

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E RECURSOS ERGOGÊNICOS  
POR MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UBÁ-MG**

Brenda Baião Sperandio<sup>1</sup>, Lauro Deni Santana da Silva<sup>1</sup>  
 Sabrina Fontes Domingues<sup>1</sup>, Elizângela Fernandes Ferreira<sup>1</sup>  
 Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira<sup>1</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** Tem sido observado no Brasil o uso abusivo de suplementos alimentares e drogas, em locais onde existe a prática de exercícios físicos. **Objetivo:** Verificar a prevalência de consumo de suplementos alimentares (SA) e recursos ergogênicos (RE) em mulheres praticantes de musculação nas academias de Ubá-MG, bem como averiguar o nível de conhecimento sobre eles. **Materiais e Métodos:** Foi realizado um estudo descritivo, em que foram entrevistadas 70 mulheres voluntárias, com idades entre 19 a 56 anos, praticantes de musculação. Para obter os dados, aplicou-se um questionário contendo 17 perguntas de múltipla escolha sobre consumo de suplemento, tipo de suplemento, indicação de produto, entre outras. A análise dos dados foi realizada através de uma estatística descritiva. **Resultados:** Quando questionadas sobre o conhecimento acerca de RE e SA, a maioria das avaliadas afirmaram conhecer (92,9%), mencionou como as principais fontes de informação a internet (53,8%) e professores de academias (40,0%). Verificou-se ainda que 61,4% das avaliadas admitiram fazer uso de RE e SA, sendo que a maioria o fazia de forma contínua (41,9%), por indicação do professor de academia (48,8%) e com objetivos estéticos (51,2%). Dentre os produtos mais citados, encontram-se o Whey Protein (80,0%) e o BCAA (48,6%). **Conclusão:** Os RE e SA estão sendo consumidos em exagero por praticantes de musculação do sexo feminino nas academias da cidade de Ubá-MG, e de forma indevida, sem a devida orientação de um especialista.

**Palavras-chave:** Nutrição Esportiva. Suplementação. Praticantes de Exercícios.

1-Faculdade Governador Ozanam Coelho-FAGOC, Ubá, Minas Gerais, Brasil.

**ABSTRACT**

Consumption dietary supplements and ergogenic resources by resistance training practitioners in Ubá-MG

**Introduction:** It has been observed in Brazil the abusive use of food supplements and drugs, in places where there is physical exercise. **Objective:** To determine the prevalence of consumption of dietary supplements (SA) and ergogenic resources (RE) in women resistance training practitioners in gyms Ubá-MG, and ascertain the level of knowledge about them. **Materials and Methods:** A descriptive study was done, they were interviewed 70 female volunteers aged 19-56 years resistance training practitioners. To get the data, we applied a questionnaire containing 17 multiple choice questions on supplement intake, type of supplement, product indication, among others. **Data analysis** was performed using descriptive statistics. **Results:** When asked about the knowledge of RE and SA, most said they knew (92.9%) mentioned as the main sources of information the internet (53.8%) and teachers of gyms (40.0%). It was also found that 61.4% of the assessed admitted to use of RE and SA, and most did so continuously (41.9%), indicated by the teachers of gyms (48.8%) and goals aesthetic (51.2%). Among the most frequently cited products are whey protein (80.0%) and BCAA (48.6%). **Conclusion:** RE and SA are being consumed in exaggeration by female resistance training practitioners in the gyms of the city of Ubá-MG, and improperly without proper guidance from an expert.

**Keywords:** Sports Nutrition. Supplementation. Practicing Exercises.

E-mails dos autores  
 brendabaiao@yahoo.com.br  
 personalaurosantana@gmail.com  
 fontes.sabrina@yahoo.com.br  
 elizangela.ferreira@fagoc.br  
 renata.oliveira@fagoc.br

## INTRODUÇÃO

O mercado brasileiro do fitness se desenvolveu muito nos últimos anos, sendo que, no ano de 2014, o Brasil ficou em segundo lugar no ranking, com 30.767 academias, perdendo apenas para os Estados Unidos, que lideram com 32.150 academias (Associação Brasileira de Academia, 2014).

