

Estado nutricional, hábitos alimentares e uso de suplementos entre esportistas

Nutritional status, eating habits and use of supplements among athletes: Use of supplements in athletes.

Anna Carolina Bruzzi Queiroz

Mirian Patrícia Castro Pereira Paixão

Resumo

Atualmente com as dificuldades de se alimentar de forma correta, os indivíduos buscam uma alternativa em produtos que garantem as mesmas vantagens de uma alimentação adequada, esses produtos são os suplementos alimentares. Seu uso indiscriminado e sem orientação de um profissional capacitado pode causar danos à saúde. A maioria dos esportistas não necessitam de uma suplementação, já que por meio da alimentação adequada é possível suprir as necessidades necessárias dos macros e micros nutrientes através da alimentação. Diante desta situação, o objetivo desse estudo consiste em avaliar o estado nutricional, hábitos alimentares e uso de suplementos entre esportistas de forma individualizada. É uma pesquisa de campo descritiva, sendo de caráter transversal e de abordagem quantitativa e qualitativa. A amostra foi definida por conveniência foram estabelecidos como critério de inclusão indivíduos Adultos, com idade entre 20 a 59 anos que praticam algum tipo de exercícios físicos, e que consomem ou já consumirão algum tipo de suplemento. Foram utilizados, como instrumento de coleta de dados, a aplicação de um questionário contendo perguntas sobre os hábitos alimentares e suplemento e avaliação antropométrica nos indivíduos. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética. Os resultados deste estudo mostram que a maioria dos avaliados estão com excesso de peso de acordo com índice de massa corporal e isso se confirma em relação aos demais marcadores nutricionais. Em relação aos hábitos alimentares observou-se um elevado consumo proteico e principalmente associado ao consumo de suplementos protéicos. Diante disso, ressalta-se a necessidade de acompanhamento nutricional para auxiliar na melhora dos hábitos alimentares e promover mudanças na composição nutricional associadas ao treinamento esportivo.

Palavras-chave: Esportistas, Suplementos, Hábitos alimentares, Estado nutricional.

Summary

Currently with the difficulties of eating correctly, individuals are looking for an alternative in products that guarantee the same advantages of a proper diet, these products are food supplements. Its indiscriminate use and without guidance from a trained professional can cause damage to health. Most athletes do not need supplementation, since through adequate nutrition it is possible to meet the necessary needs of macro and micro nutrients through food. Faced with this situation, the aim of this study is to assess the nutritional status, eating habits and use of supplements among athletes on an individual basis. It is a descriptive field research, being cross-sectional and with a quantitative and qualitative approach. The sample was defined by convenience and adult individuals were established as inclusion criteria, aged between 20 and 59 years old, who practice some type of physical exercise, and who consume or will already consume some type of supplement. As an instrument for data collection, the application of a questionnaire containing questions about eating habits and supplements and anthropometric assessment of individuals were used. The project was approved by the Ethics Committee. The results of this study show that most of the evaluated are overweight according to the body mass index and this is confirmed in relation to the other nutritional markers. Regarding eating habits, a high protein intake was observed, mainly associated with the consumption of protein supplements. In view of this, the need for nutritional monitoring is highlighted to help improve eating habits and promote changes in the nutritional composition associated with sports training.

Keywords: Athletes, Supplements, Eating habits, Nutritional status

1 INTRODUÇÃO

Com a revolução industrial os contextos sociais e econômicos sofreram grandes mudanças, diante disso a população precisou se adaptar a cargas horárias excessivas, dessa forma as pessoas passaram a se alimentar de forma incorreta e passaram a se sobrecarregar em seus trabalhos, proporcionando um alto nível de estresse diariamente podendo ocasionar em inúmeras complicações ao organismo (LIMA; JUNIOR, 2016). Com isso, a busca pelo estilo de vida saudável vem crescendo ao longo dos anos para uma melhora na qualidade de vida, além disso uma boa alimentação pode prevenir as doenças crônicas não transmissíveis e garantir o bom funcionamento do organismo mantendo a homeostase (LIMA; JUNIOR, 2016).

Além disso, a alimentação equilibrada e fundamental na reconstituição, reparação e formação dos tecidos corporais, mantendo sempre a integridade funcional e estrutural do organismo, tornando assim possível a prática de exercícios físicos adequadamente (VIEBIG e NACIF, 2006).

Segundo o guia alimentar da população brasileira, os padrões da alimentação estão mudando cada vez mais rápido na maior parte dos países, as principais mudanças implicam a substituições de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal por alimentos industrializados prontos para o consumo, diante disso foi observado no Brasil em grande intensidade o desequilíbrio na oferta de nutrientes e na ingestão excessiva de calorias (BRASIL, 2014).

Há uma importante relação entre a nutrição e a atividade física, através da nutrição alimentar adequada com a ingestão de proteínas, lipídeos, carboidratos e todos os micronutrientes associados com o desempenho da atividade física, pode-se contribuir para o meio estético ou a redução de fatores de risco associados a saúde como excesso de peso, obesidade, colesterol elevado, hipertensão entre outros (CAPARROS et al., 2015).

Os esportistas são pessoas que praticam atividades físicas diariamente seja por motivos de manutenção do estilo de vida saudável ou por motivos estéticos, podendo ou não participarem de competições (COELHO-RAVAGNANI et al., 2021). Cada

vez mais os indivíduos que praticam exercícios físicos estão buscando resultados melhores com o auxílio dos suplementos nutricionais (ARAUJO e SOARES, 1999). Há indícios que alguns esportistas ao verem os atletas utilizando suplementos alimentares, acreditam que o uso dos suplementos seja fundamental também para o consumo deles (SOBAL; MARQUART, 1994).

Para uma melhora no desempenho físico, no rendimento das suas atividades, redução de fadigas e evitar a perda de massa magra é fundamental uma alimentação adequada (QUINTÃ, 2004). Atualmente com as dificuldades de se alimentar de forma correta, os indivíduos buscam uma alternativa em produtos que garantem as mesmas vantagens de uma alimentação adequada, esses produtos são os suplementos alimentares (SABINO; LUZ; CARVALHO, 2010). Com tudo, a maioria dos esportistas não necessitam de uma suplementação, já que por meio da alimentação adequada é possível suprir as necessidades necessárias dos macros e micros nutrientes através da alimentação (PIMENTA, 2007).

Os esportistas que se alimentam inadequadamente podem apresentar problemas como insuficiência nutricional em carboidratos, lipídeos, proteínas, sais minerais ou vitaminas que são de extrema importância para o fortalecimento dos ossos, funcionamento do fígado, coração, intestino, formação do sangue, entre outras funções para a saúde indispensável, a deficiência de um nutriente induzira a não absorção, ocorrendo a não utilização dos outros nutrientes também necessário pro organismo (SARTORI; PRATES; TRAMONTE, 2002). A carência de proteínas, vitaminas e sais minerais nas dietas jamais podem ser substituídas pelas pílulas, podendo ocorrer grandes prejuízos ao organismo por deficiência nutricional no indivíduo (KAMEL; KAMEL, 1998).

Os suplementos alimentares começaram a ser utilizados ainda na antiguidade, diante de superstições dos atletas e soldados, que acreditavam que ao consumir partes específicas de animais iriam adquirir força, bravura e habilidades dos mesmos (GOSTON, 2008).

Suplementos nutricionais são substâncias consumidas extras além da dieta principal (SOARES e Colaboradores, 2010). Contudo, e de extrema importância ressaltar que os suplementos nutricionais não substituem a alimentação, eles atuam como auxiliares para suprir todas as necessidades nutricionais daqueles

que não conseguem atingir os nutrientes necessários através da alimentação (BACURAU, 2007).

