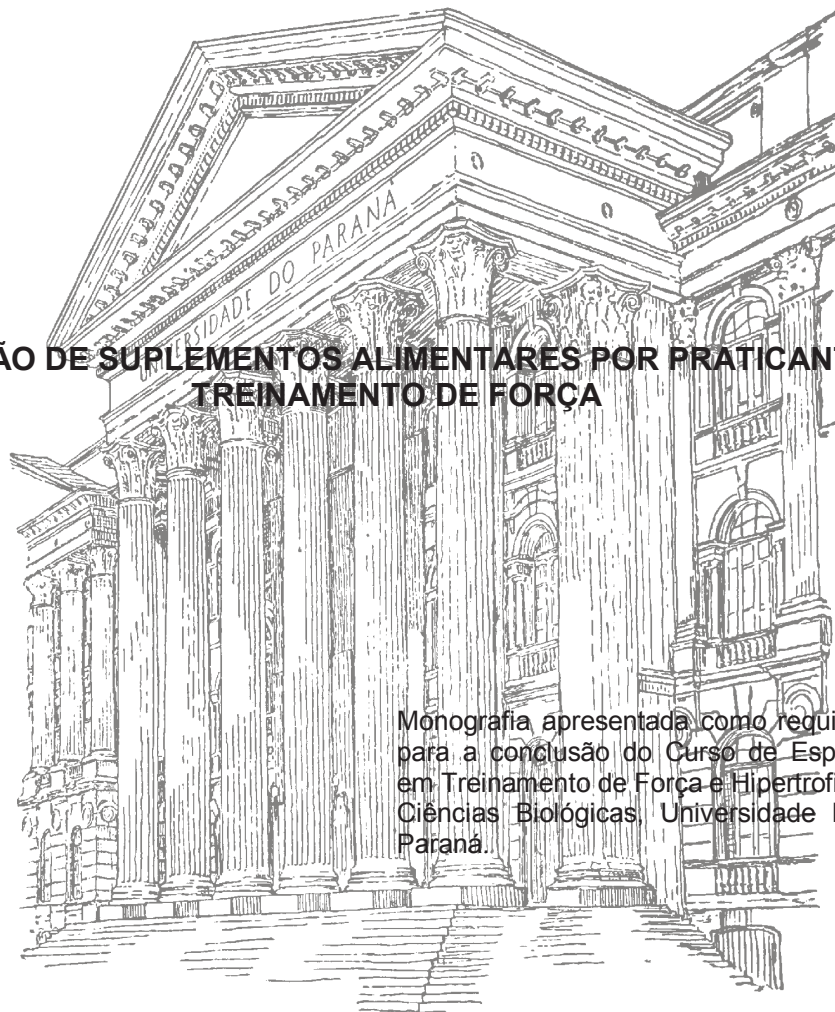


**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**DAVID WESLEY ROCHA DA SILVA**

**UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE  
TREINAMENTO DE FORÇA**



Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA  
2019**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**DAVID WESLEY ROCHA DA SILVA**

**UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE  
TREINAMENTO DE FORÇA**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Curso de Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador: Prof. Ms. Cesar Ricardo Feustel.

**CURITIBA  
2019**

Dedico este trabalho aos meus maiores incentivadores: “Meu pai Dirceu, minha mãe Rosicler, minhas irmãs e meus avós”.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus...

Agradeço a meus pais, Rosi e Dirceu, que sempre confiaram em mim e apoiaram a minha profissão.

Agradeço a meus avós, Acyr e Eli, que sempre estiveram presentes nos momentos difíceis e alegres.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação.

## RESUMO

Os exercícios resistidos há décadas têm sido uma modalidade procurada para manter um corpo bonito e saudável. Todavia, em conjunto com a procura da melhora da imagem estética e do rendimento físico é percebido um aumento no uso de recursos ergogênicos, com destaque aos suplementos alimentares. Assim a presente pesquisa teve como objetivo investigar o uso de suplementação em praticantes de exercícios físicos que frequentam academias na cidade de Curitiba/PR. Para tanto, aplicou-se um questionário em 193 praticantes de exercícios resistidos com idade média de  $29 \pm 6,9$  anos de ambos os sexos. Para apresentação dos dados foi utilizado a estatística descritiva com distribuição de frequência absoluta e relativa. Todas as análises estatísticas foram realizadas com software SPSS, versão 18 softwares *Excel*, com o suplemento estatístico *Action*, versão Junho/2015. Se tratando da suplementação 50,65% da amostra utilizam de 3 a 4 tipos de suplementos. Em relação a indicação para uso de SA o maior índice foi dos profissionais de educação física 34,23% para homens e para as mulheres 42,86%. O principal motivo apontado pela amostra para o consumo de suplementação foi à reposição energética de nutrientes, evitando fraqueza entre os homens 28% e 26,47% entre as mulheres. A incidência do uso de suplementos vem crescendo conforme o passar dos anos, tal fato mostra que a população está procurando por outros recursos para ganho de massa muscular sem se preocupar com a alimentação adequada que já atende a sua demanda energética, elevando a orientação de um profissional adequado em relação a sua dieta.

