

**PREVALÊNCIA DO USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS PELOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA, CLIENTES DE UMA LOJA DE SUPLEMENTOS**Cleoci de Oliveira Phillipps<sup>1</sup>**RESUMO**

Introdução: O lançamento de suplementos na mídia é cada vez mais intenso e mais rápido que a elaboração de regulamentação e a realização de pesquisas científicas que comprovem seus reais efeitos, e que possam determinar a segurança de seu uso a longo prazo. O uso de suplementos pelo público em geral não é quantificado e pouca informação sobre este assunto está publicada na literatura. Objetivo: É identificar a prevalência do uso de suplementos, em uma das lojas de suplementos de Curitiba/PR e os fatores associados ao seu consumo. Resultados: Para tanto, foram avaliados 24 frequentadores da loja de suplementos, todos consumiam algum tipo de suplemento, dos quais 71% eram do sexo masculino e 29% do sexo feminino. Os suplementos mais consumidos foram concentrados protéicos (29%). A maioria (42%) relatou consumir suplementos sem orientação de profissional especializado, ou seja, por auto prescrição ou indicação de amigo(s), vendedor da loja e propagandas. Houve ainda uma parcela de pessoas (13%) sendo orientada por professores de educação física. Discussão: Os resultados obtidos apontam para a facilidade do uso de suplementos, e muitas das vezes consumidos sem indicação de profissional capacitado. Conclusão: O uso de suplementos é significativo no grupo analisado, ficando clara a necessidade de novos estudos sobre o consumo desses produtos e seus efeitos maléficis e benéficos, enfocando aspectos de educação nutricional do consumidor de suplementos para aumentar o nível de informação garantindo maior segurança na sua utilização.

**Palavras-chave:** Suplementos Nutricionais; Atividade Física; Educação nutricional; Nutrição Esportiva.

1 - Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu da Universidade Gama Filho - Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva

**ABSTRACT**

Prevalence of the use of nutritional supplements for practitioners of physical activity, a store customers of supplements  
Introduction: The introduction of supplements in the media is becoming more intense and faster than the development of regulations and conducting scientific research to prove its real effects, that can determine the safety of its long-term use. The use of supplements by the general public is not quantified, and little information on this subject is published in the literature. Objective: To identify the prevalence on the use of supplements in one of the stores supplements Curitiba / PR and the factors associated with its use. Results: For many, were assessed 24-goers store supplements, all consumed some type of supplement, of which 71% were male and 29% female. The supplements were consumed more protein concentrates (29%). The majority (42%) reported consuming supplements without guidance of an expert, or by prescription or self refer a friend (s), seller of the store and advertisements. There was also a portion of people (13%) being driven by physical education teachers. Discussion: The results point to the ease of use of supplements, and often consumed with no indication of a trained professional. Conclusion: The use of supplements is significant in the group analyzed, showing the need for further research into the use of these products and their beneficial and harmful effects, focusing on aspects of nutrition education for the consumer of supplements to increase the level of information ensuring greater security in their use.

**Key words:** Nutritional Supplements; Physical Activity; Nutrition Education; Sports Nutrition.

Email: [sissa.phillipps@hotmail.com](mailto:sissa.phillipps@hotmail.com)

Rua Profº Hostílio de Araújo, 23  
Pilarzinho - Curitiba - Paraná  
82210-130

## INTRODUÇÃO

A Alimentação é um fator de grande importância na manutenção da saúde em todas as fases da vida. Nas últimas décadas as pessoas cada vez mais têm almejado a saúde adequada e buscado melhora do condicionamento físico, em busca de um corpo perfeito e a obtenção por resultados mais rápidos tem marcado o consumo cada vez maior do uso de suplementos, seja amplamente utilizados por atletas (Maughan e colaboradores, 2007), consumidores em alta escala, e o público em geral.

A frequência com que jovens de ambos os sexos vem perseguindo padrões de estética, fazendo uso de mutilações, dietas e até mesmo uso de medicamentos sem controle médico, podem levá-las a sérios riscos de saúde. As propagandas estampadas em revistas femininas e também por programas de televisão destinados ao público jovem, podem estar ditando tais modelos presentes nas academias de ginástica assim a influencia do uso de suplementos nutricionais.

A grande quantidade de informações sobre suplementos, não necessariamente de qualidade comprovada, podem causar danos à saúde, quando usados de forma inadequada e sem orientação de um profissional capacitado.

