

**USO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SUA VISÃO  
SOBRE O PROFISSIONAL NUTRICIONISTA NA ÁREA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA  
EM UMA ACADEMIA NO MUNICÍPIO DE BRAÇO DO NORTE-SC**

Maiara Berndt Karkle<sup>1</sup>

**RESUMO**

Este estudo tem como objetivo verificar o uso de suplemento alimentar por praticantes de musculação e sua visão sobre o profissional nutricionista na área de nutrição esportiva em uma academia no município de Braço do Norte/SC. A coleta dos dados foi realizada pelo próprio pesquisador e o instrumento utilizado para avaliar os objetivos propostos foi um questionário. Todos os participantes assinaram termo de consentimento livre e esclarecido. Dos 53 participantes, 75,50% são do sexo masculino, 75,47% possui entre 20 a 39 anos e 49,06% possui 2º grau. Dos entrevistados, 45,28% usam SA, 55,89% faziam uso/usavam 4x por semana. Em relação a prescrição/indicação, 70,59% é feita por amigo. O objetivo da prática da musculação em 33,33% dos entrevistados, era a saúde. O suplemento mais usado foi o *whey protein*, 33,33%, com o objetivo em hipertrofia muscular, 60%. Dos indivíduos, 55% não foram em uma nutricionista esportiva, mas tem interesse em ir e, a sua visão sobre nutricionista esp. nutrição esportiva, 44% era prescrever dieta e SA. Devido a um crescente consumo destes produtos, torna-se imprescindível um maior esclarecimento e informações sobre o SA e conscientizar e esclarecer os praticantes de musculação sobre a importância do nutricionista e esp. em nutrição esportiva para esse fim.

**Palavras-chave:** Suplemento Alimentar. Nutricionista. Musculação.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Estácio de Sá em Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva, Brasil.

**ABSTRACT**

Use of food supplement for weight lifting practitioners and an overview on the nutritionist professional in the field of sports nutrition in a gym located in the city of Braço do Norte-SC

This study has the aim of verify the use of food supplements by body builders and the vision of a professional nutritionist in the sport nutrition field in a gym located in the city of Braço do Norte/SC. The data collection was made by the researches itself and the instrument used to evaluate the proposed objectives was a questionnaire. All participants signed a term of free and informed consent. Fifty-three people attended the research. 75.50% were male, 75.42% had between 20 and 39 years old and 49.06% were graduated in high school. 45.28% of them use food supplement and 55.89% used to do it 4 times a week. The prescription of 70.59% was given by a friend. For 33.33%, the aim of the body building practice was the health. The most used supplement was "whey protein" by 33.3%. The purpose of 60% of them was the muscle hypertrophy. 55% of the participants did not go to a sport professional but are interesting in going and for 44%, the sport nutritionist was supposed to prescribe these supplements and an appropriate diet regime. Due to a rising consumption of these products, it becomes essential a better explanation and information about these food supplements and it is important that body buildings acquire knowledge about the importance of a nutritionist and a sports specialist.

**Key words:** Food Supplement. Nutritionist. Body Build Practitioners. Gym.

E-mail:  
maiarabk@gmail.com

Endereço para correspondência;  
Rua da Travessia, 265, Vila Nova.  
Braço do Norte - Santa Catarina.  
CEP: 88750-000.

## INTRODUÇÃO

Os inúmeros benefícios que os exercícios físicos proporcionam às pessoas estão levando a uma prática constante, auxiliando no tratamento e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, a hipertensão arterial sistêmica, a diabetes mellitus, etc.

O exercício proporciona melhor rendimento físico, bem-estar, qualidade de vida, bem como, para fins estéticos muitos acabam na busca desse meio (Filardo, Leite, 2001).

A procura por meios rápidos para alcançar seus objetivos leva muitas pessoas a realizarem exercícios físicos especificamente na academia e a utilizarem recursos ergogênicos (RE) (Pontes, 2013).