Hoje em dia, a busca pela melhor do condicionamento físico e manutenção da saúde vem crescendo e leva muitas pessoas a praticarem vários tipos de exercícios físicos em academias de ginástica. Concomitantemente, ocorre a procura de meios rápidos para alcançarem seus objetivos mais facilmente (Rocha e Pereira, 1998).

Além disso, a vontade de estar sempre belo pode virar obsessão, tornando prejudicial à saúde o que antes parecia ser um hábito recomendável (Associação Brasileira de Academia, 2013).

Dessa forma, o uso abusivo de suplementos alimentares (SA), recursos ergogênicos (RE) e drogas no Brasil, a fim de se obter uma melhora na estética, tem aumentado, e essa é uma atitude que vem crescendo em ambientes de prática de exercício físico, como academias de ginástica e associações esportivas (Carvalho, 2003).

Tal fato pode estar relacionado à falta de legislação rigorosa na venda desses produtos sem prescrição de médico ou nutricionista especializado, ou pelo fato de as indústrias lançarem cada vez mais produtos no mercado prometendo resultados rápidos (Araújo e Navarro, 2008).

Para um equilíbrio ou balanço nutricional adequado, é necessário um consumo de macro e micronutrientes especiais para cada tipo de pessoa. No caso de praticantes de atividade física regular, sem maiores preocupações com o desempenho esportivo, são suficientes para a manutenção da saúde e boa aptidão física dietas balanceadas e com diversidade de alimentos; ficando a suplementação para ocasiões especiais, como para praticantes de atividade física com anemia ferropriva, gestantes, ou para atletas de alto rendimento, em que se fazem necessárias manipulações nutricionais para obter o desempenho máximo, utilizando estratégias complementares (Hernandez e Nahas, 2009).

Não restam dúvidas quanto às mudanças positivas da composição corporal e da performance esportiva de atletas após o uso de SA (Hernandez e Nahas, 2009).

E para que isso ocorra de maneira regulamentada, a Lei Federal nº 8234, em seu artigo 4º, de 17 de setembro de 1991, autoriza o profissional de nutrição a exercer essa função de prescrição de dietas e suplementação (Brasil, 1991).

Contudo, na prática, isso não acontece, pois existem alguns profissionais de Educação Física que prescrevem e estimulam o uso de SA e RE para os alunos melhorarem a performance e atingirem seus objetivos mais rapidamente (Santos e Santos, 2002).

Tal atitude é inadequada, uma vez que esse profissional não possui habilitação técnica para a prescrição de dietas e suplementação, de acordo com a Lei Federal nº 9.696, artigo 10, de 1º de setembro de 1998 (Brasil, 1998).

Além disso, a indicação desses produtos acaba sendo proveniente de pessoas não especializadas, como treinadores, amigos, vendedores de loja de suplemento, e até mesmo da mídia.

Somada as controvérsias sobre os efeitos de muitas dessas substâncias, a utilização destas de maneira inadvertida pode causar um consumo dietético inadequado nesses consumidores (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003), acarretando efeitos prejudiciais à saúde, como insuficiência renal, falência do fígado e alterações cardíacas, podendo até levar até à morte em alguns casos (Anvisa, 2012).

Nesse sentido, este estudo teve como objetivo verificar a prevalência de consumo de SA e RE por mulheres praticantes de musculação nas academias de Ubá-MG, bem como averiguar o seu nível de conhecimento sobre eles, e identificar os tipos de suplementos mais utilizados e quem são os principais responsáveis pela sua indicação.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho se caracteriza como um estudo descritivo com aspectos quali-quantitativos, que foi realizado em mulheres praticantes de musculação com idades variadas.

A amostra foi composta por 70 mulheres que frequentavam as 5 academias

de ginástica da cidade de Ubá-MG e aceitaram participar do estudo. Consideraram-se praticantes aquelas que faziam musculação no mínimo há um mês, pelo menos duas vezes por semana, por 45 minutos ou mais.

