

**PERFIL DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE LAJEADO-RS**Robson Freitas Silva<sup>1,2</sup>  
Rafaela Liberali<sup>1</sup>**RESUMO**

O hábito de praticar exercícios físicos consolidou-se em boa parte da população nos últimos anos, especialmente, dentro das academias. Consequentemente a busca pelo um "corpo perfeito" tem levado ao consumo indiscriminado de suplementos nutricionais. Portanto o objetivo da pesquisa foi averiguar o perfil do consumo de suplementos em praticantes de musculação de uma Academia de Lajeado-RS. Trata-se de uma pesquisa descritiva. A amostra foi de 20 usuários de suplementos nutricionais (85% do gênero masculino e 15% do gênero feminino). O instrumento utilizado foi um questionário com 13 perguntas objetiva referentes ao objetivo do estudo. Os resultados mais expressivos foram: 55% dos participantes tem menos que um ano de pratica de musculação, 50% tem como fonte de indicação o profissional de Educação Física, 40% utilizam suplementos com proteínas e aminoácidos e tem com maior objetivo o ganho de massa muscular. A comercialização e a disponibilidade de suplementos crescem abruptamente, porem benefícios do uso possuem poucas comprovações científicas. Os maiores esforços devem ser concentrando na educação nutricional do público em geral, sobre o consumo de suplementos e seus efeitos no organismo para garantir maior segurança para aquelas pessoas que utilizam.

**Palavras-chave:** Suplementos nutricionais, Exercício físico, Nutrição esportiva.

1-Programa de Pós Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Dança e Consciência Corporal.

2-Graduação em Licenciado e Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário UNIVATES, Lajeado-RS.

**ABSTRACT**

Profile of supplements in bodybuilding practitioners of an Academy of municipality de Lajeado-RS

The habit of practising physical exercises has been consolidated in good part of the population in recent years, especially within the academies. Consequently the quest for a "perfect body" has led to indiscriminate use of nutritional supplements. Therefore the goal of the research was to examine the profile of the consumption of supplements in bodybuilding practitioners of an Academy of Lajeado-RS. It is a descriptive research. The sample was of 20 users of nutritional supplements (85% of masculine gender and 15% of the female gender). The instrument used was a quiz with question 13 concerning the purpose of the study objective. The results were more expressive: 55 percent of the respondents have less than a year of practice of bodybuilding, 50% have it as a source of Physical Education Professional indication, 40% use supplements with proteins and amino acids and has more muscle mass gain goal. The marketing and the availability of supplements grow abruptly, but have few benefits of using scientific evidence. Every effort should be concentrating on the nutritional education of the general public, about the consumption of supplements and their effects in the body to ensure greater security for those people who use them.

**Key words:** Nutritional supplements, Exercise, Sports nutrition.

E-mail:  
robson@universo.univates.br  
rafascampeche@ig.com.br

## INTRODUÇÃO

Profissionais da área da saúde tem ressaltado a importância do exercício físico no tratamento de doenças e na melhora da saúde e principalmente na melhora da performance física (Chaves e colaboradores, 2007).

As academias de ginástica por suas estruturas e comodidade, tem sido procuradas cada vez mais por usuários, às quais se tornaram um local de encontro, de vários interesses por parte dos frequentadores (Almeida e colaboradores, 2009).

Muitas vezes, a academia de musculação é um local para a prática de exercícios físicos por indivíduos, quase sempre sem vínculos profissionais com esporte, o qual favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, como corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume do tônus muscular (Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, 2008).

As culturas atuais são marcadas por valores dominantes como competição, consumismo e individualismo. O ser humano está se tornando cada vez mais egocêntrico sendo que o corpo está posto como objeto, mercadoria, consumo, aparência, instrumento de trabalho para gerar lucro ao capital, sujeito as leis do mercado (Russo, 2001).

A mídia tem grande influência nessa cultura corporal, os conteúdos expostos diariamente nas revistas de moda, nas novelas, nos programas de TV, etc, valorizam 'um certo' padrão de beleza que cria uma série de ilusões (Louro, 2000).

O organismo pode ter uma melhora na capacidade no rendimento, através de uma nutrição com ingestão equilibrada de todos os nutrientes (Pereira e Cabral, 2007).

Muitos frequentadores de academias de musculação não necessitam de suporte adicional de energia, pois suas necessidades de nutrientes são passíveis de alcançar através da alimentação (Carvalho, 2003).

