

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM ACADEMIAS DE FORTALEZA-CE**

Gerson Lourenço Bezerra<sup>1</sup>, José Lucas Gomes Teixeira<sup>1</sup>, Matheus Reinaldo do Nascimento<sup>1</sup>  
Rafaella Maria Monteiro Sampaio<sup>2</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** A atividade física se tornou um hábito, elevando conseqüentemente o aumento da comercialização de suplementos alimentares, por busca de uma melhora estética e um melhor desempenho físico para atingir seus objetivos. **Objetivo:** Avaliar o consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de Fortaleza. **Materiais e Métodos:** A pesquisa foi realizada em cinco academias localizadas na cidade de Fortaleza-CE no período entre março e abril de 2023 e contou com uma amostra de 96 praticantes de atividade física, com idade entre 18 e 59 anos que fazem o uso de suplementos alimentares. **Resultados:** Dentre os principais resultados, a predominância do uso de suplementos foi em homens de 20 a 30 anos; a creatina e a cafeína foram os suplementos mais utilizados, geralmente na busca de uma boa performance física. **Conclusão:** O estudo evidenciou que a maioria dos participantes perceberam a eficácia no uso de seus suplementos e apenas uma pequena parcela teve algum desconforto com o uso, indicando que foi feito de forma correta e provavelmente com uma boa prescrição.

**Palavras-chave:** Atividade física. Suplementação alimentar. Performance física. Qualidade de vida.

**ABSTRACT**

Evaluation of the consumption of nutritional supplements in gyms in Fortaleza-CE

**Introduction:** Physical activity has become a habit, consequently increasing the sale of dietary supplements, in search of aesthetic improvements and better physical performance to achieve their goals. **Objective:** To evaluate the consumption of supplements by physical activity practitioners in gyms in Fortaleza. **Materials and Methods:** The research was carried out in five gyms located in the city of Fortaleza-CE between March and April 2023 and included a sample of 96 physical activity practitioners, aged between 18 and 59 years old, who use dietary supplements. **Results:** Among the main results, the predominance of supplement use was in men aged 20 to 30; creatine and caffeine were the most used supplements, generally in the search for good physical performance. **Conclusion:** The study showed that the majority of participants perceived the effectiveness of using their supplements and only a small portion had any discomfort with use, indicating that it was done correctly and probably with a good prescription.

**Key words:** Physical activity. Food supplementation. Physical performance. Quality of life

E-mail dos autores:  
gerson.bezerra.nutri@gmail.com  
joselucas.teixeira@gmail.com  
matheus.reinaldo@gmail.com  
rafaellasampaio@yahoo.com.br

1 - Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil.

2 - Centro Universitário Unichristus e Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil.

Autor correspondente:  
Rafaella Maria Monteiro Sampaio  
rafaellasampaio@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

A atividade física se tornou um hábito, elevando conseqüentemente o aumento da comercialização de suplementos alimentares, por busca de uma melhora estética e um melhor desempenho físico para atingir seus objetivos (Junior, 2020; Silva e colaboradores, 2017).

Pessoas de todas as idades buscam diferentes modalidades de exercícios para a melhora do condicionamento e da forma física.

A busca por seus objetivos tem levado os praticantes de exercícios físicos a utilizarem cada vez mais suplementos alimentares, como agente facilitador do ganho de massa magra, perda de tecido adiposo e melhora no desempenho esportivo (Martins e Maia 2018).

A maioria dos praticantes de exercícios possuem maior escolaridade como prevalência de prática de atividade física no lazer. Os motivos da prática de exercícios físicos é saúde, aptidão física, disposição, atratividade, lazer, estética e harmonia (Fermino e colaboradores, 2010).

A prática de atividade física deve estar sempre em equilíbrio com a dieta, pois assim proporciona maiores benefícios à composição corporal, qualidade de vida, um melhor desempenho esportivo, melhora na saúde, possibilitando ao praticante se adaptar à escolha de horários e períodos adequados para se alimentar, tendo como resultado um melhor desempenho (Damasceno e colaboradores, 2017; Silva e colaboradores, 2017).

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, suplementos alimentares são classificados como fonte de nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos isolados ou combinados que por ingestão oral suplementam a alimentação de indivíduos saudáveis, apresentados em formas farmacêuticas de acordo com a RDC nº 243/2018 (Anvisa, 2018).

