

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL
POR FREQUENTADORES DE ACADEMIAS**

Gabriel Pedro de Mello¹, Felipe Amende de Souza Leal¹, Daiana Argenta Kumpel¹
Cintia Cassia Toniato Gris¹

RESUMO

O presente estudo objetivou investigar a utilização de suplementos alimentares e sua associação com o acompanhamento nutricional de indivíduos que frequentadores de academias localizadas no norte do Rio Grande do Sul. Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, transversal e quantitativa, envolvendo 242 indivíduos frequentadores de academia. Os critérios de inclusão abrangeram indivíduos com idades variando de 20 a 59 anos, excluindo-se aqueles que não consentiram em participar do estudo. A coleta de dados foi realizada entre julho e setembro de 2024, utilizando questionário padronizado e pré-codificado para explorar aspectos sociodemográficos, uso de suplementos e acompanhamento nutricional. Os dados foram submetidos a uma análise utilizando estatísticas descritivas e testes de associação, considerando um nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados revelaram que 69,42% dos participantes faziam uso de suplementos alimentares, com as motivações predominantes sendo a hipertrofia e a manutenção da saúde. A utilização de suplementos esteve associada com o sexo masculino ($p=0,018$), indivíduos solteiros ($p=0,029$) e aqueles que realizavam acompanhamento nutricional ($p=0,042$). Contudo, 69,05% das orientações sobre a utilização de suplementos foram emitidas por indivíduos não habilitados, demonstrando que, mesmo possuindo acompanhamento nutricional, o uso de suplementos alimentares, muitas vezes, advinha do aconselhamento de indivíduos que não possuíam formação para tal. Os achados ressaltam a relevância da orientação profissional no uso seguro de suplementos alimentares, mitigando riscos à saúde e o uso indiscriminado.

Palavras-chave: Exercício físico. Dieta. Musculação. Suplementação nutricional.

1 - Universidade de Passo Fundo-UPF, Passo Fundo, Rio Grande do Sul, Brasil.

Autor correspondente
Cintia Cassia Toniato Gris / cintiagris@upf.br.

ABSTRACT

Use of dietary supplements and nutritional monitoring by gym-goers

The present study aimed to investigate the use of dietary supplements and their association with the nutritional monitoring of individuals who attend gyms located in the northern region of Rio Grande do Sul. This study is characterized as a descriptive, cross-sectional, and quantitative research, involving 242 gym-goers. The inclusion criteria encompassed individuals aged between 20 and 59 years, excluding those who did not consent to participate in the study. Data collection was conducted between July and September 2024 using a standardized and pre-coded questionnaire to explore sociodemographic aspects, supplement use, and nutritional monitoring. The data were analyzed using descriptive statistics and association tests, considering a significance level of $p < 0.05$. The results revealed that 69.42% of participants used dietary supplements, with the predominant motivations being hypertrophy and health maintenance. Supplement use was associated with male sex ($p=0.018$), single individuals ($p=0.029$), and those who underwent nutritional monitoring ($p=0.042$). However, 69.05% of the guidance on supplement use was provided by unqualified individuals, demonstrating that even with nutritional monitoring, the use of dietary supplements often resulted from advice given by individuals without proper training. The findings highlight the importance of professional guidance in the safe use of dietary supplements, mitigating health risks and indiscriminate use.

Key words: Physical exercise. Diet. Bodybuilding. Nutritional supplementation.

E-mail dos autores:
136233@upf.br
felipeamendeleal@upf.br
daianakumpel@upf.br
cintiagris@upf.br

INTRODUÇÃO

A suplementação alimentar tem se tornado um tema cada vez mais discutida, tanto na ciência quanto na sociedade, especialmente em contextos que envolvem desempenho físico.

Suplementos nutricionais são produtos que complementam a dieta, fornecendo nutrientes como vitaminas, minerais, proteínas e aminoácidos e são usados para suprir deficiências nutricionais ou melhorar o rendimento físico (Biesalski, 2022).

