

X JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

**PREVALÊNCIA DE SUPLEMENTAÇÃO E CONHECIMENTO SOBRE
NUTRIÇÃO EM PRATICANTES RECREACIONAIS DE
MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**HANNA RAYSSA BATISTA VERAS¹; MARCUS CÉSAR FAÇANHA DE MENESES²;
EMILLY STEFANY HOLANDA ALVES³; GISELE DE SOUSA RODRIGUES⁴;
NAYARA CARNEIRO DE LIMA⁵; LEONARDO FURTADO DE OLIVEIRA⁶**

¹Centro Universitário Fametro – Unifametro; hanna.veras@aluno.unifametro.edu.br;

²Centro Universitário Fametro – Unifametro; marcus.meneses@aluno.unifametro.edu.br;

³Centro Universitário Fametro – Unifametro; emilly.alves@aluno.unifametro.edu.br;

⁴Centro Universitário Fametro – Unifametro; gisele.rodrigues01@aluno.unifametro.edu.br;

⁵Centro Universitário Fametro – Unifametro; nayara.lima@aluno.fametro.com.br;

⁶Centro Universitário Fametro – Unifametro; leonardo.oliveira@professor.unifametro.edu.br;

Área Temática: NUTRIÇÃO ESPORTIVA

RESUMO

Introdução: É comum que muitos frequentadores de academias busquem auxílio de suplementos alimentares como principal aliado na melhora do rendimento e, consequentemente, melhora da estética. Porém, o consumo de suplementos alimentares, geralmente, não possui orientação de um profissional qualificado, facilitando, assim, o surgimento de problemas clínicos nesses indivíduos. **Objetivo:** Analisar a literatura brasileira com relação ao uso de suplementos alimentares e conhecimentos básicos sobre nutrição por praticantes recreacionais de musculação. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa a partir da pergunta: “qual o nível de conhecimento sobre nutrição, prevalência e fatores relacionados à utilização de suplementos alimentares em praticantes de musculação no Brasil?”. O levantamento ocorreu nas bases de dados Scielo e Lilacs, utilizando os descritores “Suplementação e nutrição” “Suplementação” e “Conhecimentos sobre nutrição”. Foram incluídos estudos publicados em periódicos nacionais, em língua portuguesa e de qualquer ano. Além disso, os estudos precisavam ser transversais descritivos, e utilizarem como amostra indivíduos saudáveis praticantes recreacionais de musculação. **Resultados:** Na maioria dos estudos, encontra-se uma prevalência quanto ao uso de suplementos alimentares como meio principal para ganho de massa muscular e emagrecimento, resultando em fins estéticos. O público com maior adesão quanto ao consumo são indivíduos do sexo masculino. No geral, o grau de conhecimento sobre nutrição dos praticantes é insatisfatório. **Considerações Finais:** É possível verificar que os indivíduos, em sua maioria, buscam suplementos para fins estéticos, principalmente o ganho de massa muscular, porém o fazem de forma desorientada e sem um mínimo conhecimento devido em nutrição.

Palavras-chave: Suplementos nutricionais; alimentação; atividade física; conhecimento em nutrição.

X JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física possui diversos pontos positivos, dentre eles a melhora no aspecto psicológico, e biológico, aumento da expectativa de vida, melhora na capacidade cardiorrespiratória, entre outros (MENON; SANTOS, 2012). Nesse contexto, a musculação é uma das práticas que os indivíduos procuram, buscando aumento de força e benefícios estéticos, com ganho de massa muscular e diminuição de gordura corporal (LIMA; NASCIMENTO; MACÊDO, 2013).

Para atingir o resultado esperado, o indivíduo deve conciliar em sua rotina, além dos treinos, uma alimentação adequada e uma boa reposição hidroeletrolítica, para que consiga obter um melhor desempenho durante o treino de força. A alimentação saudável seguida de uma boa orientação profissional, promove ao indivíduo uma ingesta completa e rica de nutrientes essenciais, facilitando, assim, um melhor funcionamento e manutenção da saúde. Com relação aos praticantes de atividade física, há um peso maior quanto às mudanças alimentares, para que consigam suprir o gasto energético elevado em decorrência do treinamento, melhorando rendimento e contribuindo para o alcance de suas metas (NICASTRO et al., 2008).