Grande número de praticantes de musculação vem utilizando suplementos alimentares (SA), sem orientação adequada, com objetivo de aumentar rapidamente a massa muscular (Sussmann, 2013).

Muitos procuram uma alimentação ideal e adequada associada ao treino, porém, diante de hábitos alimentares errôneos e a influência dos meios de comunicação, acabam induzidos e fazem uso de RE. Assim, sem o auxílio de um profissional capacitado, acabam seguindo uma conduta alimentar imprópria para atingir seus objetivos (Pamplona, Kazapi, 2004; Bertulucci e colaboradores, 2010).

Desta forma a utilização de RE, sem orientação adequada, pode resultar em prejuízos aos usuários, que, certamente, não ocorreriam se tivesse procurado a direção de um profissional capacitado.

Segundo Pontes (2013) muitos dos que usam suplementos, são em geral, do sexo masculino com maior escolaridade.

A indicação de SA na grande maioria é feita por amigos e, um dos motivos de usarem é a melhora no treinamento, resultando em ganho de massa muscular.

Para minimizar o risco de lesões, diminuir a fadiga e maximizar as mudanças positivas que ocorrem no organismo decorrente do exercício físico, como a manutenção, restauração e crescimento dos tecidos, são fundamentais uma alimentação adequada em macro e micronutrientes (Bacurau, Navarro, Uchida, 2009; Pontes, 2013).

A recomendação de macro e micronutrientes é apresentando pela *Dietary Reference Intakes* (DRIs) (Institute of Medicine, 2001). Entretanto, essas DRIs não se aplicam aos atletas, uma vez que, a estes devem ser analisadas as necessidades nutricionais de forma individualizada, analisando a necessidade de recomendação de SA (Pontes, 2013).

Os SA são alimentos que são utilizados para complementar em calorias ou nutrientes a alimentação diária de uma pessoa saudável, onde sua ingestão alimentar é insuficiente, ou quando requer uma complementação (Brasil, 2005).

Estes podem ser classificados em hidroeletrólíticos, energéticos, proteicos, hipercalóricos, substituição parcial de refeições, creatinas e cafeínas (Brasil, 2010). Podem ser encontrados em diversas apresentações como comprimidos, cápsulas, líquidos ou pó (Pontes, 2013).

Segundo a portaria nº 222, de 24 de março de 1998 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é importante que os SAs tenham registro e comprovação científica de sua eficácia e que não apresentem efeitos tóxicos (Brasil, 1998).

Cabe ao nutricionista, profissional da área da saúde que possui área específica de atuação e atribuições, e por legislação definida, a prescrição de SA.

O nutricionista deverá respeitar a legislação e ter competência para avaliar, diagnosticar e acompanhar o estado nutricional do paciente e planejar, prescrever, analisar, supervisionar e avaliar dietas e suplementos dietéticos para indivíduos sadios e enfermos (Brasil, 2006).

Nesse sentido, o objetivo desse trabalho é verificar os suplementos alimentares utilizados por praticantes de musculação e sua visão sobre o profissional nutricionista na área de nutrição esportiva em uma academia no município de Braço do Norte-SC.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este tipo de pesquisa é classificado como estudo quantitativo do tipo observacional, descritivo e transversal (Medronho e colaboradores, 2006; Pereira, 1995).

A população avaliada foi constituída pelos alunos da Academia Saúde Forma do município de Braço do Norte-SC.

Os critérios utilizados para inclusão dos alunos na pesquisa foram:

- Ser aluno da Academia Saúde Forma;
- Estar matriculado;
- Estar fazendo musculação;
- Assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido devidamente preenchido.

As variáveis investigadas no presente estudo foram: idade, gênero, escolaridade, objetivo da musculação, se utiliza SA, quais utilizados, frequência semanal, objetivo da suplementação, quem prescreveu/indicou os SA, se já foi em uma nutricionista esportiva para acompanhamento nutricional e qual é a visão sobre a importância do profissional Nutricionista na área nutrição esportiva.

