

**O CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA
NA CIDADE DE BRASÍLIA-DF****Daniela Fonseca Silveira^{1,2}, Saulo Diniz Lisbôa^{1,2}, Stefanie Quirino de Sousa^{1,2}****RESUMO**

Introdução: Uma alimentação equilibrada pode oferecer os nutrientes adequados para praticantes de atividade física. O homem tem procurado por maneiras de aumentar o desempenho esportivo, e com isso, tem recorrido aos recursos ergogênicos nutricionais como uma das alternativas. Objetivo: verificar o consumo de suplementos alimentares em uma academia de ginástica na cidade de Brasília-DF. Materiais e Métodos: a pesquisa caracteriza-se como descritiva. Utilizou-se um questionário validado sobre o uso de suplementos alimentares. A população de estudo foi composta por indivíduos que praticassem atividade física e fossem matriculados em uma academia de Brasília. Resultados: A amostra foi composta por 49 indivíduos entre 18 e 50 anos, sendo 35 do gênero masculino e 14 do gênero feminino. Observou-se que o número de usuários de suplementos alimentares é maior entre os homens 62,8% do que entre as mulheres 28,5%. Em relação à fonte de indicação a maioria dos entrevistados afirmou ter sido orientada por profissional capacitado. Constatou-se um elevado consumo de suplementos protéicos. Conclusão: atualmente, os indivíduos se preocupam ainda mais com a saúde e estão em busca de orientações de profissionais capacitados para indicar o uso de suplementos alimentares.

Palavras-chave: Suplementos Alimentares, Academia de ginástica, Whey Protein, Maltodextrina, Agentes ergogênicos.

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

2 - Graduação em Nutrição pelo Centro Universitário de Brasília (UniCEUB)

ABSTRACT

The consumption of dietary supplements in gyms in the city of Brasília – DF

Introduction: A balanced diet can provide adequate nutrients for physical activity practitioners. The man has looked for ways to enhance sports performance, and with it, has used nutritional ergogenic resources as an alternative. Objective: To ascertain the consumption of dietary supplements in a gym in the city of Brasilia-DF. Methodology: The research is characterized as descriptive. We used a validated questionnaire about use of dietary supplements. The study population comprised individuals who practice physical activity and were enrolled in an academy of Brasilia. Results: The sample consisted of 49 individuals between 18 and 50 years, 35 males and 14 females. It was observed that the number of users of supplements is higher among men than among 62.8% women 28.5%. In relation to the referral source the majority of respondents claimed to have been guided by a trained professional. It found a high intake of protein supplements. Conclusion: Currently, individuals are concerned more with health and are seeking guidance from trained professionals to indicate the use of dietary supplements.

Key words: Alimentary supplements, Fitness center, Whey Protein, Maltodextrin, Ergogenic aid.

Endereço para correspondência:
spquirino@gmail.com

INTRODUÇÃO

A comunidade científica tem o consenso que uma dieta balanceada pode fornecer os nutrientes adequados para um indivíduo saudável praticante de atividade física. Os benefícios causados pela influência da nutrição no desempenho físico desperta, nos dias atuais, a atenção de profissionais da área de nutrição, atletas de alto rendimento e esportistas, tanto de atividades individuais quanto coletivas (Hirschbruch e Carvalho, 2008).

O ser humano, durante vários anos, tem buscado por maneiras ou recursos que possam melhorar a seu desempenho esportivo (Alves, 2002). Dentre essas maneiras ou recursos utilizados, podem-se citar os recursos ergogênicos, termo este que provem das palavras gregas *ergon* (trabalho) e *gennan* (produzir) (Santos e Santos, 2002). A Medicina Esportiva conceitualiza o termo agentes ergogênicos como qualquer procedimento nutricional, fisiológico ou farmacológico que tenha a capacidade de melhorar a prática de atividade física esportiva ou ocupacional (Neto, 2001). O fim a que se visa o uso de ergogênicos é a mudança do desempenho, elevando a produção de energia, força mental ou limite mecânico com o objetivo de prevenir ou retardar a fadiga (Alves, 2002).

