

# *Consumo de suplementos alimentares em indivíduos praticantes de musculação*

## *Consumption of dietary supplements in bodybuilders*

Danilo Fidélis<sup>1</sup>, Marina Silva Bailão de Carvalho<sup>2</sup>

1. Estudante de graduação em Nutrição. Centro Universitário Unifafibe. Bebedouro/São Paulo.

E-mail: danilofidelisnutri\_educa@gmail.com

2. Mestre em Saúde e Educação. Centro Universitário Unifafibe. Bebedouro/São Paulo

E-mail: marinasilvabailao@gmail.com

### **Resumo**

O consumo de suplementos alimentares em indivíduos praticantes de musculação tem crescido ao longo dos anos. Entre os motivos que levam o consumo de suplementos destaca – se a estética. Os objetivos do estudo foram verificar a influência na utilização de suplementos alimentares por praticantes de musculação, identificar a faixa etária mais suscetível à influência, quais são os maiores influenciadores na escolha da suplementação, o nível de conhecimento do praticante relacionado ao suplemento utilizado, quais suplementos são mais utilizados, e quais suplementos já foram utilizados pelos praticantes. O estudo foi realizado em uma academia do município de Bebedouro/SP, e a coleta de dados foi feita através de um questionário disponibilizado nas redes sociais da academia por 30 dias. Participaram da pesquisa 102 indivíduos de ambos os sexos, com prevalência do sexo masculino 67,6%, onde foi constatado que 82,4% dos praticantes já consumiram algum tipo de suplemento ao longo de sua vida. O suplemento mais consumido foi o *whey protein*. A influência do amigo da academia e do professor da academia 56,9% na indicação do consumo. Expõe a fragilidade na orientação dos praticantes, tornando-se indispensável a presença do nutricionista, auxiliando no âmbito de orientação nutricional sobre alimentação adequada e o uso de suplementos nutricionais, evitando dessa forma, prejuízo à saúde.

**Palavras-chave:** Dietas, Musculação, Suplemento Alimentar.

### **Abstract**

The consumption of dietary supplements in bodybuilders has grown over the years. Among the reasons that lead to the consumption of supplements, the aesthetics stands out. The objective of the study will be to verify the influence on the use of dietary supplements by bodybuilders, where the age group most susceptible to influence will be identified, identify which are the major influencers in the choice of supplementation, identify the level of knowledge of the practitioner related to supplements used, identify which supplements are most used by practitioners, identify which supplements have been used by practitioners. The study was conducted at a gym in the municipality of Bebedouro / Sp, through a questionnaire made available on the social networks of the academy for 30 days. The study included 102 individuals of both sexes, male prevalence of 67.6%, where it was found that 82.4% of the practitioners already consumed some type of supplement throughout their life. The most consumed supplement was whey protein. The influence of the friend of the academy and of the teacher of the academy 56.9% in the indication of consumption, exposes the fragility in the orientation of the

practitioners, making indispensable the presence of the nutritionist, assisting in the scope of nutritional guidance on proper nutrition and the use of nutritional supplements, thus avoiding health damage.

**Key Words:** Diets, Bodybuilding, Food Supplement

## *Introdução*

Atualmente observa-se um aumento no consumo de suplementos alimentares para atletas por praticantes de musculação visando principalmente a estética e não sua *performance*. Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2013):

Suplementos alimentares são definidos como alimentos compostos exclusivamente por nutrientes vitamínicos e/ou minerais, que servem para complementar a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos em que sua ingestão a partir da alimentação, seja insuficiente ou quando a dieta requerer algum suplemento. Devem conter um mínimo de 25% e no máximo até 100% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitaminas e/ou minerais, não podendo substituir os alimentos nem serem considerados dieta exclusiva. (ANVISA, 2013).

Desde a antiguidade, a preocupação do homem pelo padrão estético e de alimentação diferenciada origina-se devido à preparação diariamente de atletas gregos para competições da época, a fim de vencerem os jogos Olímpicos (LAVALLI, 2009). Segundo Lopes et al. (2015) a musculação, dentre as inúmeras modalidades e variedades de exercício físico, tem sido amplamente praticada pelos indivíduos que buscam a manutenção ou melhora de seu desempenho físico ou melhora da qualidade de vida.

