

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA  
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

GILMARA FREITAS  
KAREN REGINA FERREIRA SILVA

**NUTRIÇÃO ESPORTIVA: UMA REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA NARRATIVA SOBRE O USO DE  
SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE  
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

RECIFE/ 2021

GILMARA FREITAS  
KAREN REGINA FERREIRA SILVA

**NUTRIÇÃO ESPORTIVA: UMA REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA NARRATIVA SOBRE O USO DE  
SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE  
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,  
como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em  
Nutrição.

Orientação: Prof.<sup>a</sup> Suênia Lima

RECIFE/ 2021

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

S586s Silva, Karen Regina Ferreira  
Suplementos alimentares entre praticantes de atividades físicas /  
Karen Regina Ferreira Silva, Gilmara Freitas de Lima. Recife: O Autor,  
2021.  
23 p.  
  
Orientador(a): Suênia Lima.  
  
Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro  
Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Nutrição, 2021.  
  
Inclui Referências.  
  
1. Suplementos nutricionais. 2. Consumo alimentar. 3. Exercício físico.  
4. Nutrição. I. Lima, Gilmara Freitas de. II. Centro Universitário Brasileiro  
- Unibra. III. Título.

CDU: 612.39

Dedicamos este trabalho a nossos familiares e amigos.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus por ter nos ajudado chegar até aqui.

Agradecemos nossos professores por todo conhecimento repassado.

A nossos familiares e amigos, deixamos o nosso agradecimento porque nunca duvidaram de nossa capacidade e nos ajudaram a chegar até aqui.

A todos aqueles que fizeram parte do nosso sonho, deixamos a nossa gratidão!

*“Ler é como alimentar-se: sabor aos olhos,  
nutrição à alma, força aos pensamentos.”*

*Iky Fonseca*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>09</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>15</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>16</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>22</b>

# NUTRIÇÃO ESPORTIVA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA NARRATIVA SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Gilmara Freitas<sup>1</sup>

Karen Regina Ferreira Silva<sup>1</sup>

Suênia Lima<sup>2</sup>

## RESUMO

O uso da suplementação nutricional é aplicado com o objetivo de contribuir para a promoção de mudanças favoráveis na composição corporal e assim, promover um melhor desempenho esportivo para os atletas. A suplementação nutricional é frequentemente comercializada com a promessa de melhorar o desempenho físico, priorizando o aumento da massa muscular, redução da gordura corporal, promovendo o aumento da capacidade aeróbica e otimização da recuperação muscular. Entretanto, o seu uso indiscriminado e sem indicação por parte de um profissional de nutrição, pode provocar efeitos colaterais que afetam a saúde do indivíduo. O estudo teve como objetivo analisar a nutrição esportiva por meio do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física. Trata-se de uma revisão da literatura e para obtenção dos artigos, o levantamento bibliográfico foi realizado através do acesso online da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) contendo dados da MEDLINE, LILACS e SciELO. O alto consumo de suplementos proteicos por parte dos frequentadores de academia, está diretamente relacionado a falta de educação alimentar e orientação profissional correta, uma vez que a alimentação adequada a necessidade individual possui a capacidade de suprir as necessidades nutricionais, desfazendo a necessidade do consumo de determinados suplementos. Destaca-se que a recomendação dos suplementos, bem como a avaliação nutricional das necessidades do indivíduo e definição do plano alimentar são atribuições inerentes a profissão de nutricionista. Diante dos achados, fica evidente que a utilização de modo indiscriminado dos suplementos ocorre frequentemente e pode acarretar em danos à saúde do indivíduo que consome sem a devida orientação. O nutricionista desempenha papel fundamental no acompanhamento dos praticantes de exercícios físicos, onde os auxilia na alimentação e suplementação, visando atingir os objetivos.

**Palavras-chave:** Suplementos Nutricionais. Consumo Alimentar. Exercício Físico. Nutrição.

---

<sup>1</sup> Acadêmicas, do curso de graduação em Nutrição pela UNIBRA.

<sup>2</sup> Orientadora, docente em Nutrição da UNIBRA.

