

PREDOMINIO DA UTILIZAÇÃO DA SUPLEMENTAÇÃO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE ACADEMIAS ESPORTIVAS DA GRANDE VITÓRIA ES

Larissa Soeiro Azeredo¹

Mirian Patrícia Castro Pereira Paixão²

RESUMO

O uso de suplementos em quem é praticante de musculação nas academias da grande Vitória ES cada dia que passa está mais frequente, os frequentadores esportistas procuram ter uma performance e a qualidade do treinamento melhor, os suplementos alimentares tem diversos benefícios, contudo, o objetivo deste trabalho acadêmico é saber qual o predomínio da suplementação nas academias da grande Vitória ES, também identificar os suplementos que mais prevalecem nas academias, avaliar os efeitos deletérios mais conhecidos pelos indivíduos, qual a forma de uso e quais os objetivos dos frequentadores ao fazer o uso dos suplementos alimentares. Esse estudo trata-se de um estudo caracterizado como do tipo descritivo, corte transversal com abordagem quantitativa. Foi utilizado um questionário validado que abordava questões sobre suplementação, treinamento esportivo e uso de outros recursos ergogênicos. Os dados foram apresentados a partir de estatística descritiva. Ressalta-se que os suplementos alimentares mais frequentes na pesquisa foram creatina, whey e as vitaminas. Os objetivos principais ao uso da suplementação foram questões de saúde, estética e melhora do condicionamento físico, a maioria das pessoas que responderam à pesquisa, buscam conhecimento sobre suplementação pela internet, sendo assim, o profissional de nutrição em relação a suplementação e a dieta é de suma importância, nem todas as pessoas necessitam de suplementos, e a dosagem de cada suplemento deve ser respeitada, para evitar complicações.

Palavras chave: Nutrição. Suplementação. Suplementos. Musculação. Hipertrofia.

1 – Graduanda do Curso de Nutrição na Unisales de Vitória ES.

2 – Professora orientadora do Curso de Nutrição na Unisales de Vitória ES.

ABSTRACT

Predomination of use of supplementation in bodybuilders of sports academies of grande Vitoria ES

The use of supplements in those who are bodybuilding practitioners in the gyms of Vitória ES is more frequent every day, the goals of athletes seek a better performance and quality of training, food supplements have several benefits, however, the objective of this work is to know the predominance of supplementation in the gyms of Vitória ES, also to identify the supplements that are most prevalent in the gyms, what is the evaluation of the frequent effects of the deleterious best known by the objectives, what form of use and what are the frequent objectives when doing the individuals use dietary supplements. This study is characterized as a descriptive, cross-sectional study with an approach. A valid meaning was used that addresses questions about supplementation, training, and the use of other ergogenic aids. Data were presented using descriptive statistics. It is noteworthy that the most common food supplements in the research were creatine, whey and vitamins. The main objectives of supplementation were health, aesthetics and improvement of physical conditioning, most people who attend the research, seek knowledge about supplementation on the internet, so the nutrition professional in supplementation and diet is of paramount importance, not even as people of every supplement, respected and avoided, for all complications.

Keywords: Nutrition. Supplementation. Supplements. Bodybuilding. Hypertrophy.

1 – Undergraduate student of the Nutrition Course at Unisaes in Vitória ES.

2 – Guiding professor of the Nutrition Course at Unisaes in Vitoria ES.

INTRODUÇÃO

A prática da atividade física é de imensa importância para quem busca benefícios na composição corporal, no bem-estar e na qualidade de vida. No entanto as vezes as alterações fisiológicas e os desgastes nutricionais são provocados pela força física podem conduzir ou alterar o limite da saúde e da doença se não houver uma compensação adequada desses acontecimentos. (RODRIGUES, FORTES, 2020)

A importância da nutrição no desempenho e na saúde dos esportistas encontram-se de maneira satisfatória em diversos documentos da literatura. A ingestão insuficiente de energia pode proceder no abastecimento inadequado de nutrientes importantes que relacionam ao metabolismo energético, a reparação tecidual ao sistema antioxidante e a resposta imunológica (PANZA et al, 2007).

A hidratação adequada na prática dos exercícios físicos é de grande importância, sendo, que varia de organismo para organismo a necessidade diária, também quanto a outros fatores, como ambiente, intensidade do exercício, vestimentas que interferem na regulação da temperatura corporal (OLGUIN, BEZERRA, SANTOS, 2018).

