

**UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA  
NA CIDADE DE SÃO PAULO E REGIÃO****Cibele Fernandes<sup>1</sup>,  
Jerusa Machado Gomes<sup>1</sup>,  
Francisco Navarro<sup>1</sup>****RESUMO**

Atualmente, em São Paulo e região, existe uma grande variedade de praticantes de atividade física. Além do aumento da prática de atividade física, aumentou também a preocupação com a alimentação e de substâncias como os suplementos alimentares. Devido ao aumento do número de academias e conseqüentemente o aumento da utilização de suplementos por seus freqüentadores verificou-se a necessidade de investigar a utilização de suplementos por praticantes de atividade física de diferentes academias, bem como os profissionais que os indicam. Em uma amostra de 59 indivíduos composta por três diferentes grupos praticantes de atividade física 66% (n=39) relataram não utilizar suplementos alimentares, em contrapartida 20 (34%), utilizam esses suplementos. Dos praticantes que utilizam os suplementos alimentares 55% (n=11) estão na academia, 30% (n=6) estão na equipe de handebol de São Bernardo e 15% (n=3), se encontram na academia para mulheres. Verificou-se que a maior parte (25%) (n= 5) dos praticantes de atividade física estudados teve orientação da utilização dos suplementos alimentares pela nutricionista. Verificou-se que mesmo a maior parte dos indivíduos não utilizando os suplementos alimentares, há a necessidade de melhor orientação, pois ainda existem pessoas que fazem o mau uso dessas substâncias, seja por profissionais não qualificados ou ainda por iniciativa própria.

**Palavras-chave:** atividade física, academia, suplementos alimentares, nutrição esportiva.

1 – Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu em Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva da Universidade Gama Filho - UGF.

**ABSTRACT**

Use of supplements for practitioners of physical activity in the city of São Paulo and region

Currently, in São Paulo and region, a great variety of practitioners of physical activity exists. Beyond the increase of the practical one of physical activity, it also increased the concern with the feeding and of substances as the alimentary supplements. Had to the increase of the number of academies and the increase of the use of supplements for its practitioners it was verified necessity to investigate the use of supplements for practitioners of physical activity of different academies, as well as the professionals indicate who them. In a composed sample of 59 individuals for three different practicing groups of physical activity 66% (n=39) it told not to use alimentary supplements, on the other hand 20 (34%), use these supplements. Of the practitioners whom they use alimentary supplements 55% (n=11) are in the academy, 30% (n=6) are in the team of handball of Are Bernardo and 15% (n=3), if find in the academy for women. It was verified that most (25%) (n= 5) of the studied practitioners of physical activity had orientation of the use of the alimentary supplements for the nutritionist. It was verified that exactly most of the individuals not using the alimentary supplements, has the necessity of better orientation, therefore still people exist who make the bad use of these substances, either for not qualified professionals or still for proper initiative.

**Key words:** physical activity, academy, dietary supplements, sports nutrition

Endereço para correspondência:  
E-mail: je\_neguinha5@yahoo.com.br

### INTRODUÇÃO

Existe hoje, em São Paulo um público bem diversificado praticando atividade física. Devido a essa variedade as academias começaram a se adaptar ao seu público visando cativar os seus clientes. Um exemplo disso é a academia para mulheres que demanda apenas trinta minutos das frequentadoras visando melhora na qualidade de vida e tem o propósito de não inibi-las por ter apenas mulheres dentro dessas academias.

Além do aumento da prática de atividade física, aumentou também a preocupação com a alimentação e de substâncias que possam auxiliar na prática dessas atividades como os suplementos alimentares. Segundo Pereira e colaboradores (2007) verificaram em sua pesquisa, as alunas de musculação têm consciência da importância de uma boa alimentação e conseqüentemente valorizam a orientação de um profissional especializado, como o nutricionista, na elaboração de uma dieta adequada a sua prática de atividade física.

Para a *American Dietetic Association* (ADA) a melhor estratégia para a promoção da saúde é obter os nutrientes adequados através de uma alimentação variada, porém ela considera apropriado o uso de suplementos de vitaminas e minerais quando há evidências científicas seguras (Position of the American Dietetic Association: functional foods, 1999).

