**AS CONSEQUÊNCIAS DO USO INADEQUADO DE COMPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE SERRANOS-MG**

NOGUEIRA, Ludmilla, BRISKIEWICZ, Bruna

**Introdução**

De acordo com a resolução CFN nº 380 de 2005 do Conselho Federal de Nutrição, os suplementos nutricionais são definidos como alimentos que servem para complementar, com calorias e/ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, caso haja diagnóstico de insuficiência em algum nutriente, ou quando a dieta requerer suplementação (BRASIL, 2005).

A procura por suplementos nutricionais está tornando-se cada vez mais comum entre os frequentadores de academias de ginástica, muitas vezes sem uma orientação adequada. Nesse sentido, o uso de suplementos alimentares está tornando um hábito na vida de praticantes de atividade física, especialmente aquelas pessoas que desejam obter resultados rápidos em pouco tempo.

De acordo com Nabuco (2017) o consumo de suplemento no Brasil tornase cada vez mais comum. Estudos revelam a prevalência de uso excessivo (acima do recomendado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte), destacando a falta de conhecimento, por parte dos usuários, sobre o efeito dos suplementos no organismo.

O objetivo geral do estudo é analisar as implicações do uso de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física em uma academia do municipio de Serranos – MG.Os objetivos especificos do estudo é identificar os riscos associados ao uso inadequado de suplementos alimentares e explicar a importância do nutricionista na recomendação de dietas e suplementos alimentares específicos para hipertrofia muscular ou emagrecimento.

**Materiais e Métodos**

A metodologia do trabalho foi baseada em uma análise qualitativa dos dados coletados, o método utilizado para levantamento de dados será o Estudo de Caso, serão aplicados questionários em indivíduos, do sexo masculino e sexo feminino, com idades entre 14 a 51 anos, em uma academia de ginástica no município de Serranos do estado em Minas Gerais.

Além disso, foi realizado um levantamento bibliográfico em diversas plataformas, tais como: Google Acadêmico, Scielo, Biblioteca Virtual, dentre outros, utilizando os descritores: acompanhamento nutricional, suplementos alimentares, problemas de saúde associados ao uso de suplementos sem acompanhamento. Os próximos tópicos apresentam os resultados da análise dos dados coletados, a discussão teórica acerca da temática e as considerações finais do estudo.

**Resultados e Discussão**

# O questionário desenvolvido para o estudo de caso é composto por perguntas subjetivas e objetivas, tais como: idade, gênero, suplementos nutricionais utilizados, motivação para o uso de suplementos, se já realizou acompanhamento com nutricionista, objetivo do teinamento na academia, dentre outros. Os resultados dos questionários foram sintetizados em três tabelas. A tabela abaixo apresenta as características pessoais dos praticantes de musculação de academia da cidade de Serranos no estado de Minas Gerais.

**Tabela 1.** Características pessoais dos praticantes de musculação de academia da cidade de Serranos-MG

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tabela 1 | Variável | Categoria | Nº |
|  | Gênero | Masculino | 13 |
|  | Gênero | Feminino | 12 |
|  | Total | - |  |
|  | Idade | <20 anos | 9 |
|  |  | 20 a 30 anos | 8 |
|  |  | 31 a 40 anos | 4 |
|  |  | 41 a 50 anos | 4 |
|  |  | 51 a 60 anos | - |
|  |  | > 60 anos | - |
|  |  | NQR | - |
|  |  | Total |  |
|  | Escolaridade | Ensino Médio Fundamental completo  Ensino Médio Completo  Superior Completo  Superior Incompleto  Pós graduação  NQR | 7  6  9  3  -  - |
| Total | - | - | 25 |

Fonte: NOGUEIRA,Ludmilla (2023)

No total, vinte e cinco pessoas responderam o questionário disponível em anexo do estudo, observando as respostas dos participantes percebe-se que 55% dos que frequentam a academia são homens e 45% mulheres. Além disso, 36% dos que frequentam a academia tem menos de 20 anos de idade e compõem a parcela do Ensino Médio e Fundamental incompleto.

Os que frequentam a academia e apresentam idade superior aos 31 anos de idade apresentam Ensino Superior Completo. A segunda tabela apresenta os dados sintetizados acerca do objetivo do exercício físico dos que freqüentam academia.

**Tabela 2.** Objetivo do Exercício Físico dos praticantes de musculação de academia da cidade de Serranos-MG.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tabela 2 | Objetivo | Nº |  |
|  | Ganho Muscular  Emagrecimento | 17 Alunos (as)  1 Aluno(a) |  |
|  | Definição | 1 Aluno (a) |  |
|  | Estética | 6 Alunos (as) |  |
|  | Saúde | 10 Alunos (as) |  |
|  | Outro | - |  |
| Total |  |  |  |

Fonte: NOGUEIRA,Ludmilla (2023)

Analisando as respostas do questionário percebe-se que 68% dos entrevistados buscam ganho muscular. Além disso, uma boa parcela está preocupada com a estética e a saúde. A última tabela apresenta os dados acerca do uso dos suplementos pelos praticantes de musculação que responderam o estudo.

