

**IDENTIFICAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM
PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE
VIRADOURO - SÃO PAULO**

***IDENTIFICATION OF USE OF DIETARY SUPPLEMENTS AMONGST
EXERCISERS IN THE FITNESS CENTERS IN VIRADOURO, BRAZIL***

José Augusto Gonçalves Marini ¹

Bruna de Oliveira Ferraz ²

Leandro Ferreira ³

RESUMO

A utilização de recursos ergogênicos para acelerar a busca por resultados estéticos vem ganhando destaque. Este estudo identificou o consumo de suplementos nutricionais pelos frequentadores de academias do município de Viradouro-SP. Foram entrevistados 50 voluntários por meio de um questionário estruturado. A idade média foi de 28,82 ± 10,62 anos; 62% dos entrevistados são homens, 24% possuem graduação completa. A maioria pratica musculação (94%) com uma frequência média de 5x/sem; 50% dos entrevistados consomem suplementos há uma média de 16 meses; destes, 16% consomem a dose abaixo do recomendado pelo fabricante. Para emagrecimento, 33% consomem *whey protein*, 11% hipercalórico, 33% cafeína e 22% vasodilatadores (NO₂). Para hipertrofia, 64% consomem *whey protein*, 24% hipercalórico, 27% cafeína, 21% vasodilatadores (NO₂), 27% packs, 33% BCAA. Foi identificado que 33% compraram os suplementos em lojas específicas e 31% em academias. Para iniciar o uso 37% não receberam orientações e 34% a receberam do *Personal Trainer*. Observa-se que o uso é frequente e sem orientação de nutricionistas e percebe-se que o objetivo do treino

¹ Graduando em Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, SP. E-mail: marini_joseaugusto@hotmail.com

² Graduando em Bacharelado em Nutrição no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, SP. E-mail: bruna.o.ferraz@gmail.com

³ Doutor em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo. Professor do Centro Universitário Unifafibe, Brasil. E-mail: leanfer@yahoo.com.br

não condiz com a necessidade de uso. A amostra estudada é jovem, mas esse uso indiscriminado e sem orientação pode trazer sérios riscos à saúde.

Palavras-chave: Dieta; exercício físico; suplementos nutricionais.

ABSTRACT

The use of ergogenic resources to accelerate the search for aesthetic results is very frequent. The aim of this study was identify the use of dietary supplements amongst exercisers in the fitness centers of Viradouro City. Fifty volunteers were interviewed by structured questionnaire. The mean age was 28.82 ± 10.62 years; 62% of the interviewees are men, 24% have higher education. Most practice strength training with an average frequency of 5 x/wk, 50% of the interviewees consume supplements an average there are 16 months, 16% consume the dose below that recommended by the manufacturer. For weight loss, 33% consume whey protein, 11% hypercaloric, 33% caffeine and 22% vasodilators (NO₂). For hypertrophy, 64% consume whey protein, 24% hypercaloric, 27% caffeine, 21% vasodilators (NO₂), 27% packs (supplements mixes), 33% BCAA. It was also identified that 33% bought the supplements in specific stores and 31% in fitness center. To begin the use 37% did not receive guidance and 34% received it from the Personal Trainer. The use is quite frequent and without direction of nutritionists. With this, it is noticed that the purpose of the training does not match the necessity of use. This indiscriminate and unguided use can pose serious health risks.

Keywords: Diet. Dietary Supplements. Exercise.

1 INTRODUÇÃO

Suplementos Nutricionais são alimentos que complementam com calorias e nutrientes a necessidade diária de um indivíduo saudável quando este não consegue atender as quantidades desses nutrientes e calorias por meio da alimentação ou quando a dieta requerer suplementação (CONSELHO FEDERAL DOS NUTRICIONISTAS, 2005).

Essa seria a forma ideal para o consumo de suplementos nutricionais, porém cada vez mais se vê o uso indiscriminado e sem orientação de profissionais especializados para a prescrição (CARVALHO, 2003).