Devido a grande variedade de suplementos alimentares no mercado, verificou-se a necessidade de estudar a utilização desses suplementos e quais profissionais vêm indicando a utilização dos mesmos, ou ainda se os indivíduos fazem utilização por conta própria ou até mesmo tem indicação de profissionais não qualificados.

Existe pouca informação científica sobre o consumo de suplementos e ainda pode-se haver falta de conhecimento por parte dos profissionais de saúde sobre seus efeitos colaterais (Pereira e colaboradores, 2003).

Pereira e colaboradores (2003) sugerem que devido as controvérsias sobre os suplementos alimentares no meio científico pode ter levado a confusão dos consumidores na sua utilização. Além disso as definições dos suplementos que por muitas vezes não são claras geram mais confusão para o público leigo.

Devido ao aumento do número de academias e conseqüentemente o aumento da utilização de suplementos por seus frequentadores verificou-se a necessidade de investigar a utilização de suplementos por praticantes de atividade física de diferentes academias, bem como os profissionais que os indicam.

### MATERIAIS E MÉTODOS

Foram distribuídos 110 formulários em três diferentes academias dos quais 59 foram devolvidos preenchidos voluntariamente. O formulário (ANEXO 1) abordava entre outras perguntas a utilização de suplementos alimentares e o profissional que indicou a utilização do mesmo.

Uma das academias é específica para o público feminino com treinamento em circuito de trinta minutos. Está localizada na área central da cidade de São Paulo e tem aproximadamente 300 alunas matriculadas.

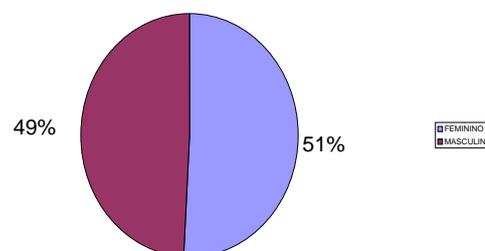
A outra, localiza-se em um bairro de Embu das Artes, município da grande São Paulo. Apresenta público de idade e faixa etária variada e tem aproximadamente 250 alunos.

O terceiro grupo estudado era composto por 30 jogadores do time masculino e feminino de handebol de um clube localizado no ABC, grande São Paulo.

### RESULTADOS

Observou-se dos 59 questionários preenchidos 30 indivíduos eram do gênero feminino (51%) e 29 (49%) do gênero masculino. (Gráfico 1)

Gráfico 1. Distribuição em percentual dos praticantes de atividade física por gênero



# 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)

Verificou-se que 55,9 % da população estudada tinha o nível superior completo (n = 33). Já 37,3% tinha o ensino médio completo (n = 22). No caso do ensino fundamental 5,1% (n = 3) da população estudada havia concluído. E, 1,7% (n = 1) relatou nenhum grau de escolaridade. (Tabela 1)

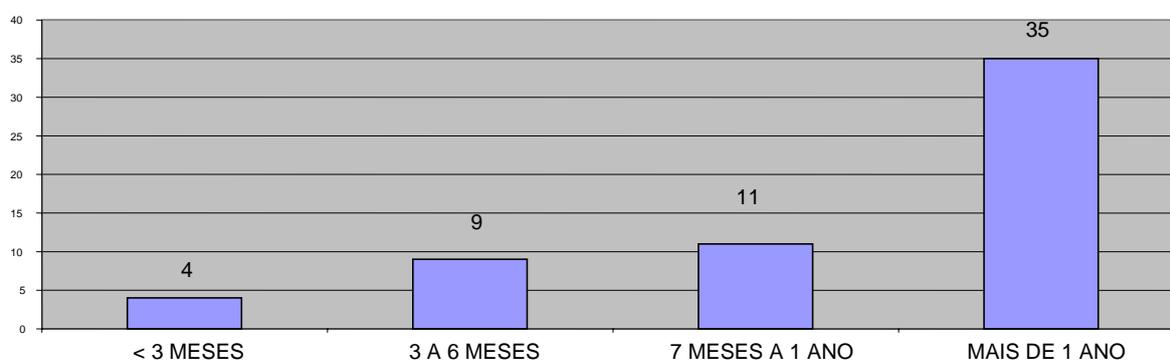
Em relação à prática de exercício regular encontrou-se 35 indivíduos (59,3%) que praticam exercício físico a mais de um ano, 11 indivíduos (18,6%) praticando de 7 meses a 1 ano, 9 indivíduos (15,3%) freqüentando atividades físicas de 3 a 6 meses

e 4 indivíduos (6,8%) com tempo de prática inferior a 3 meses. (Gráfico 2)

