

### CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR USUÁRIOS DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA – PB.

Heloisa Helena Ferreira Espínola<sup>1</sup>,  
Maria Amália Ramos de Andrade Costa<sup>1</sup>,  
Francisco Navarro<sup>2</sup>.

#### RESUMO

Tendo em vista a rápida expansão das academias e o crescente consumo de suplementos bem como o aumento da oferta de diferentes marcas no mercado, objetivou-se estudar o Consumo de Suplementos por Usuários de Academias de Ginástica da Cidade de João Pessoa – PB. 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 possam potencializar no menor espaço de tempo possível os seus desejos, talvez por falta de uma legislação rigorosa que autorize a sua venda sem receita médica. O grupo de estudo constitui-se de 108 indivíduos, selecionados ao acaso e que responderam a um questionário. A faixa etária dos usuários das academias está compreendida entre 18 e 52 anos, pertencentes a ambos os gêneros, e grande parte praticava exercícios anaeróbios (48). Verificou-se que 37 (34,3%) indivíduos, eram consumidores de suplementos, apenas 12 consumiam por prescrição feita por nutricionista, 16 usavam mais de um tipo e 13 consumiam produtos protéicos (praticantes de musculação com objetivo de aumento da massa muscular). Conclui-se que, o uso de suplementos principalmente sem prescrição, é relevante nesse estudo e incita a maiores pesquisas visando uma proteção acentuada à saúde dos consumidores, visto que as informações são poucas e sem respaldo científico para uso.

**Palavras-chave:** Suplementos dietéticos. Academia de ginástica. Nutrição Esportiva.

1 - Nutricionistas Especialistas em Nutrição Clínica pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB) e Integrantes no Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu em Nutrição Esportiva Gama Filho – João Pessoa – PB.

2 – IBPEFEX - Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício.

#### ABSTRACT

Consumption of Supplements by Fitness Center Users of João Pessoa City

Analyzing these information, the crescent consumption of supplements and with the raise of the different brands of these products in the market, we can see that it created an interest to develop a research about the Consumption of Supplements by fitness center Users of João Pessoa City. The search for a perfect body, and the deficiency of healthy body culture has contributed for a wrong use of the substances that can speed their wishes of their idea of ideal body. This problem maybe exist because there is not rigorous laws that control the selling without doctor's prescription. The group of survey has 108 people, selected interchangeably these people answered a questionnaire. The group of gyms' users are basically formed by people between 18 and 52 years-old, 23 are men and 14 are women; 48 use to train anaerobic exercises, 8 use to train aerobics exercises. We noticed that 37 people (34,3%) meddle supplements, 16 as these people use more than one supplement and 13 make use of these products to make their muscular mass grow up, the people who do apprentices used especially amino acids or other proteic products. Finally we conclude that the consume of supplements is significant in our survey, beyond this, it is necessary news researches about the consumption of these products and their effects, appreciating the education nutritional of the consumers, to raise the level of information about them and to certify the safety in its utilization.

**Key-words:** Dietary Supplements, Fitness Centers, Sports nutrition, Protein.

Endereço para correspondência  
heloisa.espinola@hotmail.com  
amália.nutri@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

Com finalidade ergogênica e estética, no Brasil, tem sido observado um uso abusivo de suplementos alimentares e drogas. Observa-se que essa atitude vem crescendo em ambientes de prática de exercícios físicos, tendendo à generalização em algumas academias de ginástica e associações esportivas. Trata-se muitas vezes de um comércio ilegal, sem controle dos setores da vigilância sanitária, funcionando na própria academia e contando com a participação, direta ou indireta, de profissionais responsáveis pelas sessões de exercícios físicos. A regra, nestas circunstâncias, é a inexistência de prescrição médica e/ou orientação de nutricionista com formação em ciência do esporte, que são os profissionais qualificados para atuarem neste contexto (Carvalho e Colaboradores, 2003).

