

**ANÁLISE DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E PERCEPÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE PALMITINHO-RS**Natalha Maria Cheffer<sup>1</sup>,  
Fábia Benetti<sup>2</sup>**RESUMO**

Nos esportes, vários recursos ergogênicos têm sido usados, em virtude dos supostos efeitos na melhoria no desempenho, força, resistência. O forte apelo da mídia populariza estes produtos, e leva milhares de pessoas a fazer uso indevido, fato que poderá trazer riscos para a saúde destes indivíduos. Em vista do cenário atual desta discussão, o presente estudo teve como objetivo analisar o consumo de suplementos alimentares, a percepção corporal e as medidas antropométricas de praticantes de exercícios físicos de uma academia localizada no município de Palmitinho-RS. Foi aplicado um questionário contendo 16 perguntas objetivas e discursivas em 37 indivíduos praticantes de exercícios físicos de ambos os sexos, com idade entre 18 e 35 anos, sendo 59,45% do sexo masculino. Os resultados mostram que 37,84% dos pesquisados consumiam algum tipo de suplemento alimentar, dentre os mais utilizados destaca-se o whey protein. O professor de academia foi a maior fonte de indicação dos suplementos (42,86%), seguido dos amigos (35,71%) e nutricionista (21,43%). De acordo com o estado nutricional, verificou-se que 62,17% dos pesquisados estavam eutróficos e quanto à autopercepção corporal, 83,78% apresentaram-se insatisfeitos com a sua imagem. Os resultados demonstram que o consumo de suplementos alimentares foi relativamente baixo, porém estão sendo estimulados por profissionais não capacitados. A insatisfação corporal estava relacionada à forma física, demonstrando a necessidade de inserir profissionais de nutrição em academias para orientação desses indivíduos.

**Palavras-chave:** Suplementação Alimentar. Atividade Física. Imagem Corporal

1-Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição na Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões-URI, Frederico Westphalen, Rio Grande do Sul, Brasil.

**ABSTRACT**

Analysis of the consumption of food supplements and the body perception in physical exercises practitioners in gym in the city of Palmitinho-RS

In sports, several ergogenic resources have been used because of the alleged effects on improvement in performance, strength, and endurance. The strong media's appeal popularizes these products and brings thousands of people to misuse, a fact that may cause risks to the health of these individuals. In view of the current scenario of this discussion, this study aimed to analyze the consumption of food supplements, the body perception and the anthropometric measurements of physical exercises practitioners in a gym located in the city of Palmitinho-RS. A questionnaire containing 16 objective and essay questions was applied in 37 individuals who are practitioners of physical exercises of both sexes, with aged between 18 and 35 years, being 59.45% male. The results show that 37.84% of interviewees consumed any food supplement, among the most used the whey protein stands out. The main indication source of the supplements was the gym professor (42.86%), followed by friends (35.71%), and the nutritionist (21.43%). According to the nutritional status, it was verified that 62.17% of interviewees were eutrophics, and about the body self-perception, 83.78% were unsatisfied with their image. The results show that consumption of food supplements was relatively low, but untrained professionals are stimulating them. The body dissatisfaction was related to physical form, demonstrating the need to include nutrition professionals into gyms to advise these individuals.

**Key words:** Food Supplementation. Physical Activity. Body Image.

## INTRODUÇÃO

A procura pelo melhor condicionamento físico, estética e boa aparência tem levado muitas pessoas à prática de várias modalidades de exercícios físicos em academias e também a procura de meios rápidos para alcançar os objetivos propostos.

A maioria dos indivíduos tem procurado realizar exercício físico principalmente por motivos estéticos, apesar de saber que a atividade física é benéfica para a saúde (Sussmann, 2013).

Fatores como a falta de conhecimento, presença de hábitos alimentares errôneos e a influência da mídia, fazem com que os frequentadores de academias na busca por uma alimentação ideal e adequada ao tipo de treino, adotem um comportamento alimentar muitas vezes inadequado (Gomes e colaboradores, 2008).

Sabe-se também que o fácil acesso aos suplementos alimentares, através de vendas em farmácias e lojas especializadas sem nenhuma prescrição médica ou nutricional, são fatores responsáveis pelo uso abusivo dessas substâncias.

Com a intenção de obter um melhor rendimento, aumento da massa muscular e/ou redução da gordura corporal, muitas pessoas utilizam suplemento em quantidades excessivas.

Nota-se uma preocupação com as possíveis reações adversas do uso destas substâncias, onde os consumidores nem sempre conhecem seus ingredientes, sua função e os possíveis riscos da utilização abusiva (Silva, Junior e Neves, 2012).

Conforme a Resolução do Conselho Federal de Nutrição, CFN nº380/2005, suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar, com calorias, e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos onde sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requerer suplementação.

Segundo a Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, os suplementos alimentares devem ser prescritos pelos profissionais qualificados para tal, que são os médicos especialistas e nutricionistas, sendo que a suplementação alimentar deve ficar limitada aos casos especiais (SBME, 2003).