**Tabela 1** Distribuição dos praticantes de atividade física por grau de escolaridade

Grau de escolaridade	n	%
3º grau	33	55,9
2º grau	22	37,3
1º grau	3	5,1
nenhum	1	1,7
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100</b>

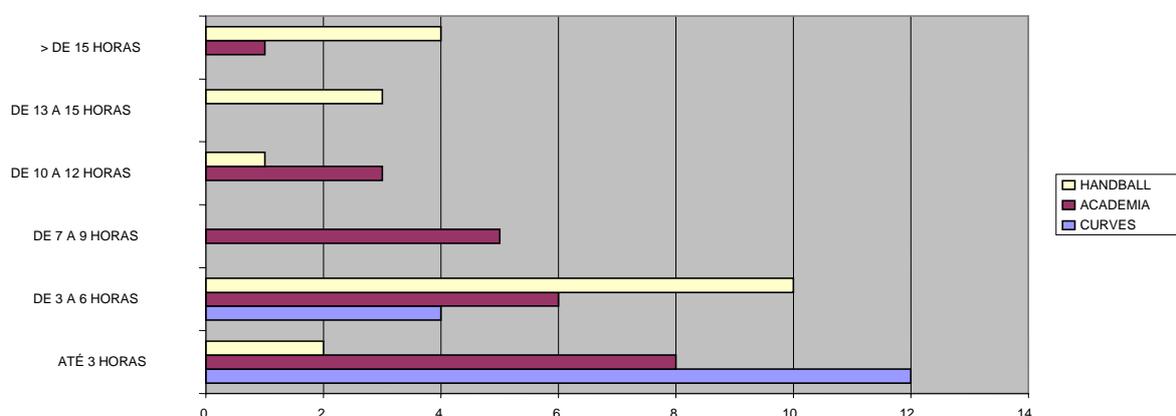
**Gráfico 2.** Distribuição do número de praticantes de atividade física pelo tempo de prática de exercício regular



Como podemos observar no Gráfico 3, 37,3% (n=22) dos indivíduos estudados pratica até 3 horas de atividades físicas por semana, 33,9% (n= 20) pratica de 3 a 6 horas semanais, 8,5% (n= 5) pratica de 7 a 9 horas,

6,8% (n= 4) pratica de 10 a 12 horas, 5,1% (n= 3) pratica de 13 a 15 horas semanais e 8,5% (n = 5) pratica atividades físicas por mais de 15 horas semanais.

**Gráfico 3.** Distribuição do número de horas de práticas de atividade física semanal do grupo estudado



O Gráfico 4 demonstra que 61,3% (n= 46) dos indivíduos são praticantes de

musculação, 25,3% (n= 19) praticam esportes coletivos, 6,7% (n= 5) praticam atividades

# 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)

aeróbicas e 6,7% (n= 5) relataram praticar um conjunto de diferentes atividades. Não houve relato de prática de artes marciais pelos indivíduos estudados.

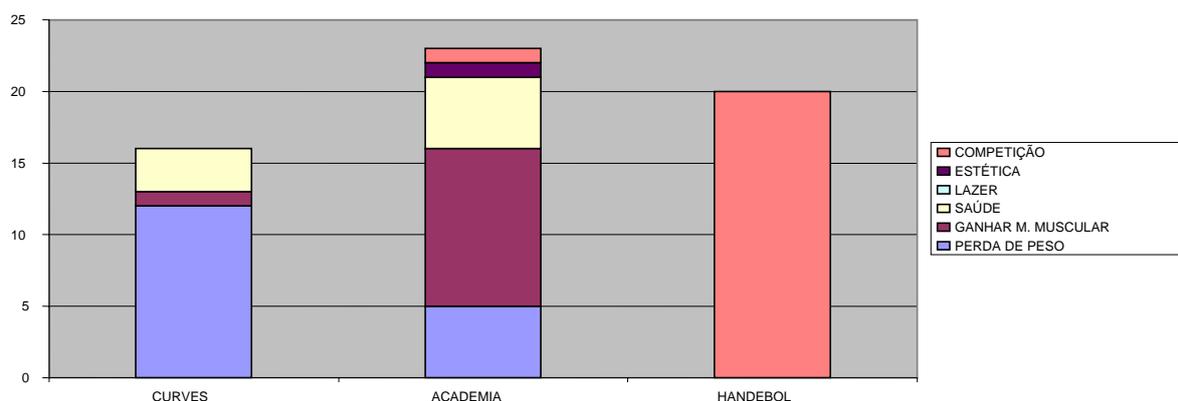
Em relação ao questionamento sobre o objetivo pelos quais os indivíduos praticavam a atividade física relatada, observou-se que 35,6% (n = 21) praticavam a atividade física

