

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE PASSO FUNDO-RS**William Nadal Fernandes<sup>1</sup>  
Jureci Siqueira Machado<sup>1</sup>**RESUMO**

Devido aumento da preocupação pela beleza, diversos suplementos alimentares têm sido comercializados e consumidos pela população, em busca de resultados rápidos que possam melhorar sua imagem corporal. Por isso, este estudo verificou o uso de suplementos entre frequentadores de uma academia. Trata-se de um estudo transversal com questionário autoaplicável, em indivíduos adultos de ambos os sexos, entre 20 e 59 anos praticantes de atividades físicas de diversas modalidades em uma academia. A pesquisa foi desenvolvida em uma tradicional academia de Passo Fundo (RS), considerada uma das maiores do município e que atende alunos de diversas regiões da cidade. A amostra foi de 108 frequentadores, sendo 63 (58%) homens, com idade média de 26,2 anos. Dos participantes, 58% (n=63) faziam uso de suplementos alimentares, e apenas 29% (n=18) faziam acompanhamento nutricional, resultados semelhantes têm sido encontrados em diversas outras pesquisas. O principal objetivo dos usuários era aumentar massa magra (54%, n=34), e para tanto, os suplementos mais consumidos foram os aminoácidos e as proteínas, em 55%. O suplemento mais consumido entre todos foi o Whey Protein, 90% (n=57). É visível que os frequentadores desta academia estão usando diversos tipos de suplementos sem orientação adequada, tornando necessário um maior rigor na venda e na prescrição destes recursos.

**Palavras-chave:** Nutrição Esportiva. Recursos ergogênicos. Alimentação. Academia.

1-Universidade de Passo Fundo, Instituto de Ciências Biológicas, Curso de Nutrição, Passo Fundo. Rio Grande do Sul, Brasil.

**ABSTRACT**

Use of food supplements for adults of a gym in the city of Passo Fundo-RS

Due to increased concern for beauty, many dietary supplements have been marketed and consumed by the population, seeking quick results to improve their body image. Therefore, this study found out which are the most used, the reasons why, and who is recommending the use of supplements. It is a cross-sectional study with self-administered questionnaire in adults of both sexes, between 20 and 59 years of practicing various physical modalities in a gym. The research was developed in a traditional Gym in Passo Fundo (RS), considered one of the largest in the town that serves students from various parts of the city. The sample was made of 108 persons, 63 (58%) men in a mean age of 26.2 years old. Of the participants, 58% (n = 63) were using dietary supplements, and only 29% (n = 18) were nutritional counseling, numbers that are found in several other studies. The main aim was to increase users lean mass (54%, n = 34), and for both, the most commonly used supplements were amino acids and proteins in 55%. The supplement most consumed by all is Whey Protein, 90% (n = 57). It is noticeable that gym goers are using various types of supplements without proper guidance, requiring more rigor in the sale and prescription of these supplements.

**Key words:** Sports Nutrition. Ergogenic Resources. Food. Gym.

E-mails dos autores:  
jureci@upf.br  
williamnadalfernandes@gmail.com

Endereço para correspondência:  
Jureci Siqueira Machado: Professora do Curso de Nutrição. Campus 1. BR 285, Bairro São José. Caixa postal 611-799001-970.  
Passo Fundo - RS.

## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas observou-se o aumento da preocupação pela beleza: diversos suplementos alimentares têm sido comercializados e consumidos pela população em geral em busca de resultados que possam melhorar sua imagem corporal. Estimativas mundiais do uso destes produtos em atletas ficam entre 40 e 80% da população (Molinero e Márquez, 2009).

Esses suplementos são vendidos em lojas de alimentos especializadas e em farmácias, o que facilita a aquisição por qualquer pessoa, sendo que deveriam ser orientados e prescritos por nutricionistas ou nutrólogos, profissionais capazes de avaliar com precisão as necessidades energéticas individuais de cada um.

