

CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DO MUNICÍPIO DE TENENTE PORTELA-RSElis Marina Marchioro¹
Fábia Benetti²**RESUMO**

A musculação é um dos exercícios físico mais praticado por indivíduos que buscam maior desempenho físico e ganho de massa muscular. Os indivíduos que praticam musculação na maioria das vezes almejam atingir a performance esperada em curto espaço de tempo, para tal fazem uso de suplementos nutricionais. Este consumo muitas vezes é indiscriminado, podendo trazer prejuízos a saúde. Neste contexto, o presente estudo objetivou investigar o consumo de suplementos nutricionais em praticantes de musculação de academias do município de Tenente Portela, bem como, avaliar o estado nutricional dos mesmos. Para a coleta de dados utilizou-se um questionário contendo 14 perguntas, e também foram coletados dados para avaliação antropométrica. Foram avaliados 30 praticantes de musculação, de ambos os sexos, com idade entre 18 a 51 anos, sendo 43,3% do sexo feminino e 56,7% do sexo masculino. Quanto ao estado nutricional, verificou-se que ambos os gêneros estavam eutróficos, com 46,1% das mulheres e 41,1% dos homens. Os resultados mostram que 30% dos pesquisados consumiam algum tipo de suplemento alimentar. O suplemento mais citado foi o whey protein, com 23,3% no sexo masculino e 15,38% no sexo feminino. O professor de academia com 42,9% dos homens e 50% das mulheres fora a maior fonte de orientação para o uso dos suplementos. Constatou-se que o consumo de suplementos alimentares encontra-se consideravelmente baixo em praticantes de musculação das academias pesquisadas. Porém, podemos verificar que o maior consumo é entre os homens, e que a orientação em ambos os sexos não é de um profissional qualificado.

Palavras-chave: Suplementos nutricionais. Musculação. Consumo.

1-Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões-URI Campus de Frederico Westphalen-RS, Brasil.

ABSTRACT

Consumption of nutritional supplements by body builders in gyms of Tenente Portela-RS

Bodybuilding is one of the more physical exercises practiced by individuals seeking greater physical performance and muscle mass gain. Individuals who practice bodybuilding mostly desire to reach the performance in short time to make such use of nutritional supplements. This consumption is often indiscriminate and may bring harm to health. In this context, the present study aimed to investigate the use of nutritional supplements for bodybuilders in the city of Tenente Portela, as well as to assess the nutritional status of the same individuals. To collect data it was used a questionnaire containing 14 questions, and data for anthropometric assessment were also collected. 30 bodybuilders of both sexes, aged 18-51 years, 43.3 % females and 56.7 % males were evaluated. Regarding nutritional status, it was found that both genders were eutrophic, with 46.1 % women and 41.1 % men. The results show that 30 % of respondents used at least one type of dietary supplement. The most often cited was the whey protein supplement with 23.3 % in males and 15.38 % females. Teacher Academy with 42.9 % of men and 50 % of women were the largest sources of guidance for the use of supplements. It was found that the consumption of dietary supplements is considerably low. However, it can be conclude that the higher consumption is among men, and that the orientation in both sexes is not by a qualified professional.

Key words: Nutritional supplements. Bodybuilding. Consumption.

2-Nutricionista e Mestre em Envelhecimento Humano, Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões-URI Campus de Frederico Westphalen-RS, Brasil.

INTRODUÇÃO

Um dos aspectos que tem caracterizado a sociedade contemporânea é a crescente importância atribuída à aparência corporal.

Nos últimos tempos, o corpo tornou-se alvo de uma atenção redobrada com técnicas de cuidado e procedimentos, como por exemplo, musculação, cirurgias estéticas e dietas (Iriart, Chaves e Orleans, 2009).

Com a procura de um corpo modelo, ou seja, o culto ao corpo, as academias de ginástica transformam-se em um pólo de encontro de múltiplos interesses por parte dos frequentadores.

A qualidade de vida, a recuperação e /ou manutenção da saúde, a estética, a perda de peso, o ganho de massa muscular, as relações interpessoais, entre outros, são alguns dos propósitos que tem levado os indivíduos a buscar cada vez mais as academias (Uchoas, Pires e Marin, 2011).

“Nesse contexto, as pessoas optam por realizar um exercício físico de sua preferência, sendo a musculação um dos mais procurados” (Silva, Nascimento e Macêdo, 2013).

Em geral os praticantes de musculação são os principais consumidores de suplementos ergogênicos. Sendo que a grande maioria busca a reposição de energia, o ganho de massa muscular, e a complementação alimentar (Felix, 2011).

Segundo a Resolução CFN nº380/2005, “suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar em calorias e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável nos casos em que na ingestão a partir da alimentação, seja insuficiente [...]”.

Em muitas sociedades modernas, o recurso a este tipo de produto é considerado uma forma de compensar erros alimentares, dando espaço para o que na maioria das vezes é caracterizada “a cultura do suplemento” (Teixeira, Sardinha e Barata, 2008, p. 379).

