

**AValiação DO CONHECIMENTO SOBRE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR  
DOS PRATICANTES DE ACADEMIA DE NOVO CRUZEIRO-MG**Ana Lúcia Nunes de Souza<sup>1</sup>Ana Claudia Reis Schneider<sup>2</sup>**RESUMO**

O uso de suplementos dietéticos por frequentadores de academias parece ser bastante comum, independentemente do nível socioeconômico. A regulamentação sobre o uso de suplementos ainda não está definida e pouco se sabe sobre o conhecimento que os usuários têm a respeito destes produtos. Este estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento dos frequentadores de uma academia de Novo Cruzeiro, cidade do Vale do Jequitinhonha (MG), sobre os suplementos por eles utilizados. Métodos: Indivíduos entre 18 e 60 anos, sendo 51 mulheres e 49 homens, responderam a um questionário sobre o uso de suplementos e sua indicação. Aspectos socioeconômicos e escolaridade também foram questionados. Resultados: O consumo de suplementos é maior entre os jovens. Os suplementos hipercalóricos são os mais utilizados (12%), seguido pelos isotônicos (9%) e Whey protein (7%). Usualmente a indicação é de amigos. Conclusão: O consumo de suplementos é alto, porém não tem uma orientação adequada.

**Palavras-chave:** Suplementos. Academia. Atividades Físicas.

**ABSTRACT**

Assessment of knowledge about food supplementation of practitioners of academy from Novo Cruzeiro-MG

The use of dietary supplements by academies goers seems to be common regardless of socioeconomic status. The regulations on the use of supplements is not yet defined and few known about the knowledge that users have regarding these products. This study aimed to evaluate the knowledge of the goers of gym from Novo Cruzeiro (MG), about the supplements they use. Methods: Subjects aged between 18 and 60 years old, 51 women and 49 men, answered a questionnaire about the use of supplements and indications. Socioeconomic and educational level were also questioned. Results: Supplement use is higher among young people. The calorie supplements are used more frequently (12%), followed by isotonic (9%) and whey protein (7%). Usually the indication is friends. Conclusion: The use of supplements is high, but does not have a proper guidance.

**Key words:** Supplements. Academy. Physical Activities.

1-Instituto de Pesquisas, Ensino e Gestão em Saúde, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

2-Instituto de Pesquisas, Ensino e Gestão em Saúde, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mails dos autores:

[analucianunes26@gmail.com](mailto:analucianunes26@gmail.com)

[schneiderac@gmail.com](mailto:schneiderac@gmail.com)

Endereço para correspondência:

Av: Júlio Campos, nº 534, Centro, Novo Cruzeiro - MG.

## INTRODUÇÃO

Os suplementos nutricionais são amplamente utilizados no esporte, em academias de ginástica e musculação. Estimativas mundiais do uso de suplementos nutricionais em atletas mostram uma prevalência entre 40 e 80% (Moliner e Márquez, 2009), sendo que, as mulheres utilizam principalmente para corrigir inadequações dietéticas e os homens com o intuito de aumentar a força muscular e a agilidade nos esportes (Froiland e colaboradores, 2004).

A suplementação alimentar tem sido cada vez mais utilizada pelos frequentadores de academias, porém estima-se que a maioria deles não possui conhecimento suficiente sobre os produtos, mesmo assim, começam muitas vezes a utilizá-los por iniciativa própria, indicação de amigos ou de instrutores de academias.

Os suplementos nutricionais são comercializados em diferentes locais (academias, farmácias, internet e lojas especializadas) e consumidos sob diversas formas (líquido, pó, gel, cápsulas), contribuindo para o aumento do uso em todas as faixas etárias e ambos os gêneros. Quanto nas academias (Andrade e colaboradores, 2012).

Muitas vezes são comercializados como substâncias ergogênicas, capazes de melhorar ou aumentar o desempenho físico. A suplementação feita sem necessidade e sem orientação de um profissional especializado é encontrada com muita frequência entre atletas e frequentadores de academias.

O objetivo deste estudo foi verificar o conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de atividades físicas em academia de Novo Cruzeiro-MG. Acreditamos que este estudo possa refletir a realidade de muitas academias no Brasil.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo transversal realizado em uma academia da cidade de Novo Cruzeiro-MG. A amostra foi composta por 100 indivíduos, de ambos os sexos, entre 18 e 60 anos de idade. Após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, todos

responderam voluntariamente a um questionário com perguntas referentes ao uso de suplementos alimentares, objetivos da prática de musculação e escolaridade. O questionário foi adaptado de um estudo realizado por Baumgratz (2012) em academias de uma cidade do interior do Rio Grande do Sul.