Em relação a mulheres jovens e adultas o ideal corporal é caracterizado por um estereótipo magro, longilíneo, que se traduz em baixo índice de massa corporal.

Já em homens jovens e adultos o ideal corporal é caracterizado pelo estereótipo mais forte, que se relaciona com baixo percentual de gordura corporal e altos valores de massa corporal (Damasceno e colaboradores, 2006).

A auto percepção corporal é um importante fato do difícil entendimento da imagem corporal e, possivelmente, reflete a satisfação e as preocupações sobre o peso e o tamanho do corpo, sendo influenciada por fatores socioculturais (Ciampo e colaboradores, 2010).

A distorção da imagem corporal juntamente com a baixa autoestima são as responsáveis pela busca incessante de emagrecimento, levando a comportamentos prejudiciais à saúde como, por exemplo, o uso de laxantes, jejum e a prática excessiva de exercícios físicos, sendo por isso, considerados fatores que podem desencadear alguns transtornos alimentares (Cubrelati e colaboradores, 2014).

Na maioria dos casos o consumo de suplementos alimentares é orientado de maneira inadequada, devido à importância da correta suplementação faz-se necessário verificar o consumo de suplementos alimentares, bem como, a realização de avaliação antropométrica de indivíduos praticantes de exercícios físicos, percepção corporal destes indivíduos e os resultados proporcionados por esses suplementos.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter transversal, com dados quali/quantitativos. O estudo foi realizado na academia do município de Palmitinho-RS, com praticantes de exercícios físicos que frequentavam regularmente o local.

A amostra foi constituída por 37 indivíduos praticantes de exercícios físicos aeróbicos e anaeróbicos, de ambos os sexos.

Os pesquisados frequentavam a academia de duas a seis vezes por semana, há no mínimo dois meses e apresentaram faixa etária entre 18 a 35 anos.

A escolha da amostra deu-se de maneira aleatória. Todos os praticantes autorizaram a pesquisa mediante assinatura

do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para a avaliação antropométrica foram coletados dados de peso, e estatura para posterior realização do cálculo de índice de massa corporal (IMC) e medidas de pregas cutâneas bicipital, tricipital, subescapular e supra ilíaca, com os valores obtidos calculou-se o percentual de gordura corporal através da soma destas quatro pregas cutâneas.

O IMC foi classificado segundo parâmetros da Organização Mundial da Saúde (1998) onde se considera: IMC= <16 kg/m<sup>2</sup> magreza grau III; 16 a 16,9 kg/m<sup>2</sup> magreza grau II; 17 a 18,4 kg/m<sup>2</sup> magreza grau I; 18,5 a 24,9 kg/m<sup>2</sup> eutrofia; 25 a 29,9 kg/m<sup>2</sup> sobrepeso; 30 a 34,9 kg/m<sup>2</sup> obesidade grau I; 35 a 39,9 kg/m<sup>2</sup> obesidade grau II e >40 kg/m<sup>2</sup> obesidade grau III.

O percentual de gordura corporal foi classificado segundo Lohman e colaboradores (1992) como: para os homens < 6% indica desnutrição; 6 a 14% está normal; 15% é a média do percentual de gordura; 16 a 24% quando está acima da média e ≥ 25% é classificado como risco de doenças associadas à obesidade; e para as mulheres < 8% indica desnutrição; 9 a 22% está normal; 23% é a média do percentual de gordura; 24 a 31% quando está acima da média e ≥ 32 é classificado como risco de doenças associadas à obesidade.

O instrumento utilizado para coleta de dados foi um questionário semiestruturado, autoaplicável, referente ao perfil das pessoas que são frequentadoras de academia, adaptado especificamente para este estudo a partir do questionário de Domingues (2007), contendo 16 perguntas objetivas como informações pessoais, tempo, frequência e duração da prática de exercícios, além de perguntas de múltipla escolha, podendo o participante escolher se desejar mais de uma resposta para a mesma pergunta e questões discursivas sobre suplementos alimentares.

Para a verificação da percepção corporal dos frequentadores de academia foi utilizado o Conjunto de silhuetas propostas por Stunkard e colaboradores em 1983, e também o questionário estruturado de Auto percepção Corporal de Theodoro, Ricalde e Amaro (2009), contido de 8 perguntas objetivas frente a forma física dos frequentadores de academia.

Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Campus de Frederico Westphalen, sob número de parecer CAAE: 39007714.5.0000.5352.

Para esta pesquisa foi utilizado o pacote estatístico Bioestat de domínio público e Windows Microsoft Excel, onde foram analisadas as estatísticas descritivas como média, desvio-padrão, tabelas cruzadas e frequência das variáveis.

Para um melhor aproveitamento dos dados foi utilizado o teste estatístico T de Student admitindo ser significativo quando o valor de  $p < 0,05$ , para realizá-lo a normalidade dos dados foi testada com Shapiro-Wilk.