A escassez de conhecimentos sobre o uso dos suplementos ergogênicos, suas ações no organismo e sobre as doses adequadas, aumenta também o risco de uso exagerado e inadequado destes produtos. Este último aspecto é extrema importância, já que muitas pessoas iniciam o consumo de suplementos

ergogênicos por recomendação de familiares, amigos, treinadores, ou outras pessoas sem formação especializada neste âmbito (Teixeira, Sardinha e Barata, 2008, p. 381).

O consumidor leigo, provavelmente, ficará extremamente confuso diante de diferentes tipos de suplementos alimentares para as mais diversas finalidades (Bacurau, 2009, p.19).

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, os suplementos alimentares devem ficar limitados aos casos especiais, nos quais a eventual utilização deve sempre decorrer da prescrição dos profissionais qualificados para tal, que segundo diz a legislação vigente no país, são os médicos especialistas e nutricionistas (SBME, 2003).

Todas as indicações de suplementação deveriam ser prescritas e acompanhadas por um Médico e /ou Nutricionista habilitado, no entanto, as orientações que muitas vezes são fornecidas de maneira inadequada são decorrentes de um acesso facilitado e ainda, na maioria das vezes são consumidas no próprio local da prática do exercício físico.

Devido a esse tipo de produto não exigir uma receita médica e/ou de nutricionistas para a sua aquisição, ele se torna um produto de fácil acesso (Oliveira e colaboradores, 2013).

Devido à importância da suplementação adequada é necessário a investigação do consumo de suplementos alimentares, bem como, a realização de avaliação antropométrica de indivíduos praticantes de musculação, sendo que, através destes, é possível verificar a adesão do consumo de suplementos e assim os reais efeitos proporcionados por estes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter transversal, com dados quali e quantitativos. O estudo foi realizado nas academias do município de Tenente Portela-RS. Salienta-se que existem duas academias na cidade sendo que a pesquisa foi realizada em ambas.

A população foi composta por praticantes de musculação, frequentadores das academias de Tenente Portela-RS.

A amostra foi constituída por 30 praticantes de musculação, de ambos os

sexos, com idade entre 18 e 51 anos e que consumiam ou não suplementos alimentares, que foram escolhidos aleatoriamente. Todos os praticantes autorizaram a pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário contendo 14 perguntas (Apêndice), adaptado especificamente para este estudo a partir do questionário de Domingues e Marins (2007), contendo informações sobre idade, sexo, tempo, frequência e duração da prática de musculação, além de perguntas de múltipla escolha sobre suplementos alimentares.

Para a avaliação antropométrica foram coletados dados referentes ao índice de massa corporal-IMC, a circunferência da cintura, e o percentual de gordura, segundo as pregas cutâneas bicipital, tricipital, subescapular, e suprailíaca, verificando desta forma o estado nutricional dos pesquisados.

De acordo com os critérios da Organização Mundial da Saúde- OMS (1998), a classificação do IMC é: IMC= 17,0 a 18,4 magreza grau I; IMC= 18,5 a 24,9 kg/m² eutrofia; IMC= 25,0 a 29,9 kg/m² pré obesidade; IMC= 30,0 a 34,9 obesidade grau I; IMC= 35,0 a 39,9 obesidade grau II e IMC= >40,0 obesidade grau III.

Para a circunferência da cintura, segundo a classificação da OMS (1998), risco elevado de complicações metabólicas para homens é ≥ 94 cm, e risco muito elevado é ≥ 102 cm; para as mulheres o risco elevado de complicações metabólicas é ≥ 80 cm e quando for ≥ 88 cm é classificado como risco muito elevado.

Já o percentual de gordura é classificado de acordo Lohman e colaboradores (1992): para os homens 6 a 14% está abaixo da média; 15% é a média do percentual de gordura; 16 a 24% quando está acima da média e $\geq 25\%$ é classificado como risco de doenças associadas à obesidade; e para as mulheres 9 a 22% do percentual de gordura está abaixo da média; 23% está dentro da média, 24 a 31% quando está acima da média e ≥ 32 é classificado como risco de doenças associadas à obesidade.

Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – Campus de Frederico Westphalen (Parecer nº: 24938013.2.0000.5352).

Para esta pesquisa foi utilizado o pacote estatístico SPSS 18.0 e Windows Microsoft Excel, onde foram analisadas as estatísticas descritivas como média, desvio-padrão, tabelas cruzadas e frequência das variáveis. Para um melhor aproveitamento dos dados foram utilizados os testes estatísticos de Correlação de Pearson e Teste Qui-quadrado admitindo ser significativo quando o p-valor < 0,05.

RESULTADOS

Foram avaliados 30 praticantes de musculação com idade média de $27,20 \pm 8,36$ anos, sendo que 56,7% (n=17) dos praticantes eram do sexo masculino e 43,3% (n=13) do sexo feminino. Observou-se que a maioria dos indivíduos possuíam ensino médio completo, em ambos os gêneros, as mulheres com 38,4% (n=13), e os homens com 47% (n=17).

Com relação ao tempo de prática de musculação, foi observado que a mesma porcentagem de 29,4% (n=5) do sexo masculino praticam musculação de maneira regular até 2 meses e entre 5-9 meses.