Segundo Carvalho e Mara (2010) o suor tem como função controlar a temperatura corporal, a perda do suor na prática da atividade significa perda de água e eletrólitos. A quantidade de perda de suor dependerá do clima de calor e a taxa de sudorese, uma forma de repor o suor perdido é se hidratando com água antes, durante e após o treino e também bebidas hidroglicoeletrolíticas que ajudam a manter a água, energia através do carboidrato simples e eletrólitos principalmente o sódio. As reposições hidroeletrolíticas são recomendadas para exercícios de duração longa, exercícios de até uma hora não necessitam obrigatoriamente de reposição de sódio e também não é necessária reposição de carboidrato.

De acordo com FERREIRA et al (2016) a maioria da população se alimenta de industrializados, e na maior parte do tempo são alimentos que não são benéficos. A facilidade e a falta de tempo da população influenciam bastante nisso, incluindo o uso de suplementos alimentares. Os suplementos alimentares não só são benéficos para quem

procura rendimento de alto nível e sim também a nutrição diária para melhorar a vida das pessoas.

Os suplementos nutricionais servem para complementar algum dos nutrientes e calorias que só a alimentação não consegue suprir ou quando a necessidade de algum nutriente em explícito (FERREIRA et al 2016). Os suplementos alimentares ergogênicos são aqueles que ajudam a produzir trabalho e que, logo aumentam o desempenho (PEÇANHA, FRIGERI, FILHO, 2017).

A orientação dietética individual é defendida por nutricionistas com a finalidade de serem feitas refeições apropriadas e equilibradas, junto com a prática de atividade física orientadas e frequentes, pois, tais ações induzem a efeitos satisfatórios sob diversos aspectos, salientando que a necessidade prática do uso de suplementos alimentares também necessita ser analisada por um profissional especializado (MOREIRA, RODRIGUES, 2014). Sendo, assim o direito de prescrever suplementos alimentares pertence ao nutricionista, profissional do campo da saúde que possui área explícita de atuação e atribuições, e por legislação definida (KARKLE, 2015).

De acordo com RDC 18 de 2010 vários produtos podem ser caracterizados como suplementos, conforme apresentado no quadro 1 e descrito na RDC.

“A Resolução RDC – n. 18 de 27 de abril de 2010 dispõe sobre alimentos para atletas:

Art. 4º Para efeito deste regulamento são adotadas as seguintes definições:

I – atletas: praticantes de exercício físico com especialização e desempenho máximos com o objetivo de participação em esporte com esforço muscular intenso;

II – suplementos hidroeletrólitos para atletas: produto destinado a auxiliar a hidratação;

III – suplementos energéticos para atletas: produto destinado a complementar as necessidades energéticas;

IV – suplementos proteicos para atletas: produto destinado a complementar as necessidades proteicas;

V – suplementos para substituição parcial de refeições de atletas: produto destinado a complementar as refeições de atletas em situações nas quais o acesso a alimentos que compõem a alimentação habitual seja restrito;

VI – suplementos de creatina para atletas: produto destinado a complementar os estoques endógenos de creatina;

VII – suplementos de cafeína para atletas: produto destinado a aumentar a resistência aeróbia em exercícios físicos de longa duração;

VIII – PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score):
 escore aminoacídico corrigido pela digestibilidade da proteína para a
 determinação de sua qualidade biológica.”

Quadro 1 – Caracterização dos suplementos alimentares

	Composição principal	Especificações
Suplemento hidroeletrolíticos	Carboidratos + eletrólitos (sódio e cloreto) Composição opcional Vitaminas e minerais, potássio (até 700mg/l), outros nutrientes e não nutrientes	Carboidratos devem constituir até 8%; Não pode ser adicionado de amidos e polióis; Teor de frutose quando adicionada, não pode ser superior a 3%; Sódio deve estar entre 460 – 1550 mg/L; A osmolaridade não deve ser superior a 330 mOsm/Kg; Não pode conter fibras.
Suplemento energético	Carboidratos Composição opcional Proteínas, lipídios, vitaminas e minerais	75% do valor energético devem ser provenientes dos carboidratos; Cada porção deve ter no mínimo, 15g de carboidratos; Não pode conter fibras e nutrientes.
Suplemento proteico	Proteínas (íntactas ou hidrolisadas) Composição opcional Carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais	100% das proteínas devem ter um PDCAAS* acima de 90%; A porção deve ter no mínimo, 10g de proteínas; 50% do valor energético devem ser provenientes das proteínas; Não pode conter fibras e não nutrientes.
Suplemento para substituição parcial de refeições	Carboidratos proteínas e lipídios Composição opcional Fibras, vitaminas e minerais	Carboidratos: de 50 e 70% do valor energético; Proteínas: de 13 a 20% do valor energético. todas com PDCAAS** acima de 90%, hidrolisadas ou íntactas; Lipídeos: até 30% do valor energético, saturada e trans não devem ultrapassar 10% e 1% do valor energético total, respectivamente; O produto deve ter no mínimo, 300kcal por porção.
Suplemento de creatina	Creatina Composição opcional Carboidrato	O produto pronto para consumo deve conter de 1,5 a 3g de creatina na porção; O grau de pureza da creatina deve ser superior a 99,9%; Não pode conter fibras
Suplemento de cafeína	Cafeína Composição opcional -	Deve fornecer entre 210 e 420mg de cafeína na porção; Não pode ser adicionados de nutrientes e de outros não nutrientes.

