a três vezes por semana, conforme a (Figura 4).



**Figura 4.** Distribuição dos freqüentadores de academia de musculação em Sete Lagoas-MG, segundo a freqüência semanal.

A indicação para o uso de suplemento alimentar, o mais citado foi com 48% (n=28) o educador físico, 16% (n=9) amigos, 17% (n=10) o nutricionista, 19% (n=11) o vendedor de loja de suplementos, conforme a (Tabela 5).

**Tabela 5.** Distribuição do número e percentagem dos freqüentadores de academias de musculação em Sete Lagoas-MG, segundo a indicação do uso do suplemento.

Fonte de indicação	Nº	%
Amigos	9	16
Nutricionista	10	17
Ed. Físico	28	48
Vendedor de loja de suplementos	11	19
<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

Dos 100% (n=58) que fazem o uso de suplementos, podemos verificar que 40% (n=23) seguem a prescrição da quantidade do uso de suplementos o que esta na embalagem do produto, em seguida 33% (n=19) a prescrição do professor de educação física, 10% (n=6) auto prescrição, 5,2% (n=3) prescrição dos amigos, 12% (n=7) prescrição do nutricionista, 1,8% (n=1) prescrição do médico, conforme a (Tabela 6).

**Tabela 6.** Distribuição do número e percentagem dos freqüentadores de academia de musculação em Sete Lagoas-MG, segundo a prescrição para o uso dos suplementos.

Fonte de prescrição	Nº	%
Auto – prescrição	6	10,00
Prescrição do nutricionista	7	12,00
Prescrição do Ed. Físico	19	33,00
Prescrição dos amigos	3	5,20
Prescrição da embalagem do produto	23	40,00
<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

**Figura 5.** Distribuição dos freqüentadores de academia de musculação em Sete Lagoas-MG, segundo o uso da suplementação com a dieta.

No entanto, este uso dos suplementos de acordo com os entrevistados, 7% (n=4) diz que é para compensar a dieta inadequada, 12% (n=7) dizem que é para completar a dieta, 81% (n=47) para chegar ao objetivo mais rápido, conforme a (Figura 5).

Como mostra a (Tabela 7), os suplementos mais utilizados foram os à base de proteínas e aminoácidos 58% (n=34), carboidratos 21% (n=12), creatina 11% (n=6), vitaminas e minerais e bebidas isotônicas 5% (n=3).

**Tabela 7.** Distribuição do número e percentagem dos freqüentadores de academia de musculação em Sete Lagoas-MG, segundo a prescrição para o uso dos suplementos.

Fonte de prescrição	Nº	%
Proteínas e aminoácidos	34	58,0
Carboidratos	12	21,0
Creatina	6	11,0
Vitaminas e minerais	3	5,0
Bebidas isotônicas	3	5,0
<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

## DISCUSSÃO

Os dados do presente estudo são similares ao estudo realizado por Schneider e colaboradores (2008) no qual observou que a procura de atividade física é maior em homens 70% do que em mulheres 30%. Segundo Lessa, Oshita e Valezzi (2007) crescem o número de mulheres que buscam uma modalidade esportiva, sejam lutas marciais, boxe ou musculação, para suprir seus desejos de beleza e/ou como momento de lazer. De acordo com Santos e Santos (2002) independente do nível de escolaridade observa-se uma tendência para o uso de suplementos.

Assim como tal estudo, Schneider e colaboradores (2008) mostraram que os entrevistados que utilizam suplementos nutricionais pratica exercícios físicos há mais de um ano. Dados que mostram a importância de manter uma rotina de exercício regular para potencializar ou obter resultados com a suplementação. Os resultados obtidos neste estudo são similares ao estudo realizado por Hallak, Frabrini e Peluzio (2007), Pereira e Cabral (2007) onde a maior parte dos entrevistados pratica exercícios físicos cinco vezes por semana. Segundo o estudo da Araújo e Soares (1999), quanto a carga horário diária e freqüência semanal praticam exercício físico com duração de 60 a 90 minutos de três vezes por semana, e alguns praticam com duração de 90 a 150 minutos de três vezes por semana. De acordo com Pereira e Cabral (2007) possivelmente, isso seja devido aos indivíduos levarem a sério a pratica da musculação conforme orientados pelos profissionais especializados nas academias.