É nesse momento que surgem os suplementos nutricionais, indicados quando somente a ingesta alimentar não é suficiente para suprir as necessidades do organismo, necessitando assim de algum complemento alimentar, ou quando o indivíduo precisa recorrer a uma saída prática para alcançar os nutrientes em determinada refeição. O uso de suplementos cresce de maneira gradativa, e seu consumo não ocorre somente por praticantes de exercício físico, mas também por pessoas fisicamente ativas, ou seja, quem tem o dia a dia mais agitado. As suplementações não devem ser consumidas por qualquer pessoa, e é recomendado que seja aconselhado por profissionais da área, para que assim, o uso seja benéfico a saúde do indivíduo (BOTELHO, 2019).

Em um estudo realizado em Minas Gerais com 348 indivíduos, sendo eles 187 homens e 161 mulheres, destaca-se uma amostra de 59,7% do público-alvo, que relata nunca ter recebido nenhum tipo de orientação nutricional por um profissional qualificado na área quanto ao uso de suplementos alimentares, tendo então uma ingesta desorientada, podendo acarretar problemas na saúde do indivíduo. Diante disso, gera-se uma necessidade de

X JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

orientações mais precisas referente a ingestão de suplementos alimentares, e uma prescrição individual se torna necessária para a promoção da ingestão alimentícia saudável e qualidade de vida (LOPES et al., 2015).

Adicionalmente, segundo estudos, o conhecimento sobre nutrição está mais favorável em jovens atletas em relação aos não praticantes de atividade física, contudo, as informações apresentadas aos indivíduos nem sempre são de profissionais com domínio na área. Os praticantes estão diariamente expostos a informações sobre nutrição de fontes diversas, e essas informações são repassadas de forma incorreta, o que pode afetar diretamente o consumo dietético do indivíduo, podendo então, gerar interpretações erradas e grandes repercussões para sua saúde. Diante do exposto, apresenta-se uma necessidade de orientações mais precisas por profissionais que apresentem formação e domínio na área (ADAM, et al., 2013).

Assim, este estudo tem como objetivo analisar a literatura brasileira com relação ao uso de suplementos alimentares e conhecimentos básicos sobre nutrição por praticantes recreacionais de musculação.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão de literatura integrativa, cuja pergunta norteadora foi definida pela estratégia PICO e foi: “qual o nível de conhecimento sobre nutrição, prevalência e fatores relacionados à utilização de suplementos alimentares em praticantes de musculação no Brasil?”. O levantamento foi realizado no ano de 2023 nas bases de dados Scielo e Lilacs, utilizando os descritores “suplementação”, “nutrição”, e “conhecimentos sobre nutrição”. Para cruzamento dos termos, foi utilizado o operador booleano AND quando necessário.

Esta pesquisa teve como critério de inclusão estudos publicados em periódicos nacionais em língua portuguesa de qualquer ano. Os estudos eram transversais descritivos utilizando como amostra indivíduos saudáveis e praticantes de musculação por no mínimo 2 vezes por semana, que tivessem aplicado uma metodologia de avaliação de conhecimento em nutrição e verificado a prevalência do uso de suplementos no público. Os critérios de exclusão foram estudos com indivíduos veganos, artigos de revisão, trabalho de conclusão de curso, teses e dissertações.

Após pesquisa e filtragem inicial, os estudos foram analisados por seus títulos. Em seguida, foi feita a leitura e análise do resumo, com a finalidade de verificar se eles se

X JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

enquadravam nos critérios de inclusão deste trabalho. Por fim, foram excluídos os artigos duplicados, obtendo assim, um quantitativo final para o levantamento de dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 202 artigos foram encontrados durante a primeira pesquisa. Após uma análise com relação à leitura do resumo, com o objetivo de analisar e filtrar as pesquisas que se encaixassem nos critérios de inclusão, foram excluídos 10 artigos, pois eles não condiziam com os critérios exigidos. Por fim, foram excluídos mais 7 artigos duplicatas, restando um total de 7 estudos que foram incluídos nessa revisão integrativa.

Ao analisar um estudo de Pereira e Cabral (2007), nota-se que 38,3% da amostra fazia uso de suplementos alimentares, dentre eles, os suplementos que tiveram uma maior prevalência quanto ao consumo foram produtos à base de proteínas como whey protein, seguidos por aminoácidos, creatina e carnitina. Ao verificar os fatores pelos quais os indivíduos faziam o consumo desses determinados suplementos, foi verificado que eles acreditavam que o excesso de proteína favorecia o aumento da massa muscular. Diante disso, os autores ressaltam o conhecimento insuficiente sobre o determinado consumo, e sabemos que a alimentação fornece nutrientes necessários e essenciais para a prática da atividade física com excelência, pois a alimentação adequada prepara o organismo para o esforço, e é essencial para a síntese de novos tecidos, reparo das células e auxílio no objetivo desejado como perda de peso ou ganho de massa muscular (PAES, 2012). Os achados são similares aos encontrados por Macedo, Sousa e Fernandes, em 2018, com alta prevalência de consumo de suplementos baseados em proteína e aminoácidos em praticantes de musculação.