E entre as mulheres, a maioria com 46,2% (n=6) praticam musculação até 2 meses. Quanto a frequência de treinamento semanal constatou-se que 52,9% (n=9) dos homens e 46,2% (n=6) das mulheres praticam musculação 3 vezes por semana. De acordo com a carga horária diária, 58,8% (n=10) dos homens e 61,5% (n=8) das mulheres praticam musculação entre 45-60 minutos por dia.

No estudo verificou-se que 60% (n=18) dos indivíduos pesquisados afirmam já terem recebido informações sobre suplementos alimentares. Quanto à origem das informações constatou-se que 41,1% (n=7) dos homens relataram receber informações através da internet e 29,4% (n=5) do professor de academia, o que difere dos achados para o sexo feminino, onde 30,7% (n=4) receberam informações através do professor de academia e em segundo momento, com 23% (n=3) buscam informações pela internet, conforme ilustra a Figura 1.

A Figura 2 demonstra o percentual de consumo de suplemento nutricional conforme o sexo. Constatou-se que 30% dos indivíduos entrevistados fazem uso de algum tipo de suplemento. Podemos verificar que o maior consumo de suplementos dá-se entre os

praticantes de musculação do sexo masculino

com percentual de 23,3% (n=7).

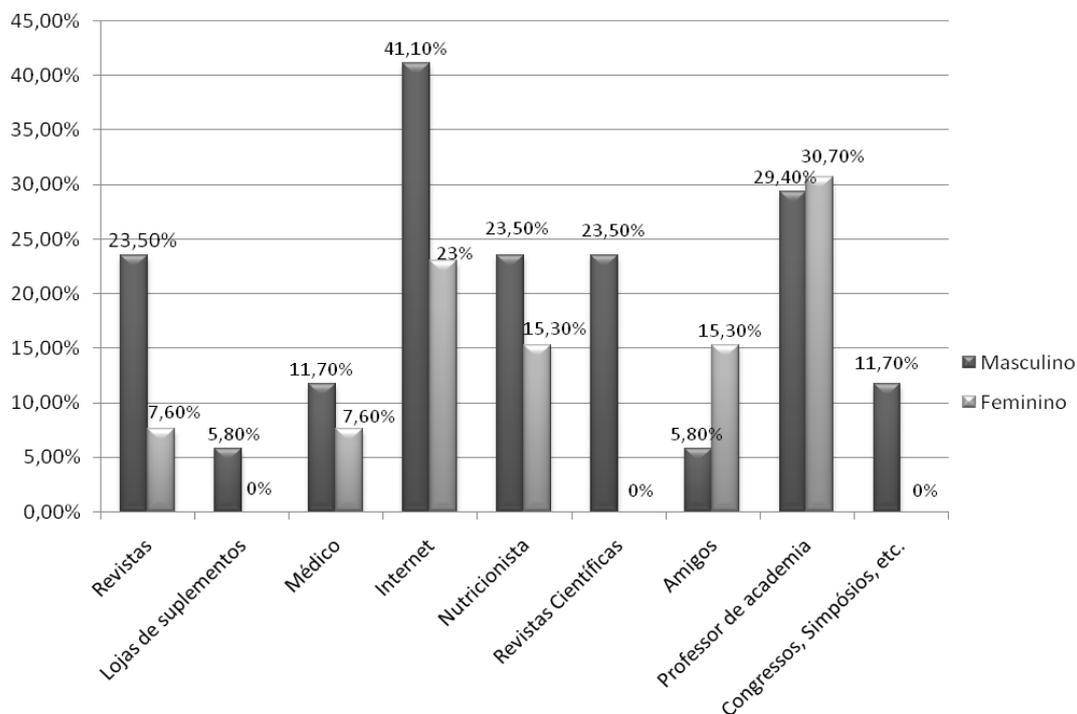


Figura 1 - Fontes de informações dos suplementos alimentares entre os praticantes de musculação de academias de Tenente Portela-RS.

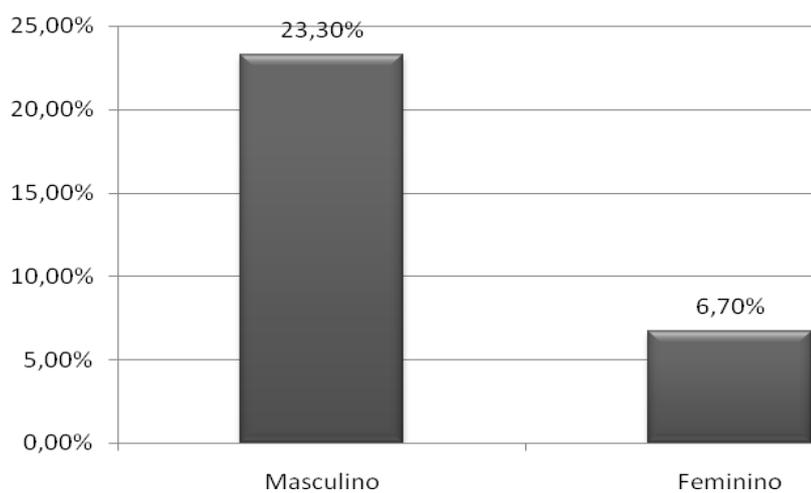


Figura 2 - O consumo de suplementos alimentares pelos indivíduos pesquisados.

