

**SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS: PRESCRIÇÃO, CONSUMO E RESULTADOS ENTRE OS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS DA REGIÃO DO VALE DO RIBEIRA-SP**Alex Douglas Oliveira Pinto<sup>1</sup>**RESUMO**

O presente estudo objetivou verificar a prescrição, consumo e efeitos colaterais causados pelos suplementos nutricionais em um público que tinha a musculação como única atividade física nas academias da região do Vale do Ribeira/SP. A amostra foi constituída de 375 pessoas pesquisadas aos quais responderam um questionário composto por nove (09) questões, usando-se como referência, outros estudos semelhantes no território nacional. Verificou-se que 76% da amostra não passaram por consulta com um nutricionista objetivando a prática da atividade física e que 49,1% do público faz uso de suplementos nutricionais. Constatou-se que o Educador Físico é o principal indicador e que em 16,8% dos praticantes obtiveram efeitos colaterais. Novos estudos são necessários para verificar porque poucos praticantes de musculação procuram um profissional capacitado na área de nutrição para adequar as suas necessidades à referida atividade física e esclarecer os efeitos benéficos e adversos que a suplementação pode causar.

**Palavras-chave:** Educador Físico, Nutricionista.

**ABSTRACT**

Nutritional supplements: prescription, consumption and results between practitioners in weight training academies region Vale do Ribeira-SP

The present study aimed to verify the prescription, consumption, and side effects caused by nutritional supplements in an audience that had only physical activity like bodybuilding gyms in the Vale do Ribeira / SP. The sample consisted of 375 people surveyed who replied to a questionnaire composed of nine (09) questions, using as reference other similar studies in the country. It was found that 76% of the sample did not undergo consultation with a dietitian aiming to physical activity and 49.1% of the public makes use of nutritional supplements. It was found that the Physical Educator is the main indicator and 16.8% of the practitioners had side effects. Further studies are needed to verify because few bodybuilders seeking a skilled professional in the area of nutrition to suit your needs to that physical activity and clarify the beneficial and adverse effects that supplementation may cause.

**Key words:** Physical Educator, Nutritionist.

1-Graduado pela Faculdades Integradas do Vale do Ribeira, Registro-SP, no curso de Bacharel em Nutrição

E-mail:  
[alexdouglas-nutricao@hotmail.com](mailto:alexdouglas-nutricao@hotmail.com)

## INTRODUÇÃO

A busca por melhor qualidade de vida, recuperação ou prevenção de doenças e principalmente o apelo pela forma física e melhoria da estética, tem levado um grande número de pessoas a iniciarem à prática de exercícios físicos, geralmente em academias (Reis, Mello, Confortin, 2012).

A melhora da estética corporal é um dos maiores motivos que leva muitas pessoas a procurarem uma academia e um dos objetivos é o aumento de massa muscular (Hansen, 2002).

O mercado de suplementos nutricionais está de olho nesse público que cresce a cada dia, lançando diversos produtos no mercado com as mais variadas linhas e funções e numa forma geral, são apresentados como forma de se alcançar os objetivos num curto espaço de tempo.

A comercialização de suplementos nutricionais vem ocorrendo em lugares impróprios, como as academias, e não há uma prescrição qualificada de um médico ou nutricionista, o que contribui para um consumo inadequado, pois o acesso ao cidadão se torna extremamente fácil e acaba sendo educador físico o profissional mais próximo a indicar esses produtos (Albuquerque, 2012).

O uso de suplementos alimentares nas academias está cada vez maior, por isso sua prescrição deve ser feita por um profissional capacitado para que os objetivos de cada um sejam realmente alcançados sem efeitos adversos (Melo e colaboradores, 2010).

O consumo de forma errada, sem acompanhamento nutricional pelo especialista, poderá alcançar resultados não esperados como o aumento da taxa de gordura corporal, acnes e alergias (D'Alama, 2012).

O desempenho físico e o estado de saúde dos indivíduos dependem, entre outros fatores, da quantidade e da qualidade dos alimentos ingeridos diariamente, onde o desequilíbrio entre a ingestão e a gasto energético leva ao balanço energético positivo ou negativo (Souza e colaboradores, 2010).

As propagandas se apegam na premissa de que nos dias atuais é quase que impossível manter uma dieta equilibrada e saudável e levam ao público informações precipitadas, dando a crença de que isso somente é possível com a utilização de suplementos nutricionais.

Diante do exposto, o objetivo do estudo foi de analisar entre os praticantes de musculação nas academias do Vale do Ribeira, o consumo, prescrição e resultados quanto aos suplementos nutricionais.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foi elaborado um questionário composto por 09 questões de múltipla escolha pertinentes ao assunto estudado, sendo que em 3 delas havia opção de relatar item não indicado entre as respostas. Tal questionário foi elaborado após análise de outras pesquisas semelhantes efetuadas em diversas regiões do território nacional.