Nesse sentido é importante que os profissionais de nutrição, que trabalham na área tenham um bom conhecimento sobre a ciência do exercício e da nutrição esportiva, de modo que possam auxiliar seus clientes a alcançarem um desempenho próximo ao seu potencial (Mahan, Ecortt-Stump, 2002), chegando assim aos resultados desejados.

Este trabalho tem como objetivo identificar a prevalência do uso de suplementos nutricionais pelos clientes de uma loja de suplementos, da cidade de Curitiba/PR e os fatores associados ao consumo.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Procedimentos

O questionário foi aplicado em uma loja de suplementos na cidade de Curitiba, após a visita com o dono da loja e apresentação dos objetivos do trabalho, e assim a autorização por meio da carta de anuência padrão. Os critérios para inclusão

seria que a pessoa entrasse para comprar algum suplemento e estivesse praticando alguma modalidade de atividade física.

Portanto clientes que não pratica atividade física estarão excluídas do estudo. Os critérios de inclusão vão ser feito em indivíduos que comprar algum suplemento e esteja fazendo alguma atividade física, que seja maior de 18 anos, independente de gênero, cor e classe social. Em etapa posterior, os usuários da loja de suplemento, foram submetidos à aplicação direta do questionário, esses foram informados sobre o objetivo da pesquisa, da não necessidade de sua identificação para responder.

Após o consentimento escrito foram considerados participantes da pesquisa podendo desistir em qualquer etapa, sem que isso lhes oferecesse prejuízos ou danos.

### Material

O instrumento utilizado para coleta dos dados foi um questionário padronizado de múltipla escolha com questões pertinentes ao assunto.

Estatística descritiva.

## RESULTADOS

### Caracterização da população do estudo

Dos 24 participantes do estudo, 71% foram gênero masculino. A idade mínima foi 18 anos e a máxima, 45 anos. A maioria dos participantes (42%) tinham algum grau de formação em andamento (Tabela 1).

### Percepção em relação ao próprio peso

A maioria mostrou-se estar satisfeito com o peso (n=9), dentre os insastifeitos onde consideraram pouco ou muito acima do ideal (n=7), pouco abaixo do peso ideal (n=6) (tabela 2).

### Aspectos gerais da alimentação

A maioria (67%) dos participantes classificou sua alimentação como boa, mas que ainda pode melhorar, e 17% julgaram-na muito boa ou ótima, 13% julgaram ruim ou péssima, e 4% consideram a alimentação muito ruim ou péssima justificando que a alimentação era ruim por habito ou costume, e por falta de tempo. Os aspectos gerais da alimentação estão apresentados na tabela abaixo (tabela 3).

# 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)

Tabela 1 - Análise descritiva das variáveis gênero, idade e grau de escolaridade dos participantes.

Variável	Categorias	n	%
Gênero	Masculino	17	71%
	Feminino	7	29%
Idade	Menos de 30	17	71%
	De 30 a 45	6	25%
	Acima de 45	1	4%
	Ausência de dados	0	0%
Escolaridade	Ensino Fundamental	1	4%
	Ensino Médio	5	21%
	Graduação Superior Incompleta	10	42%
	Graduação Superior Completa	4	17%
	Pós-graduado, Especialista, Mestre	4	17%
	Ausência de dados	0	0%

Tabela 2 - Grau de percepção que homens e mulheres tem relação ao seu próprio peso.

Percepção do peso	Masculino	Feminino	Total
Muito Acima	3	0	3
Pouco Acima	3	1	4
Ideal	7	2	9
Pouco Abaixo	3	3	6
Muito Abaixo	0	0	0
Ausência de Dados	1	1	2
Total	17	7	24

Tabela 3 - Aspectos gerais da alimentação dos participantes

Variável	Categorias	N	%
Como consideram sua alimentação	Muito boa ou ótima	4	17%
	Boa, mas ainda pode melhorar	16	67%
	Ruim	3	13%
	Muito ruim ou péssima	1	4%
Se ruim ou péssima, Por quê?	Já faz parte do meu hábito ou costume	3	75%
	Por falta de tempo	1	25%
	Falta de interesse pela comida	0	0%
	Por falta de apetite	0	0%
	Estou em dieta/regime	0	0%
	Ausência de dados	0	0%

