

A UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NO MUNICÍPIO DE VÁRZEA GRANDE-MT.

Armando José Barros Siqueira¹
Gerson Felipe Machado¹
Jokleber do Carmo Costa¹
Liamar de Fátima Branco¹
Maxminio Montessor¹
Sonia De Oliveira Nonato¹
Eduardo Adrião De Araújo Silva²

RESUMO

O consumo de suplementos alimentares vem aumentando nos últimos anos, particularmente entre os praticantes de musculação. Desta forma, o presente estudo objetivou verificar por meio de questionário o uso de suplementos alimentares em praticantes de musculação em academias do município de Várzea Grande-MT. Foi aplicado um questionário contendo perguntas fechadas acerca do conhecimento e utilização de suplementos alimentares. A amostra foi composta por 197 praticantes de musculação de ambos os sexos, de 10 academias do município de Várzea Grande-MT. Foi verificado que 89,3% dos homens e 73,1% das mulheres conhecem algum tipo de suplemento alimentar. Houve maior consumo de suplementos por parte dos homens 53,8% versus 36,5% nas mulheres. 63,4% e 55,8% dos homens e mulheres respectivamente, nunca se consultaram com um nutricionista. Os professores das academias foram responsáveis pela indicação de suplementos para 55,9% dos homens e 44,2% das mulheres. Concluímos que o uso de suplementos alimentares é maior por parte dos homens e que tanto homens quanto mulheres em sua maioria nunca realizaram consulta e acompanhamento por um profissional de nutrição.

Palavras-chave: Suplementos alimentares, Academia, Musculação.

1. INTRODUÇÃO

A busca constante por melhores resultados, tanto no âmbito esportivo como nas questões de estética corporal, tem levado atletas e não atletas ao uso indiscriminado de recursos ergogênicos, dentre eles o suplemento alimentar. A procura incessante por resultados expressivos, sejam eles de ordem estética ou de performance, desencadeou um processo que representa, na atualidade, uma das

¹Acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande.

²Professor orientador do curso de Bacharelado em Educação Física do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande.

grandes preocupações da área de Ciências do Esporte, tanto no que diz respeito ao combate ao doping como também ao uso de drogas e suplementos nutricionais (BARROS NETO, 2001).

De acordo com McArdle, Katch e Katch (2008), recurso ergogênico se refere à aplicação de um procedimento ou recurso nutricional, físico, mecânico, psicológico ou farmacológico capaz de aprimorar tanto a capacidade de realizar trabalho físico como o desempenho atlético. De acordo com esta definição no âmbito da atividade física, os suplementos se enquadram como recursos ergogênicos, ou seja, substâncias que são consumidas visando uma melhora do desempenho.

Embora grande parte dos suplementos alimentares apresente-se de forma similar aos medicamentos (cápsulas, sachês, comprimidos), estes produtos têm por finalidade complementar a alimentação de indivíduos saudáveis, ou seja, ao contrário de um medicamento, o suplemento não tem por objetivo a cura ou o tratamento de doenças. O grande paradigma atualmente é a forma como profissionais, pacientes ou consumidores cuidam da sua saúde e, assim, optam por um estilo de vida mais saudável, uma alimentação equilibrada e, finalmente, como encaram o uso desses produtos complementares (PIRES, 2013).

Nos estudos conduzidos por (LINHARES e LIMA, 2006; DOMINGUES e MARINS, 2007; FAYH *et al.*, 2013) foram verificados consumo elevado de suplementos alimentares em praticantes de musculação, particularmente a proteína. No entanto tal consumo se dá sem a devida orientação de um profissional de nutrição, sendo relatado nos referidos estudos que a indicação/prescrição é em sua maioria realizada pelo profissional de educação física. Ainda, a utilização de suplementos alimentares sem a devida orientação e/ou consumo excessivo pode acarretar efeitos adversos, prejudicando assim a saúde.

Em virtude dos possíveis efeitos sobre o desempenho físico, a cada ano têm sido observados aumentos na oferta de novos suplementos, no número de lojas e do consumo não só por atletas, mas, também por indivíduos que realizam exercício físico em academias, especialmente os praticantes de musculação (DOMINGUES e MARINS, 2007).

