

**O CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ATLETAS DE CULTURISMO**Marcírio Antonio Cardoso Peçanha<sup>1</sup>Francisco Navarro<sup>2</sup>Tauan Nunes Maia<sup>1</sup>**RESUMO**

**Objetivo:** Analisar o perfil dos culturistas da cidade de Niterói e avaliar os suplementos mais utilizados. **Materiais e Métodos:** Foram selecionados 12 culturistas de diversas categorias, com idades entre 19 e 42 anos, que responderam um questionário validado com 12 perguntas. **Resultados:** Verificou-se que 100% dos entrevistados usam suplementos, todos usam Whey Protein; 83,3% usam BCAA; 75% usam glutamina e 41,7% usam creatina, onde 91,7% dos estudados disseram que gastam mais de R\$151,00 por mês com suplementos. Todos praticam musculação a mais de um ano. A metade, além da musculação, também faz exercícios aeróbios. 50% dos atletas marcaram como objetivo a competição e 41,7% ganhar/definir músculos e/ou aumentar massa muscular. 83% dos estudados fazem uso de suplementos diariamente e estão satisfeitos com os resultados. Segundo 66,7% dos estudados, o Nutricionista é o maior orientador no consumo de suplementos, seguido pelo Educador Físico, segundo 50% dos entrevistados. **Conclusão:** O uso de suplementos por culturistas independe de idade, gênero e escolaridade. O Nutricionista e o Educador Físico são os maiores influenciadores na suplementação. O Whey Protein é o suplemento mais usado seguido pelo BCAA. Contudo são necessários mais estudos relacionando suplemento e culturismo, para melhor entendimento do seu uso pelos atletas.

**Palavras-chave:** Suplementação alimentar. Culturismo. Treinamento de Resistência.

1-Universidade Federal Fluminense, Niterói Rio De Janeiro.

2-Universidade Federal Do Maranhão, São Luís, Maranhão.

**ABSTRACT**

Food supplements consumption by bodybuilding athletes

**Aim:** The paper evaluates the supplements most used by bodybuilders in the city of Niteroi, outlining a profile of their users. **Materials and Methods:** We selected 12 different categories bodybuilders, aged between 19 and 42 years, who answered a validated questionnaire with 12 questions. **Results:** It was found that 100% of those studied, use supplements. All of them use Whey Protein; 83.3% use BCAA; 75% use glutamine and 41,7% use creatine, where 91,7% of those studied said they spend more than R\$ 151,00 per month with supplements. All the studied is practicing weight training for more than one year. Half of the subjects besides of weight training also do aerobic exercises. 50% of athletes studied marked the competition how your objective and 41.7% win/define muscle and/or increase muscle mass. 83% of the studied use supplements daily and all are satisfied with the results. According to 66.7% of those studied, the nutritionist is the greatest mentor in the consumption of supplements, followed by the Physical Educator, according to 50% of respondents. **Conclusion:** The use of supplements for bodybuilders is independent of age, gender and education. The Physical Educator and Nutritionist are the biggest influencers in supplementation. Whey Protein is the supplement most used followed by BCAA. However further studies are needed to relate bodybuilding with supplement, to make a better understanding of its use by athletes.

**Key words:** Supplementary feeding. Resistance Training.

E-mail:

marciriop@yahoo.com.br

francisconavarro@uol.com.br

taunum@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

O culturismo é uma modalidade esportiva que visa formas corporais bem delineadas, simétricas e com músculos bem definidos.

Os atletas que praticam esta modalidade combinam dieta e treinamento de força para atingirem resultados estéticos positivos, com o máximo de hipertrofia muscular e o mínimo de retenção de fluidos e gordura.

Panza e colaboradores (apud Santos e colaboradores, 2007) relatam que para alcançar estes objetivos impostos pelo esporte, grande parte dos atletas inclui em sua dieta suplementos nutricionais para melhorar seu desempenho.

Os principais efeitos obtidos com o uso dos suplementos são o aumento das reservas energéticas, aumento da mobilização de substratos para os músculos e aumento do anabolismo proteico, além da diminuição da percepção de esforço.

Segundo Schneider e colaboradores (2008), o DSHEA (1994) denomina suplemento todo produto que tem como objetivo suplementar a dieta e que contenha um ou mais dos seguintes ingredientes: vitaminas; minerais; ervas ou outros tipos de plantas (com exceção do tabaco); aminoácidos; substâncias dietéticas capazes de aumentar os conteúdos calóricos totais da dieta; concentrados metabólicos; extratos ou combinações destes nutrientes.