Diferenciando-se um pouco da nossa pesquisa um estudo realizado por Araújo e Navarro (2008); Hallak, Frabrini e Peluzio



(2007); Pimenta e Lopes (2007) o exercício físico mais comumente realizado pelos participantes da pesquisa foi musculação, vinculada ao uso de suplementos protéicos. Porém, semelhante ao presente estudo Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003) mostraram a maior parte dos entrevistados são praticantes de um conjunto de diferentes atividades físicas. Sendo que um estudo realizado por Schneider e colaboradores (2008) 42% é praticante de musculação associada a alguma atividade aeróbica.

De acordo com Hallak, Fabrini e Peluzio (2007) os entrevistados declararam praticar atividade física como objetivo de aumentar a massa muscular e performance. Diferenciando-se um pouco do nosso resultado, um estudo realizado por Santos e Santos (2002), Peres e colaboradores (2008) em que a maior parte dos entrevistados relatou praticar atividades físicas para melhorar a saúde e aumento da qualidade de vida.

Os dados do presente estudo são similares ao estudo realizado por Gomes e colaboradores (2008), o uso diário de suplementos era mais comum, o que provavelmente se deve ao fato de que os produtos geralmente sugerem esta frequência de consumo. De acordo com o estudo realizado por Santos e Santos (2002) a frequência diária de utilização do suplemento alimentar varia em função do tipo de suplemento utilizado. O número de consumidores de suplementos alimentares é praticante de musculação devido à possibilidade do desenvolvimento de força e modelação corporal, conclusões feitas no estudo de Jesus e Silva (2008).

O consumo tem se caracterizado pela auto-prescrição, sem acompanhamento adequado, sem maiores correlações com a alimentação, com a intensidade e frequência do treinamento, Domingues e Marins (2007).

Um estudo realizado por Espínola, Costa e Navarro (2008) em relação aos participantes de atividade física que afirmam utilizar algum tipo de suplemento nutricional, a maioria relatou que o faz sem nenhuma indicação profissional. A auto-prescrição é comum segundo o estudo realizado por Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2007) principalmente para as bebidas esportivas. Segundo Santos e Santos (2002) é necessário uma atitude cautelosa, que observe a

dosagem e o controle do uso do suplemento alimentar.

Entre as fontes que indicou o uso de suplementos em alguns estudos em academias, a mais citada foi a do Educador Físico, igualando-se ao atual estudo Hallk, Fabrini e Peluzio (2007); Lajolo, Pereira e Hirschbruch (2003); Pimenta e Lopes (2007); Schneider e colaboradores (2008). Dados que podem estar relacionados com o maior contato do Educador Físico, com os indivíduos nas academias. De acordo com Pimenta e Lopes (2007) deve-se levar em consideração que as academias possuem loja de suplementos e que na maioria das vezes são dos próprios instrutores.

O consumo inadequado de suplementos fica bem claro neste estudo, pois 81% dos entrevistados que usam o suplemento alimentar. O estudo realizado por Trog e Teixeira (2009) relata que usam para chegar ao objetivo do corpo perfeito mais rápido.

O que sugere o estudo de Santos e Santos (2002) é que o profissional da Nutrição Esportiva tem amplo campo de trabalho a conquistar, pois a prescrição realizada por profissionais responsáveis e orientação nutricional direcionada, pode resgatar a relevante importância dos aspectos alimentares e nutricionais na promoção e manutenção da saúde geral das pessoas praticantes de atividade física regular.

Em relação aos produtos mais utilizados, destacou-se o consumo de proteínas e aminoácidos, de acordo com o estudo realizado por Reis, Manzoni e Loureiro (2006), Oliveira e Santos (2007); Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003); Santos, Von Der, Niehues (2002); Araújo, Andreolo e Silva (2002); Araújo e Soares (1999). Em todos esses estudos o principal objetivo para o uso dos produtos foi o aumento de massa muscular, o que justifica o uso das proteínas ou por acreditarem que o excesso de proteína aumentará a massa muscular.

No estudo realizado por Araújo e Navarro (2008) o valor adequado para a ingestão protéica é imprescindível estabelecer além das características individuais como gênero, idade, estado de saúde, etc. O consumo de forma indiscriminada pode produzir uma sobre carga no sistema renal caso o praticante não esteja necessitando desses recursos, Domingues e Marins (2007).