# 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)

## Atividade Física

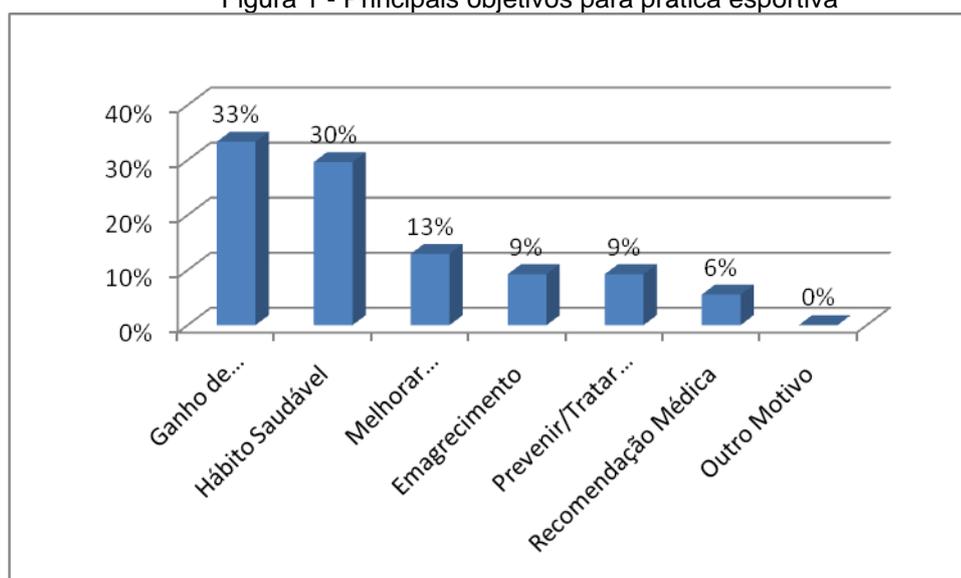
A metade dos entrevistados (50%) praticava exercício há mais de um ano, sendo que 67% praticavam-nos com regularidade de três a cinco vezes por semana. Conforme a tabela 4.

As principais razões referidas para a prática esportiva foram: obter ganho de força/massa muscular (33%), ter hábitos mais saudáveis (30%), melhorar o condicionamento (13%), emagrecimento (9%), recomendação médica (6%), como mostra a figura 1.

Tabela 4 - Aspectos gerais da prática de atividade física realizada pelos participantes

A Variável	Categorias	N	%
Tempo de atividade Física	< 1 mês	5	21%
	1 a 6 meses	6	25%
	7 meses a 1 ano	1	4%
	Mais de 1 ano	12	50%
	Ausência de dados	0	0%
Frequência da prática de esportes (por semana)	Menos de 3 vezes por semana	4	17%
	Entre 3 e 5 vezes por semana	16	67%
	Mais de 5 vezes por semana	3	13%
	Ausência de dados	1	4%
Tempo gasto por dia para realizar treinos	Até 1 h	7	29%
	entre 1 e 2 h	17	71%
	Mais de 2 h	0	0%
	Ausência de dados	0	0%

Figura 1 - Principais objetivos para prática esportiva



### Suplementos nutricionais

Todos os participantes declararam fazer uso de algum suplemento, os cinco suplementos com maior consumo foram os ricos em proteínas, creatina, ricos em carboidratos, BCCA, vitaminas e minerais (Figura 2).

### Fontes de indicação para consumir suplementos

A maioria dos participantes (42%) utilizou suplementos sem nenhuma indicação de profissional especializado, ou seja, por auto-prescrição, e os demais por vendedor, professores de educação física, os quais muitas vezes não são capacitados para tal indicação (Figura 3).

