

# 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)

## CONHECIMENTO SOBRE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Edilane Araújo dos Santos<sup>1</sup>  
Fernanda Bissigo Pereira<sup>1</sup>

### RESUMO

Em busca do corpo perfeito ou até mesmo para obter outros benefícios à saúde, observa-se um exagero no consumo de produtos comercializados como suplementos alimentares. A promessa de resultados mais rápidos no ganho de massa muscular, definição corporal, redução de gordura e de peso, aceleração do metabolismo vêm contribuindo para o uso dessas substâncias. O presente estudo avaliou o conhecimento de praticantes de exercício físico sobre o conceito e uso de suplementos alimentares. Realizou-se um estudo descritivo transversal cujos participantes foram praticantes de exercício físico de academias de Caxias do Sul-RS. Foi construído um questionário com perguntas abertas e fechadas de múltipla escolha sobre o conceito e uso de suplementos. A amostra foi constituída por 104 praticantes de musculação, com média de idade de 27,8±8,4 anos, sendo 51,4% do sexo masculino. Entre eles, 92,3% responderam saber o significado do conceito de suplementos e 66,3% apontaram este conceito corretamente. A maioria, 58,6% respondeu utilizar suplemento alimentar, destacando-se os protéicos e os carboidratos. A hipertrofia (57,4%) foi o principal objetivo na utilização dos suplementos e para 55,7% a indicação foi realizada pelo educador físico, entretanto, 90,2% deles acreditam que é o nutricionista quem deve prescrever. As principais alterações corporais observadas com o uso foram o ganho de força (55,7%) e a hipertrofia (54,1%). No ponto de vista da maioria (87,5%), é a Nutricionista quem deve prescrever suplementos alimentares. Os praticantes de exercício físico conhecem o conceito de suplementos alimentares, fazem o uso atualmente e destacam o profissional nutricionista habilitado para sua prescrição.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Suplemento. Saúde.

1-Faculdade da Serra Gaúcha-FSG, Rio Grande do Sul, Brasil.

### ABSTRACT

Knowledge about food supplements between physical exercise practitioners

In search of the perfect body or even for other health benefits, there is an exaggeration in consumer products marketed as dietary supplements. The promise of faster results in muscle mass, body definition, fat reduction and weight, metabolism acceleration has contributed to the use of these substances. This study evaluated the knowledge of practitioners of physical exercise on the concept and use of dietary supplements. We conducted a cross-sectional study whose participants were practitioners of physical exercise gyms in Caxias do Sul-RS. A questionnaire with open and closed multiple choice questions on the concept and use of supplements was built. The sample consisted of 104 bodybuilders, averaging 27.8 ± age of 8.4 years, and 51.4% were male. Among them, 92.3% answered to know the meaning of the concept of supplements and 66.3% indicated this concept correctly. Most, 58.6% answered using food supplement, highlighting the protein and carbohydrates. Hypertrophy (57.4%) was the main objective in the use of supplements and 55.7% the indication was performed by physical educator, however, 90.2% of them believe it is the nutritionist who should prescribe. The main body alterations were observed using the power gain (55.7%) and hypertrophy (54.1%). In the majority's view (87.5%) is the nutritionist who should prescribe dietary supplements. The exercise practitioners know the concept of dietary supplements, make the use and highlight the currently registered dietitian enabled for your prescription

**Key words:** Physical Activity. Supplement. Health.

E-mails dos autores:  
edilane.araujodossantos@gmail.com  
nandabissigo@gmail.com

## INTRODUÇÃO

A busca por um corpo esteticamente perfeito e a falta de uma cultura corporal saudável tem levado a população a usar de forma abusiva substâncias que podem potencializar no menor espaço de tempo possível os seus desejos. Dentre essas substâncias os suplementos alimentares têm um destaque primordial (Santos e Santos, 2002).

Especialistas apontam que a alimentação é a peça fundamental para o ganho da massa muscular, podendo chegar a 60% em importância.