A visita nas academias ocorreu entre as datas de 19 de setembro a 25 de outubro de 2012 e foi de acordo com a receptividade e autorização verbal dos responsáveis ao qual em sua maioria eram os próprios instrutores.

A população foi abordada aleatoriamente, sempre com apresentação pessoal do pesquisador e breve explicação do presente trabalho. Somente foram entrevistados aqueles que disseram praticar apenas musculação na sua rotina diária de atividade física.

Os entrevistados e os responsáveis pelas academias foram avisados de que não haveria nenhuma forma de identificação pessoal ou comercial.

Os dados coletados foram organizados e quantificados em planilha montada no aplicativo Microsoft Excel para Windows XP Professional.

## RESULTADOS

Foi pesquisado um público geral de 375 pessoas, incluindo homens e mulheres em 25 academias, totalizando 13 cidades. A cidade de Pedro de Toledo foi a única que não possuía academia para a prática de musculação, portanto não fez parte deste estudo.

Entre o público geral entrevistado, 67,5% praticam musculação a menos de 1ano; 12% praticam entre 1 e 2 anos; 3,7% praticam entre 2 a 3 anos e 16,8% praticam a mais de 3 anos.

Dessa amostra, 24% passaram por consulta com um nutricionista objetivando a referida atividade física e que 49,1% consomem suplementos nutricionais.

**Gráfico 1 - Praticantes de Musculação****Quadro 1 - Consome suplementos nutricionais?**

Consome suplementos nutricionais?	Quantidade
Sim	184
Não	191
Total	375

**Quadro 2 - Início do consumo de suplementos nutricionais**

Início do consumo de suplementos nutricionais	Quantidade
Antes de completar 3 meses de academia	114
Após 3 meses de academia	70
Total	184

Entre o público que está fazendo uso de suplementos nutricionais, 61,95% alegaram ter iniciado o consumo antes de completar 3 meses da prática da musculação.

Foi verificado que em 34,2% das indicações de suplementos partiram de um Educador Físico, 31,5% de uma auto prescrição via Internet, 16,3% tiveram

indicação de um Amigo, 8,2% tiveram prescrição de um Nutricionista, 3,3% de um membro da família, 2,7% prescrição de um Médico, 2,7% de um Farmacêutico e somados pesquisas em Livros (0,5%) e Comerciantes em locais específicos à venda desses produtos (0,5%), 1%.

**Quadro 3 - Prescrição, indicação ou pesquisa**

Prescrição, indicação ou pesquisa	Quantidade
Educador Físico	63
Internet	58
Amigo	30
Nutricionista	15
Familiar	6
Médico	5
Farmacêutico	5
Livros e Comerciantes	2
Total	184

Foi analisada a satisfação do público quanto aos resultados esperados pelo uso de suplementos nutricionais. 61,4% do público responderam que estão percebendo o resultado esperado, 18,5% disseram não ter sentido resultado algum e 20,1% alegaram usar a pouco tempo e que ainda não perceberam os resultados.

Verificado no estudo que 16,8% dos praticantes de musculação sofreram efeitos colaterais. 7,1% tiveram diarreia, 4,9% alegaram ter sofrido náuseas, 1,6% alegaram ter sentido dor abdominal, 1,1% tiveram aumento na pressão arterial, 0,5% cólica renal, 0,5% poliúria e 0,5% tiveram acne.

**Quadro 4 - Efeitos Colaterais**

<b>Efeitos Colaterais</b>	<b>Quantidade</b>
Diarreia	13
Náuseas	9
Dores abdominais	4
Aumento da pressão arterial	2
Cólica renal	1
Poliúria	1
Acne	1
<b>Total</b>	<b>31</b>

**DISCUSSÃO**

Uma questão a ser levantada é de que até que ponto pode-se deixar que a mídia influenciasse no consumo desses produtos por praticantes de atividade física e que estes o façam sem qualquer tipo de orientação por um profissional capacitado. De acordo com a Lei Federal nº 8234/91 em seu artigo 4º, inciso VII, fica atribuído ao nutricionista a prescrição de suplementos nutricionais, necessários à complementação da dieta.

Para Bacurau (2007), são três os motivos que os consumidores de suplementos justificam o seu uso: - Necessidade de compensar uma dieta ou estilo de vida inadequada, atender a um suposto aumento na necessidade energética ou de nutrientes essenciais induzidas pelo treinamento e obter um efeito direto sobre a performance.

Observou-se que apenas 24% dos entrevistados procuraram orientação com um nutricionista. Estudos semelhantes mostram uma margem próxima como nas pesquisas de Rocha e Pereira (1998) onde 22% dos alunos de academias das cidades de Niteroi e São Gonçalo, ambas no estado do Rio de Janeiro, passaram por orientação nutricional.

Os praticantes de musculação na região do Vale do Ribeira têm buscado o Educador Físico como principal indicador de suplementos nutricionais.

Nas pesquisas de Sarmiento, Balleiro e Zarzuela (2002), 47% dos alunos pesquisados nas academias da cidade de Vitória/ES, receberam indicação do Instrutor, Treinador ou Professor de Atividade Física.