O instrumento utilizado para avaliar os objetivos propostos deste trabalho foi o mesmo questionário semiestruturado utilizado no estudo de Domingues e Marins (2007), o qual se refere ao perfil de pessoas que frequentam academias e consomem – ou já consumiram – algum tipo de suplemento alimentar. As 17 perguntas objetivas de múltipla escolha que o compõem versam sobre consumo de suplemento, tipo de suplemento, frequência de consumo, indicação de produto, entre outras informações, permitindo ao avaliado escolher mais de uma opção para a mesma pergunta, caso seja necessário.

O questionário foi aplicado por dois avaliadores devidamente treinados, na própria academia, nos períodos da manhã, tarde ou noite, em diferentes dias da semana (segunda a sábado). O responsável pelo estabelecimento assinou um termo de autorização para a pesquisa, assim como os voluntários assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, seguindo a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Os avaliados foram informados quanto ao objetivo da pesquisa, sendo que todas as mulheres maiores de 18 anos que praticavam musculação poderiam responder o questionário.

Para garantir a privacidade da amostra, o questionário não exigiu identificação, e, para que as respostas fossem precisas, o próprio pesquisador apresentou uma apostila contendo diversas marcas e nomes de produtos de suplementação

alimentar, para facilitar a identificação dos produtos ao responder as perguntas.

Após a coleta de dados, foi utilizado o programa estatístico SPSS (versão 20.0) para a análise dos dados. O tratamento estatístico foi realizado através da análise descritiva, a partir de cálculos em termos percentuais de acordo com o índice de respostas, obtendo-se os aspectos quantitativos do estudo, apresentando-os a partir de tabelas e gráficos explicativos. Os aspectos qualitativos foram interpretados através de uma análise dos dados, a fim de se obterem conclusões sobre o presente estudo.

## RESULTADOS

A amostra foi constituída por 70 mulheres praticantes de musculação do sexo feminino, com idade média de 28,49 + 8,10 anos. As características das praticantes de musculação e do treino realizado estão apresentadas na tabela 1.

É importante destacar que a maioria da amostra tinha ensino superior, com o tempo de prática de 1 a 3 meses, 5 dias na semana, entre 60 e 90 minutos, com intensidade moderada e objetivos focados principalmente na estética e saúde.

A maioria das avaliadas admitiu ter conhecimento sobre RE e SA (Figura 1), sendo as principais fontes de informação a internet (53,8%) e os professores de academia (40,0%) (Tabela 2).

Em relação ao uso de RE e SA, 61,4% avaliadas mencionaram fazer o consumo, sendo que a maioria (41,9%) utilizava de forma contínua, por indicação do professor de academia (48,8%) e com objetivos estéticos (51,2%) (Tabela 2).

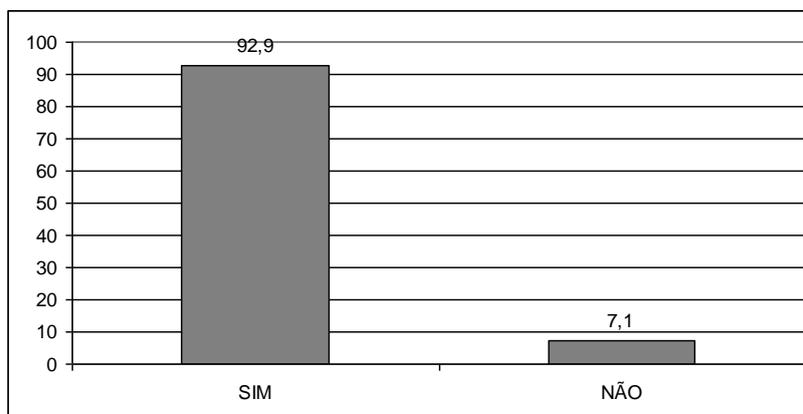


Figura 1 - Conhecimento sobre RE e SA das praticantes de musculação das academias e Ubá-MG, 2015.

Tabela 1 - Características das praticantes de musculação das academias de Ubá-MG, 2015.