**Palavras-chave:** Musculação, ergogênico, atividade física.

## ABSTRACT

Resistance exercises for decades have been a sought-after modality to maintain a beautiful and healthy body. However, together with the search for improvement of aesthetic image and physical performance, an increase in the use of ergogenic resources, with emphasis on dietary supplements, is noticed. Thus, the present research aimed to investigate the use of supplementation in physical exercise practitioners attending academies in the city of Curitiba / PR. For this, a questionnaire was applied in 193 resistance-type practitioners with mean age of  $29 \pm 6.9$  years of both sexes. For the presentation of the data, descriptive statistics with absolute and relative frequency distribution were used. All statistical analyzes were performed with SPSS software, version 18 Excel software, with the statistical supplement Action, version June / 2015. When it comes to supplementation, 50.65% of the sample uses 3 to 4 types of supplements. Regarding the indication for SA use, the highest index was 34.23% for men and 42.86% for women. The main reason given by the sample for the consumption of supplementation was the energy replacement of nutrients, avoiding weakness among males 28% and 26.47% among females. The incidence of supplement use has been increasing over the years. This fact shows that the population is looking for other resources to gain muscle mass without worrying about adequate food that already meets their energy demand, raising the orientation of a professional in relation to their diet.

**Keywords:** Bodybuilding, ergogenic, physical activity.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	8
1.1 Objetivo (s) .....	8
<b>2 MATERIAL E MÉTODOS</b> .....	10
2.1 Delineamento da pesquisa.....	10
2.2 População e Amostra.....	10
2.3 Instrumentos e Procedimentos.....	10
2.4 Tratamento dos Dados e Estatística.....	10
<b>3 RESULTADOS</b> .....	11
<b>4 DISCUSSÃO DE DADOS</b> .....	16
<b>5 CONCLUSÕES</b> .....	20
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	21
<b>ANEXOS</b> .....	22

## 1 INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea impõe um padrão de beleza a ser seguido composto de corpos ideais considerados geralmente um corpo magro, com pouco tecido de gordura ou com grande volume muscular (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008). Os autores Witt e Schneider (2011), constataram que a busca pelo padrão de beleza, está cada vez maior e que esta muitas vezes põe em risco a saúde dos indivíduos, que por sua vez estão mais preocupados com a estética corporal do que com uma vida saudável.

A academia é um ambiente indicado para indivíduos utilizarem-se dos recursos dos equipamentos e instrumentos específicos, com a finalidade dessa busca pelo corpo desejado (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008). No entanto, observa-se que cada vez mais as pessoas utilizam além do exercício físico, recursos ergogênicos nutricionais para o alcance mais rápido do corpo desejado (MARINHO, 1994; GESSONI, 1995) mesmo não sendo necessário. Outros estudos demonstram que a musculação é a atividade mais praticada com maior prevalência em jovens do sexo masculino, apesar da crescente participação do público feminino nas academias (SARMENTO, BALLEIRO e ZARZUELA, 2009), além disso, o alto consumo de recursos ergogênicos nutricionais está associado à modalidade praticada e também ao tempo de prática (HIRSCHBRUCH, FISBERG e MOCHIZUKI, 2008; GOSTON e CORREIA, 2009).

Dentre os recursos ergogênicos nutricionais, os suplementos alimentares (SA) são os mais referenciados, sendo consumidos para várias finalidades e benefícios que supostamente oferecem. Estão em alta nas academias, não somente por atletas, mas também por praticantes de exercícios resistidos, que visam melhorar sua forma física em geral, garantindo saúde e a qualidade de vida (GOSTON e CORREIA, 2009). Estudos científicos demonstram o consumo elevado de SA em várias academias espalhadas pelas regiões do Brasil (GOSTON e CORREIA, 2009). Para Alves e Lima (2009) todos os indivíduos que fazem uso de SA, apenas uma pequena quantidade de pessoas realmente necessita dos mesmos e que a grande maioria, faz o uso indiscriminado sem a prescrição de uma nutricionista que seria o adequado.

Assim o objetivo desta pesquisa foi verificar a incidência do uso de suplementação em praticantes de exercício físico da cidade de Curitiba\ PR. Como objetivos específicos, identificar o perfil dos praticantes de musculação que utilizam o



suplemento alimentar; identificar qual o tipo de suplemento alimentar é o mais citado; identificar o perfil de treinamento dos praticantes de musculação que utilizam o suplemento alimentar; identificar custos mensais com o uso da suplementação; averiguar a existência ou não de indicação adequada por profissionais qualificados; identificar os motivos do uso do suplemento alimentar.

## **2 MATERIAL E MÉTODOS**

### **2.1 Delineamento da Pesquisa**

Esta pesquisa possuiu delineamento transversal e caracterizou-se por ser do tipo descritivo segundo seus objetivos e de levantamentos segundo seus procedimentos técnicos (GIL, 2006).

### **2.2 População e Amostra**

A amostra foi composta por 193 praticantes de exercícios resistidos de academias da cidade de Curitiba/PR. Dentre os critérios de inclusão estavam: ser maior de 18 anos, praticantes de exercício físico, treinar pelo menos 2 vezes por semana. Foram recrutados indivíduos de 10 academias da cidade de Curitiba PR, sendo 4 da região Sul, 4 da região Norte, 1 da região central, 1 da região oeste.

### **2.3 Instrumentos e Procedimentos**

O questionário aplicado foi composto por 30 questões fechadas adaptado de Goston (2008) estruturado da seguinte forma: 1) questões pessoais, 2) questões relacionadas à atividade física, 3) questões relacionadas à suplementação. Os indivíduos foram abordados antes e/ou depois das atividades na academia, foram esclarecidos dos objetivos e procedimentos da pesquisa, receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os interessados em participar, assinaram o TCLE recebendo o questionário para preenchimento. O tempo de duração para o preenchimento do questionário baseou-se na variável dependente de estar utilizando ou não atualmente o suplemento. Cabe frisar, que durante o preenchimento do instrumento o pesquisador esteve presente para eventuais esclarecimentos.

