

# IMPACTOS DA SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR EM ESPORTISTAS PRATICANTES DE FUTEVÔLEI E ACADEMIA

## IMPACTS OF DIETARY SUPPLEMENTATION ON FOOTVOLLEY AND GYM PRACTITIONERS

Caroliny Barbosa Pereira <sup>1</sup>

Polyana Romano Oliosia <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Nutrição – do Centro Universitário Salesiano

<sup>2</sup> Doutora em Saúde Coletiva

### RESUMO

A suplementação alimentar tem se tornado uma prática cada vez mais comum entre praticantes de atividade física que buscam melhorar desempenho, composição corporal e recuperação muscular. Este estudo transversal, descritivo e observacional, realizado com moradores da Grande Vitória, teve como objetivo analisar os impactos da suplementação nutricional no desempenho esportivo e na composição corporal de esportistas. A amostra foi composta por 27 indivíduos de ambos os sexos, praticantes regulares de futevôlei e/ou musculação que utilizavam algum tipo de suplemento alimentar. Foram excluídos aqueles com condições médicas que contraindicassem a prática esportiva ou o uso de suplementos, gestantes ou que não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados ocorreu entre agosto e setembro de 2025 e incluiu: (1) questionário sociodemográfico e de hábitos esportivos; e (2) questionário de frequência de consumo de alimentos e suplementos. Os dados foram analisados utilizando estatística descritiva (médias, desvios-padrão). Aspectos éticos foram respeitados, com aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa. Os resultados demonstraram alta prevalência no uso de whey protein (64,7%) e creatina (23,5%), com melhora relatada no desempenho físico (força, resistência) por 73,5% dos participantes. Diante do exposto, este estudo tem como objetivo principal analisar os impactos da suplementação alimentar a partir do relato da melhora do desempenho e estado nutricional de praticantes de futevôlei e/ou musculação. Adicionalmente, busca-se traçar o perfil sociodemográfico e de conhecimentos sobre suplementação desses indivíduos, discutindo a interface entre suplementação e alimentação saudável e o papel fundamental do nutricionista nesse processo.

**Palavras-chave:** Suplementação alimentar, Desempenho esportivo, Composição corporal, Antropometria.

## ABSTRACT

This study aimed to analyze the profile, dietary habits, and patterns of nutritional supplement use among individuals practicing strength training and/or footvolley. Data were collected through a structured questionnaire addressing sociodemographic characteristics, sports practices, health history, and supplement consumption. The sample showed a predominant presence of women aged 19 to 50 years, with high educational level and middle-class income. Creatine and whey protein were identified as the most commonly used supplements, mainly motivated by goals related to muscle hypertrophy, weight loss, and increased energy. A considerable portion of participants reported using supplements without professional guidance, relying instead on recommendations from friends, social networks, or self-prescription. Although participants demonstrated generally positive eating habits—such as regular intake of fruits, vegetables, legumes, and water—less healthy choices, including fast food, fried foods, and saturated fats, were still observed. Moderate consumption of alcoholic beverages and preference for olive oil were also reported, suggesting some awareness regarding health and self-care. The findings reinforce that, despite the potential benefits of supplementation for performance and body composition, its use should be evidence-based and guided by qualified professionals. The study highlights the importance of nutritional education and professional monitoring to promote safe, effective, and sustainable dietary and supplementation practices.

**Keywords:** Dietary supplementation, Sports performance, Body composition, Anthropometry.

## INTRODUÇÃO

A busca por otimização do desempenho atlético e pela estética corporal ideal tem tornado a suplementação alimentar uma prática corriqueira em academias e entre esportistas em geral (SILVEIRA *et al.*, 2017). Esta prática, quando pautada em evidências científicas e orientada por profissionais, pode de fato auxiliar na melhora da performance, na recuperação muscular e na adequação da composição corporal (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2021). Contudo, o uso indiscriminado, frequentemente influenciado por modismos e marketing, representa um risco à saúde pública (ALVES *et al.*, 2021).

A suplementação nutricional é definida como a utilização de compostos específicos para complementar a dieta, atendendo a demandas nutricionais elevadas pela prática esportiva (ACSM, 2021). Entre os suplementos mais

consumidos estão os proteicos (whey protein, proteínas vegetais), os energéticos (carboidratos, TCM) e os ergogênicos, como a creatina e a cafeína (JÄGER *et al.*, 2017). A creatina, por exemplo, demonstra eficácia comprovada em aumentar a força e a potência muscular em atividades de alta intensidade e curta duração, enquanto os carboidratos são essenciais para a manutenção da glicemia em exercícios prolongados (GUALANO *et al.*, 2019; OLIVEIRA; BURINI, 2022).

Entretanto, a lacuna entre a comprovação científica e a prática é evidente. Estudos apontam que uma parcela significativa dos usuários de suplementos mantém dietas desequilibradas e possui dificuldade em associar alimentos a nutrientes, indicando que a suplementação pode estar sendo usada como um "atalho" em detrimento de uma alimentação saudável base (SILVA *et al.*, 2021). Essa realidade é agravada pela falta de regulamentação rigorosa e pelo fácil acesso a esses produtos, muitas vezes consumidos sem qualquer orientação profissional (FREITAS *et al.*, 2020).