Os recursos ergogênicos podem ser divididos em nutricionais, físicos, mecânicos, fisiológicos ou farmacológicos (Fontana, Valdes e Baldissera, 2003). Dentre esses, os agentes ergogênicos nutricionais estão relacionados com as estratégias de consumo de nutrientes e suplementos alimentares (Neto, 2001).

A suplementação nutricional é o consumo de um nutriente, na hora exata, com um objetivo e efeito definido, sendo que, esta supera a ingestão diária recomendada, existindo efeitos desejáveis e colaterais (Hirschbruch e Carvalho, 2008). Bilhões tem sido gastos no mundo com suplementos nutricionais, com a promessa de melhorar o desempenho atlético, diminuir a fadiga e alterar a composição e a estética corporal (Nemet, Wolach e Eliakim, 2005).

Existem poucas publicações, informações, na literatura sobre o consumo de suplementos alimentares. Esses aparecerem no mercado mais rápido do que a realização de pesquisas que corroborem seus efeitos

(Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003). O consumo de suplementos nutricionais tem sido utilizado em quantidades muito acima do recomendável, fato este que pode ser considerado como uma preocupação, mesmo existindo várias controvérsias sobre os eventuais problemas à saúde causados pelo uso abusivo (Neto, 2001).

Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi demonstrar o uso de suplementos alimentares, de praticantes de musculação, de ambos os gêneros com idade entre 18 a 50 anos, em uma academia de Brasília.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva (Liberali, 2008). A instituição pesquisada é uma academia de classe média alta que atende à adolescentes, adultos e idosos e possui educadores físicos. A gerente da instituição autorizou a pesquisa mediante a assinatura de uma declaração.

A população do estudo corresponde a N= 210 alunos que freqüentam a academia. Destes foram selecionados uma amostra de n= 49 alunos de ambos os gêneros, por atenderem os seguintes critérios de inclusão: assinar o formulário de consentimento livre e esclarecido, ser praticante de atividade física e com faixa etária entre 18 a 50 anos.

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse o indivíduo e que lhe causasse constrangimento ao responder. Além disso, foram incluídos no estudo os adultos que aceitaram participar voluntariamente, após obtenção de consentimento verbal dos participantes e autorização por escrito. Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Utilizou-se um questionário Schneider (2008) sobre o uso de suplementos alimentares com perguntas abertas e fechadas sobre: idade, gênero, grau de escolaridade, tempo de prática de exercício, modalidade praticada, uso e freqüência de suplementos, o objetivo do uso, o investimento mensal e o responsável pela indicação do suplemento. As variáveis dependentes são: perfil social (idade, gênero, escolaridade), suplementos (se usa suplemento, o tipo que usa, objetivo do uso,

investimento mensal e responsável pela indicação) e exercício físico (há quanto tempo pratica, quantas horas se exercita semanalmente, a modalidade praticada e o objetivo da prática).

Os questionários foram aplicados no período de junho a julho de 2010 e analisados no programa estatístico *Microsoft Excel 2003*.

RESULTADOS

Dos 210 alunos freqüentadores da academia de Brasília, 49 atenderam os critérios de inclusão, sendo 28,5% (n=14) do gênero feminino e 71,5% (n=35) do gênero masculino. A amostra apresentou faixa etária de 18 a 47 anos, com uma idade média de 27 anos.

Em relação ao grau de escolaridade dos entrevistados, 83,7% (n=41) possuíam nível superior, 14,3% (n=7) nível médio e 2% (n=1) nível fundamental. Não houve paciente sem nenhum tipo de grau de escolaridade.

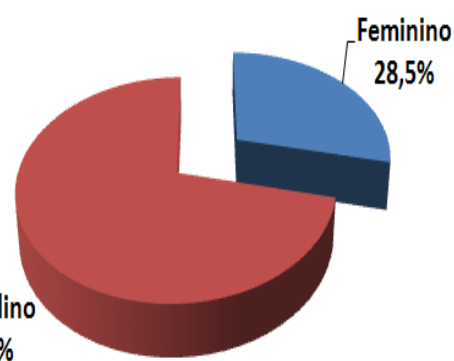


Gráfico 1. Gênero dos entrevistados na academia da Cidade de Brasília-DF.