A pesquisa foi realizada na Academia Saúde Forma, no período de dezembro de 2013, somente depois da autorização da instituição do local e da assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido pelos participantes.

Os participantes da pesquisa foram informados sobre a natureza da pesquisa, e poderiam desistir de participar da pesquisa a qualquer momento que achassem necessário, assim como, deixar de responder a qualquer

item do questionário sem sofrer qualquer tipo de prejuízo ou constrangimento.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário contendo questões abertas e fechadas.

Antes da realização da pesquisa houve um levantamento bibliográfico sobre o assunto por meio de livros e periódicos em língua nacional e inglesa.

Os artigos foram selecionados através do Sistema de Catalogação Científica nas Áreas de Saúde, Scielo, PubMed, Lilacs e Medline, no período de agosto a dezembro de 2013, com as seguintes palavras-chaves: suplemento alimentar, nutricionista, praticantes de musculação e academia.

Os pesquisados receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para poderem participar da pesquisa. Após a entrega dos termos preenchidos e assinados, foi aplicado o questionário no local, na forma de entrevista.

Os dados obtidos através do questionário foram armazenados e tabulados no software Office Excel® 2010.

Os dados foram posteriormente apresentados sob forma de gráficos elaborados no software Excel® 2010 e as tabelas elaboradas no software Office Word® 2010.

## RESULTADOS

**Tabela 1** - Perfil dos participantes, segundo o gênero, faixa etária e a escolaridade.

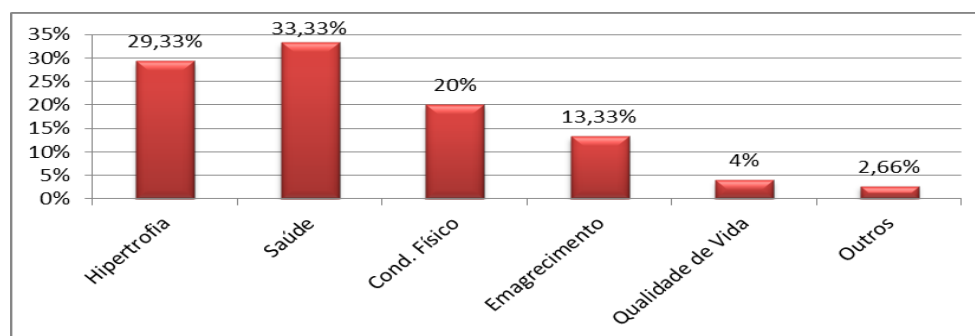
Características	n	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	40	75,50
Feminino	13	24,50
Total	53	100
<b>Faixa Etária</b>		
13 a 19	04	7,55
20 a 39	40	75,47
40 a 59	08	15,09
60 e +	01	1,89
Total	53	100
<b>Escolaridade</b>		
Ensino Fundamental	03	5,66
Ensino Médio	26	49,06
Superior Incompleto	10	18,86
Superior Completo	14	26,42
Total	53	100

**Fonte:** Dados da Pesquisa, Braço do Norte, 2013.

**Tabela 2** - Dados descritos do uso de suplementos, frequência semanal e quem prescreveu/indicou.

		n	%
Uso de suplemento	Sim	24	45,28
	Não	19	35,85
	Já usei	10	18,87
	Total	53	100
Frequência Semanal	1x	0	0,00
	2x	1	2,94
	3x	3	8,82
	4x	19	55,89
	+ 4x	11	32,35
	Total	24	100
Prescreveu/indicou	Amigo	24	70,59
	Farmácia	0	0,00
	Instrutor	4	11,76
	Médico	0	0,00
	Nutricionista	1	2,94
	Outros	5	14,71
	Total	34	100

Fonte: Dados da Pesquisa, Braço do Norte, 2013.



Fonte: Dados da Pesquisa, Braço do Norte, 2013.

**Gráfico 1** - Objetivo da prática da musculação pelos pesquisados.

Com relação aos dados apresentados na tabela 1, a amostra desta pesquisa foi composta por 53 participantes.