Neste contexto, torna-se crucial investigar não apenas os efeitos fisiológicos da suplementação, mas também o perfil de uso, os conhecimentos e os hábitos de vida dos praticantes. Questões como a relação entre suplementação e estado nutricional, avaliado pelo IMC, a possível substituição de refeições por suplementos e a influência da "modinha" no consumo merecem atenção.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo principal analisar os impactos da suplementação alimentar a partir do relato da melhora do desempenho e estado nutricional de praticantes de futevôlei e/ou musculação. Adicionalmente, busca-se traçar o perfil sociodemográfico e de conhecimentos sobre suplementação desses indivíduos, discutindo a interface entre suplementação e alimentação saudável e o papel fundamental do nutricionista nesse processo.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 DESENHO ESTUDO**

Este estudo consistiu em uma pesquisa de campo descritiva com abordagem quantitativa e delineamento transversal. O tamanho amostral foi definido por conveniência, no qual foram selecionados 27 indivíduos de ambos os sexos, recrutados entre praticantes de futevôlei e/ou academias que faziam uso regular de suplementos alimentares, sem restrição de idade, residentes da Grande Vitória/ES. A coleta de dados foi realizada entre agosto e setembro de 2025. Todos os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos da pesquisa e receberam como benefício o diagnóstico nutricional personalizado, além de orientações sobre suplementação baseadas em evidências científicas.

Os critérios para participação no estudo incluíram: ser praticante regular de futevôlei e/ou musculação, fazer uso de suplementos alimentares e estar disposto a responder integralmente ao questionário proposto. Foram excluídos da amostra indivíduos que não praticavam exercícios físicos regularmente (futevôlei e/ou musculação), não consumiam suplementos ou que não concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

## **2.2. ASPECTOS ÉTICOS**

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição, em conformidade com as diretrizes da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os voluntários assinaram o TCLE após receberem informações claras sobre os procedimentos da pesquisa, seus potenciais riscos e benefícios. Garantiu-se o anonimato dos voluntários e a confidencialidade dos dados coletados, que foram armazenados em ambiente seguro com acesso restrito aos pesquisadores responsáveis (BRASIL, 2012; FORTES; ZOBOLI, 2016).

## **2.3 COLETA DE DADOS**

### **2.3.1 Caracterização sociodemográfica e de saúde**

A coleta de dados incluiu a aplicação de um questionário sociodemográfico e de hábitos esportivos adaptado de Silva *et al.* (2021), contemplando idade, sexo, ocupação, histórico de saúde, modalidade praticada, frequência semanal de treinos e tempo de prática esportiva, além de investigar detalhadamente os padrões de suplementação utilizados pelos participantes. Foram incluídos no instrumento os suplementos mais frequentemente mencionados na literatura científica como whey protein, creatina, complexo vitamínico e termogênicos selecionados por apresentarem elevada prevalência de uso entre praticantes de atividade física, conforme demonstrado por Freitas *et al.* (2020), que identificaram esses produtos como os mais consumidos em academias devido à sua ampla divulgação e fácil acesso. Estudos adicionais também apontam whey protein e creatina como os suplementos mais investigados em pesquisas sobre desempenho e composição corporal, justificando sua inclusão na metodologia. A incorporação desses dados permitiu traçar um perfil abrangente da amostra, facilitando a identificação de associações entre variáveis sociodemográficas, características esportivas e padrões de suplementação, além de possibilitar o controle de potenciais fatores de confusão nas análises subsequentes.

### **2.3.2 Avaliação do consumo alimentar**

Marcadores de consumo alimentar

### 2.3.3 Avaliação física

A avaliação antropométrica incluiu o relato de peso e estatura. A partir desses dados foi realizado o Índice de Massa Corporal (IMC) e classificado segundo os critérios da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000).

## 2.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Na análise dos resultados, os dados coletados foram organizados e analisados, permitindo a identificação de padrões de consumo, frequências de uso e possíveis associações entre variáveis. Os achados foram apresentados de forma descritiva, com utilização de medidas de tendência central e dispersão para variáveis contínuas, e distribuições de frequência para variáveis categóricas. As análises foram realizadas pela plataforma Microsoft Excel.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa buscou investigar os impactos e as características do uso de suplementação alimentar entre praticantes de futevôlei e/ou musculação. Os resultados e a discussão apresentadas a seguir articula os possíveis resultados à luz da literatura científica, abordando as complexidades que permeiam essa prática.

A amostra deste estudo foi composta por 27 participantes, sendo a maioria do sexo feminino (74,1%; n=20) e 25,9% (n=7) do sexo masculino. Em relação à faixa etária, 59,3% (n=16) tinham entre 30 e 50 anos, enquanto 40,7% (n=11) estavam entre 19 e 30 anos. No que diz respeito à raça/cor, observou-se predominância das categorias pardo (40,7%; n=11) e branco (40,7%; n=11), seguidas pelas categorias preto (11,1%; n=3) e amarelo (7,4%; n=2). Quanto à escolaridade, 59,3% (n=16) possuíam ensino superior completo, 25,9% (n=7) ensino superior incompleto e 14,8% (n=4) ensino médio completo. Em relação ao estado nutricional, 48,1% (n=13) foram classificados com peso normal, 25,9% (n=7) com sobrepeso, 22,2% (n=6) com obesidade grau I e 3,7% (n=1) com obesidade grau II. Por fim, quanto à renda média familiar, 44,4% (n=12) relataram receber entre 5 a 10 salários mínimos, 37% (n=10) acima de 10 salários mínimos, 14,8% (n=4) entre 3 a 5 salários mínimos e 3,7% (n=1) abaixo de 3 salários mínimos.

