

**PREVALÊNCIA E FATORES RELACIONADOS AO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**Daniel Murta Luz<sup>1</sup>, Marcos Tadeu Neres Santos<sup>1</sup>Iara Veloso Almeida<sup>2</sup>, Éryka Jovânia Pereira<sup>1,2</sup>Sabrina Gonçalves Silva Pereira<sup>1,2</sup>, Ronilson Ferreira Freitas<sup>1,2</sup>**RESUMO**

**Objetivo:** Identificar a prevalência e os fatores relacionados ao consumo de suplementos alimentares em acadêmicos do curso de Educação Física. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma pesquisa em maio de 2018, com alunos de ambos os sexos do curso de Educação Física de uma instituição privada de Montes Claros-MG. O questionário contemplou questões descritivas e de múltipla escolha que abordavam os aspectos sociodemográficos, hábitos de vida, conhecimento sobre alimentação saudável, uso de suplementos alimentares e nível de atividade física. **Resultados:** A amostra foi de 179 indivíduos, com idade entre 22 e 35 anos. Observou-se ainda que houve associação significativa entre o uso de suplementos alimentares com as variáveis: conhecimento sobre alimentação saudável ( $p = 0,008$ ), conhecimento sobre suplementos ( $p = 0,000$ ), nível de atividade física ( $p = 0,000$ ), número de vezes por semana que pratica atividade física ( $p = 0,013$ ) e a prática de mais de um tipo de exercício físico ( $p = 0,001$ ). **Conclusão:** Conclui-se que é significativo o consumo de suplementos alimentares em acadêmicos de educação física, e que existe associação entre o uso de suplementos alimentares com o conhecimento sobre alimentação saudável, conhecimento sobre suplementos, nível de atividade física, número de vezes por semana que pratica atividade física e a prática de mais de um tipo de exercício físico. Neste sentido, estudos futuros são necessários para avaliar o consumo desses suplementos. É recomendável também o desenvolvimento de intervenções, a fim de orientar esses acadêmicos, quando ao uso consciente destes suplementos.

**Palavras-chave:** Suplementos nutricionais. Educação física. Alimentação saudável. Atividade física.

1-Instituto de Ciências da Saúde das Faculdades Unidas do Norte de Minas (ICS/FUNORTE), Montes Claros-MG, Brasil.

**ABSTRACT**

Prevalence and factors related to the consumption of food supplements in academics of the physical education course

**Objective:** To identify the prevalence and factors related to the consumption of dietary supplements in academic students of the Physical Education course. **Materials and Methods:** A research study was conducted in May 2018, with students of both sexes from the Physical Education course of a private institution in Montes Claros-MG. The questionnaire included descriptive and multiple choice questions that addressed sociodemographic aspects, life habits, knowledge about healthy eating, use of dietary supplements and level of physical activity. **Results:** The sample consisted of 179 individuals, aged between 22 and 35 years. It was also observed that there was a significant association between the use of dietary supplements with the variables: knowledge about healthy eating ( $p = 0.008$ ), knowledge about supplements ( $p = 0.000$ ), level of physical activity ( $p = 0.000$ ), number of times per week that practice activity ( $p = 0.013$ ) and the practice of more than one type of physical exercise ( $p = 0.001$ ). **Conclusion:** It is concluded that the consumption of dietary supplements in physical education students is significant, and that there is an association between the use of dietary supplements with knowledge about healthy eating, knowledge about supplements, level of physical activity, number of times per week that practice physical activity and the practice of more than one type of physical exercise. In this sense, future studies are necessary to evaluate the consumption of these supplements. It is also recommended to develop interventions in order to guide these academics when to the conscious use of these supplements.

**Key words:** Dietary supplements. Physical education. Health yeating. Physical activity.

2-Faculdade de Saúde Ibituruna (FASI), Montes Claros-MG, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A busca pela qualidade de vida, saúde e mudança no perfil estético tem se tornado uma preocupação da população, o que estimula a busca pela prática de atividade física e uma alimentação de qualidade que atenda seu objetivo (Barros e colaboradores, 2017).

Segundo Buss (2000), essa qualidade de vida pode ser alcançada a partir da realização pessoal, profissional e social.

Associado a isto, e de acordo com Albuquerque (2012), em um mundo globalizado e marcado pela influência da mídia, é crescente o número de pessoas preocupadas em alcançar o estereótipo estabelecido pelos meios de comunicação, fator que contribui para o aumento nas buscas pela prática de atividade física.

Nesse sentido, esta prática deve estar aliada a uma alimentação saudável, pois a boa nutrição melhora o desempenho físico, diminui e previne a fadiga muscular, evita a perda de massa magra e melhora a performance (Carrilho, 2013).

Entretanto, nos dias atuais, com o aumento da procura pelas academias para a prática de atividade física, bem como a busca pelo corpo perfeito, as pessoas tem recorrido ao uso de suplementos alimentares objetivando otimizar seus resultados como desempenho físico, ganho de força, desenvolvimento muscular e rendimento nos exercícios, porém, utilizados de forma inadequada, sem a orientação de um profissional habilitado, o que pode comprometer a saúde do usuário (Bertulucci e colaboradores, 2010).

Estudos apontam o uso abusivo desses suplementos em praticantes de atividade física, principalmente entre os jovens incentivados pelo apelo do marketing e pressionados pela mídia em busca de um corpo esteticamente inatingível em curto prazo, tornando-os vulneráveis à orientação de colegas e treinadores, ou até mesmo fazendo o uso por conta própria (Araújo e colaboradores, 2002; Hirschbruch e colaboradores, 2008).