Tabela 1 - Tipos de suplementos alimentares consumidos por praticantes de musculação, segundo gênero.

Suplementos	Masculino		Feminino	
	N	%	N	%
Creatina	4	23,52%	-	-
Whey protein	7	41,17%	2	15,38%
Outros	2	11,76%	-	-
Albumina	4	23,52%	-	-
Aminoácidos	4	23,52%	-	-
Gel ou barra nutricional	1	5,88%	-	-
Bebida carboidratada	1	5,88%	-	-
Préworkout	1	5,88%	-	-
Vitaminas	1	5,88%	-	-
Glutamina	1	5,88%	-	-

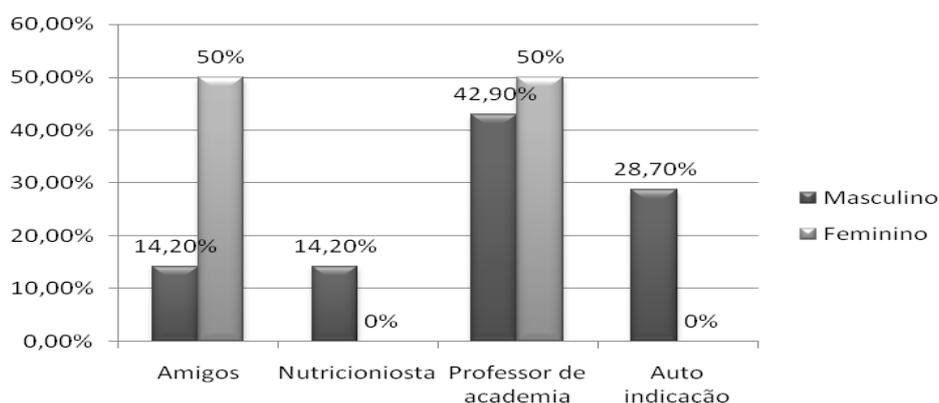


Figura 3 - Fontes de indicação dos suplementos dos praticantes de musculação das academias de Tenente Portela-RS.

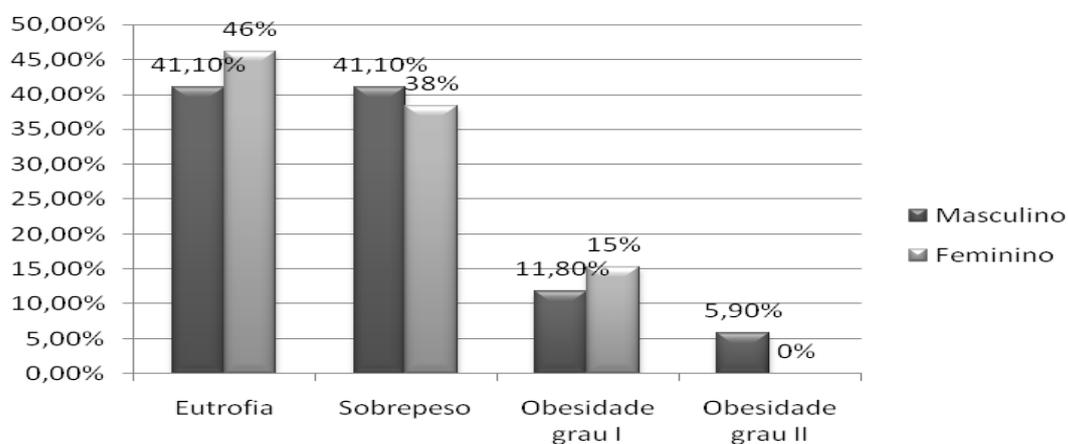


Figura 4 - Diagnóstico pelo IMC, segundo o gênero, dos praticantes de musculação das academias de Tenente Portela-RS.

A Tabela 1 mostra a distribuição do consumo de suplementos em relação ao número, tipo e gênero dos participantes. É possível identificar que o suplemento mais citado foi o whey protein em ambos os sexos, 41,17% (n=7) no sexo masculino e 15,38% (n=2) no sexo feminino.

Referente às informações acerca do consumo de suplementos 57,1% (n=4) dos consumidores do sexo masculino afirmam não seguir a recomendação do fabricante, enquanto que 100% (n=2) das mulheres relatam seguir as recomendações contidas no rótulo do produto.

A Figura 3 representa a fonte de indicação de suplementação para os pesquisados. Pode-se observar que o professor de academia, representou a maior fonte de indicação para o sexo masculino 42,90% (n=3), seguido da auto indicação com 28,70% (n=2), entretanto, no sexo feminino verificou-se igualdade entre os percentuais de indicação, ambos com 50% (n=1), para o professor de academia e amigos (Figura 3).

Observando a Figura 4 podemos visualizar o diagnóstico do estado nutricional segundo o índice de massa corporal (IMC), classificado conforme critérios da Organização Mundial da Saúde (1998). Verifica-se que no sexo masculino o diagnóstico prevalente é de eutrofia e sobrepeso com percentual de 41,10% (n=7), entretanto as mulheres em sua maioria permaneceram em eutrofia com 46% (n=6).