Atualmente, observa-se nas academias o uso indiscriminado de suplementos por praticantes de exercício e de forma errônea, mesmo sem orientação de médico e/ou nutricionista (MATOS E LIBERATI, 2008). Destaca – se os jovens no uso destes produtos sem orientação de um profissional habilitado, pois é um público mais suscetível a ceder ao apelo do marketing e à pressão da mídia por um corpo visualmente inalcançável a curto tempo, tornando-os uma população de risco à orientação de colegas e treinadores muitas vezes inaptos (HIRSCHBRUCH et al., 2008).

Segundo Lavalli (2009), há um importante crescimento de “dietas milagrosas” associado ao consumo de suplementos alimentares. Nos dias atuais, vários tipos de suplementos são comercializados com diversos propósitos. Geralmente, os suplementos são anunciados e oferecidos como forma de melhorar aspectos do desempenho físico, principalmente, ganho de massa muscular, perda de gordura, aumento da resistência, recuperação e/ou promoção de determinada característica que determinará um rendimento esportivo melhor, além de efeitos estéticos corporais, como retardar alguns sintomas do envelhecimento.

De acordo com Terada et al. (2009), a utilização de suplementos é aceitável quando o indivíduo não consegue suprir suas necessidades nutricionais apenas com a alimentação, com o

objetivo de manutenção da saúde e/ou perda de peso e outros. Ainda, há indicação de uso em indivíduos portadores de doenças onde as necessidades nutricionais são modificadas pelas características da doença e atletas que tem um período ativo aumentado, fator de risco para carências nutricionais.

### ***Objetivos***

Verificar os fatores que causam influência na utilização de suplementos alimentares por praticantes de musculação em uma academia no município de Bebedouro-SP.

### ***Métodos***

O estudo iniciou-se depois da aprovação do Comitê de Ética do Unifafibe com o código CAAE 88538518.7.0000.5387, foi realizado através da aplicação de um questionário pelas redes sociais, elaborado na plataforma Google docs, desenvolvido por nós pesquisadores, e aplicado em um grupo de pessoas constituído por praticantes de musculação de uma academia na cidade de Bebedouro – SP. A academia disponibilizou em suas redes sociais (Facebook e Instagram) o convite para os alunos participarem do estudo com o link que redirecionava o aluno para o Google Docs. Antes de iniciar o questionário, o aluno preencheu, obrigatoriamente, o Termo de Consentimento e Livre Esclarecimento e após aceitar a participar da pesquisa, foi encaminhado para o questionário, com perguntas sobre condições socioeconômicas como sexo, idade, renda mensal, profissão e outras relacionadas ao tema como o número de refeições realizadas no dia, tempo que pratica musculação, o consumo de suplemento, com tipo, dose e horário. Ainda, responder sobre o objetivo do uso do suplemento, o valor gasto mensalmente com estes produtos, nível de conhecimento sobre o suplemento utilizado e dependência no uso destes produtos. O questionário foi composto por questões de múltipla escolha e ficou disponível por 30 dias para preenchimento. A análise de dados foi realizada através de estatística descritiva.

### ***Resultados e discussão***

A amostra total obtida foi de 102 questionários respondidos, onde 62 participantes responderam na academia com orientação dos pesquisadores e 30 de forma independente, caracterizando uma prevalência de 67,6% do sexo masculino (n=70), sendo 57,8% com idades entre 18-30 anos, 26,5% apresenta renda mensal até R\$ 3816,00, 67% são solteiros, 70,6% não possuem filhos, 52% reside em casa própria quitada e, 89,2% possuem veículo particular (Tabela 1).

TABELA 1 - Características Socioeconômicas dos Praticantes de Musculação em uma academia no município de Bebedouro, 2018.