Fonte: (BIESEK, ALVES, GUERRA, 2015)

Os suplementos termogênicos são aquelas substâncias nutricionais que apresentam recursos ergogênicos cuja a composição pode proporcionar vários tipos de substratos como cafeína, efedrina, catequinas, entre diversas outras, que apresentam uma melhora no desempenho atlético, alçando a oxidação da gordura, consequentemente melhorando a composição corporal devido a diminuição de gordura no corpo (PEÇANHA, FRIGERI, FILHO, 2017).

A creatina é composta por três aminoácidos, a metionina, glicina e arginina. Ela pode ser formada pela síntese endógena realizada no rins, fígados e pâncreas ou por meio da alimentação, por alimentos que são fontes de creatina de como carnes, peixes e ovos ou suplementos. A suplementação de creatina fortalece o desempenho em alta intensidade e curta duração, como no treino de força, ou seja, a creatina é ideal para quem pratica musculação (DE SOUZA, SILVA, 2022).

Os praticantes de musculação, frequentadores de academias e pessoas fisicamente ativas vêm procurando benefícios nessa fonte proteica (LEITZKE, 2017). As proteínas do soro do leite ou whey protein como são conhecidas, são extraídas no momento do procedimento de fabricação do queijo, havendo um alto valor nutricional e alto teor de aminoácidos essenciais. (FROZZA, 2020).

Existem três tipos de classificações: concentrado, isolado e hidrolisado. A principal diferença entre as três classificações está na contagem de proteínas na composição, o que irá interferir diretamente nos teores de gordura e carboidrato (NUNES, 2015).

É importante o consumo adequado de vitaminas e minerais, para a manutenção de várias funções metabólicas do organismo, de tal modo, a ingestão inadequada desses micronutrientes pode ocorrer o estado de carência nutricional no organismo (VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, 1997).

A principal fonte de energia na dieta dos praticantes de atividade física são os carboidratos, devido a dieta necessitar de uma contribuição energética adequada. Os carboidratos são encontrados de forma livre na corrente sanguínea ou armazenados nos músculos e no fígado. Existem várias formas dos atletas ingerirem os carboidratos podem ser como géis, barras, bebidas energéticas, entre outras (FONTAN, AMADIO, 2015).

Devido a buscas por resultados acelerados, falta de informação e a influência da mídia o uso sem indicação ou uso abusivo de suplementos, podem ocasionar males a saúde, por isso a importância de ir ao nutricionista para ela ou ele prescrever qual o melhor suplemento para o caso, a dosagem correta ou se é mesmo necessário o uso da prática de suplementação (DE MACEDO, DE SALES FERREIRA, 2021).

Como a uma grande procura de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por frequentadores das academias, modo pelo qual, a pouco conhecimento, falta de conhecimento, falta de orientação do nutricionista e a mídia influenciando o uso, este presente estudo tem como analisar o predomínio da suplementação nos praticantes de musculação.

Esse estudo tem como objetivo a avaliar o predomínio da suplementação nos praticantes de musculação das academias da grande Vitória ES e também os efeitos da suplementação no rendimento durante o treino e no alcance dos objetivos, e também fazer a identificação dos tipos de suplementos mais utilizados e a origem da indicação destes produtos, além de verificar possíveis efeitos colaterais descritos acerca do uso.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo caracterizado como do tipo descritivo, corte transversal com abordagem quantitativa. Foi realizado um formulário online na plataforma Google Forms, e encaminhado via WhatsApp, Instagram e e-mail para os indivíduos de ambos os sexos que praticavam musculação com idade entre 20 a 59 anos, o formulário apresentava questões sobre a prática da musculação, consumo de suplementos alimentares (produtos utilizados e a sua indicação) e dados antropométricos.

A coleta de dados ocorreu durante os meses de março e abril do ano de 2022, por meio da aplicação do questionário adaptado (DOMINGUES & MARINS, 2007), que foi enviado via redes sociais e e-mail para os voluntários.

Para avaliação dos dados antropométricos foi feita a aferição do peso corporal utilizou-se a balança portátil digital, da marca Tanita®, com capacidade máxima de 150 Kg e graduação de 0,1 Kg. A estatura foi aferida com utilização de estadiômetro móvel, da

marca Alturaexata®, com extensão máxima de 214 cm e precisão de 0,1 cm. Os procedimentos para a obtenção das medidas antropométricas foram realizados conforme recomendações da Organização Mundial da Saúde. (SAMPAIO, 2012).