Porém, existe falta de conhecimento das pessoas em geral de que uma alimentação adequada em quantidade, qualidade, variedade e harmonia, a não ser em situações especiais, atende às necessidades nutricionais de um praticante de exercícios físicos, inclusive de atletas de nível competitivo, sendo suficiente para repor as perdas decorrentes do exercício, não havendo necessidade do consumo de suplementos alimentares (Menon, Santos, 2012; Adam e colaboradores, 2013).

Opiniões contrárias sustentam que o uso de suplementos alimentares desempenha um papel importante entre os praticantes de atividade física, principalmente os atletas, no sentido de manter a saúde e a forma física, aumentar a força e a massa muscular e melhorar a performance (Possebon e Oliveira, 2006).

A ingestão de suplementos alimentares associado com conhecimento do conceito deste produto mostra que os objetivos de muitos jovens é a preocupação com a aparência física e com o peso, o que os leva a treinar por razões estéticas, ao invés do desempenho físico (Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, 2008).

O conhecimento de nutrição em jovens é melhor nos atletas em relação aos não praticantes, no entanto, estas informações são geralmente fornecidas por pessoas nem sempre habilitadas em nutrição esportiva, criando tabus e dependendo de como são interpretadas podem levar a um consumo dietético inadequado (Adam e colaboradores, 2013).

O impacto destas informações, não necessariamente de qualidade comprovada, sua influência na saúde, na boa alimentação e

no desempenho físico fazem com que maiores esforços sejam concentrados na identificação dos motivos que levam ao uso de suplementos, desta forma, o objetivo desse estudo foi avaliar o conhecimento de praticantes de exercício físico sobre o conceito e uso de suplementos alimentares.

## MATERIAIS E METODOS

Estudo descritivo transversal cujos participantes foram praticantes de exercício físico de três academias de diferentes regiões geográficas de Caxias do Sul-RS.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Círculo Operário Caxiense - Faculdade da Serra Gaúcha sob o parecer nº 40730314.5.0000.5311.

Todas as atividades relativas ao estudo foram realizadas mediante autorização das instituições envolvidas e dos voluntários através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a coleta dos dados foi construído um instrumento na forma de questionário com perguntas abertas e fechadas de múltipla escolha sobre o conceito e uso de suplementos alimentares. As mesmas foram respondidas de forma individual e aleatória em diferentes dias e horários e durante a prática do exercício físico.

A análise dos dados foi realizada no software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 17.0. As variáveis categóricas foram descritas através de frequências absolutas e relativas.

## RESULTADOS

A amostra foi constituída por 104 praticantes de exercício físico, categoria musculação, de três academias de Caxias do Sul-RS.

A Tabela 1 mostra as características dos participantes segundo o conhecimento e uso de suplemento alimentar.

Observou-se que a maioria dos participantes era do sexo masculino (51,9%) com idade média de  $27,8 \pm 8,4$  anos. Quando questionados sobre o significado do conceito de suplemento alimentar, 96 (92,3%) responderam saber o que significava este conceito, sendo que 69 (66,3%) assinalaram corretamente a alternativa correspondente ao conceito correto.

Em relação ao uso atual de suplemento alimentar, 61 (58,6%) dos participantes respondeu fazer o uso de suplemento alimentar no momento da pesquisa.

Na tabela 2 observam-se as características dos praticantes de exercício físico em relação ao uso de suplementos alimentares. A maioria era do sexo masculino (63,9%) com média de idade de 25,8 ±6,0 anos.

Quando questionados sobre o significado do conceito de suplemento alimentar, 60 (98,4%) responderam saber o que significava este conceito, sendo que 45 (73,8%) assinalaram corretamente a alternativa correspondente ao conceito correto.

Os principais suplementos utilizados entre os praticantes de exercício físico são aqueles a base de proteínas (Whey Protein - 82% e BCAA - 47,4%), seguido do suplemento a base de carboidrato (Dextrose/Maltodextrina-26,2%).

Destaca-se a hipertrofia (57,4%) como o principal objetivo na utilização do suplemento alimentar.

Para 34 (55,7%) participantes a orientação/indicação de uso do suplemento alimentar foi do educador físico, entretanto, 55 (90,2%) deles acreditam que é o profissional nutricionista quem deve prescrever suplemento alimentar.