A Figura 5 apresenta os resultados da circunferência da cintura de acordo com o

risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV). Segundo os dados, a maioria dos indivíduos em ambos os sexos não apresentam risco para DCV, classificados de acordo com os critérios da Organização Mundial da Saúde- OMS (1998).

No que diz respeito à classificação das pregas cutâneas (Figura 6), dos praticantes de musculação 64,70% (n=11) do sexo masculino estão acima da média, enquanto que as mulheres com 62% (n=8) estão classificadas com risco de doenças associadas à obesidade, segundo Lohman e colaboradores (1992) para a determinação do % de gordura corporal.

Em relação aos achados observados quanto à utilização de suplementos alimentares, os pesquisados se manifestaram através dos relatos a seguir:

- “Bom, não há perda de peso”. (A1)
- “Ótimo devido à falta de tempo para correta alimentação”. (A2)
- “Obtive considerável perda de peso e aumento da massa magra”. (A3)
- “Por enquanto bons”. (A4)
- “Bons, aumento da massa magra”. (A5)
- “Uso há aproximadamente dois meses e os resultados posso dizer que são visíveis, aumento na disposição pré treino e recuperação com maior velocidade após o treino. De ruim ainda não obtive nenhum efeito contrario”. (A7)

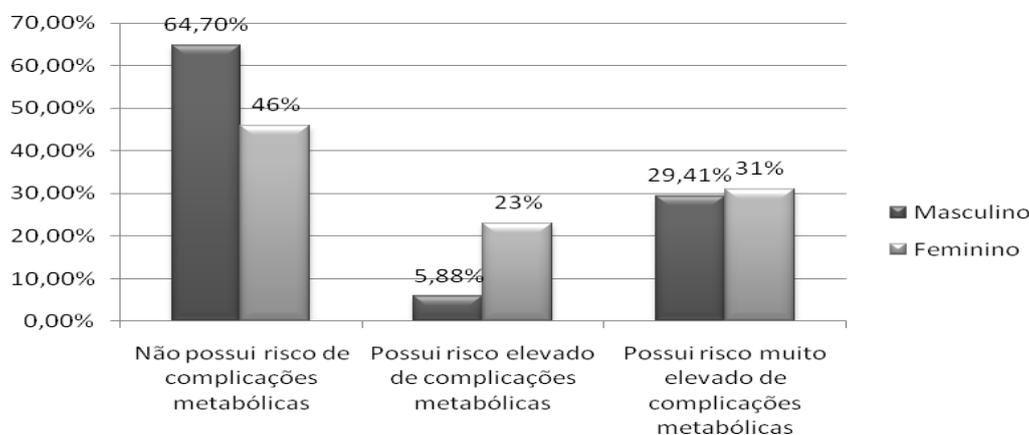


Figura 5 - Diagnóstico pela circunferência da cintura, segundo o gênero, dos praticantes de musculação das academias de Tenente Portela-RS.

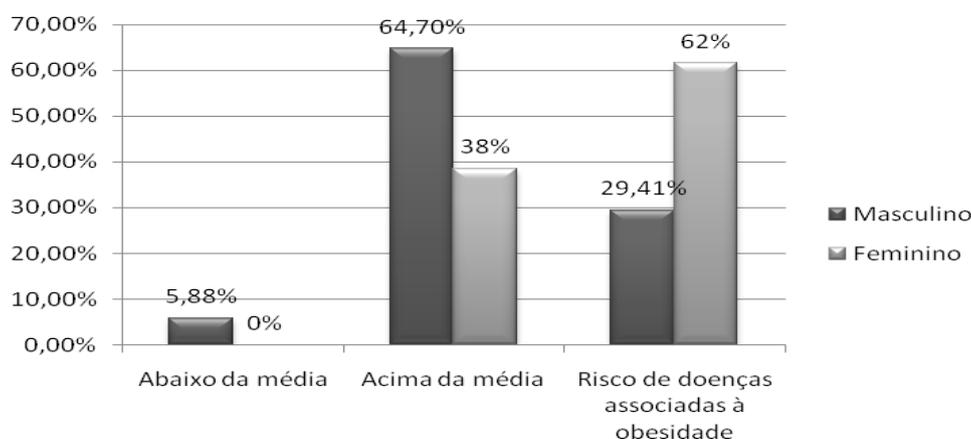


Figura 6 - Diagnóstico pelas pregas cutâneas, segundo o gênero, dos praticantes de musculação das academias de Tenente Portela-RS.

DISCUSSÃO

Os dados do presente estudo mostram que o consumo de suplementos alimentares não foi consideravelmente alto, visto que a maioria dos indivíduos praticam musculação há pouco tempo, ou seja, o grande número dos pesquisados praticam musculação de maneira regular a até dois meses, diferente do que é encontrado em outros estudos que se referem à mesma prática, como o estudo de Domingues e Marins (2007), onde houve predomínio de 51% dos indivíduos que praticam musculação há mais de 3 anos, o que indica um longo período de tempo dessa prática esportiva.