**Tabela 3**. Uso de suplementos por praticantes de musculação de academia da cidade de Serranos-MG.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tabela 3 |  |  | Nº |
|  |  |  |  |
| **Uso de suplementos** |  | Sim | 22 |
|  |  | Não | 3 |
| **Quem indicou os suplementos** | **Total** | Conta Própria  Instrutor  Amigo  Nutricionista | 4  8  3  7 |
|  | **Total** |  |  |
| Total |  |  |  |

Fonte: NOGUEIRA,Ludmilla (2023)

As respostas do questionário reforçam os estudos acerca do uso indiscriminado de suplementos, 88% dos entrevistados utilizam suplementação aliada à musculação na academia. A academia e os instrutores acabam influenciando os participantes a comprarem seus suplementos, 36,36% dos entrevistados afirmaram que os instrutores indicaram os suplementos que utilizam. Já, 31,81 dos que utilizam suplementos foram indicados por nutricionistas, 18,18% por conta própria e 13,65% utilizam suplementos por conta própria.

# Os resultados dos questionários reforçam a preocupação de uma parcela da população com a estética e saúde, os entrevistados utilizam a suplementação nutricional para atingir um melhor desempenho e alcançar os resultados, tais como: emagrecimento e ganho de massa muscular. Os suplementos mais citados durante o estudo foram creatina e wheyProtein.

# Conclusão/ Considerações finais

# A busca por resultados rápidos tem levado muitos praticantes de musculação em academias a usarem suplementos alimentares sem a orientação de um profissional adequado. Muitas pessoas seguem dietas inadequadas, se automedicam e escolhem suplmentos de acordo com elatos de terceiros. Além disso, se deparam com hábitos alimentares errôneos, falta de conhecimento, tentativa de alcançar um padrão influenciado pela mídia gerando um comportamento destrutivo.

# Ao observar os resultados do estudo percebe-se como os frequentadores de academia utilizam os suplementos de forma indiscriminada com base em relatos de terceiros, pesquisas na internet e orientações dos profissionais de Educação Fisíca.

# Vale ressaltar, que o nutricionista é o único profissional capacitado para prescrição de suplementos por deter o conhecimento das necessidades dos indivíduos, possibilitando traçar as quantidades necessárias e período de seu uso. Os riscos do uso sem orientação podem trazer inúmeros malefícios para a saúde, pois em altas doses pode provocar a sobrecarga renal, bem como outros prejuízos ao organismo.

Dessa forma, o estudo conclui que o nutricionista é fundamental e muito necessário em academias para prescrição desses suplementos fornecendo uma orientação profissional suficiente para proporcionar os nutrientes necessários, de forma balanceada a partir de alimentos e suplementos alimentares, contribuindo para melhora do desempenho dos exercícios físicos, alterações positivas na composição corporal, melhorando a condição física, a beleza e a autoestima.

# Referências

# ANVISA. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Regulamentação de suplementos alimentares - RDC nº 243/2018, de 27 de julho de 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares>. Acesso em 12 de outubro de 2023 ás 23:24h.

# ASSOCIATION OF UK DIETITIANS. SPORT AND EXERCISE NUTRITION REGISTER. Supplement use in Sport Position Statement, 2016. Disponível em: https://www.bda.uk.com/uploads/assets/df500b14-6556-4361-9e89d6df5265dfeb/SENrSupplement-Position-Statement-v-June-2017.pdf Acesso em 12 de outubro de 2023 ás 23:32h.

# 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. Vol. 11. Num. 63. 2017. p.301-31.

# BRASIL. CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução N° 334/2004. Diário Oficial da União , 2004.

# BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução n° 380 de 28 de janeiro de 2005. 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. Diário Oficial da União 2006; 10 jan.

# BRASIL. Resolução CFN Nº 656/2020, de 15 de junho de 2020. Dispõe sobre a prescrição dietética, pelo nutricionista, de suplementos alimentares pelo dá outras providências. Brasília: Conselho Federal de Nutricionistas, 2020.

# CHAGAS, B. L. F., do Nascimento, M. V. S., Barbosa, M. R., & de Souza Gomes, L. P. Utilização indiscriminada de suplementos alimentares: causas e consequências. Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-SERGIPE, 3(2), 27-34.2016.

# ERDMAN, K. A., FUNG, T. S., & REIMER, R. A. Influence of performance level on dietary supplementation in elite Canadian athletes. Medicine and science in sports and exercise, v. 38, n. 2, p. 349-356. 2006.

# FERNANDES, W. N., & Machado, J. S. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. RBNE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, 10(55), 59-67. 2016.

