



**BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**PAULO VITOR RABER**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS DOS  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO COITÉ - BA**

**Conceição do Coité- BA  
2020**

**PAULO VITOR RABER**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS DOS  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO COITÉ - BA**

Trabalho apresentado à Faculdade da Região  
Sisaleira para obtenção do título de Bacharel  
em Nutrição.

Orientador: Erival Amorim Gomes Júnior

**Conceição do Coité- BA  
2020**

**Ficha Catalográfica elaborada por:**  
Joselia Grácia de Cerqueira Souza – CRB-Ba. 1837

R114i Raber, Paulo Vitor

Trabalho de conclusão de curso: avaliação do consumo de suplementos nutricionais dos praticantes de musculação de Conceição do Coité-Ba..- Conceição do Coité (Ba.), FARESI, 2020.

17 p., il.

Referências: p. 16 - 17

Trabalho apresentado à Faculdade da Região Sisaleira – FARESI para avaliação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, sob orientação do Professor Rafael Anton. Turno Noturno.

Orientadora: Erival Amorim Gomes Júnior

1. Suplementação. 2. Nutrição 3. Musculação. 4. Exercícios. I.  
Título.

CDD : 613.705

# **AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO COITÉ – BA**

Paulo Vitor Raber<sup>1</sup>

Erival Amorim Gomes Junior<sup>2</sup>

## **RESUMO**

Hoje em dia, no mundo da musculação, um dos assuntos mais comentados, senão o mais comentado, são os suplementos alimentares. Esses recursos ergogênicos, muitas vezes, são utilizados de maneira indiscriminada e sem orientação, o que acaba por trazer consequências não desejadas para seus consumidores. Muitas vezes a prescrição desse recurso é feita por profissional não habilitado ou até mesmo auto prescrição, o que pode trazer até riscos à saúde dos praticantes de exercício. Assim, o presente estudo investigou o consumo de suplementos alimentares de 55 praticantes de musculação da cidade de Conceição do Coité – BA. Dos entrevistados 58% eram mulheres e a média de idade foi de 28,9 anos. Destes, 41,8% praticam musculação a mais de 3 anos e 29% relataram usar suplementos alimentares, sendo a maioria (50%) objetivando uma melhora na hipertrofia muscular, 70,9% deles alteram a alimentação para treinar e 60% já buscou orientações de um nutricionista. Portanto viu-se que dos pesquisados, encontrou-se um uso consciente e um coeficiente bom na busca por orientações.

**PALAVRAS-CHAVE:** Suplementação, Nutrição, Musculação, Exercícios.

## **ABSTRACT**

Nowadays, in the world of bodybuilding, one of the most talked about subjects, if not the most commented, are food supplements. These ergogenic resources are often used indiscriminately and without guidance, which ends up bringing unwanted consequences for their consumers. Often the prescription of this resource is made by an unqualified professional or even a self-prescription, which can even bring risks to the health of the exercise practitioner. Thus, the present study investigated the consumption of dietary supplements by 55 bodybuilding practitioners in the city of Conceição do Coité - BA. 58% of respondents were women and the average age was 28.9 years. Of these, 41.8% practiced weight training for more than 3 years and 29% reported using dietary supplements, the majority (50%) aiming at an improvement in muscle hypertrophy, 70.9% of them change their diet to train and 60% have already tried guidance from a nutritionist. Therefore, it was seen that among those surveyed, a conscious use and good coefficient were found in the search for guidance.

**KEYWORDS:** Supplementation, Nutrition, Bodybuilding, Exercises,

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Bacharelado em Nutrição.

<sup>2</sup> Orientador.

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente, inúmeras pessoas buscam um determinado padrão de beleza imposto pela mídia e seus geradores de conteúdo promovendo uma busca incansável por um determinado “corpo ideal”, principalmente em um curto prazo de tempo. Nessa corrida pelo corpo ideal, as pessoas tem reduzido a preocupação com a saúde e os possíveis custos financeiros associados a esse processo. Para isso, essas pessoas fazem uso de recursos ergogênicos, acreditando a esses produtos a possibilidade de alcançar os resultados desejados, principalmente em um curto período de tempo. Empresas e patrocinadores se aproveitam desse público, que por sua vez, lançam conteúdos na internet para seus seguidores afirmando resultados positivos e em um curto período de tempo, em caso de associação com esses produtos. (ANDRADE, 2012).