A partir das medidas de peso e estatura, calculou-se o índice de massa corporal (IMC) aplicando-se a equação: $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$. Para classificação do estado nutricional foi utilizado o IMC de acordo com o quadro 1. (ABESO, 2012).

Quadro 1: Classificação internacional da obesidade segundo índice de massa corporal (IMC) e risco de doença, segundo a Organização Mundial da Saúde.

IMC(Kg/m2)	Classificação	Obesidade/ Grau	Risco de Doenças
<18,5	Magro ou baixo peso	-	Normal ou elevado
18,5 -24,9	Normal ou eutrófico	-	Normal
25-29,9	Sobrepeso ou pré-obeso	-	Pouco elevado
30-34,9	Obesidade	I	Elevado
35-39,9	Obesidade	II	Muito elevado
≥40,0	Obesidade grave	III	Muitíssimo elevado

Fonte: ABESO, 2012.

Para a análise descritiva dos achados, foi utilizada a análise de frequências para as variáveis qualitativas (n e %) e análise descritiva para as variáveis quantitativas, média e desvio padrão. Os testes estatísticos foram realizados com um nível de significância $\alpha = 0,05$ e, portanto, confiança de 95%.

As informações coletadas após a aplicação do questionário foram tabuladas em planilhas do Microsoft Office Excel 2012® e foram expressas por meio de estatísticas descritivas.

Os dados, em frequência absoluta, coletados a partir do questionário do Google Forms foram tabulados e foi realizada uma análise estatística descritiva utilizando o Microsoft Office Excel 2012®.

RESULTADOS

O estudo foi realizado com 53 indivíduos sendo 35 (66,03%) do sexo feminino e 18 (33,96%) do sexo masculino. Observou se que a média de idade era 30,62 anos $\pm$ 8,12 anos, a média de peso era 71,13kg $\pm$ 19,55 kg, a média da foi de 1,68 m $\pm$ 0,10 m e o e imc era 24,63 kg/m² $\pm$ 4,46 kg/m². A classificação do estado nutricional de acordo com imc está disponível na tabela 1.

A tabela 1 indica a classificação do índice de massa corporal (imc) dos indivíduos que participaram da amostra, sendo, apenas 1(1,9%) em estado de baixo peso, a grande maioria apresentou eutrofia, sendo, 33 (62,26%) dos indivíduos, 11 (20,75%) apresentaram sobrepeso e apenas 8 (15,09%) apresentaram obesidade.

Tabela 1 – Classificação do estado nutricional de acordo com IMC.

Classificação do IMC	N(%)
Baixo Peso	1 (1,9%)
Eutrofia	33 (62,26%)
Sobrepeso	11 (20,75%)
Obesidade	8 (15,09%)

Fonte: dados de pesquisa

Na tabela 2, é possível observar que a maioria dos indivíduos que participaram da amostra treinam a mais de 3 anos, sendo, 19 (35,8%). De que acordo com os dias de treino, 23 (43,4%) treinam 5 vezes na semana, a maioria 25 (47,2%) responderam que o treino acontece entre 45-60 minutos e de acordo com a intensidade do treino, a grande parte dos indivíduos respondeu ser um treino intenso 23 (43,4%).

Tabela 2 – Caracterização da amostra de acordo com a pratica de atividade física.

Caracterização da pratica de atividade física	N(%)
Tempo que pratica musculação de forma regular	
Até 1 mês	3 (5,7%)
Entre 1 e 3 meses	2 (3,8%)
Entre 3 e 6 meses	5 (9,4%)
Entre 6 e 9 meses	3 (5,7%)
Entre 9 e 12 meses	5 (9,4%)
Entre 1 e 3 anos	16 (30,2%)

Mais de 3 anos	19 (35,8%)
Quantos dias da semana que costuma frequentar	
1 vez	0 (0%)
2 vezes	3 (5,7%)
3 vezes	10 (18,9%)
4 vezes	11 (20,8%)
5 vezes	23 (43,4%)
Mais de 5 vezes	6 (11,3%)
Quanto tempo dura o treinamento	
Ate 30 minutos	2 (3,8%)
Entre 30- 45 min	8 (15,1%)
Entre 45 – 60 min	25 (47,2%)
Entre 60 – 90 min	12 (22,6%)
Entre 90 – 120 min	4 (7,5%)
Mais de 120 min	2 (3,8%)
Intensidade do treinamento	
Extremamente leve	1 (1,9%)
Leve	3 (5,7%)
Moderado	18 (34%)
Intenso	23 (43,4%)
Muito intenso	8 (15,1%)
Extremamente intenso	1 (1,9%)