De acordo com a portaria nº 32 de 1998 do Ministério da Saúde, suplementos são só vitaminas e minerais, isoladas ou associadas entre si, que baseados nas IDR (Ingestão Diária Recomendada) devem ao menos alcançar 25% e no máximo 100% da IDR que são especificadas na RDC nº. 269, de 22 de setembro de 2005. Já a portaria nº 222, de 24 de março de 1998, classifica como Alimentos para praticantes de atividade física, todos os alimentos especialmente formulados que contenham aminoácidos oriundos da hidrólise de proteínas, aminoácidos essenciais quando utilizados em suplementação para alcançar alto valor biológico de aminoácidos de cadeia ramificada, desde que estes não apresentem ação terapêutica ou tóxica.

O responsável pela liberação e definição da rotulagem dos suplementos alimentares no Brasil é a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, (ANVISA), que deve também fiscalizar a qualidade desses produtos que, por serem considerados alimentos, são vendidos sem impedimentos.

Os suplementos devem ser utilizados quando as necessidades de nutrientes não estão sendo alcançadas pela alimentação, como é o caso de atletas profissionais, que são submetidos ao estresse do exercício, aumentando muito o seu metabolismo, bem como suas necessidades nutricionais (Wagner, 2011).

O uso indevido e sem orientação de tais produtos por praticantes de atividade física é um grande problema que encontramos relatado na literatura, Cantori, Sordi e Navarro

(2009), Albuquerque (2012), Pontes (2013), Costa, Rocha e Quintão (2013), eles se submetem a ingestão de produtos (influenciados, muitas vezes, pela mídia) para alcançarem resultados que poderiam ser facilmente obtidos com a alimentação adequada.

Diante deste problema, o presente estudo pretende investigar o uso de suplementos por praticantes de atividade física, variáveis demográficas e socioeconômicas, número total de usuários, se houve orientação para o uso, os motivos que levaram ao consumo, quem indicou qual o suplemento mais consumido e, assim, questionar qual é o profissional que está apto a indicá-los.

Espera-se que os resultados possam servir de subsídio para estratégias que auxiliem esses indivíduos a buscar ajuda de profissionais qualificados que possam intervir em sua alimentação, melhorando, desta forma, a qualidade da alimentação e, conseqüentemente, da suplementação dos praticantes das mais diversas modalidades esportivas.

## MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal com questionário autoaplicável, em indivíduos adultos de ambos os sexos, entre 20 e 59 anos, praticantes de atividades físicas das mais diversas modalidades em uma academia.

A academia selecionada é caracterizada como a de maior porte no município, localizada na região central, abrangendo alunos de diferentes condições econômicas e de diferentes regiões da cidade e do Norte do Rio Grande do Sul.

Foram incluídos na pesquisa todos os frequentadores adultos (20 a 59 anos), que consentiram em participar da pesquisa, por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Os indivíduos foram abordados e convidados a participar da pesquisa; em seqüência à assinatura do TCLE, foi aplicado um questionário padronizado e pré-codificado, questionando-se diretamente o entrevistado sobre o uso de suplementos alimentares, tipo de suplementos, indicação, motivo para o uso e se houve a orientação de um nutricionista em sua prescrição. As variáveis demográficas e socioeconômicas foram analisadas a partir

da (ABEP) Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa: Critério de Classificação econômica Brasil de 2010. O tempo médio para a aplicação do questionário foi 10 minutos.

Os dados foram organizados e analisados em planilhas no software Microsoft Excel 7.0. As variáveis foram avaliadas através de frequência absoluta e relativa simples. Para as variáveis quantitativas foram calculadas as medidas de tendência central.

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo, aprovada em março de 2014 sob o número 572.123. A coleta dos dados foi realizada em horários de maior movimento na academia, das 16h às 21h, deu-se início no

dia 26 de maio e foi finalizado em 09 de setembro de 2014.