O mercado global de suplementos alimentares tem experimentado um crescimento significativo nos últimos anos, impulsionado pelo aumento do interesse em saúde e bem-estar, pelo aprimoramento do desempenho físico e pelas demandas sociais em relação aos padrões de aparência (Gur, 2021; Statista, 2023).

Em 2023, esse mercado movimentou mais de 150 bilhões de dólares em todo o mundo, com uma taxa de crescimento anual de cerca de 8%, refletindo a crescente demanda por esses produtos (Grand View Research, 2023).

No Brasil, o mercado também tem se expandido, acompanhando essa tendência global de consumo, de acordo com a Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (ABIAD, 2023).

Além disso, com a profissionalização crescente no campo das atividades físicas, o uso de estratégias que melhorem o desempenho atlético tem ganhado importância. Nesse cenário, a utilização de recursos ergogênicos, que ajudam a aumentar a capacidade de trabalho físico e retardar a fadiga, tornou-se comum entre atletas e praticantes de exercícios físicos.

Entre os benefícios do uso de suplementos, destacam-se a recuperação muscular, aumento de resistência, força, desempenho físico e redução de gordura corporal e fadiga (Wardenaar e colaboradores, 2017).

No entanto, o uso indiscriminado e em doses excessivas desses produtos pode gerar controvérsias, principalmente em relação aos riscos à saúde, como sobrecarga renal e hepática e distúrbios cardiovasculares (Silva e colaboradores, 2019).

A administração de suplementos deve ser feita de maneira cuidadosa e com a devida

orientação profissional, especialmente quando se trata de atletas amadores e frequentadores de academias que buscam melhora estética e de desempenho físico. O uso de suplementos nutricionais deve ser reservado para situações específicas, conforme avaliado por (Adam e colaboradores, 2022), com base nas necessidades individuais de cada pessoa.

Nesse sentido, o papel do nutricionista e do médico do esporte é fundamental, pois são os profissionais capacitados para prescrever e orientar o uso seguro e eficaz desses produtos, conforme estipulado pela Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991, e regulamentado pelo Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2021).

A crescente valorização de um corpo magro, com baixo percentual de gordura e músculos definidos, impulsionada pelos padrões estéticos amplamente promovidos pela mídia e redes sociais, tem incentivado muitas pessoas, inclusive não atletas, a adotarem práticas de atividade física e a frequentarem academias (Hirschbruch e colaboradores, 2008).

Esse movimento, embora positivo para a promoção da saúde e do bem-estar, pode levar alguns a buscar métodos rápidos e intensivos para alcançar esses resultados, como o uso frequente de suplementos alimentares e ergogênicos, por vezes sem o acompanhamento profissional adequado (Monteiro e Araújo, 2022).

A falta de acompanhamento nutricional especializado é um fator preocupante, especialmente em ambientes como academias, onde muitos praticantes adotam o uso de suplementos baseando-se em orientações não profissionais, vindas de instrutores ou até de colegas.

Essa prática pode comprometer os resultados desejados e, em alguns casos, levar a complicações de saúde a longo prazo (Santos e colaboradores, 2021).

O acompanhamento adequado não só garante a prescrição correta de suplementos, como também promove a educação nutricional dos praticantes, ajudando-os a atingir seus objetivos de forma segura e eficaz (Carvalho e Sousa, 2023).

Diante desses aspectos, o presente estudo tem como principal objetivo analisar o uso de suplementos alimentares e sua associação com o acompanhamento nutricional, entre praticantes de atividade física em duas academias do norte do estado.

Compreender a prevalência de suplementos usados e as práticas relacionadas ao consumo desses produtos é essencial para definir estratégias que possam garantir o uso adequado de suplementos.

