

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ATLETAS DAS CATEGORIAS DE BASE DA ASSOCIAÇÃO CHAPECOENSE DE FUTEBOL**Fernanda Grison Confortin<sup>1</sup>Caroline Ludwig<sup>1</sup>Karina Wernke<sup>1</sup>**RESUMO**

Este estudo teve como objetivo avaliar o uso de suplementos alimentares por atletas das categorias de base da Associação Chapecoense de Futebol. A amostra foi composta por 67 atletas do sexo masculino na faixa etária de 15 a 20 anos. Foi utilizado um questionário contendo 19 perguntas fechadas e abertas, a fim de conhecer o tipo de suplemento alimentar consumido, a finalidade, quantidade, forma de indicação, prescrição e período de uso. Os resultados revelaram que 92,53% dos atletas faz uso de suplemento alimentar, 31,34% faz uso somente em períodos de competição, o suplemento alimentar mais utilizado pertence a categoria protéica (71,64%) e o principal objetivo de consumo é a recuperação muscular (44,78%). Quanto ao tempo de uso de suplemento alimentar, 32,83% dos atletas consomem há menos de 30 dias e 40,30% estão utilizando o mesmo produto há menos de um mês. Quando analisada a forma de indicação para o uso de suplemento, 86,57% dos atletas foram orientados por um profissional, destes, 68,66% tiveram indicação pela nutricionista do Clube. Analisando os resultados, pode-se concluir que a maioria dos atletas fazem de suplementos alimentares buscando melhorar sua performance em campo, além de suprir suas demandas energéticas. Contudo, pode-se perceber o quanto a atuação da nutricionista do Clube foi fundamental para que os atletas seguissem as indicações corretas, fazendo uso somente de suplementos alimentares necessários e em períodos de curta duração, não comprometendo a sua saúde.

**Palavras-chave:** Futebol. Recursos ergogênicos. Nutrição. Performance.

1-Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ), Chapecó-SC, Brasil.

**ABSTRACT**

Use of dietary supplements by athletes of the basic categories of the chapecoense football association

This study aimed to evaluate the use of dietary supplements by athletes of the basic categories of the Chapecoense Football Association. The sample consisted of 67 male athletes aged between 15 to 20 years. A questionnaire containing 19 closed and open questions was used in order to know the type of food supplement consumed, the purpose, quantity, form of indication, prescription and period of use. The results showed that 92,53% of the athletes use a dietary supplement and 31.34% use only during periods of competition. The most commonly used food supplement belongs to the protein category (71.64%), The main consumption objective being recovery (44.78%). As for the time of use of food supplement, 32.83% of athletes consume less than 30 days and 40.30% are using the same product for less than a month. When the form of indication for the use of supplement was analyzed, 86.57% of the athletes were guided by a professional, of these 68.66% were indicated by the nutritionist of the Club. Analyzing the results, it can be concluded that most athletes use dietary supplements to improve their performance in the field, in addition to supplying their energy demands. However, one can see how much the nutritionist's performance in the Club was fundamental for athletes to follow the correct indications, making use of only necessary nutritional supplements and in short periods, without compromising their health.

**Key words:** Football. Ergogenic resources. Nutrition. Performance.

E-mails dos autores:

fgrison@unochapeco.edu.br

carol\_sjo@unochapeco.edu.br

wernkekarina@gmail.com

## INTRODUÇÃO

Atualmente o futebol de campo é muito mais do que um esporte, é também parte da cultura do Brasil e em boa parte do mundo. Há muitos anos este esporte vem sendo uma das grandes formas de geração de lucros gigantes para jogadores e empresários, envolvendo transferências milionárias de atletas para outros Clubes (Melo, 2014).

Além de envolver questões relacionadas a cultura e ao capitalismo, o futebol é uma modalidade que requer muita disposição e alto desempenho corporal dos jogadores em campo. Estes atletas devem ter muito preparo físico para ter explosão de velocidade e habilidade, por isso, é necessário ter uma alimentação adequada no dia a dia, que permita suportar os 90 minutos de uma partida e os dias intensivos de treino. Para isso, os jogadores devem ingerir uma quantidade adequada de proteínas, carboidratos e gorduras, que auxiliam na produção de energia, no retardo da fadiga e principalmente, evitando lesões que possam impedi-los de jogar. Muitas vezes, porém, a alimentação acaba não sendo o suficiente, pois é comprometida pela rotina de treinos, períodos de competição e pela falta de orientação correta de um profissional qualificado (Almeida, 2015).