A maioria dos praticantes de exercício físico em uso de suplemento alimentar afirma ter observado alterações físicas com o uso de suplemento, destacando-se o ganho de força (55,7%) e a hipertrofia (54,1%) como sendo as alterações mais prevalentes.

De acordo com a tabela 3, 43 praticantes de exercício físico não fazem atualmente o uso de suplemento alimentar.

A maioria é do sexo feminino (65,1%) com média de idade de 30,6 ±10,4 anos.

Quando questionados sobre o significado do conceito de suplemento alimentar, 36 (83,7%) responderam saber o que significava este conceito, sendo que 24 (55,8%) assinalaram corretamente a alternativa correspondente ao conceito correto.

No ponto de vista dos não usuários de suplemento alimentar, a prescrição deve ser realizada por profissional nutricionista (59%).

**Tabela 1** - Caracterização dos praticantes de exercício físico segundo o conhecimento e uso de suplemento alimentar.

Variáveis	Total (n=104)
Idade - Média ± DP	27,8 ± 8,4
Gênero	n (%)
Feminino	50 (48,1)
Masculino	54 (51,9)
Significado sobre o conceito de SA	
Sim	96 (92,3)
Não	6 (5,8)
Não respondeu	2 (1,9)
Alternativa correta em relação ao conceito de SA	
Acertos	69 (66,3)
Erros	34 (32,7)
Não respondeu	1 (1)
Uso atual de SA	
Sim	61 (58,6)
Não	43 (41,3)

**Legenda:** DP - Desvio Padrão; SA - Suplemento Alimentar.

**Tabela 2** - Caracterização segundo conhecimento e uso dos usuários de suplemento alimentar.

<b>Variáveis</b>	<b>Total (n=61)</b>
Idade - Média $\pm$ DP	25,8 $\pm$ 6,0
Gênero	<b>n (%)</b>
Feminino	22 (36,1)
Masculino	39 (63,9)
Significado sobre o conceito de SA	
Sim	60 (98,4)
Não	1 (1,6)
Alternativa correta em relação ao conceito de SA	
Acertos	45 (73,8)
Erros	16 (26,2)
Suplementos Alimentares	
Albumina	14 (23)
BCAA	29 (47,4)
Cafeína	12 (19,7)
Dextrose/Maltodextrina	16 (26,2)
Colágeno	10 (16,4)
Creatina	14 (23)
Cromo	1 (1,6)
L-Carnitina	7 (11,5)
Oxido nítrico	2 (3,3)
Packs	2 (3,3)
Termogênicos	12 (21,3)
Whey Protein	50 (82)
Vitaminas e Sais Minerais	11 (18)
Objetivo ao tomar SA	
Hipertrofia	35 (57,4)
Aumento do desempenho	19 (31,1)
Retardo da fadiga	8 (13,1)
Complemento da alimentação	18 (29,5)
Outros	3 (4,9)
Quem orientou/indicou o uso de SA	
Amigos	8 (13,1)
Instrutores de academia	11 (18)
Nutricionista	10 (16,4)
Educador Físico	34 (55,7)
Outros	8 (13,1)
Quem deve prescrever SA	
Educador Físico	13 (21,3)
Nutricionista	55 (90,2)
Médico	15 (24,6)
Outros	3 (4,9)
Alterações físicas com uso de SA	
Sim	55 (90,2)
Não	6 (9,8)
Principais alterações físicas observadas com o uso de SA	
Ganho de força	34 (55,7)
Perda de peso	16 (26,2)
Hipertrofia	33 (54,1)
Nenhuma alteração	3 (4,9)

**Legenda:** DP - Desvio Padrão; SA - Suplemento Alimentar.

**Tabela 3** - Caracterização segundo conhecimento e prescrição dos não usuários de suplemento alimentar.

Variáveis	Total (n=43)
Idade - Média $\pm$ DP	30,6 $\pm$ 10,4
Gênero	N (%)
Feminino	28 (65,1)
Masculino	15 (34,8)
Significado sobre o conceito de SA	
Sim	36(83,7)
Não	6 (13,9)
Não respondeu	1 (2,3)
Alternativa correta em relação ao conceito de SA	
Acertos	24 (55,8)
Erros	18 (41,8)
Não respondeu	1 (2,3)
Quem deve prescrever SA	
Educador Físico	3 (4,9)
Nutricionista	36 (59)
Medico	8 (13,1)
Outros	1 (1,6)

**Legenda:** DP - Desvio Padrão; SA - Suplemento Alimentar.

## DISCUSSÃO

A prevalência de praticantes de exercício físico do gênero masculino corrobora ao estudo de Goston (2014), onde 63,5% dos participantes também eram homens e faziam o uso de suplementos alimentares associados à prática esportiva.