Desde os anos 70 observou-se um crescimento no número de frequentadores de academia de musculação na busca por um "corpo perfeito". Paralelamente houve um aumento significativo na procura pela suplementação alimentar, ocasionando uma grande expansão das indústrias de suplementação nos últimos 10 a 15 anos.

É de suma importância investigar de que maneira ocorre esta suplementação no meio do culturismo no Município de Niterói, uma vez que são escassos estudos traçam o uso de suplementos no esporte, discriminando o atleta do entusiasta esportivo no culturismo, e em especial no município de Niterói. Sendo assim o objetivo geral do presente estudo foi analisar o perfil dos culturistas da cidade de Niterói e avaliar os suplementos mais utilizados.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa se caracteriza como uma pesquisa seccional do tipo descritiva de abordagem quantitativa. A pesquisa descritiva é aquela que analisa o campo sem nele interferir, na tentativa de explicar o fenômeno.

A amostra foi composta por 12 atletas de culturismo habitantes do município de Niterói, Rio de Janeiro. A amostra foi recrutada por meio de convite oral. Todos os indivíduos aceitaram participar voluntariamente do estudo após o consentimento verbal e autorização por escrito, dos mesmos, através da assinatura de termo de consentimento livre esclarecido, respeitando os princípios éticos contidos na declaração de Helsinque e na resolução número 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde. Foram incluídos no estudo atletas de diversas categorias do culturismo com idade superior a 18 anos. Foram excluídos da pesquisa todos os atletas que não estavam em fase de treinamento e os que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Para a avaliação do uso de suplementos foi utilizado um questionário adaptado e validado por Schneider e colaboradores (2008). O questionário continha questões relativas ao perfil sócio demográfico, tipos de suplementação utilizada, objetivo da suplementação, método de utilização, valor gasto com suplementação.

O estudo está delimitado nas variáveis do consumo de suplementos nutricionais, considerando os mais utilizados, a finalidade de seu uso e acerca da prescrição destes suplementos. Na tabulação e análise dos dados foram utilizados: a estatística descritiva, a tabela de frequência e a porcentagem. Para análise estatística foi utilizado o software S.P.S.S. versão 17.0.

## RESULTADOS

A faixa etária variou entre 19 e 42 anos. O gênero dos atletas pode ser observado na Figura 1.

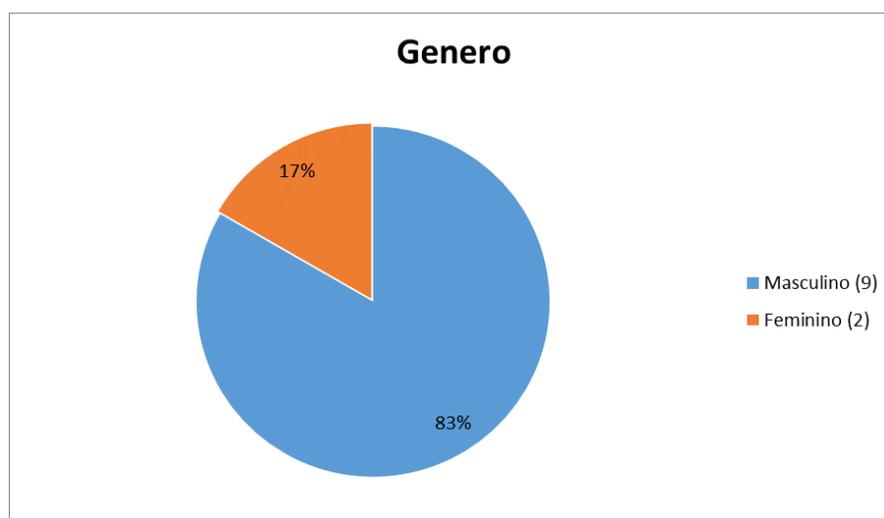
O grau de escolaridade dos atletas de culturismo no município de Niterói é apresentado na Tabela 1.

Quanto ao tempo de prática de musculação dos atletas foi observado que todos os atletas apresentam mais de um ano

de treinamento, conforme observa-se na Figura 2.