## RESULTADOS

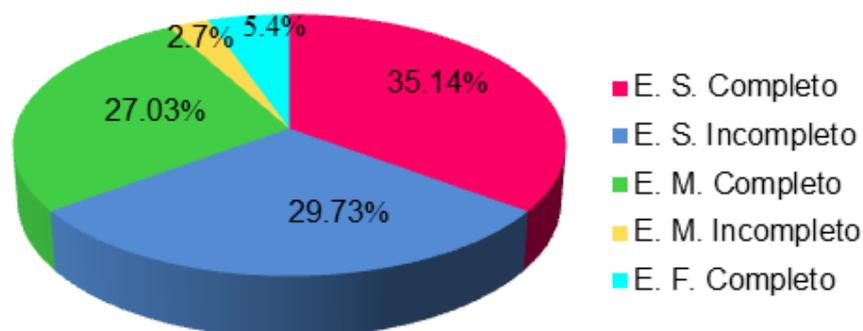
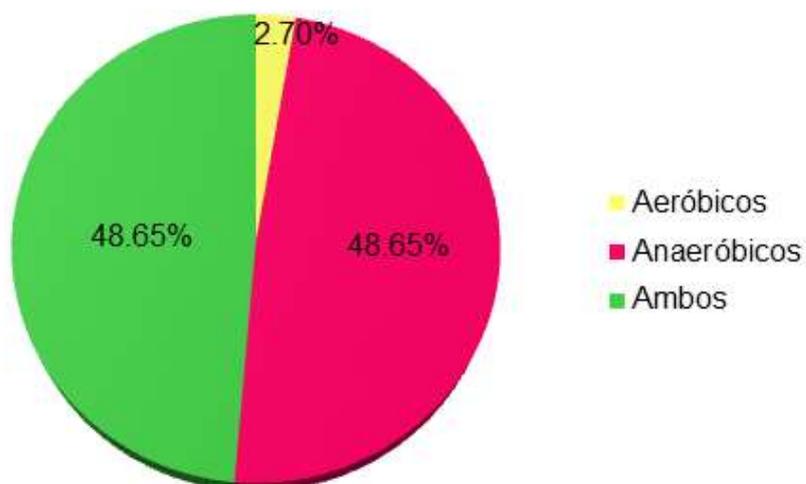
Foram avaliados 37 praticantes de exercícios físicos com idade média de  $23,27 \pm 4,55$  anos, sendo que 59,45% (n=22) dos praticantes eram do sexo masculino e 40,55% (n=15) do sexo feminino.

Observou-se que 35,14% (n=13) dos indivíduos possuíam ensino superior completo, sendo que as mulheres representam 18,92% (n=7), e os homens 16,22% (n=6), conforme ilustra a Figura 1.

Com relação ao tempo de prática de exercícios físicos, foi observado que 27,03% (n=10) praticavam exercícios físicos há mais de três anos, sendo que 18,92% (n=7) dos praticantes eram do sexo masculino e 8,11% (n=3) do sexo feminino.

Quanto à frequência de treinamento semanal constatou-se que a maioria dos pesquisados 59,46% (n=22) praticavam exercícios físicos cinco vezes por semana, sendo estes 32,43% (n=12) dos homens e 27,03% (n=10) das mulheres. De acordo com a carga horária diária, 54,05% (n=20) praticavam exercícios físicos entre 45-60 minutos por dia, sendo 35,13% (n=13) dos homens e 18,92% (n=7).

Quanto ao tipo de exercícios físicos praticados (Figura 2) observou-se que 48,65% (n=18) dos indivíduos praticavam somente exercícios anaeróbicos, 48,65% (n=18) praticavam exercícios anaeróbicos e aeróbicos e 2,70% (n=1) praticavam exercícios aeróbicos.

**Figura 1** - Escolaridade dos praticantes de exercícios físicos na academia de Palmitinho-RS.**Figura 2** - Tipos de exercícios praticados na academia de Palmitinho-RS.**Tabela 1** - Estado nutricional pelo IMC dos praticantes de exercícios físicos da academia de Palmitinho-RS.

Estado Nutricional	Masculino		Feminino		Geral	
	N	%	N	%	N	%
Desnutrição	0	0%	0	0%	0	0%
Eutrofia	12	54,55%	11	73,33%	23	62,17%
Sobrepeso	8	36,36%	3	20%	11	29,73%
Obesidade	2	9,09%	1	6,67%	3	8,10%
Total	22	100%	15	100%	37	100%

**Tabela 2** - Avaliação do percentual de gordura corporal (% GC) nos praticantes de exercícios físicos.

Estado Nutricional	Masculino		Feminino		Geral	
	N	%	N	%	N	%
Desnutrição	0	0%	0	0%	0	0%
Normal	11	50%	3	20%	14	37,84%
Média	0	0%	0	0%	0	0%
Acima da Média	11	50%	11	73,33%	22	59,46%
Obesidade	0	0%	1	6,67%	1	2,70%
Total	22	100%	15	100%	37	100%

Quanto aos parâmetros antropométricos dos praticantes de exercícios físicos, pode-se verificar com relação ao IMC (Tabela 1) que a maioria dos indivíduos, 62,17% (n= 23) encontravam-se eutróficos, sendo estes 32,44% (n=12) e 29,73% (n=11) do gênero masculino e feminino respectivamente.