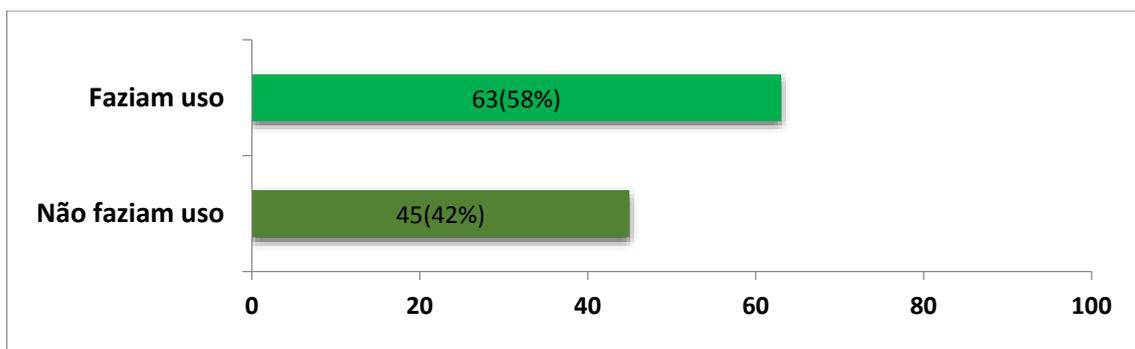
## RESULTADOS

Dentre todos os alunos da academia, a amostra foi constituída por 108 pessoas. Destas, 58% (n=63) eram homens e 42% (n=45), mulheres, com idade média de 26 anos (desvio padrão n=6) e 15 anos de estudo. Em relação ao estado civil, 85% eram solteiros, 12% casados e 3% separados.

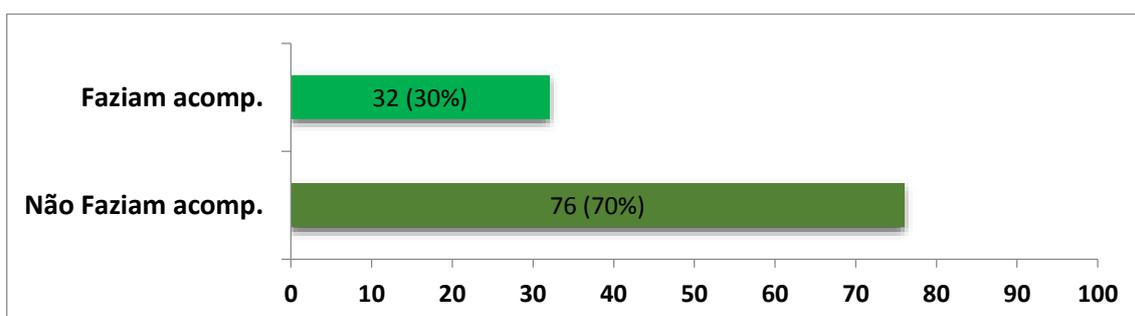
As classes sociais predominantes entre os participantes foi 27% B1 (com renda média familiar de R\$4.558,00), outros dados na Tabela 1.

**Tabela 1** - Classes sociais predominantes em uma academia de Passo Fundo-RS.

Classe	Renda R\$	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
A1	14.366	03	3%
A2	8.099	24	22%
B1	4.558	29	27%
B2	2.327	27	25%
C1	1.391	18	17%
C2	933	06	6%
D	618	01	1%
E	403	0	0%
<b>Total</b>		<b>108</b>	<b>100%</b>