A coleta dos dados foi realizada com abordagem direta pela pesquisadora aos praticantes da academia, nos turnos de funcionamento: manhã, tarde e noite.

As recomendações da Resolução nº196/96, do Conselho Nacional de Saúde foram observadas na execução do estudo. Todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido para a autorização da utilização dos dados de forma sigilosa com finalidade de pesquisa científica.

Os protocolos deste estudo foram submetidos à Plataforma Brasil e aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade FEEVALE sob nº CAAE: 37414614.0.0000.5348.

## Análise dos dados

A tabulação e análises dos dados foram realizadas com o programa Microsoft Office Excel 2010. Foi utilizada análise estatística descritiva para caracterização da amostra, e os dados foram apresentados com frequências absolutas (média  $\pm$  desvio padrão) e relativas (%).

## RESULTADOS

Dos participantes da academia (150), 100 responderam aos questionários. Na tabela 1 está descrito o perfil destes participantes. Observou-se que 63%, ou seja, a maioria dos participantes da pesquisa, está na faixa etária entre 18 e 29 anos, sendo mais prevalente o gênero feminino (51%). Quanto ao grau de instrução, 41% possui o ensino médio completo e 36% está cursando ou terminou o ensino superior.

A tabela 2 mostra que a maioria dos praticantes está há menos de 1 ano na academia (57%), possui uma elevada frequência semanal (52%) e a prática dos exercícios geralmente é em intensidade moderada (76%).

**Tabela 1** - Características dos praticantes da academia.

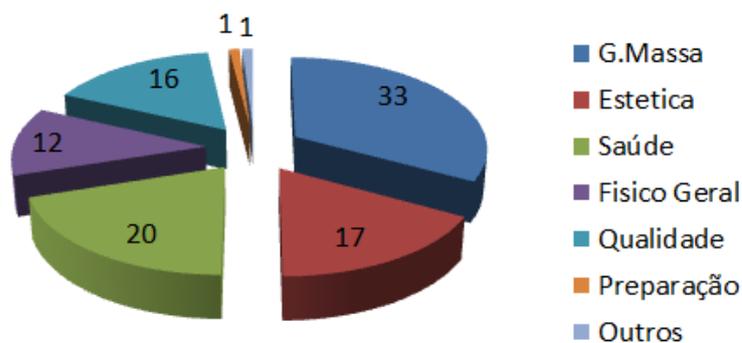
		N
Sexo	Feminino	51
	Masculino	49
Idade	18-29	63 (32 F, 31 M)
	30-39	25 (12 F, 13 M)
	Mais de 40	12 (07 F, 05 M)
Escolaridade	EF	11
	EMI	13
	EMC	41
	ESI	12
	ESC	23

**Legenda:** F = sexo Feminino; M = sexo Masculino; EF = Ensino Fundamental; EMI = Ensino Médio Incompleto; EMC= Ensino Médio Completo; ESI = Ensino Superior Incompleto, ESC = Ensino Superior Completo.

**Tabela 2** - Tempo, frequência, duração e intensidade de exercícios.

		Participantes (%)
Tempo de Academia	1 -11 meses	57
	12 - 23 meses	14
	> 24 meses	29
Frequência semanal	Até 3 X	33
	Até 4 X	15
	> 5 X	52
Duração do Exercício	Até 60 min.	31
	Até 90 min.	35
	Até 120 min.	34
Intensidade do exercício	Leve	5
	Moderado	76
	Intenso	19

**Objetivo da Prática**



**Figura 1** - Objetivos da prática de exercícios na academia.

## Suplementos Utilizados

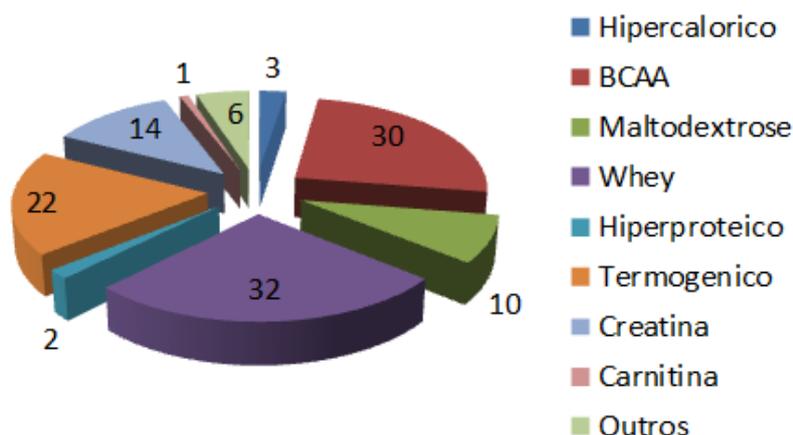


Figura 2 - Tipo de suplementos alimentares utilizados.