Quando questionados ao tempo de prática de exercício físico, 53% (n=26) relataram freqüentar a academia há mais de um ano, seguidos de 24% (n=12) entre 3 e 6 meses, 16% (n=8) há menos de 3 meses e 6% (n=3) entre 7 e 12 meses. Separando a amostra por gêneros, 57% (n=20) dos homens e 42,8% (n=6) das mulheres praticavam atividade física há mais de um ano (Tabela 1).

Tabela 1. Tempo de prática de exercício físico dos entrevistados de ambos os gêneros.

Tempo de prática	Feminino	Masculino	Total
Menos de 3 meses	21,4% (n=3)	14,2% (n=5)	16% (n=8)
3 a 6 meses	35,7% (n=5)	20% (n=7)	24% (n=12)
7 a 12 meses	0% (n=0)	8,5% (n=3)	6% (n=3)
Mais de um ano	42,8% (n=6)	57,1% (n=20)	53% (n=26)

No que se refere às horas semanais dedicadas a prática de atividade física, 18,3% (n=9) praticavam até 3 horas de exercício físico, 30,6% (n=15) praticavam de 3 a 6 horas e o mesmo número de 7 a 9 horas semanais e 4% (n=2) de 13 a 15 horas. Dividindo-se por gêneros, 34,2% (n=12) dos homens praticam de 3 a 6 horas semanais e 35,7% (n=5) das mulheres praticavam menos de 3 horas e de 7 a 9 horas por semana. Nenhum dos entrevistados praticava exercício por mais de 15 horas semanais.

Quanto ao tipo de exercício praticado pelos entrevistados, observa-se que a maioria do gênero masculino, sendo 42,8% (n=15), praticava tanto exercícios aeróbicos como musculação. O mesmo ocorreu no gênero feminino, onde 57% (n=8) também praticavam os mesmos tipos de exercício.

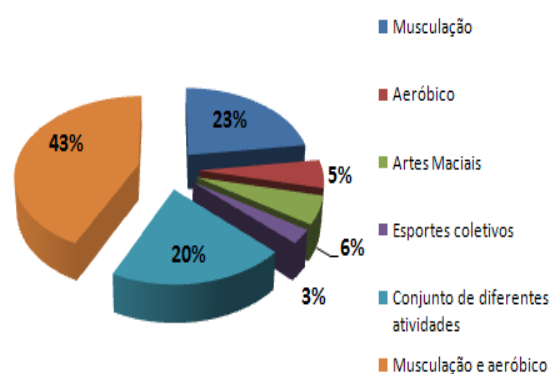


Gráfico 2. Exercícios praticados pelos entrevistados do gênero masculino.

Em relação ao objetivo da prática de atividade física, 51,4% (n=18) dos homens desejavam aumentar a massa muscular, enquanto 42,8% (n=6) das mulheres tinham como objetivo perder peso. Nenhum entrevistado praticava exercício físico por lazer.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

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

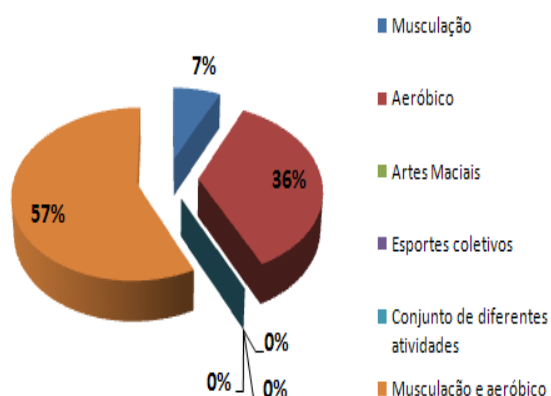


Gráfico 3. Exercícios praticados pelos entrevistados do gênero feminino.