Os suplementos alimentares possuem como funções básicas: servir como fonte de energia; regular os processos pelos quais a energia é produzida em nosso organismo e atuar na promoção e desenvolvimento dos tecidos corporais. Segundo Goston e Correia (2009) a origem do uso de suplementos ocorreu na Antiguidade e

baseava-se no comportamento supersticioso dos atletas e soldados. Estes eram orientados a consumir partes específicas de animais, de forma a obter bravura, habilidade, velocidade ou força, características inerentes a esses animais.

Segundo De Rose e Nóbrega (2002), a utilização de ergogênicos nutricionais data desde 2.700 a.C. na China, onde já se conhecia os efeitos estimulantes da infusão de machuang, cuja folha contém concentrações elevadas de efedrina. Ainda, segundo os relatos de Philostratus, durante os Jogos Olímpicos da Antiguidade na Grécia, realizados no ano 800 a.C., os atletas ingeriam chás de várias ervas e certos tipos de cogumelos visando o aumento do desempenho durante as competições (DE ROSE e NÓBREGA, 2002).

Segundo Pires (2013) suplementos alimentares são produtos constituídos por fontes concentradas de substâncias tais como vitaminas, minerais, fibras, proteínas, aminoácidos, ácidos graxos (como o ômega 3), ervas e extratos, probióticos, bem como outras substâncias, incluindo aminoácidos, enzimas, carotenoides, fitoesteróis, entre outras. A partir de sua composição, podem apresentar efeitos nutricionais, metabólicos e/ou fisiológicos que se destinam a complementar a alimentação normal em casos em que a ingestão desses componentes seja insuficiente. O produto pode ser apresentado nas formas sólidas, semissólida, líquida e aerossol, como tabletes, drágeas, pós, cápsulas, granulados, pastilhas mastigáveis, líquidos e suspensões.

No Brasil, a portaria nº 32 de 13 de janeiro de 1998 da Secretaria Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) aprovou o Regulamento Técnico para Suplementos Vitamínicos e/ou de Minerais e define-os como “Alimentos que servem para complementar com vitaminas e minerais a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos onde sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente ou quando a dieta requerer suplementação. Devem conter um mínimo de 25% e no máximo até 100% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitaminas e/ou minerais, na porção diária indicada pelo fabricante, não podendo substituir os alimentos, nem serem considerados como dieta exclusiva” (BRASIL, 1998 apud GOSTON e CORREIA, 2009).

Já produtos como albumina, aminoácidos, hipercalóricos, bebidas isotônicas e produtos à base de carboidratos são considerados, de acordo com a Portaria de nº 222, publicada pelo Ministério da Saúde em 1998, Alimentos para Praticantes de Atividade Física, uma categoria de produtos com finalidade e público específicos - um subgrupo dos chamados Alimentos para Fins Especiais (ALVES, 2002).

Os suplementos são divididos em: alimentos para praticantes de atividade física os repositores hidroeletrólíticos (bebidas que repõem líquidos e sais minerais), os repositores energéticos (ricos em carboidratos), os alimentos proteicos (ricos em proteínas), os alimentos compensadores (com quantidades variadas de nutrientes para complementação da dieta) e os aminoácidos de cadeia ramificada, que têm como função fornecer energia (TEIXEIRA, 2013). De acordo com Alves (2002) as normas brasileiras determinam as seguintes classes de suplementos e suas respectivas composições:

- **Repositores hidroeletrólíticos:** São produtos com concentrações variadas de carboidratos e eletrólitos (cloreto e sódio), que podem ter a adição de vitaminas e/ou minerais, com o objetivo de repor o líquido e sais perdidos na transpiração, durante a prática de exercícios.
- **Repositores energéticos:** São produtos que apresentam no mínimo 90% de carboidratos em sua composição, podendo ser acrescidos de vitaminas e minerais, com a finalidade de manter os níveis adequados de energia para atletas.
- **Alimentos Proteicos:** São produtos com a predominância de proteínas (no mínimo 51% do valor calórico), sendo que existe a obrigatoriedade de que pelo menos 65% da proteína seja de alto valor biológico, ou seja, proteína completa (origem animal). Estes produtos podem conter carboidratos e gordura, desde que o somatório energético de ambos não ultrapasse o das proteínas.
- **Alimentos Compensadores:** São produtos que devem conter concentração variada de macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras), visando à adequação desses nutrientes na dieta de praticantes de atividade física.