Deste modo, e com o aumento da profissionalização no futebol, a busca por outros recursos tornou-se fundamental para melhorar a performance dos atletas, que lutam por resultados positivos no treinamento (Braggion, 2008).

Dentre estes recursos, no segmento da nutrição, destaca-se a utilização de suplementos alimentares, a qual vem crescendo cada vez mais no mundo esportivo nos últimos anos, buscando, principalmente, melhorar o desempenho do atleta e auxiliar no sucesso deste objetivo (Pereira, 2014).

Os suplementos alimentares, conhecidos também como recursos ergogênicos, são utilizados especialmente por atletas que tem um alto gasto energético, o qual muitas vezes não é suprido somente pela alimentação (Jesus; Silva, 2008). Entende-se por recursos ergogênicos substâncias usadas na tentativa de aumentar a força física, mental e a eficácia mecânica, classificados em diferentes tipos, dentre eles recursos

mecânicos, farmacológicos e nutricionais (Tirapegui e Castro, 2005).

De acordo com a Resolução nº 18, de 27 de abril de 2010, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), os suplementos alimentares são classificados da seguinte maneira: suplemento hidroeletrólítico, destinado a auxiliar na hidratação; suplemento energético, destinado a complementar as necessidades de energia; suplemento proteico, destinado a complementar as necessidades de proteínas; suplemento para substituição parcial de refeições de atletas, destinado a complementar as refeições de atletas em situações nas quais o acesso a alimentos que compõem a alimentação habitual seja restrito; suplemento de creatina, destinado a complementar os estoques endógenos de creatina; e suplemento de cafeína, também conhecido como termogênico, destinado a aumentar a resistência aeróbia em exercícios físicos de longa duração (Anvisa, 2010).

Segundo esta Resolução, a utilização correta de suplementos alimentares pode auxiliar no desempenho físico do atleta, por outro lado, a utilização incorreta de suplementos alimentares, devido à má informação, pode acarretar danos à saúde e prejuízos ao desempenho físico (Anvisa, 2010).

Isso evidencia a importância de se buscar informações confiáveis, avaliar as características dos produtos e os fatores associados ao seu consumo, pois hoje, há no mercado, diversos tipos destes produtos, dificultando o entendimento adequado sobre os reais benefícios e o tipo de suplemento alimentar indicado para cada situação (Goston e Correia, 2009).

A prescrição de suplementos deve ser realizada pelo profissional nutricionista, e deve ser pautada na avaliação do estado nutricional e no plano alimentar do atleta, adequando o consumo alimentar e definindo claramente o período da utilização do suplemento (Becker e colaboradores, 2016).

De acordo com a Recomendação nº 4, de 21 de fevereiro de 2016, do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2016), a prescrição de suplementos alimentares é de competência do nutricionista, além do médico. Por este motivo, a importância da inserção do nutricionista em equipes de futebol, auxiliando na melhoria do desempenho do atleta, por

meio da alimentação, orientando para que tenham refeições saudáveis e completas com todos os nutrientes necessários. Além da indicação e prescrição de suplementos nutricionais, quando necessário, evitando a auto prescrição e problemas de saúde futuros.

A alimentação de um atleta, em especial dos jogadores de futebol, é diferenciada em função do gasto energético elevado, que pode ser até quatro vezes maior do que de outro indivíduo que não pratica atividade física, e da necessidade de nutrientes que varia de acordo com o tipo de atividade e da fase de treinamento (Tirapegui, 2012).

Por conseguinte, a suplementação alimentar adequada poderá ajudar o jogador a melhorar sua habilidade, rendimento e sucesso. Um atleta bem nutrido rende mais, é mais forte, se recupera mais rápido e consegue melhores resultados, porém o uso de suplementos alimentares deve ser acompanhado pela nutricionista do clube e demais responsáveis (Panza e colaboradores, 2007).