Segundo Pereira (2014), dentre os produtos explorados pela grande mídia, destacam-se os suplementos com finalidade ergogênica. Os suplementos com finalidade ergogênica podem ser classificados em cinco categorias: nutricional, farmacológico, fisiológico, psicológico e biomecânico ou mecânico. No presente estudo, será abordada a influência da mídia e a utilização dos suplementos alimentares.

O Conselho Federal de Nutricionistas, na resolução de nº 380/2005, traz em seu Anexo 1, item LXVIII, que Suplementos Nutricionais são alimentos que servem para complementar, com calorias e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos onde sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requerer suplementação.

Recursos ergogênicos são substâncias utilizadas com o objetivo de aumentar a capacidade corporal, aumentando sua potência física, a promover alterações no aspecto emocional ou o limite mecânico e assim prevenir ou retardar o início da fadiga e do cansaço muscular, visando uma melhora no desempenho. (ROCHA E PEREIRA, 1998).

Os suplementos para a prática esportiva incluem todo substituto de refeição que seja fácil de transportar, de consumir e de digestão rápida, suplementos prontos para beber, barras energéticas e carboidratos em gel. (MAHAM, ESCOTT E RAYMOND, 2012)

O desejo por um melhor desempenho físico, a manutenção da saúde e uma melhor aparência, tem levado várias pessoas à prática de atividades físicas nas

academias e afins. É notável aumento no número de academias e também no número de usuários em busca de objetivos estéticos. É o que nos mostra o estudo feito Beppu e colaboradores em Maringá, no Paraná (2011), onde foi pesquisado os motivos de adesão à prática de musculação nas academias, sendo que, a maioria, ou seja, 35% dos entrevistados, relataram ter por motivo uma maior estética corporal, seguido de 30% que almejam uma redução de massa gorda.

Segundo Maham, Escott e Raymond (2012), o componente mais importante para um treinamento esportivo e um desempenho físico bom, é fornecer quantidades adequadas de calorias para suportar o gasto energético e manter a força, a resistência, a massa muscular e a saúde em geral. O autor cita também, que isso depende da individualidade do atleta e da frequência, intensidade e duração da atividade que está sendo realizada.

Assim, é muito importante a manutenção de uma dieta equilibrada, e de acordo com as necessidades nutricionais relacionadas à prática esportiva e elaborada por um Nutricionista após uma consulta individualizada com uma avaliação corporal. Esta irá suprir as necessidades corporais desse atleta mantendo o corpo saudável e resistente à atividade física que será realizada (OLIVEIRA E COLABORADORES, 2008).

A American Dietetic Association (ADA), a Canadian Dietetic Association (CDA) e o American College of Sports Medicine (ACSM, 2000) afirmaram em estudo realizado com atletas participantes das olimpíadas de Atlanta e Sydney, que apenas atletas que restringem muito a sua ingestão energética e que usam algumas estratégias de perda de peso drásticas, que eliminam um ou mais grupos de alimentos de suas dietas ou consomem dietas com alta proporção de carboidratos e com baixa densidade de nutrientes podem necessitar da inclusão de alguma suplementação dietética na sua rotina diária (HUANG E COLABORADORES, 2006).

A suplementação, quando bem orientada, pode beneficiar o desempenho físico, bem como, reduzir a fadiga, aumentar a resistência, melhorar a recuperação entre as séries de exercícios, aumentar a força, auxiliar numa melhor mobilização de nutrientes para os músculos, entre outros. Entretanto, se usado indiscriminadamente, de forma exagerada, sem orientação profissional, pode trazer prejuízos à saúde, como por exemplo, aumento de gordura corporal, desidratação, sobrecarga de órgãos e sistemas corporais, acidente vascular cerebral (AVC),

distúrbios renais, hepáticos e endócrinos e até mesmo óbito. (HIRSCHBRUCH, CARVALHO, 2008)

Em contraste, é notável o número de praticantes de musculação, que dão mais importância ao uso de suplemento na busca pelos resultados, do que para a dieta. Esta, sendo feita por um profissional nutricionista, após uma consulta individualizada e de uma avaliação corporal e das necessidades energéticas desse paciente, provavelmente traria muito mais benefícios do que esse suplemento que está sendo desperdiçado pelo seu corpo. Por vezes, o que acontece também, é que, na busca pela perda de peso e de gordura corporal faz-se um uso excessivo desses suplementos alimentares, o que pode ocasionar um efeito contrário ao objetivo desejado. (SPERANDIO E COLABORADORES, 2017)

Assim, o presente estudo objetiva analisar o uso de suplementos nutricionais dos praticantes de musculação em academias de Conceição do Coité – BA, bem como, avaliar a origem desse uso e a rotina semanal de exercícios dos participantes.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Foi realizado um estudo classificado como pesquisa descritiva, onde foram entrevistados praticantes de musculação no município de Conceição do Coité – BA, no período compreendido entre os meses de abril e maio do ano de 2020.