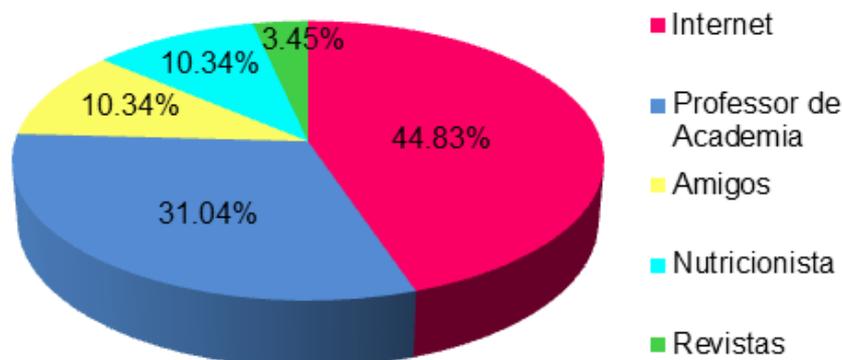
A Tabela 2 demonstra o percentual de gordura corporal dos pesquisados. Observando os resultados constatou-se que a maioria dos praticantes de exercícios físicos 59,46% (n=22) apresenta valores acima da média, o que corresponde há 50% (n=11) dos homens e 73,33% (n=11) das mulheres.

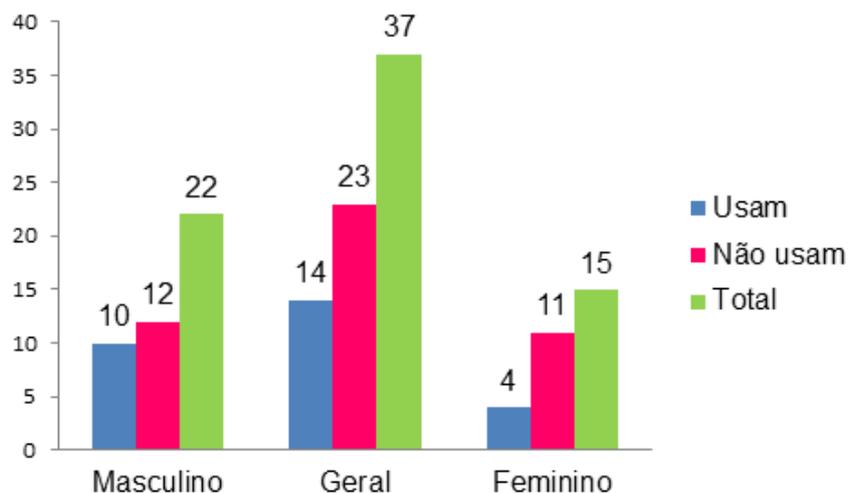
Quando os participantes foram questionados sobre informações recebidas quanto à suplementação observou-se que 78,38% (n=29) dos indivíduos afirmam já terem recebido este tipo de informação.

Quanto à origem das informações constatou-se que 44,83% (n=13) relataram buscar informações pela internet e em segundo momento, com 31,04% (n=9) receberam informações através do professor de academia, conforme ilustra a Figura 3.

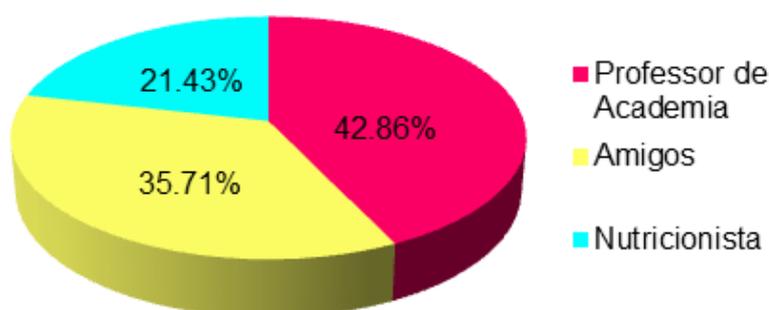
A Figura 4 demonstra o consumo de suplementos nutricionais conforme o sexo. Constatou-se que 37,84% (n=14) dos indivíduos entrevistados fazem uso de algum tipo de suplemento.

Podemos verificar que o maior consumo de suplementos dá-se entre os indivíduos do sexo masculino com percentual de 27,03% (n=10). Sendo que 13,51% (n=5) dos entrevistados que não utilizam suplementação no momento, relataram que já utilizaram suplementação anteriormente.