Segundo a Resolução do Conselho Federal de Nutrição (CFN) nº 656/2020, a prescrição dietética de suplementos alimentares deve ser feita por nutricionista habilitado que tenha pleno conhecimento sobre o tema, respeitando os regulamentos da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (CFN, 2020).

Os suplementos podem ser compostos por carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais e outras substâncias que são formulados para complementar as necessidades de cada indivíduo em caso de

insuficiência de uma dieta tradicional, para atender às condições metabólicas e fisiológicas individualizadas, prover energia e assim garantir integridade estrutural e funcional do organismo (Macedo e Ferreira 2021).

Nos últimos anos tem se observado o uso abusivo de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas, que frequentam academias de ginástica, porém, a falta de conhecimento e a influência das redes sociais faz com que as pessoas tenham a necessidade de complementar sua dieta com suplemento esportivo de forma inadequada (Santos e Farias, 2017; Silva e colaboradores, 2017).

Junto a esses fatores vem a diversidade de suplementos disponíveis no mercado e por grande parte desses produtos apresentarem eficácia questionável, se tornando motivo suficiente de procura por um profissional habilitado com a função de avaliar as reais necessidades e auxiliar o uso de forma correta de acordo com a necessidade do indivíduo (Albuquerque, 2019).

O estudo teve como objetivo avaliar o consumo de suplementos pelos praticantes de atividade física em academias de Fortaleza, além de investigar qual tipo de suplemento é mais consumido, se segue a dosagem de acordo com a recomendação nutricional, o motivo do uso, seus efeitos colaterais e se obteve percepção quanto a sua eficácia.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa e transversal que foi realizada em cinco academias localizadas na cidade de Fortaleza-CE, no período de março e abril de 2023. A primeira foi o centro de treinamento Box Shark que tem como modalidades o Cross Training e as artes marciais; a segunda foi o dojô Strong Tower Center que conta com atividades de artes marciais e treinamento funcional; a terceira foi a Physical Life que tem como atividades a musculação e o treinamento funcional; a quarta foi a Química Do Corpo com modalidades a musculação, as artes marciais e o funcional; e a última a SMART FIT (Unidade Mucuripe) que tem como modalidades a musculação, o treino funcional e cardiorrespiratório.

A pesquisa obteve uma amostra de 96 praticantes de atividade física na cidade de Fortaleza, com idade entre 18 e 59 anos que fazem o uso de suplementos alimentares.

Os critérios de inclusão adotados foram: praticantes de atividade física no mínimo há 3 meses antes da realização da pesquisa, que fizessem o consumo de algum suplemento alimentar no mínimo 2 meses antes da pesquisa.

E como critério de exclusão: não ter aceitado o termo de consentimento livre e esclarecido; pessoas com algum tipo de problema de saúde mental que possa comprometer a coleta de dados; gestantes e lactantes.

Foram enviados para os participantes através dos grupos de WhatsApp de seus respectivos centros de treinamento um link em que os participantes tiveram acesso ao questionário na plataforma on-line do google forms.

Seguindo as normas da Resolução 466/12, o termo de consentimento foi disponibilizado inicialmente e após aceitar o termo os participantes respondiam 12 perguntas objetivas que foram elaboradas pelos autores da pesquisa.

Para a tabulação dos dados, com o auxílio do programa Excel 2010, foram analisadas se as devidas perguntas foram respondidas pelos participantes que se encaixaram no critério de inclusão, sendo realizada a estatística descritiva do estudo, tendo como base as respostas obtidas.

Todas as fases da pesquisa respeitaram os preceitos éticos de acordo com a resolução 466/12. Esta pesquisa faz parte de um projeto maior que foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Estácio do Ceará, segundo parecer nº 3.214.739.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a tabela 1, observou-se que a maioria 54,2% (n=52) dos praticantes eram do gênero masculino e a maioria 71,9% (n=69) se enquadraram na faixa etária de 18 a 29 anos. Quanto à escolaridade, a maior parte 41,7% (n=40) apresentou ensino superior incompleto, enquanto 24% (n=23) apresentou ensino superior completo.