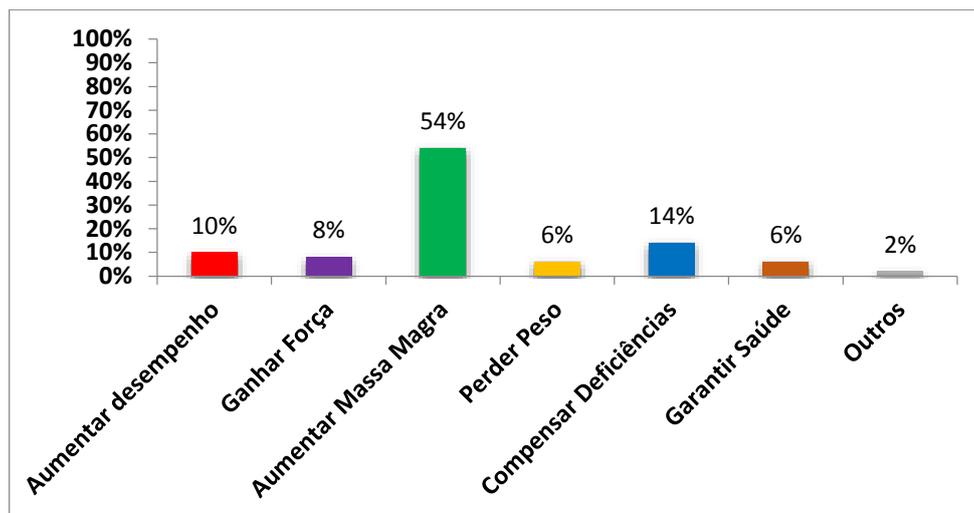
**Figura 1** - Frequência do uso de suplementos por em uma academia de Passo Fundo-RS.



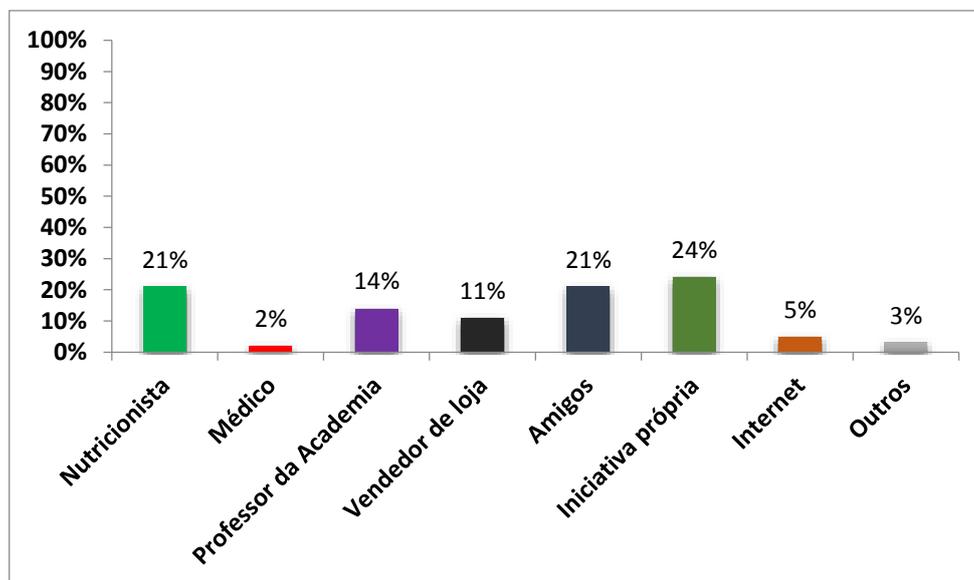
**Figura 2** - Total de pessoas que faziam acompanhamento nutricional com profissional em uma academia de Passo Fundo-RS.

**Tabela 2** - Orientação para o consumo de suplementos alimentares por frequentadores em uma academia de Passo Fundo-RS.

Orientação Nutricional	Freq. Absoluta	Freq. Relativa
Sim	18	29%
Não	45	71%
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>