Várias complicações podem surgir a partir do uso da suplementação inadequada. Segundo Silva e colaboradores (2017), dentre essas complicações, pode-se destacar a insuficiência hepática, sobrecarga renal, desidratação e aumento da gordura corporal.

Nota-se uma associação direta entre prática de atividade, alimentação saudável e suplementação alimentar, neste sentido, os acadêmicos do curso de educação física, é um público que está susceptível ao consumo excessivo destes suplementos, visto que estes devem se preocupar com a imagem estética e comportamento, uma vez que irão orientar as pessoas na busca da saúde e do corpo "perfeito". Nesta perspectiva, entende-se a grande relevância de se avaliar o grau de conhecimento sobre alimentação saudável, uso de suplementos alimentares e nível de atividade física desses acadêmicos.

Sendo assim, este estudo objetivou identificar a prevalência e os fatores relacionados ao consumo de suplementos alimentares em acadêmicos do curso de Educação Física.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo tem caráter analítico, transversal e quantitativo, e foi realizado com acadêmicos do curso de graduação em Educação Física licenciatura e bacharelado na modalidade presencial de uma Instituição de Ensino Superior (IES), na cidade de Montes Claros-MG.

Para o cálculo amostral, considerou-se o total de estudantes matriculados no referido curso no ano de 2018 (320), prevalência desconhecida (50%), erro tolerável de 5% e intervalo de confiança de 95%, totalizando uma amostra mínima de 175 estudantes (Szwarcwald e Damascena, 2008). Entretanto, a amostra selecionada de forma intencional e por conveniência foi de 179 indivíduos.

Como critérios de inclusão, estabeleceu-se que os entrevistados fossem acadêmicos regularmente matriculados, frequentes e estar presente na data da coleta de dados. Foram excluídos do estudo os acadêmicos que não assinaram o termo de consentimento livre esclarecido, que apresentaram algum comprometimento que dificultasse responder às avaliações propostas e aqueles que não completaram o questionário.

Para coleta de dados, foi utilizado um questionário que avaliava o perfil sociodemográfico (idade, gênero, situação conjugal, cor de pele e renda familiar), fatores comportamentais e estado de saúde (tabagismo, etilismo, tratamento para perder peso e estado de saúde). Para avaliar o conhecimento acerca da alimentação saudável

e o uso de suplementos alimentares, os indivíduos responderam a um questionário adaptado de Zamin e Schimanski (2010), contendo 20 perguntas, sendo 13 objetivas e sete discursivas, que posteriormente foram categorizadas pelos pesquisadores.

As questões abordavam o conhecimento sobre alimentação saudável (importância da alimentação na prática da atividade física, macronutriente que deve ter maior consumo diário, número de refeições recomendadas por dia, quantidade de água que deve ser consumida diariamente, consumo de azeite, porções de frutas e verduras recomendadas por dia, consumo de feijão e arroz diariamente, falta que os alimentos fazem na dieta e a quem recorre quando tem dúvidas sobre a alimentação adequada) e uso de suplementos alimentares (conhecimento sobre e uso de suplementos, tipos de suplementos, número de vezes utilizadas por semana, tempo de uso, resultados desejados e profissional que fez a indicação).

O questionário contemplava ainda aspectos relacionados à prática de atividade física (tipo de atividade praticada, tempo que exerce sem interrupção, número de vezes/semana, duração e se exerce mais de um tipo de atividade física).

Para análise estatística, foi utilizado o programa Statistical Package for Social Science (SPSS) versão 20.0. Inicialmente, foram descritas as frequências simples e as porcentagens das variáveis analisadas. A análise bivariada foi realizada por meio do teste qui-quadrado ( $\chi^2$ ) de Pearson. Em todas as análises estatísticas, considerou-se relevância estatística  $p < 0,05$ .

Conforme preconizado pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, o projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Unidas do Norte de Minas - FUNORTE com o parecer nº 2.636.635(CAAE 85844418.3.0000.5141) e apenas participaram os acadêmicos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## RESULTADOS

A média de idade dos indivíduos foi de  $22,6 \pm 3,5$  anos. Verificou-se que houve predominância de indivíduos do sexo masculino (59,8%), sem companheiro fixo (60,3%), de cor da pele não branca (72,0%) e renda familiar acima de 3 salários mínimos

(60,3%). Com relação às características comportamentais e estado de saúde, 10,6% dos participantes do estudo relataram a prática do tabagismo, 36,9% responderam fazer uso de bebidas alcoólicas, 10,1% já realizaram tratamento para perder peso alguma vez na vida e 47,5% afirmaram possuir um estado de saúde muito bom (Tabela 1).

Com relação ao conhecimento acerca da alimentação saudável dos acadêmicos do curso de Educação Física, quando questionados, como estes classificaria o conhecimento sobre alimentação saudável, a maioria dos participantes respondeu ter conhecimento muito bom (42,5%). 62,0% dos indivíduos afirmaram que a alimentação adequada é indispensável na prática de atividade física, entretanto, 2,2% respondeu que a alimentação não é importante (Tabela 2).

**Tabela 1** - Caracterização sociodemográfica, comportamental e estado de saúde dos acadêmicos do curso de Educação Física, Montes Claros-MG, 2018.