O tempo predominante de exercício físico por semana foi de até 3 horas

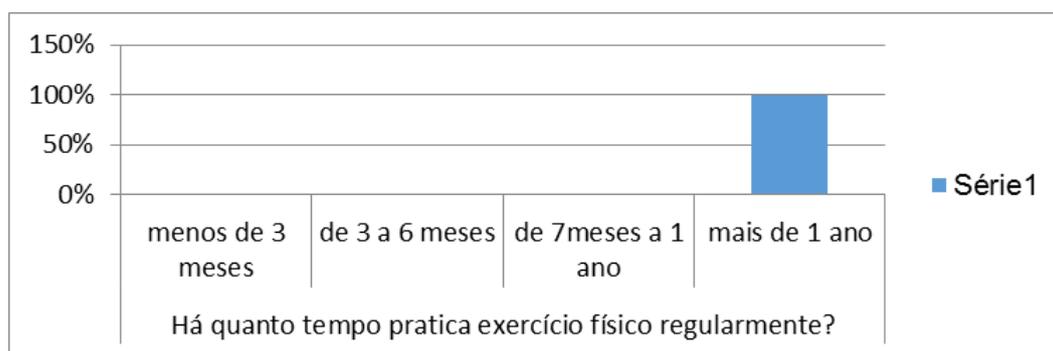
mencionado por 41,7% (n=5), demonstrado na tabela 2.



**Figura 1 - Gêneros dos atletas**

**Tabela 1 - Grau de escolaridade dos atletas de culturismos em Niterói**

	Ensino Fundamental	Ensino Médio	Ensino Superior	Nenhum
nº atletas	0	3	9	0
Porcentagem	0%	25%	75%	0%



**Figura 2 - Tempo de pratica da atividade física por culturistas de Niterói**

**Tabela 2 - Quantidade de horas por semana que os atletas praticam atividade física**

	até 3 horas	de 3 a 6 horas	de 7 a 9 horas	de 10 a 12 horas	de 13 a 15 horas	mais de 15 horas
nº atletas	5	4	2	1	0	0
Porcentagem	41,7%	33,3%	16,7%	8,3%	0%	0%

Com relação à prática de exercícios físicos, 12 atletas praticam musculação, destes atletas 6 atletas treinamento aeróbico e um atleta realiza artes marciais, e nenhum atleta pratica esportes coletivos ou outras atividades, como pode ser visto na figura 3.

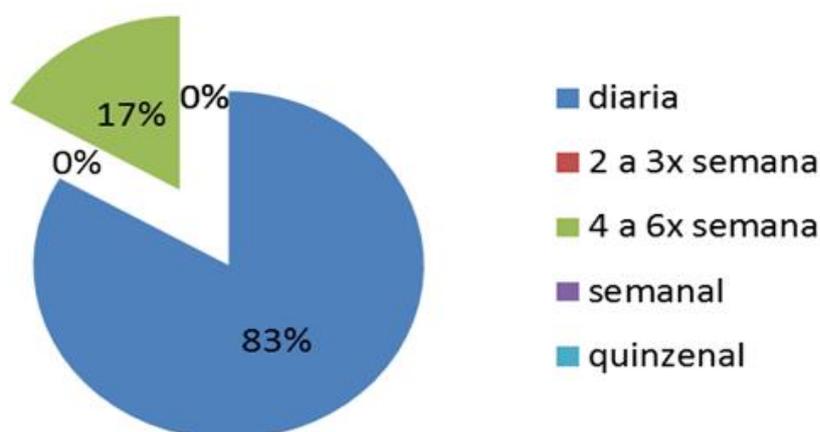
No que toca o objetivo da prática do exercício físico, podemos observar que a predominância foi pela competição, 50% dos atletas entrevistados marcaram competição como o objetivo da prática, 41,7% (5

culturistas) assinalaram a opção ganhar/definir músculos/ aumentar massa muscular e 2 atletas (16,7%) marcaram a opção de saúde e 2 (16,7%) a de estética.

A frequência do uso dos suplementos alimentares visto na Figura 4 demonstra o predomínio do consumo diário de suplementos pelos 83% dos culturistas e apenas 2 dos atletas marcaram a opção de 4 a 6 dias por semana (17%).