Escolaridade	Ensino Fundamental Incompleto	Ensino Fundamental Completo	Ensino Médio Incompleto	Ensino Médio Completo	Ensino Superior	Pós-Graduado
%	2,9	5,7	4,3	25,7	38,6	22,9
Tempo de prática (meses)	1 - 3	3 - 6	6 - 9	9 - 12	12 - 36	> 36
%	35,7	21,4	8,6	10,0	11,4	12,9
Frequência semanal de treino (dias)	2	3	4	5	> 5	
%	5,7	27,1	22,9	37,1	7,1	
Duração do treino (minutos)	30	30 - 45	45 - 60	60 - 90	90 - 120	> 120
%	2,9	10,0	24,3	35,7	11,4	15,7
Intensidade do treino	Extremamente Leve	Leve	Moderado	Intenso	Muito Intenso	Extremamente Intenso
%	1,4	2,9	58,6	22,9	12,9	1,4
Objetivos do treino	Estética	Saúde	QV	CFG	Hipertrofia	Força
%	41,4	41,4	38,6	34,3	34,3	17,1
Objetivos do treino	Resistência	Reabilitação				
%	17,1	7,1				

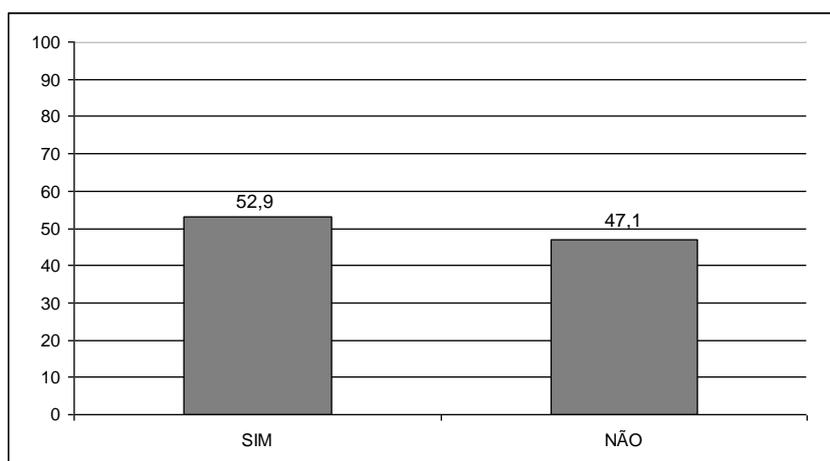
Legenda: QV: Qualidade de Vida; CFG: Condicionamento físico geral.

Tabela 2 - Conhecimento sobre RE e SA, Ubá - MG, 2015.

Fonte de informações sobre RE e SA (n=65)*	Internet	Professor academia	Nutricionista	Revistas / Loja de suplementos	Revistas científicas / Congresso	Médico / Amigos
%	53,8	40,0	33,8	21,5 / 16,9	10,8 / 6,2	6,2 / 3,1
Opinião sobre consumo de RE e SA	Imprescindível	Necessário em certos momentos	Sem necessidade			
%	11,4	77,1	11,4			
RE e SA mais citados	Whey Protein	BCAA	Maltodextrina	Albumina / Creatina	Glutamina / Vitaminas	Aminoácidos / Bebida carboidratada
%	80,0	48,6	34,3	32,8 / 30,0	24,3 / 22,8	22,8 / 20,0

Seguimento das orientações do fabricante (n=43)**	Sim	Não				
%	<b>74,4</b>	25,6				
Frequência de uso de RE e SA (n=43)**	Esporádico	Contínuo	Ciclos			
%	32,6	<b>41,9</b>	25,5			
Quem indicou RE e/ou SA (n=43)**	Professor de academia	Nutricionista	Vendedor	Amigos	Médico	Ninguém
%	<b>48,8</b>	<b>37,2</b>	25,6	23,6	9,3	6,9
Fatores motivacionais para uso (n=43)**	Alterações estéticas	Melhoras no treinamento	Recomendação nutricional ou médica	Sugestão de alguém	Influência da mídia	
%	<b>51,2</b>	<b>48,8</b>	32,6	9,3	9,3	
Conhecimentos sobre os malefícios dos anabolizantes	Alteração da voz em mulheres	Acnes	Problemas no fígado	Morte / Impotência	Aumento de pelos faciais e corporais em mulheres	Deformação física permanente
%	<b>60,0</b>	<b>51,4</b>	45,7	42,8 / 40,0	22,8	14,3