### **2.4 Tratamento dos dados e Estatística**

Para apresentação dos dados foi utilizado de estatística descritiva com média, desvio padrão, distribuição de frequência absoluta e relativa. Todas as análises estatísticas foram realizadas com software *Excel*, com o suplemento estatístico *Action*, versão Junho/2015.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta pesquisa vem contribuir para estudos, que buscam desvendar a utilização de suplementação em praticantes de exercício físico em academias da cidade de Curitiba PR. A Tabela 1 apresenta a incidência absoluta e relativa separado por sexo da utilização da suplementação. Verifica-se que 55,19% da amostra utilizava pelo menos um tipo de SA. Destes 77,42% eram utilizados por homens e 41,79% utilizados por mulheres.

Tabela 1. Distribuição de frequência absoluta (fa) e frequência relativa (fr) da incidência da utilização de suplementos alimentares separados por sexo.

	Homens (n = 124)		Mulheres (n = 67)	
	fa	fr	fa	Fr
Não utiliza suplementos	28	22,58%	39	58,21%
De 1 a 2 suplementos	17	13,71%	18	26,87%
De 3 a 4 suplementos	48	38,71%	8	11,94%
Mais que 4 suplementos	31	25,00%	2	2,99%

Fonte: Elaboração própria

A Tabela 2 apresenta a incidência absoluta e relativa dos consumidores de suplementação separado por sexo e faixa etária. Observa-se que a maior incidência do uso do suplemento, se dá na faixa etária até 30 anos tanto em homens quanto em mulheres. No entanto os homens consomem mais que dois suplementos na sua maioria, enquanto as mulheres com menos de 30 anos 53,57% utilizam até 2 tipos de suplementos.

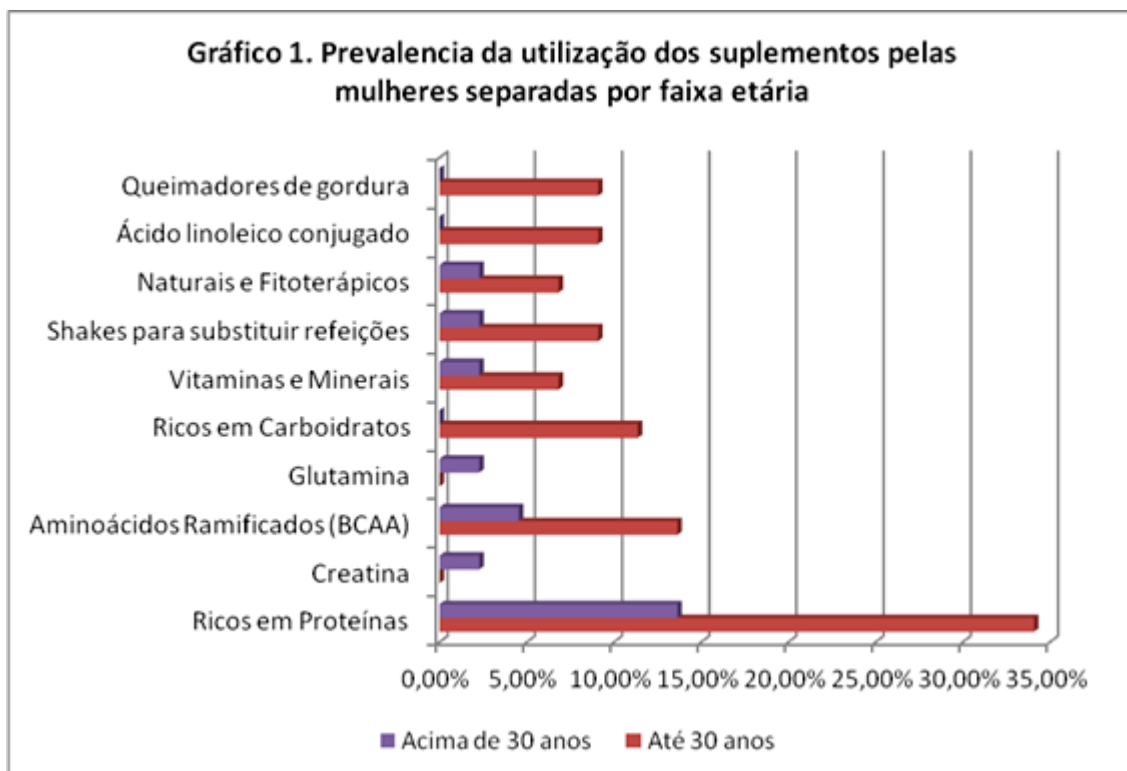
Tabela 2. Distribuição de frequência absoluta (fa) e frequência relativa (fr) dos consumidores de suplemento separados por sexo e faixa etária