No Brasil, a portaria nº 32 de 13 de janeiro de 1998 da Secretária nacional de vigilância sanitária (ANVISA) aprovou o regulamento técnico para Suplementos vitamínicos ou de minerais, definindo-os como alimentos complementar para uma pessoa saudável com vitaminas e minerais, em casos onde sua ingestão seja insuficiente a parti da sua alimentação ou quando a dieta necessita de suplementação, dessa forma, e recomendado que a suplementação de vitamina e sais minerais seja equivalente a no mínimo 25% e no máximo a 100% da ingestão diária recomendada (IDR) (BRASIL, 1998b).

Segundo a portaria nº 40, de 13 de Janeiro de 1998:

Art.1º Definir, sem prejuízo do disposto na Lei nº 6.360, de 23 de setembro de 1976 e no seu regulamento, o Decreto nº 79.094, de 5 de janeiro de 1977, como "Medicamentos à base de vitamina A, vitaminas associadas entre si, minerais isolados; minerais associados entre si e de associações de vitaminas com minerais", aqueles cujos esquemas posológicos diários situam-se acima dos 100% da Ingestão Diária Recomendada - IDR (estabelecida por legislação específica) de acordo com os níveis definidos nesta Portaria.

Tem aumentado no Brasil e nos demais países o consumo de suplementos nutricionais devido a diversos motivos como: a busca pelo corpo "perfeito", a promessa de ganho de massa muscular, da hipertrofia muscular, redução do peso e gordura corporal através de resultados rápidos e milagrosos, devido a esses motivos tem contribuído bastante para o uso abusivos de suplementos nutricionais (MUNHOZ e BORBA, 2015). Essas praticas na maioria das vezes são encorajadas pelos seus treinadores, professores ou instrutores (BURNS et al., 2004). A propaganda exerce uma grande influência nos indivíduos, fazendo-se acreditar-se que é necessário complementar a dieta com suplementos nutricionais (CORRIGAN; KAZLAUSKAS, 2003).

Há uma grande variedade de suplementos nutricionais sendo eles a base de carboidratos, suplementos proteicos a base de aminoácidos, suplementos lipídicos, os hipercalóricos, as vitaminas e os Termogênicos, demonstrados no quadro 1 (SCHNEIDER, 2008).

Quadro 1: Tipos de suplementos mais utilizados:

Proteína	Albumina, Whey Protein
Aminoácidos	Aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), Arginina, lisina, ornitina, triptofano e aspartatos.
Carboidratos	Maltodextrina, Dextrose, Carboidratos em gel e Sacarose.
Gorduras	Ácidos graxos Ômega-3 e Triglicerídeos de cadeia média
Vitaminas	Antioxidantes, Ácido pantotênico, Tiamina (B1), Ácido fólico, Riboflavina (B2), B12, Niacina, Ácido ascórbico (C), Piridoxina (B6) e Vitamina E.
Minerais	Cálcio, Fosfato, Cromo, Selênio, Ferro, Zinco e Magnésio
Termogênicos	L-carnitina e Cafeína.

Fonte: (Ferreira et al., 2016)

Observa-se o lançamento de vários produtos de suplementos nutricionais, sendo apresentados de diversas formas para o consumo dos indivíduos, como tabletes, pós, spray sublingual, sachês, comprimidos, líquidos, entre outros, sendo disponíveis para compras em vários estabelecimentos como lojas especializadas, internet, farmácias, academias, entre outros (BERNARDES, 2003).

O consumo de suplementos nutricionais pode atuar tanto positivamente na perda de peso, quanto no aumento do peso (BACURAU, 2007). O mercado de alimentos e suplementos nutricionais oferecem aos indivíduos que praticam algum tipo de atividade física vários recursos que prometem melhorar a recuperação, reduzir a gordura corporal, aumentar a massa muscular, e prolongar a resistência no desempenho esportivo (MAUGHAN e BURKE, 2004).

O uso excessivo dos suplementos nutricionais pode ocasionar efeitos colaterais e tóxicos ao organismo, quando usado de forma imprudente e sem orientação de um profissional especializado (MATOS e LIBERALI, 2008). No que tange à legislação, a Resolução CFN 390/2006, os profissionais capacitados para avaliar as necessidades nutricionais e prescrever suplementos nutricionais são os nutricionistas e os médicos, de preferência os especializados

em Medicina do Esporte.

CONSIDERANDO a Resolução CFN Nº 599, artigo 41 de 25 de fevereiro de 2018:

É dever do nutricionista encaminhar a outros profissionais habilitados os indivíduos ou coletividades sob sua responsabilidade profissional quando identificar que as atividades demandadas desviam-se de suas competências.

O consumo de suplementos alimentares sem prescrição médica pode ser considerado problema de saúde pública. Estudos apontam o uso abusivo desses suplementos e drogas com efeito ergogênico em ambientes de prática de atividade física, principalmente entre usuários jovens incentivados pelo apelo do marketing e pela pressão da mídia por um corpo esteticamente inatingível no curto prazo, tornando-os vulneráveis à orientação de colegas e treinadores, quase sempre despreparados (ARAÚJO; NAVARRO, 2008; HIRSCHBRUCH et al., 2008).

Os atletas de alto rendimento, consumidores efetivos de suplementos alimentares, servem de publicidade para as indústrias de suplemento alimentar. O atleta passa a encorajar o seu público a buscar formas de suplementação com êxito, principalmente os frequentadores de academia (SILVA, 2014). Seu uso indiscriminado e sem orientação de um profissional capacitado pode causar danos à saúde, como problemas hepáticos, sobrecarga renal, aumento da gordura corporal e desidratação (WAGNER, 2011).

A suplementação vem se tornando cada vez mais comum no meio esportivo, porque os atletas ou, mesmo, as pessoas que praticam atividade física geralmente visam a um melhor rendimento e, ou, ganho de saúde ou forma física. Às vezes, na tentativa de maximizarem os resultados em menor período de tempo, elas utilizam os suplementos alimentares de forma abusiva (SANTOS; SANTOS, 2002; REZENDE; TIRAPÉGUI, 2000). A venda dos suplementos alimentares está em ascensão no mundo inteiro, inclusive no Brasil, sendo gastos milhões em produtos que aparecem no mercado mais rápido do que o surgimento de pesquisas científicas que comprovem seus efeitos e eficácia, embora sejam fundamentais (HIRSCHBRUCH, 2008).

Existe a necessidade de identificar os fatores que levam os indivíduos a utilização dos suplementos, devido à preocupação com informações que não são confiáveis, impacto na saúde, no hábito alimentar e desempenho físico. É preciso planejar ações de educação alimentar e nutricionais para o público alvo, afim de promover a saúde do mesmo (GOSTON, 2008).

Dessa forma o objetivo deste estudo será avaliar o estado nutricional, hábitos alimentares e uso de suplementos entre esportistas.

2 METODOLOGIA

2.1 DESENHO DO ESTUDO

É uma pesquisa de campo descritiva, sendo de caráter transversal e de abordagem quantitativa e qualitativa. Tamanho amostral foi definido por conveniência, no qual foram selecionados 40 indivíduos de ambos os sexos, sendo a coleta de dados realizada no mês/2022.

Os voluntários foram selecionados em academias diferentes localizadas no município de Cariacica - ES. Todos os inscritos, residentes em Cariacica (ES), foram convidados a participar, sendo informados do objetivo deste estudo e que terão como benefício à Avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares em relação ao uso de suplementos.

Foram estabelecidos como critério de inclusão neste estudo as seguintes características: indivíduos Adultos, com idade entre 20 a 59 anos que praticavam algum tipo de exercícios físicos (sendo do sexo feminino e masculino), e que consumiam ou já consumirão algum tipo de suplemento alimentar. Aqueles indivíduos que não atendessem o critério de inclusão serão excluídos da amostra, mas obteriam todos os benefícios que podiam ser ofertados por este estudo aos seus voluntários.

O projeto foi apresentado ao Comitê de Ética e aprovado, foi apresentado aos voluntários. Só participaram do estudo aqueles, que ao serem orientados sobre os objetivos e concordarem em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os atendimentos foram realizados nas academias no qual foi efetuada a avaliação do estado nutricional, hábitos alimentares e uso de suplementos.