O exercício bem orientado e uma boa alimentação são os componentes essenciais para um programa que visa boa saúde e prevenção de doenças (Silva, 2005). Porém muitas vezes por modismo e propagandas não científicas, as pessoas fazem uso de suplementos nutricionais sem a recomendação de um profissional qualificado (Matos e Liberali, 2008).

A falta de tempo, às quais as pessoas têm hoje, muitos compromissos como: família, trabalho, reuniões em geral, faz com que elas encontram dificuldades em se alimentar corretamente e a partir daí, cresce o interesse e a comercialização de produtos alimentares que prometem benefícios (Monteiro, 2006).

Porém a suplementação, com finalidade ergogênica e estética, na busca de um corpo perfeito, levam inúmeras pessoas a adotar estratégias radicais, quem nem sempre estão relacionados à promoção da saúde (Schneider e colaboradores, 2008).

Nos tempos modernos, a suplementação tem sido apontada como possível recurso para se atingir esse objetivo sem os efeitos colaterais das drogas e até mesmo como contribuinte para uma melhor saúde, além do desempenho (Alves, 2002).

A prática da suplementação passou a receber o status de 'cientificamente embasada', o que pode ser facilmente percebido com a variedade e quantidade de estudos científicos (Malfati e colaboradores, 2008).

Os estudos científicos vêm demonstrando que a performance e a saúde de atletas podem ser beneficiadas com a modificação dietética, porém o abuso de todos os tipos de substâncias para melhorar o desempenho atlético e fitness se disseminou nas pessoas que vão para as academias regularmente (Oliver, Leon e Hernandez, 2008).

Este estudo tem como objetivo verificar o perfil do consumo de suplementos alimentares de indivíduos de ambos os sexos, praticantes de musculação de uma academia do município de Lajeado-RS.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva (Liberali, 2008). A instituição pesquisada é uma academia de Musculação apenas com atendimento personalizado, com modalidades de musculação e treinamento de corrida. O responsável pela academia autorizou a pesquisa mediante a assinatura de uma declaração.

A população do estudo são frequentadores da academia (n=80). Destes foram selecionados uma amostra de (n=20) alunos de ambos o gênero, participam

# 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)

regularmente das aulas, ou seja, de 2 a 5 vezes por semana, utilizam suplementos em suas alimentações e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse os indivíduos e que lhe causasse constrangimento ao responder. Além disso, foram incluídos no estudo os adultos que aceitaram participar voluntariamente, após obtenção de consentimento verbal dos participantes e uma autorização por escrito. Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário adaptado, sobre uso de suplementos proposto por (Goston, 2008). O questionário engloba 13 questões fechadas, referentes ao consumo de suplementos, como o tipo de suplemento mais utilizados, finalidade do uso, fonte de indicação, frequência do uso, idade, grau de instrução, entre outras informações relevantes ao estudo.

O processo de aplicação do questionário foi feito pelo autor da pesquisa, na própria academia, em horários distintos e diferentes dias da semana, sendo entregue

diretamente ao aluno selecionado, onde primeiramente foi explicado o objetivo da pesquisa e assinado o "Termo de consentimento" e depois preencheram o questionário. Este instrumento foi respondido individualmente, sem a presença de um interlocutor, para que não houvesse interferência nas respostas.

A ferramenta estatística utilizada foi o recurso Microsoft Office Excel 2003. A parte estatística aplicada cálculos em percentuais do índice de frequência das respostas para posteriormente formar as tabelas.

## RESULTADOS

A amostra foi constituída por 20 pessoas (n=20) praticantes de musculação, de ambos gêneros. A tabela a seguir se refere à distribuição dos alunos que utilizam algum tipo de suplemento alimentar divididos por sexo.

A Tabela 1 demonstra que a maioria dos participantes são do sexo masculino com 85% (n=17) dezessete alunos.

De acordo com a Tabela 2, percebe-se que é bem distribuído o número de alunos que utilizam suplemento nutricional de acordo com a idade, não havendo prevalência de faixa etária.

**Tabela 1 - Distribuição dos alunos por gênero**

<b>Sexo</b>	<b>Nº de Alunos Entrevistados</b>	<b>% de Professores</b>
Feminino	3	15%
Masculino	17	85%
Total	20	100%

Fonte: Dados do autor com base na pesquisa.

**Tabela 2 - Percentual dos alunos entrevistados por faixa etária.**

<b>Idade</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>(%)</b>
18	2	10%
20	2	10%
21	3	10%
23	3	15%
25	3	10%
26	2	5%
27	2	5%
28	1	5%
30	1	10%
34	1	10%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados do autor com base na pesquisa.