Além disso, este estudo busca contribuir para o debate sobre a necessidade de maior conscientização em torno do uso de suplementos alimentares, enfatizando a importância da orientação nutricional como um fator chave para o uso consciente desses produtos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este é um estudo descritivo, transversal e quantitativo, realizado com frequentadores de academias em duas cidades do norte do estado, Rio Grande do Sul. O tamanho da amostra foi calculado em 385 indivíduos. O cálculo foi feito considerando um nível de confiança de 95% e uma proporção esperada de 50% para o uso de suplementos alimentares em academias, utilizando a ferramenta PSS Health, (Borges, 2021).

Foram incluídos na pesquisa indivíduos com idade entre 20 e 59 anos, que frequentavam as academias escolhidas para realização da pesquisa. Indivíduos que não consentiram em participar ou que não atendiam aos critérios de inclusão foram excluídos do estudo, todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em conformidade com as Resoluções nº 466/12 e nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde.

A coleta de dados foi realizada entre os meses julho e setembro de 2024 por meio de questionário padronizado e pré-codificado, abrangendo todos os horários de funcionamento das academias até atingir o número necessário de participantes.

A amostragem foi realizada por conveniência sendo escolhidas academias localizadas no centro da cidade.

Após a escolha, os alunos que frequentavam as academias selecionadas e que atendiam aos critérios de inclusão foram convidados a participar do estudo. As variáveis investigadas incluíram dados sociodemográficos, como idade, sexo, estado civil e classe econômica, avaliada pelo critério de Classificação Econômica Brasil (ABEP, 2023).

Além disso, foram coletadas informações sobre o objetivo da prática (hipertrofia, controle de peso, emagrecimento,

manutenção da saúde), também foi investigado o uso de suplementos alimentares, questionando-se sobre a utilização de suplementos, quais suplementos os participantes utilizavam (proteicos, creatina, hipercalóricos, aminoácidos, carboidratos, multivitamínicos ou outros) e a regularidade de uso. Outra variável analisada foi o acompanhamento nutricional, perguntando-se se os participantes realizavam acompanhamento com um nutricionista.

Os dados foram digitados em planilhas do Microsoft Excel (versão 2024) e analisados por meio de estatística descritiva utilizando o Stata MP 14.0.

Para as variáveis qualitativas, foram calculadas as frequências absolutas e relativas, enquanto para as variáveis quantitativas foram utilizadas medidas de tendência central (média e mediana) e de dispersão (desvio padrão). Para as associações entre as variáveis qualitativas foi aplicado o teste Qui-quadrado de Pearson ($p < 0,05$).

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo sob parecer número 6.889.930.

RESULTADOS

Aceitaram participar da pesquisa 242 frequentadores de academias de 2 municípios do Rio Grande do Sul, sendo o percentual de perdas e recusas de 37,14%.

A média de idade dos entrevistados foi de 30,5 (DP= 8,50) anos sendo que 72,31% (n = 175) denominaram-se não casados. A classe econômica predominante foi a Classe A, B, 68,18% (n=165).

Em relação ao estado nutricional, a maioria dos indivíduos foi classificado como eutrófico (46,28%; n=112) e dos entrevistados, 52,48% (n=127) já havia realizado ou realizava acompanhamento nutricional conforme apresentado na Tabela 1.

A Tabela 2 apresenta os suplementos mais utilizados pelos participantes da pesquisa. Dentre os entrevistados, 69,42% (n=168) relataram o uso de pelo menos um suplemento alimentar. Quando questionados sobre de quem foi a recomendação, 69,05% (n=116) mencionaram que o uso foi orientado por profissionais não habilitados ou por conta própria, enquanto 30,95% (n=52) buscaram a orientação de um profissional habilitado, sendo eles representados por médicos e nutricionistas.

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Entre os participantes que já realizaram ou realizam acompanhamento nutricional e utilizavam suplementos, 50% (n=48) afirmaram que a suplementação não foi indicada por um profissional habilitado, enquanto a outra metade declarou que o uso foi orientado por um profissional capacitado.

Por outro lado, entre os entrevistados que nunca realizaram acompanhamento nutricional e faziam uso de suplementos,

94,44% (n=68) indicaram que seguiram recomendações de profissionais não habilitados ou outros motivos.