A suplementação deve ser orientada por profissionais qualificados da área e utilizada de maneira correta pelos indivíduos que realmente necessitam (CARVALHO, 2003); pois a ingestão da quantidade correta de calorias, macro nutrientes e micronutrientes é a base fundamental para qualquer praticante de atividades físicas, já que as recomendações da quantidade adequada destes na alimentação devem ser individualizadas em relação à atividade física de cada praticante (COSTA; BORBA, 2015), para que assim haja uma maximização dos benefícios desses macros nutrientes e micronutrientes aos adeptos da prática de atividades físicas.

Quando ingerido também como suplemento alimentar afeta a estrutura e/ou função do corpo e complementa a dieta (MAHAN, ESCOTT STUMP, 2010), já que os suplementos nutricionais possuem influência positiva na saúde e no desempenho físico (Dos SANTOS, Dos SANTOS, 2002; CARVALHO, 2003; HERNANDEZ, NAHAS, 2009).

Por outro lado, o consumo abusivo de suplementos nutricionais proporciona riscos à saúde não só dos frequentadores de academias e adeptos da prática de exercícios físicos, mas também ao atleta profissional, podendo causar danos gastrointestinais, neurológicos e renais, entre outros (da ROCHA et al., 2010).

Diante desse fato preocupante, se vê necessário à identificação do perfil de consumo de suplementos nutricionais pelos frequentadores de academias e adeptos da prática de exercícios físicos, e a oportunidade para elaboração de programas de orientação de suplementação nutricional por profissionais qualificados dentro de ginásio de esportes e academias, para que assim, os adeptos a prática de exercícios físicos entendam quando é necessário o consumo de suplementos nutricionais e a maneira correta de fazer esse uso sem colocar a saúde em risco.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Aparência corporal

A aparência corporal cada vez mais vem ganhando destaque entre a sociedade, homens e mulheres dedicam grande atenção, tempo, energia e recursos financeiros aos cuidados com corpo. A musculação, as dietas e as cirurgias estéticas estão entre as técnicas mais utilizadas para a manutenção e melhora da aparência física (IRIART et al, 2009).

A insatisfação com a própria imagem corporal, é um outro aspecto importante que contribui para a busca do "corpo perfeito", sendo este definido como, a construção da figura de seu próprio corpo que o indivíduo cria em mente, representada em sua forma física e sentidos internos em relação a si mesmo (SLADE, 1988 apud MARTINS et al., 2010), esse fato está diretamente ligado com a maior exposição de modelos de corpos esculpidos nas mídias (DAMASCENO et al., 2006; FROIS et al., 2011).

2.2 Influência da mídia

Diversas técnicas utilizadas para a manutenção e melhora da aparência física é influenciada diretamente pela mídia (RIBEIRO et al, 2009). A divulgação e exposição por meio da televisão e da internet de corpos magros, modelados sem gorduras, definidos e esculpidos por músculos tonificados, ou seja, o "corpo perfeito" impulsiona a busca por esse padrão de corpo (FROIS et al, 2011).

A insatisfação da imagem corporal ligado a estimulação da mídia pela busca do "corpo perfeito", faz com que as pessoas se empenham para conquista dessa aparência física idealizada (RUSSO, 2005). Para isso utilizam, muitas vezes, de recursos para acelerar a busca desse objetivo, sendo um deles o consumo de suplementos nutricionais. Atualmente os frequentadores de academias adeptos da prática de exercícios físicos são os mais preocupados com os resultados estéticos fazendo uso frequente e abusivo de suplementos nutricionais (HALLAK et al., 2007; CARVALHO, 2003).

3 METODOLOGIA

Esse estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva, que tem como objetivo descrever as características de determinada população ou fenômeno, uma das particularidades desse tipo de pesquisa está na utilização de técnicas padronizadas de coletas de dados, tais como questionário e a observação sistemática (GIL, 2002), e a pesquisa de levantamento, que:

se caracteriza pela interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer, basicamente, procede-se à solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado para, em seguida, mediante análise quantitativa, obterem-se as conclusões correspondentes aos dados coletados, quando o levantamento recolhe informações de todos os integrantes do universo pesquisado, tem-se um censo. (GIL, 2002).

E também a análise quantitativa que "quase sempre envolvem medidas precisas, rígido controle de variáveis e análise estatística" (THOMAS et al, 2007).

O Projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário UNIFAFIBE (CAAE: 74835317.7.0000.5387).

Participou desse estudo, 50 frequentadores das academias da cidade de Viradouro-SP, com a faixa etária entre 16 a 58 anos; de ambos os sexos, foram avaliados os usuários de cinco academias.

Não houve nenhum critério para a seleção da amostra, devido a necessidade de identificar quando os frequentadores de academias iniciam suas suplementações.

Foram considerados frequentadores aqueles indivíduos que vão as academias e praticam 30 minutos ou mais de exercícios físicos por dia por duas vezes na semana.

Para o desenvolvimento da pesquisa foi um questionário próprio estruturado composto por questões pessoais (ANEXO 1). O questionário é composto por vinte e três questões, sendo essas abertas e fechadas.

Três das questões contidas no questionário tem como objetivo identificar o perfil do voluntário (idade, sexo, escolaridade e profissão), Seis questões estão relacionadas ao treino, como: Modalidade da prática, horário da prática, frequência

na academia e/ou ginásio de esportes, duração do treino, treina há quanto tempo, qual seu objetivo com a prática.

Quinze questões estão relacionadas à suplementação, como: utilização de suplemento, objetivo da suplementação, orientação sobre a ingestão, doses utilizadas, resultados obtidos com o uso, consequências com uso, frequência da ingestão.

A pesquisa foi desenvolvida no ano de 2017 com duração de 12 meses; a coleta foi realizada nas academias onde os frequentadores responderam o questionário antes de iniciar a sessão de treino, foi feita a orientação oral esclarecendo todas as dúvidas para que o questionário fosse respondido de maneira correta.

Após a coleta dos dados, os resultados foram tabulados no software Microsoft Excel 2013, por meio de estatística descritiva (média, desvio padrão e porcentagem).

4 RESULTADOS

Participaram do estudo 50 indivíduos frequentadores de 5 academias da cidade de Viradouro – SP. A amostra apresentou média de $28,82 \pm 10,51$ anos de idade (16 a 58 anos). Mais informações sobre os voluntários do presente estudo estão apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização da amostra

Variáveis		n	Faz uso (%)		Não faz uso (%)	
Entrevistados		50	26	(52)	24	(48)
Sexo	Feminino	19	9	(47)	10	(53)
	Masculino	31	17	(55)	14	(45)
Escolaridade	Fundamental Incompleto	2	1	(50)	1	(50)
	2º Grau incompleto	6	4	(67)	2	(33)
	2º Grau completo	18	9	(50)	9	(50)
	Graduação Incompleta	5	3	(60)	2	(40)
	Graduação em andamento	5	3	(60)	2	(40)
	Graduação Completa	12	5	(42)	7	(58)
	Pós Graduação Incompleta	1			1	(100)
	Pós Graduação	1	1	(100)		
Diagnóstico de doença	Sim	5	2	(40)	3	(60)
	Não	45	24	(53)	21	(47)

Tanto em relação aos usuários, quanto aos demais, a maioria é homem, com no mínimo 2º grau completo e não possuem o diagnóstico de doenças.

Na tabela 2, estão apontados os dados acerca da caracterização do treinamento e prevalência da prática entre as modalidades. Observa-se a maioria dos entrevistados praticam musculação com o objetivo de hipertrofia.

Tabela 2. Caracterização do treinamento dos consumidores

Variáveis		n	%	Média (dp)	Mínima	Máxima
Frequência de treino semanal		26	100	5,5 (2,2)	3	12
Objetivo do treino	Hipertrofia	20	77			
	Bem Estar	2	8			
	Saude/ Qualidade Vida	2	8			
	Condicionamento físico	1	4			
	Emagrecimento	1	4			

O presente estudo também verificou a relação entre objetivo do treino e o tipo de suplemento utilizado (Tabela 3). O *whey protein* e a cafeína foram relatados para quase todos os objetivos de treinamento. Outros suplementos como os hipercalóricos e vasodilatadores também foram identificados.