Fatores Sociodemográficos	Variáveis	n (%)
Gênero	Masculino	107 (59,8)
	Feminino	72 (40,2)
Situação Conjugal	Com companheiro fixo	71 (39,7)
	Sem companheiro fixo	108 (60,3)
Cor da Pele	Branca	50 (27,9)
	Negra	31 (17,3)
	Parda	98 (54,7)
Renda Familiar	≤ 2 salários mínimos	71 (39,7)
	≥ 3 salários mínimos	108 (60,3)
Fatores Comportamentais e Estado de Saúde		
Tabagismo	Sim	19 (10,6)
	Não	160 (89,4)
Etilismo	Sim	66 (36,9)
	Não	113 (63,1)
Tratamento para perder peso	Sim	18 (10,1)
	Não	161 (89,9)
Estado de Saúde	Excelente	64 (35,8)
	Muito Bom	85 (47,5)
	Suficiente	28 (15,6)
	Insuficiente	2 (1,1)

Quando questionados sobre qual macronutriente deve ter maior consumo diário, 63,1% dos acadêmicos responderam que são proteínas, 36,3% citaram os carboidratos e apenas 0,6% mencionaram os lipídios. Quanto ao número de refeições recomendadas por dia, 53,1% afirma que deve ser entre 5 e 6 refeições. Quanto ao consumo diário de água em litros, 93,9% afirmaram que deve ser  $\geq 2$  litros (Tabela 2).

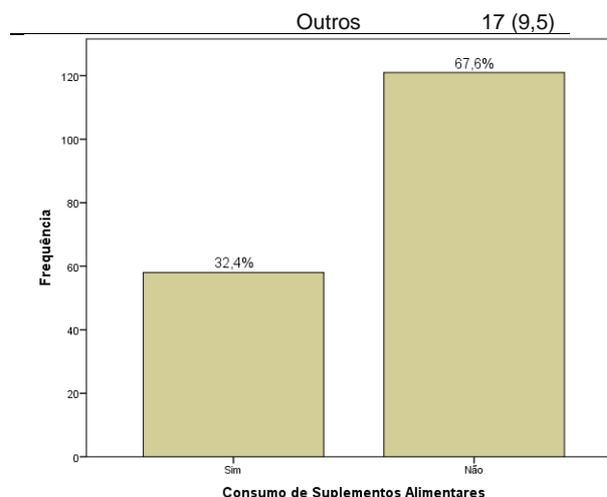
Verificou-se que quando questionados sobre a existência de restrições para o consumo de azeite, 70,3% responderam que

“não” existe restrições. Sobre a recomendação sobre o consumo de porções diárias de frutas e verduras, 62,6% dos participantes declaram ser 3 porções ou mais. 48,6% da população entrevistada respondeu ser importante consumir produtos integrais, tais como: o pão de centeio, pão integral, granola, aveia, linhaça, entre outros. 87,2% responderam que feijão e arroz são alimentos que podem ser consumidos diariamente e 50,3% responderam que alguns alimentos fazem falta na dieta. Foi possível observar que quando questionados a quem recorriam quando tinham dúvidas sobre a alimentação adequada, 55,9% dos indivíduos relataram buscar o nutricionista (Tabela 2).

Sobre o consumo de suplementos alimentares, conforme demonstrado na figura 1, foi possível observar que 32,4% da população faz uso.

**Tabela 2 - Conhecimento acerca da alimentação saudável dos acadêmicos do curso de Educação Física, Montes Claros-MG, 2018.**

Conhecimento	Variáveis	n (%)
Classificação do conhecimento sobre alimentação saudável	Excelente	38 (21,2)
	Muito Bom	76 (42,5)
	Suficiente	61 (34,1)
	Insuficiente	4 (2,2)
Importância da alimentação na prática da atividade física	Indispensável	111 (62,0)
	Importante	49 (27,4)
	Necessário	15 (8,4)
	Não tem importância	4 (2,2)
Macronutriente que deve ter maior consumo diário	Carboidratos	65 (36,3)
	Proteínas	113 (63,1)
	Lípidios	1 (0,6)
Número de refeições recomendadas por dia	≤ 4	77 (43,0)
	5 a 6	95 (53,1)
	≥ 7	7 (3,9)
Quantidade de água (L) que deve ser consumida por dia	< 2	11 (6,1)
	≥ 2	168 (93,9)
Consumo de azeite sem restrições	Sim	73 (40,8)
	Não	106 (59,2)
Número de porções de frutas e verduras recomendadas por dia	< 3	67 (37,4)
	≥ 3	112 (62,6)
Importância do consumo de produtos integrais	Indispensável	48 (26,8)
	Importante	87 (48,6)
	Necessário	44 (24,6)
Feijão e arroz podem ser consumidos diariamente	Sim	156 (87,2)
	Não	23 (12,8)
Alguns alimentos fazem falta na dieta	Sim	90 (50,3)
	Não	89 (49,7)
A quem recorre quando tem dúvidas sobre a alimentação adequada	Google	41 (22,9)
	Nutricionista	100 (55,9)
	Amigo	14 (7,8)
	Médico	7 (3,9)



**Figura 1 - Prevalência do consumo de suplementos alimentares por acadêmicos do curso de Educação Física, Montes Claros-MG, 2018.**

Em relação à suplementação, 48,0% dos acadêmicos relataram ter conhecimento sobre suplementos alimentares. Quando questionados sobre o tipo de suplementos consumidos, a maioria respondeu fazer uso de alimentos proteicos (43,1%), mais de 6 vezes por semana (46,2%). 74,1% relataram já ter obtido os resultados desejados, e quando indagados sobre o profissional que indicou a suplementação, a maioria dos acadêmicos relataram que a indicação partiu de outras fontes, sem ser o nutricionista (55,2%) (Tabela 3).