**Legenda:** RE: recursos ergogênicos; SA: suplementos alimentares. \*Somente para os avaliados que mencionaram ter conhecimento de RE e SA. \*\* Somente para os avaliados que mencionaram fazer uso de RE e SA.



**Figura 2** - Uso ou conhecimento de alguém que usou anabolizantes, Ubá - MG, 2015.

A Figura 2 apresenta o percentual de uso ou conhecimento de alguém que já usou anabolizantes, verificando-se que a maioria apresentou uma resposta positiva.

## DISCUSSÃO

Foram entrevistadas 70 mulheres com faixa etária de 19 a 56 anos, sendo o nível de escolaridade da amostra predominantemente de nível superior, 38,6% graduação e 22,9% pós-graduação, totalizando 61,5% das entrevistadas (Tabela 1).

Diante desse resultado, cria-se certa expectativa quanto ao conhecimento sobre os produtos utilizados por elas, devido à maior

possibilidade de acesso às informações acerca do assunto, independentemente da formação acadêmica.

O nível de escolaridade deste estudo (Tabela 1) pode ser comparado com o observado no estudo de Domingues e Marins, (2007), em que 70% da amostra eram de nível superior.

Além disso, Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003) afirmam que geralmente os frequentadores de academias são indivíduos com alto nível de escolaridade, motivação, recursos para a prática de atividades físicas e para uma alimentação saudável, com acesso a informações sobre nutrição e atividade física. Já no estudo de

Maioli (2012), que se trata de um estudo exclusivamente com mulheres, o maior nível de escolaridade foi o ensino médio (56%), gerando uma controvérsia em relação à afirmação de Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003).

Quanto às características do treino (Tabela 1), observou-se que grande parte da amostra tem uma frequência semanal de treino de 5 vezes na semana, com duração de 60 a 90 minutos, com intensidade de treino moderada e tempo de prática de musculação baixo, com uma média de 1 a 3 meses.

Considerando-se que o estudo de Domingues e Marins (2007) apresentou um tempo de prática de mais de 3 anos, esperava-se que o presente estudo apresentasse um consumo baixo de SA e RE.

Cabe destacar que, segundo Garcia Jr (2000), é muito comum as pessoas que iniciam a prática de atividade física fazerem uso de algum tipo de suplemento nutricional, sem orientação de um nutricionista, baseando-se apenas na prescrição de outros praticantes, sem levar em consideração sua individualidade e seus objetivos.

Contudo, pode-se observar, de acordo com a Figura 1, que a maioria das mulheres deste estudo relata ter conhecimento sobre RE e SA, e que as principais fontes de informação sobre esses produtos (Tabela 2) são internet e professores de academia.

Cabe aqui ressaltar que essas pessoas não buscam informações em fontes especializadas, o que pode ser um risco para a saúde, já que educadores físicos não possuem habilitação técnico-profissional para a indicação dessas substâncias (Brasil, 1998), o que pode levar a uma prescrição errônea do uso de SA, RE e esteroides anabolizantes androgênicos (EAA).

É importante destacar que investigações indicam que a utilização abusiva e incorreta dos SA, RE e EAA leva a consequências desde efeitos colaterais muito leves, como câibras e cansaço muscular, até prejuízos graves, como acromegalia, síndrome metabólica, sobrecargas renais e hepáticas, alterações psicológicas, cardíacas e morfológicas (ginecomastia e aumento do clitóris), e até mesmo a morte de indivíduos (Nogueira, Souza e Brito, 2013).