<b>Variáveis</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Feminino	32	4
Masculino	70	67,6
Total	102	100
<b>Idade (anos)</b>		
18-30	59	57,8
31-40	30	29,4
41-50	11	10,8
51-55	1	1
56-60	1	1
Total	102	100
<b>Renda Mensal</b>		
R\$0,00 à R\$954,00	17	16,6
R\$955,00 à R\$1.908,00	22	21,6
R\$1.909,00 à R\$2.862,00	17	16,6
R\$2.283,00 à R\$ 3.816,00	27	26,5
> R\$ 3.817,00	19	18,7
Total	102	100
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro(a)	62	60,7
Casado(a)	34	33,4
Divorciado(a)	6	5,9
Total	102	100
<b>Número de Filhos</b>		
Não Possui	72	70,6
1	15	14,7
2	14	13,7
3	1	1
Total	102	100
<b>Moradia</b>		
Alugada	17	16,6
Própria Financiada	27	26,4
Própria Quitada	53	52
Cedida	5	5
Total	102	100
<b>Possui Algum Veículo</b>		
Sim	91	89,2
Não	11	10,8
Total	102	100

Foi constatado no estudo que 82,4% consumiram algum tipo de suplemento ao longo de sua vida, 95,7% do sexo masculino já consumiram algum tipo de suplemento ao longo de sua vida, onde 48,5% consomem mais de um suplemento. Entre as mulheres apenas 16,6% relatou consumir mais de um suplemento por dia.

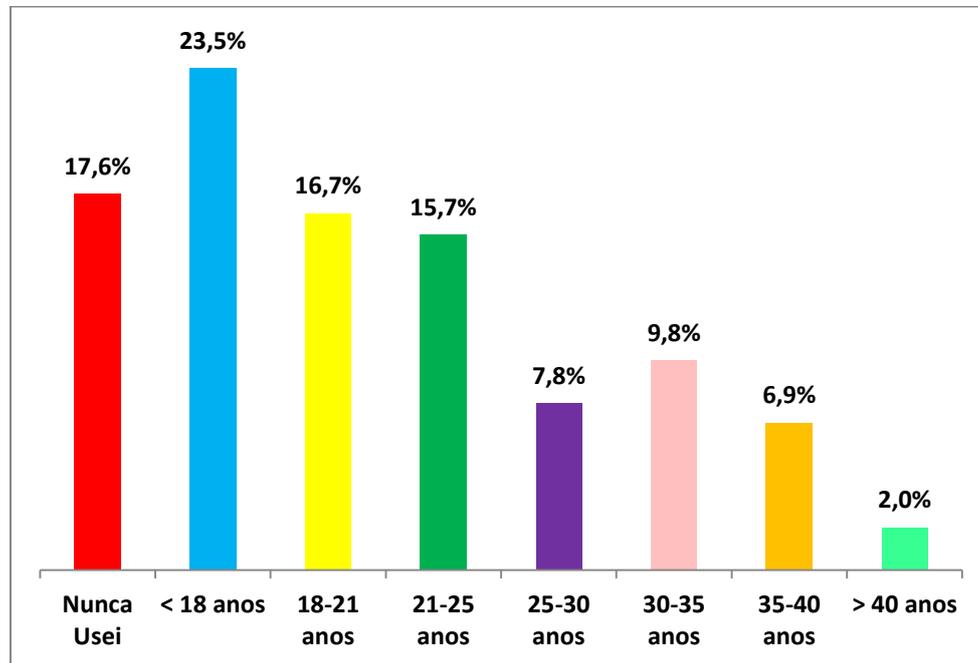


FIGURA 1 - Faixa etária de início da utilização de algum tipo de suplemento alimentar em praticantes de musculação em uma academia no município de Bebedouro, 2018.

Cerca de (23,5%) dos entrevistados relatou que iniciou o uso de algum tipo de suplemento alimentar com idade igual ou maior 18 anos, como exemplificado na figura 1. Em relação a influencia, destaca-se o amigo, (32,4%) e professor de academia (24,5%) figura 2. A hipertrofia muscular recebeu destaque em relação ao objetivo de uso, (34,3%) figura 3.