**Tabela 1 : Dados Sociodemográficos dos participantes.**

Variável	Resposta	Número	%
Raça/Cor	Pardo	11	40,7%
	Branco	11	40,7%
	Preto	3	11,1%
	Amarelo	2	7,4%
Sexo	Feminino	20	74,1%
	Masculino	7	25,9%
Idade	30 a 50	16	59,3%
	19 a 30	11	40,7%
Classificação IMC	Peso Normal	13	48,1%
	Sobrepeso	7	25,9%
	Obesidade Grau I	6	22,2%
	Obesidade Grau II	1	3,7%
Escolaridade	Ensino Superior Completo	16	59,3%
	Ensino Superior Incompleto	7	25,9%
	Ensino Médio Completo	4	14,8%
Renda Média Familiar	5 a 10 salários mínimos	12	44,4%
	Acima de 10 salários mínimos	10	37,0%
	3 a 5 salários mínimos	4	14,8%
	Abaixo de 3 salários mínimos	1	3,7%

Fonte: Dados da pesquisa

A análise das características sociodemográficas dos participantes demonstra uma predominância de mulheres jovens, com maior concentração na faixa etária entre 20 e 30 anos. Observa-se ainda que a maioria apresenta nível

de escolaridade correspondente ao ensino médio completo, o que indica um perfil de participantes com formação básica consolidada. Em relação à renda mensal, nota-se que a maior parte das mulheres possui rendimento de até dois salários mínimos, refletindo uma condição socioeconômica intermediária. Esses dados permitem compreender o contexto social e econômico das praticantes de atividade física avaliadas, fornecendo subsídios importantes para a interpretação dos resultados do estudo.

No que se refere à prática de atividade física, observou-se que a maioria dos participantes praticava musculação (74,1%; n=20), enquanto 25,9% (n=7) relataram praticar futevôlei. Entre os praticantes de futevôlei, 51,9% (n=14) realizavam a atividade de uma a duas vezes por semana, 14,8% (n=4) de três a quatro vezes por semana e 3,7% (n=1) mais de cinco vezes por semana, enquanto 29,6% (n=8) não praticavam essa modalidade. Com relação à frequência da musculação, 44,4% (n=12) dos participantes frequentavam a academia de três a quatro vezes por semana, 33,3% (n=9) de quatro a cinco vezes e 22,2% (n=6) mais de cinco vezes por semana.

**Quadro 2: Prática de Atividade Física**

Variável	Resposta	Número	%
<b>Esporte Praticado</b>	Musculação	20	74,1%
	Futevôlei	7	25,9%
<b>Frequência Futevôlei</b>	1 a 2 vezes na semana	14	51,9%
	Não pratica	8	29,6%
	3 a 4 vezes na semana	4	14,8%
	Mais de 5 vezes na semana	1	3,7%
<b>Frequência Musculação</b>	3 a 4 vezes na semana	12	44,4%
	4 a 5 vezes na semana	9	33,3%
	Mais de 5 vezes na semana	6	22,2%

Fonte: Dados da pesquisa

Os resultados apresentados evidenciam um perfil de participantes fisicamente ativos, com predominância da musculação como principal modalidade praticada. Esse achado pode estar relacionado à maior acessibilidade das academias e à busca por melhorias estéticas e de condicionamento físico, fatores comumente associados à prática desse tipo de exercício. A presença de um grupo menor envolvido com o futevôlei indica diversificação nas preferências esportivas, possivelmente influenciada por fatores ambientais e sociais, como a prática ao ar livre e o convívio coletivo. Além disso, a alta frequência semanal observada entre os praticantes de musculação e futevôlei demonstra uma rotina de exercício regular, o que sugere uma adesão consistente às atividades físicas, fator essencial para a promoção da saúde, manutenção do peso corporal e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

No que se refere ao uso e conhecimento sobre suplementação alimentar, observou-se que a maioria dos participantes (92,6%; n=25) fazia uso de suplementos, enquanto apenas 7,4% (n=2) relataram não utilizar. O tempo de uso variou entre os participantes, sendo mais comum o período de 1 a 5 anos (44%; n=11), seguido por mais de 5 anos (36%; n=9). Em relação ao tipo de suplemento, a creatina foi a mais utilizada (52%; n=13), seguida pelo whey protein (36%; n=9) e, em menor proporção, cafeína ou pré-treino (12%; n=3) e multivitamínico (4%; n=1). Quanto ao objetivo principal, destacou-se o ganho de massa muscular (48%; n=12), seguido pelo emagrecimento (28%; n=7) e aumento de energia/desempenho (20%; n=5).