Sobre o nível de atividade física, foi possível observar que 62,6% dos são muito ativos, 46,7% praticam a ≥ 6 meses, ≥ 4 vezes por semana (57,4), por no mínimo 60 minutos (81,5%). A maioria dos acadêmicos relatou praticar mais de um tipo de atividade física (46,4%) (Tabela 3).

A Tabela 4 apresenta a associação entre o uso de suplementos alimentares com os fatores sociodemográficos, comportamentais e estado de saúde, sendo que não houve associação significativa entre as variáveis testadas.

**Tabela 3 -** Uso de suplementos alimentares e prática de atividade física por acadêmicos do curso de Educação Física, Montes Claros-MG, 2018.

Fatores	Variáveis	n (%)	Fatores	Variáveis	n (%)
Conhecimento sobre suplementos	Sim	86 (48,0)	Nível de Atividade Física	Muito Ativo	112 (62,6)
	Não	93 (53,0)		Ativo	38 (21,2)
Suplementos	Repositores Hidroeletrólitos	2 (3,4)	Tempo de atividade física, sem interrupção	Irregularmente Ativo	14 (7,8)
	Repositores Energéticos	18 (31,0)		Sedentário	15 (8,4)
	Alimentos Proteicos	25 (43,1)		< 3 meses	39 (26,0)
	Alimentos Compensadores	3 (5,2)		4 a 6 meses	41 (27,3)
	Aminoácidos de Cadeia Ramificada	99 (15,5)		7 a 8 meses	16 (10,7)
	Outros	1 (1,7)		9 a 11 meses	16 (10,7)
Número de vezes/semana	1 vez	6 (10,3)	Número de vezes/semana	≥ 12 meses	38 (25,3)
	2 a 3 vezes	7 (12,1)		1 vez	16 (10,7)
	4 a 5 vezes	18 (31,0)		2 a 3 vezes	48 (32,0)
	≥ 6 vezes	27 (46,2)		4 a 5 vezes	52 (34,7)
Tempo de uso dos suplementos alimentares	< 1 mês	14 (24,1)	Duração da Atividade Física	> 5 vezes	34 (22,7)
	1 a 2 meses	12 (20,7)		30 minutos	21 (14,0)
	3 a 6 meses	13 (22,4)		60 minutos	87 (58,0)
	7 a 11 meses	7 (12,1)		> 60 minutos	42 (23,5)
	≥ 12 meses	12 (20,7)		Prática mais de um tipo de atividade física	Sim
Resultados desejados	Sim	43 (74,1)	Não		67 (44,7)
	Não	15 (25,9)	Profissional que indicou a suplementação	Nutricionista	26 (44,8)
Profissional que indicou a suplementação	Educador Físico	8 (13,8)		Educador Físico	8 (13,8)
	Endocrinologista	3 (5,2)		Endocrinologista	3 (5,2)
	Iniciativa Própria	9 (15,5)		Iniciativa Própria	9 (15,5)
	Mídia	8 (13,8)		Mídia	8 (13,8)
	Amigo	4 (6,9)	Amigo	4 (6,9)	

**Tabela 4 -** Associação entre o uso de suplementos alimentares com os fatores sociodemográficos, comportamentais e estado de saúde de acadêmicos de Educação Física, Montes Claros, 2018.

Variáveis	Uso de Suplementos Alimentares				P valor (x <sup>2</sup> )	
	Sim		Não			
	n	%	n	%		
<b>Características sociodemográficas</b>						
Gênero	Masculino	35	32,7	72	67,3	0,915
	Feminino	23	31,9	49	68,1	
Situação Conjugal	Com companheiro fixo	18	25,4	53	74,6	0,102
	Sem companheiro fixo	40	37,0	68	63,0	
Cor da Pele	Branca	18	36,0	32	64,0	0,420
	Negra	7	22,6	24	77,4	
	Parda	33	33,7	65	66,3	
Renda Familiar	≤ 2 salários mínimo	24	33,8	47	66,2	0,745
	>3 salários mínimo	34	31,5	74	68,5	
<b>Fatores Comportamentais e Estado de Saúde</b>						
Fuma	Não	49	30,6	111	69,4	0,140
	Sim	9	47,4	10	52,6	
Bebe	Não	41	36,3	72	63,7	0,147
	Sim	17	25,8	49	74,2	
Tratamento para perder peso	Não	51	31,7	110	68,3	0,598
	Sim	7	38,9	11	61,1	
Estado de Saúde	Excelente	28	43,8	36	56,2	0,071
	Muito Bom	21	24,7	64	75,3	
	Suficiente	9	32,1	19	67,9	
	Insuficiente	0	0,0	2	100,0	

**Legenda:** (x<sup>2</sup>): Teste Qui-quadrado; p valor: Nível de significância p < 0,05.

**Tabela 5** - Associação entre o uso de suplementos alimentares com os fatores conhecimento sobre alimentação saudável, suplementos alimentares e prática de atividade física de acadêmicos de Educação Física, Montes Claros, 2018.