Quanto aos objetivos do uso de suplementos, a hipertrofia foi a principal motivação mencionada (66,12%; n=160), seguida pela manutenção da saúde (59,09%; n=143), emagrecimento (37,60%; n=91) e controle de peso (28,10%; n=68).

Tabela 1 - Descrição das características demográficas, socioeconômicas e estado nutricional de frequentadores de academias da região Norte do Estado do Rio Grande do Sul, 2024 (n=242).

Variáveis	Categorias	n	%
Sexo	Masculino	129	53,31
	Feminino	113	46,69
Faixa etária	<29 anos	140	57,85
	30 a 40 anos	71	29,34
	41 a 50 anos	23	9,50
	>51 anos	8	3,31
Classe Econômica	Classe A e B	165	68,18
	Classe C, D e E	77	31,82
Estado Civil	Não casado	175	72,31
	Casado	67	27,69
Estado Nutricional	Baixo peso	1	0,41
	Eutrofia	112	46,28
	Excesso de peso	104	42,98
	Obesidade	25	10,33
Acompanhamento nutricional	Realizou ou realiza	127	52,48
	Nunca realizou ou não realiza	115	47,52

Tabela 2 - Utilização de suplemento alimentar por frequentadores de academias da região Norte do Estado do Rio Grande do Sul, 2024 (n=242).

Suplementos utilizados	Indivíduos que referiram uso de suplementação	
	n	%
Proteínas	135	55,79
Creatina	139	57,44
Aminoácidos	19	7,85
Hipercalórico	16	6,61
Termogênico	18	7,41
Carboidratos	16	6,61
Multivitamínicos	39	16,12

O uso de suplemento alimentar esteve associado ao acompanhamento nutricional (p=0,029), demonstrando que o uso de suplementos é mais comum entre pessoas que fazem acompanhamento nutricional. 57,14%

(n=96) dos participantes que já realizaram ou realizam acompanhamento nutricional utilizam suplementos, enquanto 41,89% (n=31) não utilizam. Entretanto, 42,86% (n=72) dos que nunca realizaram acompanhamento nutricional

utilizam suplementos, enquanto 58,11% (n=43) não utilizam.

Além disso, o uso de suplementos também esteve associado ao sexo (p=0,018), evidenciando que os homens utilizam mais suplementos do que as mulheres. Entre os homens, 58,33% (n=98) utilizam suplementos, enquanto 41,89% (n=31) não utilizam. Já entre as mulheres, 41,67% (n=70) utilizam

suplementos, enquanto 58,11% (n=43) não utilizam.

O estado civil dos participantes também esteve fortemente associado ao uso de suplementos (p=0,042). Entre os participantes não casados, 76,19% (n=128) utilizam suplementos, enquanto 63,51% (n=47) não utilizam. Entre os casados ou em união estável, 23,81% (n=40) utilizam suplementos, enquanto 36,49% (n=27) não utilizam.

Tabela 3 - Associação entre sexo, estado civil, acompanhamento nutricional e uso de suplementos alimentares em frequentadores de academia no RS, 2024 (n=242).

Variáveis	Uso referido de suplementos alimentares		p-valor*
	Utilizam Suplemento n (%)	Não utilizam suplementos n (%)	
Sexo			
Feminino	70 (41,67%)	43 (58,11%)	p=0,018
Masculino	98 (58,33%)	31 (41,89%)	
Estado civil			
Não casados	128 (76,19%)	47 (63,51%)	p=0,042
Casados/União estável	40 (23,81%)	27 (36,49%)	
Acompanhamento nutricional			
Realiza ou já realizou acompanhamento	96 (57,14%)	31 (41,89%)	p=0,029
Nunca realizou acompanhamento	72 (42,86%)	43 (58,11%)	

DISCUSSÃO

Este estudo objetivou avaliar o uso de suplementos alimentares e sua associação com o acompanhamento nutricional entre praticantes de musculação em academias de dois municípios no norte do estado do Rio Grande do Sul.