Fonte: dados de pesquisa

Na tabela 3, a maioria das pessoas que participaram da amostra 35 (66%) responderam que já tiveram alguma informação sobre recursos ergogenicos, sendo, a internet a principal percursora das informações 24 (45,3%), 37 (69,8%) responderam que acham que os suplementos podem ser consumidos em certos momentos, 46 (86,8%) dos indivíduos já fez uso de algum recurso ergogenico ou suplemento alimentar, sendo, que a maioria 34 (64,2%) respondeu que o consumo ocorre antes do treino. Quanto ao uso, 30(56,6%) indicam ser continuo. De acordo com o motivo que levaram a utilização a justificativa de maioria 34 (64,2%) foi possíveis melhoras no treino.

Tabela 3 – Caracterização da amostra de acordo com uso de recursos ergogênicos

Caracterização em relação ao uso de recurso ergogênicos	N(%)
Você já obteve alguma informação sobre recursos ergogênicos	
Sim	35 (66%)
Não	18 (34%)
Onde você adquiri informações sobre esses tipos de produtos	
Revistas	0 (0%)
Internet	24 (45,3%)
Revistas ou jornais científicos	4 (7,5%)
Conversando com amigos	2 (3,8%)
Medico	3 (5,7%)
Professor de academia	3 (5,7%)

Nutricionista	10 (18,9%)
Loja de suplementos	1 (1,9%)
Nenhuma das alternativas	6 (11,3%)

O que você acha sobre o consumo de suplementos nutricionais e recursos ergogênicos associados ao exercício?

É imprescindível o consumo	11 (20%)
Podem ser consumidos em certos momentos	37 (69,8%)
Não é necessário o consumo	5 (9,4%)

Você já fez uso de algum recurso ergogênico ou suplemento alimentar?

Sim	46 (86,8%)
Não	7 (13,2%)

Geralmente o consumo ocorre:

Antes do treinamento	34 (64,2%)
Depois do treinamento	30 (56,6%)
Durante do treinamento	2 (3,8%)
Durante uma refeição	5 (9,4%)
Antes de uma refeição	3 (5,7%)
Depois de uma refeição	4 (7,5%)
Nenhuma das alternativas	9 (17%)

Quanto ao uso:

Esporádico	8 (15,1%)
Contínuo	30 (56,6%)
Carga de manutenção com intervalos	10 (18,9%)
Nenhuma das alternativas	7 (13,2%)

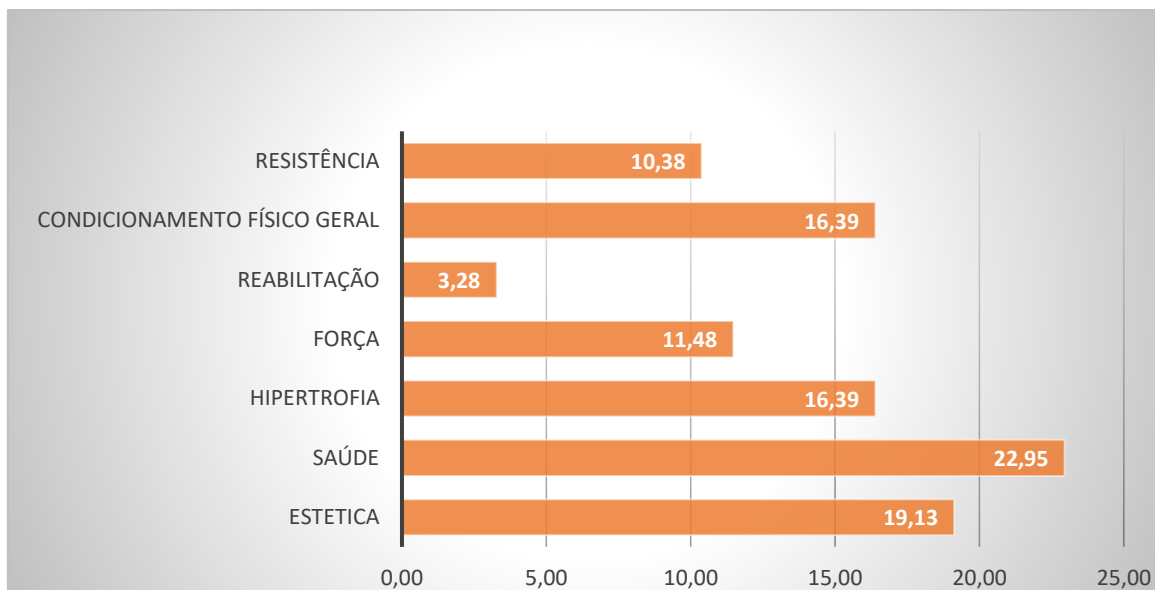
O que o levou a utilizá-los?