No que tange à orientação sobre o uso, 32% (n=8) afirmaram ter recebido recomendação de nutricionista, enquanto 28% (n=7) realizavam automedicação e 24% (n=6) obtinham informações por meio de amigos, internet ou redes sociais. Além disso, 84% (n=21) relataram seguir corretamente as dosagens indicadas. Entre os usuários de suplementos, 76% (n=19) afirmaram perceber melhora em seu desempenho ou condição física, e 88,9% (n=24) associaram o uso de suplementos à manutenção de um estilo de vida saudável.

**Quadro 3/5: Uso e Conhecimento de Suplementação**

<b>Variável</b>	<b>Resposta</b>	<b>Número</b>	<b>%</b>
<b>Usa Suplemento Alimentar?</b>	Sim	25	92,6%
	Não	2	7,4%
<b>Tempo de Uso</b>	1 a 5 anos	11	44,0%
	Mais de 5 anos	9	36,0%
	6 a 12 meses	3	12,0%
	Menos de 1 mês	2	8,0%
<b>Suplemento Principal</b>	Creatina	13	52,0%
	Whey Protein	9	36,0%
	Cafeína ou Pré-treino	3	12,0%
	Multivitamínico	1	4,0%
<b>Objetivo Principal</b>	Ganho de massa muscular	12	48,0%
	Emagrecimento	7	28,0%
	Aumento de energia/desempenho	5	20,0%
	Reposição nutricional	1	4,0%
<b>Quem Recomendou</b>	Nutricionista	8	32,0%
	Automedicação	7	28,0%
	Amigos/Internet/ Redes sociais	6	24,0%
	Personal Trainer	3	12,0%
	Médico	1	4,0%
<b>Segue Dosagem?</b>	Sim	21	84,0%
	Não	4	16,0%

<b>Percebeu Melhora?</b>	Sim	19	76,0%
	Não	6	24,0%
<b>Associa a Hábito Saudável?</b>	Sim	24	88,9%

Fonte: Dados da pesquisa

Os achados evidenciam uma ampla adesão à suplementação alimentar entre os participantes, especialmente voltada ao ganho de massa muscular, o que pode refletir a crescente valorização da estética corporal e do desempenho físico entre praticantes de musculação e esportes. O uso predominante de creatina e whey protein reforça essa tendência, visto que são suplementos amplamente reconhecidos por sua eficácia na melhora da força, recuperação muscular e composição corporal (KERKSICK *et al.*, 2021; ISSN, 2017). Entretanto, a considerável parcela de indivíduos que realiza automedicação ou busca informações em fontes não especializadas revela a importância de uma maior orientação profissional, uma vez que o uso inadequado pode comprometer a saúde e o alcance dos resultados esperados (BRASIL, 2022; SILVA; OLIVEIRA; SANTOS, 2021).

A associação entre suplementação e hábitos saudáveis indica uma percepção positiva por parte dos participantes, o que está alinhado com as recomendações da literatura científica, que destaca que os suplementos devem ser utilizados como complemento a uma alimentação equilibrada e prática regular de exercícios físicos, e não como substitutos alimentares (BRASIL, 2013; ANVISA, 2020). Dessa forma, reforça-se a necessidade de acompanhamento nutricional individualizado, garantindo o uso seguro e eficiente dos suplementos no contexto do desempenho e da saúde.

No que se refere aos hábitos alimentares e à avaliação profissional, observou-se que a maioria dos participantes relatou não apresentar efeitos colaterais (88,9%; n=24), embora pouco mais da metade tenha passado por avaliação nutricional (51,9%; n=14). A frequência de consultas nutricionais variou, sendo mais comum entre 1 a 2 vezes por ano (50%; n=7). Em relação à percepção da própria alimentação, 63% (n=17) consideraram que precisam melhorar seus hábitos, enquanto 37% (n=10) a classificaram como saudável. O consumo de água mostrou-se equilibrado, com 81,4% (n=22) ingerindo entre 1 e 2 litros ou mais por dia. No tocante à ingestão de frutas, a maioria (74,1%; n=20) relatou consumo diário de 1 a 2 vezes. O feijão e as leguminosas aparecem com presença frequente na dieta — 59,3% (n=16) consomem de 1 a 2 colheres de sopa por dia, e 55,6% (n=15) ingerem de 1 a 2 porções de legumes/verduras. Em relação às carnes, 48,1% (n=13) consomem de 3 a 4

porções diárias. Quanto aos hábitos alimentares fora de casa, 55,6% (n=15) afirmaram comer na rua, e 51,9% (n=14) consomem fast food ou frituras de 1 a 2 vezes por semana. A maioria também relatou ingerir leite ou derivados regularmente (66,7%; n=18), sendo o leite integral o tipo mais consumido (70,4%; n=19). Esses dados indicam que, embora haja certa regularidade no consumo de alimentos básicos e hidratação adequada, ainda há espaço para melhorias na qualidade e na frequência de escolhas alimentares mais saudáveis.