De acordo com Gil (1999), as pesquisas descritivas têm como objetivo a descrição das características de uma determinada população ou fenômeno, relacionando suas variáveis. Segundo ele, dentre os inúmeros tipos de estudos que podem ser classificados como pesquisa descritiva, a característica mais significativa nestes, é o uso de coleta de dados.

Segundo Vergara (2000, p.47), a pesquisa descritiva expõe as características de determinada população ou fenômeno, estabelece correlações entre variáveis e define sua natureza. Esse tipo de pesquisa não tem como objetivo explicar os fenômenos que descreve, embora sirva de base para tal explicação.

Conceição do Coité é um município brasileiro do estado da Bahia, localizado na mesorregião do nordeste Baiano e na microrregião de Serrinha. Sua população, conforme estimativa do IBGE de 2018 era de 66.191 habitantes.

Esse município possui uma área de 1.086,224 km<sup>2</sup>, estando localizada na zona fisiográfica da região Nordeste, ao leste da Bahia. A sede do município está a 380 metros acima do nível do mar e a 210 km da capital do estado, Salvador. O

município de Conceição do Coité limita-se com Serrinha (ao sul), Retirolândia (ao norte), Araci (ao leste). Riachão do Jacuípe (ao oeste), Ichu (ao sudeste), e Santa Luz (a noroeste).

A coleta de dados foi feita por meio de um questionário adaptado (BASSIT E MALVERDI, 1998; JUZWIAK, 2001) aplicado com auxílio do Google Forms, contendo 24 questões sobre variáveis socioeconômicas, comportamentais e nutricionais, além de nome, idade, gênero, tipo e frequência da atividade, uso de suplementos e conhecimento de nutrição.

As variáveis citadas foram de suma importância para o êxito do trabalho, visto que, no que se fala de questões socioeconômicas, este irá apresentar os dados referentes aos aspectos sociais e econômicos da população de estudo, tanto os dados relativos a escolha dos alimentos, como dos suplementos alimentares, que são os temas principais do presente estudo. A avaliação dos aspectos comportamentais irá revelar dados referentes ao comportamento e estilo de vida dos participantes, informando a sua rotina diária e de exercícios. Por fim, os aspectos nutricionais nos trouxeram como é a alimentação do pesquisado, informando, por exemplo, se este muda a alimentação ou faz uso de suplementos alimentares para a prática de exercícios físicos,

O Google Forms é uma ferramenta online que permite ao usuário a coleta e organização de dados via web, onde as respostas são armazenadas em planilhas (Google Sheets) e podem ser visualizadas em forma de tabela (dados brutos) ou em gráficos. Para elaboração do questionário, o Google Forms possibilitou a configuração das repostas a partir de diversas opções de perguntas, de múltipla escolha a listas suspensas e escalas lineares. Além disso, o Google Forms possibilitou a utilização de imagens e itens para facilitar a compreensão das perguntas. (GOOGLE, 2020).

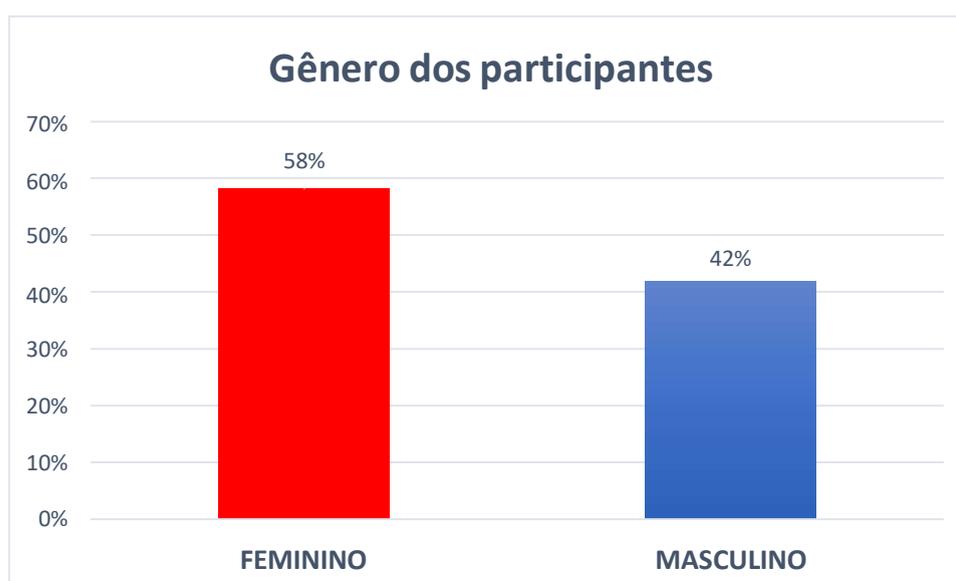
### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Após o período de 71 dias de aplicação do questionário por meio eletrônico, 55 participantes completaram o formulário. Dentre os participantes, aproximadamente 82% dos participantes (n=45) eram frequentadores de academias de musculação no município de Conceição do Coité e aproximadamente 18% dos participantes (n=10) praticam musculação em casa. Dentre os estabelecimentos citados, foi possível identificar um total de 13 academias de musculação, o que