Variáveis		Uso de Suplementos Alimentares				P valor (x <sup>2</sup> )
		Sim		Não		
		n	%	n	%	
<b>Conhecimentos sobre alimentação</b>						
Conhecimento sobre uma alimentação saudável	Excelente	20	52,6	18	47,4	0,008*
	Muito Bom	25	32,9	51	67,1	
	Suficiente	12	19,7	49	80,3	
	Insuficiente	1	25,0	3	75,0	
Importância da alimentação adequada na prática de atividade física	Indispensável	38	34,2	73	65,8	0,180
	Importante	12	24,5	37	75,5	
	Necessário	5	33,3	10	66,7	
Macronutriente que deve ser mais ingerido	Carboidratos	16	24,6	49	75,4	0,097
	Proteínas	41	36,3	72	63,7	
	Lipídios	1	100,0	0	0,00	
Refeições recomendadas/dia	≤ 4	23	29,9	54	70,1	0,077
	5 a 6	30	31,6	65	68,4	
	≥ 7	5	71,4	2	28,6	
Consumo de água (L)/dia	< 2	4	36,4	7	63,6	0,772
	≥ 2	54	32,1	114	67,9	
Consumo de Azeite sem restrições	Sim	22	30,1	51	69,9	0,591
	Não	36	34,0	70	66,0	
Porções frutas e verduras/dia	< 3	20	29,9	47	70,1	0,573
	≥ 3	38	33,9	74	66,1	
Consumo de Produtos Integrais	Indispensável	18	37,5	30	62,5	0,661
	Importante	26	29,9	61	70,1	
	Necessário	14	31,8	30	68,2	
Alguns alimentos não fazem falta na dieta	Verdadeiro	31	34,4	59	65,6	0,557
	Falso	27	30,3	62	69,6	
<b>Suplementação e atividade física</b>						
Conhecimento sobre suplementos	Sim	51	59,3	35	40,7	0,000*
	Não	7	7,5	86	92,5	
Atividade Física	Muito Ativo	49	43,8	63	56,2	0,000*
	Ativo	8	21,1	30	78,9	
	Irregularmente Ativo	0	0,0	14	100,0	
	Sedentário	1	6,7	14	93,3	
Tempo de atividade física, sem interrupção	< 3 meses	10	25,6	29	74,4	0,409
	4 a 6 meses	17	41,5	24	58,5	
	7 a 8 meses	8	50,0	8	50,0	
	9 a 11 meses	7	43,8	9	56,2	
	≥ 12 meses	15	39,5	23	60,5	
Número de vezes/semana	1 vez	5	31,2	11	68,8	0,013*
	2 a 3 vezes	10	20,8	38	79,2	
	4 a 5 vezes	23	44,2	29	55,8	
	> 5 vezes	19	45,1	15	45,5	
Prática mais de um tipo de exercício físico	Sim	41	49,4	42	50,6	0,001*
	Não	16	23,9	51	76,1	

**Legenda:** (x<sup>2</sup>): Teste Qui-quadrado; p valor: Nível de significância p < 0,05.

A Tabela 5 a apresenta a associação do uso de suplementos alimentares com os fatores conhecimento sobre uma alimentação saudável, suplementação e atividade física, sendo que houve associação significativa entre o uso de suplementos alimentares com as variáveis: conhecimento sobre alimentação saudável (p= 0,008), conhecimento sobre suplementos (0,000), nível de atividade física (0,000), número de vezes por semana que pratica atividade física (p= 0,013) e a prática de mais de um tipo de exercício físico (p= 0,001).

Observou-se que, entre os acadêmicos que tem conhecimento excelente sobre os suplementos alimentares (52,6%) é maior o uso destes suplementos. As pessoas que possuem conhecimento sobre os suplementos alimentares (59,3%), também consomem mais suplementos. Com relação ao nível de atividade física, pessoas ativas e muito ativas, consomem mais suplementos. Foi possível observar ainda que pessoas que praticam atividade física ≥ 4 vezes por semana, e que praticam mais de um tipo de exercício físico, também consomem mais suplementos.

## DISCUSSÃO

A utilização de suplementos alimentares por praticantes de atividade física tem sido discutida em diversos estudos, podendo ser constatado uma crescente utilização por praticantes de atividades físicas, que buscam a eficácia e resultados em curto prazo (Cava e colaboradores, 2017; Galati e colaboradores, 2017; Silva e colaboradores, 2017; Zambão e colaboradores 2015).

Estudos têm relatado que é crescente a utilização desses suplementos alimentares, principalmente entre homens que praticam atividade física, objetivando melhorar o desenvolvimento muscular, otimização no tempo de recuperação, entretanto, o que se observa, é que muitas vezes esse consumo é exagerado, podendo comprometer a saúde dos usuários (Cava e colaboradores, 2017; Hirschbruch e colaboradores 2008; Rocha e Pereira, 1998).

Em relação ao estado de saúde, a maioria dos entrevistados considera muito boa. A prática esportiva traz diversos benefícios a saúde podendo estimular a liberação de melatonina, diretamente relacionada ao ciclo do sono, atuando também na melhora da função cognitiva (Mello e colaboradores, 2005).

A atividade física, associado a uma alimentação de qualidade, promovem esse estado de saúde, sendo que o alimento está diretamente relacionado às atividades vitais do corpo, pois fornece substratos necessários à recuperação das reservas corporais, restauração e crescimento muscular e dos tecidos (Barros, Pinheiro e Rodrigues, 2017; Oliveira e colaboradores, 2013).

Questionados sobre o macronutriente mais consumido, a maioria dos participantes, relatam ser a proteína, seguido por carboidrato e por último os lipídios. Resultados semelhantes foram observados em vários estudos relacionados ao tema onde os praticantes de atividade física possuem o hábito de consumo elevado de proteínas, podendo estar relacionado à crença de que quanto maior o consumo desse nutriente, maior o desenvolvimento muscular (Galati, Giantaglia, e Toledo, 2017; Paiva e colaboradores, 2013).