**Figura 3** - Motivos para utilização de suplementos alimentares em uma academia de Passo Fundo - RS.



**Figura 4** - Fonte da indicação para consumo de suplementos alimentares em uma academia de Passo Fundo-RS.

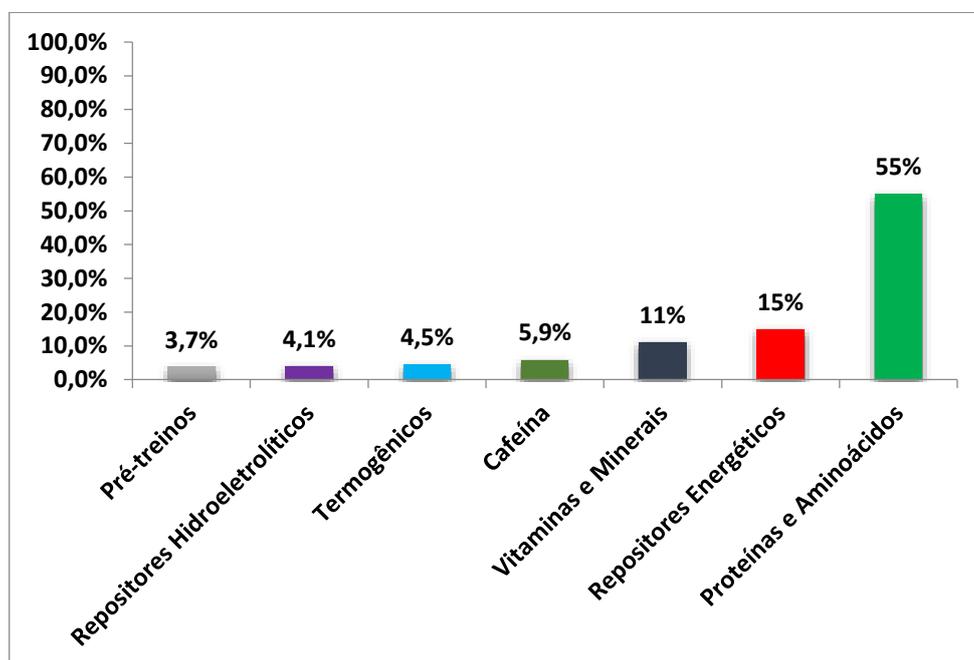


Figura 5 - Suplementos mais consumidos por frequentadores de uma academia de Passo Fundo-RS.

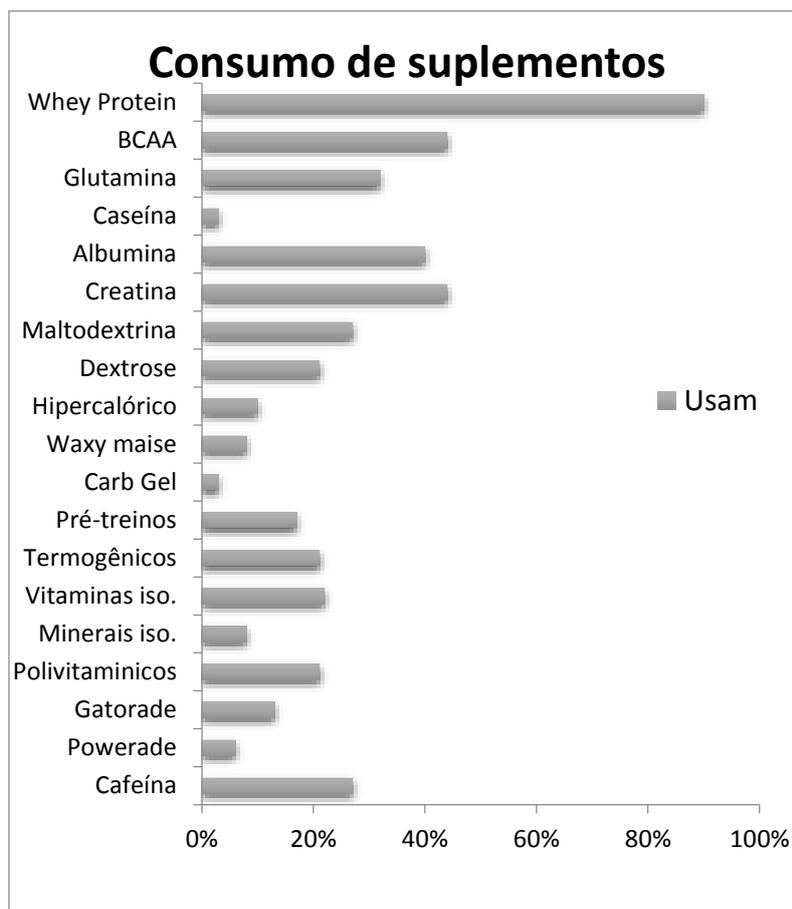


Figura 6 - Consumo específico de cada suplemento alimentar relatado pelos usuários de suplementos de uma academia de Passo Fundo-RS.