Figura 2 – Tipos suplementos consumidos pelos entrevistados

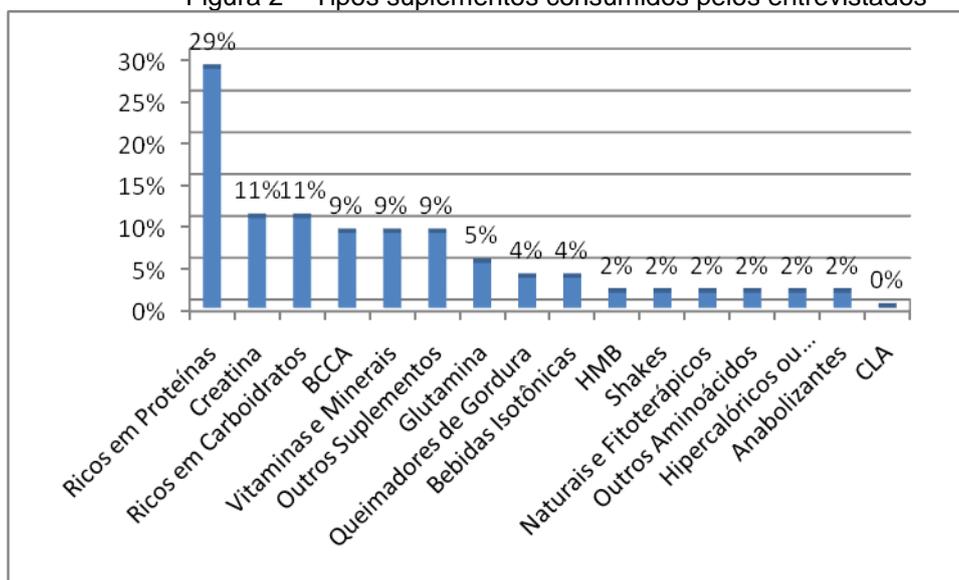
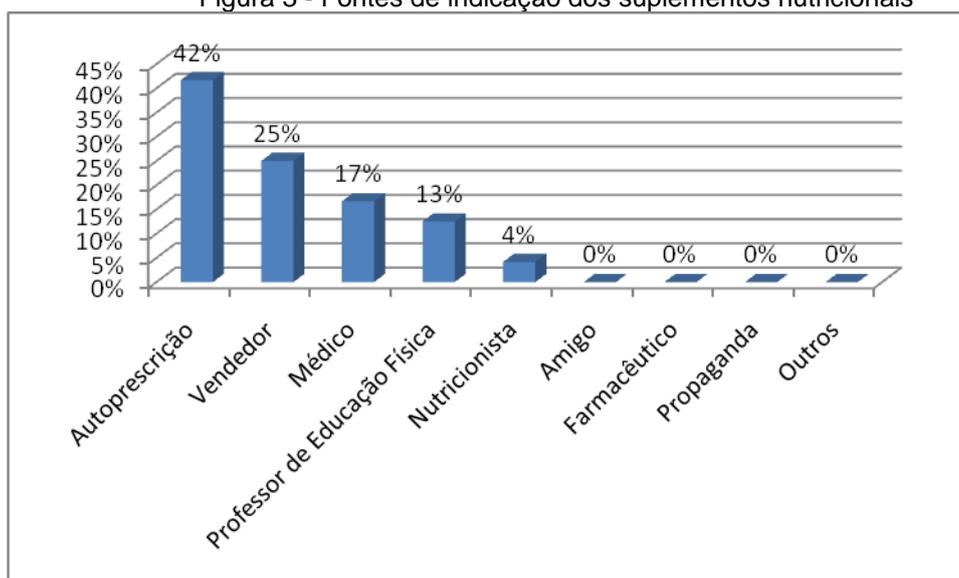


Figura 3 - Fontes de indicação dos suplementos nutricionais

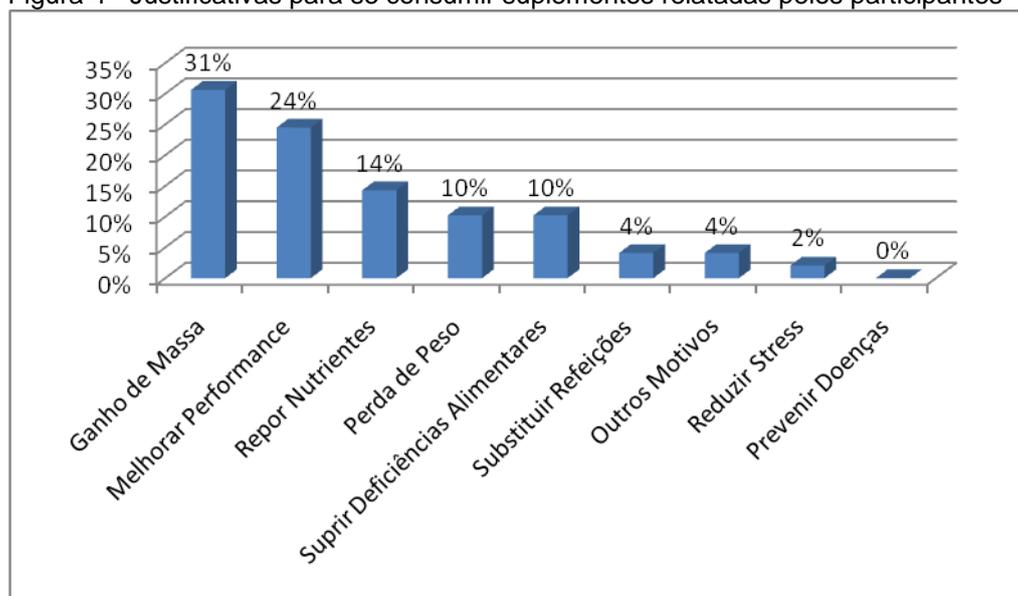


### Justificativas para o consumo dos suplementos

As principais justificativas para o consumo de suplementos pelos participantes foram: desejo em aumentar força/massa