com o intuito de competição, 28,8% (n = 17) com a finalidade de perda de peso, 20,3% (n = 12) para aumento de massa muscular, 13,6% (n = 8) preocupando-se com a saúde e 1,7% (n = 1) priorizando a estética. Não houve relato de indivíduo que praticasse atividade física por lazer (Tabela 2 e Gráfico 5).

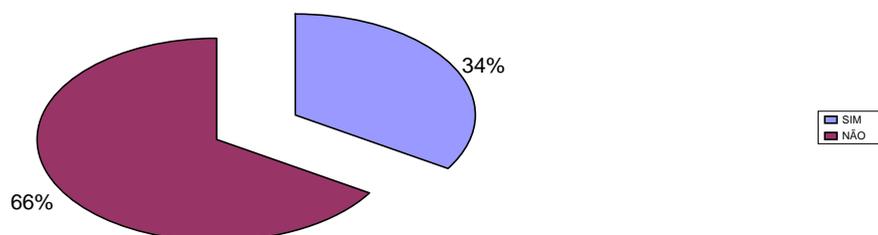
**Tabela 2.** Distribuição dos praticantes de atividade física por objetivo do exercício praticado

Objetivo	Perda de peso	Ganho de massa muscular	Saúde	lazer	estética	competição
Academia para Mulheres	12	1	3	0	0	0
Academia	5	11	4	0	1	1
Handebol	0	0	0	0	0	20
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>21</b>

**Gráfico 5.** Distribuição do número de praticantes de atividade física pelo objetivo da prática

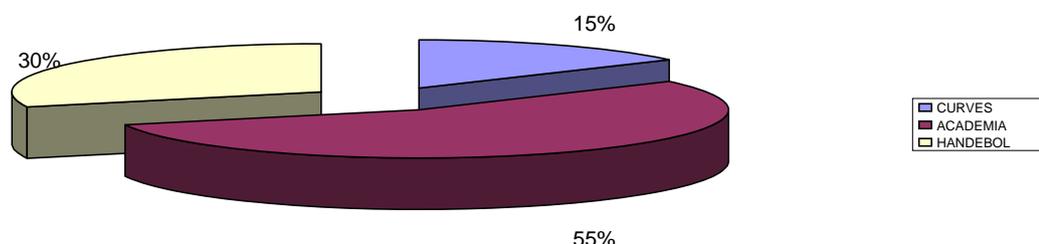


**Gráfico 6.** Distribuição em porcentagem dos praticantes de atividade física que fazem ou não uso de suplemento



Conforme o gráfico 6, verificou-se que 66% (n = 39) não faz uso de suplementos alimentares e 34% (n = 20) utiliza esses suplementos.