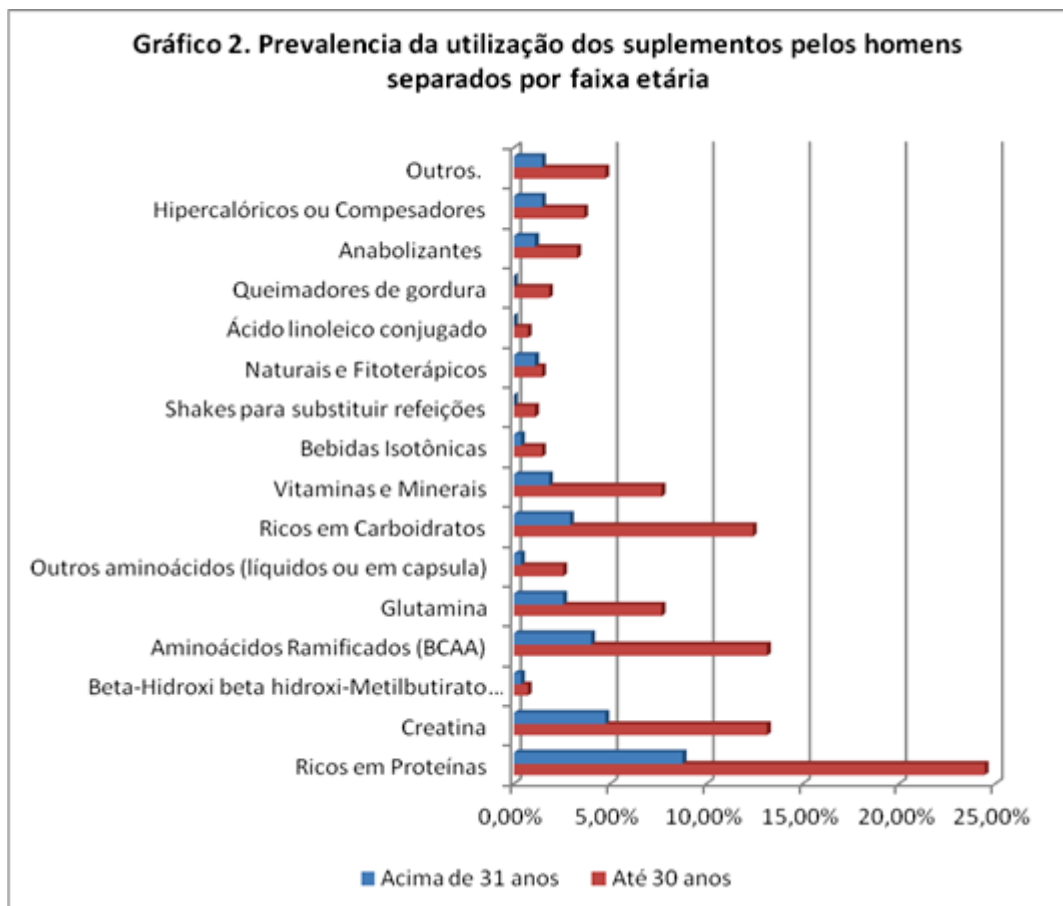
	Homens (n = 122)				Mulheres (n = 67)			
	18 - 30		Acima de 31		18 - 30		Acima de 31	
	fa	fa	fr	fa	fr	fa	Fr	Fa
De 1 a 2 suplementos	9	9,57%	7	7,45%	15	53,57%	3	10,71%
De 3 a 4 suplementos	35	37,23%	13	13,83%	6	21,43%	2	7,14%
Mais que 4 suplementos	24	25,53%	6	6,38%	1	3,57%	1	3,57%

Fonte: Elaboração própria

O Gráfico 1 apresenta a prevalência relativa dos suplementos relatados pelas mulheres. Nota-se que o suplemento mais utilizado foi o rico em proteínas, e o

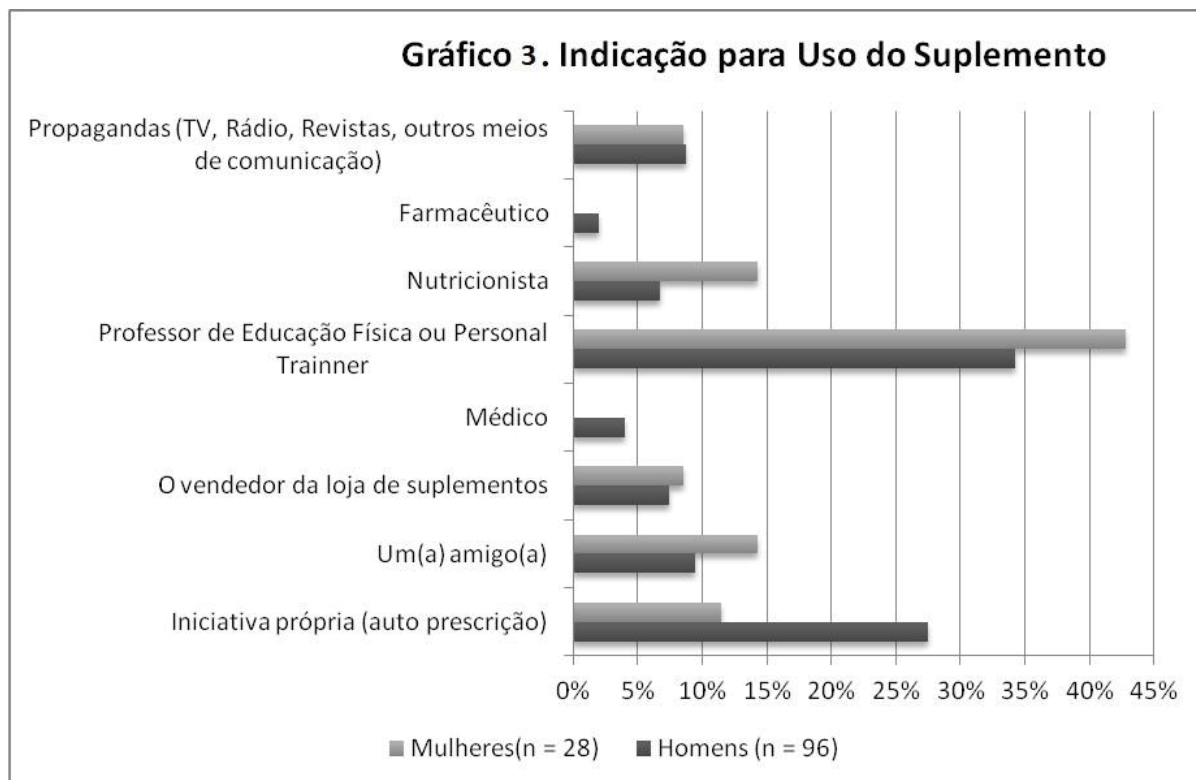
segundo foram os BCAA (*Branch Chain Amino Acids* / Aminoácidos de Cadeia Ramificada), para ambas as idades (até 30 anos, acima de 30 anos), a glutamina e a creatina têm maior predominância de uso por mulheres acima de 30 anos. O Gráfico 2 mostra a prevalência relativa dos suplementos relatados por homens. Foi observado que os suplementos alimentares (SA) mais utilizados foram os ricos em proteínas, BCAA, ricos em carboidratos e creatina.