Para a avaliação do estado nutricional, hábitos alimentares e uso de suplementos, nessa pesquisa foram utilizados, como instrumento de coleta de dados, a aplicação de um questionário e avaliação antropométrica.

2.2 COLETA DE DADOS

2.2.1 ASPECTOS ÉTICOS

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Católica de Vitória Centro Universitário . Os pesquisadores se comprometerão a manter o sigilo dos dados coletados, bem como a utilização destes exclusivamente com finalidade científica. Os indivíduos que participarão do estudo serão informados sobre os procedimentos, dos possíveis desconfortos, riscos e benefícios do estudo, antes de assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, segundo determina a Resolução 196 e 466 do Conselho Nacional de Saúde de 2012 (BRASIL, 2012).

2.2.2 VARIÁVEIS SÓCIO- DEMOGRÁFICAS

Para avaliar as variáveis sócio demográfica foi aplicado um formulário em cinco (5) perguntas que abordarão questões referentes à identificação, sendo informado a idade, a escolaridade, renda familiar, ocupação/profissão (ROCHA e PEREIRA ,1998).

2.2.3 AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Para avaliar os hábitos alimentares foi aplicado um questionário desenvolvido pelo Ministério da Saúde a partir do Guia Alimentar (BRASIL, 2013) e os tópicos que foram abordados são: Como está a sua alimentação; qual a quantidade de frutas que come por dia; qual a média da quantidade de legumes e verduras que come por dia; qual a quantidade que come de feijão qualquer tipo e cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes e castanhas; qual a quantidade de pães, bolos, biscoitos, arroz e outros cereais, mandioca, etc, que consome por dia; qual a quantidade de carnes em geral ou ovos que come por dia; qual a quantidade de água que bebe por dia; se consome alguma bebida alcoólica; dentre outras perguntas em relação a alimentação.

O questionário foi composto por questões de múltiplas escolhas e descritivas.

Para validar o questionário foi considerada a seguinte pontuação:

Até 28 pontos:

Você precisa torna sua alimentação e seus hábitos alimentares de vida mais saudáveis! Dê mais atenção à alimentação e atividade física. Verifique os 10 passos para uma alimentação saudável e adote-os no seu dia-a-dia. Para iniciar, escolha aquele que lhe pareça mais fácil, interessante ou desafiador e procure segui-lo todos os dias.

29 a 42 pontos:

Fique atento com sua alimentação e outros hábitos como atividade física e consumo de líquidos. Verifique nos 10 passos para uma alimentação saudável qual(is) deles não faz(em) parte do seu dia-a-dia, adote-os na sua rotina!

43 pontos ou mais:

Parabéns! Você está no caminho certo para o modelo de vida saudável. Mantenha um dia-a-dia ativo e verifique os 10 passos para uma alimentação saudável. Se identificar que não faz parte da sua rotina, adote-o.

2.2.3 AVALIAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS

Para avaliar os hábitos alimentares foi aplicado um questionário desenvolvido por ROCHA e PEREIRA (1998) e os tópicos que foram abordados são: Se fazem o uso de algum tipo de suplemento ou se já fez ou se pretende fazer; quais produtos usa ou usou, se usa há quanto tempo; o que levou a usar o suplemento; qual o efeito desejado; se apresentou algum problema ao decorrer do uso do suplemento ou se obteve algum benefício com o uso; se recebeu alguma orientação para usar o suplemento; se recebeu a orientação foi de qual profissional ou de quem; dentre outras perguntas. O questionário foi composto por questões de múltiplas escolhas e descritivas.

2.2.4 APLICAÇÃO DA AVALIAÇÃO OBJETIVA MEDIANTE ANTROPOMETRIA

Para a avaliação antropométrica da população estudada, foram realizadas as aferições de altura, peso, circunferência da cintura e percentual de gordura.

Peso - Para essa aferição foi utilizada uma balança digital comum, que suporta 150 kg de peso corporal. O peso foi mensurado em balança digital calibrada para zero, em Kilogramas. Os participantes devem estar sem acessórios, descalço e com roupas leves. O instrumento não deve ser posicionado sobre piso irregular, tapetes ou carpetes. (Sampaio et al., 2012)

Circunferência da cintura: foi aferida em todos os participantes. As medidas foram realizadas através de uma fita inelástica da marca Sanny. A circunferência da cintura foi aferida no ponto médio entre a última costela fixa ea crista ilíaca superior (Paraná, 2018).

Quadro 2: Classificação do estado nutricional de acordo com a CC

Classificação do risco de doenças cardiovasculares segundo a circunferência abdominal isolada para ambos os gêneros		
Risco de doenças cardiovasculares	Circunferência (cm)	
	Homens	Mulheres
Sem risco	< 94	< 80
Risco aumentado	≥ 94	≥ 80
Risco muito aumentado	≥ 102	≥ 88

Fonte: WHO (2000).

O índice de massa corporal (IMC) também foi utilizado. O valor obtido através do cálculo de IMC é analisado através da classificação, conforme observado no quadro 3.

Quadro 3: Classificação do estado nutricional de acordo com o IMC

Classificação	IMC (kg/m²)
Baixo Peso	< 18,5
Eutrofia	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidade Grau I	30,0 – 34,9
Obesidade Grau II	35,0 – 39,9
Obesidade Grau III	≥ 40,0

Fonte: WHO (1997).

2.3 ANÁLISE DE RESULTADOS

Os dados serão apresentados por meio de estatística descritiva no qual as variáveis numéricas/quantitativas serão demonstradas por média, desvio padrão, mínimo e máximo. As variáveis qualitativas serão descritas por meio de frequência absoluta e relativa. Os dados serão analisados com auxílio do Software, Excel versão 2016 ano 2022.

3 RESULTADOS

Foram avaliados 40 participantes de diversos tipos de atividades físicas, sendo 65% do sexo feminino e 35% do sexo masculino. A idade média dos avaliados foi de 26 anos \pm 6 anos frequentadores de algumas academias da cidade de Cariacica ES. Observa-se, que 62,5% a maioria eram estudantes de nível superior, sendo que 37,5% com a renda no valor de 2.000,00 à 3.000,00 com profissões diversas, sendo 45% de trabalhadores de carteira assinada (tabela 1).

Tabela 1. Caracterização Sociodemográfica.

Caracterização da amostra	n	%
	(n=40)	
Genero		
Masculino	14	35,0
Feminino	26	65,0
Escolaridade		
Ensino medio	15	37,5
Ensino superior	25	62,5
Renda		
R\$ 1 – 1.000,00	7	17,5
R\$ 1.001,00 – 2.000,00	13	32,5
R\$ 2.001,00 – 3.000,00	15	37,5
R\$ 3.001,00 – 5.000,00	4	10,0
R\$ 8.000,00 ou MAIS	1	2,5
Profissao		
Trabalhador de Carteira Assinada	18	45,0
Estudante	12	30,0
Autônomo	10	25,0

Fonte: Elaboração Propria

Na avaliação do estado nutricional descrito na tabela 2, observou-se que no variável índice de massa corporal (IMC), 45% apresentou sobrepeso, com relação a circunferência da cintura (CC), 45% estão sem risco cardiovascular. Quanto ao percentual de gordura 87,5% dos indivíduos entrevistados apresentaram valores elevados, sendo que 47,5% da amostra apresentou um alto risco de obesidade.

Tabela 2 - Estado nutricional dos praticantes de atividades físicas na região de Cariacica
- ES, no ano de 2022.