**Gráfico 7. Distribuição percentual dos praticantes de atividade física que utilizam suplemento**



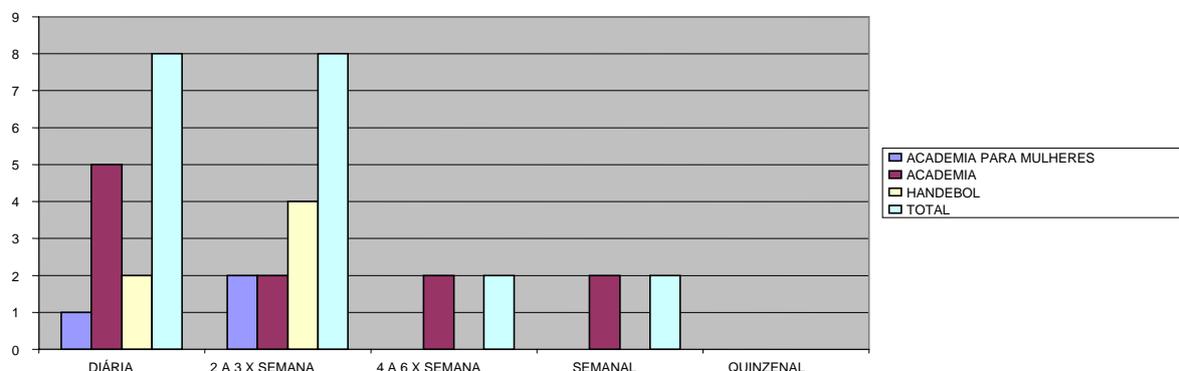
O gráfico 7 demonstra que a maior parte dos indivíduos que utilizam suplementos (55%) se encontram na academia estudada, 30% (n = 6) fazem parte da equipe de handebol e 15% (n = 3) frequentam a academia para mulheres.

Verificou-se que 75% (n = 15) dos indivíduos estudados fazem uso de suplemento com o objetivo de aumento de massa muscular, 15% (n = 3) objetivam melhora da performance e 10% (n = 2) utilizam o suplemento com a finalidade de emagrecimento (Tabela 3).

**Tabela 3. Distribuição dos praticantes de atividade física por objetivo do suplemento utilizado**

Objetivo	Aumento de massa muscular	Emagrecimento	Aumento de ingestão calórica	Performance	Recuperação muscular	Reposição de eletrólitos
Academia para mulheres	1	2	0	0	0	0
Academia	9	0	0	1	0	0
Handebol	5	0	0	2	0	0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>%</b>	<b>75</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Gráfico 8. Distribuição dos praticantes de atividade física pela frequência do uso dos suplementos alimentares**



Conforme demonstra o gráfico 8, 8 indivíduos (40%) relataram utilizar os suplementos alimentares diariamente, 8 (40%) fazem o uso 2 a 3 vezes por semana, 2 (10%)

utilizam os suplementos 4 a 6 vezes por semana e 2 (10%) fazem uso semanal dos suplementos alimentares. Não houve relato da utilização de suplementos alimentares com

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

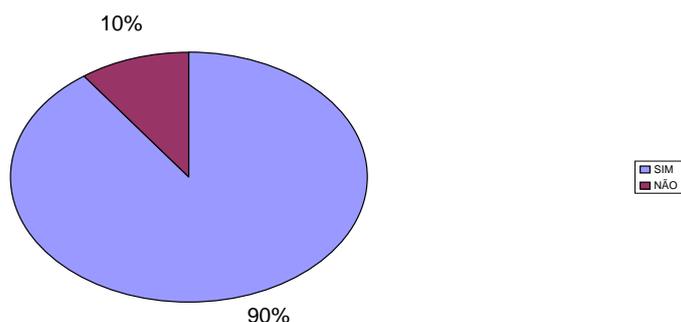
www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

frequência quinzenal dos indivíduos estudados.

O gráfico 9 aponta que 90% (n = 18) da população estudada está satisfeita com os

resultados dos suplementos utilizados e 10% (n = 2) não está satisfeita com a utilização desses suplementos.

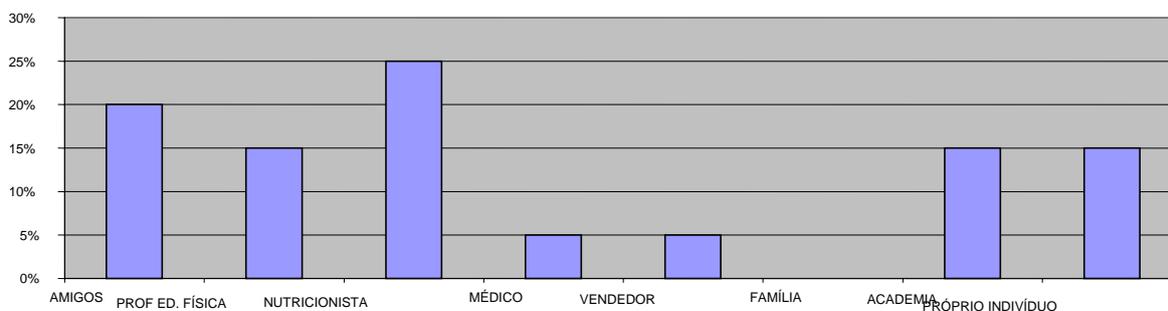
**Gráfico 9. Distribuição percentual dos praticantes de atividade física conforme satisfação em relação ao suplemento utilizado**