Levando em conta o alto desempenho que os jogadores de futebol de campo precisam desenvolver durante uma partida, exigindo grande esforço físico, mostra-se importante o desenvolvimento de estudos que investiguem as circunstâncias envolvidas na utilização de suplementos alimentares consumidos por estes atletas.

Neste contexto, o presente trabalho avaliou o consumo de suplementos alimentares por atletas das categorias de base sub 17 e sub 20 da Associação Chapecoense de Futebol.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo do tipo descritivo quantitativo. A população do estudo foi composta por atletas de futebol de campo. A amostra constituiu-se de 67 atletas do sexo masculino, que atuam nas categorias de base sub 17 e sub 20 da Associação Chapecoense de Futebol da cidade de Chapecó, Santa Catarina. Todos os indivíduos avaliados enquadraram-se na faixa etária de 15 a 20 anos.

As etapas para o desenvolvimento deste estudo obedeceram a seguinte ordem: primeiramente foi realizada uma conversa com o coordenador da Chapecoense, a fim de

apresentar os objetivos do estudo e a metodologia para seu desenvolvimento; na sequência buscou-se obter a concordância voluntária por parte dos sujeitos da pesquisa através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido e, por último, deu-se início a fase de obtenção das informações.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário auto administrado, elaborado pelas pesquisadoras. O questionário continha 19 perguntas fechadas e abertas, a fim de conhecer o tipo de suplemento alimentar, a finalidade do uso, a quantidade, a indicação, a prescrição e o período de uso. Todas as questões fechadas eram de múltipla escolha. No intuito de preservar a identidade dos sujeitos participantes da pesquisa, bem como não causar constrangimento no momento das respostas, o questionário não era identificado.

Esta coleta aconteceu nos meses de julho e agosto de 2016. As pesquisadoras foram as responsáveis pela entrega e recolhimento dos questionários no dia da aplicação. A partir do tratamento dos dados foi realizada sua análise, a qual utilizou-se de estatística descritiva por meio de distribuição de frequência absoluta, média e desvio padrão.

O projeto desta pesquisa foi aprovado previamente pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Comunitária da Região de Chapecó, e atendeu a Resolução nº 466/CNS/2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS, 2012).

## RESULTADOS

A análise dos dados permitiu observar que os atletas têm idade média de  $17 \pm 1,16$  anos. Em relação ao consumo de suplemento alimentar, observou-se que 92,53% (n=62) afirmaram utilizá-lo, sendo que destes, 31,34% (n=21) consomem somente em períodos de competição, 25,37% (n=17) consomem diariamente, 19,40% (n=13) consomem somente em dias de treino e jogos oficiais e 5,97% (n=4) consomem em períodos de pré-competição.

As características referentes ao consumo de suplemento estão apresentadas na Tabela 1.

**Tabela 1** - Tipos de suplementos alimentares utilizados pelos atletas e tempo de uso.

| <b>Tipos de suplementos alimentares utilizados</b> |              |
|--|--------------|
|  | <b>% (n)</b> |
| Repositores eletrolíticos                          | 1,49 (1)     |
| Suplementos protéicos                              | 71,64 (48)   |
| Suplementos energéticos                            | 37,31 (25)   |
| Suplemento para substituição parcial de refeições  | 1,49 (1)     |
| Cafeína (termogênico)                              | 1,49 (1)     |
| Creatina   | 5,97(4)      |
| <b>Tempo de uso de suplementos alimentares</b>     |              |
| Menos de 30 dias                                   | 32,83 (22)   |
| 30 a 90 dias                                       | 22,39 (15)   |
| Mais de 3 meses                                    | 7,46 (5)     |
| Mais de 1 ano                                      | 29,85 (20)   |