## 1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a procura pela prática de exercícios físicos ficou cada vez mais evidente, principalmente entre a população jovem, sendo esta prática, responsável pela melhora na qualidade de vida e do condicionamento físico, tendo também a finalidade de promover uma melhor estética corporal (OLIVEIRA; NOVAIS; SILVA, 2018).

No Brasil, existe uma forte promoção da prática de atividade física, bastante incentivada por profissionais da área de saúde, visando conscientizar a população sobre a importância da realização de exercícios físicos, principalmente como prevenção primária, ocasionando uma procura por estes serviços em academias. Nesse contexto, o uso da suplementação nutricional passou a crescer cada vez mais em clubes e academias. O crescimento do segmento brasileiro relacionado ao consumo fitness, é o segundo maior mercado do mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos (GALATI et al., 2017; DAMASCENO et al., 2017).

Suplementos nutricionais são definidos pelo Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) como formulados de vitaminas, minerais, proteínas, aminoácidos, lipídios, ácidos graxos, carboidratos e fibras, isolados ou associados entre si. A prescrição destes suplementos deve ser baseada na adequação do consumo alimentar, na definição do tempo de utilização, assim como, na reavaliação sistemática do estado nutricional e do plano alimentar (PEREIRA et al., 2017).

O uso da suplementação nutricional é aplicado com o objetivo de contribuir para a promoção de mudanças favoráveis na composição corporal e assim, promover um melhor desempenho esportivo para os atletas. Entretanto, uma alimentação saudável e adequada ao treinamento deveria ser considerada o ponto de partida para o rendimento máximo, sendo suficiente para indivíduos praticantes de exercícios físicos sem fins competitivos. Os suplementos nutricionais se tornaram cada vez mais populares devido ao forte marketing sobre esses produtos, tendo a sua disponibilidade de fácil acesso em academias, farmácias, lojas especializadas e internet, sendo muitas vezes indicado por indivíduos que não possuem conhecimento técnico (SILVA; BARROS; GOUVEIA, 2017).

Nesse sentido, a suplementação nutricional é frequentemente comercializada com a promessa de melhorar o desempenho físico, priorizando o aumento da massa muscular, redução da gordura corporal, promovendo o aumento da capacidade

aeróbica e otimização da recuperação muscular. Entretanto, o seu uso indiscriminado e sem indicação por parte de um profissional de nutrição, pode provocar efeitos colaterais que afetam a saúde do indivíduo (SANTOS; PEREIRA, 2017).

Sabendo que a prática de exercício físico e uma alimentação saudável estão cada vez mais associada a qualidade de vida, cada vez mais pessoas vão à academia para buscar redução de gordura corporal e hipertrofia. O presente estudo mostra que com o acompanhamento de um profissional habilitado para encaminha o indivíduo a chegar no seu objetivo tanto no exercício físico como na dieta é o melhor caminho a se escolher, sabendo que existe tanta desinformação no ambiente da academia quanto na internet. Assim, o estudo teve como objetivo analisar a nutrição esportiva por meio do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

Atualmente muitas pessoas almejam conseguir o corpo perfeito, o corpo que a sociedade impôs como padrão de beleza, essas mesmas pessoas testam dietas e regimes alimentares de qualquer tipo, na esperança de atingir um novo patamar de bem-estar ou forma física. Os desportistas costumam colocar sua saúde em risco para adquirir o corpo perfeito, exagerando nos exercícios físicos que podem causar danos irreparáveis, já que existe um limite genético para o desenvolvimento muscular (SILVA et al., 2013).

As dietas dos atletas são diferentes das outras por causa do alto gasto energético e as necessidades nutricionais correspondentes que variam de acordo com o tipo de atividade, fás de treinamento e tempo de ingestão (TIRAPEGUI et al., 2015).

O desporto e as atividades desportivas surgiram no século XIX após as mudanças políticas e sociais iniciadas no século passado e, desde então, têm sido uma tendência a se espelhar para a sociedade (RUBIO, et al., 2016). O exercício físico é uma forma de relaxar e restaurar a saúde que o dia-a-dia intenso e estressante traz. A atividade física inicialmente é difícil, porque o corpo foi feito para estocar energia, mas após superar o período inicial o exercício costuma ser uma atividade agradável e traz muitos benefícios para o praticante, desde melhora do estado lipídico no sangue até a melhora da autoestima (TOFLELN, 2017).