Fonte: Elaboração própria

No Gráfico 3 apresenta-se a indicação dos motivos para utilizar o SA, o maior dado apontado pelos entrevistados foi por ganho de massa muscular e força, homens com 40,09% e mulheres com 37,50% em seguida; as mulheres fazem o uso de suplementos para perda de peso e queima de gordura corporal 25% contra 8,29% para homens. Outro dado observado foi o motivo de homens usarem SA para *performance* (18,89%). Em relação a indicação para uso de SA (Gráfico 04) o maior índice foi dos profissionais de educação física 34,23% para homens e 42,86% para mulheres, em seguida a auto prescrição, em homens 27,52%. Apenas 21% dos entrevistados fazem o uso de suplementos com indicação de um profissional de Nutrição.



Fonte: Elaboração própria

A Tabela 3 apresenta a incidência absoluta e relativa, do perfil dos consumidores de SA separado por sexo. Verificou-se que em sua maioria possuíam 3º grau incompleto, eram não fumantes e bebiam raramente para ambos os sexos.

Tabela 3. Distribuição de frequência absoluta (fa) e frequência relativa (fr) do perfil dos consumidores de suplementos alimentares separados por sexo.

Variáveis	Homens (n = 96)		Mulheres (n = 28)		
	Fa	Fr	fa	Fr	
Escolaridade	1º grau incompleto	0	0,00%	1	3,70%
	2º grau incompleto	27	29,35%	8	29,63%
	2º grau completo	3	3,26%	0	0,00%
	3º grau incompleto	30	32,61%	8	29,63%
	3º grau completo	22	23,91%	4	14,81%
	Pós-graduação incompleto	10	10,87%	6	22,22%
Fumante	Sim	7	7,29%	2	7,14%
	Não	78	81,25%	24	85,71%
	Ex fumante	11	11,46%	2	7,14%
Bebida alcoólica	Raramente	37	42,53%	11	42,31%
	1 a 2 vezes	18	20,69%	4	15,38%
	Não bebe	32	36,78%	11	42,31%

Fonte: Elaboração própria

A Tabela 4 apresenta o nível da prática de exercício resistido dos consumidores de SA separado por sexo. Observa-se que homens praticam exercícios resistidos a mais de 1 ano, enquanto as mulheres estão similarmente distribuídas desde 1 mês a mais de 1 ano. Ambos os sexos praticavam de 3 a 5 vezes na semana, com treinos com duração entre 1 a 2 horas. Os motivos mais citados por homens e mulheres para praticar exercícios resistidos, foi o ganho de massa muscular seguido de manter um hábito saudável.

Tabela 4. Nível de Atividade física dos consumidores de SA separado por sexo.

Variáveis	Homens (n = 96)		Mulheres (n = 28)		
	fa	fr	fa	Fr	
Tempo prática exercício físico regular	Menos de 1mês	0	0,00%	1	3,57%
	Entre 1 a 6 meses	7	7,29%	8	28,57%
	Entre 7 meses a 1ano	26	27,08%	10	35,71%
	Mais de 1ano	63	65,63%	9	32,14%
Frequência semanal	Menos de 3vezes	4	4,17%	3	10,71%
	Entre 3 a 5vezes	57	59,38%	24	85,71%
	Mais de 5vezes	35	36,46%	1	3,57%
Tempo diário total dispendido	Até 1 hora	35	37,23%	12	42,86%
	Entre 1 e 2 horas	59	62,77%	16	57,14%
Motivos para prática de exercício físico	Recomendação médica	4	2,06%	3	5,00%
	Hábito saudável	58	29,90%	17	28,33%
	Emagrecimento	6	3,09%	10	16,67%
	Ganho de força e/ou massa muscular	82	42,27%	20	33,33%
	Prevenir ou tratar doenças	11	5,67%	1	1,67%
	Melhorar o condicionamento, flexibilidade; <i>performance</i>	33	17,01%	9	15,00%

Fonte: Elaboração própria

Ambos os sexos relataram consumir os SA há pelo menos 6 meses (91,43% homens e 57,69% das mulheres); a maioria relata ter obtido resultados satisfatórios (66,32% dos homens e 62,96% das mulheres). Quando referido sobre algum efeito colateral ao utilizar o suplemento, 34,74% dos homens relataram tonturas, no entanto a maioria de homens e mulheres relatou não ter sentido nenhum sintoma com o uso (65,26% homens e 92% das mulheres). O custo com o SA foi maior que R\$100,00 ao mês em 61% dos homens e em 50,00% das mulheres.