Porém, em 2005 a *American Dietetic Association* (ADA), afirma que a melhor estratégia nutricional para a promoção da saúde e redução do risco de doença crônica é obter os nutrientes necessários através de uma alimentação adequada. A ADA ainda ressalta a importância do uso de suplementos de vitaminas e minerais, quando existe evidência científica bem aceita e revisadas que demonstram segurança e eficiência no seu consumo. Muitas vezes esses suplementos são utilizados indiscriminadamente, até mesmo por auto-prescrição sem orientação de especialistas, podendo trazer sérios riscos à saúde.

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 possam potencializar no menor espaço de tempo possível os seus desejos. Dentre essas substâncias, o suplemento tem um destaque primordial, talvez por falta de uma legislação rigorosa que autorize a sua venda sem receita médica, ou devido às indústrias lançarem constantemente no mercado produtos ditos ergogênicos prometendo efeitos imediatos e eficazes, (Pereira, Lajolo, Hirschbruch, 2003).

De acordo com Brouns e Hoor citado por Santos e Santos (2002), a nutrição é um dos fatores que pode otimizar o desempenho atlético. Refere ainda o mesmo autor que a alimentação bem equilibrada pode reduzir a

fadiga, lesões, ou repará-las rapidamente, repondo os depósitos de energia e melhorando a saúde geral do indivíduo. Dentro dessa visão, os macros e micronutrientes ditos ergogênicos têm sido utilizados pelos alunos das academias de ginástica visando melhorar o seu desempenho e concomitantemente, a estética. A literatura científica se refere aos ergogênicos como sendo as substâncias ou fenômenos que melhoram o desempenho de um atleta (Wilmore e Costill, 1999). Existe no mercado uma gama enorme de substâncias que prometem os efeitos acima relatados, porém os que possuem propriedades ergogênicas ou fenômenos supostamente ergogênicos são muito poucos (Fox, Bowers e Foss, 1988).

Entretanto, para uma substância ser legitimamente classificada como ergogênica, ela deve comprovadamente melhorar o desempenho (Wilmore e Costill, 1999). Portanto, estudos científicos nessa área são essenciais para evidenciar os verdadeiros efeitos ergogênicos desses suplementos, evitando com isso que não seja confundido com uma resposta pseudo-ergogênica, na qual o desempenho melhora simplesmente porque o indivíduo espera a mesma - efeito placebo ou psicológico.

Segundo Maughan, Depiesse e Geyer (2007), aproximadamente 85% de atletas de trilha e de elite, usam suplementos dietéticos como rotina nos seus treinamentos ou nas competições. Os suplementos usados geralmente incluem vitaminas, minerais, proteína, creatina e vários compostos "ergogênicos". Estes suplementos são usados freqüentemente sem um entendimento dos benefícios e riscos em potencial associados com o seu uso, e sem consultar um profissional de nutrição esportiva. Alguns suplementos podem ser úteis aos atletas em circunstâncias específicas, principalmente quando não há uma alimentação adequada. A suplementação de vitaminas e minerais, só deve ocorrer quando houver carência de um ou mais desses nutrientes na dieta. Bebidas esportivas ou carboidratadas, barras energética ou de proteína podem ser úteis e convenientes em alguns momentos da competição. Há comprovação sobre a ação da creatina, cafeína, e dos agentes alcalinizantes em melhorar o desempenho do exercício de alta intensidade, embora muitas evidências não se relacione aos eventos atléticos

específicos. Há um grande risco relacionado ao consumo desses suplementos dietéticos, incluindo o doping positivo em consequência da presença das substâncias proibidas que não são declaradas nos rótulos.