A prática regular de atividade física promove inúmeros efeitos sobre o organismo, dentre eles benefícios como a redução de gordura corporal, aumento da massa magra, melhora do perfil lipídico, redução do risco de doenças cardiovasculares, controle da pressão arterial e melhora do condicionamento físico (SILVA; BARROS; GOUVEIA, 2017). Quando associada a dieta balanceada, que envolve o consumo de alimentos com valor nutritivo adequado, o metabolismo desempenha uma capacidade de rendimento ainda maior quanto aos benefícios mais relevantes (GALATI et al., 2017).

No entanto, muito embora esses benefícios sejam reconhecidos, os objetivos dos praticantes de atividades físicas são os mais variados, não se resumindo apenas a melhora na qualidade de vida ou recuperação e manutenção da saúde, existem em sua maioria jovens, que possuem como objetivo pontual a melhora da estética corporal, a perda de peso e o ganho ou definição de massa muscular (SANTOS; PEREIRA, 2017).

Nesse contexto surge o consumo da Suplementação Nutricional (SN) de alimentos, que se destaca e ganha espaço a partir da preocupação com a aparência e a estética, muito observada a partir da promessa de promover hipertrofia muscular ou redução do excesso de gordura corporal de maneira rápida (OLIVEIRA; NOVAES; SILVA, 2018).

Não somente entre os jovens, mas também entre os atletas, o uso dos SN cresce cada vez mais, muitas das vezes de modo indevido ou inadequado, acarretando riscos para a saúde. Existem muitas controvérsias quanto aos possíveis efeitos, riscos e benefícios desse tipo de produto, o que muitas das vezes provoca confusão nos consumidores de modo geral (MAZON; BASTIANI; SANTOLIN, 2018).

O aumento abusivo do consumo desses produtos por jovens em todo o mundo nos últimos anos vem sendo incentivado por diversos fatores, dentre eles: o ideal de corpo moderno esteticamente perfeito, a busca pela magreza, por músculos, o controle dos regimes alimentares e exercícios físicos (SOARES et al., 2019).

Além disso, a influência produzida pela sociedade/mídia; o incentivo por parte dos profissionais de educação física, treinadores e amigos; ou por nutricionistas que trabalham e lucram em parcerias com empresas de SN também são fatores fortes de influência no consumo inadequado desses produtos (GALATI et al., 2017).

A ausência de uma cultura corporal saudável e a grande variedade de SN lançados constantemente no mercado prometendo efeitos imediatos e eficazes juntamente com a falta de uma legislação específica e rigorosa que proíba a venda sem prescrição de profissional habilitado facilita a abertura que os jovens esperam para poder comprar esses SN (GALATI et al., 2017).

O surgimento de novos produtos, por exemplo, é mais rápido do que as pesquisas que comprovem seus efeitos e eficácia e as pessoas querem potencializar no menor espaço de tempo possível seus desejos estéticos. Durante essa lacuna temporal, riscos à saúde causados pelo uso indiscriminado e sem a devida orientação, até mesmo pela auto-prescrição, podem incluir problemas hepáticos, sobrecarga renal, aumento da gordura corporal e desidratação (PEREIRA et al., 2017).

Sussmann (2018) destaca em seu estudo que nutricionistas não são priorizados como agentes de consulta sobre SN e que, muito embora os indivíduos saibam e estejam corretos de que a SN pode ser necessária de acordo com a situação nutricional de cada um, quanto ao tipo de treinamento e condição pessoal, somente uma minoria acredita que só a alimentação nutricional adequada possa atender

as necessidades requeridas pelo treinamento para suprir o déficit calórico induzido pela musculação. Poucos jovens acreditam que os SN não são necessários quando a dieta do indivíduo é adequada em quantidade e qualidade e acompanhada por uma ingestão de fluidos apropriada (SANTOS; PEREIRA, 2017).