#### 4 DISCUSSÃO DE DADOS

Diversas pesquisas tiveram como intuito identificar o consumo de SA em praticantes de exercícios resistidos (LINHARES, LIMA, 2006; TROG, TEIXEIRA 2009; SANTOS, MENON, 2012). Estas pesquisas apresentam diversas incidências do uso de SA, no entanto convergem ao identificar o suplemento rico em proteínas como o mais relatado (LINHARES, LIMA, 2006; TROG, TEIXEIRA 2009; GOSTON E CORREIA, 2009; FAYH, 2013; MOREIRA, RODRIGUES, 2014).

Pedrosa *et. al.*, (2011), relataram incidência de 32% utilizando e 23% para os indivíduos que já haviam utilizado algum tipo de suplemento em 191 praticantes de musculação da cidade de Porto Velho/ RO de 15 a 46 anos de idade. A proteína (*whey protein*) foi o suplemento mais citado entre os praticantes de musculação apresentando valores 16%, seguidos dos aminoácidos de cadeia ramificada com 14%. A faixa etária que apresentou maior consumo de suplemento foi de 21 a 25 anos (34%), porém dos 26 aos 30 anos a existência foi próxima, reportando 22% e de 15 a 20 anos percentuais de 17%. Os autores sugerem que esta faixa etária possa sofrer mais com a influência midiática pelo corpo perfeito.

No presente estudo, a faixa etária que incidiu maior quantidade de consumo de suplementos, foi até 30 anos. Faixa etária parecida foi observada por Trog e Teixeira (2009) em sua pesquisa; os autores identificaram um consumo de 39% do uso de suplementos por praticantes de musculação em quatro academias na cidade de Irati/ PR. A faixa etária dos entrevistados que faziam uso de suplementos foi de 16 a 35 anos de idade e a faixa etária que mais utilizava suplementos foi de 19 a 27 anos com (54,5%). A proteína e os aminoácidos com (84%) foram os suplementos mais citados. Nesta pesquisa, os autores procuraram identificar os motivos que influenciavam a não utilização de suplementos alimentares e verificou-se que 55,2% acreditavam que não havia a necessidade de suplementos; 26,3% que somente a alimentação bastava e 10,5% acreditavam que os suplementos não oportunizavam resultados.

Na pesquisa realizada por Linhares e Lima (2006), com 334 praticantes de musculação da cidade de Campos dos Goytacazes/RJ a incidência no consumo de SA foi de 35%. Além disso, foi observado que dos usuários de suplementos alimentares, a maioria (49%) deu-se na faixa etária de 18 a 23 anos. Dos suplementos referidos, 78% dos entrevistados utilizavam os de base proteica, seguidos de



aminoácidos com 13% e 5% dos entrevistados utilizam energéticos e complexos vitamínicos como suplementos alimentares.

As proteínas são macronutrientes importantes para a recuperação muscular, sistemas endócrinos e imunológico, além de melhora ou manutenção da *performance* do indivíduo (CARVALHO et al. 2009). Entretanto existe um limite para ingestão proteica para indivíduos sedentários 0,8 g/kg/dia, em contraponto para praticantes de exercício resistido, objetivando hipertrofia muscular este valor eleva-se para 1,6 a 1,7 g/kg/dia. Ingestão acima deste valor não é fator determinante para aumento de massa muscular, nem mesmo maior desempenho, uma vez que a hipertrofia muscular está relacionada também com o treinamento físico (HERNANDES; NAHAS, 2009; MENON; SANTOS, 2012). Na pesquisa de Menon, Santos (2012) identificaram que 43,5% ingeriam proteínas acima do recomendado (1,8 a 3,4 g/kg/dia) em 23 praticantes de musculação que buscavam a hipertrofia muscular (idade média 25,8 ± 3,7 anos). A massa muscular foi avaliada em dois momentos e apresentou aumentos significativos em grupos de consumo proteico diferente (consumo proteico < 1,6; consumo proteico entre 1,6 a 1,7 e consumo proteico > 1,7g/Kg/dia) mostrando que a ingestão proteica não ofereceu vantagem conforme o aumento na ingestão proteica.

No entanto os SA proteicos foram os mais referidos no presente estudo, para ambos os sexos e ambas as faixas etárias. Comportamento similar é visto na pesquisa de Bezerra e Macêdo (2013) que avaliaram 53 indivíduos de ambos os sexos, praticantes de musculação das academias de ginástica da cidade de Toritama/ PE e usuários de suplementos. Identificou-se a fonte proteica como a mais utilizada por mais de 60% dos participantes. No estudo de Goston e Correia (2009), os recursos ergogênicos nutricionais mais consumidos pelos homens também foram os ricos em proteínas (47,5%) em seguida os ricos em carboidratos (30,4%) e entre as mulheres os mais consumidos foram os naturais/fitoterápicos (40,5%), poli vitamínicos (27,0%) e os ricos em proteínas (21,6%).

O alto consumo dos SA, pode estar também relacionado com os motivos para a prática da atividade física e a modalidade praticada (GOSTON e CORREIA, 2009). A presente pesquisa identificou o ganho de força e massa muscular como sendo o objetivo mais referido pelos praticantes homens (40,09%) e mulheres (37,5%). Em seguida a melhora de *performance* em homens (n=41) e em mulheres perda de peso e gordura corporal (n=12).