## O Consumo Ocorre Quando

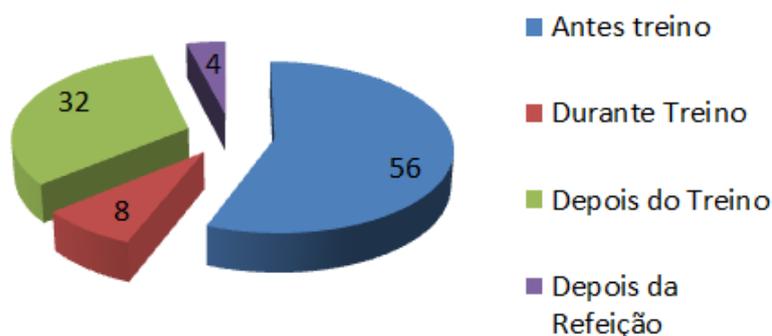


Figura 3 - Período de consumo do suplemento.

Entre os objetivos avaliados para a prática de exercícios na academia (Figura 1), o ganho de massa muscular foi a principal meta relatada (33%). A seguir os objetivos mencionados são: saúde (20%), estética e qualidade de vida (17% e 16%, respectivamente) e condicionamento físico (12%); os demais quesitos somaram 2%.

Em relação ao uso de suplementos, 60/100 dos entrevistados afirmaram utilizar algum tipo de suplemento. Entre as participantes do sexo feminino, o consumo de

suplementos é bastante alto: 53,1% na faixa etária entre 18-29 anos (12/32) e 58,3% na faixa entre 30-39 anos (7/12). Entre os praticantes do sexo masculino: 100% (31/31) dos indivíduos na faixa entre 18-29 anos e 76,9% (10/13) entre 30-39 anos relataram usar suplementos. Na faixa etária acima de 40 anos, ninguém relatou o uso de suplementos alimentares.

A figura 2 detalha os tipos de suplementos consumidos. Foi constatado que os preferidos são: a proteína do soro do leite

(*Whey protein*), BCAA (*Branched-Chain Amino Acid*) e os termogênicos. Note-se que alguns praticantes consomem mais de um tipo de suplemento.

Dos que consomem suplementos, 63% seguem as recomendações corretas de utilização, porém 37% as ignoram. Grande parte recebe indicação de suplementos por amigos (60%); nutricionistas (23%) e educadores físicos (17%).

Dos que usam suplementos, 50% têm como objetivo hipertrofia da massa muscular, 26% pretendem melhorar a estética, 10% procuram maior disposição, 8% desejam melhorar a saúde, 4% condicionamento físico e 2% emagrecimento, porém 64% dos entrevistados relataram que não obtiveram o resultado esperado. Quanto ao período de consumo dos suplementos, a figura 3 mostra que são consumidos preferencialmente antes dos treinos.

O estudo apurou ainda que 16% dos entrevistados sentiram efeitos adversos com alguns tipos de suplementos, porém estes efeitos não foram documentados neste estudo.

## DISCUSSÃO

Estudos sobre a utilização de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias no Brasil mostraram que a utilização de suplementos é bastante comum (Goston e colaboradores, 2010; Rocha e Pereira, 2008; Gomes e colaboradores, 2008; Hirschbruch e colaboradores, 2008).

Estes estudos, realizados em diferentes cidades brasileiras, mostraram que em São Paulo, 61,2% da população estudada consome algum tipo de suplemento alimentar (Hirschbruch e colaboradores, 2008).

Em João Pessoa este percentual é de 58,8% (Silva e colaboradores, 2010), 52% em Ribeirão Preto (Gomes e colaboradores, 2008), 36,8% em Belo Horizonte (Goston e colaboradores, 2010), 32% no Rio de Janeiro (Rocha e colaboradores, 1998), e 28,8% em Porto Alegre.

Na cidade de Novo Cruzeiro-MG verificamos que 60% dos praticantes avaliados consomem algum tipo de suplemento alimentar. Além de haver um alto consumo de suplementos entre os participantes deste estudo, observou-se que a maioria faz o uso de mais de um tipo de produto.

Rocha e Pereira (1998), em seu estudo identificaram que das 51 pessoas que utilizavam suplementos, 23 faziam uso de mais de um tipo de produto.

Nossos resultados mostraram que a maioria dos que utilizam suplementos são homens e o principal objetivo é ganho de massa muscular.