Compreende-se que os fatores relacionados ao consumo de SN entre adolescentes e jovens adultos que frequentam de academias de ginástica e musculação, têm como objetivo aliar SN à estética. O estudo apontou que 16 e 24 anos é a faixa etária mais vulnerável à influência dos apelos das grandes marcas detentoras desses produtos, uma vez que nessa idade a busca por resultados rápidos é ainda maior (OLIVEIRA; NOVAES; SILVA, 2018).

Observa-se que os jovens consomem em alguma fase de suas vidas algum tipo de SN, sendo esse comportamento mais comum entre os que praticam atividade física há mais de 1 ano. Com isso vê-se que quanto maior o tempo de exposição ao ambiente influenciador de consumo, que são as academias, maiores serão as indicações de consumo, onde se observa-se que a autoprescrição, o profissional de educação física e os amigos são os mais envolvidos nesse processo (MAZON; BASTIANI; SANTOLIN, 2018).

Demonstra-se dentre os jovens que ter amigos usuários ou um usuário de SN em casa é fator influenciador no consumo (SOARES et al., 2019). Pais, amigos, treinadores e professores acabam sendo fortes influenciadores nesse aspecto nutricional. Muito embora a credibilidade na eficácia dos SN prescritos pelos nutricionistas seja elevada, ela é igual à atingida pela mídia ou pela indicação do funcionário da loja de suplementos. É fundamental que não se busque estimular a ingestão alimentar desses componentes nutricionais e desmitificar a ação mágica desses produtos (SANTOS; PEREIRA, 2017).

Como treinadores apresentam-se como os profissionais que mais indicam SN, criou-se um mito na área do esporte, de que o nutricionista “não gosta” ou “é contra” a prescrição dos mesmos. Profissionais de educação física devem ser orientados para que sejam coerentes em adequar suas recomendações ao público com o qual trabalham, pois, embora não sejam legalmente habilitados a prescrever suplementos ou dietas, estão em contato direto com os alunos e podem influenciar, positivamente, seu hábito alimentar e comportamentos de saúde. (MEDEIROS; DARONCO; BALSAN, 2019).

Fica evidente a associação direta equivocada que os consumidores fazem entre ingestão de proteínas e o ganho de massa muscular, pois acreditam que quanto

maior for a ingestão de proteínas, maior será o ganho de massa magra. É extremamente necessário um reforço na cultura do encaminhamento para o profissional adequadamente habilitado para exercer a função que lhe compete, assim como ocorre na área médica. É preciso disseminar de forma mais contundente que a prescrição de SN vai muito além de uma simples indicação ou orientação (SUSSMANN, 2018).

É fundamental que se promova a conscientização dos potenciais consumidores de SN, que são os adolescentes e dos adultos jovens, bem como dos profissionais de educação física em relação aos riscos envolvidos no uso indiscriminado desses produtos (SANTOS; PEREIRA, 2017). Destaca-se acerca dos SN, que nem todos são seguros e nem todos são utilizados por treinadores (MAZON; BASTIANI; SANTOLIN, 2018). Efeitos colaterais podem ser causados por suplementos à base de cafeína anidra, comumente utilizados hoje em dia como estimulantes para o treino. Esses produtos, dependendo da dose e da sensibilidade do indivíduo, podem gerar taquicardia (WEBER et al., 2018).

### **3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Trata-se de uma revisão da literatura, cuja característica foi identificar, analisar e sintetizar resultados de pesquisas independentes que abordem o tema do presente estudo de forma objetiva.

Para obtenção dos artigos, o levantamento bibliográfico foi realizado através do acesso online da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) contendo dados da MEDLINE, LILACS e SciELO. Sendo utilizado os seguintes termos descritores: “Suplementos Nutricionais”, “Consumo Alimentar”, “Exercício Físico” e “Nutrição” aplicando algarismo booleano AND entre os descritores de busca.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: ensaios clínicos e estudos epidemiológicos, em português e inglês e publicados nos últimos dez anos (2011-2021). Sendo excluídos: artigos de revisão, relatos de experiência, relatórios técnicos, resumos, trabalhos apresentados em eventos científicos, bem como artigos fora da temática proposta pelo estudo.