Os carboidratos foram o segundo suplemento mais citado 21%, tal suplemento é utilizado por atletas e praticantes de atividade física com finalidade de aprimorar a performance, podendo ser consumidos antes, durante e após o exercícios, Araújo e Navarro (2008). O consumo de soluções de carboidratos após os exercícios é recomendado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2003), tendendo favorecer uma máxima ressíntese de glicogênio muscular e hepático. Segundo Pimenta e Lopes (2007) o carboidrato quando é ingerido em excesso, ou seja, quando sua demanda for maior que seu gasto energético ele é armazenado no organismo em forma de gordura.

Segundo o estudo realizado por Pimenta e Lopes (2007) o mecanismo pelo qual a suplementação com creatina poderia ter efeitos ergogênicos potenciais consistiria em um aumento na velocidade de ressíntese de ATP, uma diminuição da fadiga muscular e uma melhor recuperação durante exercícios repetidos de alta intensidade.

A suplementação vitamínica só é defendida quando for utilizada para o tratamento de uma deficiência nutricional existente ou, ainda, para alcançar as quantidades recomendadas além de o consumo alimentar. Apesar da alta necessidade energética dos praticantes de exercícios, os requerimentos maiores de vitaminas podem ser alcançados com o consumo de uma alimentação variada e equilibrada, Schneider e colaboradores (2008). A ingestão de vitaminas e minerais que excedem as recomendações não melhoram o desempenho, podendo causar intoxicação e alteração de outros micronutrientes, como o ferro utilizado como suplemento, que comprometeria a absorção de zinco, Araújo, Andreolo e Silva (2002).

A maioria das bebidas energéticas contém carboidratos e cafeína como principais ingredientes. O carboidrato que fornece energia e a cafeína que estimula o sistema nervoso central. A ingestão de uma bebida energética parece ser uma forma rápida de se obter energia extra para agüentar o dia-a-dia, compensando desta forma, a percepção da deficiência de vitaminas, minerais, ou algum outro nutriente que auxiliar na endurance, acelerar a recuperação do exercício, queimar

gordura, aumentar a massa muscular ou melhorar a função cerebral (Bonci, 2002).

## CONCLUSÃO

Conclui-se que dos 94 indivíduos entrevistados, 70% eram do gênero masculino, e a maioria 60% possui ensino médio. 40% praticavam atividade física a mais de 1 ano, por cerca de 5 vezes por semana, com 2 horas por dia. 43% praticam o conjunto de diferentes atividades, onde a musculação esta associada a alguma atividade aeróbica. A fonte de indicação e prescrição de uma suplementação foi por parte dos educadores físicos. Os entrevistados relatam que faz o uso diário do suplemento, a maior parte com o intuito de ganho de massa muscular, crescendo assim o consumo a preferência por suplementos protéicos.

Se o individuo optar por consumir produto que são considerados suplementos nutricionais para uma determinada atividade física, o mesmo deve estar atento para o fato de que não existe um controle efetivo para a produção, distribuição ou venda desses produtos. Portanto deve-se estar ciente de que falta de controle tem permitido atualmente a comercialização de produtos pouco confiáveis. Assim como é de extrema importância que embora sejam raros os registros de casos de intoxicação aguda pelo consumo de suplementos, pouco sabe-se quanto às implicações do uso crônico de grandes quantidades.

Quando à educação nutricional, observou-se que a presença do profissional nutricionista é de extrema importância para auxiliar e orientar sobre o uso correto dos suplementos alimentares. Assim irão se adaptar melhor com o uso do suplemento, visto que o principal objetivo dos entrevistados ao incluírem a suplementação na rotina dietética é a aparência física, em busca do corpo perfeito.

Fica claro a necessidade de novos estudos, sobre a eficiência dos suplementos, bem como, seus possíveis efeitos colaterais.

## REFERENCIAS

- 1- Araújo, A.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de repositores protéicos nas academias de Belém-Pará. Revista de Nutrição. Vol.12. núm.1. 1999. p.81-89.

# 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)

2- Araújo, L.R.; Andreolo, J.; Silva, M.S. Utilização de suplementos alimentares e anabolizantes por praticantes de musculação nas academias de Goiânia. *Revista Brasileira Ciências e Movimento*. Brasília. Vol.10. núm.3. 2002. p.13-18.