**Tabela 2** - Objetivos e resultados no uso de suplementos alimentares.

| <b>Objetivos em consumir suplementos alimentares</b>           |             |
|--|-------------|
|  | <b>%(n)</b> |
| Estético   | 2,98 (2)    |
| Saúde  | 2,98 (2)    |
| Energia  | 19,40 (13)  |
| Força  | 37,31 (25)  |
| Resistência  | 17,91 (12)  |
| Ganho de massa muscular  | 41,79 (28)  |
| Desempenho   | 47,76 (32)  |
| Retardo da fadiga  | 44,78 (30)  |
| Recuperação  | 59,70 (40)  |
| Reabilitação   | 34,33 (23)  |
| <b>Resultados obtidos com o uso de suplementos alimentares</b> |             |
| Melhor resultado nos treinamentos                              | 32,83 (22)  |
| Aumento da massa muscular                                      | 38,80 (26)  |
| Aumento da força   | 29,85 (20)  |
| Aumento da resistência   | 28,36 (19)  |
| Emagrecimento  | 5,97 (4)    |
| Retardo da fadiga  | 37,31 (25)  |
| Saúde estética   | 5,97 (4)    |
| Reabilitação   | 22,39 (15)  |
| Recuperação  | 50,75 (34)  |
| Não teve resultados  | 1,49 (1)    |

Conforme a Tabela 1, nota-se que os suplementos alimentares mais utilizados pelos atletas foram os suplementos proteicos, 71,68% (n=48), seguidos dos suplementos energéticos, 37,31% (n=25). Em relação ao tempo de uso de suplementos alimentares, 32,83% (n=22) utilizam a menos de trinta dias e 29,85% (n=20) há mais de um ano. Já em relação ao tempo de uso do mesmo suplemento alimentar, 40,30% (n=27) utilizam

a menos de trinta dias, 22,39% (n=15) de trinta a noventa dias, 19,40% (n=13) mais de três meses, e 8,95% (n=6) há mais de um ano.

Quanto ao aumento do consumo dos suplementos alimentares em períodos de campeonatos, 64,17% (n=43) relataram que sim e 20,89% (n=14) relataram não efetivar esta prática. Das categorias de suplementos alimentares que tem aumento de consumo durante o período de competições estão os

repositores hidroeletrólitos, 5,97% (n=4), suplementos proteicos, 44,78% (n=30), os suplementos energéticos, 44,78% (n=30), e os termogênicos, 1,49% (n=1).

Constatou-se que os principais objetivos citados pelos atletas ao se consumirem suplementos alimentares são recuperação, 59,70% (n=40), e desempenho 47,76% (n=32). Entre os resultados obtidos pelos atletas por meio do uso de suplementos alimentares, destacou-se a opção de recuperação, com 50,75% (n=34), e de ganho de massa muscular, com 38,40% (n=26). Comparando os dados das duas perguntas, observou-se que o desempenho, um dos principais objetivos dos atletas, não foi um resultado predominante alcançado por eles, apresentando 32,83% (n=22) de satisfação. Estes dados encontram-se compilados na Tabela 2.

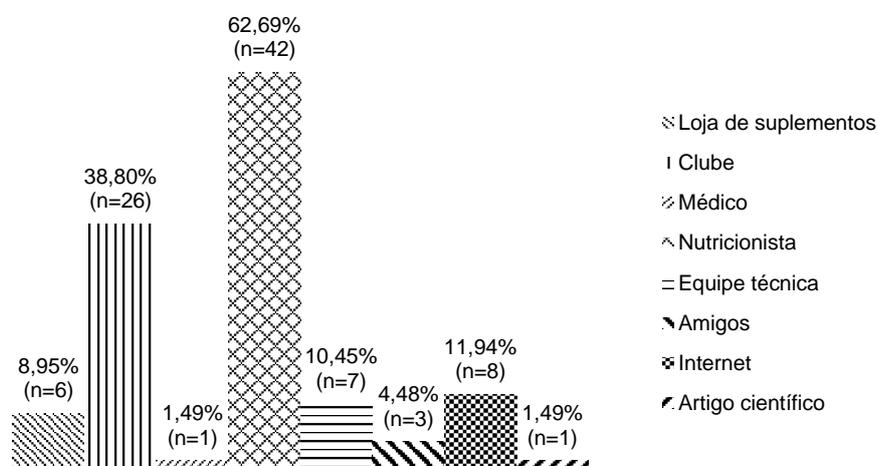
Quando questionados se a posição que jogam em campo interfere no tipo de suplemento alimentar que consomem, 58,62% (n=34) responderam que não e 41,38% (n=24) responderam que há interferência. Quando avaliadas as posições em campo que relatam haver mais interferência, a posição que teve maior destaque foi a de volante, 37,5% (n=9), seguido de atacante, 20,83% (n=5), zagueiro, 16,66% (n=4), lateral, 12,5% (n=3), e meia 8,33% (n=2). Em relação a posição de goleiro, foi possível observar que nenhum jogador desta posição relatou ter interferência no uso de suplementos alimentares.