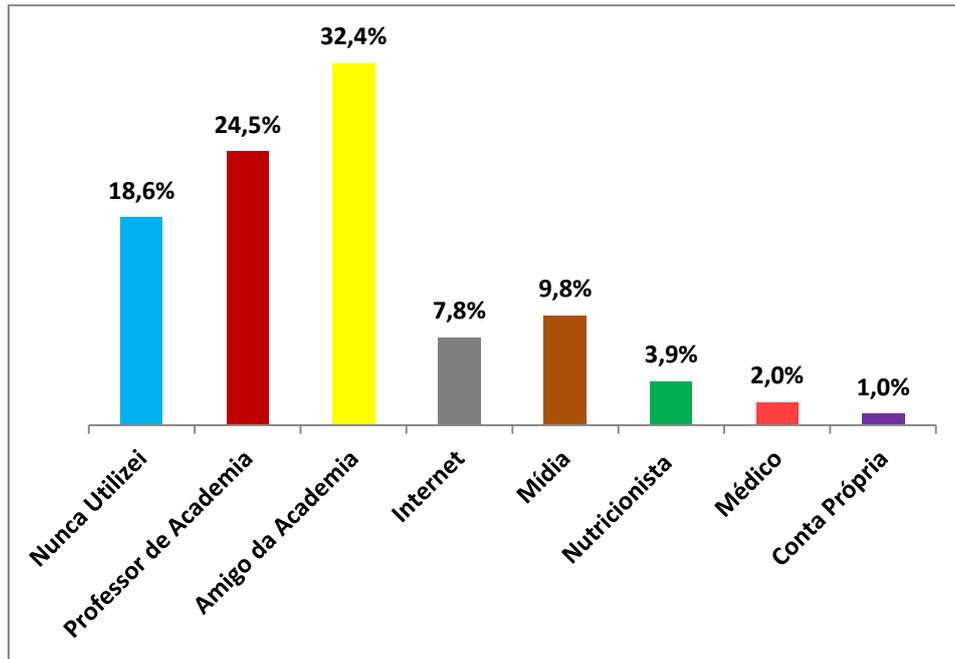


FIGURA 2 – Influência na primeira vez que fez uso de suplemento alimentar em praticantes de musculação em uma academia no município de Bebedouro, 2018.

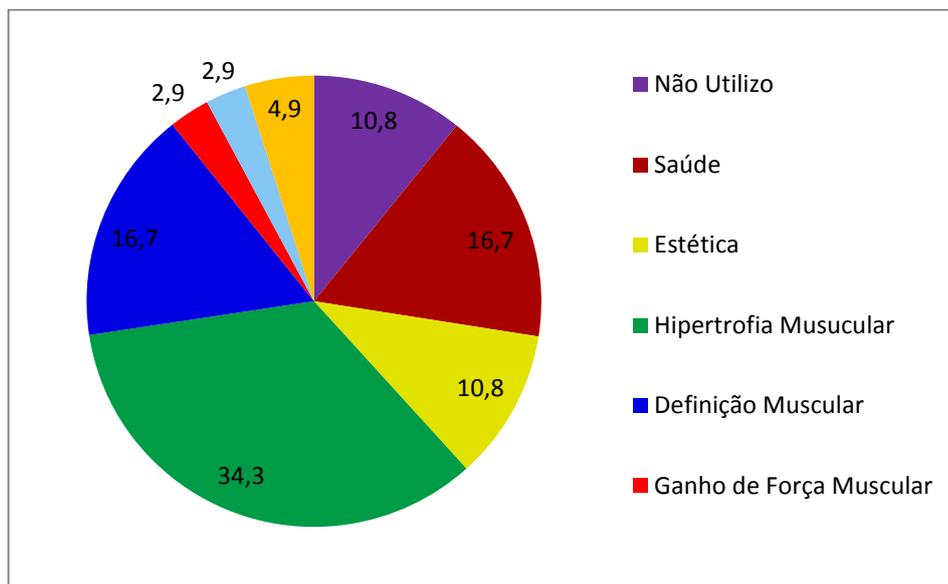


FIGURA 3 – Objetivos buscados com uso de suplemento alimentar pelos praticantes de musculação em uma academia no município de Bebedouro, 2018.

Metade dos indivíduos pesquisados, atualmente não faz uso de nenhum tipo de suplemento alimentar e (32,4%) relataram que consomem *whey protein*) figura 4. Em relação ao tempo de consumo do suplemento, (20,6%) consomem há 6 meses, tabela 2, e (43,1%) possui um gasto menor que R\$100,00 mensais tabela 2.