Verificou-se que a maior parte (25%) (n= 5) dos praticantes de atividade física estudados teve orientação da utilização dos suplementos alimentares pela nutricionista, 20% (n= 4) teve indicação de amigos, 15% (n= 3) teve indicação de professor de educação física, 15% (n= 3) teve indicações na

academia, 15% (n= 3) faz a utilização de suplementos por iniciativa própria, 5% (n= 1) teve indicação do médico e 5% (n= 1) teve indicação do vendedor de loja de suplementos. Não houve relato da indicação da família no presente estudo. (Gráfico 10)

**Gráfico 10. Distribuição dos profissionais que indicam o uso dos suplementos alimentares aos praticantes de atividade física**



A tabela 4 demonstra o investimento mensal da população estudada em suplementos alimentares. Verificou-se que 6 indivíduos (30%) investem de R\$101,00 a R\$150,00 por mês, 25% (n=5) investe até R\$50,00 mensais, 20% (n= 4) investe de R\$51,00 a R\$75,00 por mês, 3 indivíduos (15%) investem de R\$76,00 a R\$100,00 por mês e 10% (n= 2) da população estudada investe mais de R\$151,00 por mês.

**Tabela 4. Distribuição mensal do investimento em suplementos alimentares dos praticantes de atividade física.**

Valor	n	%
até R\$ 50,00	5	25%
R\$ 51,00 à R\$75,00	4	20%
R\$ 76,00 à R\$ 100,00	3	15%
R\$ 101,00 à R\$ 150,00	6	30%
mais de R\$ 151,00	2	10%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

### DISCUSSÃO

Em relação ao grau de escolaridade dos participantes dessa pesquisa, 55,9% (n= 33) afirmou ter o nível superior completo, bem como se observou no trabalho de Pereira e colaboradores (1999), onde 69,9% (n= 216) tinha nível de escolaridade superior.

Verificou-se no presente estudo que 35,6% da população estudada pratica atividade física com o objetivo de competição. Porém Pereira, Souza e Lisboa (2007), comprovaram em seu estudo que 56% das alunas praticam musculação por prazer, visando melhoria na qualidade de vida.

No presente estudo, verificou-se que 34% dos praticantes de atividade física relataram fazer uso de suplementos alimentares enquanto 66% não faz uso dessas substâncias. Já no estudo de Pereira, Souza e Lisboa (2007), 100% das alunas relataram não fazer uso de suplementos alimentares.

Verificou-se neste estudo que 75% faz uso dos suplementos alimentares para aumento da massa muscular. Na pesquisa de Hallak, Fabrini e Peluzio (2007), observou-se que 34,7 % dos indivíduos utilizam o suplemento para aumento da massa muscular, este mesmo valor, 34,7% foi encontrado por aqueles que relataram fazer uso do suplemento com a finalidade de aumentar a energia e melhorar a performance.

Conforme Araújo e Soares (1999), verificaram em seu estudo, realizado no Pará que 54 % dos praticantes de atividade física que relataram consumir suplementos fazem o uso dessa substância sem indicação profissional. Já no trabalho escrito por Pereira e colaboradores, (2003), instrutores e professores são os profissionais que mais recomendam a utilização dos suplementos apresentando uma porcentagem de 31,1%. Em contrapartida, entre os participantes deste estudo, observou-se que a maioria (25%) faz uso de suplementos nutricionais a partir de indicação do profissional nutricionista. É importante ressaltar que os dois últimos estudos foram realizados em São Paulo e região. Outro estudo que resalta o consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física sem orientação é o estudo feito

por Hallak, Fabrini e Peluzio (2007), que demonstrou que 86% do público estudado utilizam suplementos sem orientação de um profissional especializado como médico ou nutricionista.