A presente pesquisa se desenvolveu a partir de uma análise e leitura de artigos publicados por diversos autores com a finalidade de comparar os seus respectivos pontos de vista, reconhecendo os métodos por eles utilizados e discutidos a respeito da nutrição esportiva por meio do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram identificados um total de 62 estudos, dos quais 57 foram excluídos porque não estavam de acordo com os objetivos do estudo, não atendiam aos critérios de elegibilidade ou estavam duplicados. Ao final, cinco estudos foram selecionados, por preencherem aos critérios de inclusão e os desfechos desta pesquisa.

Para melhor exposição e compreensão dos resultados foi utilizado o Quadro 1, na qual permitiu a organização das informações obtidas em coluna com as seguintes estratificações: autores, ano de publicação, tipo de estudo, amostra, resultados e conclusão.

**Quadro 1 – Análise dos artigos**

<b>Autores/ Ano de publicação</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusão</b>
Barros; Pinheiro; Rodrigues, 2017	Estudo transversal, com análise descritiva	95 indivíduos, de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 40 anos.	Quanto à autoavaliação do nível de conhecimentos acerca da alimentação saudável, mais da metade respondeu ter conhecimento “suficiente” (48,4%) ou “muito bom” (33,7%), entretanto, 63% dos indivíduos responderam erroneamente que a proteína é o macronutriente que se deve ter o maior consumo diário. Os alimentos proteicos são o tipo de suplemento mais consumido entre os praticantes de atividade física (81,25%), seguido dos repositores energéticos (53,2%) e aminoácidos de cadeia ramificada (34,37%).	É fundamental que se promova a educação nutricional dentre os indivíduos que frequentam academias inserindo o profissional habilitado, e ainda, promover a conscientização dos profissionais de educação física no que tange a prescrição e indicação de suplementos alimentares, em virtude de se tratar de uma atribuição privativa do nutricionista, que deve ser feita respeitando o consumo e gasto energético de cada indivíduo.
Braga et al., 2019	Estudo transversal e descritivo	139 adultos, entre 18 e 60 anos, de ambos os sexos	33,81% utiliza suplementos proteicos, sendo que destes, 74,47% consome whey protein e 17,02% creatina. Dos 47 indivíduos da amostra que utilizam suplementos, 17 utilizam 2 tipos simultaneamente, 6 consomem 3	O consumo de suplementos cresce exponencialmente por parte dos frequentadores das academias e o estudo aponta que o consumo pela amostra do estudo foi alto, onde observou-se que a sua utilização é voltada para se obter o ganho de massa muscular.

			suplementos proteicos e 1 consome 4 suplementos proteicos.	
Cardoso et al., 2017	Pesquisa com abordagem quantitativa, de corte transversal, com amostragem de conveniência	100 praticantes de atividade física, dos quais 39,0% eram do sexo feminino e 61,0% do sexo masculino.	65,0% são usuários de suplementos nutricionais. Os suplementos mais consumidos foram os a base de proteína. O principal objetivo com a suplementação foi saúde e hipertrofia muscular. O uso de suplementos foi feito em 36,9% dos casos por iniciativa própria, e o gasto mensal com eles foi de R\$ 101,00 a 300,00 (33,8%).	O estudo aponta para o consumo elevado de suplementos pelos avaliados e que em sua maioria, os indivíduos fazem o consumo sem a orientação de um profissional, o que demonstra a importância de se contar com o atendimento de nutricionistas dentro das academias para promover o acompanhamento devido nutricional.
Domeneghini et al., 2018	Estudo de coorte, transversal, com abordagem descritiva	140 praticantes de atividade física entre 18 e 59 anos	Quanto ao uso de suplementos entre os praticantes de atividade física desse estudo, observa-se que 52,9% (n=74) dos indivíduos consomem algum tipo de suplemento alimentar. Os principais suplementos utilizados entre os praticantes de atividade física são à base de proteínas como o Whey Protein e BCAA	É fundamental que o nutricionista seja incorporado ao desempenho das atividades profissionais das academias, para que seja possível a realização de ações de educação nutricional e orientações sobre o uso de suplementos.
Prado et al., 2018	Estudo transversal	65 pessoas com idades entre 28 e 58 anos de idade	Constatou-se a preferência pelo uso de whey protein (91%) e 39% da amostra declararam associar dois ou mais tipos de suplementos. Quando perguntado sobre a indicação do suplemento, apenas 57% declararam receber indicação pelo nutricionista, 15% apontaram outros profissionais (14% educador físico e 1% médico), 3% amigos e 25% auto prescrevem.	Observa-se a alta frequência relacionada a autoprescrição de suplementos alimentares por parte dos praticantes de exercícios físicos, sendo assim uma problemática que precisa ser combatida, sendo necessário a prescrição por parte dos nutricionistas conforme as necessidades de cada indivíduo a partir de uma dieta equilibrada.