A maioria dos entrevistados relatou ter conhecimento sobre o conceito de suplemento alimentar, destacando a hipertrofia como principal objetivo relacionado ao uso da suplementação. Pedrosa e colaboradores (2007) evidenciam a prevalência de uso de suplementos alimentares com objetivos semelhantes (40% hipertrofia e 19% ganho de força).

A hipertrofia exerce uma espécie de fascínio, a partir do momento que é identificada, principalmente em indivíduos pouco treinados, onde os resultados ocorrem de maneira mais expressiva.

Peralta e Amâncio (2002), alertam para a necessidade de campanhas de informação e conscientização sobre a real necessidade de consumo de suplementos alimentares para a população fisicamente ativa que não pratica exercícios físicos profissionalmente.

Em relação ao uso atual de suplementos alimentares, a maioria (58,4%) dos entrevistados diz estar utilizando atualmente algum tipo de suplementação.

Pedrosa e colaboradores (2007) encontrou resultados semelhantes ao do presente estudo, totalizando 55% dos praticantes utilizando algum tipo de suplemento.

Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008) também mostraram prevalência equivalente quanto ao uso de suplementos alimentares entre jovens (61,2%).

Apenas Goston (2014), ao avaliar a prevalência do uso de suplementos, encontrou resultados inferiores ao do presente estudo, onde 36,8% dos esportistas usavam suplementos alimentares.

De acordo com Pedrosa e colaboradores (2007), entende-se que 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 stress físico geral, metabólico, bem como quando suas necessidades nutricionais não são alcançadas por uma dieta equilibrada.

Para Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008) a presença de usuários de suplementos alimentares em ambiente doméstico influencia o uso, assim como ter amigos usuários de suplementos. A mesma afirma ainda que o maior consumo de suplementos alimentares está associado ao tempo de prática de musculação nas academias.

Quanto ao uso de suplementos alimentares entre homens e mulheres, destaca-se uma maior prevalência entre os

homens (63,9%). Estes resultados, apesar de serem inferiores aos apresentados por Pedrosa e colaboradores (2007) (76%) são importantes, pois revelam uma tendência do público masculino que pratica exercício físico estar mais preocupado em buscar um desenvolvimento corporal de uma forma mais rápida e imediatista com o uso de suplementação em relação às mulheres.

Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008) afirmam que os maiores consumidores atuais de suplementos alimentares são os homens, com percentuais de consumo que variam de 69% a 83,3%.

Destacam-se nesta pesquisa que o grupo de suplementos alimentares mais frequentemente utilizados são as proteínas, corroborando aos estudos de Pereira e Cabral (2007), Almeida e colaboradores (2009), Costa, Rocha e Quintão (2013) e Vargas, Fernandes e Lupion (2015).

Pereira, Cabral (2007), em pesquisa realizada com praticantes de musculação, demonstraram que os suplementos mais utilizados foram produtos à base de proteínas e aminoácidos, insinuando que o fato ocorre devido aos indivíduos do estudo acreditarem que o excesso de proteína aumenta a massa muscular.

Almeida e colaboradores (2009), em estudo sobre o conhecimento, uso e indicação de suplementos, relataram que a maioria dos suplementos alimentares usados também eram à base de proteína, seguidos dos carboidratos.

Costa, Rocha, Quintão (2013), verificaram que os suplementos mais utilizados foram os proteicos. Vargas, Fernandes e Lupion (2015) citam os suplementos mais utilizados (51,61%) aqueles ricos em proteínas (ex: whey protein, albumina, barras de proteínas...) entre praticantes de várias modalidades esportivas.