Dentre os usuários (n= 63) de suplementos alimentares, 71% (n=45) eram homens entre 20 e 39 anos, e 29% (n=18) eram mulheres entre 20 e 45 anos. A média de idade de todos os usuários é 25 anos (desvio padrão 5,2), e a média de anos de estudo é 15 anos. Sobre o estado civil, 92% (n=58) eram solteiros; casados e separados somaram 8% (n=5). As classes sociais predominantes são B2, com 28%, B1 com 27%, e A2, no total de 24%.

Dentre os frequentadores usuários de suplementos, 83% (n=52) consideram o nutricionista como o profissional apto a indicá-los, enquanto 8% entendem ser o Educador Físico preparado para tanto. Os que consideraram o Médico e os que não responderam, totalizam 6%, dos quais o Endocrinologista e o Nutrólogo somam 2% cada.

Entre os participantes da pesquisa que não consomem suplementos, 69% (n=31) defendem estar o Nutricionista apto a indicar suplementos alimentares. O Médico e o Educador Físico ficaram empatados, com 9% cada, estando o Endocrinologista com 4% e o Nutrólogo com 2%. De todos, 7% não responderam.

## DISCUSSÃO

Nesta pesquisa, 58% dos participantes eram homens e 42% mulheres, com idades médias de 26 anos. Silva, Junior e Neves (2012) encontraram resultados que mostram que os homens praticam mais atividades físicas: 65,4% em face dos 34,7% de mulheres, com participantes em idade média de 28,5 anos. Por sua vez, Pontes (2013) confirma seu estudo, com 59,2% de homens e 40,8% de mulheres. Neste contexto, é visto que os homens são os mais interessados em frequentar academias.

Considerando que 85% dos pesquisados eram solteiros, dados compatíveis com o trabalho de Sussmann (2013), que encontrou 80% de solteiros, demonstrando que estas pessoas se preocupam mais com a imagem corporal do que os casados, que representaram 12% dos entrevistados.

Do total da amostra, 58% fizeram uso de algum tipo de suplemento, da mesma forma que Sussmann (2013), no Rio de Janeiro, verificou que 60% das pessoas pesquisadas

fizeram uso de suplementos. Já Silva, Junior e Neves (2012) relataram em sua análise um total de 76,8%.

Pesquisadores apontam que a alimentação é fundamental para o ganho da massa muscular, podendo chegar a 60% em importância (Bacurau, 2006).

Mesmo assim, existe falta de conhecimento do público em geral, que não sabe que uma alimentação equilibrada e de qualidade, a não ser em situações especiais, atende às necessidades nutricionais de um praticante de exercícios físicos, inclusive de atletas de nível competitivo (Hernandez, 2009).

Considerando que 70% dos pesquisados não faziam acompanhamento nutricional para a prática de atividade física, Ferreira e colaboradores (2005) relataram em sua pesquisa, realizada em duas academias na cidade de Lavras – MG, que 50% dos frequentadores nunca fizeram acompanhamento nutricional.

Dos usuários de suplementos, apenas 29% buscaram ajuda do nutricionista para aconselhamento, resultado maior do que o encontrado de Silva, Junior e Neves (2012) constataram em seu trabalho 20,5% dos usuários procurou ajuda para o uso dos suplementos.

A prescrição da dieta deve ser realizada pelo nutricionista, único profissional capaz de avaliar com precisão as reais necessidades nutricionais de uma pessoa, o que é corroborado pela legislação de regência. Em princípio, a Lei Federal nº 8234/91, que regulamenta a profissão de nutricionista, em seu artigo 4º, inciso VII traz que “Atribuem-se, também, aos nutricionistas as seguintes atividades, desde que relacionadas com alimentação e nutrição humanas [...] prescrição de suplementos nutricionais, necessários à complementação da dieta [...]”.