# GALVÃO, F. G. R., dos Santos, A. K. M., Beserra, T. L., de Brito, C. L., Leite, P. K. V., de Araujo, J. E. R., & Mori, E. Importância do Nutricionista na Prescrição de Suplementos na Prática de Atividade Física: Revisão Sistemática. Revista e-ciência, 5(1). 2017.

# JÚNIOR, A. E. C.; SANTOS, J. M.; SANTOS, J. L. R.; ALVES, M. R.; VIEIRA, M. M.; RODRIGUES, V. D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por atletas de JiuJitsu de uma academia de Montes Claros-MG. RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, v. 13, n. 80, p. 468-474, 2019.

# KANTIKAS, M. G. L. Avaliação do uso de suplementos nutricionais à base de soro bovino pelos praticantes de musculação em academias da cidade de Curitiba-PR. Dissertação de Mestrado em Tecnologia de Alimentos. Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2007.

# MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Metodologia cientifica: ciência e conhecimento científico, métodos científicos, teoria, hipóteses e variáveis. São Paulo: Atlas, 2010.

# MANCUSO, A. M., Vincha, K. R. R., & Santiago, D. Ap. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades defortalecimento. Physis: Revista de Saúde Coletiva, 26, 225-249, 2016.

# MAXIMIANO, C. M. B. F., & Santos, L. C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginásticas da cidade de Sete Lagoas-MG. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, 11(61), 93-101. 2017.

# NABHOLZ,T.V. Nutrição Esportiva:aspectos relacionados à suplementação nutricional. São Paulo.Sarvier. Cap. 2. 2007. p.31-60.

# NABUCO, H. C. G.; RODRIGUES, V. B.; RAVAGNANI, C. F. C. Fatores associados ao uso de suplementos alimentares entre atletas: Revisão sistemática. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. São Paulo, set/out., 2016. v. 55, n. 5, p. 412-419.

# NEVES, D. C. G.; PEREIRA, R. V.; LIRA, D. S.; FIRMINO, I. C.; TABAI, K. C. Consumo de suplementos alimentares: alerta à saúde pública. Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica, Viçosa, v. 28, n.1, p. 224-238, 2017.

# OLIVEIRA, E. R. M.; TORRES, Z. M. C.; VIEIRA, R. C. S. Importância dada aos nutricionistas na prática do exercício físico pelos praticantes de musculação em academias de Maceió-AL. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v.2. n. 11. p. 381-389. Set/Out. 2008.

# OKUIZUMI, Arissa Matsuyama; SANTOS, Letícia Leal Dos; ROCHA, Sophia Araújo; CONDE, Giovanna Araujo; et al. Avaliação nutricional de adolescentes praticantes de atletismo. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 12, n. 80, supl. 3, p. 1130-1137, jul./dez. 2018.

# PEREIRA, J. M. F.; COSTA, M. F. D.; CAVALCANTI, J. A. Estilo de vida saudável e busca de opinião no consumo de suplementos alimentares. Revista de Administração da UFSM, v. 14, n. 4, p. 750-768, 2021.

# RAMOS, A; FARIA, P.M; FARIA, A. Revisão sistemática de literatura: contributo para inovação na investigação em Ciências da Educação. Revista Diálogo Educacional, v.14, n.42, p.17-36, 2014. Disponível em: [https://periodicos.pucpr.br/index.php/dial ogoeducacional/article/view/2269](https://periodicos.pucpr.br/index.php/dial%20ogoeducacional/article/view/2269) Acesso em 27 de março de 2023 ás 19:00h.

# RESENDE, G. B., Molinari, M. G., & Silva, A. C. E. Efeitos adversos do uso inadequado de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico. Revista Saúde Multidisciplinar, 3(1). 2015.

# SALAZAR, A. S.; GARCÍA, A. M. C. Suplementos nutricionales en la industria del fitness. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo, v. 2, n. 2, p.60-66, 2019.

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

# SANTOS, J.R.M.P. Importância de uma regulamentação específica com as definições e classificações dos produtos comercializados como suplementos alimentares, alimentos funcionais e nutracêuticos. Revista de Direito Sanitário, v. 19, n. 3, p. 54-67, 2019.

# SILVA, F. R.; MENDES, A. E. P.; PINTO, F. J. M.; SAMPAIO, M. M.; MORAIS, V. D.; BRITO, F. C. R. Perfil nutricional e uso de suplementos alimentares: estudo com adultos praticantes de musculação. Motricidade, v. 14, n. 1, p. 271-8, 2018.

# SILVA, A. C. G.; RODRIGUES, O. M. J. Riscos e benefícios no uso de suplementos nutricionais na atividade física. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 12, p. 96770-96784, 2020.

# SOARES, G. M.; MOURA, A. S.; SILVA, T. G.; MOLZ, P.; FRANKE, S. I. R. Prevalência do uso de suplementação nutricional pelos praticantes de academia em Santa Cruz do Sul – RS, um estudo piloto. Revista Brasileira Ciências e Esporte.v. 6, n.11, 2020.