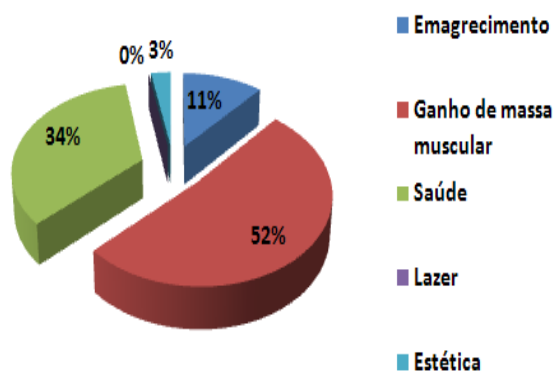


Gráfico 4. Objetivo da prática de atividade física dos entrevistados do gênero masculino.

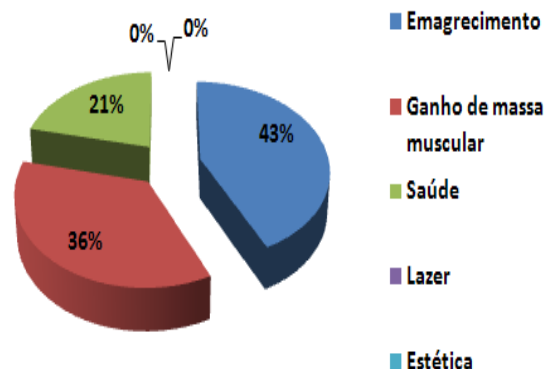


Gráfico 5. Objetivo da prática de atividade física dos entrevistados do gênero feminino.

Quanto ao uso de suplementos alimentares, 53% (n=26) afirmaram o uso e 47% (n=23) negaram, sendo que, dentre os entrevistados que faziam o uso de suplementos alimentares, 84,6% (n=22) eram do gênero masculino. Grande parte das mulheres (71,4%) negou o consumo (Tabela 2).

Dos 26 pacientes que afirmaram o uso de suplementos alimentares, 65,3% (n=17) tinha como objetivo ganhar massa muscular, 15,3% (n=4) performance, 11,5% (n=3) recuperação muscular, 3,8% (n=1) aumentar a ingestão de calorias e outro objetivo e nenhum entrevistado que fazia uso de suplementos tinha como objetivo o emagrecimento e a reposição de eletrólitos.

Tabela 2. Uso de suplementos alimentares dos entrevistados de ambos os gêneros.

Uso de suplemento	Feminino	Masculino	Total
Sim	28,5% (n=4)	62,8% (n=22)	53% (n=26)
Não	71,4% (n=10)	37,1% (n=13)	47% (n=23)

Tabela 3. Objetivo do uso de suplementos alimentares dos entrevistados de ambos os gêneros.

Objetivo do uso de suplementos alimentares	Feminino	Masculino	Total
Ganho de massa muscular	100% (n=4)	59,0% (n=13)	65,3% (n=17)
Emagrecimento	0% (n=0)	0% (n=0)	0% (n=0)
Aumentar ingestão de calorias	0% (n=0)	4,5% (n=1)	3,8% (n=1)
Performance	0% (n=0)	18,1% (n=4)	15,3% (n=4)
Recuperação muscular	0% (n=0)	13,6% (n=3)	11,5% (n=3)
Reposição de eletrólitos	0% (n=0)	0% (n=0)	0% (n=0)
Outro	0% (n=0)	4,5% (n=1)	3,8% (n=1)

Separando-se por gênero, 59% (n=13) dos homens e 100% (n=4) das mulheres usavam suplemento para aumentar a massa muscular (Tabela 3).

O uso diário era a frequência mais comum em ambos os gêneros, já que 41% (n=9) dos homens e 75% (n=3) das mulheres

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

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

usavam suplementos alimentares diariamente, totalizando 46,1% (n=12) da amostra.

No que se refere à satisfação com os resultados dos suplementos, apenas um entrevistado (3,8%) mostrou-se insatisfeito, enquanto 96% (n=25) estavam satisfeitos com os resultados.

Quanto à indicação dos suplementos, 46,1% (n=12) dos entrevistados foram

indicados pelo nutricionista, 27% (n=7) consumiam suplementos por conta própria, 11,5% (n=3) foram indicados pelo professor de educação física, 7,7% (n=2) pela família e também por amigos e nenhum entrevistado que fazia o uso de suplementos obteve indicação por médicos, academia que freqüentava e vendedor de loja de suplementos (Tabela 4).