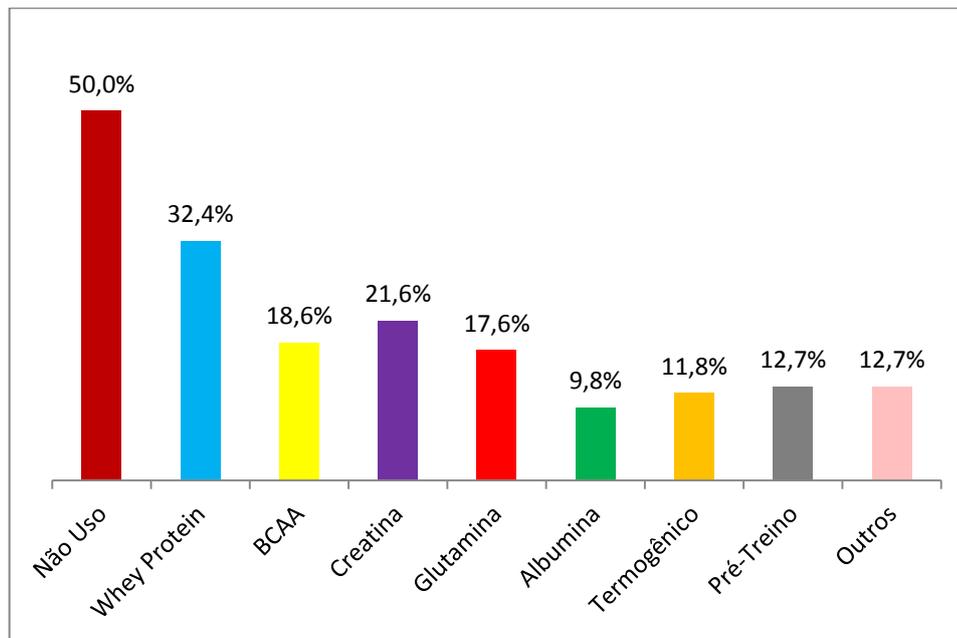


FIGURA 4 – Consumo atual de suplementos alimentares pelos praticantes de musculação em uma academia no município de Bebedouro, 2018.

Tabela 2 – Período de Uso, percepção do objetivo, gasto mensal com suplementos, utilização, desempenho e finalidade, em praticantes de musculação em uma academia no município de Bebedouro, 2018.

<b>Variáveis</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Há quanto tempo faz uso?</b>		
Não faço	39	38,2
< 6 meses	21	20,6
06 – 1 ano	7	6,9
1 – 3 anos	11	10,8
3 – 5 anos	5	4,9
> 5 anos	10	9,8
>10 anos	9	8,8
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>
<b>Você percebe que está alcançando seu objetivo?</b>		
Não Utilizo	11	10,8
Sim	52	51
Não	15	14,8
Parcialmente	24	23,4
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>
<b>Qual o custo mensal com suplementos alimentares?</b>		
Não gasto	13	12,8
< R\$ 100,00	44	43,1
R\$ 101,00 – R\$300,00	43	42,1
R\$ 301,00 – R\$ 500,00	2	2
>R\$ 501,00	0	0
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>
<b>Você consegue ficar sem tomar suplemento alimentar?</b>		
Sim	87	85,3
Não	15	14,7
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>
<b>Percebe uma queda no desempenho?</b>		
Sim	47	46
Não	55	54
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>
<b>Você Realmente sabe a finalidade dos suplementos alimentares?</b>		
Sim	58	56,9
Não	14	13,7
Parcialmente	30	29,4
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>

Quando questionado sobre a dosagem utilizada (32,4%) seguem a recomendação do fabricante e (30,4%), um nutricionista figura 5. Referente ao desempenho, (54%) não percebe a queda, (85,3%) não fazem uso de suplemento, e (56,9%) afirmam conhecer a finalidade do suplemento consumido tabela 2.