O gráfico 1 aponta que o tipo de exercício físico mais comumente realizada

pelos alunos entrevistados com 55% (n=11) foi o conjunto de diferentes atividades, as quais

# 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)

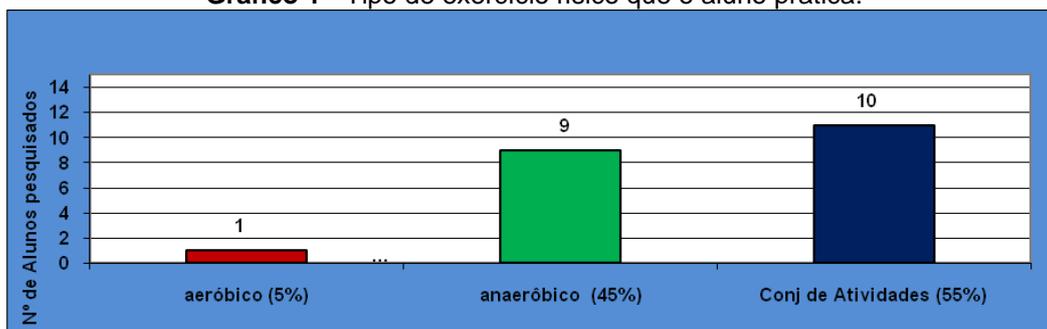
são exercícios aeróbicos (corrida) e na aeróbicos (musculação). Já apenas os exercícios anaeróbicos (musculação) tem a preferência de 45% (n=9) dos alunos entrevistados e apenas um (n=1) dos participantes respondeu que pratica apenas exercícios aeróbicos (treinamento de corrida).

O gráfico 2 demonstra o tempo de prática de musculação em meses dos participantes, sendo que a maioria com 45% (n=9) pratica a musculação mais que um (1) ano. Seguido de 40% (n=8) que pratica musculação menos de (1) ano e apenas 15% (n=3) dos participantes tem entre 1 a 3 meses de prática de musculação. Isto indica que, com a frequência prolongada na academia, a tendência é buscar suplementos para reforçar

os resultados do exercício. O tempo de prática de exercícios e a frequência à academia afetam o uso de suplemento, pois o indivíduo é mais exposto ao ambiente de consumo (Hirschbruch e colaboradores, 2008).

O gráfico 3 apresenta que dois (n=2) praticantes entrevistados treinam 2 vezes por semana, sete (n=7) treinam 3 vezes por semana, seis (n=6) treinam 4 vezes por semana, cinco (n=5) treinam 5 vezes e não teve nenhum aluno entrevistado que treinasse apenas uma vez e nem um que treinasse 6 vezes ou mais, demonstrando que os alunos entrevistados procuram ter hábitos saudáveis praticando exercícios físicos de duas (2) a cinco (5) vezes por semana.

**Gráfico 1 - Tipo de exercício físico que o aluno pratica:**



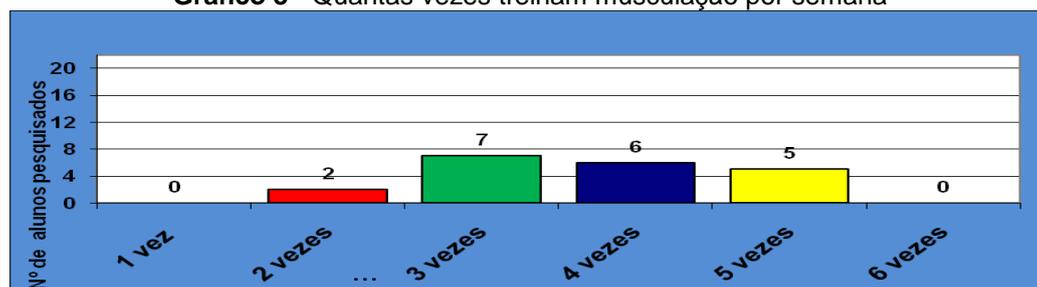
Fonte: Dados do autor com base na pesquisa.