Tabela 4. Responsável por indicar o uso de suplementos alimentares dos entrevistados de ambos os gêneros.

Frequência do uso	Feminino	Masculino	Total
Amigos	0% (n=0)	9,0% (n=2)	7,7% (n=2)
Professor de Ed. Física	25% (n=1)	9,0% (n=2)	11,5% (n=3)
Nutricionista	25% (n=1)	50% (n=11)	46,1% (n=12)
Médico	0% (n=0)	0% (n=0)	0% (n=0)
Vendedor de suplementos	0% (n=0)	0% (n=0)	0% (n=0)
Família	25% (n=1)	4,5% (n=1)	7,7% (n=2)
Academia	0% (n=0)	0% (n=0)	0% (n=0)
Próprio indivíduo	25% (n=1)	27,2% (n=6)	27% (n=7)

Em relação ao custo, 38,4% (n=10) investiam mais de R\$ 151,00 reais mensais na suplementação, seguidos de 30,7% (n=8) que investiam de R\$ 76,00 a R\$ 100,00, 11,5% (n=3) até R\$ 50,00 e de R\$ 101,00 a 150,00 e 7,7% (n=2) de R\$ 51,00 a R\$ 75,00.

A tabela 5 mostra os tipos de suplementos mais usados pelos entrevistados. Observa-se que, 53,8% (n=14) faziam o uso de Whey Protein e 23% (n=6) faziam o uso de mais de três tipos de suplementos.

Tabela 5. Suplementos alimentares usados pelos entrevistados de ambos os gêneros.

Suplemento alimentar	Feminino	Masculino	Total
Whey Protein	100% (n=4)	45,4% (n=10)	53,8% (n=14)
Albumina	0% (n=0)	0% (n=0)	0% (n=0)
Creatina	0% (n=0)	4,5% (n=1)	3,8% (n=1)
Maltodextrina	0% (n=0)	4,5% (n=1)	3,8% (n=1)
Outro	0% (n=0)	18,1% (n=4)	15,3% (n=4)
Mais de três tipos	0% (n=0)	27,2% (n=6)	23,0% (n=6)

DISCUSSÃO

Encontrou-se no presente estudo a maior prevalência no gênero masculino (71,5%), dado similar ao estudo realizado por Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), numa academia de ginástica na cidade de São Paulo, onde observou-se um maior número de homens (77%). Em uma pesquisada realizada em Santa Catarina também constatou que de 257 participantes, 66% (n=170) eram do gênero masculino (Schneider e Colaboradores, 2008).

Em relação ao grau de escolaridade, observou-se que a maioria dos entrevistados possuía nível superior, o que pode ser explicado pelo local onde está situada a

academia escolhida para a pesquisa. Segundo Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), 69,9% dos entrevistados apresentavam nível de escolaridade superior, sendo este completo ou não.

No que se refere ao tempo de prática de exercício físico, verificou-se que a maioria dos entrevistados que faziam uso de suplementos alimentares praticava exercícios físicos há mais de um ano (53%). Segundo Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008) após um tempo praticando a atividade física, o praticante tende a procurar por suplementos alimentares que ajudem a aumentar os resultados desejados. Uma pesquisa realizada por Schneider e Colaboradores (2008), mostrou que 72% dos entrevistados (n=144)

praticavam atividade física há mais de um ano, dado similar ao presente estudo.

Com relação às horas semanais que os entrevistados praticavam atividade física, Pereira e Cabral (2007) analisaram em seu estudo que 68,8 % realizavam atividade física com duração de uma a duas horas por dia. No estudo atual, verificou-se que 30,6 % praticam de 3 a 6 horas semanais e a mesma quantidade de 7 a 9 horas, resultado semelhante ao estudo de Schneider e Colaboradores (2008), que encontrou um tempo predominante de 7 a 9 horas (33%). Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008) observaram que 45% dos indivíduos praticam atividade física de 3 a 9 horas semanais.