Tabela 3. Relação entre produto consumido e objetivo do treinamento

Objetivo do treino	n	Whey	Hipercalórico	Cafeína	NO2 Vaso dilatador	Pack	BCAA	Outros*
Hipertrofia	20	55%	15%	15%	10%	15%	25%	40%
Bem Estar	2	100%		50%				
Saude/ Qualidade Vida	2	100%					100%	
Condicionamento físico	1	100%	100%	100%				100%
Emagrecimento	1	100%		100%				

*Creatina, colágeno, albumina, guaraná, omega 3.

É evidente no estudo que mais da metade dos entrevistados (57%) recebeu orientação inadequada e 37% não recebeu nenhum tipo orientação para comprar e ingerir suplementos. Dos que relataram o consumo, 15% ingerem a quantidade

abaixo da dose recomendada pelo fabricante. A tabela 4 mostra a associação do local da compra do suplemento e de quem foi a orientação dada ao entrevistado. O tempo de uso de suplementos entre os consumidores foi de 1 mês a 60 meses, apresentando média de 12,52 (\pm 15, 41) meses.

Tabena 4. Informações sobre uso de suplementos

Variáveis	n	%
Consomem mais de um tipo de suplemento	14	54
Sexo dos consumidores		
Masculino	17	65
Feminino	9	35
Onde comprou		
Loja	12	33
Academia	11	31
Farmácia	7	19
Internet / Loja	3	8
Revendedora	2	6
Não Lembra	1	3
Orientado por		
Não recebeu	13	37
Personal Trainer	12	34
Amigo	4	11
Vendedor	3	9
Faculdade	1	3
Nutrologo	1	3
Nutricionista	1	3
Gostaria de receber Orientação?		
Sim	45	90
Não	5	10
Dose diária		
Recomendado	21	81
Abaixo	4	15
Acima	1	4
Consumo do whey protein		
Homens	11	65
Mulheres	6	67

Observou que existe grande prevalência da compra feita na academia e a orientação fornecida pelo *personal trainer*. Dos entrevistados, 8% relatou que frequenta academia há 2 meses e a média do tempo de consumo de suplementos entre os consumidores foi 12 (\pm 15,41) meses, os resultados apontam que a partir do primeiro mês de prática de exercícios físicos, os indivíduos já começam a consumir suplementos (Tabela 5).

Tabela 5. Tempo de treino que iniciou o consumo.

Tempo (meses)	%
1	27%
2 a 6	27%
7 a 12	16%
13 a 18	12%
19 a 36	8 %
37 ou +	12%

Os dados apontam que os suplementos mais consumidos entre os frequentadores são o *whey protein* (35%) e BCAA (15%), independente do objetivo do treino. O gráfico 1 representa o percentual dos suplementos alimentares mais consumidos.

Figura1. Percentual de consumo de suplementos alimentares

O presente estudo, buscou investigar o perfil dos frequentadores de academias da cidade de Viradouro – SP que consomem suplementos alimentares, quais são os suplementos mais consumidos entre os praticantes de exercícios

físicos e verificar qual tipo de orientação que estes estão recebendo para fazer a ingestão de tais produtos.

Observou que um pouco mais da metade (52%) dos entrevistados fazem uso atual de suplementos alimentares. Outros estudos já publicados, também observaram prevalências entre jovens e adultos. Fayh et al. (2013) relataram que 63% dos adultos frequentadores de academias utilizavam, ou já haviam utilizado, suplementos alimentares. Hirschbruch et al. (2008) buscaram investigar o mesmo propósito, só que em adolescentes e adultos jovens (15 a 25 anos); a prevalência observada foi de 31% dos praticantes. Quando investigado apenas os adolescentes (15 a 19 anos), Zago et al. (2012) identificaram uma prevalência ainda maior (45%) em relação ao estudo anterior.

A alta prevalência de praticantes de exercícios que utilizam suplementos alimentares pode ser explicada pelo forte apelo publicitário atualmente vigente. A busca por mecanismos que possam trazer resultados rápidos associados ao bombardeamento de propagandas desses produtos tem estimulado um consumo indiscriminado. A facilidade de comercialização dos suplementos alimentares aumenta a oferta e, conseqüentemente, o interesse por esses produtos. O presente estudo identificou que a maior parte dos usuários de suplementos compraram em lojas especializadas (33%) ou nas próprias academias (31%). A compra desses produtos não exige nenhum tipo de prescrição oficial, assim, qualquer pessoa pode fazê-la.