Para a escolha do suplemento alimentar em uso, 86,57% (n=58) tiveram orientação e indicação de um profissional, e 5,97% (n=4) não. Dos atletas que responderam sim, 1,49% (n=1) teve orientação de médico, 68,66% (n=46) de nutricionista, 17,91% (n=12) de educador físico, e 2,98% (n=2) foram orientados por outros profissionais. Dos atletas que responderam não ter tido orientação ou indicação de um profissional, 11,94 (n=8) tiveram indicação de amigos, 10,45% (n=7) indicação do local de revenda e 1,49% (n=1) de mídias e redes sociais.

Dos atletas que consomem suplementos alimentares, 77,61% (n=52) recebem o produto do Clube e 17,91% (n=12) adquirem por conta própria. Considerando as recomendações do fabricante sobre a dose do suplemento alimentar a ser utilizada, 85,07% (n=57) seguem e 4,48% (n=3) não seguem as recomendações.

As informações que o atleta adquire sobre os suplementos alimentares que está utilizando estão expostas na Figura 1.

Conforme a Figura 1, é possível observar que o nutricionista é a principal referência utilizada pelos atletas para adquirir informações sobre os suplementos alimentares, seguida de informações repassadas pela equipe multidisciplinar do clube no qual treina, com 62,69% (n=42) e 38,80% (n=26), respectivamente.



**Figura 1** - Como os atletas adquirem informações sobre os suplementos alimentares utilizados.

## DISCUSSÃO

O futebol é um esporte que envolve exercícios intermitentes e a intensidade do esforço físico depende também do posicionamento do atleta, que pode ser goleiro, zagueiro, lateral, volante, meia e atacante (Barbanti, 1996).

O treinamento intensivo de jogadores de futebol é um processo que leva o organismo a sofrer uma série de alterações físicas e maior demanda energética. Neste contexto, os cuidados com a alimentação são essenciais para evitar prejuízos à saúde e garantir o desempenho esperado durante os treinos ou eventos esportivos (McArdle, 2009 apud Deus, Lautenberg e Alvarenga, 2015).

Desta forma, destaca-se a importância da nutrição, sendo um aspecto fundamental para atletas de futebol, podendo ser necessário também a suplementação, em casos em que o alimento não é suficiente para atingir os resultados desejados.

Os atletas de futebol do presente estudo, em sua quase totalidade, utilizam suplementação alimentar. Este dado vai ao encontro de outras pesquisas, como no estudo realizado por Deus, Lautenberg e Alvarenga (2015), onde a maioria dos atletas de natação faz uso de suplementos alimentares.

O presente estudo corrobora com os achados de Fayh e colaboradores (2013), os quais observaram em sua pesquisa, como suplementos alimentares mais utilizados por frequentadores de academias, aqueles a base de proteína.

De acordo com Bastos (2009), a ingestão de proteína ideal em atletas que praticam atividades com longa duração de treinos e de grande intensidade é desejável para que haja recuperação adequada, reparação e adaptação muscular decorrentes do estímulo causado pelo exercício físico.

De acordo com Carvalho (2009), a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte estabelece que o uso de suplementos alimentares proteicos é benéfico para atletas de alto rendimento, promovendo ganho de massa muscular, aumento do desempenho e retardo da fadiga. Observa-se que os atletas entrevistados responderam utilizar suplementos com o objetivo de obter recuperação, em 59,70% dos casos, desempenho, 47,76%, retardo da fadiga, 44,78%, e ganho de massa muscular, 41,79%,

sendo coerente com a recomendação supracitada.