A combinação de musculação com exercícios aeróbicos foi a prática mais citada no presente estudo (42,8% no gênero masculino e 57% no gênero feminino). Em outro estudo verificou-se que a prática mais citada pelos entrevistados foi o conjunto de diferentes atividades (42%) (Schneider, 2008). Uma pesquisa realizada em Belo Horizonte – MG, por Hallak, Fabrini e Peluzio (2007) mostrou que a atividade física mais praticada foi a musculação, com 72% dos entrevistados. Duarte e Colaboradores (2007) observaram que 64,3% da amostra praticavam musculação e 35,7% praticavam musculação associada com alguma atividade aeróbica.

Observou-se que o principal objetivo dos entrevistados do gênero masculino do presente estudo era o aumento da massa muscular, diferente do gênero feminino, que tinha como objetivo a perda de peso, dado semelhantes ao estudo realizado por Schneider (2008), que mostrou a definição/ganho de massa muscular como objetivo mais citado pelos entrevistados (35%) e um estudo realizado por Hallack, Fabrini e Peluzio (2007), onde aproximadamente 70% dos participantes tinham como objetivo o aumento da massa muscular. Porém, ambos os estudos não separaram o objetivo da prática de atividade física de acordo com o gênero dos entrevistados.

Quanto ao uso de suplemento alimentar, verificou-se a predominância no gênero masculino. Dos 53% (n = 26) que afirmaram usar suplementos, 84,6% (n=22) eram do gênero masculino e 15,4% (n=4) do gênero feminino. Em um estudo, sobre o consumo de suplementos alimentares por jovens, realizado em uma academia de

ginástica em São Paulo, dentre os consumidores de suplementos, 52% eram do gênero masculino e 48% do gênero feminino (Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, 2008). Assim como, em outro estudo realizado por Hallak, Fabrini e Peluzio (2007) sobre o consumo de suplementos nutricionais em academias da Zona Sul de Belo Horizonte, verificou-se que da amostra consumidora de suplementos, 63,2% eram do gênero masculino e 36,8 % do feminino. Em relação à quantidade de pessoas entrevistadas usuária de suplementos, observou-se, diferentemente do presente estudo, que em outros trabalhos menos de 50% dos entrevistados alegaram usar ou já ter feito uso de algum suplemento alimentar, como no de Pereira e Cabral (2007), que dentre a amostra estudada, apenas, 38,3% alegou usar ou já ter feito uso de algum suplemento alimentar, ou no realizado por Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003) que verificou em seu estudo que, apenas, 23,9% utilizavam suplementos alimentares, ou no estudo de Araújo, Andreolo, Silva (2002), onde a amostra representou, 34% faziam uso de suplemento.

Observou-se que o objetivo mais visado entre os entrevistados usuários de suplementos alimentares, era o ganho de massa muscular, assim como verificado no estudo realizado por Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), Hallack, Fabrini e Peluzio (2007) e Quintiliano e Martins (2009). Já no estudo de Santos e Santos (2002), obtiveram os seguintes resultados: 36% desejavam melhorar a saúde e 25% praticavam por estética

O uso diário de suplementos alimentares, no presente estudo, totalizou 46,1% da amostra. Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003 relataram em seu estudo que 90,3% dos entrevistados faziam uso diário do suplemento. Schneider e Colaboradores (2008) encontraram em seu estudo que apenas 22% dos participantes faziam uso diariamente, 42% utilizavam de 4 a 6 vezes por semana e 22% de 3 a 4 vezes por semana.

Quanto à satisfação do uso de suplemento, 96% dos entrevistados estavam satisfeitos e 3,8% não estavam. No estudo realizado em Santa Catarina, Schneider e Colaboradores (2008) encontraram 82 % dos entrevistados satisfeitos com a utilização e 18% insatisfeitos.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

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

Segundo as fontes de prescrição ou recomendações ao uso suplementos alimentares, observou-se no presente estudo que a maioria dos entrevistados, consumidores de suplementos, foi orientada por profissionais capacitados, o que difere de vários outros estudos como o de Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003) ou o estudo realizado por Hallak, Fabrini e Peluzio (2007) ou ainda como no estudo realizado por Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008) que relataram como principal fonte de indicação outros profissionais não capacitados para este trabalho.