Na busca por um aporte proteico na alimentação, alguns atletas fazem o uso de aminoácidos isolados ou combinados entre si, dentre os principais destacamos os de cadeia ramificada (BCAA): Os aminoácidos de cadeia ramificada compreendem três aminoácidos essenciais (leucina, isoleucina e valina), encontrados, principalmente, em fontes proteicas de origem animal (PDR, 2001). São popularmente conhecidos como BCAAs, sigla derivada de sua designação em inglês: Branched Chain Amino Acids.

Além dos suplementos citados anteriormente, Alves (2002) ainda cita a creatina, a L-Carnitina, o HMB (beta-hidroxi-beta-metilbutirato) e a glutamina. A creatina (Cr) (ácido metilguanadinoacético) é sintetizada a partir de três aminoácidos (glicina, arginina e metionina), cujo objetivo com a sua suplementação é aumentar a força e a potência em atividades nos quais a fonte de energia predominante é proveniente do sistema energético alático ou ATP-CP ou ainda, dos fosfagênios (ALVES, 2002).

A carnitina pode ser sintetizada nos rins, no cérebro e, principalmente, no fígado a partir de dois aminoácidos (lisina e metionina), niacina (vit. B3), piridoxina (vit. B6), ácido fólico, ácido ascórbico (vit. C) e ferro (ALVES, 2002). O uso da carnitina está atrelado a maior oxidação de ácidos graxos (gorduras) (ALVES, 2002), no entanto, ainda não existem evidências suficientes que sustentem o seu uso (COELHO-RAVAGNANI e SANTINI, 2014).

O HMB (beta-hidroxi-beta-metilbutirato) é um metabólito do aminoácido essencial leucina. O seu uso tem sido recomendado para o aumento de força muscular e hipertrofia (ALVES, 2002). De acordo com Alves (2002) a glutamina é importante para o crescimento e a manutenção de células, além ser substrato energético para a proliferação celular. Ainda, nos rins a glutamina participa no controle do equilíbrio acidobásico, como o mais importante substrato para a amoniogênese. No fígado, pode servir como substrato gliconeogênico. No músculo esquelético representa 40-60% do pool de aminoácidos livres.

A suplementação de glutamina em atletas após exercícios exaustivos ou durante períodos de treinamento intenso pode exercer efeitos benéficos sobre o sistema imune, o músculo esquelético e a regulação do metabolismo de carboidratos. Entretanto, outros estudos são necessários para esclarecer totalmente o papel da suplementação desse aminoácido no campo da nutrição esportiva (ROGERO, 2014).

A partir dos fatos descritos pelos autores citados e da observação de amigos e alunos nas academias que frequentamos quanto ao uso de suplementos alimentares, via de regra sem a devida orientação de um profissional de nutrição, resolvemos pesquisar este comportamento e averiguar com qual frequência os praticantes de musculação utilizam estes produtos e se é o profissional de nutrição quem é o responsável pela prescrição. Desta forma, o objetivo do presente estudo é verificar por meio de um questionário a prevalência e as características do uso de

suplementos alimentares em praticantes de musculação em academias do município de Várzea Grande-MT.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal descritivo e com amostragem de pesquisa de campo não probabilística (COSTA et al., 2009). Foram selecionados participantes de ambos os sexos por conveniência em 10 academias do município de Várzea Grande-MT. Os critérios de inclusão foram: ter mais de 18 anos de idade, treinar há mais de um mês e possuir capacidade cognitiva para responder ao questionário.

Todos os voluntários foram informados sobre a proposta do estudo e convidados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de acordo com o que rege a resolução do Conselho Nacional de Saúde 196/96, concordando em colaborar com a presente pesquisa.