No entanto, o Conselho Federal de Nutricionistas (2006) regulamentou a prescrição de suplementos nutricionais determinando as diretrizes para uma adequada avaliação, prescrição e acompanhamento dos indivíduos por parte do profissional de nutrição. Assim, esses profissionais são indicados para prestar esse tipo de serviço. Mas, o fato instigante é que a maioria das pessoas que optam pela utilização dos suplementos, não consulta o nutricionista. O presente estudo identificou que 37% dos usuários não receberam prescrição ou indicação de ninguém, bem como 34% iniciaram o uso a partir de sugestões/indicações do *personal trainer* (profissional de Educação Física). Segundo Pedrosa (2011), o nutricionista é o único profissional qualificado para prescrever e recomendar

suplementos, pois esse tem inserido na grade curricular do curso de nutrição, disciplinas que auxiliam para prescrição mantendo a integridade física do público que optam pelo consumo. O profissional de Educação Física, quando prescreve os suplementos nutricionais, está ferindo a ética profissional pois a Lei Federal Nº 9.696/98 (BRASIL, 1998), que regulamenta a profissão, em momento algum faz menção à alimentação, dieta ou suplementação como área de atuação desse profissional. O fato curioso identificado pelo presente estudo é que, quando indagado, 90% dos usuários relataram ter interesse por uma consulta e orientação do nutricionista.

Essa busca espontânea, ou indicada pelo *personal trainer*, reflete no perfil e inadequação ao uso. Observou-se que 81 % dos usuários fazem ingestão da dose recomendada nos rótulos dos fabricantes. No entanto, o uso de suplementos não deve ser baseado apenas nas indicações dos rótulos. O profissional de nutrição precisa verificar quais os nutrientes possam estar em falta no organismo por deficiência ou distúrbios, corrigir os hábitos alimentares, para depois verificar a necessidade de suplementação (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2006). Essa necessidade estará associada ao gasto energético diário, que inclui as sessões de exercícios físicos. Sabe-se que a quantidade adequada para ingestão de nutrientes é necessária para a manutenção da saúde do organismo, caso a demanda de nutrientes for aumentada e a mesma não ser atendida pode ocorrer a queda da performance e aumento das incidências de lesões (BACURAU, 2007).

Sem esses procedimentos prévios, os usuários podem estar perdendo tempo e dinheiro, além de trazer riscos à saúde por ingestão exagerada ou desequilibrada de algum nutriente. Outro dado interessante do presente estudo é que 54% dos usuários consomem mais de um tipo de suplemento. Costa et al. (2013) também verificaram essa mesma prevalência em um estudo realizado no estado de Minas Gerais. Em ambos os estudos, a maior prevalência foi de interessados que buscaram o uso por iniciativa própria.

A falta de orientação adequada também reflete na relação entre o objetivo do treino e o tipo de suplemento utilizado. Observou-se que um praticante que deseja emagrecimento faz uso de *whey protein* e cafeína; e outro que deseja apenas

condicionamento físico faz uso de *whey protein*, hipercalórico e cafeína. Ainda que com uma incidência baixa, esses resultados refletem a falta de orientação em relação à necessidade de uso.

Sabe-se que o aumento da massa magra auxilia no emagrecimento, uma vez que, aumenta a taxa metabólica basal (HAUSER et al., 2004). No entanto, para quem tem como objetivo emagrecer é necessário reduzir a ingestão de calorias e/ou aumentar a quantidade/intensidade do exercício físico. Não há a necessidade de aumentar a ingestão proteica com suplementos; basta organizar a alimentação (INSTITUTE OF MEDICINE, 2005).

Com relação à cafeína, diversos estudos experimentais e de revisão apontam sua efetividade como recurso ergogênico nos diferentes tipos de exercícios (ALTIMARI et al. 2006; ALTERMANN et al., 2008; ALMEIDA et al., 2009). No entanto, o efeito da cafeína na perda de peso corporal, aumento do gasto energético e maior oxidação de gorduras em adultos ainda não está totalmente esclarecido (FORTE e SCHNEIDER, 2012). O que não pode ser descartado são os efeitos colaterais que o uso de cafeína pode gerar. A cafeína é estimulante do sistema nervoso central, quando utilizada concentrada e em excesso, ou por pessoas mais sensíveis, pode gerar alguns efeitos como falta de sono, irritabilidade, ansiedade, náuseas e até desconfortos gastrointestinais (ALTIMARI et al. 2001; ALTERMANN et al., 2008; ALMEIDA et al., 2009).