Valores similares foram reportados em outras pesquisas onde Trog e Teixeira (2009) referiram que 32,8% dos usuários tinham intuito de obter o aumento da massa muscular, e 20% utilizavam a suplementação para obter resultados mais rápidos. Na mesma linha, Pedrosa et al., (2011) observou 39%, de indivíduos que tinham por objetivo o aumento hipertrófico; contudo 24% dos entrevistados buscavam a manutenção da saúde, 18% emagrecimento e 16% estética e modelagem física. Complementando, Linhares e Lima, (2006) observaram que 69% dos usuários tinham o objetivo de aumentar a massa muscular, 13% de aumentar a resistência física, 4,65% fazem para complementar a alimentação, 8,53% e 4,65% de perder calorias e manter a massa muscular. Valores maiores foram observados na pesquisa de Moreira e Rodrigues (2014) com 60 praticantes de exercício físico da cidade de Pelotas/ RS, com idade de  $23,28 \pm 3,37$  anos, em seus resultados foram observados o uso de suplementos com o objetivo de ganho de massa muscular em sua maioria 89,95%.

A suplementação pode ou não ser necessária e esta afirmação não pode ser generalizada. Cada indivíduo deve buscar auxílio profissional adequado para saber de suas necessidades calóricas. Esta inevitabilidade é identificada por um nutricionista ao observar uma série de informações quanto a atual condição alimentar e características da prática de exercício físico. No entanto observa-se que não é o profissional de nutrição que orienta a maioria dos usuários de SA (LINHARES, LIMA, 2006; BEZERRA, MACEDO, 2013).

Segundo Linhares e Lima (2006) a maioria dos consumidores tomaram conhecimento dos suplementos por intermédio de amigos (41%), e apenas 24% são orientados por nutricionistas e profissionais da área da saúde. Os pesquisadores ainda relatam que 18% buscaram orientações pelos próprios professores das academias e 16,5% obtiveram informações pela televisão. O mesmo pode ser visto na pesquisa conduzida por Pontes (2013), dos 101 praticantes de musculação de ambos os sexos com idade entre 16 e 59 em academias de João Pessoa – PB, 28,4% receberam indicação de amigos, seguidos por 26,9% de nutricionistas, 17,9% de professores da academia.

Na presente pesquisa, o profissional de Educação Física foi o mais referido, o que se pode identificar em outras pesquisas. Em seu experimento Moreira e Rodrigues (2014), relataram a indicação para o uso de suplementos por Educadores Físicos 42,2% seguido de auto prescrição em 31,5% dos consumidores de SA. Ocorrência similar foi observada por Fayh et. al. (2013) em 44,5% dos 316

frequentadores de academias de Porto Alegre RS, na faixa etária de 20 a 59 anos de idade de ambos os sexos, que reportaram terem recebido a indicação do profissional da Educação Física.

A habilitação do nutricionista na prescrição de suplementos nutricionais é regulamentada pela Resolução CFN nº 390/2006 e deve levar em consideração o que versa seu artigo primeiro, parágrafo único, em que tal prescrição deve sempre ser baseada nas diretrizes estabelecidas no diagnóstico nutricional e considerar que os suplementos nutricionais são formulados à base de vitaminas, minerais, proteínas e aminoácidos, lipídeos e ácidos graxos, carboidratos e fibras, isolados ou associados entre si (BRAGGION, 2008). De acordo com Hernandez e Nahas (2009), a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME) tem se preocupado com o aumento do consumo de suplementos e drogas de forma incorreta e sem orientação, divulgando diretrizes para nortear ações contra profissionais que desmitificam atitudes de orientar e induzir o uso.

Esta grande incidência no uso de suplementos e principalmente realizada de forma não controlada, por indivíduos não adequados para tal fim, é de grande preocupação quanto as possíveis sobrecargas que os órgão e sistemas podem sofrer. Modificações dietéticas são essenciais para atletas com o objetivo da melhora do desempenho. A SA deve ser realizada em casos especiais, e em geral para esta população, realizada por profissional nutricionista e médicos especialistas. Além disso, em muitos casos a alimentação atende de maneira adequada a demanda energética, sem necessidade de suplementação (CARVALHO et al., 2009).

Cabe ressaltar que na presente pesquisa mais da metade dos entrevistados possuem ensino médio completo e gastavam mais de R\$100,00 ao mês para a manutenção do consumo do suplemento. Este resultado sugere que a amostra possuía instrução para discernir em escolhas pautadas em resultados científicos e não em resultados empíricos e nas informações comerciais divulgadas nos SA em geral.

## 5 CONCLUSÕES

Conforme dados expostos no estudo, foi constatado que mais da metade dos entrevistados possuem ensino médio completo, não eram fumantes e consumiam bebida alcóolica com pequena frequência. Em se tratando da suplementação 50,65% da amostra utilizam de 3 a 4 tipos de suplementos. Em relação a indicação para uso de SA o maior índice foi dos profissionais de Educação Física 34,23% para homens e para as mulheres 42,86%.

O principal motivo apontado pela amostra para o consumo de suplementação foi à opção de reposição de nutrientes e energia, evitar fraqueza entre os homens 28% e 26,47% entre as mulheres. Foi identificada a incidência de 55% no consumo de suplemento alimentar, com os ricos em proteínas como os mais referidos para ambos os sexos.