Variável	Classificação	n	%
IMC	Baixo Peso	1	2,5
	Eutrofia	12	30,0
	Sobrepeso	18	45,0
	Obesidade Grau I	6	15,0
	Obesidade Grau II	2	5,0
	Obesidade Grau III	1	2,5
CC	Sem Risco	18	45,0
	Risco Aumentado	13	32,5
	Risco Muito Aumentado	9	22,5
%GC	Normal	5	12,5
	Elevado	16	40,0
	Muito Elevado	19	47,5

Fonte: Elaboração Propria

Do total dos praticantes de exercícios físicos (n=40), 77,5% dos entrevistados praticavam Musculação, 25% Fit Dance, 17% Funcional, 7,5% Cross Fit, 5% Lutas, 5% Ginástica Aeróbica, 2,5% Ginástica Localizada e 2,5% de Zumba, alguns entrevistados faziam mais de 1 tipo de modalidades diferentes. 42,5% dos avaliados pratica a modalidade pelo menos 5 vezes por semana, 20% 3 vezes por semana, 10% 4 vezes na semana, 12,5% 6 vezes na semana, 12,5% todos os dias e 2,5% apenas 2 vezes na semana.

Dos entrevistados 100% (n= 40) utilizavam algum tipo de suplemento alimentar, sendo 35% (n=14) do sexo masculino e 65% (n=26) do sexo feminino. O tempo de uso de suplementação alimentar, pela maioria dos praticantes de exercício físico foi de mais de 1 ano, gastando em média de R\$ 150,00 a 300,00 reais (tabela 3).

A tabela 3 apresenta também a caracterização por uso e orientação de uso de suplementos (n=40), onde 37,5% (n=15) utilizavam suplemento com o objetivo de Hipertrofia, 30% (n=12) utilizavam para perda de peso, 17,5 % (n=7) utilizavam para ganho de peso e 15% (n=6) para aumentar o rendimento. Dos entrevistados (n=40) que relataram o uso de suplementos alimentares, 37,5% relataram que a indicação do uso de suplementos foi realizada por um professor de Educação Física (educador físico), seguida por nutricionista (20%) e (17,5%) sendo usado por conta propria, (12,5%) indicado por amigos, (10%) internet e apenas (1%) pela loja de suplementos.

Tabela 3. Características da utilização de suplementos alimentares e a pratica de atividade física entre os entrevistados.

VARIADOS	n	%
	(n=40)	
Modalidades		
Musculação	31	77,5
Ginástica Localizada	1	2,5
Ginástica Aeróbica	2	5,0
Fit Dance	10	25,0
Zumba	1	2,5
Cross Fit	3	7,5
Funcional	7	17,5
Lutas (Judo, Muay thai, Jiu-jitsu, Taekwondo, Capoeira, etc.)	2	5,0
Periodicidade		
1 vez na semana	0	0,0
2 vezes na semana	1	2,5
3 vezes na semana	8	20,0
4 vezes na semana	4	10,0
5 vezes na semana	17	42,5
6 vezes na semana	5	12,5
Todos os dias da semana	5	12,5
Tempo de Uso de Suplementos		
1 Mês	6	15,0
2 a 3 meses	3	7,5
4 a 5 meses	1	2,5
6 a 7 meses	6	15,0
8 a 9 meses	3	7,5
10 a 11 meses	3	7,5
1 ano	4	10,0
Mais de 1 ano	14	35,0
Gasto mensal com suplementos		
Até R\$ 50,00	7	15,0
Entre R\$ 50,00 – 100,00	4	10,0
Entre R\$ 100,00 – 150,00	3	7,5
Entre R\$ 150,00 – 200,00	6	15,0
Entre R\$ 250,00 – 300,00	14	35,0
Entre R\$ 300,00 a Mais	6	15,0
Objetivo para o uso de suplemento		
Hipertrofia	15	37,5
Perda de Peso	12	30,0
Aumentar o Rendimento	6	15,0
Ganho de Peso	7	17,5
Indicação do uso de suplementos		
Educador Fisico	15	37,5
Nutricionista	8	20,0
Amigos	5	12,5
Uso por conta propria	7	17,5
Internet	4	10,0
Loja de Suplemento	1	2,5

Fonte: Elaboração Propria

Dos participantes entrevistados (n=40) da figura 1, 55% dos entrevistados utilizavam Whey Protein, 47,5% Creatina, 45% Termogênicos, 27,5% Maltodextrina/dextrose, 17,5% Vitaminas e minerais, 15% BCAA, 10% glutamina, 2,5% Omega 3 e 2,5% L-arginina, nenhum dos participantes consumiam todos os tipos de suplementos.

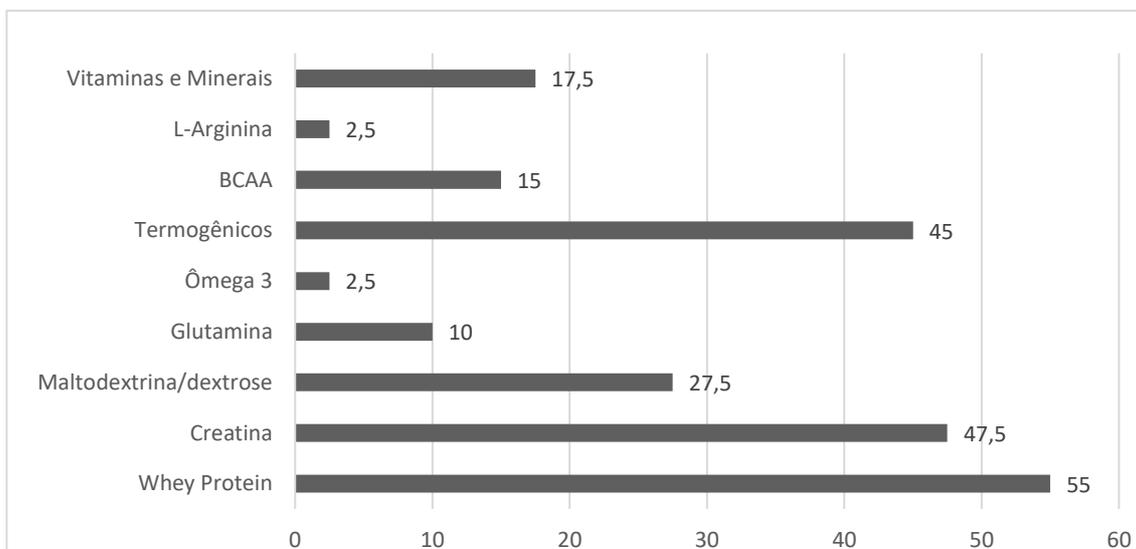


Figura 1 – Tipos de suplementos utilizados pelos esportistas

Em relação a pontuação do questionário, observou-se que 65% dos entrevistados terão que ficar atento quanto á alimentação, e a outros hábitos como a atividade físicas, ou seja, ter uma alimentação mais saudável e praticar mais vezes a atividade física. Já 17,5% dos entrevistados está com a alimentação irregular, ou seja, será necessário torna a alimentação saudável e adicionar a atividade física no seu dia a dia e os 17,5% restantes da amostra, mostrou-se que possui uma alimentação saudável e ativo em suas atividades físicas diárias.

Verificou-se que 50% dos entrevistados (n=40) sendo (35% do sexo feminino) consomem mais de 2 pedaços de Carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) por dia e 77,5% sendo (57,5% do sexo feminino) dos entrevistados costumam tirar a gordura das carnes e pele dos frangos ou outro tipo de aves quando preparados. 45% sendo (30% do sexo feminino) dos entrevistados consomem peixe de 1 a 4 vezes ao mês e 40% sendo (25% do sexo feminino) dos entrevistados consomem 2 copos de leite ou de alguns dos seus derivados por dia. A frequência alimentar obtida na população avaliada está descrita na tabela 5.