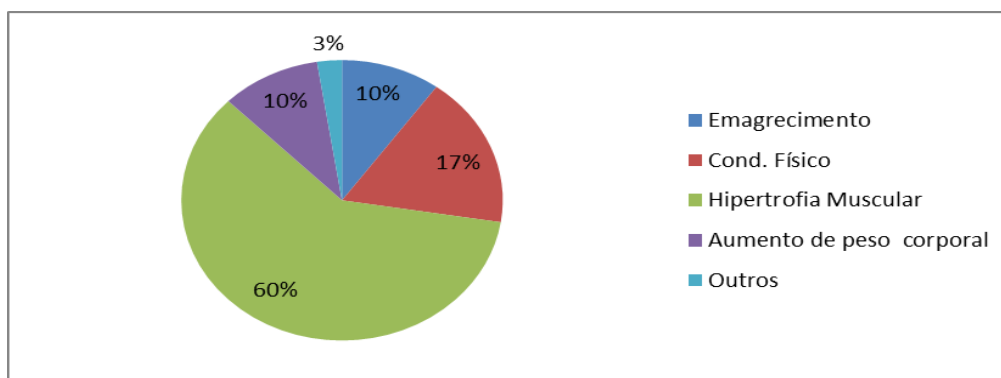
Verifica-se um predomínio de 75,50% do sexo masculino, contra apenas 24,50% do sexo feminino. Em relação à faixa etária, 75,47% são de 20 a 39 anos e 49,06% possuem Ensino Médio.

Segundo a tabela 2, 45,28% usam SA, 35,85% não utilizam e 18,87% já utilizam. Dos que usam ou já utilizaram, 55,89% faziam uso/usavam 4x por semana. Em relação à prescrição/indicação, 70,59% era feita por amigo.

Podemos observar no gráfico 1, no quesito objetivo da prática da musculação, 33,33% objetivam a saúde, 29,33% hipertrofia, 20% condicionamento físico, 13,33% emagrecimento, 4% qualidade de vida e 2,66% outros.

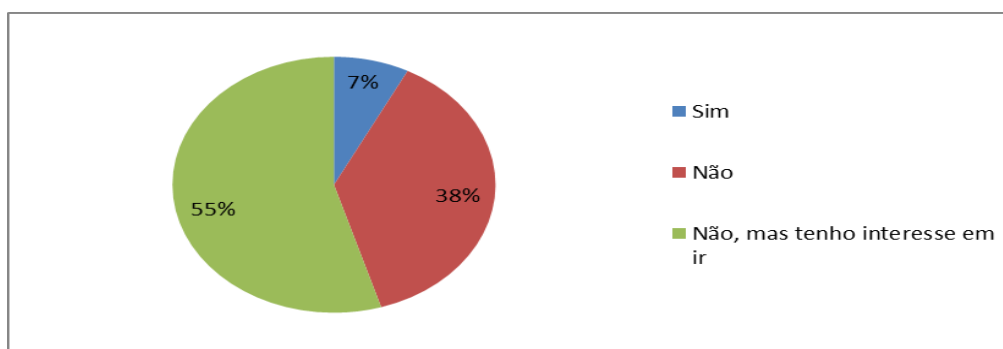
O gráfico 2 demonstra que os SA mais usados foram o *whey protein* com 33,33%, energéticos/outros 15,87%, creatina 14,28%, BCAA/pré-treino 9,52% e pack 1,58%.

O Gráfico 3 apresenta o objetivo dos pesquisados em usar SA, nesta ordem: hipertrofia muscular 60%, condicionamento físico 17%, emagrecimento e aumento de peso corporal 10% e outros 3%.