Foi verificado que o uso de suplementos alimentares esteve associado à realização de acompanhamento nutricional, além de ser mais presente entre homens e indivíduos não casados.

Ressalta-se, no entanto, que a maioria dos entrevistados que faziam uso de suplementos alimentares (69,05%) referiu que a indicação não procedia de profissionais habilitados.

Mesmo quando o entrevistado fazia acompanhamento nutricional, em metade das vezes, a indicação de uso de suplementos alimentares não se deu por orientação de profissionais habilitados. Em geral, a suplementação alimentar era utilizada pela

maioria dos entrevistados, enquanto o acompanhamento nutricional especializado foi realizado por apenas 50% dos participantes, sendo esses podendo ou não estar fazendo acompanhamento no momento.

A regulamentação de suplementos alimentares no Brasil é realizada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que define os padrões de qualidade e segurança para a comercialização desses produtos.

No entanto, a expansão do mercado e o alto interesse em produtos de suplementação alimentar têm levado a uma comercialização muitas vezes indiscriminada e com pouca supervisão profissional (ANVISA, 2018).

Um estudo de 2024 conduzido em academias de Alfenas com 60 questionários indicou que apenas 41% das prescrições de suplementos foram feitas por nutricionistas ou profissionais da saúde, 29,5% sendo auto prescrição, seguido por educador físico 13%, 10% sendo médicos e 5% indicação de amigos. (Lopes e colaboradores, 2024).

Esse cenário evidencia a falta de orientação profissional qualificada e a predominância de prescrições realizadas por pessoas sem a formação necessária para tal prática na época. Sabemos que a profissão de nutricionista vem crescendo cada vez mais, principalmente na última década. Segundo o CFN, a demanda por profissionais qualificados cresceu, acompanhada pela ampliação da atuação em áreas como nutrição esportiva (CFN, 2022).

Um estudo mais recente, constatou que apenas 34% dos praticantes de atividades físicas iniciaram o consumo de suplementos sob a orientação de nutricionistas. A maioria obteve recomendações de amigos, familiares ou mídias sociais, refletindo a prevalência de práticas inadequadas (Mazza, Dumith, Knuth, 2022).

Nossos achados mostram que o uso de suplementos entre praticantes de atividade física é uma prática regular e, em grande parte, não orientada por profissionais da saúde. Muitos dos participantes, mesmo realizando ou já tendo realizado acompanhamento nutricional, faziam uso de suplementos alimentares sem a orientação de profissionais habilitados.

O consumo excessivo ou desnecessário de suplementos muitas vezes ocorre devido à falta de orientação especializada. Esse uso inadequado pode levar a efeitos adversos à saúde, incluindo sobrecarga renal, danos cardiovasculares e outros problemas metabólicos, o que também implica custos adicionais para tratar essas complicações (Galvão e colaboradores., 2017; Lima e colaboradores, 2019).

Além disso, suplementos adquiridos sem necessidade real representam um impacto financeiro desnecessário para os consumidores.

Estudos como os de Dal Molin e colaboradores (2019) apontam que muitas alegações publicitárias presentes em rótulos ou divulgadas digitalmente não têm respaldo em evidências científicas robustas. Essa desinformação contribui para o consumo inadequado, com potenciais riscos à saúde e impactos financeiros desnecessários para os consumidores (Dal Molin e colaboradores, 2019).

O uso de suplementos alimentares no Brasil é amplamente influenciado por campanhas publicitárias e estratégias de venda que enfatizam benefícios à saúde, mesmo

quando sua utilização pode não ser necessária. Um levantamento realizado pela ABIAD (Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres) revelou que 59% dos lares brasileiros têm pelo menos um consumidor de suplementos alimentares. Durante a pandemia, o consumo desses produtos cresceu 48%, com a maioria buscando melhorar a imunidade e complementar a alimentação (ABIAD, 2020).