Suplementos energéticos a base de carboidratos foram a segunda categoria mais utilizada pelos atletas participantes da pesquisa. O mesmo resultado foi observado por Deus, Lautenberg e Alvarenga (2015), em sua pesquisa. Os autores justificam a escolha, uma vez que o carboidrato é o nutriente de depleção mais dramática durante exercício intenso e treinamento pesado, sendo que seu consumo inadequado pode afetar o desempenho no exercício máximo de curta duração (anaeróbio) e nas atividades de endurance (aeróbia), acelerando a fadiga e impedindo a rápida recuperação.

Ao comparar os objetivos de uso de suplementos alimentares por consumidores não atletas e frequentadores de academia observa-se diferenciação, uma vez que os últimos buscam principalmente hipertrofia (Costa; Rocha; Quintão, 2013), enquanto os atletas de futebol visam a recuperação, aumento do desempenho, retardo da fadiga, ganho de massa muscular, força, reabilitação, energia e resistência. É importante ressaltar que os atletas de futebol possuem treinamento diferenciado e ampliado, uma vez que realizam duas vezes por semana musculação, três vezes por semana treinamento tático-técnico e duas vezes por semana físico-técnico, com duração de até 4 horas por dia, o que acaba variando a intensidade dos exercícios e gasto energético.

Com base nos dados da pesquisa observou-se que não há interferência no uso de suplementos alimentares em atletas que atuam na posição de goleiro, em contrapartida os jogadores de linha (zagueiro, volante, lateral, meia e atacante), relatam que o uso de suplementos alimentares interfere na sua posição em campo.

De acordo com Baroni, Piccoli e Leal Junior (2013), o desempenho aeróbico dos goleiros é inferior aos jogadores de linha, ou seja, os goleiros não participam de corridas de alta intensidade como os demais jogadores. Enquanto atletas de linha percorrem 10 a 12 km por partida, a distância percorrida pelos goleiros é de aproximadamente 4 km.

Baroni, Piccoli e Leal Junior (2013) referem que os exercícios praticados pelos goleiros em campo diferem da rotina de treinamento dos jogadores de linha, uma vez

que o desempenho físico e gasto energético é inferior aos demais jogadores.

No presente estudo foi possível observar que 86,6% tiveram orientação e indicação do uso de suplementos alimentares por profissional, sendo que destes, 68,6% dos atletas tiveram orientação do nutricionista do Clube, 1,5% do médico e os demais tiveram orientação de outros profissionais, com destaque ao educador físico. Já os atletas que não tiveram orientação, buscaram informações com amigos, mídias, local de revenda de suplementos alimentares e redes sociais.

O Conselho Federal de Nutricionistas regulamentou a prescrição de fitoterápicos para que Nutricionistas, além de médicos, possam prescrevê-los (Resolução CFN nº 402/2007) (CFN, 2007).

A esta Resolução soma-se a de nº 390/2006 (CFN, 2006) que regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais. Estas medidas visam evitar a auto prescrição pelos atletas, não havendo uso abusivo de suplementos alimentares e evitando problemas de saúde.

Foi possível observar que a grande maioria dos atletas adquirem informações e orientações com o nutricionista do Clube, apenas poucos atletas não procuram informações com este profissional.

Assim, pode-se perceber o quanto é importante a presença do nutricionista no Clube, para que o suplemento alimentar seja utilizado somente quando houver necessidade, quantidade e tempo recomendado, evitando causar danos à saúde do atleta.

De acordo com Goston (2008), é importante não só o uso de acordo com as recomendações do fabricante, mas também o acompanhamento do profissional nutricionista do Clube. Isto exigirá que o profissional busque o conhecimento para tal prática e possa auxiliar atletas e esportistas a fazer escolhas mais precisas e individualizadas em relação à utilização de suplementos alimentares, acompanhando o dia-a-dia do atleta, para que não haja uso desnecessário de suplemento alimentar e sem conhecimento do profissional.