Tabela 5: Caracterização do consumo de fontes proteicas na alimentação habitual entre esportistas

Fontes alimentares Proteica		Sexo				Total	
		Masculino		Feminino		N	%
		N	%	N	%		
Qual é, em média, a quantidade de carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos que você come por dia?	Não consumo nenhum tipo de carne	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
	1 pedaço/fatia/colher de sopa ou 1 ovo	2	5,0%	4	10,0%	6	15,0%
	2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou 2 ovos	6	15,0%	8	20,0%	14	35,0%
	Mais de 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou mais de 2 ovos	6	15,0%	14	35,0%	20	50,0%
Você costuma tirar a gordura aparente das carnes, a pele de frango ou outro tipo de ave?	Sim	8	20,0%	23	57,5%	31	77,5%
	Não	6	15,0%	3	7,5%	9	22,5%
	Não como carne vermelha ou frango	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Você costuma comer peixes com qual frequência?	Não consumo	4	10,0%	2	5,0%	6	15,0%
	Somente algumas vezes no ano	4	10,0%	8	20,0%	12	30,0%
	2 ou mais vezes por semana	0	0,00%	4	10,0%	4	10,0%
	De 1 a 4 vezes por mês	6	15,0%	12	30,0%	18	45,0%
Qual é, em média, a quantidade de leite e seus derivados (iogurtes, bebidas lácteas, coalhada, requeijão, queijos e outros) que você come por dia?	Não consumo leite, nem derivados	3	7,5%	0	0,00%	3	7,5%
	3 ou mais copos de leite ou pedaços/fatias/porções	4	10,0%	4	10,0%	8	20,0%
	2 copos de leite ou pedaços/fatias/porções	6	15,0%	10	25,0%	16	40,0%
	1 ou menos copos de leite ou pedaços/fatias/porções	1	2,5%	12	30,0%	13	32,5%

Fonte: Elaboração Própria

Em relação aos hábitos alimentares saudáveis, 32,5% sendo (17,5% do sexo feminino) dos entrevistados consomem em média de 3 ou mais unidades de frutas por dia. Já em relação as verduras e legumes, 32,5% sendo (22,5% do sexo feminino) dos entrevistados consomem de 4 a 5 colheres por dia, sendo que do total de entrevistados 15% sendo (10% do sexo masculino) não consomem nenhum tipo de verduras ou

legumes durante o dia. Em relação ao feijão e seus derivados, 52,5% sendo (27,5% do sexo feminino) dos entrevistados consomem 2 colheres ou mais de sopa por dia. Em relação a quantidade de água que os entrevistados tomam por dia, foi que 62,5% sendo (37,5% do sexo feminino) dos entrevistados consomem 8 copos de água ou mais ao longo do dia. 47,5% sendo (25% do sexo masculino) dos entrevistados não leiam as informações nutricionais presentes nos rótulos dos alimentos, já 30% sendo (25% do sexo feminino) costumam ler sempre ou quase sempre que possível os rótulos nutricionais.

Tabela 6: Caracterização do consumo habitual de alimentos saudáveis entre esportistas

Hábitos alimentares saudáveis		Sexo				Total	
		Masculino		Feminino		N	%
		N	%	N	%		
Qual é, em média, a quantidade de frutas que você come por dia?	Não como frutas, nem tomo suco de frutas natural todos os dias	6	15,0%	2	5,0%	8	20,0%
	3 ou mais unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural	6	15,0%	7	17,5%	13	32,5%
	2 unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural	2	5,0%	7	17,5%	9	22,5%
	1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural	0	0,0%	10	25,0%	10	25,0%
Qual é, em média, a quantidade de legumes e verduras que você come por dia?	Não como legumes, nem verduras todos os dias	4	10,0%	2	5,0%	6	15,0%
	3 ou menos colheres de sopa	4	10,0%	6	15,0%	10	25,0%
	4 a 5 colheres de sopa	4	10,0%	9	22,5%	13	32,5%
	6 a 7 colheres de sopa	1	2,5%	7	17,5%	8	20,0%
	8 ou mais colheres de sopa	1	2,5%	2	5,0%	3	7,5%
Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas?	Não consumo	0	0,00%	1	2,5%	1	2,5%
	2 ou mais colheres de sopa por dia	10	25,0%	11	27,5%	21	52,5%
	Consumo menos de 5 vezes por semana	4	10,0%	13	32,5%	17	42,5%
	1 colher de sopa ou menos por dia	0	0,00%	1	2,5%	1	2,5%

Quantos copos de água você bebe por dia? Inclua no seu cálculo sucos de frutas naturais ou chás (exceto café, chá preto e chá mate).	Menos de 4 copos	0	0,00%	1	2,5%	1	2,5%
	8 copos ou mais	10	25,0%	15	37,5%	25	62,5%
	4 a 5 copos	2	5,0%	3	7,5%	5	12,5%
	6 a 8 copos	2	5,0%	7	17,5%	9	22,5%
Você costuma ler a informação nutricional que está presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los?	Nunca	10	25,0%	9	22,5%	19	47,5%
	Quase nunca	0	0,00%	1	2,5%	1	2,5%
	Algumas vezes, para alguns produtos	2	5,0%	6	15,0%	8	20,0%
	Sempre ou quase sempre, para todos os produtos	2	5,0%	10	25,0%	12	30,0%

Fonte: Elaboração Própria

Em relação aos hábitos alimentares não saudáveis, 37,5% sendo (25% do sexo feminino) dos entrevistados (n=40) consomem raramente frituras e embutidos, já 27,5% sendo (15% do sexo feminino) consomem de 2 a 3 vezes por semana. Já em relação a doces 35% sendo (20% do sexo masculino) consomem de 2 a 3 vezes por semana e 30% sendo (20% do sexo feminino) consomem raramente. Em relação a qual tipo de gordura mais utilizado, 47,5% sendo (30% do sexo feminino) dos entrevistados consomem óleo vegetal, seguido de margarina ou gordura vegetal 35%. Em relação ao sal foi perguntado aos entrevistados se depois do preparo da comida eles colocavam mais sal em seus pratos, e a resposta foi não 80% sendo (55% do sexo feminino). Sobre as bebidas alcoólicas, 57,5% sendo (35% do sexo feminino) dos entrevistados consomem eventualmente ao mês algum tipo de bebida alcoólica e 30% sendo (30% sexo feminino) dos entrevistados (n=40) não consomem nenhum tipo de bebida alcoólica.

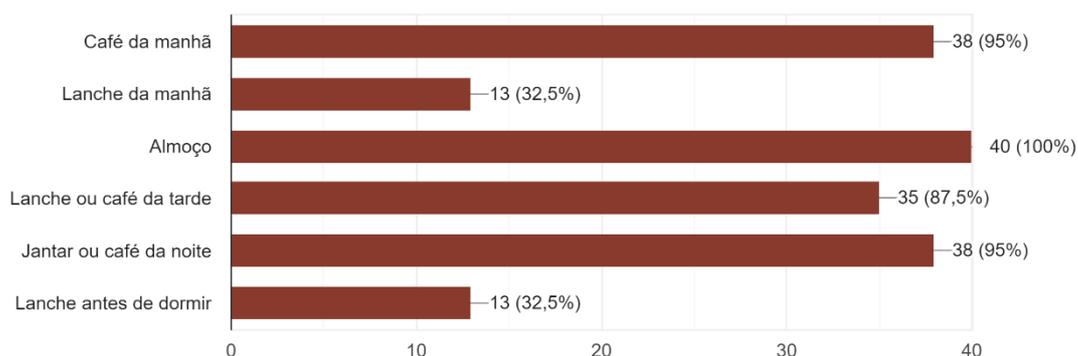
Tabela 7: Caracterização dos hábitos alimentares não saudáveis entre esportistas.