Outro resultado interessante obtido pelo presente estudo diz respeito aos usuários que relataram treinar com o objetivo de hipertrofia. Nessa amostra foi possível observar o uso de até 11 suplementos diferentes. Alguns, por exemplo, sem relação nenhuma com o objetivo do treino, como é o caso do colágeno, guaraná e ômega 3. Interessante também foi identificar uma prevalência muito baixa de albumina para esse grupo. Inicialmente, o interesse e consumo de albumina surgiu por causa da sua composição de aminoácidos, mas atualmente, outras proteínas ou aminoácidos isolados tem sido o foco (CAMPOS, 2008). A albumina possui absorção mais lenta em relação ao *whey protein*, além disso, seu papel principal parece ser carregador dos ácidos graxos livres, o que particularmente seria mais interessante para exercícios de longa duração (LIMA-SILVA et al., 2006). A

utilização de outros suplementos proteicos foi observada no presente estudo; identificou-se que o *whey protein* e o BCAA são os suplementos com maior prevalência entre os praticantes que querem hipertrofia. A utilização combinada de suplementos alimentares parece ocasionar hipertrofia mais rápida e mais eficiente em praticantes de musculação, quando comparada à utilização isolada de um dos recursos (OLIVEIRA, 2013). No entanto, é importante identificar se realmente essa suplementação é necessária, principalmente para indivíduos não atletas (CAMPOS, 2008).

O presente estudo identificou também que, independente do objetivo do treino, o *whey protein* é o suplemento mais utilizado, seguido pelo BCAA. Observou-se que, mesmo para objetivos como “bem-estar”, “condicionamento físico”, “saúde/qualidade de vida”, algum indivíduo relatou o uso de *whey protein*. É um uso totalmente desnecessário, mas esse resultado parece ser uma realidade nacional (PEREIRA et al., 2009; ALVES e NAVARRO, 2010; WAGNER, 2011). A literatura científica mostra que o consumo de *whey protein* pode promover melhoras tanto para saúde, quanto para a performance desportiva. Mas, principalmente para não atletas, o seu consumo não substitui uma alimentação equilibrada e adequada para cada padrão de vida (CARRILHO, 2013). A ingestão de suplementos, sejam eles os de macro e micronutrientes, quando ultrapassa a recomendação diária levando em consideração as quantidades também ingeridas na alimentação, esse excesso pode gerar transtornos renais, no fígado, reações alérgicas e até lesões em nervos e destruição por parte da medula espinhal (HOSPITAL SÍRIO – LIBANÊS, 2014).

Além dessa prevalência de uso de suplementos, em especial do *whey protein*, o presente estudo pôde identificar que o consumo se inicia concomitante ao início dos exercícios. Mais da metade (55%) dos usuários relataram iniciar o uso nos primeiros 6 meses de prática. Isso confirma a falta de orientação, bem como uma aparente necessidade de alcançar os objetivos do treino de forma rápida.

Estudar o comportamento das pessoas não é uma tarefa fácil. A literatura acadêmica já possui inúmeros trabalhos que procuraram explicar os estágios de mudança de comportamento, ou modelo transteórico de mudança de comportamento (TORAL e SLATER, 2007; DUMITH et al., 2008). No caso específico

do presente estudo, o olhar pode ser realizado a partir de dois paradigmas. Um deles é tentar entender por que os indivíduos buscam a utilização de suplementos nutricionais? O que leva eles a esse comportamento? Um outro paradigma seria tentar responder ao seguinte questionamento: quais são as barreiras que impedem/atrapalham os praticantes de procurarem um profissional de nutrição? Por que eles têm esse comportamento?