Foi utilizado como instrumento de pesquisa um questionário montado pelos alunos contendo 8 questões fechadas sobre o uso de suplementos e suas indicações (tabela 1).

Os dados foram tabulados em planilha Excel[®] Microsoft, e posteriormente realizada a estatística descritiva, com os dados dispostos em média e desvio padrão, assim como frequência absoluta e relativa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 197 voluntários de 10 academias do município de Várzea Grande-MT. Destes 93 do sexo masculino com idade $28,5 \pm 7,8$ anos e, 104 mulheres com idade $29,9 \pm 10,0$ anos. Na tabela 1 estão dispostos os dados quanto à frequência sobre o conhecimento e uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de Várzea Grande-MT. Em relação ao conhecimento sobre suplementos, pode-se observar na tabela 1 que a maioria dos homens e mulheres sabe do que se trata. Sobre o uso de suplementos, um pouco mais da metade dos homens (53,8%) afirmaram consumir e a maioria das mulheres não usam (63,5%). Em relação ao uso de suplementos alimentares, Araújo, Andreolo e

Silva (2002) verificaram que 34% (n=62) dos frequentadores de academias em Goiânia/GO do sexo masculino fazem uso. A baixa frequência de uso também foi observada no estudo de Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003) onde apenas 23,9% dos frequentadores de sete academias em São Paulo/SP faziam uso de algum suplemento. No estudo de Linhares e Lima (2006) foi verificado que 35% da amostra de quatro academias de Campos dos Goytacazes/RJ faziam uso de suplementos. Esses números de consumidores foram maiores no presente estudo, talvez seja por conta da maior informação e facilidade de compra de suplementos na atualidade, inclusive pela internet.

Quando questionados se já realizaram consulta nutricional com um profissional da área, a maioria dos homens afirmou não ter se consultado, enquanto que um pouco mais da metade das mulheres também não se consultaram (Tabela 1). No estudo de Araújo, Andreolo e Silva (2002) também foram verificadas baixas frequências para a consulta com um profissional de nutrição 19% (n=17). Tanto homens quanto mulheres em sua maioria afirmaram conhecer pessoas que se utilizam de suplementos alimentares. Quanto aos efeitos colaterais e deletérios em decorrência do uso de suplementos alimentares, quase que em sua totalidade homens (82,8%) e mulheres (79,8%) afirmaram não conhecer pessoas que passaram mal ou tiveram algum problema pelo uso de suplementos.

Sobre a indicação de suplementos por parte de instrutores/professores das academias, houve maior indicação destes produtos para o público masculino do que para o feminino (Tabela 1). Mesmo assim, ambos os grupos do presente estudo obtiveram maior indicação de profissionais não habilitados para tal do que o verificado no estudo de Araújo, Andreolo e Silva (2002), onde foi constatada frequência de 18% (n=16).

A maioria dos voluntários de ambos os sexos sabem que suplementos alimentares não são o mesmo que esteroides androgênicos anabolizantes (Tabela 1). A maioria dos homens sabe da existência de leis e da agência reguladora dos suplementos alimentares no Brasil. Em relação às mulheres, metade conhece.

Tabela 1. Frequência sobre o conhecimento e uso de suplementos alimentares em academias do município de Várzea Grande/MT 2016.