De acordo com os resultados do presente estudo, 77,6% dos atletas recebem o suplemento alimentar pelo Clube, e quando questionados sobre o uso de acordo com as recomendações do fabricante, 4,47% não seguem.

Conforme informação apresentada pela American Dietetic Association (2009), qualquer recomendação para atletas e esportistas deve ser baseada em dados científicos atuais e em suas necessidades individuais.

Quando questionados sobre a frequência do uso de suplementos alimentares, 31,34% dos atletas responderam que consomem somente em períodos de competição, além de que 64,17% relatam que neste período há um aumento no consumo de suplementos alimentares, principalmente os energéticos e proteicos. Estes resultados associam-se principalmente ao fato de que em períodos de competição há maior desgaste físico dos atletas, além de ser um período mais propício para lesões.

Segundo Fernandes (2011), com o aumento de competições e tempo de treinamento no futebol, os jogadores estão mais favoráveis a lesões, pois o risco aumenta de acordo com o nível competitivo, além do aumento de horas de treinamento e número de competições que acabam sobrecarregando o atleta, que não tem um período adequado para recuperação.

Os resultados obtidos mostraram que os atletas participantes da pesquisa seguem as recomendações necessárias para uso de suplementos alimentares, utilizando-os somente em períodos de curta duração, não ultrapassando o recomendado e evitando, conseqüentemente, futuros problemas de saúde e prejuízos no seu desempenho físico em campo.

Desta forma, também é possível observar o quão importante é a atuação do profissional nutricionista no Clube, acompanhando a alimentação dos atletas de alto rendimento, orientando a forma adequada do uso de suplementos alimentares.

## CONCLUSÃO

Pode-se concluir que a grande maioria dos atletas participantes da pesquisa faz uso de suplementos alimentares, objetivando, principalmente, a melhora da performance em campo.

Dentre os suplementos mais utilizados foram encontrados aqueles a base de proteína e energéticos.

O uso de repositores hidroeletrólíticos, termogênicos, creatina e suplementos para

substituição parcial de refeições é feito por poucos atletas.

Verificou-se ainda, que os principais objetivos dos atletas ao consumirem suplementos alimentares são a recuperação, o aumento do desempenho, o retardo da fadiga e o ganho de massa muscular.

Com base nos resultados obtidos, podemos verificar que a grande maioria faz uso de suplementos alimentares em períodos de competição e diariamente, e quando avaliado o tempo de uso, a maior parte dos atletas utiliza a mais de um ano e menos de trinta dias.

Ainda, ressalta-se que a orientação feita por parte do profissional nutricionista especializado presente no Clube é de extrema importância para se evitar problemas de saúde do atleta, pois foi possível observar que a grande maioria segue corretamente as recomendações indicadas, não ultrapassando o tempo de uso e não fazendo uso de suplementos alimentares sem necessidade.

Portanto, destaca-se a importância da atuação do nutricionista nos Clubes esportivos auxiliando na demanda nutricional dos atletas.