**Gráfico 2 - Tempo de prática de musculação**



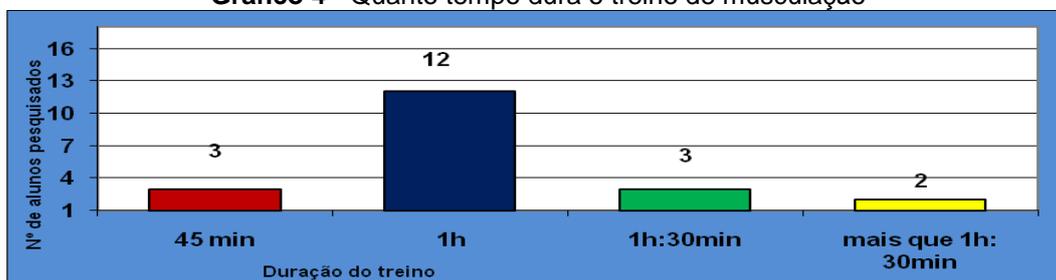
Fonte: Dados do autor com base na pesquisa.

**Gráfico 3 - Quantas vezes treinam musculação por semana**



Fonte: Dados do autor com base na pesquisa

**Gráfico 4 - Quanto tempo dura o treino de musculação**



Fonte: Dados do autor com base na pesquisa

**Tabela 3 - Fatores para a utilização de suplementos alimentares**

Objetivo	Nº	(%)
Aumentar Massa	8	40%
Obter resultados rapidamente	2	10%
Compensar deficiências da alimentação	1	5%
Para reduzir gordura	3	15%
Para melhorar condicionamento	6	30%
Outros	-	-
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados do autor com base na pesquisa

O gráfico 4 cita a duração da sessão do treino dos participantes em minutos, onde 60% (n=12) tem duração de uma (n=1) hora, apenas 15% (n=3) tem duração de 45 min, e 25% tem a duração de treino 1h: 30 min ou mais.

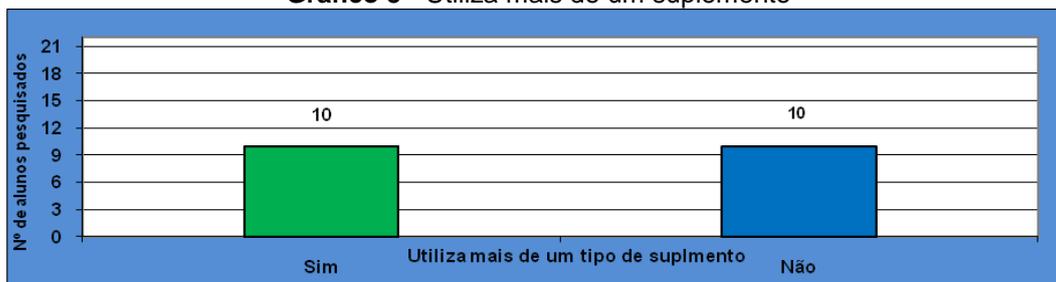
A tabela 3 exibe os objetivos dos participantes usuários de suplementos alimentares, sendo que esses dados eram possíveis escolher apenas um objetivo.

Percebe-se que o mais citado com 40% (n=8) foi o aumento de massa muscular, seguido a melhora no condicionamento com 30% (n=6), redução de gordura com 15% (n=3), obter resultados mais rápidos com 10% (n=2) e compensar deficiências alimentares com apenas 5% (n=1) dos participantes pesquisados.

Conforme a tabela 4, o suplemento mais citado foi pelos participantes foi o whey protein (proteína) com 40% (n=8) em seguida vem os complexos vitamínicos (packs) com 20% (n=4), BCAA com 15% (n=3), hiper calóricos com 15%(n=3) a carboidratos e repositores energéticos com apenas 10% (n=7). Saliento que foram citados mais de um suplemento por participante. O percentual atinge um valor superior a 100% devido ao fato de que alguns sujeitos consomem mais de um tipo de suplemento nutricional.

O gráfico 5 mostra que 50% (n=10) dos participantes da pesquisa utilizam mais de um tipo de suplemento nutricional no momento da pesquisa, a outra parte (n=10) utilizam apenas um único tipo de suplemento nutricional.

**Gráfico 5 - Utiliza mais de um suplemento**



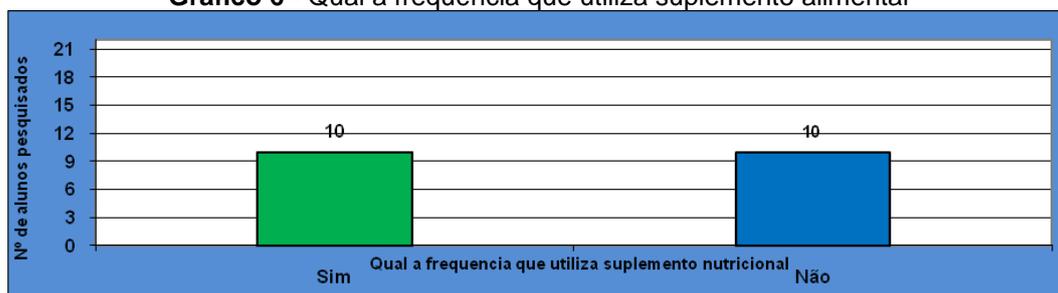
Fonte: Dados do autor com base na pesquisa