Os motivos para o uso dos suplementos são claros: 54% dos usuários desejam aumentar a massa magra, 14% querem compensar deficiência da alimentação e 10% aumentar o desempenho.

São vários, portanto, os motivos que levam ao consumo de suplementos sendo destaque o aumento de massa magra, razão pela qual poderia se justificar o uso de aminoácidos e produtos proteicos como os mais consumidos. Esses dados também são identificados por outros autores (Albuquerque,

2012; Costa, Rocha e Quintão, 2013; Sussmann, 2013).

Foi identificado no estudo que poucas pessoas (6%) tinham interesse em perder peso, diferente de outras pesquisas, como a encabeçada por Costa, Rocha e Quintão (2013), que verificou que 20,9% tinham esse interesse, no mesmo sentido de Silva, Junior e Neves (2012), que chegaram a um resultado parecido, 19%.

No que se refere à indicação para o uso dos suplementos, verificou-se que 24% iniciou o uso por conta própria; nutricionista e amigos ficaram empatados com 21% e, por último, 14% indicados pelo professor da academia. Em 2009, Cantori, Sordi e Navarro, pesquisando a indicação em duas cidades, verificaram que 58,3% teve iniciativa própria, 19,7% influenciado pelos amigos, 16,7% pelo instrutor da academia e 13,9% pelo nutricionista.

Brito e Liberali (2012) verificaram em um estudo com 137 praticantes de atividade física, que 33% dos alunos foram indicados pelo nutricionista, 31% pelo professor de educação física, 27% por iniciativa própria e apenas 7% indicados pelos amigos. É visível que a indicação pelo nutricionista, profissional capacitado para tal, é baixa, e que outros profissionais estão intervindo sem o conhecimento necessário. Os amigos, por sua vez, exercem significativa influência para o consumo deste recurso ergogênico (Santos e Colaboradores, 2013).

Os suplementos mais consumidos entre os frequentadores de academia são os aminoácidos e proteínas, com 55%, seguidos dos repositores energéticos, com 15%. Sussmann (2013) encontrou valor semelhante: 60% dos pesquisados consumiam algum suplemento rico em proteínas. Já Santos e Colaboradores, 2013, encontraram valor mais baixo: 31%, excluídos a creatina (15%) e a glutamina (8%) do percentual, sendo que os mesmos deveriam ter sido incluídos por serem fontes proteicas, o que elevaria o percentual desse resultado.

Verificando os suplementos isoladamente, percebemos que o Whey Protein (proteína do leite) foi o suplemento mais utilizado pelos frequentadores da academia de diversos outros estabelecimentos congêneres do Brasil, como mostram os achados de Pontes (2013), Albuquerque

(2012), Costa, Rocha e Quintão (2013), e Cantori, Sordi e Navarro (2009).

Percebeu-se, ainda, que o BCAA (sigla em inglês branched-chain amino acids) é frequentemente utilizado por 44% das pessoas deste estudo, similar ao que foi encontrado por Pontes, com 32,7% (2013), e Silva, Junior e Neves, com 30% (2012).

## CONCLUSÃO

Foi observado que houve um alto consumo de suplementos, principalmente aquelas fontes de proteínas, pelos frequentadores da academia, sendo que a maior parte destes são homens com idade média de 26 anos, solteiros e em busca de aumento de massa magra. As mulheres, entretanto, consomem menos suplementos alimentares, talvez pelo fato de se preocuparem menos com o aumento de massa magra.

A maior parte dos usuários não faz acompanhamento nutricional para o uso de suplementos, sendo que consumiam sob outra fonte de orientação, possivelmente equivocada e incorreta, denunciando a possibilidade de perdas ao indivíduo.

É visível que os frequentadores de academias estão usando diversos tipos de suplementos sem orientação adequada. Se buscassem ajuda profissional poderiam alcançar seus objetivos pela alimentação equilibrada, que contemple todas as suas necessidades nutricionais.

Do ponto de vista nutricional, é preciso que sejam feitas mais pesquisas sobre a eficiência destes produtos e os possíveis riscos aos usuários. São necessárias mudanças para que os suplementos sejam comercializados em lojas específicas e sob orientação nutricional especificada para cada pessoa, incumbência legalmente afeta aos Nutricionistas.