Questões	Homens (n=93)		Mulheres (n=104)	
1. Você conhece suplementos alimentares como Whey Protein, Hipercalórico, BCAA e Maltodextrina, outros?	Não: 10 (10,7%)	Sim: 83 (89,3%)	Não: 28 (26,9%)	Sim: 76 (73,1%)
2. Você faz uso de suplemento alimentar?	Não: 43 (46,2%)	Sim: 50 (53,8%)	Não: 66 (63,5%)	Sim: 38 (36,5%)
3. Você já se consultou com um profissional de nutrição?	Não: 59 (63,4%)	Sim: 34 (36,6%)	Não: 58 (55,8%)	Sim: 46 (44,2%)
4. Você conhece alguém que faz uso de suplementos alimentares?	Não: 9 (9,7%)	Sim: 84 (90,3%)	Não: 16 (15,4%)	Sim: 88 (84,6%)
5. Sabe de alguém que fez uso de suplementos alimentares e por uso dele aconteceu algum problema de saúde?	Não: 77 (82,8%)	Sim: 16 (17,2%)	Não: 83 (79,8%)	Sim: 21 (20,2%)
6. O professor, instrutor ou estagiário da academia já lhes indicaram algum tipo de suplemento alimentar?	Não: 41 (44,1%)	Sim: 52 (55,9%)	Não: 58 (55,8%)	Sim: 46 (44,2%)
7. Suplemento alimentar e anabolizantes esteroides na sua opinião tem o mesmo significado e objetivo?	Não: 87 (93,5%)	Sim: 6 (6,5%)	Não: 82 (78,8%)	Sim: 21 (20,2%)
8. Você conhece as leis que regularizam os suplementos alimentares no Brasil?	Não: 26 (28,0%)	Sim: 67 (72,0%)	Não: 52 (50,0%)	Sim: 52 (50,0%)

Quando estratificado por faixa etária, o conhecimento acerca dos suplementos alimentares foi maior entre os homens para todas as faixas etárias (Tabela 2), enquanto que as mulheres após os 29 anos de idade apresentaram menor conhecimento sobre suplementos alimentares (Tabela 3). Foi identificado maior uso de suplementos alimentares após os 30 anos de idade entre os homens e, menor uso de suplementos entre as mulheres para todas as faixas etárias, respectivamente, (Tabela 2 e Tabela 3). O presente estudo corrobora a pesquisa realizada por Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003) que também verificou maior uso de suplementos alimentares por homens (77%; n=57) do que por mulheres (23%; n=17) com idade entre 18 a 38 anos. O mesmo foi verificado por Wagner (2011) em três academias na cidade de Florianópolis/SC, onde 77,6% eram do sexo masculino

e 22,4% do sexo feminino. O montante total de usuários de suplementos foi de 50% da amostra composta por 98 voluntários. Vieira e Marchiori (2014) também verificaram maior prevalência no uso de suplementos para os homens 72% e mulheres 28%.

A maioria dos homens até os 34 anos de idade não se consultaram com algum profissional de nutrição (Tabela 2). Entre as mulheres, a maior parte não se consultou com um nutricionista até os 29 anos de idade (Tabela 3). Quase que a unanimidade dos voluntários do presente estudo afirmou conhecer alguém que faz uso de suplementos alimentares.

Quando questionados sobre o uso de suplementos alimentares e efeitos colaterais, os voluntários de ambos os sexos disseram não conhecer ninguém que teve algum problema de saúde por conta da suplementação (Tabela 2 e Tabela 3).

A maioria dos homens até os 44 anos de idade já receberam indicação de suplementos alimentares por parte dos instrutores/professores nas academias (Tabela 2). Já entre as mulheres, a prescrição de suplementos por parte dos professores das academias cai, sendo observada maior indicação de produtos para as mulheres até os 29 anos de idade (Tabela 3). Esses resultados assemelham-se aos verificados por Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), cuja indicação de suplementos por parte de professores e/ou instrutores das academias alcançaram 31,1% (n=28) da amostra, enquanto que a prescrição via nutricionista foi de apenas 11,1% (n=10). No estudo de Linhares e Lima (2006) a maior indicação de suplementos foi por parte de amigos 41,3%, seguido por prescrição de nutricionista 23,9% e depois professor 18,1%. De acordo com Vieira e Marchiori (2014) a indicação de suplementos por parte dos professores de academias foi de 46,8% (n=36) e apenas 16,9% (n=13) tiveram indicação por parte de um nutricionista.

Tabela 2. Frequência sobre o conhecimento dos homens em relação ao uso de suplementos alimentares em academias do município de Várzea Grande/MT 2016 de acordo com a faixa etária.