**Tabela 4 - Qual suplemento que utiliza**

Suplemento	(n)
Carboidratos e repositores energéticos	7
Hiper calórico	3
BCAA	3
Complexos vitamínicos (Packs)	4
Proteína-Aminoácido (whey-protein)	8
<b>Total</b>	<b>25</b>

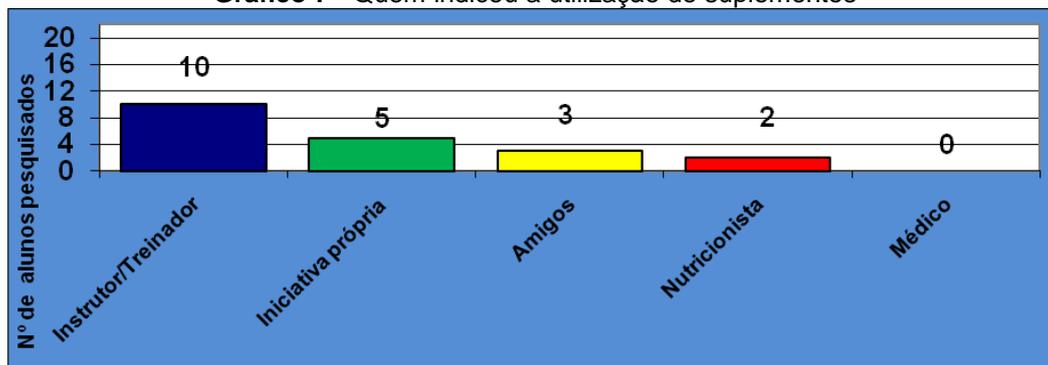
Fonte: Dados do autor com base na pesquisa

**Gráfico 6 - Qual a frequência que utiliza suplemento alimentar**



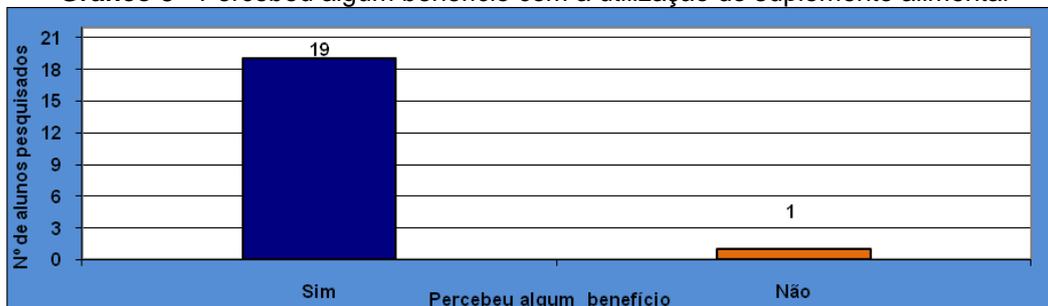
Fonte: Dados do autor com base na pesquisa

**Gráfico 7 - Quem indicou a utilização de suplementos**



Fonte: Dados do autor com base na pesquisa

**Gráfico 8 - Percebeu algum benefício com a utilização do suplemento alimentar**



Fonte: Dados do autor com base na pesquisa

O gráfico 6 aponta que a metade (n=10) dos participantes da pesquisa utilizam regularmente, ou seja, fazem uso diário do suplemento alimentar e a outra parte (n=10)

dos participantes utilizam apenas quando praticam exercícios físicos.

De acordo com o gráfico 7, 50% (n=10) dos participantes receberam indicação de uso de suplementos nutricionais e controle

do uso através do profissional de Educação Física.