**Tabela 1 - Perfil dos praticantes de atividade física em academias da cidade de Fortaleza-CE, 2023.**

Variável	Categorias	n	%
<b>Sexo</b>	Masculino	52	54,2%
	Feminino	44	45,8%
<b>Faixa etária</b>	18 a 29 anos	69	71,9%
	30 a 48 anos	27	28,1%
<b>Escolaridade</b>	Ensino Superior Completo	23	24,0%
	Ensino Superior Incompleto	40	41,7%
	Ensino Médio Completo	29	30,2%
	Ensino Médio Incompleto	4	4,2%

Quanto à modalidade, na tabela 2, observa-se que 47,9% (n=46) dos praticantes eram da musculação, enquanto 20,8% (n=20) faziam artes marciais.

Em relação à frequência dos treinos, observa-se que 56,3% (n=54) realizam atividade física todos os dias, 19,8% (n=19) praticam de 5 a 6 vezes por semana. Quanto

ao tempo de prática verificou-se que 71,9% (n=69) praticam atividade há mais de 12 meses. A performance física foi vista como o principal objetivo dos praticantes com 58,3% (n= 56); em seguida a saúde com 20,8% (n=20) e a estética com 11,5% (n=11), sendo o objetivo menos buscado o do emagrecimento com apenas 9,4% dos praticantes (n=9).

**Tabela 2** - Tipo, frequência, tempo de prática e objetivos dos praticantes de atividade física em academias da cidade de Fortaleza-CE, 2023.

Variável	Categoria	n	%
<b>Modalidade</b>	Musculação	46	47,9%
	Artes Marciais	20	20,8%
	Conjunto de diferentes atividades	17	17,7%
	Crossfit	8	8,3%
	Natação	4	5,1%
<b>Frequência</b>	Todos os dias	54	56,3%
	5 a 6 x por semana	19	19,8%
	3 a 4 x por semana	14	14,6%
	1 a 2 x por semana	8	8,3%
	1 x por semana	1	1,0%
<b>Tempo de prática</b>	Mais de 12 meses	69	71,9%
	3 a 6 meses	9	9,4%
	3 meses	10	9,4%
	7 a 12 meses	8	8,3%
<b>Objetivos</b>	Performance física	56	58,3%
	Emagrecimento	9	9,4%
	Estética	11	11,5%
	Saúde	20	20,8%

Na tabela 3, verifica-se que a maioria 57,3% (n=55) dos praticantes costumam utilizar dois ou mais suplementos. Em relação ao uso e dosagem dos suplementos, 53,1% (n=51) dos participantes ingerem o suplemento de acordo com a recomendação nutricional estabelecida pelo fabricante e em relação ao tempo de uso

dos suplementos alimentares 37,5% (n=35) utilizam os suplementos de 0 a 6 meses. A grande maioria 93,8% (n=90) dos participantes obteve a percepção da eficácia do suplemento e 85,4% (n=82) não sentiu nenhum desconforto ao utilizar o suplemento.

**Tabela 3** - Tipo, dosagem, tempo, desconforto e percepção da eficácia de suplementos entre os praticantes de atividade física em academias da cidade de Fortaleza-CE, 2023.

Categoria	Variável	n	%
Produto em uso	Whey Protein	6	6,3%
	Creatina	19	19,8%
	Cafeína	5	5,2%
	Ômega 3	5	5,2%
	Fitoterápico	1	1,0%
	Bcaa	2	2,0%
	Pré treino - Beta Alanina	1	1,0%
	Dois ou mais suplementos citados acima	55	57,3%
Dosagem	Uso de acordo com recomendação nutricional do fabricante	51	53,1%
	Dosagem prescrita por profissional	31	32,3%
	O dobro da dosagem recomendada	5	5,2%
	Abaixo da recomendação nutricional	9	9,4%
Tempo de uso	0 a 6 meses	36	37,5%
	6 meses a 1ano	29	30,2%
	1 a 2 anos	8	8,3%
	2 anos ou mais	23	24%
Percepção da eficácia	Sim	90	93,8%
	Não	6	6,2%
	Não sentiu desconforto	82	85,4%

Desconforto no uso	Sentiu desconforto gástrico	6	6,3%
	Taquicardia	4	4,2%
	Outros desconfortos	4	4,2%

O presente estudo ao avaliar os praticantes de atividade física, constatou que eles apresentaram em sua maioria, faixa etária entre 18 e 29 anos e com prevalência de participantes do gênero masculino.

Dados também vistos de forma semelhantes na pesquisa de Silva e Silva (2018) realizado e academia do interior de Pernambuco, onde relataram que 57,8% dos indivíduos que participaram da pesquisa apresentavam a faixa etária de 18 a 29 anos de idade.