Nesta pesquisa foi observada a predominância de indivíduos do sexo masculino, com 23,30% que fazem uso de algum tipo de suplemento alimentar, similar aos resultados encontrados no estudo de Silva, Junior e Neves (2012), onde a prevalência do consumo de suplementos também foi em homens. De acordo com os autores, o consumo de suplementos era associado ao gênero dos pesquisados e foi observado que 83,9% eram do sexo masculino e 63,6% eram do sexo feminino.

Em relação ao nível de escolaridade, Aranha e colaboradores (2012), em seu estudo sobre o uso de suplementos whey protein e BCAA em adultos praticantes de musculação em uma academia de Belém do Pará, identificaram que 60% dos indivíduos completaram o ensino superior.

Em contrapartida, foi observado neste estudo que 47% dos indivíduos do sexo masculino e 38,4% do sexo feminino possuem ensino médio completo.

Comparando o estudo de Souza e Ceni (2013), que observaram o uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira das Missões com o presente estudo, nota-se que a frequência dos treinos de musculação semanais é diferente, pois segundo o estudo das autoras citadas, a frequência semanal é de 5 vezes e do presente estudo é de 3 vezes na semana. Em compensação, a carga horária diária, de ambas as pesquisas os indivíduos praticam musculação entre 45-60 minutos.

As informações sobre o uso dos suplementos alimentares e seus efeitos no organismo são de extrema importância para que o indivíduo o consuma de maneira correta e segura. Para tanto, essas informações devem ser passadas por profissionais habilitados e pesquisadas em fontes científicas. Uma vez que o uso incorreto e a escassez de informações passam a ser um problema sério de saúde pública.

Neste estudo verificou-se que 60% dos pesquisados afirmaram ter conhecimento sobre as formas adequadas de consumo dos mesmos. A maioria dos homens, com 41,17% buscam informações através da internet e 29,41% com o professor de academia, o que foi parecido com as mulheres, onde 30,76% buscam informações com o professor de academia e 23,07% pesquisam na internet.

De fato, no estudo de Assumpção, Diniz e Sol (2007), sobre a suplementação dos frequentadores de academias na cidade de Sete Lagoas- MG, 53% observaram que os pesquisados eram razoavelmente informados, contra 6% que se consideravam bem informados sobre suplementos alimentares e seus efeitos.

Dentre os suplementos alimentares mais utilizados destacam-se o whey protein, com 41,17% dos consumidores sendo do sexo masculino e 15,38% no sexo feminino. Este

achado colabora com o estudo de Alves e Navarro (2010) onde os autores observaram que dentre os suplementos citados pela população pesquisada que foram: albumina, aminoácidos, creatina, maltodextrina, whey protein, polivitaminico, tribulus e termogênicos, o mais relatado entre os frequentadores de academias de Potim- SP foi o whey protein com percentual de 30%.

Levando em conta os vários tipos de suplementos alimentares, o whey protein é uma fonte habitual utilizada por atletas e praticantes de exercício físico que tem como propósito atingir diversos objetivos.

Segundo Pereira e colaboradores (2009), sobre o perfil do uso de whey protein nas academias de Curitiba- PR relataram que os pesquisados referenciaram resultados positivos quanto ao consumo de whey protein em relação ao ganho de massa muscular.

Em outro estudo, Granuzzo (2008), relata que o consumo excessivo deste suplemento pode desequilibrar negativamente o balanço nitrogenado, levando a possível estado catabólico, prejudicando assim a recuperação do exercício.

Os resultados deste trabalho são semelhantes ao estudo de Jesus e Silva (2008), que fala do suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias de Teresina no Piauí, no qual verificaram que um dos dados preocupantes do estudo é a prescrição desses produtos, pois a maioria dos questionados usuários de suplemento alimentar afirmaram ter adquirido a prescrição através de professor de educação física.

Estes mesmos autores constataram que 42,2% da prescrição estavam sendo feita por professores de educação física; 23,2% pela auto indicação; 22,5% por amigos e 12,1% consultaram o nutricionista. Dados similares foram encontrados no presente

estudo, onde verificou-se que a prescrição de suplementos alimentares é feita pelo professor de academia com 42,9% e em segundo momento, com 28,7% com a auto indicação no sexo masculino, e nas mulheres obteve-se igualdade no percentual de indicação, com 50% para professor de academia e amigos. Trog e Teixeira (2009), ainda mencionam que a indicação do uso da suplementação tem sido executada entre as academias, geralmente por pessoas não habilitadas, ou até mesmo por auto indicação dos pesquisados, sem nenhuma consulta de um profissional habilitado, no caso, o nutricionista.

Como confirma Almeida e colaboradores (2009), que a prescrição de suplementos alimentares cabe ao profissional de nutrição, pois necessita de uma avaliação com detalhes sobre as necessidades de cada pessoa, levando em consideração a alimentação habitual, objetivos, tipo de atividade física, frequência que prática, entre outros aspectos.