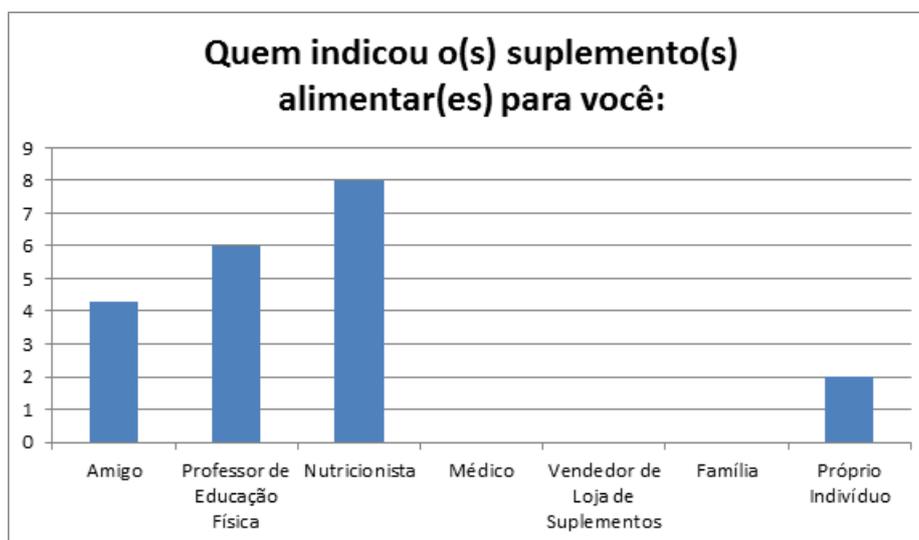
**Figura 3** - Exercícios praticados pelos atletas de culturismo



**Figura 4** - Frequência do uso de suplementos por culturistas de Niterói

**Tabela 4 - Satisfação do uso de suplementos por atletas de culturismo em Niterói**

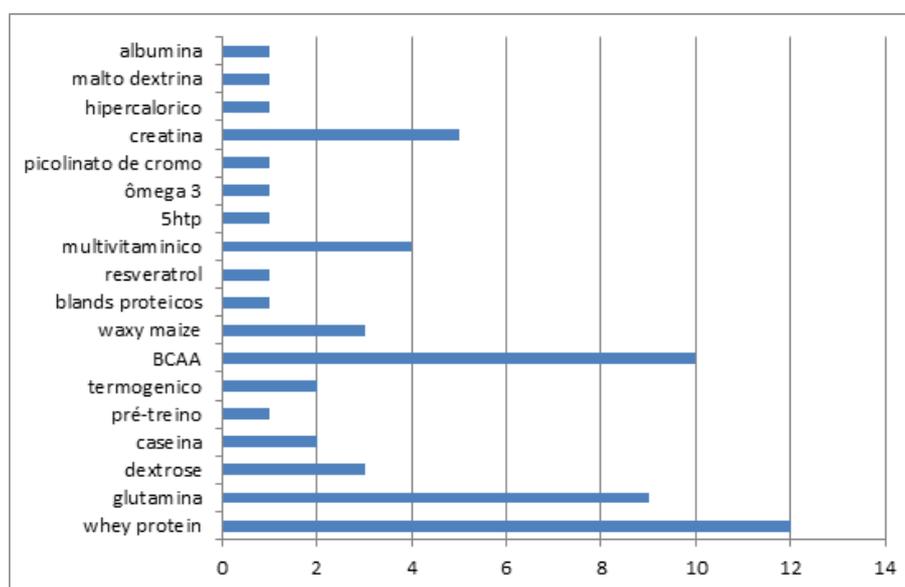
	Sim	Não
nº atletas	12	0
Porcentagem	100%	0%



**Figura 5 - Indicação do uso de suplementos alimentares**

**Tabela 5 - Investimento mensal em suplementos feito por atletas de culturismo em Niterói**

	até R\$ 50,00	R\$ 51,00 a 75,00	R\$ 76,00 a 100,00	R\$101,00 a 150,00	mais de R\$ 151,00
nº atletas	1	0	0	0	11
Porcentagem	8,3%	0%	0%	0%	91,7%



**Figura 6 - Suplementos consumidos pelos culturistas de Niterói**

Todos os atletas pesquisados se mostraram satisfeitos com os suplementos podendo ser visto na tabela 4.