Hábitos alimentares não saudáveis		Sexo				Total			
		Masculino		Feminino		N		%	
		N	%	N	%				
Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presunto e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros). Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?	Raramente ou nunca	5	12,5%	10	25,0%	15	37,5%		
	Todos os dias	0	0,00%	1	2,5%	1	2,5%		
	De 2 a 3 vezes por semana	5	12,5%	6	15,0%	11	27,5%		
	De 4 a 5 vezes por semana	0	0,00%	1	2,5%	1	2,5%		
	Menos de 2 vezes por semana	4	10,0%	8	20,0%	12	30,0%		
Pense nos seguintes alimentos: doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados. Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?	Raramente ou nunca	4	10,0%	8	20,0%	12	30,0%		
	Todos os dias	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%		
	De 2 a 3 vezes por semana	8	20,0%	6	15,0%	14	35,0%		
	De 4 a 5 vezes por semana	0	0,00%	1	2,5%	1	2,5%		
	Menos de 2 vezes por semana	2	5,0%	11	27,5%	13	32,5%		
Qual tipo de gordura é mais usado na sua casa para cozinhar alimentos?	Banha animal ou manteiga	4	10,0%	3	7,5%	7	17,5%		
	Óleo vegetal: soja, girassol, milho, algodão ou canola	7	17,5%	12	30,0%	19	47,5%		
	Margarina ou gordura vegetal	3	7,5%	11	27,5%	14	35,0%		
Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?	Sim	4	10,0%	4	10,0%	8	20,00%		
	Não	10	25,0%	22	55,0%	32	80,00%		
Você costuma consumir bebidas Alcoólicas com qual frequência?	Diariamente	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%		
	1 a 6 vezes na semana	5	12,5%	0	0,00%	5	12,5%		
	Eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês)	9	22,5%	14	35,0%	23	57,5%		
	Não consumo	0	0,00%	12	30,0%	12	30,0%		

Fonte: Elaboração Própria

Em relação a quantidades de refeições que os indivíduos costumam realizar durante o dia, foi que 100% dos entrevistados costumam fazer o almoço, seguido de 95% café da manhã e jantar ou café da noite, já o lanche da tarde 87,5% costumam fazer e a porcentagem de lanche da manhã e lanche antes de dormir foi de 32,5% para ambos.

Gráfico 1 – Consumo das refeições diárias entre esportistas



Fonte: Elaboração Própria

1.DISSCUSSÃO

O perfil da população estudada mostra que a grande maioria eram do sexo feminino (65%), estudantes de nível superior e/ou indivíduos com nível superior completo, trabalhadores de carteira assinada com renda mensal de R\$ 1000,00 a R\$ 3000,00 reais ao mês (tabela 1). Em estudo realizado por Barros, Pinheiro e Rodrigues (2017), constatou-se que sua amostra foi composta em maioria por indivíduos com maior grau de escolaridade. Dados encontrados também por Silva, Vargas e Lopes (2017) onde 72 % dos indivíduos tinham nível de escolaridade superior e tinham renda mensal acima de três salários mínimos. Entre os entrevistados (n=40), 100% (n=40) da amostra utilizavam algum tipo de suplemento alimentar, sendo 65% (n=26) do sexo feminino. O tempo médio de uso de suplementos alimentares mais citado foi de mais de 1 ano com o uso de 5 vezes na semana, e 35% dos indivíduos que os utilizam, gastavam mensalmente entre R\$ 250,00 e R\$ 300,00 reais por mês.

A avaliação nutricional e antropométrica e de extrema importância em todos os esportes, uma vez que a composição corporal influencia diretamente no desempenho do esporte (MARTINEZ e colaboradores, 2011).

A classificação do estado nutricional segundo o IMC (tabela 2), e de Sobrepeso (45%) para maior parte dos entrevistados seguido de Eutrofia (30%). Apesar do percentual

elevado de participantes classificados com Eutrofia, pela avaliação do IMC, a avaliação antropométrica por meio do percentual de gordura foi mais discriminativa, 87,5% dos entrevistados apresentou valores muito elevados, sendo que 47,5% da amostra apresentou um alto risco de obesidade. Como consequência desses fatos, a prevalência de sobrepeso e da obesidade aumenta consideravelmente devido a alimentação inadequada e, conseqüentemente ocasiona, as doenças crônicas não transmissíveis, principalmente diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e câncer, acarretando em mudanças no padrão dos indivíduos (SARTORELLI & FRANCO, 2003).

No quesito consumo de suplemento alimentar, todos os entrevistados de ambos os gêneros, afirmou consumir algum tipo de suplementação alimentar. De acordo com a literatura, o praticante de atividade física tende a iniciar o consumo de suplementos alimentares que auxiliam no alcance de seus resultados depois de certo tempo praticando atividade física, geralmente após o primeiro ano (HIRSCHBRUCH et al., 2008). Conforme demonstrado na tabela 3, o consumo de suplementos alimentares neste estudo foi induzido por pessoas próximas aos usuários de academias e outras práticas de atividades físicas, sendo o maior incitador: o educador físico com (37,5%). Como afirmaram Domingues e Martins (2007), o instrutor de Educação Física não deve prescrever dietas, suplementos nutricionais e recursos ergogênicos.

Entretanto, a auto prescrição (17,5%) também é assustadora (tabela 3), pois, sem acompanhamento adequado e sem maiores correlações com a alimentação ou com a intensidade e frequência do treinamento, o uso pode acarretar sequelas para o organismo. Linhares e Lima (2008) realizaram um estudo com 334 pessoas dentre as quais 5,88% relataram aumento de cravos e espinhas. Alguns indivíduos relataram outros sintomas, tais como o aumento da euforia (4,2%), redução da imunidade (1,68) e aumento de estresse, cálculo renal, hipertensão arterial, sonolência (0,84% cada).

Neste mesmo sentido outros estudos constataram sintomas parecidos causados pelo uso inadequado de suplementos que vão desde efeitos colaterais muito leves como câimbras e cansaço muscular até prejuízos graves da saúde (NOGUEIRA, 2013). Características que também podem ser apontadas no estudo de Fontes e Navarro (2010), em que a indicação por instrutores de Educação Física possui maior representatividade. Os especialistas em nutrição esportiva informam que o consumo de suplementos alimentares se torna necessário quando a intensidade da atividade física executada é extremamente intensa, no entanto não é a realidade observada, pois o consumo desses suplementos é crescente e, o mais preocupante, por usuários com pouco tempo de prática de atividade física (MATTANO; COMARELLA, 2013).

Nas visitas às academias, notou-se que várias tinham espaços reservados a venda de suplementos dietéticos. Acreditasse que isso incentive o autoconsumo pelos frequentadores expostos a essa situação. É praticamente consenso na literatura que uma alimentação equilibrada poderia suprir as demandas energéticas, vitamínicas e hídricas em pessoas comuns, mas em atletas é possível que as demandas mudem e não existe um consenso ainda sobre as suas necessidades diárias (BUCCI, 1996).

Situação semelhante à dos indivíduos que não são atletas e nem sedentários, fluuando entre mais ativos e menos ativos fisicamente. Reconhece que os consumidores veem os suplementos dietéticos de forma geral, como forma de abreviar o caminho até os resultados esperados da atividade física e como potencializadores dos efeitos da atividade física. Observa-se que 37,5% esperavam obter resultados a hipertrofia atribuídos aos suplementos que o voluntário declarou consumir (tabela 3).

Os suplementos mais utilizados foram Whey Protein (55%), creatinina (47,5%) e Termogênicos (45%) (figura 1). O suplemento alimentar de maior uso é do grupo protéico e, em todos os estudos, identificou-se o educador físico como principal responsável pela sua prescrição (Gomes GS, 2008).

O uso de suplementos alimentares protéicos é benéfico para atletas de alto rendimento, já a recomendação para indivíduos que praticam atividade físicas, sem maiores preocupações com o desempenho, é que as necessidades protéicas sejam adquiridas através de uma alimentação adequada, realçando que o consumo adicional não determina o ganho de massa muscular e nem promove o aumento do desempenho (HERNANDEZ, 2009).

A utilização de suplementos proteicos, sem necessidades específicas podem incidir vários efeitos adversos como: acúmulo de cálculos renais, gota, aumento de gordura corporal, desidratação, balanço negativo de cálcio e conseqüentemente conduz a perda de massa óssea (ARAÚJO, 2002). Em relação à creatinina as reservas de creatina esgotam rapidamente durante o exercício físico, sendo responsáveis pelo declínio do desempenho durante as atividades.