Sabe-se que o número de academias tem aumentado nos últimos anos. Na cidade de João Pessoa, isso tem se confirmado. Segundo informações fornecidas pelo Conselho Regional de Educação Física do Estado da Paraíba (CREF – PB), há 123 academias inscritas até o momento. Tendo em vista esses dados e o crescente consumo de suplementos como também do concomitante aumento da oferta de diferentes marcas dos mesmos no mercado, despertou interesse para a realização do estudo sobre o consumo de suplementos por alunos praticantes de academia de ginástica dessa cidade. Diante disso objetivou-se identificar melhor o perfil dos freqüentadores de academia, quanto ao uso de suplementos alimentares, investigar o tipo e o objetivo do mesmo, como também verificar as fontes de prescrição e observar as modalidades esportivas praticadas. Esses resultados servirão para fornecer informações e dados úteis nos futuros estudos com consumo de suplementos, bem como embasamento em programas de educação nutricional.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Esta pesquisa é do tipo descritiva, pois buscou conhecer o perfil dos indivíduos praticantes de atividade física das academias da cidade de João Pessoa, no período de outubro à dezembro de 2007, que consumiam ou não suplementos alimentares, sem interferir na realidade. A população estudada foi composta por freqüentadores de dez diferentes academias de ginástica, cujo total de indivíduos pesquisado foi de 108. Os estabelecimentos ofereciam atividades físicas diferentes, direcionadas a indivíduos de faixas etárias diversas. O critério utilizado para a escolha das academias foi por meio de informações colhidas no CREF – PB, onde elas são registradas pelo mesmo. Levou-se em consideração a subdivisão da cidade em cinco distritos sanitários, daí foram escolhidas as de melhor receptividade e que não se opuseram á realização desse trabalho.

Consideraram-se freqüentadores aqueles que vão à academia pelo menos duas vezes por semana, por 45 minutos ou mais, para a prática de exercícios físicos.

Para as atividades, foi considerado exercícios aeróbios, os praticantes de caminhada, corrida e outros, para exercícios anaeróbios, os praticantes de musculação, ginástica localizada e hidroginástica, e para esportes coletivos considerou-se os jogadores de futebol, basquete e outros; e para conjunto de diferentes atividades, que praticassem pelo menos 2 tipos diferentes de exercícios físicos.

Quanto à coleta de dados, utilizou-se um questionário auto-aplicável, composto de 9 questões fechadas, referentes ao perfil dos freqüentadores, deixados para preenchimento nas academias da cidade de João Pessoa-PB. Isso demonstra claramente a possibilidade de que somente indivíduos motivados participaram da pesquisa e responderam ao questionário, o que certamente introduziu um viés nos resultados desse estudo.

Os pré-requisitos para a participação na pesquisa foram freqüentarem academias esportivas dessa cidade, com idade de 18 anos ou mais e assinarem o termo de consentimento Livre e Esclarecido.

Para a coleta de dados, um formulário com questões sobre consumo de suplemento (tipo de suplemento, freqüência de consumo, indicação de produto, entre outras informações) foi aplicado à amostra selecionada. Além de perguntas sobre consumo de suplementos, o formulário continha outras questões relativas ao perfil dos freqüentadores de academias. Esse questionário foi validado pelo estudo de Pereira, Lajolo, Hirschbruch (2003).

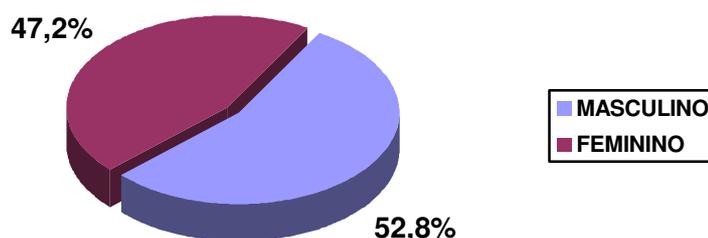
A faixa etária dos indivíduos para o preenchimento dos formulários foi determinada em 18 anos ou mais, por representar a maioria dos alunos. Os participantes assinaram um termo de consentimento para a autorização da utilização dos dados de forma sigilosa, com finalidade de pesquisa científica.

Os dados obtidos foram digitados em um banco de dados no Excel e transcritos para SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows versão 13.0, onde se obteve freqüência e prevalência.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente estudo participaram 108 indivíduos, sendo que a distribuição segundo gênero revelou um discreto predomínio do

gênero masculino (52,8%) (Figura 1). Estes resultados são coerentes aos encontrados por Silva e Colaboradores, (2007) que identificaram em seus estudos que a maioria dos usuários de academias de ginástica (65%) era do gênero masculino.