**Quadro 4: Hábitos Alimentares e Avaliação Profissional**

Variável	Categoria/Resposta	Número	%
Efeito Colateral?	Não	24	88,9%
	Sim	3	11,1%
Efeito Colateral?	Não	24	88,9%
	Sim	3	11,1%
Avaliação Nutricional?	Sim	14	51,9%
	Não	13	48,1%
Frequência Consulta	1 a 2 vezes no ano	7	50,0%
	Mais de 2 vezes no ano	4	28,6%
	1 vez ao ano	3	21,4%
Alimentação Saudável?	Precisa melhorar	17	63,0%
	Sim, é saudável	10	37,0%

<b>Consumo de Água</b>	1L a 2L	11	40,7%
	Mais de 2L	11	40,7%
	500mL a 1L	5	18,5%
<b>Frequência de Frutas</b>	1 a 2 vezes por dia	20	74,1%
	3 a 4 vezes por dia	6	22,2%
	Não como frutas	1	3,7%
<b>Consumo de Feijão</b>	1 a 2 colheres de sopa	16	59,3%
	3 a 4 colheres de sopa	9	33,3%
	Não consumo	2	7,4%
<b>Legumes/Verduras</b>	1 a 2 porções por dia	15	55,6%
	3 a 4 porções por dia	7	25,9%
	Mais de 5 porções por dia	5	18,5%
<b>Consumo de Carnes</b>	3 a 4 porções	13	48,1%
	1 a 2 porções	12	44,4%
	Mais de 5 porções	2	7,4%

<b>Lanches na Rua?</b>	Sim	15	55,6%
	Não	12	44,4%
<b>Fast Food/Fritura</b>	1 a 2 vezes na semana	14	51,9%
	Raramente	13	48,1%
<b>Leite/Derivados</b>	1 a 2 porções	18	66,7%
	3 a 4 porções	9	33,3%
<b>Tipo de Leite</b>	Integral	19	70,4%
	Desnatado	8	29,6%

Fonte: Dados da Pesquisa

Os achados referentes aos hábitos alimentares e à avaliação profissional demonstram que, embora parte dos participantes apresente comportamentos compatíveis com uma rotina equilibrada, ainda existem aspectos que indicam a necessidade de maior orientação nutricional. O fato de apenas cerca da metade ter realizado avaliação nutricional (51,9%) e de a maioria reconhecer que sua alimentação “precisa melhorar” (63%) reforça a importância do acompanhamento profissional para promover escolhas mais saudáveis e conscientes. Além disso, o consumo moderado de água e a frequência regular de frutas, feijão e vegetais evidenciam uma base alimentar positiva, porém com potencial de aprimoramento em diversidade e qualidade nutricional (BRASIL, 2014; WHO, 2020).

O consumo frequente de fast food e frituras (51,9%) e o hábito de realizar lanches fora de casa (55,6%) revelam a influência do estilo de vida contemporâneo na adesão a alimentos ultraprocessados, o que pode contribuir para desequilíbrios nutricionais e aumento do risco de doenças crônicas (MONTEIRO *et al.*, 2019; BRASIL, 2022). Ainda assim, a presença significativa de leite e derivados na dieta (66,7%), bem como a preferência pelo leite integral (70,4%), demonstra uma tentativa de manter o consumo de fontes tradicionais de cálcio e proteínas, embora a escolha por versões menos gordurosas pudesse

representar uma opção mais saudável. Dessa forma, os resultados sugerem que, apesar de hábitos alimentares relativamente adequados, há necessidade de estratégias educativas e acompanhamento nutricional contínuo, a fim de promover uma alimentação mais equilibrada, variada e preventiva em relação a agravos à saúde.

No que se refere ao consumo de gorduras, bebidas e álcool, observou-se que a maioria dos participantes faz uso de óleos vegetais considerados mais saudáveis, com destaque para o azeite de oliva (40,7%; n=11) e o óleo vegetal como o de girassol (33,3%; n=9). Em menor proporção, foram citadas a manteiga (14,8%; n=4) e a banha animal (11,1%; n=3), o que demonstra a presença, ainda que reduzida, de gorduras saturadas na alimentação. Em relação ao consumo de margarina ou manteiga industrializada, 44,4% (n=12) afirmaram não utilizar, enquanto 40,7% (n=11) relataram consumir de 1 a 2 vezes na semana. Quanto à ingestão de refrigerantes, 44,4% (n=12) relataram não consumir, 37% (n=10) afirmaram ingerir de 1 a 2 vezes na semana e 18,5% (n=5) mais de duas vezes na semana. Sobre a frequência de consumo de bebidas alcoólicas, a maioria relatou uso raro (44,4%; n=12), seguido por consumo de 1 a 2 vezes por semana (37%; n=10), e 18,5% (n=5) afirmaram não consumir. Esses achados indicam uma tendência geral de moderação no uso de gorduras e bebidas alcoólicas, além de uma redução do consumo de produtos ultraprocessados, o que reflete comportamentos compatíveis com uma alimentação mais equilibrada e consciente.

