

**;AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES  
NAS ACADEMIAS DE GUARÁ-DF**Marcos Maciel Albuquerque<sup>1</sup>**RESUMO**

**Objetivo:** Avaliar o consumo de suplementos alimentares nas academias do Guará/DF. **Materiais e Métodos:** Esse estudo foi realizado com os alunos matriculados em academias da cidade Guará no Distrito federal no período de 10/10/2011 a 30/11/2011. A amostra foi composta por 110 indivíduos de ambos os sexos. Todos os participantes assinaram termo de consentimento livre e esclarecido. **Resultados:** Das 110 pessoas, 86 disseram utilizar algum tipo de suplemento. O suplemento mais utilizado foi o whey protein 62 (75%). Já quando perguntados sobre a indicação do uso de suplemento, houve um empate de 28 (34%) indicados pelo nutricionista e iniciativa própria. A razão de uso de suplementos foi que 62 (75%) buscam aumentar a massa muscular. **Discussão:** A constatação de que os homens usam mais suplementos do que as mulheres vão ao encontro de outros estudos que mostram que os indivíduos do sexo masculino são os maiores consumidores de suplementos. Diversos são os motivos que levam ao consumo de suplementos nutricionais pelos praticantes de atividade física, destes destacam-se o aumentar a massa muscular e aumentar a energia e performance atlética. **Conclusão:** Com base em vários estudos podemos verificar que é cada vez mais crescente a utilização de suplementos nutricionais por parte dos praticantes de exercício físico. A cada dia cresce o número de produtos existentes que sugerem inúmeros benefícios na prática esportiva, porém, são poucos que tem seus efeitos comprovados cientificamente.

**Palavras-chave:** Suplemento Alimentar, Praticantes de atividade física, Musculação, Academia.

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

**ABSTRACT**

Evaluation of the use of dietary supplements in academies from Guará-DF

**Objective:** Evaluate the consumption of dietary supplements in the academies from Guara - DF. **Materials and Methods:** This transversal study was conducted with students enrolled in academies of the Guará town, in a period from 10/10/2011 to 30/11/2011. A sample consisted of 110 individuals of both sexes. All participants signed an informed consent. **Results:** We studied 110 people, 86 reported using some type of supplement, and the most used supplement was the whey protein 62 (75%). However, when they are asked about who indicates the use of supplements, there was a tie for 28th (34%), indicated by nutritionist and own initiative. The reason for supplement use was that 62 (75%) seek to increase muscle mass. **Discussion:** Come growing among people who practice physical activity inside the gym the finding that men use more supplements than women. This is in line with other studies showing that males are the largest consumers of supplements. There are several reasons why the consumption of nutritional supplements for physically active, these include the increase muscle mass and increase energy and athletic performance; reason that could justify the use of amino acids and protein as the products with more consumption. **Conclusion:** Based on various studies, we can see that it is ever-increasing use of nutritional supplements by practitioners of physical exercise. Every day a growing number of products that suggest many benefits in sports, however, are few that have scientifically proven effects.

**Key words:** Dietary supplement, Practitioners of physical activity, Fitness, Gym.

E-mail:  
marconutri@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

Em mundo globalizado e marcado pela influencia da mídia sobre a população, cresce o numero de pessoas preocupadas com a estética, que procuram obter esses resultados nas academias.

Com aumento da preocupação, elas buscam objetivos cada vez mais específicos. Com a profissionalização das atividades físicas esportivas, a necessidade de se buscar novos recursos para melhorar a performance tornou-se fundamental na luta por resultados positivos no treinamento, (Braggion 2008, Araújo e Soares 1999) em geral recorrem ao uso de recursos ergogênicos.

Estes podem ser nutricionais, físicos, mecânicos, psicológicos, fisiológicos ou farmacológicos. São tratamentos ou substâncias elaborados para aumentar o desempenho desportivo ou aprimorar a capacidade de realizar um trabalho físico (Fontana e Valdes, 2003).

O desejo do “corpo perfeito” tem feito com que algumas pessoas adotem estratégias radicais nem sempre associadas à Promoção da saúde. Do ponto de vista alimentar, destaca-se o surgimento de diversas “dietas milagrosas” bem como o crescimento do consumo de suplementos nutricionais (Schneider e Machado, 2006; Santos e Santos 2002).