Quanto ao impacto financeiro, estudos indicam que os suplementos vendidos no Brasil apresentam grande variação de preço, entre R\$ 19,50 e R\$ 244,45 por unidade, dependendo de sua categoria e alegações comerciais, como controle de peso, modulação hormonal ou construção muscular. Muitas vezes, esses produtos são adquiridos sem supervisão nutricional ou médica, o que pode levar a gastos desnecessários (Dal Molin e colaboradores, 2019).

A orientação dietética individualizada é fundamental para alcançar refeições equilibradas e adequadas, aliada à prática regular e orientada de atividades físicas, contribuindo para resultados positivos em diversos aspectos, como a melhoria do sistema imunológico (Bertoletti, Santos e Benetti, 2016).

Segundo Prado e Cezar (2019), o nutricionista desempenha um papel essencial na orientação sobre o uso correto e seguro de suplementos alimentares, garantindo que a dieta seja planejada conforme as necessidades individuais e possibilitando uma prescrição adequada de suplementos.

Se destaca que os profissionais de saúde devem orientar que os suplementos alimentares podem ser utilizados como uma ferramenta para ajustes nutricionais em casos específicos, como para atletas ou pessoas sem acesso a uma dieta balanceada regularmente, complementando a nutrição sem substituir a alimentação cotidiana (Ferreira e colaboradores, 2016).

De acordo com Paoli e Araújo (2019), cabe ao nutricionista planejar dietas específicas para praticantes de atividades físicas, considerando fatores como condições de saúde pré-existentes, demandas impostas pelo exercício e os objetivos do indivíduo, levando em conta a frequência, o tipo de atividade e o tempo de treino.

Esse especialista está apto a prescrever suplementos quando necessário, respeitando a individualidade e as necessidades de cada pessoa.

Outro ponto interessante que é apresentado nos resultados é a predominância do sexo masculino no consumo de suplementos alimentares, nesse contexto, estudos realizados com frequentadores de academias mostram que homens têm uma maior tendência ao uso de suplementos alimentares em comparação com mulheres repetindo o padrão encontrado.

Em um artigo publicado em 2021, entre os participantes (n=430), foi constatado que 50,93% dos praticantes que usavam suplementos nutricionais, sendo a maioria do consumo pelo sexo masculino (66,21%) (Vieira Júnior e colaboradores 2021).

Resultado semelhante foi encontrado em outros estudos, como no realizado por (Mazza, Dumith, Knuth, 2022) com 1401 universitários do extremo sul do Brasil, onde a prevalência de uso também se teve por indivíduos do sexo masculino.

Martins e colaboradores (2022) ao avaliarem o uso de suplementos alimentares, a maioria dos participantes (88 de 151) afirmou utilizar pelo menos um suplemento, enquanto 37 relataram não usar e 26 disseram que não usam atualmente, mas já usaram no passado.

No total, 75% dos participantes (114 pessoas) afirmaram já ter feito uso de alguma substância. Apesar da participação feminina ser maior na pesquisa, observou-se que os homens são mais propensos ao uso de suplementos, representando 53,5% desse grupo (61 indivíduos) (Martins e colaboradores, 2022).

Por fim, um estudo mais recente publicado na Nutrients destacou as diferenças de consumo de suplementos alimentares entre homens e mulheres frequentadores de academias. Homens os utilizam mais frequentemente para ganho de massa muscular e desempenho físico, enquanto mulheres buscam benefícios estéticos e relacionados à saúde geral. Isso demonstra a personalização do uso conforme os objetivos individuais (Del Coso e colaboradores, 2023).

Em relação ao uso de suplementos e o estado civil dos participantes, não houve evidências científicas suficientes que justificassem os achados da pesquisa. A hipótese levantada é de que indivíduos solteiros possam se importar mais com a imagem corporal, levando ao maior consumo de suplementos alimentares, pode ser explicada por fatores socioculturais e psicológicos.