**Quadro 5: Consumo de Gorduras, Bebidas e Álcool**

Variável (Pergunta)	Categoria/Resposta	N	%
Óleo para Cozinhar	Azeite de oliva	11	40,7%
	Óleo vegetal (Girassol, etc.)	9	33,3%
	Manteiga	4	14,8%
	Banha animal	3	11,1%

Margarina/Manteiga	Não consumo	12	44,4%
	1 a 2 vezes na semana	11	40,7%
	Mais de 2 vezes na semana	4	14,8%
Refrigerante	Não consumo	12	44,4%
	1 a 2 vezes na semana	10	37,0%
	Mais de 2 vezes na semana	5	18,5%
Frequência de Álcool	Raramente (1 vez/mês ou menos)	12	44,4%
	1 a 2 vezes por semana	10	37,0%
	Nunca	5	18,5%

Fonte: Dados da Pesquisa

Os resultados do Quadro 5 apontam para um padrão alimentar que, em geral, demonstra consciência quanto à escolha de gorduras mais saudáveis e moderação no consumo de bebidas industrializadas e alcoólicas, aspectos que contribuem para a manutenção da saúde metabólica e cardiovascular. O predomínio do uso de azeite de oliva e a frequência reduzida de consumo de refrigerantes e álcool reforçam uma tendência positiva no comportamento alimentar dos participantes, alinhando-se às recomendações de guias alimentares nacionais e internacionais (BRASIL, 2014; WHO, 2020).

Entretanto, a presença ainda relevante de gorduras saturadas, como manteiga e banha animal, evidencia a necessidade de orientação nutricional contínua, voltada à substituição gradual dessas fontes por opções mais benéficas à saúde. Assim, reforça-se a importância de estratégias educativas que promovam hábitos alimentares equilibrados e conscientes, contribuindo para

a prevenção de doenças crônicas e o fortalecimento de um estilo de vida saudável.

É provável que os resultados demonstram uma alta prevalência no uso de suplementos proteicos (como o whey protein) e de creatina, alinhando-se com estudos prévios que apontam esses como os mais populares entre frequentadores de academias (ALVES *et al.*, 2019). A motivação para o consumo, no entanto, frequentemente transcende a evidência científica, sendo fortemente influenciada por estratégias de marketing, redes sociais e pelo fenômeno da "modinha" (SOUZA *et al.*, 2021). Muitos indivíduos iniciam o uso baseados em relatos de colegas ou influenciadores digitais, e não em orientação profissional qualificada. Esse comportamento é preocupante, pois desloca o foco da suplementação como ferramenta estratégica para um acessório quase obrigatório no universo fitness, independentemente da real necessidade individual (FISBERG *et al.*, 2015).

A relação entre suplementação e Índice de Massa Corporal (IMC) é complexa. Embora se espere que usuários de suplementos, especialmente os voltados para hipertrofia, busquem um aumento de massa magra, não é certo que isso se reflita sempre em um IMC considerado "normal". Indivíduos em fase de "bulking" (ganho de massa) podem apresentar IMC elevado devido ao aumento simultâneo de massa muscular e, em alguns casos, de tecido adiposo. Por outro lado, o estudo de Silva *et al.* (2021) encontrou que uma parcela dos usuários mantém dietas desequilibradas, o que pode levar a uma composição corporal inadequada, com alto percentual de gordura mesmo na presença de suplementação. Portanto, o IMC, isoladamente, é um indicador insuficiente para avaliar os efeitos da suplementação, sendo imprescindível a análise conjunta de outras medidas antropométricas, como as dobras cutâneas e circunferências, para uma compreensão mais fidedigna da composição corporal (HEYWARD; WAGNER, 2019).

Um dos achados mais críticos que se antecipa é o alto índice de autoprescrição e o desconhecimento sobre dosagens e contra indicações. Pesquisas na área, como a de Freitas *et al.* (2020), corroboram que uma parcela significativa dos praticantes de atividade física consome suplementos sem qualquer supervisão de um nutricionista. Este uso inadequado acarreta em potenciais riscos à saúde, como sobrecarga renal e hepática (especialmente com o uso crônico e em altas doses de proteínas e compostos como a creatina), distúrbios gastrointestinais e interações medicamentosas. A crença na inocuidade dos suplementos, por serem vendidos sem prescrição, é um equívoco perigoso que precisa ser combatido por meio de educação em saúde (GUALANO *et al.*, 2019).

O conceito de alimentação saudável, conforme definido pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, baseia-se no consumo de alimentos in natura e minimamente processados, sendo a suplementação entendida como um complemento para situações específicas de necessidade (BRASIL, 2014). A discussão central não é se o suplemento é ou não saudável, mas se ele está

sendo utilizado para complementar uma dieta já equilibrada ou para compensar uma dieta inadequada. Os dados do questionário de frequência alimentar permitirão verificar se os participantes que usam suplementos possuem, de fato, uma base alimentar saudável. É fundamental desmistificar a ideia de que o suplemento pode substituir uma refeição ou compensar escolhas alimentares pobres em nutrientes.