muscular (31%), melhorar a performance (24%). Outras justificativas incluíram repor nutrientes, perda de peso, suprir as deficiências alimentares e substituir refeições (Figura 4).

Figura 4 - Justificativas para se consumir suplementos relatadas pelos participantes



### DISCUSSÃO

A cada dia surge um produto novo, os quais prometem prolongar a resistência, melhorar a recuperação, reduzir a gordura corporal, aumentar a massa muscular, minimizar o risco de doenças ou promover alguma outra característica que melhore o desempenho esportivo.

O presente estudo mostrou consumo de suplementos prevalente no sexo masculino (71%). O mesmo ocorreu no estudo realizado por Rocha e Pereira (1998) que identificaram 69% dos homens de 16 academias de São Paulo e o de Junqueira et al. (2007) cuja prevalência foi de 86% dos homens das academias de Botucatu/SP.

Segundo Carvalho e Hirschbruch (2000) o grupo que pratica musculação é, em geral, o que mais consome suplementos, sendo que a maioria procura ganho de massa muscular, a complementação alimentar e a reposição de energia (Rocha e Pereira, 1998).

A prática desta modalidade parece estar associada ao maior consumo de suplementos nutricionais do que outras atividades esportivas em que tais produtos não

seriam ainda tão difundidos e, portanto, menos utilizados (Coelho e colaboradores 2007).

A presente pesquisa evidenciou grande consumo de suplementos protéicos e ricos em aminoácidos (29%) por parte dos entrevistados, os homens foram os maiores consumidores. Araújo e Soares (1999) observaram o consumo de proteínas por 43% dos frequentadores de 18 academias de Belém/PA. Nos EUA, em Long Island, entre 222 esportistas, 55% consumiram suplementos protéicos (Morrison e colaboradores 2004).

Dentre os suplementos nutricionais utilizados pelos frequentadores de academias, constata-se que há maior consumo de produtos com composição em aminoácidos e proteínas em 60,7% do usuário (Carvalho e Hirschbruch, 2000).

Neste levantamento, foi observado que os indivíduos praticantes de musculação faziam mais uso de suplementos a base de aminoácidos e proteínas. Uma forte crença no ambiente esportivo é, portanto, que a alta ingestão protéica ou de certos suplementos de aminoácidos aumentariam força e massa

muscular (Willians, 2005; Oliveira e colaboradores, 2006).

Araújo e colaboradores (2002) e Hirschbruch e colaboradores (2003) mostraram que a grande procura por suplementos com objetivo de aumento de massa muscular reflete o desejo da população em obter este resultado.

Contudo, é importante ressaltar que para se estabelecer o valor adequado para ingestão de proteínas, é necessário, antes de tudo, determinarem-se além das características individuais (gênero, idade, perfil antropométrico, estado de saúde etc), parâmetros básicos da atividade física praticada, tais como intensidade, duração, frequência e histórico de treinamento do indivíduo (Dsbme, 2003; Tarnopolsky, 20004; Campbell e colaboradores, 2007).

Segundo Pereira (1999), a maior parte dos usuários de suplementos de uma academia de São Paulo (31%) utilizam suplementação por indicação de instrutores, professores ou treinadores sendo que apenas 11% por prescrição de nutricionistas.

Santos (2002), que realizou um estudo em academias de Curitiba constatou que 64% faziam uso de algum tipo de suplemento com predominância dos hiperprotéicos; a maior parte deste grupo relatou ter recebido informação de instrutores de academia, vendedores de suplementos e amigos, como podemos observar no atual estudo.

A fonte mais utilizada de recomendação de suplementos nesse estudo foi a auto indicação (42%), seguida por vendedores (25%), médicos (17%), professores de educação física (13%), e apenas (4%) por nutricionistas.

Contudo é importante notar que em alguns casos professores e instrutores são vendedores destes suplementos e não recebem formação científica adequada para obterem conhecimento suficiente sobre os efeitos dos mesmos.