**Figura 1** Distribuição dos indivíduos segundo o gênero.

No que se refere à idade, variou entre 18 a 52 anos, O resultado da análise estatística demonstrou alta variabilidade entre as idades. Dados esses parecidos aos encontrados por Duran e colaboradores (2004), onde as idades dos entrevistados variaram de 18,4 anos a 56,7 anos.

Quanto à escolaridade dos usuários de academia dessa cidade, observou-se que 44,4%, tinham curso superior e 13% dos indivíduos que tinham pós-graduação, a maioria era mulheres, parecido com o estudo

de Silva e colaboradores (2007), onde a escolaridade dos participantes que tinham ensino superior completo era 36% e incompleto 40%, e ao estudo de Duran e colaboradores (2004), que estimaram uma prevalência de 31,3% para os entrevistados que tinham nível superior e de 21,9% para algum tipo de pós-graduação. Demonstra-se que freqüentadores de academias de ginástica são, em geral, indivíduos com alto nível de escolaridade. (Pereira, Lajolo, Hirschbruch, 2003), Tabela 1.

**Tabela 1** Distribuição do número e percentagem dos participantes quanto ao nível de escolaridade segundo os gêneros.

			<i>masculino</i>		Feminino	
	N	%	n	%	n	%
<b>Nível médio</b>	38	35,2	23	40,4	15	29,4
<b>Nível superior</b>	48	<b>44,4</b>	24	42,1	24	42,1
<b>Pós-graduação</b>	14	13,0	04	7,0	<b>10</b>	19,6
*Outros	8	7,4	06	10,6	2	3,9

\*outros – nível fundamental completo ou incompleto.

Dados de outros autores mostraram que, cerca de 74% (Silva e Morais, 2006) e 56% (Santos e Santos, 2002), dos participantes praticavam os exercícios cinco

vezes por semana. Esses resultados foram semelhantes ao presente estudo onde a maioria dos participantes freqüentavam a academia de 4 a 5 vezes por semana. Tabela2

# 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)

**Tabela 2** Distribuição do número e percentagem dos participantes quanto a frequência de atividade segundo ao gênero.

	n	%	masculino		Feminino	
			n	%	n	%
<b>2 vezes por semana</b>	7	6,5	2	3,5	5	9,8
<b>3 vezes por semana</b>	19	17,6	11	19,3	8	15,7
<b>4 vezes por semana</b>	<b>37</b>	<b>34,3</b>	<b>19</b>	<b>33,3</b>	<b>18</b>	<b>35,3</b>
<b>5 vezes por semana</b>	<b>32</b>	<b>29,6</b>	<b>18</b>	<b>31,6</b>	<b>14</b>	<b>27,5</b>
<b>6 vezes por semana</b>	13	12	7	12,3	6	11,8
Total	108	100	57	100	51	100

Semelhante ao estudo de Pereira, Lajolo, Hirschbruch (2003) onde a maioria dos freqüentadores (42,7%) praticava atividade física com o objetivo de aumento de massa

muscular (hipertrofia), no atual trabalho o resultado foi de 42,6 %. Isso demonstra que grande parte dos entrevistados estava preocupada com a estética. Tabela 3.

**Tabela 3** Distribuição do número e percentagem de participantes segundo o objetivo do exercício.

	n	%	masculino		Feminino	
			n	%	n	%
<b>Emagrecer</b>	<b>20</b>	<b>18,5</b>	<b>10</b>	<b>17,5</b>	<b>10</b>	<b>19,6</b>
<b>Hipertrofia</b>	<b>46</b>	<b>42,6</b>	<b>27</b>	<b>47,4</b>	<b>19</b>	<b>37,3</b>
<b>Definição</b>	<b>13</b>	<b>12,0</b>	<b>7</b>	<b>12,3</b>	<b>6</b>	<b>11,8</b>
<b>Saúde</b>	<b>7</b>	<b>6,5</b>	<b>3</b>	<b>5,3</b>	<b>4</b>	<b>7,8</b>
<b>2 ou mais</b>	<b>22</b>	<b>20,4</b>	<b>10</b>	<b>17,5</b>	<b>12</b>	<b>23,5</b>
Total	<b>108</b>	<b>100,0</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>	<b>51</b>	<b>100,0</b>

Quanto ao tipo de atividade física observou-se que os exercícios anaeróbios e as diferentes atividades tiveram maiores preferência, similar aos resultados

encontrados no estudo de Pereira, Lajolo, Hirschbruch (2003) que foram 49,1% para diferentes atividades e 42,6% para exercícios anaeróbios. Tabela 4.