3- Araújo, M.F.; Navarro, F. Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica, Linhares - Espírito Santo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 2. núm. 8.2008. p.46-54.

4- Badawi, C. Nutrição, exercício físico e desempenho. Disponível na internet: <<http://www.nutriciencia.com.br>> Acesso em: 15/05/2010.

5- Bonci, M.P.H. Bebidas energéticas ajudam, prejudicam ou são apenas moda. *Gatorade Sport Science Institute*. 2002.

6- Brasil, Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância Sanitária. Aprova o regulamento técnico referente a alimento para o regulamento de atividade física, constante do anexo dessa portaria. Portaria nº 222, de 24 de março 1998.

7- Domingues, S.F.; Marins, J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG. *Fitness e Performance*. Rio de Janeiro. Vol. 6. núm. 4. 2007. p. 218-226.

8- Espínola, H.H.F.; Costa, M.A.R.A.; Navarro, F. Consumo de suplementos por usuários de academias de ginásticas da cidade de João Pessoa – Paraíba. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.1. núm.7. 2008. p. 01-10.

9- Gomes, G.S.; Degiovani, G.C.; Garlipp, M.R.; Chiarello, P.G.; Jordão, J.A.A. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. *Medicina Ribeirão Preto*. Vol. 41. núm. 3. 2008. p. 327-331.

10- Hallak, A.; Francini, S.; Peluzio, M.C.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo

Horizonte – Minas Gerais. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 1. núm. 2. 2007. p. 55-60.

11- Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol.14. núm. 6. 2008. p. 539-543.

12- Jesus, E.V.; Silva, M.D.B. Suplementos como recurso ergogenico por praticantes de musculação em academias. *ANAIS do II encontro de Educação Física – UFSC*. 2008.

13- Lessa, P.; Oshita, T.A.D.; Valezzi, M. Quando as mulheres invadem as salas de musculação: Aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. *Indicação Científica CENSUMAR*. Maringá. Vol.9. núm.2. 2007. p. 109-117.

14- Oliveira, A.A.A.; Santos, P.S. O consumo de proteína isolada da soja por praticantes de musculação. *Revista Nutrição Brasil*. Vol.6. núm. 4. 2007. p. 217-221.

15- Oliveira, G.T.D.; Monte, C.A.S.; Rezende, M.G. Avaliação do consumo de macronutrientes antes, durante e após a atividade física de frequentadores de uma academia em São Paulo. Disponível na Internet: <<http://www.efdeportes.com/consumo-de-suplementos-alimentares-em-uma-academia>> Acesso: 23/04/2010.

16- Pereira, J.M.O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 1. Núm. 1. 2007. p. 40-47.

17- 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. Núm. 3. 2003. p. 265-272.

18- Pimenta, M.G.; Lopes, A.C. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginástica de Cascavel – Paraná. Disponível na Internet:



# 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)

---

<<http://www.fag.edu.br/graduacao/nutricao>>

Acesso: 23/04/2010.

19- Reis, M.G.A.; Manzoni, M.; Loureiro, H.M.S. Avaliação do uso de suplementos nutricionais por freqüentadores de academias de ginásticas em Curitiba. *Revista Nutrição Brasil*. Vol.6. núm. 4. 2006. p. 217-221.

20- Santos, M.A.A.; Santos, R.P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Revista Paul. Educação Física*. São Paulo. Vol. 16. núm.2. 2002. p. 17-185.

21- Santos, J.P.; Von Der Heyde, M.E.D.; Niehues, L.P. Perfil alimentar de praticantes de musculação para hipertrofia muscular. Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Paraná. 2002.

22- Schneider, C.; Machado, C.; Laska, S.M.; Liberali, R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú – SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.2. núm. 11. 2008. p. 307-322.

23- Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina: Modificações dietéticas da reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogenica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol.9. núm.2. 2003. p.43-56.

24- Tesseroli, M. Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias de Teresina. ANAIS do II encontro de Educação Física – UFSC. 2004.

25- Trog, S.D.; Teixeira, E. Uso de suplementação alimentar com proteínas e aminoácidos por praticantes de musculação do município de Irati – PR. *Cinergis*. Vol. 10. núm. 1. 2009. p. 43-53.

Recebido para publicação em 06/11/2010

Aceito em 15/12/2010