## REFERÊNCIAS

1-Albuquerque, M. M.; Avaliação do Consumo de Suplementos Alimentares nas Academias de Guará-DF. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. p.112-117. 2012.

2-Bacurau, R. F. Nutrição e suplementação esportiva. 4ª edição. Phorte. 2006.

3-Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução de diretoria colegiada nº 269 de 2005. Brasília, DF, 2005. Disponível em  
<[http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/1884970047457811857dd53fbc4c6735/RDC\\_269\\_2005.pdf?MOD=AJPERES](http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/1884970047457811857dd53fbc4c6735/RDC_269_2005.pdf?MOD=AJPERES)> Acesso em: 03/11/2014.

4-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. Portaria nº 32 de 1998. Brasília, DF, 1998. Disponível em  
<<http://www.sfdk.com.br/imagens/lei/MS%20-%20Portaria%2032.htm>> Acesso em: 02/11/2014.

5-Brasil. Portaria nº 222 de 1998. Disponível em  
<[http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/75734700474597059f4fdf3fbc4c6735/portaria\\_222.pdf?MOD=AJPERES](http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/75734700474597059f4fdf3fbc4c6735/portaria_222.pdf?MOD=AJPERES)> Acesso em 22/10/2014.

6-Brito, D. S.; Liberali, R. Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias 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>>.

7-Cantori, A. M.; Sordi, M. F.; Navarro, A. C.; Conhecimento sobre ingestão de suplementos por frequentadores de academias em duas cidades diferentes no sul do Brasil. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 3. p.172-181. 2009. Disponível em:  
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/114/112>> Acesso em 10/10/2014.

8-Costa, D. C.; Rocha, N. C. A; Quintão, D. F; Prevalência do Uso de Suplementos Alimentares Entre Praticantes de Atividade Física em Academias de Duas Cidades do Vale do Aço-MG. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. 2013. p. 287-299.

9-Ferreira, L. M.; Oliveira, A. S; Miamoto, J de B. M.; Abreu, W. C. de. Avaliação do Uso de Suplementos Nutricionais por praticantes de Atividades Físicas em duas Academias da Cidade de Lavras-MG. Nutrire. Vol. 30. p.279-279. 2005.

10-Hernandez, A. J.; Nahas, R. M.; Rodrigues, T.; Meyer, F.; Zogaib, P.; Lazzoli, J. K.; e colaboradores. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. p.15-24. 2009.

11-Molinero, O.; Márquez, S. Use of nutritional supplements in sport: risks, knowledge, and behavioural-related factors. Nutrición Hospitalaria. Vol. 24. p.128-143. 2009. Disponível em  
<<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v24n2/revision2.pdf>> Acesso em 18/11/2014.

12-Pontes, M. C. F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa-PB. Revista de Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. p.19-27. 2013. Disponível em:  
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/350/356>>

13-Santos, H. V. D; Oliveira, C. C. P.; Freitas, A. K. C.; Navarro, A. C. Consumo de Suplementos Alimentares por praticantes de Exercício Físico em Academias de Bairros Nobres da Cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. p.204-2011. 2013. Disponível em:  
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/396/378>>

14-Silva, R. K.; Ferreira Junior, D. A.; Neves, A. S. Consumo de ergogênicos nutricionais por praticantes de musculação de diversas academias de ginástica de resende-rj. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Núm. 36. p.470-476. 2012. Disponível em:  
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/345/349>>.

15-Sussmann, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do rio de janeiro. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Núm. 37. p.35-42. 2013. Disponível em:  
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/366/358>>.

# 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)

---

16-Wagner, M. Avaliação do uso de suplementos nutricionais e outros recursos ergogênicos por praticantes de musculação em academias de um bairro de Florianópolis-SC. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 5. Núm. 26. p.130-134. 2011. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/244/238>>.

Recebido para publicação em 26/01/2015

Aceito em 27/05/2015