Entretanto, o excesso desse macronutriente pode trazer danos à saúde como sobrecarga renal, pois é aumentada a produção de nitrogênio pelo organismo (Zilch e colaboradores, 2012).

Indagados sobre número de refeições diárias recomendadas a maioria dos entrevistados responderam que de cinco a seis refeições por dia seriam o ideal. Dados que corresponde a indicação nutricional para melhor distribuição das refeições diárias e de forma harmoniosa e individual (Villega e Rocha, 2008).

Com relação a ingestão hídrica, a maioria dos participantes afirma consumir mais de dois litros de água por dia. A água exerce grande importância como solvente, facilitando as trocas metabólicas, processos enzimáticos e bioquímicos, participa da formação muscular, sendo que o consumo recomendado pelo Institute of Medicine (IOM) para indivíduos de 19 a 70 anos do sexo masculino é de 3,7L/dia e no sexo feminino é de 2,7L/dia, devendo ser levado em consideração do nível de atividade física, metabolismo e a temperatura ambiente (Cozzolino e Cominetti, 2013).

Quanto ao consumo de azeite sem restrições, a maioria dos participantes afirmou que não existe restrição para o consumo deste. O azeite é considerado uma gordura saudável, seu uso regular, auxilia no controle do colesterol, ajuda a evitar problemas cardiovasculares beneficiando o coração, porém seu consumo deve ser feito com cautela (Lima e colaboradores, 2012).

A maioria dos entrevistados relatou consumir mais de três porções de frutas e verduras ao dia. Para garantir a disponibilidades de vitaminas e minerais no organismo, segundo a Associação Brasileira de Nutrição (2015), a quantidade mínima recomendada de porções de frutas e verduras por dia é de cinco porções, sendo assim, o consumo de frutas pelos acadêmicos se aproxima do que é recomendado.

Os entrevistados foram questionados a respeito do consumo de produtos integrais, onde um número significativo da amostra considerou a o consumo desses alimentos importante. As fibras não são digeridas no organismo, porém são essenciais para manter o bom funcionamento do intestino, proporcionam plenitude gastrointestinal, mantendo a saciedade por mais tempo diminuir o açúcar do sangue, ajudam a controlar o colesterol (Ministério da Saúde, 2014).

Indagados sobre o consumo de feijão e arroz, a maior parte da amostra, relatou que pode ser consumido diariamente. Os resultados encontrados por Jesus e

colaboradores (2012) em seus estudos, revelam que o consumo de arroz e feijão faz parte da alimentação de 55,0% da sua amostra sendo considerada por eles parte integrante de uma boa alimentação.

Em relação a dúvidas sobre alimentação, quando questionados a quem recorrer, a maioria dos acadêmicos afirmou buscar informação junto a um profissional da área da nutrição, entretanto a outra parte dos entrevistados responderam buscar essas informações em blogs, com os amigos, treinadores e outros. Estudo realizado por Pereira e Cabral (2007), referente à orientação sobre nutrição e alimentação, apenas 25,7% dos praticantes de musculação receberam orientação de nutricionista, o restante da amostra, recebe profissionais de educação física e treinadores e endocrinologista.

Uma alimentação saudável e equilibrada melhora o desempenho físico, as reservas energéticas, pode reduzir lesões e fadiga muscular, sendo atribuída ao profissional Nutricionista a função de prescrever uma dieta individualizada de acordo com as necessidades e objetivo de cada pessoa, bem como a competência legal para prescrever a suplementação quando assim julgar necessário (Rezende e colaboradores, 2016).

Com relação ao uso de suplementos alimentares, pouco menos da metade dos entrevistados afirma conhecer a respeito do assunto e desses, e menos da metade dessa população faz uso desses suplementos. Resultados diferentes foram reportados por Santos e Pereira (2017), que em seus estudos relataram que a maioria dos entrevistados, diz ter um bom conhecimento sobre suplementação.

Indagados sobre quantas vezes por semana faziam o uso de suplementos alimentares praticantes responderam que 6 vezes por semana. Os suplementos proteicos são os mais consumidos segundo a maioria dos usuários e grande parte deles relatam já ter obtido resultado. Silva e colaboradores (2017) relatam em seu estudo que parte dos entrevistados faziam ou já teriam feito o uso de suplementos sendo mais utilizados os suplementos a base de proteína objetivando a hipertrofia muscular.

Questionados se os resultados desejados com o uso de suplementos foram ou não alcançados, a maioria afirma que sim e que a suplementação foi indicada por um nutricionista. O incentivo ao uso dos

suplementos alimentares muitas vezes são oriundos de profissionais não habilitados, sendo esses responsáveis pela prescrição à uma parcela considerável de consumidores entre praticantes de atividade física, e esse destaca-se ganho de força e hipertrofia como principais alterações (Nunes e Gonçalves, 2017; Santos e Pereira, 2017).

Em setembro de 1991, foi regulamentada no Brasil a lei que atribui ao profissional nutricionista a prescrição suplementar, necessário à complementação da dieta ou objetivo específico por ele julgado (Brasil, 1991).

Verifica-se a necessidade de orientações feitas pelo profissional nutricionista aos praticantes de atividade física, sobretudo no que se refere à função e possíveis efeitos decorrentes do uso dos suplementos nutricionais para o organismo a fim de garantir a saúde e evitar doenças (Araújo e Navarro, 2008).