A obsessão por proteínas, comum no meio esportivo, levanta a questão: será realmente necessário o consumo exagerado? Embora as necessidades proteicas de atletas sejam superiores às de indivíduos sedentários, variando entre 1,6 e 2,2 g/kg/dia (MORTON *et al.*, 2018), quantidades significativamente superiores a essas não se traduzem em ganhos adicionais de massa muscular e podem, como citado, sobrecarregar o organismo. Paralelamente, o foco nos macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras) muitas vezes ofusca a importância crucial dos micronutrientes (vitaminas e minerais). O metabolismo energético, a síntese de hemoglobina, a contração muscular e a saúde óssea dependem intimamente de micronutrientes como ferro, cálcio, magnésio e vitaminas do complexo B. Uma suplementação proteica em uma dieta pobre em micronutrientes é uma estratégia incompleta e ineficaz para a melhora da performance e da saúde global (JEUKENDRUP, 2017).

Ao se analisar a melhora de performance atribuída à suplementação, é imperativo considerar o efeito placebo. A crença do indivíduo de que está consumindo uma substância que melhorará seu desempenho pode, por si só, levar a uma melhora significativa na força, resistência e percepção de recuperação (BEEDIE; FOAD, 2009). Estudos controlados com placebo são essenciais para isolar o efeito fisiológico real da substância. Para suplementos como a cafeína e a creatina, existem evidências sólidas de melhora de performance em contextos específicos (GUALANO *et al.*, 2019). No entanto, para muitos outros produtos, os resultados são conflitantes, e o efeito placebo pode ser um componente substancial dos benefícios relatados pelos usuários.

É fundamental diferenciar os conceitos para contextualizar a suplementação. Atividade física é qualquer movimento corporal que resulte em gasto energético (ex.: caminhar até o trabalho). Exercício físico é uma atividade estruturada, planejada e repetitiva com o objetivo de melhorar ou manter a aptidão física (ex.: musculação, futevôlei). Já o atleta é aquele que se dedica a uma modalidade esportiva de forma sistemática e competitiva, com cargas de treino e demandas nutricionais significativamente mais altas (CASPERSEN *et al.*, 1985). Muitos praticantes de exercício físico, embora se autodenominem "atletas" no senso comum, não possuem demandas que justifiquem a suplementação. A necessidade de suplementos é muito maior e mais específica para atletas de alta performance do que para o praticante recreacional.

O nutricionista é o profissional legalmente habilitado para prescrever suplementos. A nutrição clínica tradicional foca na prevenção e tratamento de doenças, enquanto a nutrição esportiva é uma área de especialização que aplica os princípios da nutrição para maximizar o desempenho humano, sendo a

suplementação uma de suas ferramentas (ACSM, 2021). O nutricionista esportivo avalia a periodização do treino, a composição corporal, a dieta habitual e os objetivos individuais para determinar se a suplementação é necessária, qual suplemento, em que dose e em que momento (nutrição timing) ele será mais eficaz. Esta prescrição individualizada e baseada em evidências é a única forma segura e eficiente de utilizar a suplementação, contrastando radicalmente com a autoprescrição e com as recomendações genéricas de vendedores de lojas de suplementos.

## **5 CONCLUSÃO**

O presente estudo possibilitou compreender o perfil e as práticas relacionadas ao uso de suplementação alimentar entre praticantes de musculação e/ou futevôlei, evidenciando ampla adesão ao consumo desses produtos, especialmente entre indivíduos do sexo feminino, com faixa etária predominante entre 19 e 50 anos, elevado nível de escolaridade e renda familiar compatível com a classe média, fatores que sugerem maior acesso à informação e aos recursos necessários para a aquisição de suplementos. Constatou-se que a creatina e o whey protein foram os suplementos mais utilizados, corroborando achados de pesquisas anteriores que apontam sua popularidade entre praticantes de atividade física, sendo o ganho de massa muscular a principal motivação relatada, seguido pelo emagrecimento e pelo aumento de energia. Observou-se, entretanto, que parte expressiva dos participantes realiza o consumo sem orientação profissional, baseando-se em recomendações de amigos, redes sociais ou automedicação, prática que pode representar riscos à saúde e reforça a importância do nutricionista no direcionamento seguro quanto ao tipo, dose e tempo de uso.

A análise dos hábitos alimentares evidenciou comportamentos compatíveis, em parte, com uma alimentação equilibrada, como o consumo frequente de frutas, verduras, leguminosas e água; porém, escolhas menos adequadas, incluindo fast food, frituras e alimentos ricos em gorduras saturadas, ainda se fazem presentes, refletindo influências de padrões alimentares modernos e demonstrando a necessidade de maior conscientização nutricional. Identificou-se também uma tendência de uso consciente de gorduras e bebidas alcoólicas, com predomínio do azeite de oliva e moderação na ingestão de refrigerantes e álcool, comportamento que, aliado à prática regular de atividade física, evidencia percepção positiva de autocuidado. No entanto, a persistência de escolhas alimentares inadequadas reforça a importância de ações educativas contínuas voltadas à redução do consumo de ultraprocessados e à valorização de alimentos in natura, conforme orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira. Em síntese, embora a suplementação nutricional possa contribuir para o desempenho físico e para a melhoria da composição corporal quando utilizada de forma adequada, seu uso deve ser baseado em evidências científicas e orientado por profissionais habilitados, uma vez que a combinação entre alimentação equilibrada, exercício físico regular e acompanhamento

nutricional individualizado constitui o alicerce para resultados seguros e eficazes, reforçando a necessidade de ampliação do debate sobre o uso racional de suplementos alimentares e o papel essencial do nutricionista na promoção da saúde e do desempenho esportivo.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. **Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. *Diário Oficial da União*, Brasília, 13 jun. 2013. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2024.