A pressão social para atender a padrões de beleza e desempenho físico pode ser mais intensificada em indivíduos solteiros, especialmente entre aqueles que buscam atrair um parceiro ou manter uma imagem corporal "ideal" perante os outros.

Nesse contexto, o uso de suplementos pode ser visto como uma estratégia para melhorar a composição corporal. Já por outro lado nossa hipótese é que indivíduos casados geralmente podem ter uma abordagem diferenciada e focada na saúde a longo prazo, com uma preocupação menor com modificações estéticas imediatas.

Em contraste, solteiros podem estar mais expostos à pressão social e ao desejo de melhorar sua aparência rapidamente, o que poderia levar a um maior uso de suplementos como forma de alcançar esses objetivos.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados e discussões apresentadas, podemos concluir que, apesar do aumento no uso de suplementos alimentares e no acompanhamento nutricional ao longo dos anos, o estudo revela que muitos participantes que fazem uso desses suplementos não recebem o acompanhamento de profissionais devidamente qualificados, como nutricionistas ou médicos, que possuem o domínio técnico necessário para fornecer orientações adequadas.

Em muitos casos, as recomendações vêm de profissionais não capacitados ou são baseadas em decisões pessoais, sem a devida orientação científica e individual. Outro curioso achado é que mesmo os participantes que fazem acompanhamento ou já fizeram, usam suplementos por recomendações de profissionais não habilitados ou indivíduos sem qualificação.

Além disso, é relevante observar que o uso de suplementos alimentares continua sendo mais frequente do que o acompanhamento nutricional, o que coloca em dúvida a verdadeira necessidade de uso desses produtos. Isso reforça a importância de um acompanhamento profissional adequado, que possa avaliar a real necessidade do consumo de suplementos, evitando o uso indiscriminado e suas possíveis consequências adversas.

O uso de suplementos deve ser acompanhado por uma orientação nutricional e médica adequada, para garantir que os

indivíduos estejam utilizando essas substâncias de forma segura e eficaz, e para minimizar os riscos de efeitos negativos à saúde e desperdícios.

REFERÊNCIAS

1-ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas. Critério de Classificação Econômica Brasil. São Paulo. ABEP. 2023.

2-ABIAD. Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres. Relatório de Mercado de Suplementos Alimentares no Brasil. São Paulo. ABIAD. 2023.

3-Adam, M.; Roberts, J.; Smith, P. Nutritional Supplements in Sports: An Evidence-Based Guide. 2ª edição. Academic Press. 2022.

4-ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC nº 243, de 26 de julho de 2018. Dispõe sobre os requisitos para a composição, qualidade, segurança e rotulagem dos suplementos alimentares. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br>>. Acesso em: 25/11/2024.

5-Bertoletti, A.C.; Santos, A.; Benetti, F. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação e sua relação com o acompanhamento nutricional individualizado. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 10. Num. 58. 2016. p. 371-380.

6-Biesalski, H.K. Nutrition for Athletes: How to Maximize Performance and Health. 3ª ed. Berlin. Springer. 2022.

7-Borges, G.R. PSS Health: Ferramenta para cálculo amostral. São Paulo. Borges. 2021.

8-Carvalho, A.P.; Sousa, R.L. Uso de Suplementos Nutricionais em Academias: Um Estudo de Caso. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2023.

9-Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). Crescimento da profissão de nutricionista no Brasil: dados atualizados. Brasília: CFN. 2022. Disponível em: <<https://www.cfn.org.br>>. Acesso em: 25/11/2024.

10-Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). Resolução CFN nº 600, de 2021. Brasília. CFN. 2021.

11-Dal Molin, T.R.; Costa, J.S.; Silveira, P.M. Suplementos alimentares e a saúde pública. Revista de Saúde Pública. Vol. 53. 2019. p. e109.

12-Del Coso, J.; Hamouti, N.; Ortega, J. F. Dietary Supplements and Ergogenic Aids for Athletic Performance: Trends and Future Prospects. Nutrients, Basel. Vol. 15. Num. 10. 2023. p. 2246. DOI: 10.3390/nu15102246.