Já em um estudo realizado por Rocha e Pereira (1998), 32 alunos (63,0% da amostra) receberam alguma orientação para o consumo de suplementos, dos quais 13 (41,0%) foram orientados por profissionais da saúde (9 por médicos e 4 por nutricionistas) e os demais 19 (59,0%) através de "instrutores", "amigos", "leitura sobre o assunto", entre outras fontes.

## CONCLUSÃO

O presente estudo confirma os resultados previamente descritos na literatura em relação ao consumo de suplementos pelos freqüentadores da loja de suplementos. O consumo desses produtos, sem nenhuma orientação adequada, muitas vezes é decorrente do fácil acesso aos mesmos e sob grande influência do marketing de terceiros, com base em princípios empíricos não cientificamente comprovados.

Torna-se emergente, a educação nutricional do público em geral, principalmente no ambiente de prática esportiva, e de compra desses produtos, visando melhorar a qualidade da informação e garantir segurança na utilização desses produtos.

É necessário que sejam feitas campanhas educativas conduzidas por profissionais da saúde, e de políticas públicas, sobre uma alimentação balanceada e estilo de vida saudável. Para que se tenha uma adequação alimentar energética e de nutrientes antes da escolha ou uso desnecessário de suplemento alimentar.

## REFERÊNCIAS

- 1- Araújo, L. R.; Andreolo, J.; Silva, M.S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. *Rev. Bras. Ciênc. e Mov.* Vol. 10, Núm. 3, p. 13-18, 2002.
- 2- Campbell, B. e colaboradores. International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, Vol. 4, Núm. 1, p.1-13, 2007.
- 3- Coelho, C.F.; Camargo, V.R.; Ravagnani, F.C.P. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias de Campo Grande/MS. *Revista Nutrição em Pauta*, ano 15, Núm. 87, p.41-45, 2007.
- 4- Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte - Dsbme. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para saúde. *Rev Bras Med Esporte*, Vol. 9, Núm. 2, p.43-56, 2003.

# 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)

---

5- Hirschbruch, M. D.; Lajolo, F.M.; Pereira, R.F. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Rev. Nutr.*, Vol. 16, Núm. 3, p.265-272, 2003.

6- Hirschbrush, M.D.; Carvalho, J.R.; Salata, T.S. Caracterização dos participantes de um programa de orientação nutricional em uma academia de ginastica da cidade de São Paulo, 2001.

7- Junqueira, J.M. e colaboradores. Uso de suplementos nutricionais e conhecimentos dietéticos de freqüentadores de academias de Botucatu/SP. *Revista Nutrição em Pauta*, Ano 15, Núm. 85, p.57-63, 2007.

8- Mahan, L.K.; Escott-Stump, S.K. alimentos, nutrição e dietoterapia. 10ª edição. São Paulo. Roca. 2002.

9- Maughan, R.J.; Depiesse, F.; Geyer, H. The use of dietary supplements by athletes. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 25, Núm. 1, p.S103-S113, 2007.

10- Morrisson, L.J.; Gizis, F.; Shorter, B. Prevalent use of dietary supplements among people who exercise at a commercial gym. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, Vol.14, Núm. 4, p.481-492, 2004.

11- Oliveira, P.V. e colaboradores. Correlation between the protein and carbohydrate supplement and anthropometric and strength variables in individuals submitted to a resistance training program. *Rev Bras Med Esporte*, Vol. 12, Núm. 1, 2006.

12- Pereira, R.F. Conhecimentos de nutrição e hábitos alimentares de alunos de academias de ginástica na cidade de São Paulo. São Paulo. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Saúde Pública - Faculdade de Ciências Farmacêuticas - Faculdade de Economia e Administração da Universidade de São Paulo. 1999.

13- Rocha, L.P.; Pereira, M.V.L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Rev. Nutr.*, Vol. 11, 1998.

14- Santos, R.P.; Santos, M.A.A. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Rev. Paulista de Educação Física*, Vol. 16, Núm. 2, p. 174-85, 2002.

15- Tarnopolsky, M. Protein requirements for endurance athletes. *Nutrition*, Vol. 20, Núm. 7-8, p.662-668, 2004.

16- Williams, M.H. Dietary supplements and sports performance: amino acids. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, Vol. 2, Núm. 2, p.63-67, 2005.

Recebido para publicação em 03/03/2011  
Aceito em 22/04/2011