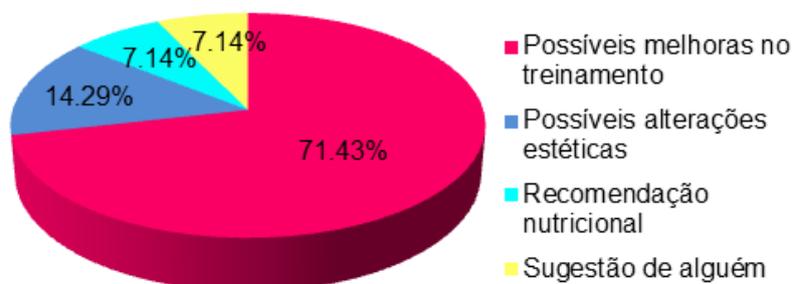
**Figura 3** - Fontes de informações dos suplementos alimentares entre os praticantes de exercícios físicos da academia de Palmitinho-RS.



**Figura 4** - Avaliação do uso de suplementos nutricionais nos praticantes de exercícios físicos da academia de Palmitinho-RS



**Figura 5** - Fontes de indicação de suplementos alimentares.



**Figura 6** - Motivos para a utilização de suplementos alimentares.

A Figura 5 representa a fonte de indicação de suplementação para os pesquisados. Pode-se observar que o professor de academia, representou a maior fonte de indicação 42,86% (n=6), para os praticantes de exercícios físicos que utilizam suplementos, seguido dos amigos com 35,71% (n=5) e pelo profissional nutricionista sendo responsável somente por 21,43% (n=3) das indicações.

Quando os indivíduos foram questionados sobre os principais motivos que os levam há consumir suplementos alimentares (Figura 6) constatou-se que 71,43% afirmam as possíveis melhoras no treinamento, 14,29% referem possíveis

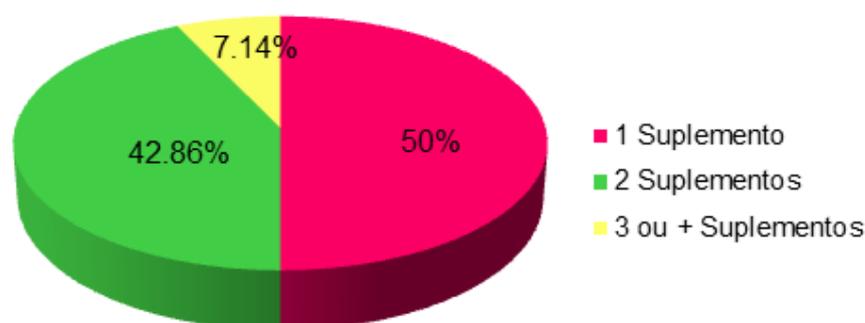
alterações estéticas e 7,14% recomendação nutricional e sugestão de alguém.

A Tabela 3 demonstra a distribuição do consumo de suplementos em relação ao número, tipo e gênero dos participantes. É possível identificar que o suplemento mais citado foi o *whey protein* 40% (n=8), em ambos os sexos.

Em relação à quantidade de suplementos consumidos por dia, pode-se observar que 50% (n=7) dos indivíduos consomem um suplemento por dia, 42,86% (n=6) consomem dois e 7,14% (n=1) consomem 3 ou mais suplementos por dia, conforme ilustra a Figura 7.

**Tabela 3** - Tipos de suplementos mais utilizados pelos praticantes de exercícios físicos.

Suplemento	Masculino		Feminino		Geral	
	N	%	N	%	N	%
Whey Protein	8	40%	2	40%	10	40%
Creatina	4	20%	1	20%	5	20%
BCAA	3	15%	0	0%	3	12%
Maltodextrina	2	10%	0	0%	2	8%
Albumina	1	5%	1	20%	2	8%
Dextrose	1	5%	0	0%	1	4%
Hipercalórico	1	5%	0	0%	1	4%
Termogênico	0	0%	1	20%	1	4%
Total	20	100%	5	100%	25	100%



**Figura 7** - Quantidade de suplementos consumidos por dia.

Em relação aos achados observados quanto à utilização de suplementos alimentares, os pesquisados se manifestaram através dos relatos a seguir:

“Aumento da força e da massa muscular”. (A1)

“Aumento da resistência durante o treino e melhora no condicionamento físico”. (A2)

“Nunca obtive resultados negativos, com excesso da creatina (inchaço). Positivamente o meu ganho de massa magra aumentou assim como disposição para o treino”. (A3)

“Aumento da força e resistência”. (A4)

“Melhor *performance* nos treinamentos, recuperação das musculatura mais rapidamente e ligeiro ganho de massa muscular”. (A5)

“Aumento da força e resistência”. (A6)

“Ganho de massa muscular, força e resistência”. (A7)

“Resultados positivos: aumento da massa muscular, melhora na *performance*, resultados negativos: aparecimento de espinhas”. (A8)

“Aumento de força”. (A9)

“Resultados positivos: aumento de massa muscular, resultados negativos: gordura abdominal”. (A10)

“Resultados positivos: mais agilidade e resistência, resultados negativos: insônia”. (A11)