Os estudantes foram questionados sobre o nível de atividade, e a maioria respondeu que seria muito ativo, que faz atividade há um tempo superior a seis meses, com o tempo mínimo de 60 minutos, desses, quase a metade prática mais de um tipo de atividade. Utilizando o mesmo método para avaliar o nível de atividade, Silva e colaboradores (2007) perceberam que no grupo de estudantes de Educação Física, a maior parte dos indivíduos são classificados como muito ativos ou ativos, sugerindo-se que a metodologia empregada no curso faz com que esse aluno se torne muito ativo.

Por terem conhecimento de forma consistente, adquirido através de disciplinas curriculares relacionadas à promoção da saúde, acredita-se que os estudantes do curso de educação física são capazes de identificar os benefícios da atividade física, em especial no que se refere, a promoção e manutenção da saúde levando-os cada vez mais a essa prática (Melo e colaboradores 2016).

Quando associado o uso de suplementos alimentares com os fatores: conhecimento sobre alimentação saudável, suplementação e atividade física, houve associação significativa entre o uso de suplementos alimentares, conhecimento sobre suplementos alimentares, nível de atividade física, o número de vezes por semana que prática atividade física e a prática de mais de um tipo de exercício físico.

A exposição ao ambiente de treino, a frequência, o contato com outros praticantes, a

crença de que o excesso de proteína sendo um dos macronutrientes consumidos em maior proporção pelos praticantes de atividade física promoverá aumento na massa muscular podem ser fatores que levem a um maior consumo de suplementos (Barros e colaboradores, 2017; Galati, Giantaglia e Toledo, 2017).

Nota-se que existe uma inter-relação, entre nível de atividade física, tipo e frequência dessa prática, pois pessoas muito ativas, que tem um alto nível de prática de atividade, que por sua vez se exercitam mais de 4 vezes por semana e com mais de uma atividade, consomem mais suplementos alimentares. Levando em consideração que o tempo de prática de exercícios, bem como a assiduidade, influenciam na o uso de suplementos, pois os indivíduos estão mais tempo em contato com o ambiente que está propício ao estímulo dessa ingestão, buscando intensificar os resultados dos das atividades físicas (Galati, Giantaglia e Toledo, 2017; Hirschbruch e colaboradores, 2008).

Apesar dos resultados serem consistentes e apresentar a realidade dos acadêmicos de Educação Física da IES avaliada, o presente estudo apresenta algumas limitações: trata-se de um estudo transversal, onde as informações foram autor referidas, com a tendência de os sujeitos fornecerem respostas socialmente aceitáveis. Sugere-se que sejam feitas futuras pesquisas, com cortes longitudinais, voltadas para os estudantes da área de Educação Física, afim de que seja avaliado o conhecimento e autopercepção dos mesmos em relação as suas práticas diárias, tanto no que se refere à alimentação saudável, uso de suplementos alimentares e prática de atividade física.

## CONCLUSÃO

Embora menos da metade dos acadêmicos entrevistados utilize suplementos alimentares, os resultados desse estudo corroboram com resultados descritos anteriormente, sendo notório o crescimento no uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividades físicas.

Foi possível observar ainda que existe associação entre o uso de suplementos alimentares com o conhecimento sobre alimentação saudável, conhecimento sobre suplementos, nível de atividade física, número de vezes por semana que prática atividade

física e a prática de mais de um tipo de exercício físico.

Concluímos que os acadêmicos estão cada vez mais preocupados com sua aparência e estética corporal, levando em consideração que sua profissão é levar a saúde em primeiro lugar para seus aluno e clientes, com isso cresceu bastante o número de acadêmicos praticantes de atividade física e utilizando recursos como os suplementos para melhor sua saúde e aparência.

Neste sentido, nota-se a importância da sensibilização dos acadêmicos e profissionais de Educação Física e treinadores em relação ao uso, indicação e/ou prescrição de alimentos ou suplementos alimentares, sendo de grande importância ressaltar que cabe ao profissional nutricionista, a indicação ou prescrição dos mesmos, pois este profissional está apto a adequar esses alimentos e ou suplementos a necessidade e individualidade de cada um.

## REFERÊNCIAS

- 1-Albuquerque, M. M. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 6. Num. 32. 2012. p. 112-117. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286>>
- 2-Araújo, M. F.; Navarro, F. Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica, Linhares, Espírito Santo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 2. Num. 8. 2008. p. 46-54. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/53>>
- 3-Araújo, R. A.; Andreolo, J.; Silva, M.S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília Vol. 10.Num. 3. 2002. p. 13-18.
- 4-Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN). Consumo de verduras e frutas pelo brasileiro. International Confederation of Dietetic Associations (IAO). Ministério da Saúde. 2015. Disponível em: <<http://www.asbran.org.br/noticias.php?dsid=1309>>. Acesso em: 05/07/2018.

5-Barros, A. J. S.; Pinheiro, M. T. C.; Rodrigues, V. D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 63.2017. p. 301-311. Disponível em:

<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/799>>

6-Bertulucci, K. N. B.; Schembri, T.; Pinheiro, A. M. M.; Navarro, A. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 4. Num. 20. 2010. p. 165-172. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/177>>

7-Brasil. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Regulamenta a profissão do nutricionista. Decreto Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Brasília. 1991. Disponível em:

<<http://www.camara.gov.br/sileg/integras/734474.pdf>> Acesso em: 05/07/2018.

8-Buss, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência e Saúde Coletiva*. Vol.5. Num.1. p.163-177. 2000.