Sabe-se que o ambiente é um fator que exerce enorme influência no comportamento das pessoas. Assim como a literatura já descreve os ambientes “obesogênicos” (ambiente que favorece a obesidade), também é possível sugerir que as academias de musculação são ambientes “suplementogênicos”. Com a licença desse neologismo, mas observa-se que os praticantes possuem contatos nas academias com lojas ou vitrines (normalmente nas entradas) de suplementos, pessoas treinando com roupas patrocinadas por marcas de suplementos, praticantes carregando e usando garrafas (*squeeze*) normalmente grande e coloridas com as marcas dos suplementos; colegas de treino falando sobre suplementos; quase todo mundo agitando sua garrafinha com o suplemento ao final dos treinos. Dessa forma, o praticante iniciante pode interpretar que, para estar completamente inserido nessa “rotina de treinamento” ele também precisa utilizar os suplementos. Em resumo, o acesso aos suplementos está amplo e facilitado; está inserido no contexto das academias e “parece normal”.

Fatores individuais poderiam explicar os comportamentos, mas o presente estudo identificou que, tanto os usuários, quanto os demais praticantes possuem características similares, quanto ao sexo, escolaridade e ausência de doenças. Assim, esses indicadores não ajudam a explicar a adoção do comportamento observado.

Fica evidente que se torna imprescindível a implementação de um programa de orientação de nutrição e suplementação por um nutricionista dentro da academia, pois o uso de suplementos alimentares entre os frequentadores de academias está sendo mais frequentes, sendo estes uma parcela significativa vendida dentro da academia ou sob orientação do personal trainer.

Importante destacar que se torna interessante a realização de novas pesquisas para identificar as barreiras que impedem os indivíduos que fazem uso de suplementação à procurarem o nutricionista para receber a orientação correta para ingestão dos tais produtos, pois observou que 90% dos entrevistados declaram que gostariam de receber orientações para a utilização de suplementos alimentares e nutrição, porém não buscam esse profissional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se que o uso é bastante frequente e sem orientação de nutricionistas. Com isso, percebe-se que o objetivo do treino nem sempre condiz com o suplemento utilizado. A amostra estudada é jovem, a maioria do sexo masculino e esse uso indiscriminado e sem orientação pode trazer sérios riscos à saúde.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. M. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.6, n.32, p. 112-117, março/abril. 2012.

ALMEIDA, C.; SANGIOVANNI, D.; LIBERALI, R. Cafeína: efeitos ergogênicos nos exercícios físicos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 3, n. 15, p. 198-209, Maio/Junho, 2009.

ALTERMANN, A. M.; SIVEIRA DIAS, C.; LUIZ, M. V.; NAVARRO, F. A influência da cafeína como recurso ergogênico no exercício físico: sua ação e efeitos colaterais. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 2, n. 10, p. 225-239, Julho/Agosto, 2008.

ALTIMARI, L.R.; CYRINO, E.S; ZUCAS, S.M.; OKANO, A.H.; BURINI, R.C. Cafeína: Ergogênico Nutricional no Esporte. **Revista Brasileira de Ciências e do Movimento**. Brasília v. 9 n.3 p. 57-64, 2001.

ALTIMARI, L. R.; MORAES, A.C.; TIRAPEGUI, J.; MOREAU, R.L.M. Cafeína e performance em exercícios anaeróbios. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas**, São Paulo, v.42, n.1, p.17-27, 2006.

ALVES, S. C. R.; NAVARRO, F. O uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de Potim-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 4. n. 20. p. 139-146. Março/Abril. 2010.

BACURAU, R. F. Nutrição e suplementação esportiva. In: **Suplementação esportiva**. 5. Ed. São Paulo: Phorte, 2007. Cap. 1, p. 24-25.

BRASIL. Lei Federal 9696/98 de 1 de setembro de 1998. Dispõe sobre e regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselho Regionais de Educação Física. **Diário Oficial da União Nº 168**, quarta-feira, 2 de setembro de 1998, seção 1.

CAMPOS, T. Qualidade e momento de ingestão de proteínas no desporto. **Revista da associação portuguesa dos nutricionistas**, Porto, n.8. p.50-53. Maio, 2008.