**Tabela 4** Distribuição do número e percentagem de participantes segundo o tipo de atividade física.

	n	%	masculino		feminino	
			n	%	n	%
<b>Exercícios aeróbios<sup>1</sup></b>	<b>8</b>	<b>7,4</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2</b>	<b>3,9</b>
<b>Exercícios anaeróbios<sup>2</sup></b>	<b>48</b>	<b>42,6</b>	<b>26</b>	<b>45,6</b>	<b>20</b>	<b>39,2</b>
<b>Esportes coletivos<sup>3</sup></b>	<b>1</b>	<b>9,0</b>	<b>1</b>	<b>1,6</b>	-	-
<b>Conjunto de diferentes atividades</b>	<b>53</b>	<b>49,1</b>	<b>24</b>	<b>42,1</b>	<b>29</b>	<b>56,9</b>
Total	<b>108</b>	<b>100,0</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>	<b>51</b>	<b>100,0</b>

(1) Caminhada, corrida e outros; (2) Musculação, ginástica localizada, hidroginástica e outros; (3) Futebol, basquete e outros; (4) Pelo menos 2 atividades de tipos diferentes de exercícios físicos.

Os dados globais da Tabela 5 indicam um nível de utilização de suplementos nutricionais, na faixa de 34,3% entretanto a análise desse perfil se modifica quando se faz

uma estratificação por gênero, pois nesse caso o grupo de homens alcança 40,4% de utilização, contra 27,5% do grupo de mulheres, semelhante aos resultados encontrados por

# 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)

Araújo e Soares, (1999), quando a prevalência do consumo de suplementos é de 27 %, sendo que desses consumidores 42% eram homens e 23% mulheres. Araújo, Andreolo e Silva (2002), encontraram dados parecidos onde 34% dos entrevistados consumiam

suplemento alimentar. Diferente disso Silva e colaboradores (2007) Santos e Santos (2002) observaram que 64,8% e 70% consomem algum tipo de suplemento respectivamente. Tabela 5

**Tabela 5** Distribuição do número e percentagem de participantes segundo o consumo de suplementos quanto aos gêneros

	n	%	masculino		feminino	
			N	%	n	%
<b>Consomem</b>	<b>37</b>	<b>34,3</b>	<b>23</b>	<b>40,4</b>	<b>14</b>	<b>27,5</b>
<b>Não consomem</b>	71	65,7	34	59,6	37	72,6
Total	108	100,0	57	100,0	51	100,0

A população estudada que consumia suplementos, 34,2% dos entrevistados afirmou utilizar produtos a base de proteínas, dados parecidos com os resultados encontrados no

estudo de Araújo e Soares (1999), Araújo Andreolo e Silva (2002) onde 43% e 49% respectivamente, utilizavam esses produtos. Tabela 6.

**Tabela 6** Distribuição do número e prevalência de participantes quanto ao tipo de suplementos.

	N	%
<b>Proteínas</b>	<b>13</b>	<b>34,2</b>
<b>Carboidratos</b>	1	2,6
<b>Lipídios</b>	2	5,3
<b>Vitaminas</b>	2	5,3
<b>Outros</b>	4	10,5
<b>+ de 1 suplemento</b>	<b>16</b>	<b>42,1</b>
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100,0</b>

A procura crescente por suplementos nos dias atuais, com o objetivo de hipertrofia muscular, reflete o desejo desses frequentadores de academia em obter este resultado, pois foi o motivo mais citado para a prática de atividades físicas. Todavia, em pesquisa feita por Sobal e Marquart (1994), atletas consumiam suplementos com o objetivo de aumentar a performance atlética, o que não depende sempre do aumento exorbitante da massa muscular. No presente trabalho, foi observado que os consumidores de produtos protéicos objetivaram a hipertrofia muscular, entretanto, as necessidades de proteínas para o aumento da massa magra, dependem de fatores genéticos, da intensidade e frequência do exercício, repouso

após o mesmo, bem como de outros fatores da dieta (quantidades ingeridas de carboidratos).