Questões/Idade (anos)	Homens (n=93)					
	18-23	24-29	30-34	35-39	40-44	≥45
1. Você conhece suplementos alimentares como Whey Protein, Hipercalórico, BCAA e Maltodextrina, outros?	28 sim 2 não	24 sim 4 não	15 sim 2 não	7 sim 1 não	5 sim 1 não	4 sim 0 não
2. Você faz uso de suplemento alimentar?	15 sim 15 não	13 sim 15 não	9 sim 8 não	6 sim 2 não	5 sim 1 não	2 sim 2 não
3. Você já se consultou com um profissional de nutrição?	6 sim 24 não	10 sim 18 não	7 sim 10 não	4 sim 4 não	5 sim 1 não	2 sim 2 não
4. Você conhece alguém que faz uso de suplementos alimentares?	28 sim 2 não	25 sim 3 não	16 sim 1 não	8 sim 0 não	5 sim 1 não	2 sim 2 não
5. Sabe de alguém que fez uso de suplementos alimentares e por uso dele aconteceu algum problema de saúde?	6 sim 24 não	4 sim 24 não	4 sim 13 não	0 sim 8 não	2 sim 4 não	0 sim 4 não
6. O professor, instrutor ou estagiário da academia já lhes indicaram algum tipo de suplemento alimentar?	19 sim 11 não	15 sim 13 não	9 sim 8 não	4 sim 4 não	4 sim 2 não	1 sim 3 não
7. Suplemento alimentar e anabolizantes esteroides na sua opinião tem o mesmo significado e objetivo?	4 sim 26 não	2 sim 26 não	0 sim 17 não	0 sim 8 não	0 sim 6 não	0 sim 4 não
8. Você conhece as leis que regularizam suplementos alimentares no Brasil?	20 sim 10 não	21 sim 7 não	11 sim 6 não	6 sim 2 não	5 sim 1 não	4 sim 0 não

Quando questionados sobre quem determina as leis que regem o uso de suplementos alimentares, a maioria dos homens e mulheres respondeu que conhecem (Tabela 2 e Tabela 3).

Tabela 3. Frequência sobre o conhecimento das mulheres em relação ao uso de suplementos alimentares em academias do município de Várzea Grande/MT 2016 de acordo com a faixa etária.

Questões/Idade (anos)	Mulheres (n=104)					
	18-23	24-29	30-34	35-39	40-44	≥45
1. Você conhece suplementos alimentares como Whey Protein, Hipercalórico, BCAA e Maltodextrina, outros?	28 sim	25 sim	8 sim	8 sim	1 sim	6 sim
	5 não	5 não	7 não	3 não	3 não	5 não
2. Você faz uso de suplemento alimentar?	11 sim	12 sim	4 sim	4 sim	2 sim	5 sim
	22 não	18 não	11 não	7 não	2 não	6 não
3. Você já se consultou com um profissional de nutrição?	9 sim	13 sim	8 sim	6 sim	2 sim	8 sim
	24 não	17 não	7 não	5 não	2 não	3 não
4. Você conhece alguém que faz uso de suplementos alimentares?	30 sim	26 sim	12 sim	10 sim	2 sim	8 sim
	3 não	4 não	3 não	1 não	2 não	3 não
5. Sabe de alguém que fez uso de suplementos alimentares e por uso dele aconteceu algum problema de saúde?	9 sim	8 sim	2 sim	0 sim	0 sim	2 sim
	24 não	22 não	13 não	11 não	4 não	9 não
6. O professor, instrutor ou estagiário da academia já lhes indicaram algum tipo de suplemento alimentar?	20 sim	17 sim	4 sim	3 sim	0 sim	2 sim
	13 não	13 não	11 não	8 não	4 não	9 não
7. Suplemento alimentar e anabolizantes esteroides na sua opinião tem o mesmo significado e objetivo?	7 sim	8 sim	2 sim	1 sim	0 sim	4 sim
	26 não	22 não	13 não	10 não	4 não	7 não
8. Você conhece as leis que regularizam suplementos alimentares no Brasil?	17 sim	16 sim	8 sim	4 sim	2 sim	5 sim
	16 não	14 não	7 não	7 não	2 não	6 não

Com o aumento da mídia e divulgação por diversas redes sociais, a confusão entre suplemento alimentar e esteroides androgênicos anabolizantes (EAA) reduziu, fato este verificado no presente estudo, onde a maioria dos homens e mulheres reconheceu que os EAA e suplementos são coisas distintas (Tabela 2 e Tabela 3).