Frequentadores de academias de ginástica são, em geral, indivíduos com alto nível de escolaridade, com motivação e recursos para a prática de atividades físicas e para uma alimentação saudável e com acesso a informações sobre nutrição e atividade física. Atualmente, as evidências científicas incentivam a prática de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação equilibrada (Pereira e colaboradores, 2003).

O desempenho das atividades diárias e o estado de saúde dos indivíduos dependem, entre outros fatores, da qualidade e quantidade de alimentos ingeridos por meio da dieta. O desequilíbrio entre a ingestão e a gasto energético leva ao balanço energético positivo ou negativo (Souza e colaboradores, 2003).

O profissional que orienta a alimentação de atletas deve considerar cada uma das etapas do treinamento (Braggion, 2008).

A nutrição é uma importante ferramenta dentro da prática desportiva, pois, quando bem orientada, pode reduzir a fadiga, permitindo que o atleta treine durante mais tempo ou que se recupere melhor entre os treinos (Williams, 1992).

Segundo a American Dietetic Association (ADA), a Canadian Dietetic Association (CDA) e o American College of Sports Medicine (ACSM) citado Goston por afirmaram que existe importante relação entre nutrição e atividade física.

Segundo estes órgãos, o desempenho atlético e a recuperação pós-treinos são melhorados com ótima nutrição. Como vários nutrientes alimentares fornecem energia e regulam os processos fisiológicos relacionados ao exercício, seria tentador associar as modificações dietéticas ao aprimoramento do desempenho atlético (Ferreira, 2001).

Por definição, suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar com calorias e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requer suplementação (Resolução CFN nº 380/2005).

O presente estudo avaliou o consumo de suplementos alimentares nas academias do Guará-DF.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Esse estudo de caráter transversal foi realizado com os alunos matriculados em academias da cidade satélite Guará localizados no Distrito federal no período de 10/10/2011 a 30/11/2011.

A amostra foi composta por 110 indivíduos de ambos os sexos. Todos os participantes assinaram termo de consentimento livre e esclarecido. Os dados foram obtidos através de um questionário (adaptado de Hallak e colaboradores 2007). A pesquisa foi autorizada por cada um dos responsáveis das academias que tiveram seus alunos abordados.

## RESULTADOS

Participaram da pesquisa 110 pessoas, 86 disseram utilizar algum tipo de suplemento, sendo 70 (81%) do sexo masculino e 16 (19%) do sexo feminino,

# 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)

verificou-se um predomínio de indivíduos do sexo masculino, com média de idade de 24 anos no sexo masculino e 23 anos no sexo feminino.

A distribuição entre o nível de escolaridade dos participantes no gráfico acima mostra que 42 (48%) possuem o ensino superior incompleto e 32 (37%) ensino superior completo.

Em relação ao uso de suplementos 86 (78%) disseram usar algum tipo de

suplemento. O suplemento mais utilizado foi o whey protein 62 (75%), seguido da maltodextrina com 28 (32%), a creatina 24 (27%) e Complexos Vitamínicos 22 (25%).

Já quando perguntados sobre a indicação do uso de suplemento, houve um empate de 28 (34%) indicados pelo nutricionista e iniciativa própria, seguidos 22 (26%) por amigos.