Em estudo transversal com análise descritiva, realizado com 95 indivíduos, de ambos os sexos, Barros; Pinheiro; Dias, (2017) aponta que no que tange o consumo de suplementos proteicos, (81,25%) dos participantes fazem uso, entretanto, destes,

somente (34,3%) receberam a indicação de um nutricionista. Domeneghini et al., (2018) destaca que o uso de suplementos proteicos possui forte destaque no âmbito das academias por se tratarem de produtos com grande concentração de aminoácidos e proteínas, onde a sua utilização sempre é associada à síntese proteica, bem como ao ganho e manutenção da massa muscular.

De acordo com Cardoso et al., (2017) observa-se que em sua maioria, a utilização dos suplementos alimentares do tipo proteicos, entre os frequentadores de academia, era feita por indivíduos do sexo masculino, possuindo entre 18 e 35 anos de idade, que realizam exercícios físicos que buscam promover o ganho de massa muscular, com destaque para a musculação, que tem como objetivo a hipertrofia. O estudo de Prado et al., (2018) apontou que a idade média dos participantes de sua pesquisa era de (28,29%).

O elevado consumo de suplementos proteicos identificado pelo estudo de Barros; Pinheiro; Dias, (2017) também foi observado no estudo de Domeneghini et al., (2018) onde (76,2%) indivíduos avaliados, afirmaram consumir esse tipo de suplemento, destacando ainda que, alguns destes consumiam um quantitativo maior que a dose diária de proteína recomendada. O estudo de Braga et al., (2019) também apontou para o alto consumo de proteínas dentre os frequentadores de academia, onde (33,81%) dos participantes do estudo relataram fazer uso de suplementos proteicos de forma indiscriminada, afirmando à busca pelo ganho de massa muscular, além da redução do percentual de gordura.

O estudo de Prado et al., (2018) verificou o consumo de suplementos proteicos corresponde a cerca de 171,7g/dia, onde destes, somente 127,2g ocorrem pela alimentação diária e os 44,5g restantes, são consumidos através da suplementação. O estudo de Prado et al., (2018) apontou que no que tange o consumo diário de suplementação proteica, foram observadas suplementações inadequadas quanto à recomendação diária da quantidade de proteína a ser consumida por quilo de peso corporal, conforme preconizado pela Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte.

De acordo com Domeneghini et al., (2018) o uso do Whey protein, suplemento alimentar este que é fabricado tendo como base a proteína retirada do soro do leite, pelos participantes do estudo, que frequentavam regularmente a academia, está associado ao objetivo de ganho de massa magra, entretanto, verifica-se que frequentemente seu uso é feito de forma incorreta, acarretando assim em prejuízos à

saúde e não promovendo o aumento da massa muscular. O whey protein é o suplemento alimentar mais consumido pelos praticantes de atividade física nas academias, conforme aponta o estudo de Prado et al., (2018).

Para Barros; Pinheiro; Dias, (2017) o alto consumo de suplementos proteicos por parte de indivíduos que frequentam academias de ginástica e musculação, está diretamente relacionado a falta de educação alimentar e orientação profissional correta, uma vez que a alimentação adequada a necessidade individual possui a capacidade de suprir as necessidades nutricionais, desfazendo a necessidade do consumo de determinados suplementos.