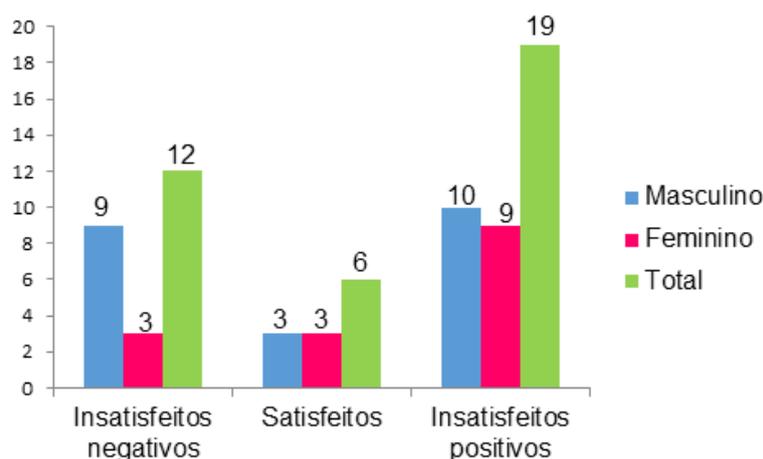
“Não notei diferença ainda, pois faz pouco tempo que uso”. (A12)

“Aumento de massa muscular e diminuição de gordura corporal”. (A13)

Apenas um indivíduo não relatou seus resultados obtidos.

**Tabela 4** - Avaliação do percentual de gordura corporal (% GC) nos praticantes de exercícios físicos com e sem uso de suplementos

Estado Nutricional	Sem Suplemento		Com Suplemento		Geral	
	N	%	N	%	N	%
Acima da Média	16	69,56%	6	42,86%	22	59,46%
Normal	6	26,09%	8	57,14%	14	37,84%
Obesidade	1	4,35%	0	0,00%	1	2,70%
Total	23	100%	14	100%	37	100%



**Figura 8** - Percepção corporal dos praticantes de exercícios físicos da academia de Palmitinho-RS segundo o gênero

A Tabela 4 mostra o percentual de gordura nos praticantes de exercícios físicos com e sem uso de suplementos alimentares, verificou-se mais indivíduos com uso de suplementos na faixa considerada normal (57,14%) do que os sem uso de suplementos (26,09%).

Porém não ocorreu diferença estatística significativa no percentual de gordura dos praticantes de exercícios físicos da academia de Palmitinho/RS entre o uso e o não uso dos suplementos, sendo o valor da probabilidade ao nível de significância de 5% acima de 0,05 ( $p=0,12$ ).

No estudo verificou-se que 83,78% (n=31) dos participantes estavam insatisfeitos com a sua imagem corporal, “gostariam de ser mais fortes”, 38,71% (n=12), 29,03% (n=9) do sexo masculino e 9,68% (n=3) do sexo feminino E, “gostariam de ser mais magros”, 61,29% (n=19), sendo 32,26% (n=10) do sexo masculino e 29,03% (n=9) do sexo feminino conforme ilustra a Figura 8.

Insatisfeitos negativos: insatisfação pela magreza. Insatisfeitos positivos: insatisfação pelo excesso de peso.

## DISCUSSÃO

Os resultados encontrados no presente estudo mostraram que 37,84% (n=14) dos indivíduos que praticam exercícios físicos fazem uso de suplementos alimentares, 27,03% (n=10) do sexo masculino, não sendo um percentual de usuários muito elevado, diferente do encontrado em outras pesquisas que se referem à mesma prática (Hallak, Fabrini e Peluzio, 2007; Freitas e colaboradores, 2013; Silva, Junior e Neves, 2012).

Chiaverini e Oliveira (2013), em estudo sobre Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu-SP, verificaram que 86% dos indivíduos que faziam uso de suplementação eram do sexo masculino. Dado que vem ao encontro do achado neste estudo onde verificou-se maior consumo de suplementos alimentares entre os homens (71,43%).

Quanto à escolaridade dos pesquisados foi constatado que 35,41% apresentavam ensino superior completo. Dado semelhante ao apresentado por Brito e Liberali (2012), em pesquisa sobre o perfil do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de Vitória da Conquista-BA, pois a maioria dos pesquisados 66% tinham ensino superior completo.

Os resultados relativos ao tempo de prática de exercícios físicos são similares ao estudo de Goston (2008), onde 55,3% dos indivíduos faziam exercícios há mais de um ano. Neste estudo 48,65% da amostra, praticavam exercícios físicos pelo mesmo período.

Referente à modalidade esportiva praticada, 48,65% praticavam somente musculação e o mesmo percentual dos

pesquisados, praticavam musculação mais exercícios aeróbios como caminhada, corrida e bicicleta e apenas 2,70% praticavam somente exercícios aeróbios. Esses resultados colaboram com o estudo de Alves e Navarro (2010), onde a musculação foi à atividade física mais praticada pelos participantes da pesquisa correspondendo a 77% e 23% praticavam atividade aeróbica (bicicleta e esteira), artes marciais e esportes coletivos.