Nesse sentido, a amostra avaliada pode estar em risco, pois um percentual elevado das participantes do estudo faz o uso de algum tipo de SA ou RE, sendo que 41,9% dessas fazem uso contínuo de SA, sem pausas ou ciclos, com 74,4% seguindo orientações do fabricante (Tabela 2).

Quanto à responsabilidade pela indicação do uso dessas substâncias, a maioria das entrevistadas apontou o professor ou instrutor da academia (48,8%), enquanto 37,2% atribuíram o uso à indicação nutricional.

Nesse aspecto, constata-se cada vez mais a negligência do profissional de educação física, além da falta de interesse e informação dessas praticantes em procurar um profissional adequado para prescrição de tais suplementos.

Além disso, destaca-se a falta de preocupação para os possíveis riscos e efeitos colaterais causados pela má ingestão desses produtos (Hernandez e Nahas, 2009).

A análise de diferentes estudos evidencia que alguns resultados vão de encontro a outros, em que geralmente a indicação é feita pelo professor de academia, com um percentual menor em relação aos nutricionistas (Quadro 1).

**Quadro 1** - Percentual de indicações de SA e RE em estudos paralelos.

Referências	Tema do Artigo	Professor Academia	Nutricionistas
Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003)	Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo	31,1%	11,1%
Domingues e Marins (2007)	Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG	37,5%	32,0%
Hallak, Fabrini e Peluzio (2007)	Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte-MG, Brasil.	16,0%	14,0%

Pereira e Cabral (2007)	Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife.	48,2%	10,0%
Maioli (2012)	Avaliação do consumo de suplementos por mulheres praticantes de atividade física em uma academia na cidade de Taguatinga-DF	23,0%	6,0%
Fayh e colaboradores (2013)	Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de porto alegre.	38,6%	9,8%
Moreira e Rodrigues (2014)	Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos	42,2%	10,5%

Os suplementos mais conhecidos e utilizados por essa amostra são Whey Protein e BCAA, os quais se compõem de proteínas e aminoácidos de cadeia ramificada. Cabe destacar que a proteína é essencial no reparo de micro lesões musculares decorrentes da prática esportiva, porém é importante uma conscientização de que o aumento do consumo desse macronutriente na dieta, além dos níveis recomendados, não leva a um aumento adicional de massa magra, pois há um limite para acúmulo de proteínas nos diversos tecidos corporais (Hernandez e Nahas, 2009).

Ainda de acordo com Hernandez e Nahas (2009), a ingestão de aminoácidos essenciais após o treino intenso, adicionados a soluções de carboidratos, determinaria maior recuperação do esforço seguido de aumento da massa muscular. Entretanto, os efeitos dos aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) são discordantes em relação ao desempenho esportivo, pois a maioria dos estudos realizados não mostra benefícios justificáveis com a finalidade ergogênica, além do que seu uso com objetivo de melhora do sistema imunológico após atividade física prolongada necessita de confirmação científica (Hernandez e Nahas, 2009).

Pode-se observar que a grande maioria tem como objetivo principal a estética e a saúde, o que corrobora com o resultado encontrado por Domingues e Marins (2007) com 54% com objetivos de estética. Isso enfatiza que o aspecto estético deve ser analisado com cautela pelos profissionais de educação física, pois, caso a busca pela estética seja obsessiva, pode vir a gerar distúrbio de imagem como a vigorexia. Os indivíduos acometidos por esse distúrbio buscam um aumento da massa corporal excessiva, embora existam alguns fatores que

influenciam esse ganho de massa corporal como: prescrição de treinamento, repouso, dietas adequadas e o fator genético. Ou seja, a demora em atingir o objetivo pode fazer com que a pessoa se torne suscetível a transtornos e utilize recursos para acelerar o ganho de massa muscular, como RE e EAA, além de ultrapassar etapas referentes ao treinamento e à alimentação (Porto e Lins, 2009).