Gráfico 01 - Grau de escolaridade

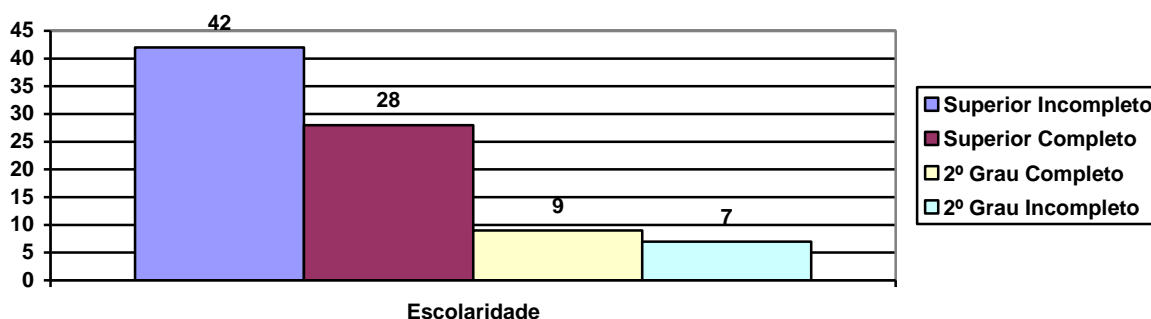


Gráfico 02 - Suplementos

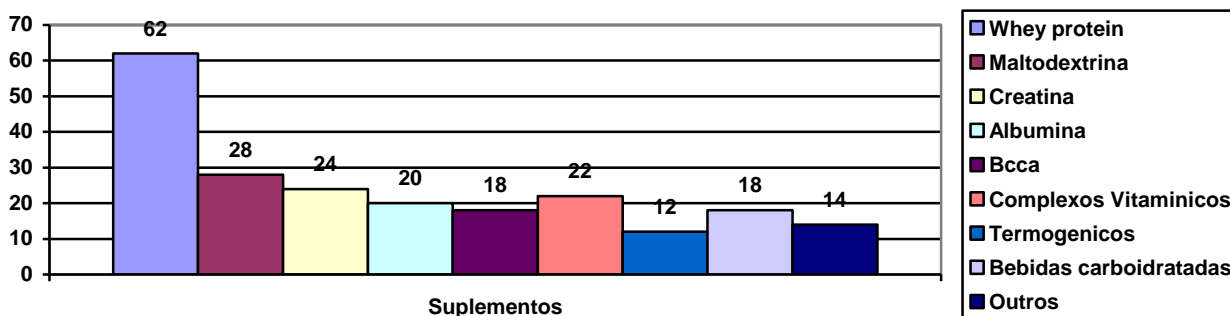


Gráfico 03 - Indicação do uso do suplemento.

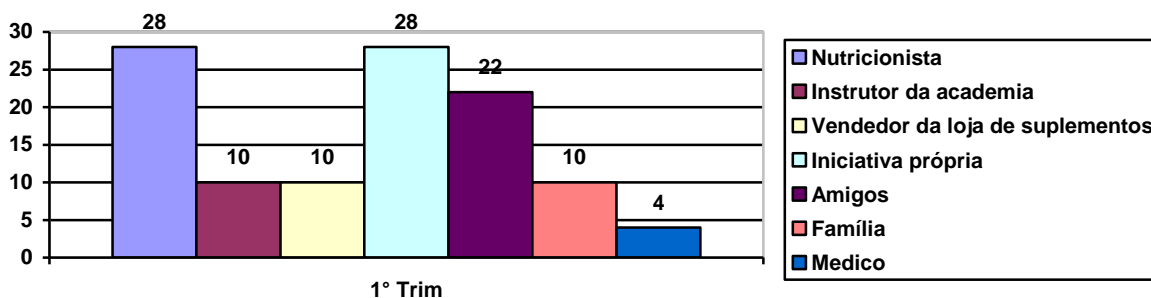
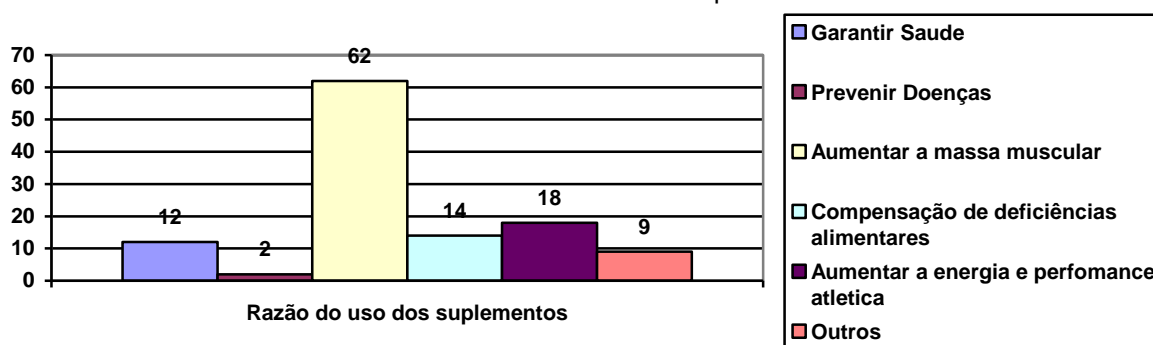


Gráfico 04 - Razão do uso dos suplementos.