CARRILHO, L. H. Benefícios da utilização da proteína do soro de leite whey protein. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 7. n. 40. p.195-203. Jul/Ago. 2013.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN Nº 390, de 27 de outubro de 2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. **Diário Oficial da União Nº 223**, quarta-feira, 22 de novembro de 2006, seção 1, páginas 104 e 105.

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: fatores associados. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7, n. 41, p.287-299, 2013.

DUMITH, S.C.; DOMINGUES, M.R.; GIGANTE, D.P. Estágios de mudança de Comportamento para a prática de atividade física: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.10, n.3, p.301-307, 2007.

FAYH, Ana. Paula. Trussardi., SILVA, Claudia. Villela. Da. JESUS, Flavia. Roanna. Dotto. De., & COSTA, Gabriela. Kerpel. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. **Revista Brasileira Ciência Esporte**, Florianópolis, v.35, n.1, p.27-37, Jan./Mar. 2013.

FORTE, G. C.; SCHNEIDER, A. P. Modulação do gasto energético pela ingestão de capsaicina, cafeína e catequinas: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo v.6, n.35, p.207-215, Set/Out. 2012.

HAUSER, Cristina; BENETTI, Magnus; REBELO, Fabiana Pereira V. Estratégias para o emagrecimento. **Revista brasileira de cineantropometria & Desempenho humano**, Florianópolis, v.6, n.1, p.76-81, 2004.

HIRSCHBRUCH, Marcia. Daskal., FISBERG, Mauro., & MOCHIZUKI, Luis. Consumo de suplementos por jovens freqüentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de medicina do Esporte**, São Paulo, vol. 14, n. 6, p. 539-543, Nov./Dez. 2008.

HOSPITAL SÍRIO – LIBANÊS. **O perigo dos suplementos alimentares - Má orientação e acesso fácil incentivam o alto consumo de vitaminas e suplementos alimentares no Brasil**, São Paulo, n.5, p.16-17, Abril/Jun. 2014.

INSTITUTE OF MEDICINE. Food and Nutrition Board. **Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)**. Washington: National Academy Press, 2005. Disponível em URL: https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic_uploads/energy_full_report.pdf [acessado em 02 dez 17].

LIMA-SILVA, A. E.; ADAMI, F.; NAKAMURA, F. Y.; DE-OLIVEIRA, F. R.; GEVAERD, M. S. Metabolismo de gordura durante o exercício físico: mecanismos de regulação. **Revista brasileira de cineantropometria & Desempenho humano**, Florianópolis, v.8, n.4, p.106-114, 2006.

OLIVEIRA, R. A. Efeitos da combinação de diferentes suplementos alimentares na hipertrofia muscular em praticantes de treinamento de força. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.7, n.40, p.406-417. Jul/Ago. 2013.

PEDROSA, Olakson. Pinto., QASEN, Fahima. Barros., DA SILVA, Adriane. Correa., & DE PINHO, Silvia. Teixeira. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho Rondônia. **Anais da Semana Educa**, n.1, v.1. 2011.

PEREIRA, C. V.; MONTEIRO, E. A.; VENCI, G. L.; DE PAULA, L. et al. Perfil do uso de whey protein nas academias de Curitiba-PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 3. n. 17. p. 423-431. Set/Out. 2009.

PERES, Rodolfo. Os melhores suplementos alimentares para praticantes de musculação, 2009. Disponível em <http://www.fisiculturismo.com.br/artigo.php?id=263&titulo=Os+melhores+suplementos+alimentares+para+praticantes+de+musculacao> Acesso em 03 de novembro de 2017.

TORAL, N.; SLATER, B. Abordagem do modelo transteórico do comportamento alimentar. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 12, n. 6, p. 1641-1650, 2007.

WAGNER, M. Avaliação do uso de suplementos nutricionais e outros recursos ergogênicos por praticantes de musculação em academias de um bairro de Florianópolis-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 5. n. 26. p. 130-134. Março/Abril. 2011.

ZAGO, Isabela. Correa., Praça, Isabella. Reis., JÚNIOR, Jefson. Flavio. Machado. Lessa., & LIBERALI, Rafaela. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de academia em Brasília. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.4, n.24, p.502-505, Nov./Dez. 2010.

Recebido em 02/07/2018

Aprovado em 20/11/2018