Já em relação à constatação de que a grande maioria tem como objetivo a saúde, existe também um risco de essa meta não ser alcançada, pelo fato de utilizarem produtos sem o conhecimento nutricional ou orientação médica. Nesse aspecto, Maioli (2012) alerta que o uso indiscriminado de suplementos, associado à falta de orientação profissional adequada, representa riscos à saúde. Alguns desses riscos podem estar associados à ingestão excessiva de proteínas, a qual impõe maiores demandas aos rins para a excreção dos aminoácidos não utilizados (Wilmore e Costill, 2001).

Um dado interessante a ser ressaltado é que 52,9% das entrevistadas disseram já ter usado ou conhecer alguém que tenha feito o uso de EAA. Verificou-se que os principais efeitos deletérios conhecidos por elas são: alteração da voz da mulher, acne, problemas no fígado, dentre outros (Tabela 2).

Cabe destacar que, de acordo com Linhares e Lima (2006), os EAA têm efeitos tóxicos como retenção hidrossalina, formação de edema, hipertensão arterial, aumento do colesterol LDL, diminuição do colesterol HDL, disfunção tireoidiana, alterações do humor e do sono, além de poder alterar a função hepática, promover icterícia e adenocarcinoma hepático, dentre outros.

Observou-se razoável conhecimento sobre alguns efeitos acarretados pela utilização crônica dos EAA, levando-se em

consideração o percentual de respostas dos avaliados. Contudo, isso não é o bastante para impedir o uso imprudente dessas substâncias ilegais por praticantes de musculação, que as utilizam sem nenhuma preocupação acerca dos problemas – muitas vezes irreversíveis – ocasionados sobre a saúde. No presente estudo, 52,9% dos avaliados afirmaram usar EAA ou conhecer alguém que já utilizou (Figura 2).

Nesse sentido, destaca-se a necessidade de medidas de conscientização partindo das próprias academias, como forma de evitar o consumo de tais substâncias.

É importante destacar que o presente estudo possui algumas limitações que devem ser consideradas, como o reduzido número de avaliadas que aceitaram participar do estudo e o fato de nem todas as academias da cidade de Ubá - MG terem participado da amostra. Além disso, o uso do questionário impossibilita um conhecimento mais aprofundado sobre o uso de RE e SA dos avaliados, porém cabe destacar que tal questionário vem sendo usado em diferentes estudos (Silva e Marins, 2013; Souza e Ceni, 2014; Pereira e Stella, 2010).

## CONCLUSÃO

Conclui-se que os SA e RE estão sendo consumidos em exagero por praticantes de musculação do sexo feminino nas academias da cidade de Ubá-MG, levando-se em consideração a frequência contínua de uso.

Além disso, os avaliados dizem conhecer os produtos que estão utilizando, mas esses conhecimentos não advêm de fontes científicas.

A grande maioria das mulheres entrevistadas faz uso dessas substâncias, sem pausas ou ciclos, e com pouco tempo de prática de musculação, pela simples indicação dos próprios professores da academia, com objetivos de melhora estética e na performance.

Cabe ressaltar que tal medida é imprudente, visto que esses profissionais não possuem habilitação para prescrição nutricional, o que constitui um risco para a saúde das avaliadas.

Os dados obtidos são de grande importância para os profissionais atuantes na área de saúde e para orientar a população

sobre o grande perigo de utilização de SA, RE e EAA sem acompanhamento adequado, abordando os possíveis prejuízos causados por eles.

Porém, ressalta-se a necessidade de mais estudos, a fim de verificar tais resultados em outras cidades, buscando a criação de medidas preventivas junto aos praticantes de musculação, e procedimentos de orientação juntos aos professores das academias, com o objetivo de transformar a realidade observada.

## REFERÊNCIAS

1-Agencia Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Alerta para risco de consumo de suplemento alimentar. 2012. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/wps/content/anvisa+portal/anvisa/sala+de+imprensa/assunto+de+interesse/noticias/anvisa+alerta+para+risco+de+consumo+de+suplemento+alimentar>>. Acesso em: 20 set. 2015.

2-Associação Brasileira de Academias (Acad). Anabolizantes: uso indiscriminado apesar de proibido. 3ª edição. Núm. 63. p.22. 2013. Disponível em: <<http://www.acadbrasil.com.br/revista/revista63/index.html>>. Acesso em: 11/08/2015.