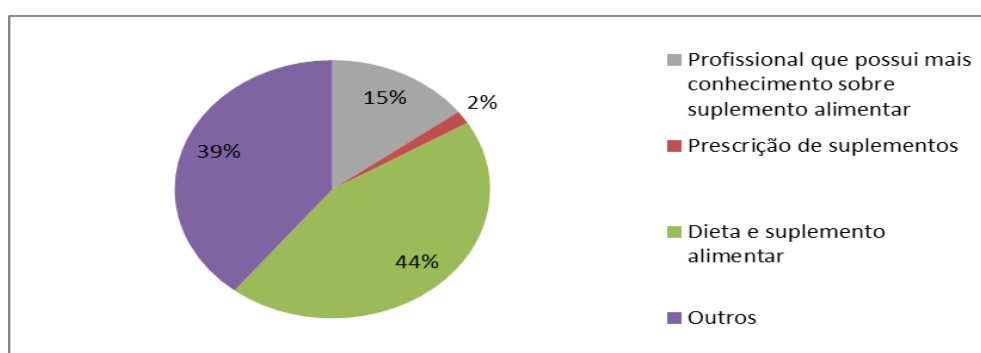
Fonte: Dados da Pesquisa, Braço do Norte, 2013.

**Gráfico 3** - Qual o objetivo do uso de suplementos alimentares pelos praticantes de musculação.



Fonte: Dados da Pesquisa, Braço do Norte, 2013.

**Gráfico 4** - Demonstra se os entrevistados já foram em uma nutricionista esportiva para acompanhamento Nutricional.



Fonte: Dados da Pesquisa, Braço do Norte, 2013.

**Gráfico 5** - Qual a visão dos pesquisados sobre a importância do profissional Nutricionista na área Nutrição Esportiva.

Podemos observar no gráfico 4 que, 55% não foram em uma nutricionista esportiva para acompanhamento nutricional, porém, há interesse em ir, 38% não foram e 7% já foram.

No gráfico 5 podemos verificar a visão sobre a importância do profissional nutricionista na área nutrição esportiva, constando que 44% relatam a importância na

prescrição de dieta e SA, 39% outros, 15% entende ser o profissional que possui maior conhecimento sobre SA e 2 % somente a prescrição de suplementos.

## DISCUSSÃO

Os resultados obtidos por meio da pesquisa indicaram que dos 53 participantes, 75,50% é do sexo masculino. Pesquisas anteriores demonstraram uma predominância de 70% (Bertulucci e colaboradores, 2010) e 79,8% (Jesus, Silva, 2008).

Em relação a faixa etária, 75,47% dos indivíduos são de 20 a 39 anos. A pesquisa realizada por Pereira e Cabral (2007), demonstrou que 82,7% era da faixa etária de 20 a 44 anos.

E no estudo de Melo e colaboradores (2010) 8,9% está entre 21 e 25 anos, e 27,4% entre 26 a 30 anos e conforme a escolaridade, 49,06% possui ensino médio.

Dos entrevistados, 45,28% usam SA, 55,89% faziam uso/usavam 4x por semana. A procura por meios rápidos para alcançar seus objetivos leva muitas pessoas a utilizarem RE (Pontes, 2013; Bertulucci e colaboradores, 2010).

Um dado que deve ser levado em consideração, é a prescrição/indicação de suplemento, apenas 2,94%, foi feito por nutricionista, profissional que deveria realizar esse procedimento por lei (Brasil, 2006), todavia, o item amigo predominou, com 70,59%.

Conforme o objetivo da prática da musculação, 33,33% objetivou saúde. Pontes (2013) em seu estudo, demonstrou que 62,38% dos pesquisados tinham esse objetivo.

O SA mais usado foi o *whey protein* com 33,33%. Na pesquisa de Bertulucci e colaboradores (2010) evidenciou 29% e na de Pontes (2013) 40,6%.

Dos indivíduos entrevistados, 60% têm como objetivo em usar SA, a hipertrofia muscular, e Albuquerque (2012) apresentou esse mesmo dado com 76%. Muitos indivíduos acabam usando RE com objetivo de aumentar rapidamente a massa muscular (Sussmann, 2013).