Este achado também foi observado por Schneider e colaboradores (2008), Fernandes e colaboradores (2009) e Baumgratz (2012), no entanto, no estudo de da Silva e colaboradores (2010) o motivo principal reportado foi o estético.

Em relação ao tipo de suplementos, 77% dos participantes utilizam suplementos proteicos (*Whey Protein*, BCAA, creatinina, carnitina e hiperproteicos). Este achado está em consonância com o objetivo mais mencionado que é o ganho de massa muscular.

Estudos realizados em outras cidades brasileiras também constataram que, entre os grupos dos suplementos utilizados, os mais mencionados foram os produtos proteicos (Duarte e colaboradores, 2007; Schneider e colaboradores, 2008; Brito e Liberali 2012).

A lógica por trás desta constatação é que os praticantes acreditam que os suplementos proteicos são os maiores responsáveis pelo ganho de massa muscular.

Quanto à obtenção de informações sobre os suplementos utilizados, em nosso estudo foi observado que a maioria dos consumidores obteve indicação por meio de amigos e muitos (37%) ignoram a forma correta de utilização. Um aspecto importante neste estudo, é que apenas 23% dos consumidores de suplementos haviam recebido orientação de um profissional nutricionista.

Reis e colaboradores (2006) identificou que apenas 16% dos consumidores de suplementos receberam indicação de um nutricionista.

A maioria dos participantes deste estudo frequentava 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.

**CONCLUSÃO**

Conclui-se que o maior uso de suplementos alimentares é feito por adultos jovens e majoritariamente indicado por amigos.

Observou-se a falta de esclarecimentos sobre os efeitos dos suplementos alimentares e a grande utilização sem orientação adequada.

A orientação por um profissional habilitado é imprescindível, uma vez que o consumo destes produtos tem aumentado gradativamente nos últimos anos.

**REFERÊNCIAS**

- 1-Andrade, L. A.; Braz, V. G.; Nunes, A. P. O.; e colaboradores. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo. *R. bras. Ci. e Mov.* Vol. 20. Núm. 3. p.27-36. 2012.
- 2-Baumgratz, L. F. Uso de suplementação alimentar por alunos de uma academia de NH-RS. TCC de Bacharelado em Educação Física. Novo Hamburgo. Universidade Feevale. 2012.
- 3-Brito, D. S.; Liberali, R. Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de Vitória da Conquista-BA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* São Paulo. Vol. 6. Núm. 31. p.66-75. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/263/265>>
- 4-Duarte, P. S. F. Aspectos gerais e indicadores estatísticos sobre o consumo de suplementos nutricionais em academias de ginástica. *Rev Nutrição em Pauta.* Vol. 15. Núm. 82. p.27-31. 2007.
- 5-Fernandes, C.; Gomes, J. M.; Navarro, F. Utilização de suplementos por praticantes de atividade física na cidade de São Paulo e região. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* Vol. 3. Núm. 13. p.5-12. 2009. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/92/90>>
- 6-Froiland, K.; e colaboradores. Nutritional supplement use among college athletes and their sources of information. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism,* Champaign. Vol. 14. Núm. 5. p.104-120. 2004.
- 7-Gomes, G.; Degiovanni, G.; Garlipp, M.; Chiarello, P. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. *Medicina.* Vol. 41. Núm. 3. p.327-331. 2008.
- 8-Goston, J. L.; Correia, M. I. T. D. Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition.* Vol. 26. p.604-611. 2010.
- 9-Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. *Rev Bras Med Esporte.* Vol. 14. Núm. 6. p.539-543. 2008.
- 10-Molinero, O.; Márquez, S. Use of nutritional supplements in sports: risks, knowledge, and behavioural-related factors. *Nutrición Hospitalaria,* Madrid. Vol. 24. Núm. 2. p.128-134. 2009.
- 11-Reis, M. G. A.; Manzoni, M.; Loureiro, H. M. S. Avaliação do Uso de Suplementos Nutricionais por Frequentadores de Academias de Ginástica em Curitiba. *Nutrição Brasil.* Vol. 5. Núm. 5. p.257. 2006.
- 12-Rocha, L. P.; Pereira, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Rev Nutr.* Vol. 11. Núm. 1. p.76-82. 1998.
- 13-Schneider, C.; Machado, C.; Laska, S. M.; Liberali R. Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Exercício Físico em Academias de Musculação de Balneário Camboriú-SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* Vol. 2. Núm. 11. p.307-322. 2008. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/74/72>>
- 14-Silva, R. S.; Silva, I.; Silva R. A. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva.* Vol. 5. Núm. 1. p.115-120. 2010.

Recebido para publicação em 10/02/2015

Aceito em 27/05/2015