Encontrou-se no presente estudo que 38,4% os participantes investem mais de R\$151,00 em suplementos alimentares e 30,7% gastam de R\$76,00 a R\$100,00. Scheneider e Colaboradores (2008) encontraram 28% dos entrevistados investindo mais de R\$150,00 e 40% investindo R\$76,00 a R\$100,00 mensais em suplementação. Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003) encontraram a média de investimento dos participantes, o resultado foi de R\$56,90.

Quanto ao suplemento mais utilizado pelos entrevistados, constatou-se o consumo de suplementos a base de proteína, principalmente pelo público masculino. Em vários outros estudos tem-se notado o elevado consumo de proteína entre os praticantes de atividade física (Kantikas, 2007; Pereira e Colaboradores, 2003; Hallak e Colaboradores, 2007; Pereira e Cabral, 2007; Araújo, Andreolo, Silva, 2002). A pesquisa realizada por Scheneider e Colaboradores (2008) mostrou que 33% (n=86) dos entrevistados faziam o uso de *Whey Protein*, seguidos de 21% (n=55) consumidores de maltodextrina, 20% (n=53) de BCAA e 10,8% (n=27) de glutamina.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, dos 49 indivíduos entrevistados, 71% era do gênero masculino, 83% possuía nível superior completo e 53% praticavam atividade física há mais de um ano, por cerca de 3 a 6 horas por semana. Em ambos o gênero, a combinação de musculação com exercício aeróbico foi a mais citada. Dos entrevistados que utilizava suplementos alimentares (53%), a maioria tinha como objetivo o ganho de massa muscular e investiam mais de 151,00 reais

mensais em suplementos. O suplemento mais relatado pelos indivíduos foi o *Whey Protein* (54%). 96% destes mostraram-se satisfeitos com os resultados e 46% foram indicados pelo nutricionista.

O uso de suplementos alimentares, principalmente à base de proteína, é freqüente em indivíduos praticantes de atividade física em academia de ginástica. O consumo de suplementos alimentares deve ser orientado por profissionais capacitados para tanto, e não podem ser utilizados cronicamente, pois podem diminuir os efeitos desejados. Diferente de outros estudos, o presente estudo mostrou que grande parte dos entrevistados procurou auxílio de profissionais capacitados, porém são necessários mais estudos para identificar o consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física e o responsável pela indicação dos mesmos, já que o profissional nutricionista é de grande importância para auxiliar e orientar o praticante de atividade física, sobre o uso de suplementos nutricionais.

REFERENCIAS

- 1- Alves, L.A. Recursos Ergogênicos Nutricionais. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa. Vol. 10. Num. 1. 2002. p. 23-50.
- 2- Araújo, L.R.; Andreolo, J.; Silva M.S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia- GO. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, Brasília. Vol. 10. Num. 3. julho, 2002. p.13-18.
- 3- Duarte, P.S.F., e Colaboradores. Aspectos gerais e indicadores estatísticos sobre o consumo de suplementos nutricionais em academias de ginástica. Revista Nutrição em Pauta, São Paulo, jan/fev., 2007. p 27-31.
- 4- Fontana, K.E.; Valdes, H.; Baldissera, V. Glutamina como suplemento ergogênico. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, Brasília. Vol. 11. Num. 3. 2003. p. 91-96.
- 5- Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M.C.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte. Revista Brasileira de Nutrição

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

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

Esportiva. Vol. 1. Num. 2. Mar/Abril. 2007. p. 55-60.

6- Hirschbruch, M.D.; Carvalho, J.R. Nutrição Esportiva: Uma Visão Prática. 2ª edição Barueri-sp: Manole, 2008. 430 p.

7- Hirschbruch, M.D.; Carvalho, J.R. Nutrição Esportiva: Uma Visão Prática. 2ª edição Barueri. Manole, 2008. p. 40.

8- Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. Rev Bras Med Esporte. Vol. 14. Num. 6. 2008. p. 539-543.