Podemos verificar que 55% dos entrevistados não foram em uma nutricionista esportiva, entretanto tem interesse em ir. Assim 44% tem a visão que este profissional é importante para associar dieta com SA. É

notório que para alcançar um resultado com sucesso no treinamento é necessário um acompanhamento nutricional adequado (Neto, 2009). Para esse fim o profissional mais capacitado e especializado é o nutricionista (Brasil, 2006).

## CONCLUSÃO

Esta pesquisa demonstrou que a maioria dos participantes era do sexo masculino. A maior concentração destes usuários encontrava-se na faixa etária entre 20 a 39 anos. Muitos usam/usaram SA, na sua maioria 4x por semana.

A prescrição/indicação é feita erroneamente na maioria das vezes por amigos e não por nutricionista. O objetivo maior da prática da musculação é a saúde. O suplemento mais utilizado foi *whey protein*, com o objetivo de acelerar o processo de hipertrofia muscular. Muitos não foram em uma nutricionista esportiva, porém tem interesse em ir, pois concluíram ser o profissional mais capacitado para associar dieta ao SA.

No ato da pesquisa, alguns relataram não ter conhecimento que havia nutricionista especializada em nutrição esportiva, e, questionaram o que seria essa especialização.

Devido ao crescente consumo destes produtos, torna-se imprescindível um maior esclarecimento e informações sobre o suplemento alimentar e conscientizar e esclarecer os praticantes de musculação sobre a importância do nutricionista e especialista em nutrição esportiva para esse fim.

## REFERÊNCIAS

- 1-Albuquerque. M. M. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Num. 32. 2012. p. 112-117.
- 2-Bacurau, F. R.; Navarro, F.; Uchida, M. C. Hipertrofia, Hiperplasia: Fisiologia, Nutrição e Treinamento do Crescimento Muscular. 3ª edição. São Paulo. Phorte. 2009.
- 3-Bertulucci, K. N. B.; e colaboradores. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em São Paulo. Revista Brasileira

de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 4. Num. 20. 2010. p. 165-172.

4-Brasil. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN Nº. 380/2005. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições estabelecem parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. Brasília. 2005.

5-Brasil. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN Nº 390/2006. Regulamentação a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. Brasília. 2006.

6-Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria n<sup>o</sup> 222, de 24 de março de 1998. Brasília. 1998.

7-Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n. 18, de 27 de abril de 2010. Brasília. 2010.

8-Filardo, R. D.; Leite, N. Perfil dos indivíduos que iniciam programas de exercícios em academias, quanto à composição corporal e aos objetivos em relação a faixa etária e sexo. Revista Brasileira de Medicina Esportiva. Vol. 7. Num.2. 2001. p. 57-61.

9-Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes: Elements. Washington. 2001.

10-Medronho, R. A.; e colaboradores. Epidemiologia. São Paulo. 2006.

11-Melo, I. C. O.; e colaboradores. O consumo de suplementos alimentares em academias de Brasília-DF. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 4. Num. 24. 2010. p. 489-493.

12-Neto, W. M. G. Musculação: Anabolismo Total. 9ª edição. São Paulo. Phorte. 2009.

13-Pamplona, A. P.; Kazapi, I. A. M. Avaliação dietética de praticantes de atividade física em diferentes modalidades esportivas: um estudo comparativo. Revista Nutrição em Pauta. Vol. 14. Num. 5. 2004. p. 61-66

14-Pereira, J. M. O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de

praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 1. 2007. p. 40-47.

15-Pereira, M. G. Epidemiologia: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 1995.

16-Pontes, M. C. F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa-PB. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 9-27.

17-Jesus, E. V.; Silva, M. D. B. S. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. ANAIS do III Encontro de Educação Física e Áreas Afins. Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF) / Departamento de Educação Física / UFPI. 2008.

18-Sussmann, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do Rio de Janeiro. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 35-42.

Recebido para publicação em 07/12/2014  
Aceito em 12/03/2015