Quando questionados sobre a indicação de suplementos verificou-se que a maior parte dos atletas seguem orientações de nutricionistas (66,7%) e professores de educação física (50%) sendo apenas 2 indivíduos que tomam por conta própria, conforme observado na Figura 5.

No que diz respeito ao gasto realizado na suplementação, foi observado que a maior parte dos atletas gasta mais de R\$ 151,00 com suplementos (91% ou n=10) sendo apenas que 1 atleta gasta até R\$ 50,00. Podendo ser observado na tabela 5.

Os suplementos consumidos pelos atletas e a frequência em que eles podem ser verificados na figura 6.

## DISCUSSÃO

O dado estudo apresenta 12 atletas de diversas categorias desta modalidade esportiva - culturismo - sendo, 8 homens (75%) e 3 mulheres (25%), com 75% dos entrevistados tendo concluído o ensino superior e 25% o ensino médio. Como visto Bertulucci e colaboradores (2010), 70% homens e 30% mulheres e Pereira et al (2009) apresenta em seu estudo com usuários de Whey Protein que 57,2% dos estudados tinha ensino superior completo ou não.

Neste, foi observado que o tempo de prática de todos os atletas é superior a um ano. Dados semelhantes aos estudos Bertulucci e colaboradores (2010) (69%), Pereira et al (2009) (82,52%) e Schineider e colaboradores (2008) (72%) que encontraram em seus estudos feitos com frequentadores de academias de musculação um grande percentual de indivíduos que praticam atividade física a mais de 1 ano.

Dos atletas que participaram do presente estudo todos praticam musculação como já era esperado, com tudo, 50% fazem aeróbio além da musculação, 8,3% (1 atleta) pratica artes marciais e 41,7% dos pesquisados treinam até 3 horas por semana o que vai de encontro com os artigos de Schineider e colaboradores (2008), Bertulucci e colaboradores (2010), Pereira e colaboradores (2009) que apesar de demonstrarem uma maioria dos praticantes de atividades físicas adeptos a musculação como

os culturistas, as pesquisas consultadas apresentam que estes indivíduos passam mais horas por semana nas práticas que os atletas de culturismo.

Assim como quando é analisado o objetivo dos usuários de suplementos, os culturistas apresentam já uma maioria esperada que objetiva a competição, diferente também da literatura recorrida que analisaram esta variante com outros frequentadores de academia de ginástica, consumidores de suplementos como demonstrado por Pereira e colaboradores (2009) que apresentou que 50,9% dos indivíduos buscam melhorar a forma física.

Quando questionados sobre a frequência do uso de suplementos 83% dos entrevistados responderam diariamente, que vai ao encontro da pesquisa feita por Rocha e Pereira (1998), que demonstraram que 82,3% dos entrevistados fazem uso diário de suplementos e 100% dos usuários entrevistados se mostraram satisfeitos; Schineider e colaboradores (2008), Bertulucci e colaboradores (2010) demonstram em suas pesquisas também uma proximidade com os resultados da satisfação dos usuários de suplementos quanto aos produtos sendo 82% e 86% respectivamente a porcentagem dos indivíduos satisfeitos nas pesquisas.

Podemos notar também no presente estudo que 66,7% dos atletas que responderam os questionários seguem a orientação de nutricionistas para o uso de suplementos, 50% seguem orientação de professores de Educação Física e 16,7% consomem suplementos por conta própria, Bertulucci e colaboradores (2010) declara em seu estudo 26% seguem indicação de consumo de suplementos por professores de Ed. Física, Schineider e colaboradores (2008) demonstra 25% em seu estudo que 25% dos entrevistados seguem orientações de suplementação dadas por educadores físicos, Hallaka e colaboradores (2007) aponta 87% dos entrevistados como consumidores de suplementos que não consultaram um especialista antes do uso sendo que 16% destes seguiram recomendações de instrutores de academia, Pereira e colaboradores (2009) relata em sua pesquisa uma maior influência do nutricionista no uso de suplemento pelos pesquisados (29,69%) sendo 28,12% dos indivíduos consumidores

que seguiram instruções de professores e 14,84% usam por iniciativa própria.

Os atletas demonstraram um alto gasto com suplementos quando questionados sobre o seu investimento mensal no mesmo; 91,7% disseram gastar mais de R\$ 151,00 por mês nos produtos sendo que apenas um dos que responderam à pesquisa disse gastar até R\$ 50,00.