A razão de uso de suplementos foi que 62 (75%) buscam aumentar a massa muscular, 18 (20%) aumentar a energia e performance atlética e 14 (16%) compensação de deficiências alimentares.

## DISCUSSÃO

Os resultados obtidos por meio do inquérito indicaram que 86 indivíduos (78%) consumiam suplemento alimentar. Pesquisas anteriores relataram consumo de suplementos em 63% (Albino e Colaboradores, 2008) e 40% (Quintiliano e Martins, 2009) de indivíduos desportistas de academias, esse elevado consumo mostra que a prática de uso de suplementos vem crescendo entre as pessoas que praticam atividade física dentro da academia.

A constatação de que os homens usam mais suplementos do que as mulheres vão ao encontro de outros estudos que mostram que os indivíduos do sexo masculino são os maiores consumidores de suplementos, resultados variam de 79% (Hallack e colaboradores, 2007) a 86% (Albino e Colaboradores, 2008).

De acordo com Ronsen, citado por (Hirschbruch e colaboradores 2008), os homens tendem a utilizar suplementos de maneira mais regular e as mulheres, de modo mais ocasional.

Diversos são os motivos que levam ao consumo de suplementos nutricionais pelos praticantes de atividade física, destes destacam-se o aumentar a massa muscular e aumentar a energia e performance atlética; razão que poderiam justificar o uso de aminoácidos e produtos protéicos como os suplementos mais consumidos. Dados identificados também por outros autores (Albino e Colaboradores, 2008; Quintiliano e

Martins 2009; Souza 2010; Sanchez e Colaboradores 2011).

Tal fato pode estar relacionado ao alto grau de escolaridade dos participantes desta pesquisa, dados também encontrados por (Quintiliano e Martins, 2009), onde pesquisaram alunos de academias de Guarapava PR, identificaram que 63% dos alunos pesquisados cursaram ou estavam cursando o nível superior.

A maioria dos participantes deste estudo freqüentava a academia de quatro a seis vezes por semana. Levando em consideração este dado, pode-se sugerir que são pessoas realmente ativas e que certamente tem suas necessidades nutricionais aumentadas, daí a importância de se ter um profissional qualificado a avaliar essas necessidades bem como o uso ou não de suplementos.

Observou-se neste estudo que a atividade física mais praticada na academia em questão é a musculação, sendo representada por quase 100% dos entrevistados, que pode estar ou não acompanhada de outras atividades físicas, como ginásticas aeróbicas. A prática de musculação está relacionada ao desejo de aumento de massa muscular, o que vai de acordo com o elevado número de consumo de suplementos protéicos com o mesmo objetivo.

O suplemento mais utilizado foi whey protein, resultados semelhantes foram encontrados em outros estudos, (Souto e Colaboradores, 2009) em seu estudo feito em São Paulo encontrou 52% dos entrevistados utilizavam concentrados protéicos, já Pereira e Colaboradores, (2003) 38,9% e (Quintiliano e Martins, 2009) 36% consumiam alimentos concentrados protéicos isso mostra com o passar do tempo esse número vem aumentando.

# 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)

Quanto à indicação dos produtos, observa-se que, 34% foram indicados através do nutricionista ou por iniciativa própria. Dados identificados por outros pesquisadores (Araújo e Colaboradores, 2002; Souto e Colaboradores, 2009; Sanchez e Colaboradores 2011).

Um fator que pode ter contribuído para esta elevada porcentagem é a comercialização de suplementos em locais impróprios ou sem nenhuma prescrição qualificada como acontecem em muitas academias identificadas em alguns estudos em que a venda de recursos ergogênicos é tida como uma renda extra, entretanto, a orientação prestada aos praticantes de musculação, potenciais consumidores desses produtos de venda livre, nem sempre é feita por um nutricionista ou médico, o que contribui para um consumo inadequado.