Em relação à frequência semanal de treinamento o estudo de Domingues e Marins (2007), sobre a utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG, 42,5% dos pesquisados treinavam cinco vezes por semana, similar a este estudo onde houve predomínio de 59,46%. Já a carga horária de acordo com os autores correspondeu a 40% do treinamento entre 60 e 90 minutos por dia, porém neste estudo a prevalência foi de 54,05% que praticavam exercícios físicos entre 45-60 minutos por dia.

A maior parte da amostra dos praticantes de exercícios físicos segundo o IMC estava eutrófica (62,17%). Apresentaram sobrepeso 29,73% e obesidade grau I 8,10%. Este resultado é semelhante ao estudo de Jost e Poll (2014) onde o IMC dos praticantes de atividade física em academias de Santa Cruz do Sul-RS apresentou percentual de 71,25% de eutrofia, 27,5% de sobrepeso e 1,25% de obesidade grau I.

Nesta pesquisa foi observada a predominância de indicação de suplementos alimentares pelo professor de academia com 42,86% e por último pelo nutricionista com 21,43%, similar aos resultados encontrados no estudo de Jesus e Silva (2008), sobre suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias, onde a indicação também prevaleceu pelo professor de academia com 42,2% e por último pelo nutricionista com 12,1%.

Dentre os suplementos alimentares mais utilizados na academia foram os produtos proteicos 60%, este achado vai ao encontro do estudo de Santos e colaboradores (2013) onde os suplementos alimentares mais utilizados nas academias dos bairros nobres de Recife foram os produtos à base de proteínas e aminoácidos, e ao encontro do estudo de Filho, Silva e Botura (2014) onde os suplementos mais utilizados nas academias do

noroeste e nordeste do estado de São Paulo foram os ricos em proteínas.

O suplemento mais relatado foi o whey protein com o percentual de 40% dos consumidores, similar aos resultados encontrados nos estudos de Uchoa e colaboradores (2015) sobre avaliação do consumo de suplementos alimentares em praticantes de musculação em academias de ginástica de Maracanaú-CE e de Silveira, Lisbôa e Sousa (2011) sobre o consumo de suplementos alimentares em academias de ginástica na cidade de Brasília-DF onde o whey protein também foi o suplemento mais relatado com o percentual de 89,2% e 54% respectivamente.

No estudo de Costa, Rocha e Quintão (2013), que fala sobre a prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço-MG, constatou-se que a maioria dos pesquisados consumiam um tipo de suplemento (46%), que são semelhantes a este estudo onde 50% consumiam um tipo de suplemento.

Referente ao percentual de gordura corporal verificou-se, que a maioria dos indivíduos que faziam uso de suplementos nutricionais encontrava-se na faixa de normalidade para este parâmetro (57,14%).

Entretanto, dos indivíduos que não utilizavam suplementação apenas 26,09% encontravam-se com valores adequados de %GC. Estes dados são similares ao estudo de Johann e Berleze (2010), onde a maioria dos indivíduos que consumiam suplementos encontrava-se com valores de percentual de gordura dentro do normal.

Porém não houve diferença estatística significativa no percentual de gordura dos praticantes de exercícios físicos da academia de Palmitinho-RS entre o uso e o não uso dos suplementos.

Quanto aos resultados obtidos referentes à percepção corporal verificou-se que 83,78% dos pesquisados relataram estar insatisfeitos com sua imagem corporal, sendo a maior insatisfação do sexo masculino 86,36% (n=19). Entretanto o percentual de mulheres insatisfeitas com a imagem também foi elevado (80%).

Estes dados diferem do estudo de Souza e Ceni (2014), sobre o uso de suplementos alimentares e auto percepção corporal de praticantes de musculação de

Palmeira das Missões-RS onde a maior insatisfação foi a do sexo feminino representando 77% contra 70% do sexo masculino.

Os resultados destes estudos mostram a pequena diferença da insatisfação corporal entre homens e mulheres o que demonstra que os homens também se preocupam cada vez mais com a aparência.

## CONCLUSÃO

Com base nos resultados encontrados no presente estudo, conclui-se que o consumo de suplementos alimentares encontra-se consideravelmente baixo em praticantes de exercícios físicos na academia pesquisada.

Quanto à fonte de indicação da suplementação, observou-se que a mesma é realizada por profissional não habilitado, na maioria das vezes pelo educador físico e amigos, desta forma fica clara a necessidade de um nutricionista em academias para fornecer esclarecimentos e conscientizar a população que as fontes alimentares devem ser preconizadas, em detrimento da suplementação alimentar.

Os suplementos mais consumidos foram os suplementos proteicos, dentre eles, whey protein, creatina e BCAA.

Salienta-se que o consumo excessivo de suplementos proteicos somado a ingestão de proteínas da dieta, podem a longo prazo causar prejuízos à saúde.