Segundo a pesquisa realizada por Schneider e colaboradores (2008) 40% dos frequentadores de academia gastam por mês de R\$ 75,00 a R\$ 100,00 com suplemento, Bertulucci e colaboradores (2010) observou que 30% dos frequentadores de academias que responderam às perguntas investiam de R\$ 101,00 a R\$ 150,00.

Santos e colaboradores (2009) ao analisar as práticas alimentares de um fisiculturista gaúcho observou em sua dieta o uso de Whey Protein, maltodextrina, hipercalórico, BCAA, HMB, NO<sub>2</sub>, vitamina C, complexo B e complexo multivitamínico.

O que se aproximasse dos suplementos usados pelos culturistas de Niterói pesquisados, 100% usam Whey Protein, 83,3% BCAA, 75% glutamina, 41,7% creatina, 33,3% multivitamínico, 33,3% WaxyMaize, 25% dextrose, 16,7% caseína, 16,7% termogênico, o que também está compatível com os mais usados nas academias segundo Schneider e colaboradores (2008) que encontrou Whey Protein sendo usado por 31% dos indivíduos, maltodextrina por 20,5%, BCAA por 19,8% e 10% usam glutamina.

Assim foi também com Hallak e colaboradores (2007) que encontrou para aminoácidos ou concentrados proteicos 37,1% dos entrevistados, 28,6% usam creatina, 12,8% usam bebidas carboidratadas, 11,4% usam vitaminas ou complexos vitamínicos. Da mesma forma Bertulucci e colaboradores (2010) observou em seu estudo 29% dos usuários de suplemento usam Whey Protein, 18,5% usam aminoácidos e 10% faz uso da creatina.

## CONCLUSÃO

O presente trabalho conseguiu atingir o objetivo de analisar o perfil dos culturistas assim como os suplementos mais utilizados. Por se tratar de um questionário auto aplicado o mesmo ficou sujeito ao viés de memória dos

voluntários. Ao fim do estudo foi possível concluir o consumo de suplemento por culturistas depende de idade, gênero e escolaridade.

O Nutricionista e o Educador físico são os profissionais de saúde que mais indicam suplementos. Todos os atletas, independente da categoria no culturismo, fazem uso do Whey Protein, sendo o segundo suplemento mais usado o BCAA.

Diante da crescente popularidade do esporte, são necessários mais estudos relacionando a importância de cada suplemento para a melhoria no desempenho neste esporte.

## REFERÊNCIAS

- 1-Bertulucci, K. N. B. B., Schembri, T., Pinheiro, A. M. M., Navarro, A. C. Consumo De Suplementos Alimentares Por Praticantes De Atividade Física Em Academias De Ginastica Em São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 4. Núm. 20. p.165-172. março/abril, 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/177/175>>
- 2-Hallak, A., Fabrini, S., Peluzio, M. C. G. Avaliação Do Consumo De Suplementos Nutricionais Em Academias Da Zona Sul De Belo Horizonte, Mg, Brasil. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 1. Núm. 2. p.55-60, março/abril, 2007. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/18/17>>
- 3-Pereira, C. V., Monteiro, E. A., Venci, G.L., Paula, L., Liberali, R., Navarro, F. Perfil Do Uso De Whey Protein Nas Academias De Curitiba-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 3. Núm. 17. p.423-431, set/out, 2009. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/141/139>>
- 4-Rocha, L. P., Pereira, M. V. L. Consumo De Suplementos Nutricionais Por Praticantes De Exercício Físico Em Academias. *Rev. Nutr., Campinas*. Vol. 11. Núm. 1. p.76-82, jan/jun, 1998.
- 5-Santos, C. S. L., Richter, A. S. M., Ribeiro, A. K., Navarro, F. Praticas Alimentares De Um Fisiculturista Gaúcho. *Revista Brasileira de*

# 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)

---

Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 3. Núm. 14. p.123-131, março/abril, 2009. Disponível em: <  
<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/108/106>>

6-Schneider, C., Machado, C., Laska, S. M., Liberali, R. 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. Núm. 11. p.307-322, set/out, 2008. Disponível em: <  
<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/74/72>>

Endereço para correspondência:  
Rua doutor Paulo Cesar nº87 bl. 1, Apto 1205.  
Santa Rosa, Rio de Janeiro

Recebido para publicação em 24/04/2014  
Aceito em 29/08/2014