Referente à recomendação do fabricante ao consumo de suplemento alimentar, neste estudo 57,1% dos pesquisados do sexo masculino que consomem algum tipo de suplemento afirmam não seguir a recomendação contida nos rótulos dos produtos, ao contrário das mulheres que 100% afirmaram seguir as recomendações.

Resultado semelhantes foram encontrados por Rigon e Rossi (2012), que avaliaram quem e por que utilizam suplementos alimentares, onde observaram que 66% dos entrevistados relatam não realizarem a leitura das informações contidas nos rótulos dos produtos.

Segundo Pimenta e Lopes (2007), no estudo sobre o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginástica de Cascavel- PR, a maioria dos entrevistados relatou não apresentar efeito negativo com o uso de suplementos. Assim como Jesus e Silva (2008), 73,1% dos pesquisados relataram que os efeitos desejáveis estavam sendo alcançados integrando musculação com suplementação.

Dados semelhantes foram observados no presente estudo, onde os pesquisados manifestaram-se de forma positiva acerca do uso de suplementos alimentares.

Quanto aos resultados referentes ao IMC, verificou-se que a maioria dos homens, com 41,17% foram classificados tanto para sobrepeso quanto para eutrofia e apenas 11,7% para obesidade grau I e 5,88% para obesidade grau II.

Estes dados diferem do estudo de Zilch e colaboradores (2012), onde os autores avaliaram praticantes de musculação que utilizam suplementação, com maior classificação de sobrepeso segundo o método do IMC.

Da mesma forma, Santos e colaboradores (2005), em estudo realizado na Ilha de São Miguel, verificaram que 64,7% ou seja, a maioria das mulheres estavam classificadas pelo IMC como eutroficas. De fato, no presente trabalho 46% das mulheres também foram classificadas com o IMC de eutrofia.

Entretanto, não é recomendado utilizar somente o método de IMC para avaliar os pesquisados, pois este método não esclarece a composição corporal, não podendo assim diferenciar massa magra e massa gorda.

Dessa forma, se faz necessário outros métodos, como as dobras cutâneas, classificada pelo método de Lohman et. al. (1992), para verificar o percentual de gordura corporal, e também a circunferência da cintura, para predizer melhor a gordura visceral, de acordo com os critérios da Organização Mundial da Saúde- OMS (1998). Sendo assim, verificou-se que a maioria dos pesquisados do sexo masculino, com 64,70% foram classificados com percentual de gordura corporal acima da média, e as mulheres em sua maioria (61,53%) também apresentaram elevado percentual de gordura corporal e foram classificadas com risco para o desenvolvimento de doenças associadas à obesidade.

Em contrapartida Mallmam e Berleze (2010), em estudo realizado com praticantes de atividade física de academias do município de Lajeado- RS verificaram uma média de gordura corporal de 26,7% para ambos os gêneros.

CONCLUSÃO

Verificou-se com a realização deste estudo que o consumo de suplementos alimentares encontra-se consideravelmente baixo em praticantes de musculação das

academias pesquisadas, comparado a outros estudos. Porém, podemos verificar que o maior consumo de suplementos alimentares é entre os homens e os suplementos mais consumidos são principalmente ricos em proteínas, dentre esses, Whey Protein, albumina e creatina.

Este consumo muitas vezes é indiscriminado e pode trazer sérios prejuízos à saúde dos praticantes, já que segundo este estudo observou-se que tanto o professor de academia, quanto a auto indicação obtiveram o maior percentual quanto à orientação de suplementos.

Para tanto é de extrema importância que consumidores desses produtos procurem orientações de profissionais qualificados como médicos e nutricionistas.

Sendo assim, os resultados aqui encontrados revelam que o consumo de suplementos alimentares está cada dia mais frequente e sendo estimulado e orientado por profissionais não capacitados.

Desta forma, torna-se necessário a existência de um profissional nutricionista em academias, visando à correta orientação de suplementos alimentares, bem como orientação nutricional em geral.

Neste estudo foi possível observar limitações sobre o número reduzido da amostra e academias no município onde a pesquisa foi desenvolvida.

REFERÊNCIAS

- 1-Almeida, C.; e colaboradores. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo/RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 3. Num. 15. 2009. p. 232-240.
- 2-Alves, S. C. R.; Navarro, F. O uso de suplementos alimentares por freqüentadores de academias de Potim-SP. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 4. Num. 20. 2010. p. 139-146.
- 3-Aranha, M. C. G. S.; e colaboradores. O uso dos suplementos whey protein e BCAA em adultos praticantes de musculação em uma academia de Belém do Pará. Fiep Bulletin. Vol. 82. 2012.