O efeito ergogênico da creatina é dado pelo aumento da sua concentração muscular, prolongando o metabolismo anaeróbico (GOMES MR, 2000). O Termogênico aumenta a taxa metabólica, aumenta a temperatura corporal, aumenta o gasto energético e aumenta a oxidação de lipídios. Entretanto, a literatura reporta que seu uso pode causar efeitos colaterais, como: taquicardia, cefaleia, aumento da pressão arterial, palpitações, náuseas, tremores, fraqueza muscular, dentre outros, sendo contraindicado para indivíduos portadores de fatores de risco cardiovasculares (MAGALHÃES et al., 2009).

Na frequência de consumo alimentar descrita na tabela 5, 6 e 7, destaca-se a elevada ingestão de Carne bovina, frango e ovos (50%), peixes (45%) de 1 a 4 vezes ao mês, leites e derivados (40%), óleo vegetal (47,5%), verduras e legumes (32,5%), feijão e seus derivados (52,5%). Observou-se ainda que o consumo de doces (35%) é maior que o consumo de frutas (32,5%). Notou-se também que os entrevistados (n=40), realizavam quatro refeições diárias como: café da manhã (95%), café da tarde (87,5%), almoço (100%) e jantar (95%). Já as refeições como lanche da manhã e lanche antes de dormir (32,5% de ambos) que realizavam essas refeições diariamente.

A alimentação mostrou-se inadequada do ponto de vista nutricional, com a maioria dos praticantes de atividades físicas que utilizam algum tipo de suplemento apresentando dietas Hiperglicídica, hiperproteica e hiperlipídica. Praticantes de atividades físicas costumam ter alimentação rica em proteína, muitas vezes, acima das recomendações, devido a modismos, falta de informação e orientação adequada.

O Ministério da Saúde, através do Guia Alimentar para a População Brasileira, recomenda alimentos in natura ou minimamente processados como a base ideal de uma alimentação nutricionalmente balanceada, por exemplo: verduras, legumes e frutas, tubérculos, arroz, milho, cereais, farinhas, feijão e outras leguminosas, cogumelos, sucos de frutas, leite, iogurte, ovos, carnes, pescados, frutos do mar, castanhas, especiarias, ervas frescas ou secas, macarrão ou massas, chá, café e água (BRASIL, 2014).

Apesar de a população estudada pertencer a classes sociais com recursos suficientes para o consumo de uma alimentação balanceada, a alimentação não se mostrou adequada do ponto de vista nutricional. A falta de informações confiáveis em relação à nutrição pode levar à manutenção de hábitos alimentares inadequados, ou consumo errôneo de suplementos alimentares, o que pode acarretar prejuízos na prática de exercícios físicos e na saúde (DURAN, 2004).

Na frequência de consumo alimentar descrita na tabela 07, também observou-se que 70% dos entrevistados consumiam algum tipo de bebidas alcoólicas, sendo que (57,5%) consumiam menos de 4 vezes ao mês e (12,5%) de 1 a 6 vezes na semana, já (30%) dos entrevistados não consumiam nenhum tipo de bebidas alcoólicas. Um estudo sobre o consumo de álcool realizado por Oliveira e Colaboradores (2014), identificou um perfil considerado inadequado com relação ao uso de bebidas alcoólicas, uma vez que mais de um terço dos desportistas tinham um comportamento de risco para o consumo de álcool.

Em uma revisão feita por Vella e Cameron (2010) sobre álcool e desempenho físico, não foram encontrados prejuízos em atletas na realização de atividades aeróbias ou anaeróbias. Porém, outro estudo revelou que o consumo agudo de álcool pode reduzir a força e a potência muscular localizada, levando à diminuição da eficiência nas atividades físicas. Sendo assim, quando consumido em excesso, o álcool pode contribuir para o desenvolvimento de várias doenças e prejudicar todo o processo de ingestão, absorção, metabolismo e excreção de nutrientes, comprometendo também o seu desenvolvimento e treinamento diário.

CONCLUSÃO

Esse estudo mostra que a maioria dos avaliados estão com excesso de peso de acordo com o IMC e demais marcadores nutricionais. Tendo em vista um número significativo de consumidores de suplementos sendo a maioria do sexo feminino, o elevado consumo de suplementos nutricionais entre os praticantes de exercícios físicos, sem orientação por profissional capacitado e o risco à saúde associado ao seu consumo impensado, a realização de trabalhos de conscientização da população torna-se fundamental e o nutricionista responsável deve assumir seu papel de educador em saúde, conferindo à população alvo o poder de escolha consciente.

Em relação aos hábitos alimentares observou-se um elevado consumo proteico tanto na alimentação quanto e principalmente associado ao consumo de suplementos protéicos. Cabe ressaltar que uma alimentação diária equilibrada e adequada é capaz de suprir as necessidades nutricionais de grande parcela dos praticantes de exercício físico e que o investimento financeiro feito na aquisição de suplementos, quando convertido para a aquisição de alimentos, pode promover importante melhora no padrão alimentar geral dos indivíduos.

O profissional indicado para a prescrição de dietas e suplementos alimentares é o nutricionista; ainda assim, o instrutor físico continua sendo o mais requisitado pelos esportistas para a prescrição da alimentação suplementar. A partir desse estudo, ressalta-se a necessidade de orientação nutricional para praticantes de exercícios físicos, os auxiliando a atingir seus objetivos, esclarecendo dúvidas e desmistificando os muitos conceitos errôneos reproduzidos nas academias e aos seus redores, visando melhorar o desempenho esportivo com os benefícios de uma alimentação adequada.

REFERÊNCIAS

- 1 - ARAÚJO, M. F.; NAVARRO, F. Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica, Linhares, Espírito Santo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 2, n. 8, p. 46-54, 2008.
- 2 - Araújo, A.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de Utilização de repositores proteicos nas academias de Belém, Pará. Rev. Nutrição, Vol.12. Núm.1. p. 81-89, 1999.
- 3 - Araújo LR, Andreolo J, Silva MS. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. Revista Brasileira Ciência e Movimento, Brasília. 2002; 10 (3): 13-18.
- 4 - BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária da Vigilância Sanitária. Portaria n. 32 de 13 de janeiro de 1998b. Aprova o regulamento Técnico para suplementos vitamínicos ou de minerais. Diário Oficial da União.
- 5 - BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria da Vigilância Sanitária. Portaria n. 40 de 13 de janeiro de 1998c. Aprova o regulamento que estabelece normas para níveis de dosagens diárias de vitaminas e minerais em medicamentos. Diário Oficial da União.
- 6 - BURNS, R. D. et al. Intercollegiate student athlete use of nutritional supplements and the role of athletic trainers and dietitians in nutrition counseling. Journal of the American Dietetic Association, Columbus, v. 104, n. 2, p. 246 – 249, Feb. 2004.
- 7 - Bacurau, R.F. Nutrição e Suplementação Esportiva. 5.ed. São Paulo: Editora Phorte Copyright. 2007.
- 8 - Bernardes, L.K.A. Suplementos Alimentares. 2003. Monografia (Graduação em Engenharia de Alimentos) – Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2003.
- 9 - Barros, A.J.S.; Pinheiro, M.T.C.; Rodrigues, V.D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Num. 63. 2017. p.301-311.
- 10 - Bucci LR. Auxílios Ergogênicos Nutricionais. In: Wolinsky I, organizador. Nutrição no Exercício e no Esporte. São Paulo: Roca; 1996. p. 321-378.
- 11 - CAPARROS, D. R.; BAYE, A. S.; RODRIGUES, F.; STULBACH, T. E.; NAVARRO, F. Análise da adequação do consumo de carboidratos antes, durante e após treino e do consumo de proteínas após treino em praticantes de musculação de uma academia de Santo André-SP. São Paulo. 2015. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. v. 9. n.52. p.298-306.