Ainda de forma semelhante, o estudo Vieira e colaboradores (2018) também relataram que a maioria dos participantes eram do gênero masculino (62%), com a faixa etária média de 28 anos.

Entretanto, observou-se em uma pesquisa de Gomes e colaboradores (2018) com mesmo interesse e título semelhante, que a maioria dos participantes (61,2%) eram do gênero feminino, com a faixa etária entre 18 e 29 anos.

Os dados apontam para que pessoas com maior grau de escolaridade, que cursam curso superior (41,7%) ou já concluíram seu curso (24%) tem maior prevalência de uso de suplementos, assim talvez mostrando que quanto maior a escolaridade, maior o uso de suplementos, busca por melhores resultados físicos e um maior cuidado com a saúde. Tal fato também foi encontrado no estudo de Hallak e colaboradores (2007), onde 92% dos participantes que cursam ou já concluíram ensino superior faziam uso de suplementos alimentares. Outro estudo que corroborou com esta pesquisa, foi Moretti e colaboradores (2018) que observou que a maioria dos participantes (58%) possuíam nível superior.

Sobre a modalidade esportiva dos participantes foi constatado que a prática da musculação por ser popularmente conhecida por fornecer vários efeitos benéficos como melhora de aptidão física e ganho de massa magra, foi a modalidade mais citada pelos participantes (48%), sendo 21% do público masculino e 27% feminino. Com isto a maioria citou a modalidade no intuito de melhorar a performance física.

Tal fato pode ser corroborado no estudo de Moretti e colaboradores (2018) que

realizou pesquisa em academia e evidenciou que a prática mais citada pelos participantes foi a musculação com maior prevalência para o público do gênero masculino em contraste com a pesquisa realizada.

Em relação a frequência da prática semanal, foi observado que 56,3% dos participantes praticam atividade física todos os dias. Como relação ao tempo de prática, 71,9% dos participantes relataram que praticam há mais de 12 meses.

De forma semelhante, foi observado na pesquisa realizada por Moretti e colaboradores (2018) onde 53% dos participantes que praticavam atividades física faziam na frequência de 5 a 6 dias por semana.

Foi observado que os suplementos mais utilizados por praticantes de atividade física, são os suplementos proteicos Whey Protein (6,3%) e Creatina (19,8%), assim como foi observado também no estudo de Deus Medeiros e Colaboradores (2019). Geralmente, sendo usado com o objetivo de hipertrofia e como forma de complementar as proteínas da alimentação.

Foi observado que 51,1% dos participantes utilizavam dois ou mais suplementos alimentares. Para os participantes que consumiam mais de dois tipos de suplemento, o maior objetivo dos pesquisados era melhorar a performance física.

Segundo a pesquisa de Macedo e colaboradores (2017) realizada com praticantes de musculação em academia foi observado que 89% dos participantes utilizavam mais de um suplemento alimentar com a finalidade de hipertrofia muscular.

Foi observado que 53,1% dos participantes utilizavam a dosagem dos suplementos alimentares de acordo com descrição da tabela nutricional do fabricante e 32,3% dos participantes usa a dosagem do suplemento de acordo com a recomendação de um profissional adequado. Por outro lado, na pesquisa de Silva e Silva (2018) realizada com praticantes de atividades físicas 60,8% dos participantes não seguia a recomendação descrita no rótulo do suplemento.

Em relação a percepção do efeito do suplemento 93,8% dos participantes afirmaram que sentiu o efeito benéfico e efetividade,

corroborando com o achado de Silva e Silva (2018) que relataram que 68,6% dos participantes identificaram efeito significativo no ganho de massa muscular.

Em relação ao efeito colateral ou desconforto, 85,4% dos participantes disseram que não sentiu. Em contraste com o achado de Silva e Silva (2018) que 84,3% dos participantes relataram que sentiram algum desconforto indesejável.

## CONCLUSÃO

O presente estudo alcançou o objetivo de avaliar o consumo de suplementos pelos praticantes de atividade física em academias de Fortaleza e no contexto geral trouxe resultados que conduziram a novas possibilidades de formulação de outros estudos sobre a temática.

Apesar dos consumidores de suplementos serem a maioria homens, isto não reflete que o consumo de suplementos possa ter um uso mais elevado por parte do gênero masculino, para tanto necessita-se de um estudo mais detalhado e com um nível de evidência e número de participantes maiores.