Já nas pesquisas de Brito e Liberali (2012) em academias da cidade de Vitória da Conquista/BA, houve certo equilíbrio onde 33% dos alunos tiveram indicação de um Nutricionista e 31% de um Professor de Educação Física.

Para Almeida e colaboradores (2009) em pesquisas nas academias da cidade de Passo Fundo/RS constatou-se que 37,7% dos Educadores Físicos indicavam a suplementação e que 67% dos Educadores Físicos acreditam que o Nutricionista é o profissional mais habilitado para prescrever suplementos alimentares.

Nas pesquisas de Sousa e colaboradores (2012), 86,9% do público não relatou efeitos indesejados, próximos aos 83,7% identificados neste estudo. De certa forma, os praticantes de musculação que consomem estes produtos sem uma orientação pessoal pelo profissional legalmente capaz, correm risco de comprometer seu estado de saúde.

**CONCLUSÃO**

Conclui-se nas pesquisas que é grande o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação na região do Vale do Ribeira que tem como principal objetivo, melhorar a performance e estética. Fato este confirmado em outras pesquisas semelhantes.

A decisão de se fazer uma suplementação, na maior parte dos casos, inicia-se logo nos primeiros meses de academia e que foi o educador físico o responsável pela maioria das indicações para se fazer uma suplementação; até porque é este o profissional que está presente na rotina desses alunos, porém os profissionais capacitados legalmente para a prescrição de suplementos é um nutricionista.

O presente estudo serve para reforçar outros que foram realizados em diversas regiões e cidades do território nacional e para apoiar futuras pesquisas que necessitam ser feitas para esclarecer a não procura por um profissional capacitado na área de nutrição

# 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)

esportiva pelos praticantes de musculação e sobre os efeitos benéficos ou adversos que os suplementos nutricionais podem causar numa população de não atletas, onde apenas uma alimentação adequada poderia fornecer nutriente e calorias necessárias para a prática de atividade física.

## REFERÊNCIAS

- 1-Albuquerque, M. M. Avaliação do Consumo de suplementos nas academias de Guará-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Núm. 32. p. 112-117. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286/287>>
- 2-Almeida, C.; Radke, 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*. São Paulo. Vol. 3. Núm. 15. p. 232-240. 2009. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/120/118>>
- 3-Bacurau, R.F. *Nutrição e Suplementação Esportiva*. 5ª edição. Phorte. 2007.
- 4-Brasil. Lei Federal nº 8234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências. Disponível em: <<http://www.crn5.org.br/data/site/uploads/arquivos/8234%20de%2017.09.91%20-%20regulamenta%20a%20profissao%20de%20nutricionista.pdf>>. Acesso em: 20/10/2012.
- 5-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. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/263/265>>
- 6-D'Alama, L. Suplemento alimentar só pode ser indicado por médico ou nutricionista. São Paulo: G1. 2012. Disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/07/suplemento-alimentar-so-pode-ser-indicado-por-medico-ou-nutricionista.html>>. Acesso em: 10/09/2012.
- 7-Hansen, R. A relevância dos intervalos de repouso entre as séries no treinamento de treinamento resistido objetivando a hipertrofia muscular. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. 2002. Disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/91399070/a-relevancia-dos-intervalos-de-reposo-entre-as-series-no-treinamento-de-musculacao-objetivando-a-hipertrofia-muscular>>. Acesso em: 18/09/2012.
- 8-Melo, I. C. O.; Bueno, L. O.; Fleury Neto, H. P.; Liberali, R. O consumo de suplementos alimentares em academias de Brasília-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 4. Núm. 24. p. 489-493. 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/219/208>>
- 9-Reis, C.; Mello, N. A.; Confortin, F. G. Conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares em academias de uma cidade do oeste de Santa Catarina. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Núm. 34. p. 250-260. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/301/310>>
- 10-Rocha, L. P.; Pereira, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Revista de Nutrição*. Vol.11. Núm.1. 1998.
- 11-Sarmiento, D. B. C.; Balleiro, F.; Zarzuela, L. M. M. Uso de suplementos alimentares em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 3. Núm. 13. p. 13-17. 2009. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/93/91>>
- 12-Souza, D. R.; e colaboradores. Ingestão alimentar e balanço energético da população adulta de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil: resultados da Pesquisa de Nutrição, Atividade Física e Saúde (PNAFS). *Cad. Saúde Pública*. Vol. 26. Núm. 5. p. 879-890. 2010.

## 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)

---

13-Sousa, P. M. A.; Olher, R. R.; Asano, R. Y.; Maciel, E. S.; Assumpção, C. O.; Bartholomeu Neto, J. Perfil de usuários de anabolizantes e suplementos alimentares em praticantes de treinamento resistido da cidade de Gurupi-TO. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Núm. 34. p. 261-267. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/302/311>>

Recebido para publicação em 05/05/2013

Aceito em 10/07/2013