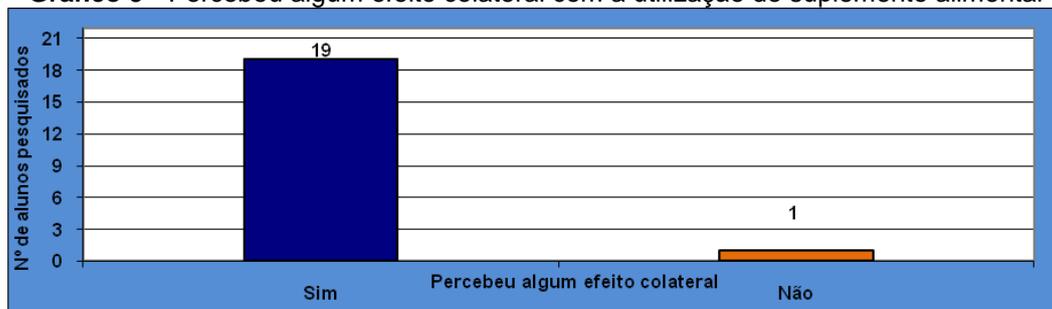
Já 25% (n=5) fazem uso de suplemento alimentar sem nenhuma indicação profissional ou parcela com 15% (n=3) começaram utilizar suplementos alimentares por indicação de amigos e apenas 10% (n=2) utilizam suplemento por indicação do nutricionista, não havendo nem um participante que utilizasse suplemento alimentar por indicação de médico.

O gráfico 8 aponta que 95% dos participantes estão satisfeitos com o uso de suplementos alimentares e conseguiram a resposta desejada com o consumo de suplementos e apenas 5% (n=1) não percebeu

nem um benefício. A contribuição pela utilização do suplemento alimentar foi o aumento de massa muscular com 40% (n=8) das respostas, seguido por melhora no desempenho nas atividades com 30% (n=7) e 20% (n=4) relatou ter conseguido baixar percentual de gordura corporal. Apenas um participante respondeu que não obteve nem um resultado significativo.

O gráfico 9 demonstra que apenas 5% (n=1) dos participantes apresentou efeito colateral, referindo sensação de mal estar, sendo o sintoma relatado foi tonteira e enjôo. Porém o restante dos participantes 95% (n=19) declararam não sentir qualquer efeito colateral.

**Gráfico 9 - Percebeu algum efeito colateral com a utilização do suplemento alimentar**



Fonte: Dados do autor com base na pesquisa

## DISCUSSÃO

Para garantir a saúde, bem estar e melhorar a performance, não apenas os atletas de alto rendimento, mas também os praticantes de exercícios físicos amadores estão fazendo uso de suplementos nutricionais nas suas mais variadas formas, utilizando-os como remédio para todos os males. Na literatura científica demonstra que o uso de suplementos nutricionais deixou de ser apenas entre os atletas do alto rendimento e passou a ser utilizado por praticantes de exercícios físicos em academias.

O presente estudo obteve seus resultados na análise da população de apenas uma academia com atendimento apenas personalizado e é oferecido a modalidade musculação e o treinamento de corrida.

Participaram da pesquisa alunos os quais apresentassem os requisitos básicos para responder as questões do questionário, onde foram selecionados 17 do sexo masculino e 3 do sexo feminino.

As questões relacionadas ao consumo de suplementos pelos participantes foram contempladas, bem como aquelas relacionadas ao padrão estético e estilo de vida dos mesmos.

Entre os participantes do estudo a faixa etária que se encontraram foi de 18 a 34 anos de idade onde a tabela 2, demonstrou que 85% (n=17) estão na idade entre 18 a 27 anos.

A constatação de que homens usam mais suplementos que as mulheres, vai de encontro com outros estudos que mostram que indivíduos do sexo masculino são maiores consumidores de suplementos, pois no presente estudo 85% (n=17) dos participantes são do sexo masculino e apenas 15% (n=3) são do sexo feminino.

O gráfico 1, demonstrou que dos 20 amostrados, 95% (n=19) são praticantes de exercícios anaeróbicos (musculação) no qual 50% (n=10) praticam outro tipo de exercícios (corrida) aliados a musculação em dias e/ou momentos diferentes.

Dentre os participantes, de acordo com o gráfico nº 2, metade dos entrevistados pratica musculação regularmente a mais de um (1) ano e a outra metade estão com apenas um ano de treinamento. A frequência de treino de musculação por semana foi de duas (2) a cinco (5) vezes por semana, com o tempo aproximadamente de quatro (4) a nove (9) horas semanais.

Estudos como o de (Hirschbruch e colaboradores, 2008) apontam que o consumo de suplementos nutricionais tem relação com o tempo de permanência na academia, pois quanto maior o tempo na academia, maior o consumo de suplementos. Também mostram a importância de manter uma rotina saudável de exercícios regular para potencializar a performance, porém nesse estudo é relevante afirmar que houve divisão de apontamentos, pois 50% dos usuários tem menos um (1) ano de treinamento na academia, o que associa-se o fato de iniciantes almejem alcançar resultados mais rápidos.