13-Ferreira, A.B.; Lima, V.A.; Souza, W.C.; Mascarenhas, L.P.G.; Leite, N. Quais os suplementos alimentares mais utilizados? Cinergis. Vol. 17. Num. 1. 2016.

14-Galvão, F.G.R., Santos, A.K.M., Beserra, T.L., de Brito, C.L., Leite, P.K.V., de Araujo, J.E.R.; Mori, E. Importância do Nutricionista na Prescrição de Suplementos na Prática de Atividade Física: Revisão Sistemática. Revista e-ciência. 2017.

15-Grand View Research. Dietary Supplements Market Size, Share & Trends Analysis Report, 2023-2030. Disponível em: <<https://www.grandviewresearch.com/>>. Acesso em: 05/10/2024.

16-Gur, R.A. The Evolving Global Market for Dietary Supplements. Cambridge. Nutritional Trends Publishing. 2021.

17-Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 14. Num. 6. 2008. p. 539-543.

18-Lima, R.F.; Silva, L.T.; Souza, J.P. Uso indiscriminado de suplementos alimentares: implicações metabólicas e econômicas. Revista Brasileira de Saúde e Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 5. Num. 2. 2019. p. 67-74.

19-Lopes, J. I. Uso de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias de Alfenas. Revista Científica da UNIFENAS. Vol. 6. Num. 1. 2024. p. 44-51.

20-Mazza, M.T.; Dumith, S.C.; Knuth, A.G. Uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividade física entre universitários do extremo sul do Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Vol. 27. 2022. p. e0102.

21-Martins, T. S.; Souza, E. B. Consumo de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia de Volta Redonda, Brasil. *Acta Portuguesa de Nutrição*. Vol. 30. 2022. p. 36-39. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2022.3006>.

22-Monteiro, C.V.; Araújo, S.R. O Uso de Suplementos por Não-Aletas: Benefícios e Riscos. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 16. Num. 4. 2022. p. 45-57.

23-Paoli, V.P.; Araújo, M.C. Consumo e conhecimento de suplementos alimentares por atletas de alto rendimento de uma universidade da Grande Florianópolis. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 13. Num. 82. 2019. p. 954-963.

24-Prado, D.R.; Cezar, T.C.M. Consumo de suplementos alimentares e o nível de conhecimento desses produtos por praticantes de musculação em academias na cidade de Cascavel-PR. *FAG Journal of Health (FJH)*. Vol. 1. Num. 1. 2019. p. 203-211.

25-Rodrigues, J.L.; Pereira, M.; Silva, T. Suplementos Alimentares e Ergogênicos: Evidências e Aplicações Práticas. Porto Alegre. Artmed. 2020.

26-Santos, E.L.; Carvalho, J.C.; Lopes, M.B. Riscos do uso de suplementos sem orientação profissional. *Revista de Saúde e Educação*. Vol. 30. Num. 2. 2021. p. 99-108.

27-Silva, M.A.; e colaboradores. Efeitos Adversos do Uso de Suplementos Alimentares em Atletas Amadores. *Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 7. Num. 2. 2019. p. 120-134.

28-Statista. Dietary Supplements - Worldwide Market Insights. 2023. Disponível em: <https://www.statista.com>. Acesso em: 26/11/2024.

29-Vieira júnior, M. C.; Cambraia, Rosana, P.; Pereira júnior, A. C. Consumo de suplementos alimentares por participantes de atividade física em academias. *Research, Society and Development*. Vol. 10. Num. 10. 2021. p. e374101018877. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18877>.

30-Wardenaar, F.C.; Witard, O.C.; Black, K.E. Nutritional supplement use by elite young Dutch athletes: A cross-sectional survey. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Vol. 14. Num. 1. 2017. p. 56.

Recebido para publicação em 29/01/2025
Aceito em 21/03/2025