Observou-se ainda um elevado índice de insatisfação quanto à imagem corporal em ambos os sexos. A crescente busca pelo ideal corporal deixa a preocupação com a saúde em segundo plano, levando muitas pessoas a utilizarem métodos errôneos para atingir o ideal de corpo almejado, fato que pode trazer sérios riscos para a saúde fisiológica e psicológica dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS

- 1-Alves, S. C. R.; Navarro, F. O uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de Potim-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Num. 20. 2010. p.139-146. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/174/171>>

2-Brito, D. S.; Liberali, R. Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de Vitória da Conquista-BA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 31. 2012. p.66-75. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/263/265>>

3-Chiaverini, L. C. T.; Oliveira, E. P. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 38. 2013. p.108-117. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/376/367>>

4-Ciampo, L. A. D.; e colaboradores. Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*. Vol. 20. Num. 3. 2010. p.671-679.

5-Conselho Federal de Nutricionistas. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do Nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. Anexo I. Resolução CFN Num. 380 de 2005. Brasília.

6-Costa, D. C.; Rocha, N. C. A.; Quintão, D. F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: fatores associados. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 41. 2013. p.287-299. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/406/387>>

7-Cubrelati, B. S.; e colaboradores. Relação entre distorção de imagem corporal e risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*. Vol. 12. Num. 1. 2014. p.1-15.

8-Damasceno, V. O. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Juiz de Fora. Vol. 14. Num. 2. 2006. p.87-96.

9-Domingues, S. F.; Marins, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos

alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. *Fitness e Performance*. Vol. 6. Num. 4. 2007. p.218-226.

10-Filho, D. R.; Silva, F. B. B.; Botura, R. I. "Avaliação do uso de ergogênicos por praticantes de academia no noroeste e nordeste do estado de São Paulo". *International Journal of Nutrology*. Vol.7. Num.2. 2014. p.5-10.

11-Freitas, A.; Evangelista, A. L.; Lopes, C. R.; Silva, A. K. S.; Lima, A. V.; Freitas, E. S. F.; Motta, G. R. Uso de suplementos ergogênicos em praticantes de atividades esportivas na cidade de Teresina-PI. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 40. 2013. p.246-252. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/414/382>>

12-Gomes, G. S.; e colaboradores. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. *Revista da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto e do Hospital das Clínicas da FMRP, Universidade de São Paulo*. Vol. 41. Num. 3. 2008. p. 327-331.

13-Goston, J. L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Farmácia da UFMG. 2008.

14-Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M. C. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1. Num. 2. 2007. p.55-60. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/18/17>>

15-Jesus, E. V.; Silva, M. D. B. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. *Anais do III encontro de Educação Física e Áreas afins*. UFPI, 2008.

16-Johann, J.; Berleze, K. J. Estado nutricional e perfil antropométrico de frequentadores de academias de ginástica, usuários ou não de suplementos de cinco municípios do interior do

Rio Grande do Sul. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 4. Num. 21. 2010. p.197-208. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/180/177>>

17-Jost, P. A.; Poll, F. A. Consumo de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de Santa Cruz do Sul-RS. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc. Vol. 15. Num. 1. 2014. p.1-8.

18-Lohman, e colaboradores. Determinação do % de gordura corporal através do somatório das dobras cutâneas. 1992. In: Leão, L. S. C. S.; Gomes, M. C. R. Manual de Nutrição Clínica. Petrópolis, RJ. Vozes. 2012. p.17.

19-Organização Mundial da Saúde. Índice de Massa Corporal. 1998. In: Leão, L. S. C. S.; Gomes, M. C. R. Manual de Nutrição Clínica. Petrópolis, RJ. Vozes. 2012. p.15.

20-Santos, H. V. D.; Oliveira, C. C. P.; Freitas, A. K. C.; Navarro, A. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academias de bairros nobres da cidade do Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Num. 40. 2013. p.204-211. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/396/378>>

21-Silva, R. K.; Junior, D. A. F.; Neves, A. S. Consumo de ergogênicos nutricionais por praticantes de musculação de diversas academias de ginástica de Resende-RJ. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Num. 3. 2012. p.470-476. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/345/349>>

22-Silveira, D. F.; Lisbôa, S. D.; Sousa, S. Q. O consumo de suplementos alimentares em academias de ginástica na cidade de Brasília-DF. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 5. Num. 25. 2011. p.5-13. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/226/215>>

23-Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 9. Num. 2. 2003. p. 1-13.

24-Souza, R.; Ceni, G. C. Uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira das Missões-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 8. Num. 43. 2014. p.20-29. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/415/397>>

25-Sussmann, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do Rio de Janeiro. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Num. 37. 2013. p.35-42. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/366/358>>

26-Theodoro, H.; Ricalde, S. R.; Amaro, F. S. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul-RS. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.15. Num.4. 2009. p.291-294.

27-Uchoa, F. N. M.; e colaboradores. Avaliação do consumo de suplementos alimentares em praticantes de musculação. EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Num. 204. 2015.

2-Nutricionista, Mestre em Envelhecimento Humano, Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões-URI Campus de Frederico Westphalen, Departamento de Ciências da Saúde, Setor Nutrição, Frederico Westphalen, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mails dos autores:  
natalhacheffer@hotmail.com  
benetti@uri.edu.br

Recebido para publicação em 01/07/2015  
Aceito em 28/07/2015