- 4-Assumpção, B. V.; Diniz, J. C.; Sol, N. A. A. O nível de conhecimento das informações sobre suplementação e alimentação utilizados por indivíduos frequentadores de academia de diferentes níveis sociais na cidade de Sete Lagoas-Minas Gerais. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 1. Num. 5. 2007. p. 01-12.
- 5-Bacurau, R. F. *Nutrição e Suplementação Esportiva*. São Paulo. Phorte. 2009.
- 6-Conselho Federal de Nutricionistas. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do Nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. Anexo I. Resolução CFN, Num. 380 de 2005. Brasília.
- 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. Num. 4. 2007. p. 218-226.
- 8-Felix, I. R. S. Avaliação do conhecimento de fontes alimentares e uso de suplementos esportivos em frequentadores da academia de ginástica Fitness Club em Guarulhos. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 5. Num. 27. 2011. p. 230-235.
- 9-Granuzzo, V. T. Whey Protein. *Revista Nutrição Saúde e Performance*. Vol. 40. p. 38-43. 2008.
- 10-Iriart, J. A. B.; Chaves, J. C.; Orleans, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. *Caderno de Saúde Pública*. Rio de Janeiro. Vol. 25. Num. 4. 2009. p. 773-782.
- 11-Jesus, E. V.; Silva, M. D. B. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. *Anais do III encontro de Educação Física e Áreas afins*. UFPI, 2008.
- 12-Lohman, e colaboradores. Determinação do % de gordura corporal através do somatório das dobras cutâneas. 1992. In: Leão, L. S. C. de S.; Gomes, M. C. R. *Manual de Nutrição Clínica*. Petrópolis, RJ. Vozes. 2012. p. 17.
- 13-Mallmann, J. A.; Berleze, K. J. Perfil dietético e antropométrico de adultos praticantes de exercícios físicos em academias do município de Lajeado-RS que não estão em reeducação alimentar. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 4. Num. 21. 2010. p. 231-241.
- 14-Oliveira, C. E.; e colaboradores. Avaliação do consumo alimentar antes da prática de atividade física de frequentadores de uma academia no município de São Paulo em diferentes modalidades. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 57-67.
- 15-Organização Mundial da Saúde. Índice de Massa Corporal. 1998. IN: Leão, Leila S. C. de S.; Gomes, Maria do Carmo Rebello. *Manual de Nutrição Clínica*. Petrópolis, RJ. Vozes. 2012. p. 15.
- 16-Pereira, C. V.; Monteiro, E. A.; Venci, G. L.; De Paula, L.; Liberali, R.; Navarro, F. Perfil do uso de Whey protein nas academias de Curitiba-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 3. Num. 17. 2009. p. 423-431.
- 17-Pimenta, M. G.; Lopes, A. C. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginásticas de Cascavel-PR. *Revista de Nutrição de Campinas*. Vol. 11. Num. 1. 2007. p. 76-82.
- 18-Rigon, T. V.; Rossi, R. G. T. Quem e por que utilizam suplementos alimentares? *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Num. 36. 2012. p. 420-426.
- 19-Santos, R.; e colaboradores. Obesidade, síndrome metabólica e atividade física: estudo exploratório realizado com adultos de ambos os sexos, da Ilha de S. Miguel. *Revista Brasileira de Educação Física*. Vol. 19. Num. 4. 2005. p. 317-328.
- 20-Silva, C. C.; Nascimento, S. P.; Macêdo, É. M. C. Avaliação do consumo alimentar no pré-treino em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 13-18.

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 / www.rbne.com.br

21-Teixeira, P.; Sardinha, L. B.; Barata, J. L. Themudo. Nutrição, Exercício e Saúde. Lisboa-Porto. Lidel. 2008, p.379-410.

22-Silva, R. K.; Junior, D. A. F.; Neves, A. S. Consumo de ergogênicos nutricionais por praticantes de musculação de diversas academias de ginástica de Resende- RJ. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Num. 36. 2012. p. 470-476.

23-Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 9. Num. 2. 2003. p. 1-13.

24-Souza, R.; Ceni, G. C. Uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira das Missões- RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 8. Num. 43. 2014. p. 20-29.

25-Trog, S. D.; Teixeira, E. Uso de suplementação alimentar com proteína e aminoácidos por praticantes de musculação do

município de Irati-PR. Cinergis. Vol. 10. Num. 1. 2009. p. 43-53.

26-Uchoas, G.; e colaboradores. Hábitos alimentares de freqüentadores de academias em Apucarana-PR. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 5. Num. 30. 2011. p. 530-540.

27-Zilch, M.C.; e colaboradores. Análise da ingestão de proteínas e suplementação por praticantes de musculação nas academias centrais da cidade de Guarapuava-PR. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Num. 35. 2012. p. 381-388.

E-mail:

elismarinamarchioro@yahoo.com.br

benetti@uri.edu.br

Recebido para publicação em 05/07/2014
Aceito em 01/09/2014

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 / www.rbne.com.br

10 – Geralmente o consumo ocorre:

- antes do treinamento
- durante o treinamento
- depois do treinamento
- antes de uma refeição
- durante uma refeição
- depois de uma refeição

11– Quanto ao uso:

- esporádico contínuo
- carga de manutenção com intervalos

12 - Quem indicou?

- Vendedor Médico
- Amigos Jornal
- TV Professor de academia
- Nutricionista Ninguém
- Revistas

13 – O que o levou a utilizá-los?

- recomendação nutricional ou médica
- possíveis melhoras no treinamento
- influencia da mídia e propagandas
- possíveis alterações estéticas
- sugestão de alguém

Outros: _____

14 - Que resultados você obteve ao utilizá-los (bons e ruins)?