### CONCLUSÃO

Verificou-se que mesmo a maior parte dos indivíduos não utilizando os suplementos alimentares, há a necessidade de melhor orientação, pois verificou-se que ainda existem pessoas que fazem o mal uso dessas substâncias, e ainda são indicados para o consumo por profissionais não qualificados ou ainda por iniciativa própria.

### REFERÊNCIAS

- 1- Araujo, A.C.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de Utilização de Repositores Protéicos nas Academias de Belém, Pará. Revista de Nutrição, Campinas. v.12, n.1. 5-19, jan./abr., 1999.
- 2- 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, São Paulo v.1, n.2, p. 55-60, Mar/Abr, 2007.
- 3- Pereira, e colaboradores. Consumo de Suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição, Campinas. v.16, n.3, p.265-272, jul/set.,2003.
- 4- Pereira, I.C.; Souza, I.R.D.; Lisboa, M.F. Perfil Alimentar de Praticantes de Musculação na Maturidade. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v.1, n.1, p. 54-59, Jan/Fev, 2007.
- 5- Position of the American Dietetic Association: functional foods. J Am Diet Assoc 1999.

Recebido para publicação em 19/01/2009  
Aceito em 20/01/2009

# 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)

## QUESTIONÁRIO SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR FREQUENTADORES DE ACADEMIAS!

1. Idade: \_\_\_\_ anos    Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino
2. Grau de Escolaridade: ( ) Ensino Fundamental ( ) Ensino Médio ( ) Ensino Superior ( ) Nenhum
3. Há quanto tempo pratica exercício físico regularmente?
  - ( ) menos de 3 meses
  - ( ) de 3 a 6 meses
  - ( ) de 7 meses a 1 ano
  - ( ) mais de 1 ano
4. Quantas horas por semana você pratica exercício físico?
  - ( ) até 3 horas
  - ( ) de 3 a 6 horas
  - ( ) de 7 a 9 horas
  - ( ) de 10 a 12 horas
  - ( ) de 13 a 15 horas
  - ( ) mais de 15 horas
5. Qual exercício físico você pratica?
  - ( ) Musculação ( ) Aeróbicos (caminhada, corrida, ginástica, bike, dança, etc.) ( ) Artes Marciais
  - ( ) Esportes Coletivos ( ) Conjunto de diferentes atividades
6. Você pratica exercício físico para: (Assinale somente um objetivo mais importante)
  - ( ) Perder Peso e/ou gordura/emagrecer ( ) Ganhar/definir músculos/ aumentar massa muscular
  - ( ) Saúde ( ) Lazer ( ) Estética ( ) Competição
7. Você faz uso de suplementos alimentares?
  - ( ) Sim. Qual(is)? \_\_\_\_\_
  - ( ) Não
8. Qual(is) o objetivo do uso do suplemento alimentar citado acima? Se utilizar mais de um tipo de suplemento, colocar o nome do suplemento ao lado do objetivo do uso.
  - ( ) Ganho de Massa Muscular
  - ( ) Emagrecimento
  - ( ) Aumento na ingestão de calorias
  - ( ) Performance
  - ( ) Recuperação Muscular
  - ( ) Reposição de eletrólitos
  - ( ) Outro Motivo. Qual(is)? \_\_\_\_\_
9. Com que frequência você faz uso do(s) suplemento(s) alimentar(es):
  - ( ) Diária ( ) 2 a 3x semana ( ) 4 a 6 x semana ( ) Semanal ( ) Quinzenal
10. Está satisfeito com os resultados do uso do(s) suplemento(s) alimentar(es)? ( ) Sim ( ) Não  
 Comente os benefícios e os efeitos colaterais do uso da suplementação: \_\_\_\_\_

---

11. Quem indicou o(s) suplemento(s) alimentar(es) para você:
  - ( ) Amigos ( ) Professor de Ed. Física ( ) Nutricionista ( ) Médico ( ) Vendedor de Loja de Suplementos
  - ( ) Família ( ) Academia ( ) Próprio Indivíduo
12. Qual o seu investimento em suplemento(s) alimentar(es) mensais:
  - ( ) ate R\$ 50,00 ( ) R\$ 51,00 a 75,00 ( ) R\$ 76,00 a 100,00 ( ) R\$ 101,00 a 150,00 ( ) Mais de R\$ 151,00