Na tabela nº 3, observa-se que o maior fator pela utilização do suplemento alimentar citado pelos participantes é o de ganho de massa muscular, seguido por melhorar o condicionamento físico, obter resultado mais rápido e perder gordura. Embora não tenha ocorrido análise da dieta alimentar da amostra, sabe-se que a maioria dos participantes possui dieta adequada e não necessita de tais substâncias.

A não ser em situações especiais, as necessidades nutricionais de praticantes de exercícios físicos deverá ser complementadas (Lancha, Ramires e Oliveira, 2004).

Do total de questionários coletados 40% (n=8) dos suplementos utilizados eram de origem proteica ou aminoácida. A ingestão excessiva desse substrato é metabolizada em ureia e ácido úrico. A utilização do carboidrato (malto dextrina e repositores energéticos) também foi observado sua utilização na pesquisa com 35% de constatação, o qual é utilizado junto com a proteína 40% (n=8).

A adequação do consumo destes substratos se faz pela intensidade e duração do exercício, sua ingestão em excesso acarreta em acúmulo de gorduras e sobre carga renal (Miarka e colaboradores, 2007).

Os demais suplementos foram citados, como BCAA, hipercalóricos, e complexos vitamínicos, como apontado no gráfico 6, 50% (n=10) os suplementos são utilizados

diariamente. Contudo, é importante ressaltar que para se estabelecer o valor adequado para ingestão de qualquer tipo de suplemento nutricional, 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 a intensidade, duração, frequência e histórico de treinamento do indivíduo (Campbell e colaboradores, 2007).

Saliento ainda que toda suplementação deve ficar restrita aos casos especiais, nos quais a diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2003) recomenda mediante avaliação nutricional. Nessa pesquisa o gráfico 7, indica que a maior indicação ou prescrição dos suplementos nutricionais com 50% (n=10) das respostas, foram feitas pelos educadores físicos. Existe uma tendência de ocorrer incentivo inter-esportistas, assim como, entre professor e esportista para o uso de suplementos alimentares visando melhorar o desempenho físico. Consideraram essa atitude como sendo antiética por parte destes profissionais já que estes não possuem habilitação técnica-profissional para tal procedimento (Santos e Santos, 2002).

É um fato positivo já que médicos e nutricionistas são os únicos profissionais legalmente habilitados para a prescrição de suplementos (Hirschbruch e colaboradores, 2008).

Houve 40% dos participantes que afirmaram utilizar suplemento nutricional sem nenhuma indicação profissional, ou seja, por motivos diversos, tais como, a influência de amigos, propagandas e iniciativa própria. Porém o restante com apenas 10% (n=2) afirmou manter acompanhamento com profissionais habilitados legalmente para a prescrição de suplementos nutricionais. Sendo assim, a preocupação com a estética corporal, associada ao desconhecimento do público sobre as reais funções dos suplementos, bem como o incentivo pela mídia e/ou de fontes de indicação não capacitadas, tem tornado o consumo crescente, portanto, sem critérios.

Somado a estas questões, os frequentadores de academias parecem acreditar nos resultados que os produtos prometem alcançar. Praticamente todos 95% dos participantes, como demonstra o gráfico 8, relatou ter obtido o resultado desejado com o

# 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)

uso de suplementos, o qual mais citado foi o aumento de massa corporal seguido por aumentaram a resistência e reduziram gordura corporal. Apenas um (1) participante relatou ter sentido mal estar com o consumo dos mesmos.

## CONCLUSÃO

Na presente pesquisa, a grande maioria dos indivíduos que utilizou suplementos nutricionais são jovens saudáveis, e classificou seu hábito alimentar como bom ou ótimo.

Além disso, praticavam exercícios regularmente entre duas a cinco vezes por semana, por uma a duas horas diariamente, com objetivo principal de ter hábitos saudáveis e evitar sedentarismo.

Desta forma, o uso de suplementos esteve associado ao público que talvez menos necessitasse deles, já que mantém características inerentes a estilo de vida considerado como saudável. Portanto percebe-se que a utilização de suplementos nutricionais vem sendo utilizado na sua grande parte de maneira errônea, pois mantendo uma alimentação balanceada e nos horários apropriados, o organismo consegue obter todos os nutrientes necessários para atender os objetivos dos indivíduos.

O ganho de massa muscular, no qual teve como resposta do maior objetivo dos participantes, depende de inúmeros fatores, porém, com a orientação de profissionais sem a devida qualificação, propagandas esperanças sem a preocupação com os efeitos colaterais e o desejo a qualquer custo por resultados mais rápidos e em detrimento da alimentação balanceada, tem tornado o consumo crescente, portanto, sem critérios.