Cardoso et al., (2017) relata que dentre as fontes de recomendação acerca do consumo de suplementos proteicos, estão a decisão própria de fazer uso (36,9%), sendo acompanhado da indicação de nutricionistas, onde (25%) apontaram procurar ajuda profissional para fazer seu uso e, outros (25%) apontaram receber a indicação de uso por parte de terceiros. Em sua maioria, a suplementação por parte dos consumidores de whey protein representou (53,8%), destacando não fazer acompanhamento profissional, entretanto estes revelaram seguir as recomendações dos fabricantes estampados nos rótulos dos produtos. É importante destacar que os consumidores deste tipo de produto não conhecem os seus efeitos colaterais e a recomendação de uso deve ser atribuição profissional do nutricionista ou médicos, ambos do campo esportivo.

Barros; Pinheiro; Dias, (2017) destaca que a recomendação dos suplementos, bem como a avaliação nutricional das necessidades do indivíduo e definição do plano alimentar são atribuições inerentes a profissão de nutricionista. Para Prado et al., (2018) a orientação nutricional, dietética e suplementar é realizada a partir da avaliação do nutricionista, onde este profissional traça em conjunto com o paciente os objetivos a serem alcançados e a utilização correta dos suplementos é benéfica quando feita de forma correta e individual. Em virtude das diversas prescrições e recomendações indevidas quanto ao uso dos suplementos, o CNE/CES elaborou a portaria nº 5, datada de 7 de novembro de 2001, onde estabelece que a orientação do nutricionista deve buscar alcançar constantemente resultados positivos no que tange o ganho de massa muscular, sendo sua atribuição estabelecer o melhor plano dietético para os frequentadores de academias.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados, fica evidente que a utilização de modo indiscriminado dos suplementos ocorre frequentemente e pode acarretar em danos à saúde do indivíduo que consome sem a devida orientação. É fundamental que a sua utilização seja feita de modo promova a melhora no desempenho físico, do frequentador da academia, durante a atividade.

Os suplementos são produtos com características nutricionais idênticas ou similares às dos alimentos. Além de suprir a carências da dieta, eles também auxiliam no equilíbrio do organismo tendo características nutricionais idênticas ou similares às dos alimentos, eles também auxiliam no equilíbrio do organismo com vitaminas, minerais, aminoácidos e isso impulsiona muitos resultados satisfatórios na melhoria de desempenho do atleta, seja potencializando o ganho da massa muscular ou promovendo melhor rendimento na hora do treino ou competição.

Os achados apontam que a maioria dos consumidores de SN não somente fazem o seu uso, mas indicam a terceiros, de modo incorreto e indiscriminado. É imprescindível que se faça uma avaliação quanto a necessidade real de consumo desse tipo de produto, pois em sua maioria os jovens apenas repetem um padrão que observam de um amigo ou do profissional de educação física da academia por exemplo.

Isso parte da falta de orientação, da autoprescrição, ou da inadequada orientação, como a indicação por colegas de treino e profissionais de educação física. A utilização desses produtos no país vem sendo efetivada sem prévia avaliação nutricional sistematizada, o que pode acarretar sérios danos à saúde do consumidor, sendo um deles por exemplo a sobrecarga renal.

Em sua maioria, os estudos apontam que a finalidade do uso de suplementos proteicos está atrelada ao apelo estético, onde busca-se frequentemente o corpo 'perfeito' ditado pela mídia. Entretanto, o consumo excessivo de proteínas pode ser nocivo para o sistema imune e prejudicar a hidratação celular no que tange a ingestão de proteínas e aminoácidos. Assim, destaca-se a necessidade de orientação e acompanhamento nutricional pelos praticantes de atividades físicas, com destaque para os frequentadores de academia, que são os que mais fazem consumo desse tipo de suplemento.

Nota-se que há uma grande necessidade do desenvolvimento de campanhas educativas conjuntas entre academias, nutricionistas e profissionais de educação física, principalmente aqueles que atuam na área de musculação, visando informar e principalmente tentar eliminar essa forte influência que a mídia exerce sobre os consumidores leigos, aplicando punições a influenciadores que indiquem de maneira indiscriminada e sem o conhecimento técnico necessário o uso dos SN, com o objetivo de promover mudanças de comportamento frente ao mercado consumidor de suplementação.