3-Associação Brasileira de Academias (Acad). Brasil no top 10 mundial. 2ª edição. Num. 66. p. 25, 2014. Disponível em: <<http://www.acadbrasil.com.br/revista/revista66/index.html>> Acesso em: 11/08/2015.

4-Araújo, M. F.; Navarro F. Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica, Linhares, Espírito Santo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 2. Núm. 8. p.46-54. 2008. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/53/52>>

5-Brasil. Congresso Federal. Lei Federal nº 9.696, artigo 10, de 1º de setembro de 1998. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9696.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9696.htm)>. Acesso em: jul. 2015.

6-Brasil. Congresso Federal. Lei Federal nº 8.234, artigo 4º, de 17 de setembro de 1991. Disponível em:

<[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/1989\\_1994/l8234.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1989_1994/l8234.htm)>. Acesso em: 22 jul. 2015.

7-Carvalho, T. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 9. Núm. 2. p.43-56. 2003.

8-Domingues, S. F.; Marins, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte/MG. *Fitness e Performance Journal*. Núm. 4. p.218-226. 2007.

9-Fayh, A. P. T.; Silva, C. V. D.; Jesus, F. R. D. D.; Costa, G. K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 35. Núm. 1. p.27-37. 2012.

10-Garcia Junior, J. R. Suplementos nutricionais na atividade Física. *Revista Nutrição em Pauta*, São Paulo. 2000.

11-Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M. C. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1. Núm. 2. p.55-60. 2007.

12-Hernandez, A. J.; Nahas, R. M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 9. Núm. 2. p.3-12. 2009.

12-Linhares, T. C.; Lima, R. M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes-RJ, Brasil. *Vértices*. Vol. 8. Núm. 1/3. p.101-122. 2006.

13-Maioli, H. N. Avaliação do consumo de suplementos por mulheres praticantes de atividade física em uma academia na cidade de Taguatinga-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Núm. 32. p.118-125. 2012. Disponível em:

<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/287/288>>

14-Moreira, F. P.; Rodrigues, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Núm. 5. p.370-373. 2014.

15-Nogueira, F. R. S.; Souza, A. A.; Brito, A. F. Prevalência do uso e efeito de recursos ergogênicos por praticante de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. *Revista Brasileira de Atividade Física, Pelotas-RS*. Vol. 18. Núm. 1. p.16-30. 2013.

16-Pereira, A. B.; Stella, G. S. Utilização de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de Ribeirão Preto, SP. Universidade de Ribeirão Preto. *Revista digital Buenos Aires*. Núm. 148. 2010. Disponibilizado em: <<http://www.efdeportes.com/efd148/utilizacao-de-suplementos-alimentares-em-academias.htm>>. Acesso em: 30/09/2015.

17-Pereira, J. M. D. O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre 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 em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>>

18-Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Revista de Nutrição*. Vol. 16. Núm. 3. p.265-272. 2003.

19-Porto, A. A.; Lins, R. G. Imagem corporal masculina e a mídia. *Revista Digital Buenos Aires*. Núm. 132. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd132/imagem-corporal-masculina-e-a-midia.htm>>. Acesso em: 30 set. 2015.

20-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. p.76-82. 1998.

21-Santos, M. A. A.; Santos, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de

melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. Revista Paulista de Educação Física. Vol. 16. Núm. 2. p.174-85. 2002.

22-Silva, A. A.; Marins, J. C. B. Consumo e nível de conhecimento sobre recursos ergogênicos nutricionais em atletas. Bioscience Journal. Uberlândia. Vol. 29. Núm. 4. p.1038-1048. 2013.

23-Souza, R; Ceni, G. C. Uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira das Missões-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 8. Núm. 43. p.20-29. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/415/397>>

24-Wilmore, J. H.; Costill, D. L. Fisiologia do esporte e do exercício. São Paulo. Manole. 2001.

Recebido para publicação em 29/04/2016  
Aceito em 28/08/2016