Torna-se emergente, portanto, a educação nutricional do público em geral, principalmente no ambiente da prática esportiva visando melhorar o grau de informação e garantir segurança na utilização desses produtos. É necessário que sejam feitas campanhas educativas conduzidas por profissionais da saúde, com apoio do governo e da mídia em prol da alimentação balanceada associada ao estilo de vida saudável. A demanda por pesquisas metodologicamente adequadas relacionadas à nutrição esportiva urge, de forma a ampliar o conhecimento sobre as reais funções e possíveis efeitos

benéficos ou adversos que os suplementos nutricionais exercem sobre o desempenho e a saúde geral dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS

1-Almeida, C.; Rad, T. L.; Liberali, R.; Navarro, F. 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. Vol. 3. Núm. 15. p. 232-240. 2009. Disponível: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/120/118>

2-Alves, L. A. Recursos Ergogênicos Nutricionais. R. Min. Educ. Fís. Vol. 10. Núm. 1. p.23-50. 2002.

3-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.

4-Carvalho, T. Modificaciones Dietéticas, Reposición Hídrica, Suplementos Alimenticios y Drogas: Verificación de La acción ergonômica y potenciales riesgos para La salud. In: Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Rev Bras Med Esporte. V. 9. Núm. 2. p.43-53. 2003.

5-Chaves, C. R. M. M. e colaboradores. Exercício aeróbico, treinamento de força muscular e testes de aptidão física para adolescentes com fibrose cística: revisão da literatura. Rev Bras Saúde Matern Infant. Vol. 7. Núm. 3. p.245-250. 2007.

6-SBME. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Rev. Bras Med Esporte. Vol. 9. Núm. 2. 43-53. 2003.

7-Goston, J. L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de belo horizonte: fatores associados. Dissertação de Mestrado. Faculdade de farmácia da UFMG. 2008.

8-Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de Suplementos por Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica

# 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)

em São Paulo. Rev Bras Med Esporte. Vol. 14. Núm. 6. 2008.

9-Lancha Jr.; A. H.; Ramires, P. R.; Oliveira, E. M. O. Nutrição e bioquímica do exercício. Rev. Paul. Educ. Fís. Vol. 18. p.7-19. 2004.

10-Liberali, R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis. 2008.

11-Louro, G. L. Corpo, Escola e Identidade. In: Educação e Realidade. UFRGS. Vol. 25. Núm. 2. p.95-116. 2000.

12-Malfatti, C. R. M.; e colaboradores. O uso de recursos ergogênicos e seus efeitos na saúde e performance física de atletas. Cinergis. Vol. 9. Núm. 1. p.7-14. 2008.

13-Matos, J. B., Liberali, R. O uso de suplementos nutricionais entre atletas que participaram da segunda travessia da lagoa do Peri de 3.000m. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 2. Núm. 10. p.185-197. 2008. Disponível: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/66/65>

14-Miarka B.; e colaboradores. Características da Suplementação Alimentar por Amostra Representativa de Acadêmicos de Educação Física. Movimento & Percepção. Vol. 8. Núm. 11. 2007.

15-Monteiro, S. M. N. Glutamina e exercício: Metabolismo, Imunomodulação e Suplementação, Nutrição saúde e performance, Anuário de nutrição esportiva funcional. Vol. 7. Núm. 32. p.34-37. 2006.

16-Oliver, A. J. S.; León, M. T. M.; Hernandez, E. G. Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios. Dpto. de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmácia. Dpto. de Bioestadística. Facultad de Medicina. Universidad de Granada. Vol. 58. Núm. 3. 2008.

17-Panza, V. P.; e colaboradores. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. Rev. Nutr. Vol. 20. Núm. 6. p.681-692. 2007.

18-Pereira, J. M. O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre a nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 1. Núm. 1. p.40-47. 2007. Disponível: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>

19-Russo, R. Imagem Corporal: construção através da cultura do belo. Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal. Vol. 5. Núm. 6. 2005.

20-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.174-185. 2002.

21-Schneider, C.; e colaboradores. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de balneário Camboriú-SC. Vol. 2. Núm. 11. p.307-322. 2008.

22-Silva, L. M. L. Guia alimentar para atletas. In: Biesek, S.; Alves, L. A.; Guerra, I. (Ed.). Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. Barueri. Manole. 2005.

Recebido para publicação em 27/11/2011  
Aceito em 24/12/2011