Recomendação nutricional ou médica	19 (35,8%)
Possíveis melhoras no treinamento	34 (64,2%)
Influência da mídia e propagandas	4 (7,5%)
Possíveis alterações estéticas	8 (15,1%)
Sugestão de alguém	8 (15,1%)
Nenhuma das alternativas	7 (13,2%)

Fonte: dados de pesquisa

No Gráfico 1, mostra os objetivos dos indivíduos na prática de suplementação, sendo, que 41 (22,95%) das pessoas, fazem musculação por questões de saúde e 35 (19,13%) das pessoas por estética.

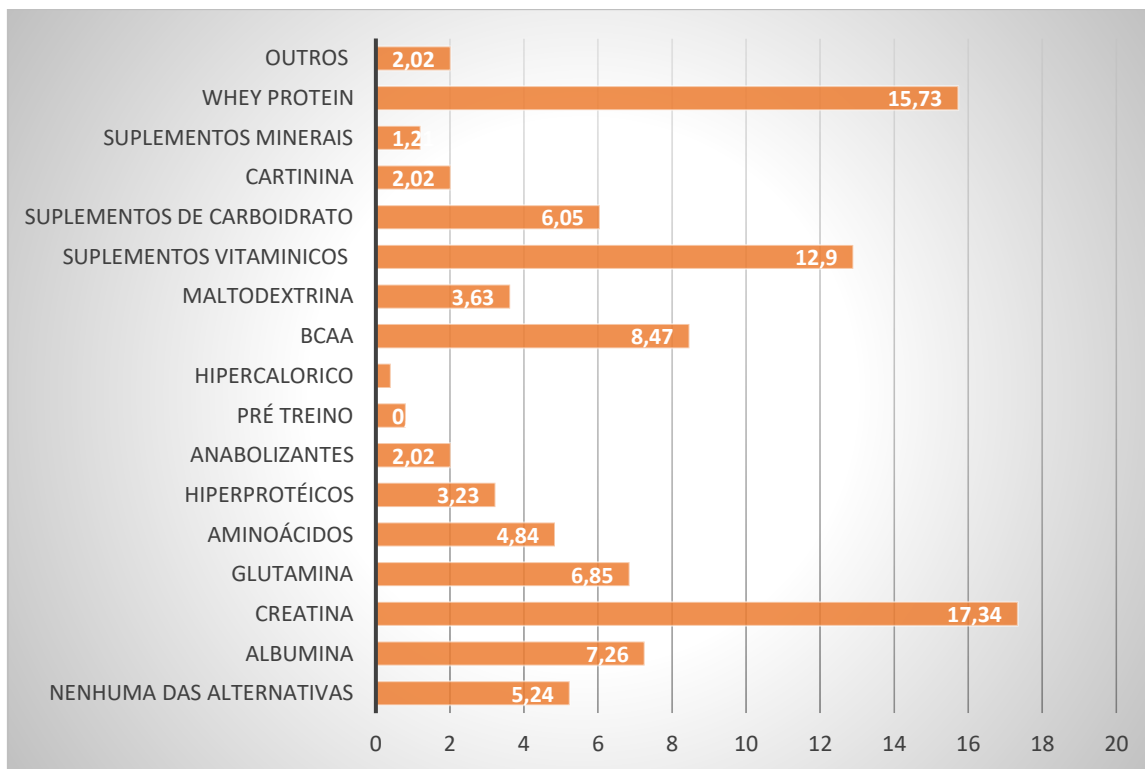
Gráfico 1 – Caracterização do objetivo dos praticantes para praticar musculação em percentual.



Fonte: dados de pesquisa

O gráfico 2 mostra que 43 (17,34 %) dos indivíduos fazem uso de Creatina, 39 (15,73%) utilizam Whey protein e 32 (12,9%) Vitaminas.

Gráfico 2 – caracterização dos suplementos mais utilizados nos praticantes de musculação que participaram da pesquisa percentual.



Fonte: dados de pesquisa

A tabela 4 mostra que a maioria das pessoas 27 (50,9%) não conhecem nenhum efeito deletérios causados pelo uso crônico de ergogênicos, enquanto que 20 (37,7%) das pessoas citaram acne e 16 (30,2%) das pessoas citaram problema no fígado (câncer).