A ocorrência do uso de suplementos, vem crescendo conforme o passar dos anos, tal fato mostra que a população está procurando por outros recursos para ganho de massa muscular sem se preocupar com a alimentação adequada que já atende a sua demanda energética. Cabe aos profissionais de suas respectivas áreas a conscientização de indicação e prescrição e ao profissional de Educação Física o encaminhamento desse aluno para o Nutricionista ou médico com formação da área.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, Crésio; LIMA, Renata Villas Boas. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre, v. 85, n. 4, Ago. 2009
- BEZERRA, Crislaine Chagas; MACEDO, Erika Michelle Correia. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos proteicos por praticantes de musculação. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 40, 2013.
- BRAGGION, G, F; SA na Atividade Física e no Esporte – Aspectos Legais na Conduta do Nutricionista; **Nutrição Profissional**, 2008.
- CARVALHO, Tales de et al. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Rev Bras Med Esporte** vol.15 no.3 supl.0 Niterói Mar./Apr. 2009.
- FAYH, Ana Paula Trussardi et al. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 35, n. 1, p. 27-37, Mar. 2013.
- GIL, Antonio Carlos. Como Elaborar Projetos de Pesquisa. 4 ed. – 8 reimpr. São Paulo: Atlas, 2006.
- GESSONI, R. **Fat burners: será que funcionam?** Boa Forma, São Paulo, v.10, n.6, p.93-95, 1995.
- GOSTON, J, L; CORREIA, M, I, T; Suplementos nutricionais: histórico, classificação, legislação e uso em ambiente esportivo. **Nutrição e Esporte**. Nutrição em pauta. Set/Out, 2009.
- GOSTON, J, L; **Prevalência do uso de Suplementos Nutricionais entre Praticantes de Atividades Físicas em Academias de Belo Horizonte: Fatores Associados**. Dissertação de Pós-Graduação em Ciência de Alimentos da Faculdade de Farmácia da Universidade Federal de Minas Gerais, 2008.
- HERNANDEZ, Arnaldo José e NAHAS Ricardo Munir. **Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde**. Suplemento – Rev Bras Med Esporte – Vol. 15, no 3 – Mai/Jun, 2009
- HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal. e CARVALHO, J. R. **Nutrição Esportiva: uma visão prática**. 2ed. São Paulo: Manole, 2008.
- HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal; FISBERG, Mauro; MOCHIZUKI, Luis. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 14, n. 6, dez. 2008

LINHARES, Tatiana C.; LIMA, Rodrigo Maciel. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. **Vértices**, v. 8, n. 1, p. 101-122, 2006.

MARINHO, A. *O Globo*, Rio de Janeiro, out. 1994. Caderno Jornal da Família.

MOREIRA, F. P.; RODRIGUES, K. L. Conhecimento Nutricional e Suplementação Alimentar por Praticantes de Exercícios Físicos. *Rev Bras Med Esporte*, v. 20, p. 370- 373, set/out 2014.

PEDROSA, Olakson Pinto et al. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho Rondônia. **Anais da Semana Educa**, v. 1, n. 1, 2011.

PONTES, Mayara. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa-PB. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 37, 2013.

SANTOS, Jacqueline Schaurich; MENON, Daiane; Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. **Rev Bras Med Esporte** vol.18 no.1 São Paulo Jan./Feb. 2012.

SARMENTO, Daniela Bragantini Camilo; BALLEIRO, Fernando; DE ZARZUELA, Ligia Maria Miori. Use of alimentary supplements in gymnastics academies/Use de suplementos alimentares em academias de ginastica. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 3, n. 13, p. 13-18, 2009.

TROG, Scheila Daniele, TEIXEIRA, Eduardo. Uso de SA com proteínas e aminoácidos por praticantes de musculação do município de Irati-PR. **Cinergis** – Vol 10, n. 1, p. 43-53 Jan/Jun, 2009

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, set. 2011.

## **ANEXO 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado a participar de um estudo intitulado “**UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE TREINAMENTO DE**

**FORÇA**”, desenvolvido pelo professor de educação física David Wesley Rocha da Silva, para obtenção do título de especialista em treinamento de força e hipertrofia, com supervisão e orientação do Prof. Ms. Cesar Ricardo Feustel. O objetivo do estudo busca compreender se praticantes do treinamento de força fazem uso de recursos ergogênicos e por quais motivos fazem a utilização dele. A sua participação no referido estudo será de responder um questionário com perguntas fechadas sobre o tema abordado do estudo. Levando-se em conta que é uma pesquisa e que os resultados somente serão obtidos após a sua realização. Será garantido o anonimato durante toda a elaboração da pesquisa, bem como poder desistir de participar desta em qualquer momento sem qualquer prejuízo. Asseguramos a orientação durante toda pesquisa, garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas abrangências, de dúvidas antes, durante e depois. Enfim, tendo sido orientado quanto ao teor de todo aqui mencionado e compreendido à natureza e o objetivo do referido estudo, eu \_\_\_\_\_, RG \_\_\_\_\_ manifesto o livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, pela participação.

Curitiba, \_\_ / \_\_\_\_ / 2019.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante

\_\_\_\_\_  
David Wesley Rocha da Silva  
Pesquisador 1  
(41 99776 7225)  
[david.wrs16@gmail.com](mailto:david.wrs16@gmail.com)

\_\_\_\_\_  
Prof. Ms. Cesar Ricardo Feustel  
Pesquisador 2  
(41 99984 2004)  
[cerifeus@hotmail.com](mailto:cerifeus@hotmail.com)