O nutricionista desempenha papel fundamental no acompanhamento dos praticantes de exercícios físicos, onde os auxilia na alimentação e suplementação, visando atingir os objetivos, além de atuar para esclarecer dúvidas e desmistificar os muitos conceitos errados muito comuns nas academias, visando melhorar o desempenho esportivo com os benefícios de uma alimentação adequada.

## REFERÊNCIAS

- BARROS, AJS; PINHEIRO, MTC; RODRIGUES, VD. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 11, n. 63, p. 301-311, 2017.
- BENVENUTO, HD; VIVIAN, TAB; MARQUES, L. Motivos para consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias de ginástica. *RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, v. 11, n. 65, p. 577-583, 2017.
- BRAGA, KD et al. Consumo de suplementos proteicos por desportistas do município de Pelotas-RS. *RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, v. 13, n. 79, p. 354-363, 2019.
- CARDOSO, RPQ; VARGAS, SVS; LOPES, WC. Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo*. v. 11. n. 65. p. 584-592, set./out. 2017.
- DAMASCENO, A et al. Uso de suplementos alimentares por atletas adolescentes de diferentes modalidades esportivas. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 11, n. 65, p. 627-635, 2017.
- DOMENEGHINI, J et al. Avaliação do uso de suplementos alimentares por frequentadores de cinco academias de Francisco Beltrão-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 12, n. 75, p. 884-892, 2018.
- GALATI, PC et al. Perfil nutricional e bioquímico de jovens praticantes de atividade física em uso de suplementação nutricional. *RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, v. 11, n. 68, p. 1050-1060, 2017.
- GALATI, PC; GIANTAGLIA, APF; TOLEDO, CG. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais e de macronutrientes em praticantes de atividade física em academias de Ribeirão Preto-SP. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 11, n. 62, p. 150-159, 2017.
- GALATI, PC; GIANTAGLIA, APF; TOLEDO, GCG. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais e de macronutrientes em praticantes de atividade física em academias de Ribeirão Preto-SP. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 11, n. 62, p. 150-159, 2017.
- MAZON, JM; BASTIANI, DC; SANTOLIN, MB. Avaliação da suplementação e da orientação por nutricionais em praticantes de musculação em Erechim-RS. *RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, v. 12, n. 75, p. 915-921, 2018.
- MEDEIROS, AD; DARONCO, LSE; BALSAN, LAG. Uso de suplementos por praticantes de musculação em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 13, n. 80, p. 601-608, 2019.
- OLIVEIRA, HK; NOVAES, DV; SILVA, FC. Consumo de suplementos alimentares por jovens na estância turística de Ouro Preto do Oeste-RO. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 12, n. 76, p. 963-971, 2018.

PEREIRA, BB et al. O uso de suplementos alimentares por Praticantes de musculação. Revista E-Ciência, v. 5, n. 2, 2017.

PRADO, LS et al. Avaliação da ingestão proteica em indivíduos frequentadores de academia. RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, v. 12, n. 70, p. 229-237, 2018.

REIS, EL et al. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, n. 62, p. 219-231, 2017.

SANTOS, EA; PEREIRA, FB. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de exercício físico. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, n. 62, p. 134-140, 2017.

SILVA, RO; BARROS, DF; GOUVEIA, TMOA. Eu tenho a força! A popularização do consumo de suplementos alimentares e a vulnerabilidade do consumidor. Revista ADM. Made, v. 21, n. 1, p. 34-50, 2017.

SOARES, JP et al. Conhecimento nutricional e uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de uma capital do nordeste. Nutrição Brasil, v. 18, n. 2, p. 95-101, 2019.

SOARES, JP et al. Conhecimento nutricional e uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de uma capital do nordeste. Nutrição Brasil, v. 18, n. 2, p. 95-101, 2019.

SOUSA, BA; DRUMMOND, M. O impacto da suplementação proteica na hipertrofia muscular de desportistas. Revista Brasileira de Ciências da Vida, v. 6, n. 05, p. 129-144, 2018.

SUSSMANN, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do Rio de Janeiro. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 7, n. 37, 2018.

WEBER, MG et al. Musculação e suplementação: perfil dos consumidores de suplementos alimentares nas academias de Palotina-PR. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 12, n. 75, p. 852-861, 2018.