Tabela 4 – Caracterização dos efeitos deletérios causados que pelo uso crônico de ergogênicos

Nenhuma das alternativas	27 (50,9%)
Acnes	20 (37,7%)
Problemas no fígado (câncer)	16 (30,2%)
Morte	5 (9,4%)
Alteração da voz em mulheres	13 (24,5%)
Impotência	9 (17%)
Deformação física permanente	4 (7,5%)
Calvície precoce	12 (22,6%)
Crescimento de tecidos anormais	6 (11,3%)
Hipertrofia do clitóris	13 (24,5%)
Malformações fetais durante a gravidez	5 (9,4%)
Debilitação psicológica	6 (11,3%)
Aumento do colesterol ruim (LDL – C)	9, (17%)
Parada do crescimento	4 (7,5%)
Redução do colesterol bom (HDL – C)	6 (11,3%)
Irregularidades menstruais	12 (22,6%)
Redução do tecido mamário em mulheres	12 (22,6%)
Diminuição do número de espermatozoides	9 (17%)
Agressividade, hiperatividade e irritabilidade	14 (26,4%)
Hipertrofia da próstata causadora de câncer	6 (11,3%)
Redução da concentração de testosterona endógenas	7 (13,2%)
Aumento de pelos faciais em mulheres	12 (22,6%)
Desenvolvimento da glândula mamaria em homens	14 (26,4%)
Elevação da pressão arterial acarretando problemas cardíacos (hipertensão e infarto do miocárdio)	10 (18,9%)
Doenças infecciosas como hepatite B e HIV causadoras pela adulteração e má administração da droga	4 (7,5%)

Fontes: dados da pesquisa

DISCUSSÃO

De acordo com a frequência da prática da musculação, a maior parte dos voluntários treina 5 dias por semana, assim como nos estudos realizados por Silva, colaboradores (2017), Silva, Silva (2018) e Sperandio, colaboradores (2017).

Em relação aos principais objetivos a serem alcançados por meio da pratica de suplementação os praticantes citaram estética e saúde, assim, como mostra no estudo de Silva, Silva (2018) e também no estudo de Navarro, colaboradores (2014) que mostra a estética como o objetivo da maior parte da pesquisa.

De acordo com os suplementos mais selecionados, creatina e whey protein, é semelhante ao estudo de Silva, colaboradores (2017) que mostra que whey foi o mais utilizado, semelhante também aos estudos de Borges, Silva, Rodrigues (2016) e Navarro, colaboradores (2014) que mostram o grande consumo de proteínas e aminoácido.

Em relação a frequência o uso dos suplementos a grande maioria (56,6%), declara ser continua, assim como no estudo de Silva, Dos Santos Vargas, Lopes (2017).

A maioria também alega que os suplementos podem ser consumidos em certos momentos (69,8%), assim como nos estudos de Silva, Dos Santos Vargas, Lopes (2017)

A maior parte dos indivíduos que participaram da pesquisa (66%) relataram terem obtido informações sobre os suplementos alimentares. A fonte mais citada foi a internet, resultado parecido com os estudos de Silva, colaboradores (2017) que gera preocupação devido à veracidade desses achados.

De acordo com a fonte de pesquisa, muitos alegam procurar sobre suplementos na internet, e apenas 10 (18,9%) dos 53 indivíduos que participaram da pesquisa citaram o nutricionista, profissional apto para falar sobre suplementação, a situação se torna alarmante, esses resultados vão ao encontro dos dados obtidos nas pesquisas de Sperandio, colaboradores (2017) e Weber, colaboradores (2018).

Quanto aos efeitos colaterais decorrentes do uso desses recursos ergogênicos, uma parcela abundante da amostra (50,9%) declarou não ter apresentados esses sintomas indesejáveis. Já a Acne e problemas no fígado (câncer) estão como os efeitos deletérios mais citados, assim como nas pesquisas de Marins, Domingues (2007)

CONCLUSÃO

A maior parte dos indivíduos que praticam musculação das academias da grande Vitória ES que participaram da pesquisa afirmaram que fazem uso de suplementos alimentares, sendo, que a maioria dos indivíduos são do sexo feminino e a minoria do sexo masculino.

Enquanto a questão dos objetivos do uso dos suplementos alimentares, a maioria dos indivíduos relatam que a finalidade principal é a saúde e estética. Como diversos estudos apontam que a saúde e estética estão como os principais objetivos a serem alcançados por praticantes de musculação. Os suplementos que foram selecionados mais vezes no estudo foram na seguinte ordem, creatina, whey protein e vitamina.

Em relação os efeitos colaterais decorrentes do uso de suplementos alimentares, a maioria respondeu que não conhece nenhum dos efeitos e os efeitos deletérios mais citados foram, acne e problemas no fígado (câncer).

De acordo com a fonte de informações dos produtos a maioria alega ser na internet e poucos procuram o profissional de nutrição, com isso, podemos observar que os resultados deste estudo são compatíveis com os dados de outros pesquisadores, conclui-se que é fundamental a presença do nutricionista nas academias e que novas pesquisas sejam realizadas, tendo em vista o consumo indiscriminado de suplementos alimentares sob indicação de profissionais desabilitados e o fácil acesso a este recurso ergogênico, que quando mal utilizado acarreta problemas de saúde.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Tales de; MARA, Lourenço Sampaio de. Hidratação e nutrição no esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 2, p. 144-148, 2010.