## REFERÊNCIAS

- 1-Almeida, F.A.G. Nutrição no futebol. EVINCI. 2015. Disponível em: <<http://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/download/745/723>>. Acesso em: 12 out. 2016.
- 2-American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the American Dietetic Association. Vol. 109. Num. 3. 2009. p. 509-527.
- 3-Anvisa, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Dispõe sobre alimentos para atletas. Resolução, RDC, Num. 18 de 27 de abril de 2010.
- 4-Barbanti, V.J. Treinamento Físico: Bases Científicas. 3. ed. São Paulo. CLR Balieiro. 1996. p. 116.
- 5-Baroni, B.M.; Piccoli, R.B.; Leal Junior, E.C.P. Influência do Nível Competitivo e da Posição Tática sobre Parâmetros de Desempenho Aeróbio de Atletas Profissionais de Futebol do Brasil. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Vol. 27. Num. 2. 2013. p. 199-207.
- 6-Bastos, A.R. Nutrição e Lesões Desportivas. Monografia. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Universidade do Porto. Porto. 2009.
- 7-Becker, L.K.; Pereira, A.N.; Pena, G.E.; Oliveira, E.C.; Silva, M.E. Efeitos da Suplementação Nutricional sobre a Composição Corporal e o Desempenho de Atletas: Uma Revisão. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 10. Num. 55. 2016. p. 93-111. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/549/531>>
- 8-Braggion, G.F. Suplementação Alimentar na Atividade Física e no Esporte: Aspectos Legais na Conduta do Nutricionista. Nutrição Profissional. Vol. 4. Num. 17. 2008. p. 40-50.
- 9-Carvalho, T. Guidelines of the Brazilian Society of Sports Medicine: Dietary Changes, Fluid Replacement, Food Supplements and Drugs: Demonstration of Ergogenic Action and Potential Health Risks. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 9. Num. 2. 2009. p. 57-68.
- 10-CFN, Conselho Federal de Nutrição. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. Regimento Interno, Num. 390 de 22 de novembro de 2006. Brasília. 2006.
- 11-CFN, Conselho Federal de Nutrição. Regulamenta a prescrição fitoterápica pelo nutricionista de plantas in natura frescas, ou como droga vegetal nas suas diferentes formas farmacêuticas, e dá outras providências. Regime Interno, Num. 402 de 30 de julho de 2007. Brasília. 2007.
- 12-CFN, Conselho Federal de Nutrição. Prescrição de suplementos nutricionais. Recomendação, Num 004 de 21 de fevereiro de 2016. Brasília. 2016.
- 13-CNS, Conselho Nacional de Saúde. Resolução Num. 466 de 12 de dezembro de 2012. Disponível em:

<<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2016.

14-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. *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>>

15-Deus, J.E.G.; Lautenberg, M.P.L.; Alvarenga, M.L. Uso de Suplementos Alimentares por Atletas de Natação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Num. 49. 2015. p. 4-13. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/425/450>>

16-Fayh, A.P.T.; Silva, C.V.; Jesus, F.R.D.; Costa, G.K. Consumo de Suplementos Nutricionais por Freqüentadores de Academias da Cidade de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 35. Num. 1. 2013. p. 27-37.

17-Fernandes, F.O. Relação das Lesões Sofridas por Jogadores de Futebol com o Excesso de Treinamento e Competições. *Revista EFDportes.com*. Buenos Aires. Vol. 16. Num. 158. 2011. p. 1.

181-Goston, J.L.; Correia, M.I.T.D. Suplementos Nutricionais: Histórico, Classificação, Legislação e Uso em Ambiente Esportivo. *Nutrição em Pauta*. 2009. p. 1-7.

19-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. Belo Horizonte. 2008.

20-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. Piauí. 2008.

21-Melo, C. Liberdade, Sociedade e Revolução (LSI), Futebol: um grande negócio para a FIFA e para os capitalistas. 2014.

Disponível em: <<http://www.lsr-cit.org/nacional/25-nacional/1209-futebol-um-grande-negocio-para-a-fifa-e-para-os-capitalistas>>. Acesso em: 12 out. 2016.

22-Panza, V.P.; Coelho, M.S.P.H.; Pietro, P.F.D.; Assis, M.A.A.; Vasconcelos, F.A.G. Consumo Alimentar de Atletas: Reflexões sobre Recomendações Nutricionais, Hábitos Alimentares e Métodos Para Avaliação do Gasto e Consumo Energéticos. *Revista de Nutrição*. Vol. 20. Num. 6. 2007. p. 681-692.

23-Pereira, L.P. Utilização de Recursos Ergogênicos Nutricionais e/ou Farmacológicos em uma Academia da Cidade de Barra do Piraí, RJ. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 8. Num. 43. 2014. p. 58-64. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/428/401>>

24-Tirapegui, J. *Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física*. 2. ed. São Paulo. Atheneu. 2012. p.465.

25-Tirapegui, J.; Castro, I. A. Introdução a Suplementação. In Tirapegui, J. *Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física*. São Paulo. Atheneu. 2005. p. 131-136.

Recebido para publicação em 07/06/2017  
Aceito em 21/08/2017