Foi verificado no estudo de Vieira e Marchiori (2014) que 80,4% (n=135) não possuem acompanhamento de um nutricionista e apenas 19,6% (n=33) realizam ou realizaram esse serviço. No presente estudo 63,4% (n=59) dos homens e 55,8%

(n=58) das mulheres não realizam/realizaram acompanhamento com um profissional de nutrição.

4. CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo nos permitem concluir que o uso de suplementos alimentares é maior por parte dos homens e que tanto homens quanto mulheres, em sua maioria, nunca realizaram consulta e acompanhamento por um profissional de nutrição. Constatamos também que há uma alta frequência de prescrição de suplementos por parte de instrutores/professores das academias de Várzea Grande e que esta conduta não é papel do profissional de Educação Física, visto que os mesmos não são habilitados para isso.

REFERÊNCIAS

- ALVES, L. A. Recursos ergogênicos nutricionais. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v.(10), n.(1), p. 23-50, 2002.
- ARAÚJO, L. R.; ANDREOLO, J.; SILVA, M. B. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília v.(10), n.(3), p. 13-18, 2002.
- BARROS NETO, T. L. A controvérsia dos agentes ergogênicos: estamos subestimando os efeitos naturais da atividade física? **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo**, v.(45), n.(2), p. 121-122, 2001.
- DE ROSE, E. H.; NOBREGA, A. C. L. **O doping na atividade esportiva**. In: PACE LASMAR N.; CAMANHO, G; PACE LASMAR R. C. Editores. Medicina do Esporte. Rio de Janeiro: Revinter, p. 32, 2002.
- COELHO-RAVAGNANI, C.C; SANTINI, E.. **Carnitina**. In: PASCHOAL, V.; NAVES, A. Tratado de nutrição esportiva funcional. -1. ed. - São Paulo : Roca, 2014.
- COSTA, E.H.F.; *et al.* **Trabalhos Acadêmicos**: passo a passo. Cuiabá: EdUFMT/FAPEMAT, 2009.
- DOMINGUES, S. F.; MARINS, J. C. B. 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.
- FAYH, A. P. T.; SILVA, C. V.; JESUS, F. R. D.; COSTA, G. K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. (35), n. (1), p. 27-37, 2013.
- GOSTON, J. L.; CORREIA, M. I. T. D. Suplementos nutricionais: histórico, classificação, legislação e uso em ambiente esportivo. **Nutrição em Pauta**, v.(98), p. 20-23, 2009.
- LINHARES, T. C.; LIMA R. M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. **Vértices**, v.(8), n.(1/3), p.101-122, 2006.
- McARDLE, F.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L.; **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. Sexta edição, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- PEREIRA, R. F.; LAJOLO, F. M.; HIRSCHBRUCH, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. (16), n. (3), p. 265-272, 2003.
- PIRES, T. Informativo 142 da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. (2013) http://www.sban.org.br/por_dentro/informativos/142/o-quanto-voce-realmente-sabe-sobre-suplementos-alimentares-dos-aspectos-basicos-a-necessidade-de-regulamentacao

ROGERO, M. M. **Glutamina**. In: PASCHOAL, V.; NAVES, A. Tratado de nutrição esportiva funcional. -1. ed. - São Paulo : Roca, 2014.

SILVEIRA, D. F.; LISBOA, S. D.; SOUSA, S. Q. O consumo de suplementos alimentares em academias de ginástica na cidade de Brasília-DF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 5. n. 25. p. 05-13, 2011.

TEIXEIRA, G. D. T. **Perfil nutricional e uso de recursos ergogênicos em trabalhadores de academias da cidade de Pelotas-RS**. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, 2013.

VIEIRA, J. A. T.; MARCHIORI, J. M. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física do município de Monte Azul Paulista. **Revista Fafibe On-Line**, Bebedouro SP, v. (7), n. (1), p. 1-13, 2014.

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