PANZA, Vilma Pereira et al. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 6, p. 681-692, 2007.

MOREIRA, Fernanda Pedrotti; RODRIGUES, Kelly Lameiro. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 370-373, 2014.

KARKLE, Maiara Berndt. Uso de suplemento alimentar por praticantes de musculação e sua visão sobre o profissional nutricionista na área de nutrição esportiva em uma academia no município de Braço do Norte-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 53, p. 447-453, 2015.

FONTAN, Jeniffer dos Santos; AMADIO, Marselle Bevilacqua. O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, p. 153-157, 2015.

PEÇANHA, Allan Maycon Monguini; FRIGERI, Ricardo; SILVA FILHO, José Nunes. Suplementos termogênicos: evidências sobre a sua eficácia na redução da gordura corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 544-553, 2017.

FERREIRA, Alex Bisotto et al. Quais os suplementos alimentares mais utilizados?. **Cinergis**, v. 17, n. 1, 2016.

DE MACEDO, Mikaelen Goes; DE SALES FERREIRA, Jose Carlos. Os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento alimentar sem orientação nutricional. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e45610313593-e45610313593, 2021.

DE SOUZA, Elton Bicalho; SILVA, Márcio Henrique Valin. A Creatina como recurso ergogênico nutricional: uma revisão da literatura. **JIM-Jornal de Investigação Médica**, v. 3, n. 1, p. 105-119, 2022.

BIESEK Simone, ALVES, Letícia, GUERRA, Isabela. **Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte**. 3ª. Edição Malone Barueri, p. 307-308, SP 2015.

RODRIGUES, Filipe; FORTE, Pedro. Da Teoria ao Fitness. Evidências científicas para um estilo de vida saudável. **Da Teoria ao Fitness. Evidências científicas para um estilo de vida saudável.**, p. 1-110, 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. **Agencia Nacional de Vigilância Sanitária**. Resolução RDC nº 18, de 27 de Abril de 2010.

OLGUIN, Larissa Beatriz Pessoa; BEZERRA, Angélica Cristiane Bernardes; SANTOS, V. P. Como a desidratação pode afetar a performance dos atletas. **Nucleus**, v. 15, n. 1, p. 461-470, 2018.

LEITZKE, Priscila Simone Oliveira et al. Whey protein como alternativa de suplemento proteico para indivíduos intolerantes à lactose. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 67, p. 851-855, 2017.

FROZZA, Igor. Análise centesimal da rotulagem e informação nutricional de diferentes suplementos alimentares provenientes do soro do leite. 2020.

NUNES, Lauane; SANTOS, M. G. Caracterização físico-química de soros obtidos de diferentes tipos de queijos. **Horizonte Científico**, v. 9, n. 2, 2015.

MACEDO, Thayana Silva; DE SOUSA, Andre Luiz; FERNANDEZ, Natália Costa. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 68, p. 974-985, 2017.

SILVA, C.C; SILVA, R.P.P. Consumo de suplementos alimentares por adultos praticantes de musculação em academias no interior de Pernambuco. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. Vol. 12. Num. 73. 2018.

SILVA, L.D.S.; SPERANDIO, B.B.; DOMINGUES, S.F.; FERREIRA, E.F.; OLIVEIRA, R.A.R. Consumo de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por homens nas academias de musculação em Ubá-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. Vol. 11. Núm. 63. p.375-382. 2017

WEBER, M. G.; BRANDT, R.; OLIVOTO, R. R.; FLORES, L. F. Musculação e suplementação: perfil dos consumidores de suplementos alimentares nas academias de Palotina-PR. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 75, p. 852-861. 2018.

NAVARRO, Antonio Coppi et al. Consumo de Suplementos alimentares em academias de Cachoeiro de Itapemirim/ES. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 48, p. 363-372, 2014.

BORGES, Nágylla Rodrigues; SILVA, Váflia Saleth Figueiredo; RODRIGUES, Vinícius Dias. Consumo de suplementos alimentares em academias de Montes Claros/MG. **Revista Multitexto**, v. 4, n. 1, p. 54-59, 2016.

SILVA, Rayssa Priscila de Quadros Cardoso; DOS SANTOS VARGAS, Victória; LOPES, Wanessa Casteluber. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 584-592, 2017.

MARINS, João Carlos Bouzas; DOMINGUES, Sabrina Fontes. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. **Fitness & performance journal**, v. 6, n. 4, p. 218-226, 2007.