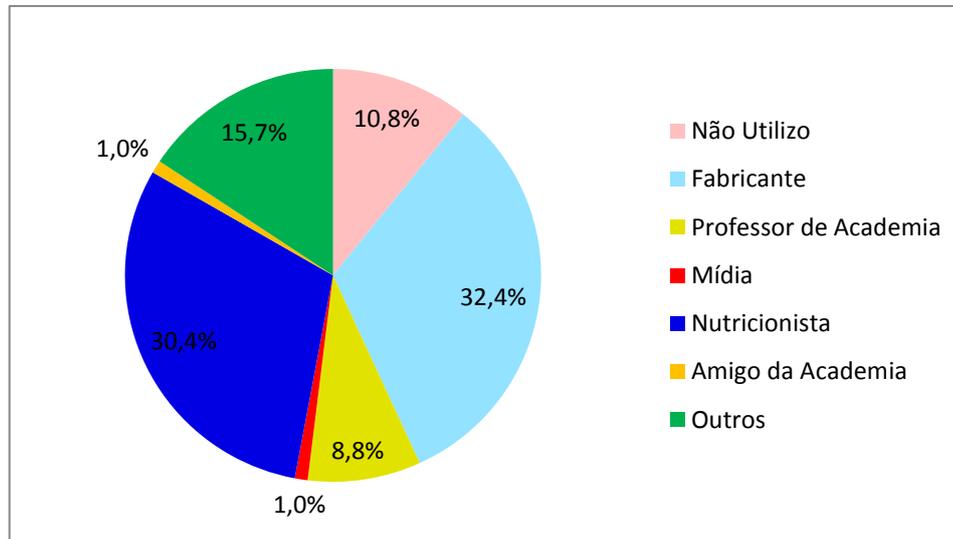


FIGURA 5 – Influência na dosagem do suplemento alimentar em praticantes de musculação em uma academia no município de Bebedouro, 2018.

## Discussão

Foi observada no estudo a possível existência da influência pelos amigos da academia e profissional de educação física no momento da escolha do suplemento alimentar pelos praticantes de musculação de uma academia da cidade de Bebedouro – SP.

Silveira et al. (2011) observou, em estudo realizado em uma academia no município de São Paulo, que a prevalência do consumo de suplementos alimentares é maior no sexo masculino (62,8%), o que colabora com os achados deste estudo tabela 1. Em relação à escolha do suplemento, Barbosa et al. (2011) em estudo desenvolvido em uma academia da cidade do Rio de Janeiro com 30 indivíduos de ambos os sexos, relata que (45,45%) é influenciada pelos amigos (18,2 %) pelo profissional nutricionista.

Resultado encontrado por Hirschbruch et al. (2008), em estudo realizado em uma academia no município de São Paulo com 201 jovens frequentadores de academias, idades entre 15 - 25 anos, relata que 61% dos avaliados (n=123) já utilizaram um suplemento pelo menos uma vez na vida, sendo 76% deste total de indivíduos do sexo masculino apontam um consumo elevado de suplemento em adolescentes (66%), contra (54%) dos adultos.

Estudo realizado em 19 academias da cidade de Juiz de Fora – MG por Lopes et al. (2015), observou que mesmo com o trabalho do profissional nutricionista em crescente ascensão, o

profissional de educação física tem grande influência na indicação do consumo de suplemento, conforme encontrado no presente estudo figura 2. Em estudo realizado por Vieira e Marchiori (2014) no Município de Monte Azul Paulista - SP, (46,8%) dos indivíduos receberam aconselhamento do Profissional de educação física ao iniciarem o uso de algum tipo de suplemento, valor muito elevado para atribuição que não condiz com sua profissão, proporcionando dessa maneira um consumo de suplementos sem orientação do profissional capacitado.

Os resultados encontrados figura 4 enfatizam a preferência pelo suplemento proteico, *whey protein*. Estudo realizado por Gomes et al. (2008), em 10 academias com 102 indivíduos do sexo masculino, com idades entre 20 a 40 anos no município de Ribeirão Preto-SP, aponta que (45%) dos indivíduos avaliados consomem o suplemento proteico *whey protein*, seguido dos proteicos e (73,53%) tem como objetivo de hipertrofia muscular. Este também foi apontado como objetivo principal em estudo realizado por Santos e Farias (2017), (34%). Estudo semelhante realizado por Bezerra e Macêdo (2013), reforça essa preferência entre os pelos praticantes de musculação pelo consumo do *whey protein* onde o consumo foi de (60%) da amostra, devido a facilidade de preparação, sabor e por acreditarem que substituem uma refeição.

Bezerra e Macêdo (2013) chamam atenção para a influência exercida pelo profissional de educação física na escolha e dosagem de seguimento e apontam que (50%) da amostra analisada relatou seguir indicações e orientações propostas pelos mesmos e apenas (5%) dos entrevistados afirmaram seguir a dosagem e recomendações do nutricionista. Em estudo dirigido por Gomes et. al. (2008) foi comprovado que (51%) dos praticantes de musculação seguem a dosagem recomendada pelo fabricante no rótulo do produto, resultado semelhante encontrado no estudo realizado figura 5, esse seguimento acontece pelo fato do profissional de educação física ficar mais em contato com o praticante, e por praticar musculação e ter um melhor desenvolvimento muscular visualmente.