## CONCLUSÃO

Com base em vários estudos podemos verificar que é cada vez mais crescente a utilização de suplementos nutricionais por parte dos praticantes de exercício físico. A cada dia cresce o número de produtos existentes que sugerem inúmeros benefícios na prática esportiva, porém, são poucos que tem seus efeitos comprovados cientificamente.

Existe uma enorme carência de informações, e muitas dúvidas a respeito da utilização de suplementos, bem como sobre uma nutrição adequada, ficando comprovada a necessidade emergente de profissionais qualificados dentro de academias e locais de práticas esportivas, pois, é grande a influência que o convívio social, e o professor das academias exercem sobre seus alunos.

Assim, os resultados deste estudo sugerem que a utilização de suplemento alimentar está ligada à melhoria de performance na atividade física e aumento da massa muscular, mas esta relação ainda não está bem definida. Por isso, sugerimos a realização de pesquisas adicionais para que este assunto seja mais bem esclarecido.

## REFERÊNCIAS

- 1- Araújo, A.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. *Revista da Nutrição*. Vol. 12, Núm.1, p81-89, 1999.
- 2- 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. Ciên. e Mov.* Vol. 10. Núm. 3. p. 13-18, 2002.
- 3- Assunção, R.A.B.; Mariotto, T.C.; Carvalho, F.R. Avaliação da quantidade de proteínas de suplementos dietéticos protéicos. *Cascavel-PR*. 2009.
- 4- Braggion, G.F. Suplementação Alimentar na Atividade Física e no Esporte - Aspectos Legais na Conduta do Nutricionista. *Nutrição Profissional*. Núm. 17. 2008.
- 5- Ferreira A.M.D.; Ribeiro B.G.; Soares E.A. Consumo de carboidratos e lipídios no desempenho em exercícios de ultra-resistência. *Rev Bras Med Esporte*. Vol.7. p. 67-74. 2001.
- 6- Fontana K.E.; Valdes, H.; Baldissera V. Glutamina como suplemento ergogênico. *Rev Bras Ciênc e Mov*. 2003.
- 7- Goston, J.A. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: Fatores associados. *Faculdade de Farmácia de UFMG, Belo Horizonte*. 2009.
- 8- Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M. Avaliação do Consumo de Suplementos Nutricionais em Academias da Zona Sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1, Núm. 2, p. 55-60, 2007.
- 9- Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens freqüentadores de academias de ginástica em São Paulo. *Rev Bras Med Esporte, Niterói*, Vol.. 14, Núm. 6, 2008.
- 10- Pereira, R.F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Rev. Nutr. Campinas*, Vol. 16, Núm. 3, 2003.
- 11- Sanchez, O, A.; Miranda, L.M.T.; Guerra-Hernandez, E. Prevalence of protein supplement use at gyms. *Nutr. Hosp. Madrid*, Vol. 26, Núm. 5, 2011.

## 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)

---

12- 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. Rev Paul Educ Fís. 2002.

13- Souto, J.S.; Volpini, M.; Eugênia, T. Análise do Consumo de Suplementos Alimentares entre Indivíduos de uma Academia de Ginástica em São Paulo. Publicado na revista Nutrição Profissional 24. 2009.

14- Souza, D.R.; Anjos L. A.; Wahrlich, V.; Vasconcellos, M.T.L; Machado, J.M. Ingestão alimentar e balanço energético da população adulta de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil: resultados da Pesquisa de Nutrição, Atividade Física e Saúde (PNAFS). Cad. Saúde Pública. Vol.26, Núm.5, p. 879-890. 2010.

15- Schneider, A. P.; Machado, D. Z. Consumo de suplementos alimentares entre freqüentadores de uma academia de ginástica de Porto Alegre/RS. Revista Nutrição em Pauta, São Paulo, ano 14, Núm. 78, p. 12-15, 2006.

16- Williams, C.; Devlin, J.T. Foods, nutrition and sports performance: an international scientific consensus organized by Mars, Incorporated with International Olympic Committee patronage. London: E & FN SPON, 1992.

Recebido para publicação 04/02/2012

Aceito em 31/03/2012

Segunda versão em 28/10/2012