Com relação ao nível de conhecimentos básicos sobre nutrição no estudo de Pereira e Cabral (2007), encontra-se resultados satisfatórios quanto ao conhecimento em estabelecer a relação alimento-fonte, ao solicitar 3 principais fontes dos macronutrientes, destaca-se o carboidrato, que foi o macronutriente que apresentou uma maior margem de erro: 16% dos praticantes de musculação citaram ovo, 10% iogurte e 5% margarina como fontes de carboidratos. Já para as proteínas, 7% citaram a margarina como fonte proteica e 7% citaram leite desnatado como fonte de gordura.

Verificando o estudo de Paes (2012), após o levantamento de dados, pode-se notar que 30% da amostra total informou fazer uso de algum tipo de suplemento alimentar, apresentando como objetivo principal a perda de peso e melhor condicionamento físico. Nessa

X JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

ocasião, os autores utilizaram um questionário adaptado e semiestruturado para coletar também informações quanto ao conhecimento sobre nutrição dos participantes, com perguntas voltadas à identificação de alimentos fonte de micronutrientes e macronutrientes, no geral. Os autores também verificaram certo conhecimento quanto a identificação dos alimentos fonte de macronutrientes e um menor conhecimento quanto as fontes de micronutrientes. Por exemplo, 20% dos indivíduos conheciam os micronutrientes, porém, 49% desses acreditavam que as vitaminas e minerais forneciam calorias ao organismo, enquanto 48% informam que não fornecem calorias e 3% disseram não saber.

Já no estudo de Adam et al. (2013), o uso de suplementos nutricionais mostrou-se pouco comum entre os praticantes, pois foi relatado por apenas 9,5% da amostra total, tornando-se baixo seu determinado consumo. Os principais fatores que os levaram a buscar a suplementação foi o aumento da disposição (40%), seguido pelo aumento de massa magra (30%), queima de gordura (10%), emagrecimento (10%) e rejuvenescimento facial (10%). Logo, percebemos que muitos recorrem à suplementação, nesse caso, pela estética.

Após avaliar as respostas quanto ao nível de entendimento sobre nutrição, esses autores também viram que os resultados encontrados foram satisfatórios, pois no estudo os entrevistados apresentaram um bom conhecimento sobre os aspectos nutricionais estudados. 90,5% informaram que o consumo de água é suficiente para hidratação durante o treino; 82,9% informaram que a alimentação pós-treino não é a mais importante; 59% informaram que a alimentação imediatamente antes do treino pode prejudicar o rendimento; 56,2% informam que consumir carboidrato antes do treino é fundamental; e, por fim, 84,8% informam que a alimentação pós-treino não deve conter somente proteínas. Essas respostas são apontadas pelos autores como satisfatórias à luz da literatura sobre o assunto (ADAM et al., 2013)

Um questionário previamente testado e aplicado com 60 indivíduos foi adotado no estudo de Moreira e Rodrigues (2014) e, na ocasião, foi visto que 31,7% (n=19) da amostra utilizavam algum tipo de suplemento alimentar. Os aminoácidos ou concentrados proteicos são os mais utilizados, com 48,28% de aparecimento, seguido de suplementos ricos em carboidratos, 34,48%, e vitaminas e polivitamínicos, com 17,24%. Os autores verificaram que a prevalência do uso de suplementos alimentares tem como objetivo principal o ganho de massa muscular. A nutrição e o exercício físico apresentam relação direta, uma vez que a capacidade e o desempenho do rendimento melhoram com a nutrição adequada (LOPES et al, 2015). Tendo

X JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

em vista essa importante relação, e considerando a importância de um conhecimento mínimo em nutrição por praticantes de musculação, ainda no estudo de Moreira e Rodrigues (2014), foi observado que mais da metade dos indivíduos apresentam um conhecimento moderado na área de nutrição, com um total de 51,7%, enquanto 33,3% apresentam conhecimento nutricional baixo, e 15% conhecimento nutricional alto. Vale ressaltar que grande parte do percentual de erro das respostas foram em questões ligadas a determinação de alimentos e suas fontes.