### ***Conclusão***

Foi observado que em relação ao consumo de suplementos, a maior influência no consumo de suplementos alimentares ocorre por indicação de amigos, seguido do profissional de educação física, faixa etária mais suscetível encontra-se inferior ou igual a 18 anos de idade e em indivíduos praticantes de musculação.

Os resultados encontrados apontam o consumo precoce e sem orientação de suplementos nutricionais, alegando que tais produtos fornecem resultados superiores comparados com a alimentação saudável.

Diante do fato acima, torna-se imprescindível o trabalho do nutricionista nas academias para

um direcionamento eficaz aos praticantes de musculação referente ao uso de suplementos, avaliando a necessidade ou não de uso, adequando a dosagem ao indivíduo e elaborar estratégias de educação nutricional para conscientizar sobre o uso indevido destes produtos e sua consequência à saúde.

### *Referências*

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA, 2013). “Suplemento Alimentar” – Fique Atento. Disponível em:

<<http://portal.anvisa.gov.br/wsp/wcm/connect/4b4382804f6406ef9837fd9a71dcc661/Consumo+e+Sa%C3%BAde+n%C2%BA30+Suplementos+Alimentares+-Fique+Atento+VERS%C3%83O+FINAL+2-04-2013.pdf?MOD=AJPERES>> acesso em: 14 de abril de 2017.

BARBOSA, D.A., OLIVEIRA, J.S., SIQUEIRA, E.C.S. et al. Avaliação do Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Musculação. **Educación Física, Revista Digital, Buenos Aires**. Rio de Janeiro, v.16, n.162, 2011). Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd162/consumo-de-suplementos-nutricionais.htm> > acesso em: 20 de outubro 2018.

BEZERRA, C.C., MACÊDO, E.M.C., Consumo de Suplementos a Base de Proteína e o Conhecimento Sobre Alimentos Proteicos por Praticantes de Musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.7, n.40, p. 224-232, 2013.

GOMES, G.S., DEGIOVANNI, G.C., GARLIPP, M.R. et. al. Caracterização do Consumo de Suplementos Nutricionais em Praticantes de Atividades Físicas em Academias. **Medicina Ribeirão Preto**, Ribeirão Preto, v.3, n.41, p. 327-331, 2008.

HIRSCHBRUCH, M.D., FISBERG, M., MOCHIZUKI, L. Consumo de Suplementos por Jovens Freqüentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, São Paulo, v.14, n.6, p.539-543, 2008.

LAVALLI, J.G., TOULSON, M.I.D.C. Suplementos Nutricionais: Histórico, Classificação, Legislação e Uso em Ambiente Esportivo. **Revista Nutrição e Esporte**, Belo Horizonte, n.98, p.1-7, 2009.

LOPES, F.G., MENDES, L.L., BINOTI, M.L. et.al. Conhecimento Sobre Nutrição e Consumo de Suplementos em Academias de Ginástica de Juiz de Fora, Brasil. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, Juiz de Fora, v.21, n.6, p.451-456, 2015.

MATOS, J.B., LIBERALI, R. O Uso de Suplementos Nutricionais entre Atletas que Participaram da Segunda Travessia da Lagoa do Peri de 3000m. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.2, n.10, p. 185-197, 2008.

SANTOS, A.V., FARIAS, F.O. Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Atividades Físicas em Duas Academias de Salvador – BA. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.11, n.64, p. 454-461, 2017.

SILVEIRA, F.S., LISBÔA, S.D., SOUSA, S.Q. O Consumo de Suplementos Alimentares em Academias de Ginástica na Cidade de Brasília-DF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.5, n.25, p. 05-13, 2011.

TERADA, L.C. et al. Efeitos Metabólicos da Suplementação do Whey Protein em Praticante de Exercícios com Pesos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.3, n.16, p. 295-304, 2009.

VIEIRA, J.A.T.; MARCHIORI, J.M.G. Avaliação do Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Atividade Física do Município de Monte Azul Paulista. **Revista Fafibe On-Line**, Bebedouro, v.7, n.1, p.1-13,2014.