10-Carrilho, L. H. Benefícios da utilização de proteína do soro de leite Whey Protein. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.7. Num. 40. 2013. p. 195-203. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/393>>

11-Cava, T. A.; Madruga, S. W.; Teixeira, G. D. T.; Reichert, F. F.; Silva, M. G.; Rombaldi, A. J. Consumo excessivo de suplementos nutricionais entre profissionais atuantes em academias de ginástica de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2012. *Epidemiol. Serv. Saude*, Brasília. Vol. 26. Num.1 2017. p.99-108.

12-Cozzolino, S. M. F.; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. São Paulo. Manole. p. 154-160. 2013.

13-Galati, P.C.; Giantaglia, A.P.F.; Toledo, G.C.G. Caracterização do Consumo de Suplementos Nutricionais e de Macronutrientes em Praticantes de Atividade

Física em Academias de Ribeirão Preto-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p.150-159. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/746>>

14-Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de Suplementos por Jovens Freqüentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. *Rev. Bras. Med. do Esporte*. Vol. 14. Num. 6. 2008. p.539-543.

15-Jesus, S. B.; Filho, A. D. R.; Eliana Santini, E. Consumo alimentar e o uso de suplemento nutricional em atletas de um time de voleibol masculino. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Num. 34. 2012. p. 310-314. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/311>>

16-Lima, M.A.M.; Silva, R.Q.; Satiro, A.F.; One, G.M.C. Azeite e seus Benefícios Simpósio Paraibano de Saúde: Tecnologia, Saúde e Meio Ambiente a Serviço da Vida. 2012. p. 149 a152.

17-Melo, A. B.; Carvalho, E. M.; Sá, F. G. S.; Cordeiro, J. P.; Leopoldo, A. S.; Leopoldo, A. P. L. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. *Vitória-ES. J. Phys. Educ.* Vol. 27. Num. 1. 2016. E. 2723.

18-Mello, M.T.; Boscolo, R.A.; Esteves, A.M.; Tufik, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Rev. Bras. Med. Esporte*. Vol. 11. Num 3. 2005.

19-Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2a edição. Brasília. 2014. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_brasil\\_2014\\_analise\\_situacao.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_brasil_2014_analise_situacao.pdf)>. Acesso em: 04/07/2018.

20-Nunes, L. H. L.; Gonçalves, A. Consumo e nível de conhecimento sobre recursos ergogênicos entre estudantes de educação física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 67. 2017. p.875-883. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/919>>

21-Oliveira, C. E.; Sandoval, T. C.; Silva, J. C. S.; Stulbach, T. E.; Frade, R. E. T. Avaliação do consumo alimentar antes da prática de atividade física de frequentadores de uma academia no município de São Paulo em diferentes modalidades. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 57-67. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/372>>

22-Paiva, L. K. L. K.; Andrade, M. L. L.; Maia, M. M. O.; Junior, A. T. C.; Medeiros, H. J.; Knackfuss, M. I. Consumo de macronutrientes por usuários de academias de ginástica. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 37. 2013. p.43-50. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/367>>

23-Pereira, J. M. O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de Musculação em uma academia da cidade de Recife. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 1. Num. 1. 2007. p. 40-47. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5>>

24-Rezende, M. C.; Lima, T. A.; S, H. J. X. Avaliação do aporte nutricional de praticantes de atividade física em academias no município de Aracajú-SE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 60. 2016. p. 660-665. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/716>>

25-Rocha, L. P.; Pereira, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Revista de Nutrição*. Vol. 11. Num. 1. 1998. p. 76-82.

26-Santos, E. A.; Pereira, F. B. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de exercício físico. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p.134-140. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/743>>

27-Silva, G. S. F.; Bergamaschine, R.; Rosa, M.; Melo, C.; Miranda, R.; Filho, M. B. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas

saúde/biológica. *Rev. Bras. Med. Esporte*. Vol. 13. Num. 1. 2007.

28-Silva, R. P. Q. C.; Vargas, V. S.; Lopes, W. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 65. 2017. p.584-592. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/861>>

29-Szwarcwald, C. L.; Damacena, G. N. Amostras complexas em inquéritos populacionais: planejamento e implicações na análise estatística dos dados. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Vol.11, Num. 1. 2008. p. 38-45.

30-Villela, N. B.; Rocha, R. Manual básico para atendimento ambulatorial em nutrição. 2ª edição. Salvador. 2008. 120 p.

31-Zambão, J. E.; Rocco, C. S.; Heyde, M. E. D. V. Relação entre a suplementação de proteína do soro do leite e hipertrofia muscular: uma revisão. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 9. Num. 50. 2015. p.179-192. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/517>>

32-Zamin, T. V.; Schimanoski, V. M. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Num. 23. 2010. p. 410-419. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/207>>

33-Zilch, M. C.; Soares, B. M.; Bennemann, G. D.; Sanches, F. L. F. Z.; Cavazzotto, T. G.; dos Santos, E. F. Análise da ingestão de proteínas e suplementação por praticantes de musculação nas academias centrais da cidade de Guarapuava-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Núm. 35. 2012. p.381-388. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/338>>

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

E-mail dos autores:

danielmurta1@gmail.com

iara.veloso@yahoo.com.br

erykanutricao@gmail.com

sabrina.goncalves@fasi.edu.br

ronnypharmacia@gmail.com

Endereço para correspondência:

Prof. Me. Ronilson Ferreira Freitas

Rua João Pinheiro, 441, apt 203, Centro.

Montes Claros-MG, Brasil.

Recebido para publicação em 02/08/2018

Aceito em 02/01/2019