Destacamos, ainda o estudo de Lopes et al. (2015), em que, em uma amostra de 348 indivíduos, 54% dos participantes relataram fazer uso de suplementos alimentares diariamente, sendo que mais da metade da amostra (58,2%) consomem suplementos com objetivo principal em ganho de massa magra, 5,7% apresentam apenas o objetivo de emagrecimento e 26,6% apresentam acima de dois objetivos concomitantemente com o ganho de massa magra e emagrecimento. Como ressalta o estudo de Brunello e Hoefel (2023), muitas das indicações de uso de suplementação nos indivíduos é ou própria (37,8%) ou com personal (24,4%).

Um dos resultados obtidos por meio do questionário autoaplicável e adaptado de Bassit e Malverdi no estudo de Lopes et al, (2015) é o conhecimento básico sobre nutrição dos participantes, em que, no geral, 79% da amostra conhecia a função dos macronutrientes, porém, quanto aos micronutrientes, 41,5% afirmaram ser responsáveis por fornecer energia/caloria, apresentando então uma elevada margem de erro, que parece ser comum a artigos que utilizam esse questionário. Verificou-se um menor escore de acerto no que diz respeito à relação dos nutrientes com suas fontes. 46,5% dos indivíduos assinalaram apenas três de cinco fontes apresentadas para fornecimento de carboidratos. Já as fontes de proteína, 41,3% assinalaram três de quatro fontes, enquanto 35,3% acertaram todas as fontes. Por fim, quanto aos lipídeos e gorduras, foi encontrado um elevado percentual de acerto, em que 52% acertaram todas as fontes e 33,6% assinalaram três das quatro fontes sugeridas no inquérito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO

Os resultados encontrados nessa revisão mostram números significativos quanto ao uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação, sendo o consumo objetivando resultados como ganho de massa muscular (hipertrofia), aliada a perda de gordura corporal e emagrecimento. A maior prevalência nesse público é de suplementos que têm como base a proteína do soro do leite como whey protein, seguidas por aminoácidos puros e creatina.

X JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

É importante destacar também que a maioria dos praticantes apresentava dificuldades ao correlacionar os macronutrientes e micronutrientes na relação alimento-fonte, sendo identificado então equívocos sobre conceitos básicos em nutrição.

REFERÊNCIAS

- ADAM, B.O.; FANELLI, C.; SOUZA, E.S.; STULBACH, T.E.; MONOMI, P.Y. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. **Brazilian Journal of Sports Nutrition**. v. 2, n. 2, p. 24-36. março, 2013.
- BOTELHO, A. T.; SOARES, P.E.; SILVA, V.S.; SOARES, L.J.F.; LEÃO, L.L.; MONTEIRO, P.A.; SOUZA, S.A.; SOUZA, A.F.; ROCHA, F.G.S.; FARIAS, P.K.S. Perfil hídrico e consumo de suplementos por frequentadores de academias. **Journal Health NPEPS**. v. 4, n. 2, p. 258-268. jan-jun, 2019.
- BRUNELLO, L.; HOEFEL, A. Prevalência do consumo de suplementos alimentares e correlação com variáveis sociodemográficas e de estilo de vida em acadêmicos da área da saúde em um centro universitário de Caxias do Sul. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 104, p. 323-335. 2023.
- LIMA, C. C.; NASCIMENTO, P. S.; MACÊDO, E. M. C. Avaliação do consumo alimentar no pré-treino em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 37, p. 13-18, jan/fev. 2013.
- LINHARES, T. C.; LIMA, R. M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. **VÉRTICES**, v. 8, n. 1/3, p. 101-122, jan/dez. 2006.
- LOPES, F.G.; MENDES, L.L.; BINOTI, M.L.; OLIVEIRA, N.P.; PERCEGONI, N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 21, n. 6, nov/dez. 2015.
- MACEDO, T. S.; DE SOUSA, A. L.; FERNANDEZ, N. C. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 68, p. 974-985. 2018.
- MENON, D.; SANTOS, J. S. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 18, n. 1, p. 213-225, jan/fev. 2012.
- MOREIRA, F. P.; RODRIGUES, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercício físicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 20, n. 5, p. 370- 373. set/out. 2014.
- NICASTRO, H.; DATILO, M.; SANTOS, T.R.; PADILHA, H.V.G.; ZIMBERG, I.Z.; CRISPIM, C.A.; STULBACH, T.E. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**. v. 14, n. 3, mai/jun. 2008.
- PAES, S. R. Conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da secretaria de estado de esporte do distrito federal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 6, n. 32, p. 105-111, março/abril. 2012.
- PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia na cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 1, p. 40-47, jan/fev, 2007.