Outra proposição encontrada foi a de que os praticantes de musculação são os que mais consomem suplementos. Isso precisa ser visto com cautela e é algo que necessita de mais estudos e com número maior de participantes para poder confirmar esta colocação encontrada.

Quanto ao suplemento mais utilizado destacou-se o Whey Protein e a creatinina. Estes dois suplementos tiveram achados em vários artigos e, que mesmo não identificados nesta pesquisa, destacou-se algumas pesquisas que trouxessem ambos os suplementos como primeira opção de escolha nas academias.

Diante dos achados, cabe destacar que esta pesquisa revelou pontos importantes, abrindo lacunas para outras pesquisas como: o uso do Whey Protein e da Creatinina como suplementos de primeira opção nas academias pelos jovens e seus efeitos adversos; o uso de suplementos nas academias conforme sua identidade de gênero; bem como fatores influenciadores na hora da compra; a modalidade praticada e o suplemento consumido por pessoas que praticam academias.

## REFERÊNCIAS

1-Albuquerque, C. C. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de Crossfit® de Brasília/DF. TCC de Bacharelado em Nutrição. Universidade de Brasília. Brasília, 2019.

2-Anvisa. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da diretoria colegiada - RDC Nº 243, de 26 de julho de 2018.

3-CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN Nº 656, de 15 de junho de 2020.

4-Damasceno, A.; Marchi, L. F.; Sato, L. A.; Roldan, T.; Leone, V.; Alvarenga, M. Uso de suplementos alimentares por atletas adolescentes de diferentes modalidades esportivas. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. 2017. p. 627-635.

5-Deus Medeiros, A.; Daronco, L. S. E.; Balsan, L. A. G. Uso de suplementos por praticantes de musculação em academias. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Num. 80. 2019. p. 601-608.

6-Fermino, R. C.; Pezzini, M. R.; Reis, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 16. Num. 1. 2010. p. 18-23.

7-Gomes, F. E. R.; Rodrigues, A. L. P.; Soares, E. S.; Brito, L. C. Utilização de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por frequentadores de uma academia de Fortaleza-CE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 12. Num. 69. 2018. p. 100-108.

8-Hallak, A.; Fabrini, S. P.; Peluzio, M. Do 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. 2007. p. 7.

9-Junior, O. M. R. Riscos e benefícios no uso de suplementos nutricionais na atividade física. Brazilian Journal of Development. Vol. 6. Num. 12. 2020. p. 96770-96784.

10-Macedo, M. G.; Ferreira, J. C. S. The health risks associated with the consumption of food supplements without nutritional guidance. *Research, Society and Development*. Vol. 10. Num. 3. 2021. p. e45610313593.

Recebido para publicação em 07/02/2024  
Aceito em 01/06/2024

11-Macedo, T. S.; Sousa, A. L.; Fernandez, N. C. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 68. 2017. p. 974-985.

12-Martins, A. D. B.; Maia, J. K. S. Avaliação do conhecimento e prescrição de suplementação esportiva por profissionais de educação física e seus efeitos sobre alunos de academias no município de Pouso Alegre-MG. *Revista Saúde em Foco*. Vol. 10. Num. 1. 2018. p. 725-738.

13-Moretti, S. M. B.; Oliveira, D. M.; Campos, S. A. O.; Manochio, M. G.; Santos, D. Perfil e consumo de suplementos nutricionais de praticantes de exercícios físicos em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num. 74. 2018. p. 825-833.

14-Santos, A. V.; Farias, F. O. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade físicas em duas academias de Salvador-BA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 64. 2017. p. 454-461.

15-Silva, R. P. Q. C.; Santos Vargas, V.; Lopes, W. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. 2017. p. 584-592.

16-Silva, C. C.; Silva, R. P. P. Consumo de suplementos alimentares por adultos praticantes de musculação em academias no interior de Pernambuco. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num. 73. 2018. p. 617-627.

17-Vieira, D. M.; Neta, G. P. M.; Tupinambá, I. M.; Couceiro, K. N.; Silva, M. S.; Horstmann, H.; Maduro, I. P. N. N. Avaliação do consumo de suplementos alimentares ergogênicos por praticantes de atividade física em academias de ginástica em Manaus, Amazonas. *Revista de Ciências da Saúde da Amazônia*. Vol. 1. Num. 1. 2018. p. 29-38.