No presente trabalho observou-se que as prescrições realizadas por nutricionista, foram 32,4%, seguido de 13,5% por Educador Físico do total dos avaliados, (foi observada a existência de quatro nutricionistas nas academias pesquisadas). Resultados esses semelhantes aos dados de Silva e Silva (2006) onde na maioria das vezes a orientação foi feita pelo profissional de nutrição (39%) e por instrutores das academias (21,5%). Outra pesquisa desenvolvida por Araújo, Andreolo e Silva (2002), em Goiânia, revelou que 19% dos consumidores de suplementos alimentares recebiam orientação de nutricionistas.

**Tabela 7** Distribuição do número e percentagem de participantes segundo o objetivo do consumo de suplementos.

	n	%	masculino		feminino	
			n	%	n	%
<b>Emagrecer</b>	5	4,6	4	17,4	1	7,1
<b>Hipertrofia</b>	<b>18</b>	<b>16,7</b>	<b>12</b>	<b>62,2</b>	<b>6</b>	<b>42,9</b>
<b>Definição</b>	3	2,8	2	8,7	1	7,1
<b>Outros*</b>	3	2,8			3	21,4
<b>2 ou mais objetivos.</b>	6	7,4	5	21,7	3	21,4
<b>Total</b>	37	34,3	57	100,0	14	100,0

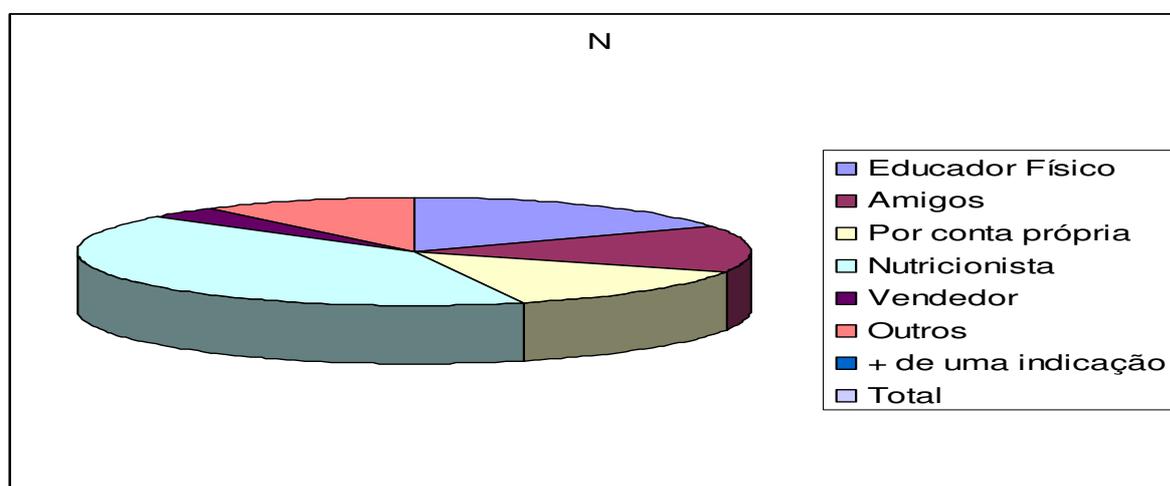
\* saúde, estética

Em estudos anteriores realizados por Rocha e Pereira (1998) e Pereira; Lajolo e Hirschbruch (2003), o consumo de suplementos alimentares foi orientado por nutricionista apenas por 7,8% e 11% dos entrevistados, respectivamente, diferentes do presente trabalho. Isso pode ocorrer pela ausência de profissional especializado nas academias.