A grande maioria dos entrevistados, usuários e não usuários de suplementos alimentares relataram acreditar que é o profissional nutricionista quem deve prescrever suplemento, resultado este semelhante ao estudo de Almeida e colaboradores (2009), onde 67% da amostra concordam que o nutricionista é o profissional mais apto para prescrever suplementos alimentares.

Por outro lado, Pereira e Cabral (2007) evidenciam que 50% dos usuários de suplementos pesquisados em seu estudo

receberam indicação para seu uso de professores de educação física e apenas 10% de um nutricionista. Em Vargas, Fernandes e Lupion (2015), a indicação para uso de suplemento alimentar se deu por iniciativa própria (41,93%), ou seja, a auto prescrição, seguida da indicação pelos professores de educação física/personal trainer (9,67%).

Brito e Liberali (2012), observaram que os nutricionistas e educadores físicos representaram as segundas maiores fontes de indicação de suplementos, chegando ao percentual de 33% e 26,2%, respectivamente. Segundo Pedrosa e colaboradores (2007) somente 20% da indicação para consumo de suplemento vêm do profissional nutricionista.

Visto que essa responsabilidade cabe somente ao nutricionista, esta prática vai contra a Resolução nº 056/2003, presente no Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), referente ao Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, onde diz que este profissional deve: "zelar pela sua competência exclusiva na prestação dos serviços a seu encargo", não citando a prescrição de suplementos alimentares como atividade profissional.

## CONCLUSÃO

Os praticantes de exercício físico da modalidade musculação conhecem o conceito de suplementos alimentares, fazem o uso atualmente, principalmente os homens, e destacam o profissional nutricionista habilitado para sua prescrição.

Apesar dos achados deste estudo indicar conhecimento sobre o conceito e uso de suplementos alimentares há uma necessidade crescente de orientação e educação em nutrição esportiva para auxiliar os esportistas a melhorar seus hábitos alimentares, em virtude do desconhecimento por parte destes sobre a existência de planos alimentares apropriados nas diferentes fases do exercício, onde cada nutriente presente pode desempenhar uma função específica.

## REFERÊNCIAS

1-Adam, B. O.; Fanelli, C.; Souza, É. S.; Stulbach, T. E.; Monomi, P. Y. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo.

Associação Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 2. Num. 2. 2013. p.24-36.

2-Almeida, C.; Radke, T. L.; Liberali, R.; Navarro, F. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 3. Num. 15. 2009. p.232-240. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/120/118>>

3-Brito, D. S.; Liberali, R. Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de Vitória da Conquista-BA. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Núm. 31. 2012. p.66-75. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/263/265>>

4-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. Vol. 7. Num. 41. 2013. p.287-299. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/406/387>>

5-Goston, J. L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados. Dissertação de Mestrado. Faculdade Federal de Minas Gerais. Minas Gerais. 2014.

6-Hirschbruch, M.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. Revista Brasileira Medicina Esporte. Vol. 14. Num. 6. 2008.

7-Menon, D.; Santos, J. S. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. Revista Brasileira Medicina Esporte. Vol. 18. Num. 1. 2012.

8-Pedrosa, O. P.; Qasen, F. B.; Silva, A. C.; Pinho, S. T. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho

Rondônia. Semana Educa. Vol. 1. Num. 1 2010.

9-Peralta, J.; Amâncio, O.M.S. A creatina como suplemento ergogênico para atletas. Revista de Nutrição. Vol. 15. Num.1. 2002. p.83-93.

10-Pereira, J. M. 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. Num. 1. 2007. p.40-47. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>>

11-Possebon, J.; Oliveira, V. R. de. Consumo de suplementos na atividade física: uma revisão. Disc. Scientia. Vol. 7. Num. 1. 2006. p.71-82.

12-Santos, M. Â. A.; Santos, R. P. dos. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. Rev. Paul. Educ. Fis. Vol. 16. Num. 2. 2002. p.174-185.

13-Vargas, C. S; Fernandes, R. H; Lupion, R. Prevalência de uso dos suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de diferentes modalidades. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 9. Num. 52. 2015. p.343-349. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/551/489>>

Recebido para publicação em 31/01/2016  
Aceito em 21/02/2016