9- Kantikas, M.G.L. Avaliação do uso de suplementos nutricionais à base de soro bovino pelos praticantes de musculação em academias da cidade de Curitiba - PR. 2007. 69 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Tecnologia de Alimentos, Departamento de Tecnologia, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2007.

10- Liberali, R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: (s.n.), 2008.

11- Nemet, D.; Wolach, B.; Eliakim, A. Proteins and Amino Acid Supplementation in Sports: Are They Truly Necessary? Isr Med Assoc, Israel. Vol. 7. Num. 5. 2005. p. 328-332.

12- Neto, T.L.B. A Controvérsia dos Agentes Ergogênicos: Estamos subestimando os Efeitos Naturais da Atividade Física? Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, São Paulo. Vol. 45. Num. 2. Abril, 2001. p. 121-122.

13- 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. Jan/Fev. 2007. p. 40-47.

14- Pereira, R.F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição, Campinas-SP. Vol. 16. Num. 3. jul/set, 2003. p. 265-272.

15- Quintiliano, E.L.; Martins, J.C.L. Consumo de suplemento alimentar por homens praticantes de musculação, nas academias centrais no município de Guarapuava-PR. Revista Polidisciplinar Eletrônica da Faculdade de Guairacá, Guarapuava. Vol. 2. 2009. p. 03-13.

16- Santos, M.A.A.; Santos, R.P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. Revista Paulista de Educação Física, Vila Velha-ES. Vol. 16. Num. 2. 2002. p.174-185.

17- Schneider, C.; e Colaboradores. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de balneário Camboriú – SC. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 2. Num. 11. set./out. 2008. p. 307-322.

Recebido para publicação em 05/11/2010

Aceito em 28/12/2010

Questionário sobre o uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias

1- Idade: ____ anos Gênero: () Feminino
() Masculino

2- Grau de Escolaridade:
() Ensino Fundamental
() Ensino Médio
() Ensino Superior
() Nenhum

3- Há quanto tempo pratica exercício físico regularmente?
() menos de 3 meses
() de 3 a 6 meses
() de 7 meses a 1 ano
() + 1 ano

4- Quantas horas por semana você pratica exercício físico?
() até 3 horas
() + de 3 a 6 horas
() de 7 a 9 horas
() de 10 a 12 horas
() de 13 a 15 horas
() + 15 horas

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

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

- 5- Qual exercício físico você pratica?
- () Musculação
 () Aeróbicos (caminhada, corrida, ginástica, bike, dança, etc.)
 () Artes Marciais
 () Esportes Coletivos
 () Conjunto de diferentes atividades
- () Professor de Educação Física
 () Nutricionista
 () Médico
 () Vendedor de Loja de Suplementos
 () Família
 () Academia
 () Próprio Indivíduo
- 6- Você pratica exercício físico para: (Assinale somente um objetivo mais importante)
- () Perder Peso e/ou gordura/emagrecer
 () Ganhar/definir músculos/ aumentar massa muscular
 () Saúde
 () Lazer
 () Estética
 () Competição
- 7- Você faz uso de suplementos alimentares?
- () Sim. Qual(is)? _____
 () Não
- 8- Qual(is) o objetivo do uso do suplemento alimentar citado acima? Se utilizar mais de um tipo de suplemento, colocar o nome do suplemento ao lado do objetivo do uso.
- () Ganho de Massa Muscular
 () Emagrecimento
 () Aumento na ingestão de calorias
 () Performance
 () Recuperação Muscular
 () Reposição de eletrólitos
 () Outro Motivo. Qual(is)? _____
- 9- Com que frequência você faz uso do(s) suplemento(s) alimentar(es):
- () Diária
 () 2 a 3x semana
 () 4 a 6 x semana
 () Semanal
 () Quinzenal
- 10- Está satisfeito com os resultados do uso do(s) suplemento(s) alimentar(es)?
- () Sim () Não
- Comente os benefícios e os efeitos colaterais do uso da suplementação:
- _____
- _____
- _____
- 11- Quem indicou o(s) suplemento(s) alimentar(es) para você:
- () Amigos