Em relação aos praticantes de atividade física que afirmaram utilizar algum tipo de suplemento nutricional, a maioria (54%) relatou que o faz sem nenhuma indicação profissional, ou seja, por motivos diversos, tais como, a influência de amigos e parentes, propaganda ou iniciativa própria. O restante (46%) afirmou manter acompanhamento com profissionais, entretanto esse resultado comparado ao levantamento de profissionais atuantes nas academias, indica que os mesmos são basicamente representados por professores de Educação Física, já que outros

profissionais como médicos e nutricionistas só foram encontrados em quatro academias, indica que os mesmos são basicamente representados por professores de Educação Física (Araújo e Gonçalves, 1999).

Demonstrando com isso, uma atitude antiética desses profissionais, quando estimulavam e prescreviam o uso de suplemento, caracterizando dessa forma, uma prática irregular profissional, pois o mesmo não possui habilitação técnico-profissional para tal procedimento (CONFEEF, 1998) citado por Santos e Santos (2002), diante disso, o profissional da Nutrição Esportiva, tem amplo campo de trabalho a conquistar, pois a prescrição realizada por profissionais responsáveis e orientação nutricional direcionada, pode resgatar a relevante importância dos aspectos alimentares e nutricionais na promoção e manutenção da saúde geral das pessoas praticantes de atividade física regular. Figura 2



**Figura 2** Prevalência do relato de consumo de acordo com a indicação para o uso de suplementos.

**CONCLUSÃO**

Quanto aos resultados obtidos na pesquisa de campo, é possível formular algumas conclusões:

- Em princípio, o grupo estudado provavelmente não tem necessidade de suplementos nutricionais, desde que mantenha um esquema alimentar adequado a idade, características físicas, tipo de atividade e outros fatores que interfiram no metabolismo orgânico.
- Quando ocorrer atividades prolongadas poderá haver necessidade de suplementação alimentar, para fazer face a mobilização a reservas orgânicas.
- Apesar de grande parte das indicações serem feitas pelo profissional de nutrição, pode-se observar que a utilização de suplementos, nas academias pesquisadas, decorre muitas vezes por indicação feita por pessoas não habilitadas, ou por iniciativa do próprio usuário, ou seja, sem respaldo técnico para conduta.
- A maioria das academias não conta com o profissional nutricionista em seu quadro técnico para orientar aos usuários quanto à conduta alimentar de acordo com especificidades individuais, uma vez que este é o profissional técnico e legalmente habilitado para coordenar e executar atividades nesta área conforme determina a Lei n. 8.234/913.
- Foi observado que em algumas academias há parcerias com nutricionista, onde o aluno é encaminhado ao consultório do profissional.
- Detectou-se a necessidade de atuação permanente de nutricionista como parte integrante da equipe multiprofissional para o atendimento aos usuários de academias, para resgatar a relevante importância dos aspectos alimentar e nutricional na promoção e manutenção da saúde geral dos mesmos.
- Todo e qualquer produto utilizado como suplemento nutricional deverá ser rigorosamente analisado por profissionais habilitados sobre os pontos de vista técnico e de adequação à legislação sanitária
- Apesar do alto grau de escolaridade dos frequentadores de academia, observa-se que o uso de suplementos nutricionais, muitas vezes é feito sem prescrição, pelo profissional especializado, podendo com isso não atingir

os objetivos esperados e ainda trazer sérios riscos à saúde.

- Finalizando, é necessário a realização de mais trabalhos para identificar, com maior precisão, o consumo desses produtos por praticantes de atividade física, e ainda, é importante a divulgação e orientação das pessoas envolvidas na prática esportiva sobre necessidades nutricionais e efeitos dos produtos utilizados para melhorar a performance e estética.