- 12** - CORRIGAN, B.; KAZLAUSKAS, R. Medication use in athletes select for doping control at the Sydney Olympics (2000). *Clinical Journal of Sport Medicine*, Sydney, v. 13, n. 1, p. 33 – 40, 2003.
- 13** - Conselho Federal de Nutricionistas. CFN. Resolução nº 390, de 27 de outubro de 2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*. 2006 nov. 22; Seção 1. p. 104-105.
- 14** - Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018. Aprova o código de ética e conduta do nutricionista e dá outras providências [Internet]. *Diário Oficial da União*. Brasília; nº 64, p. 182, 4 abr 2018 [acesso 8 jul 2018]. Seção 1. Disponível: <https://bit.ly/2stPDty>.
- 15** - Coelho-Ravagnani, C. de F., Sandreschi, P. F., Piola, T. S., Santos, L. dos, Santos, D. L. dos, Mazo, G. Z., Meneguci, J., Correia, M. de A., Benedetti, T. R. B., Germano-Soares, A. H., Hallal, P. C., & Cyrino, E. S. (2021).
- 16** - Duran ACFL, Latorre MRDO, Florindo A, Jaime PC. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. *Rev Bras Ciênc Mov*. 2004;12(1):15-9.
- 17** - DOMINGUES, S. F.; MARINS, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte, MG. *Fit Perf J.*, v. 6, n. 4, p. 218-226, 2007.
- 18** - FERREIRA, A. B. et al. Quais os suplementos alimentares mais utilizados? *Cinergis*, v. 17, n. 1, p. 85–90, 2016.
- 19** - FONTES, A. M. S. A.; NAVARRO, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 4, n. 24, p. 515-523, 2010.
- 20** - GOSTON, J. L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: Fatores associados. *Faculdade de Farmácia*, v. Pós-Gradua, p. 74f., 2008.
- 21** - Gomes GS, Degiovanni GC, Garlipp MR, Chiarello PG, Jordão AJ. Caracterização do Consumo de Suplementos Nutricionais em Praticantes de Atividade Física em Academias. *Revista de medicina*. 2008; 41 (3): 327-331.

22 - Gomes MR, Tirapegui J. Relação de alguns suplementos Nutricionais no desempenho físico. Laboratório de Nutrição. Faculdade de ciências farmacêuticas da universidade São Paulo. 2000. 50 (4): ISSN: 0004-0622.

23 - Hernandez AJ, Nahas RM. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev Bras Med Esporte. 2009;15(3):43-56.

24 - HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo (Supplement use amongst young individuals in São Paulo's fitness centers). Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 14, n. 6, p. 539-543, 2008.

25 - INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION - IDF. The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome. IDF, 2006, 16 p.

26 - KAMEL, D., KAMEL, J. Nutrição e atividade física. 2. Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

27 - Kreider, R.B.; Wilborn, C.D.; Taylor L.; Campbell B.; Almada A.L.; Collins R. ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. Journal of the International Society of Sports Nutrition. Vol. 7. Num. 7. 2010. p.1-43.

28 - Linhares TC, Lima R M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes-RJ, Brasil. Vértices. 2006; 8 (1): 102122.

29 - MINISTÉRIO DA SAUDE. Guia Alimentar para a População Brasileira Guia Alimentar para a População Brasileira. [s.l: s.n.].

30 - Maughan, R.J.; Burke, L.M. Nutrição Esportiva. Porto Alegre: Artmed, 2004.

31 - Matos, J.B.; Liberali, R. O uso de suplementos nutricionais entre atletas que participaram da segunda travessia da lagoa do Peri de 3.000 m. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, Vol. 2, p. 185-197, 2008.

32 - MATTANO, C. R. T.; COMARELLA, L. O uso de esteroides anabolizante-andrôgenicos por praticantes de musculação em academias em São José dos Pinhais, PR. Revista Uniandrade, v. 13, n. 2, p. 141-153, 2013.

33 - Martinez, S.; Pasquarelli, B.N.; Romaguera, D.; Arasa, C.; Tauler, P.; Aguilo, A. Anthropometric characteristics and nutritional profile of young amateur swimmers. Journal of Strength and Conditioning Research. Vol. 25. Num. 4. 2011. p.1126-1133.

34 - MAGALHÃES, E. et al. Ephedrine versus phenylephrine: prevention of hypotension during spinal block for cesarean section and effects on the fetus. Revista Brasileira de Anestesiologia, Rio de Janeiro, v.59, n.1, p. 11-20, 2009.

35 - Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

36 - MUNHOZ, BORBA. Suplementos nutricionais. Revista medica da UFPR. Jul/Set 2015. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/revmedicaufpr/article/view/42076>

37 - Nutricionistas, conselho federal de: (2018). Resolução cfn nº 599 de 25 de fevereiro de 2018.

38 - Nogueira FRS, Souza AA, Brito AF. Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. Rev. Bras. Ativ. Fis e Saúde. 2013; 18 (1): 16-30.

39 - Oliveira, D.G.; Almas, S.P.; Duarte, L.C.; Dutra, S.C.P.; Oliveira, R.M.S.; Nunes, R.M.; Nemer, A.S.A. Consumo de álcool por frequentadores de academia de ginástica. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. Vol. 63. Num. 2. 2014. p.127-132.

40 - PARANÁ, S. de E. da S. Linha Guia de Hipertensão Arterial. 2 a ed. Curitiba: SESA, 2018.

41 - PIMENTA, M. G.; LOPES, A. C. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginásticas de Cascavel – PR. Revista de nutrição. Campinas. 2007, v. 11 n. 1 p. 76-82.

42 - QUINTÃ, J. I. DE J. Suplementação E Prática Desportiva - O Papel Do Farmacêutico Comunitário. Programa De Pós-Graduação Em Ciências Veterinárias, v. 12, n. 6, p. 12–20, 2004.

43 - RODRIGUES, Y.T., GIOIA, O., EVANGELISTA, J. Adolescente, esporte e nutrição. São Paulo. Atheneu, 1984. P. 29.

44 - SILVA, J. Suplementação nutricional: o uso de suplementos nutricionais nas academias de ginástica de Picuí-PB. 2014. 39 f. Monografia (Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física) – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Estadual da Paraíba, João Pessoa, 2014.

- 45** - SANTOS, M. A.; SANTOS, R. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 16, n. 2, p. 174-185, 2002.
- 46** - SABINO, C.; LUZ, M. T.; CARVALHO, M. C. O fim da comida: suplementação alimentar e alimentação entre frequentadores assíduos de academias de musculação e fitness do Rio de Janeiro. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, v. 17, n. 2, p. 343–356, 2010.
- 47** - SARTORI, R. F.; PRATES, M. E. F.; TRAMONTE, V. L. G. C. Hábitos Alimentares De Atletas De Futsal Dos Estados Do Paraná E Do Rio Grande Do Sul. *Journal of Physical Education*, v. 13, n. 2, p. 55–62, 2002.
- 48** - SOBAL, J; MARQUART, L. F. Vitamina / mineral supplement use among higher school athletes. *Adolescence*, San Diego, v. 29, n. 116, winter 1994.
- 49** - 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, Núm. 11, p.307-322, 2008.
- 50** - Soares, C.S.; e colaboradores. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em uma academia do município de São Paulo. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 14, Núm. 140, 2010.
- 51** - Silva, R.P.Q.C.; Vargas, V.S.; Lopes, W.C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 65. 2017. p. 644-653.
- 52** - SARTORELLI, D.S.; FRANCO, L.J. 4. Tendências do diabetes mellitus no Brasil: o papel da transição nutricional. *Cad. Saúde Pública*, 19 (Sup. 1): S29-S36, 2003.
- 53** - SAMPAIO, L. R. et al. Técnicas de medidas antropométricas. Avaliação nutricional. EDUFBA, 2012. p. 89–101.
- 54** - VIEBIG, R.F.; NACIF, M.A. Recomendações nutricionais para a atividade física e esporte. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança* 2006.
- 55** - Vella, L.D.; Cameron, S.D. Alcohol, athletic performance and recovery. *Nutrients*. Vol. 2. Num. 8. 2010. p.781-789.

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

57 - WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION). The problem of overweight and obesity. In: Obesity preventing and managing the global epidemic. Technical Report Series. Geneva, n.879, 2000.