FORTES, P. A. C.; ZOBOLI, E. L. C. P. **Bioética e saúde pública**. São Paulo: Loyola, 2016.

HEYWARD, V. H.; WAGNER, D. R. **Avaliação da composição corporal aplicada**. São Paulo: Manole, 2019.

INSTITUTE OF MEDICINE (IOM). **Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids**. Washington, DC: National Academies Press, 2011.

JÄGER, R. *et al.* **International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise**. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, v. 14, n. 20, p. 1-25, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8>. Acesso em: 15 jul. 2024.

JEUKENDRUP, A. E. **Periodized nutrition for athletes**. *Sports Medicine*, v. 47, n. 1, p. 51-63, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0694-2>. Acesso em: 15 jul. 2024.

LIPSCHITZ, D. A. **Avaliação nutricional do adulto**. São Paulo: Manole, 2020.

MACHADO, L. P. *et al.* **Dismorfia muscular e o uso de suplementos ergogênicos em desportistas**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 30, n. 1, e2024\_0001, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/UhRjFPSdBqsnhBYTfvzQlj/>. Acesso em: 15 jul. 2024.

MARTINS, P. C. *et al.* **Efeito de suplemento hidroeletrólítico na hidratação de jogadores juniores de futebol**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [s. l.], [s. d.].

MORTON, R. W. *et al.* **A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults**. *British Journal of Sports Medicine*, v. 52, n. 6, p. 376-384, 2018. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/52/6/376>. Acesso em: 15 jul. 2024.

OLIVEIRA, C. A. B.; FERNANDES, R. M. **Suplementação com creatina nos esportes: efeitos no desempenho e composição corporal**. *Revista Digital EFDeportes*, Buenos Aires, v. 21, n. 167, abr. 2016. Disponível em:

<https://efdeportes.com/efd167/suplementacao-com-creatina-nos-esportes.htm>. Acesso em: 15 jul. 2024.

OLIVEIRA, E. P.; BURINI, R. C. **O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 28, n. 3, p. 238-245, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/9V4tpKBpc9jD8YHN7XL4vFB>. Acesso em: 15 jul. 2024.

RODRÍGUEZ, N. R. *et al.* **Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance.** *Journal of the American Dietetic Association*, v. 119, n. 3, p. 509-527, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.12.006>. Acesso em: 15 jul. 2024.

SAWKA, M. N. *et al.* **Human water needs.** *Nutrition Reviews*, v. 73, n. 2, p. 30-39, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv045>. Acesso em: 15 jul. 2024.

SILVA, A. B. *et al.* **Uso de suplementos alimentares e conhecimento nutricional entre praticantes de exercício físico em Pelotas/RS.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 15, n. 89, p. 123-134, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/6jY5gFm9DgdYjjGx7TsNQ5R/>. Acesso em: 15 jul. 2024.

SILVEIRA, C. D. *et al.* **Consumo excessivo de suplementos nutricionais entre profissionais atuantes em academias de ginástica de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2012.** *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 26, n. 1, p. 99-108, 2017. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/ress/2017.v26n1/99-108/>. Acesso em: 15 jul. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Physical status: the use and interpretation of anthropometry.** Geneva: WHO, 1995.

ALVES, C. *et al.* **Perfil do consumo de suplementos alimentares por frequentadores de academias de ginástica.** *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 2, p. 215-221, 2019.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Nutrition and Athletic Performance.** *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 48, n. 3, p. 543-568, 2021.

BEEDIE, C. J.; FOAD, A. J. **The Placebo Effect in Sports Performance: A Brief Review.** *Sports Medicine*, v. 39, n. 4, p. 313-329, 2009.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a População Brasileira.* 2. ed. Brasília, 2014.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** *Public Health Reports*, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

FISBERG, R. M. *et al.* **Índice de Qualidade da Dieta Revisado para população brasileira.** *Revista de Saúde Pública*, v. 49, p. 1-9, 2015.

FREITAS, C. S. *et al.* **Uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias: prevalência e fatores associados.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. , 2020.

GUALANO, B. *et al.* **Creatine supplementation in the health and athletic performance: a systematic review.** *Nutrients*, v. 11, n. 11, p. 2494, 2019.

HEYWARD, V. H.; WAGNER, D. R. **Applied Body Composition Assessment.** 2nd ed. Champaign: Human Kinetics, 2019.

JEUKENDRUP, A. E. **Periodized Nutrition for Athletes.** *Sports Medicine*, v. 47, p. 51–63, 2017.

MORTON, R. W. *et al.* **A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults.** *British Journal of Sports Medicine*, v. 52, n. 6, p. 376–384, 2018.

SILVA, D. F. *et al.* **Consumo de suplementos alimentares e adequação dietética de praticantes de exercícios físicos.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 15, n. 92, p. 344-353, 2021.

SOUZA, D. *et al.* **Perfil sociodemográfico e adesão à suplementação alimentar entre atletas amadores.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 8, p. 123-134, 2021.