**REFERÊNCIAS**

- 1- 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 Ciência e Movimento. 10(3): 13-18, 2002.
- 2- Araújo, A.C.M. e Gonçalves, Y.N. Perfil de Utilização de Repositores Protéicos nas Academias de Belém, Pará. Revista de Nutrição da PUCCAMP. 1999; 12 (1): 81-89.
- 3- American Dietetic Association: Functional Foods. J Am Diet Assoc. 2005 Aug; 105(8):1300-11
- 4- Duran, A.C.F.L.; Latorre, M.R.D.O.; Florindo, A.A.; Jaime, P.C. Correlação entre Consumo Alimentar e Nível de Atividade Física Habitual de Praticantes de Exercícios Físicos em Academia. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2004; 12(3): 15-19.
- 5- Fox, E.L.; Bowers, R.W.; Foss, M.L. The physiological basis for exercise and sport. 4th ed. Madison: Brown and Benchmark, 1988.
- 6- Maughan, R.J.; Depiesse, F.; Geyer, H. The use of dietary supplements by athletes. J Sports Sci. 2007 Dec; 25 Suppl 1:103-13.
- 7- Pereira, R.F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruch, M.D. Consumo de Suplementos por Alunos de Academias de Ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição. 2003; 16 (3): 265-72.
- 8- Tales de Carvalho Co-editores: Tânia Rodrigues, Flávia Meyer, Antonio Herbert Lancha Jr. e Eduardo Henrique De Rose-

# 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)

---

Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações Dietéticas, Reposição Hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina e Esporte \_ Vol. 9, Nº 2 – Mar/Abr, 2003

9- Santos, M.A.A.; Santos, R.P. dos. Uso de Suplementos Alimentares como Forma de Melhorar a Performance nos Programas de Atividade Física em Academias de Ginástica. Revista. Paulista de Educação Física, São Paulo, v.16, n. 2, 2002.

10- Silva, P.R.P.; Machado Júnior, L.C.; Figueiredo, V.C.; Cioffi, A.P.; Prestes, M.C.; Czepielewski, M.A. Prevalência do Uso de Agentes Anabólicos em Praticantes de Musculação de Porto Alegre Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia 2007;51/1

11- Silva, M.S.; Moraes, A.S. Utilização de Suplementos Alimentares por Indivíduos que Praticam Exercícios Físicos em Academias de Goiânia. In: IX SEMANA CIENTÍFICA DA FEF/UFG - IX, 2006, Goiânia. Anais eletrônicos da IX Semana Científica da FEF/UFG [CD-ROM], Goiânia: UFG, 2006. p. xxxx – xxxx

12- Sobal, J.; Marquart, L.F. Vitamin/mineral supplement use among high school athletes. Adolescence1994; 29:835-43.

13- Wilmore, J.H.; Costill, D.L. Physiology of sport and exercise. Champaign: Human Kinetics, 1999. Editora Manole.

Recebido para publicação em 20/01/2008

Aceito em 23/02/2008

# 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)

---

ANEXO 01

Questionário

Nome da academia \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

1- Identificação:

Nome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Gênero: masculino: ( ) Feminino: ( ).

2 Escolaridade

( ) Ensino Médio; ( ) Ensino Superior; ( ) Pós graduado; ( ) Outros - alfabetizado, fundamental.

3 Quantas vezes por semana freqüenta academia?

Duas vezes ( ) Três vezes ( ) Quatro vezes ( ) Cinco vezes ( ) Seis vezes ( )

4 Com que objetivo faz atividade física?

Emagrecimento ( ); Hipertrofia ( ); Definição ( ); Outros ( )

5 Que tipo de Atividade Física?

( ) Caminhada, corrida e outros; ( ) Musculação, ginástica localizada e outros; ( ) Futebol, basquete e outros; ( ) Pelo menos 2 atividades de tipos diferentes de exercícios físicos.

6 Consome algum tipo de suplemento?

Sim ( ); Não ( )

7 Qual suplemento consome ?

Aminoácidos ou outros concentrados protéicos ( )

Vitaminas e minerais ( )

Carboidratos ( )

Fat Burnner ( )

Bebida isotônica ( )

Outros ( )

8 Com qual objetivo consome suplemento?

Emagrecer ( ); Hipertrofia ( ); Definição ( ); Saúde ( ); 2 ou mais objetivos ( ).

9 Quem prescreveu o suplemento?

( ) Nutricionista;

( ) Vendedor;

( ) Outros:

( ) Mais de uma indicação.

( ) Educador Físico;

( ) Amigos;

( ) Por conta própria;