representa 72% do total de academias do município, visto que, segundo a vigilância sanitária local, existe cerca de 18 academias regulamentadas para funcionamento no referido município. Quando comparado a outros estudos, é possível afirmar que o quantitativo de academias foi ideal, visto que no município de São Carlos, São Paulo, Pelegrini e colaboradores (2017) realizaram um estudo similar em apenas 10 academias.

Levando em consideração o gênero dos participantes, aproximadamente 58% (n=32) são do sexo feminino e aproximadamente 42% (n=23) dos participantes são do sexo masculino (Figura 1). Com relação a faixa etária da população estudada, a idade dos entrevistados variou entre 18 e 50 anos de idade, com uma média de idade de aproximadamente 29 anos. A tabela 1 apresenta os dados referentes a distribuição da população por gênero e por faixa etária. Quanto ao grau de escolaridade, a maioria dos participantes está cursando o ensino superior, sendo aproximadamente 42% (n=23), seguido das pessoas com ensino superior completo e dos que possuem pós-graduação, respectivamente com aproximadamente 20% cada (n=11). Aproximadamente 15% (n=8) possuem ensino médio ou técnico completo e completando os pesquisados estão aqueles que possuem ensino médio ou técnico incompleto e aqueles com ensino fundamental incompleto, com aproximadamente 2% (n=1).

**Figura 1.** Gráfico de comparação de gêneros.



Fonte: Própria (2020)

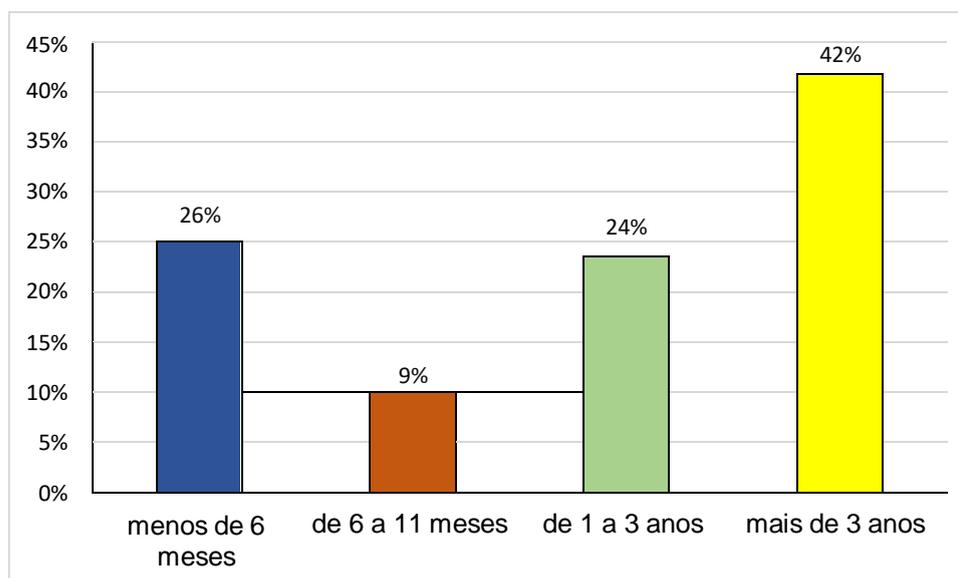
**Tabela 1.** Análise conforme faixa etária e gênero

Faixa Etária	Todos (n=55)	% do Total	Feminino (n=32)	% Feminino	Masculino (n=23)	% Masculino
18 a 25 anos	24	43,6%	12	37,5%	12	52,2%
26 a 35 anos	17	30,9%	11	34,4%	6	26,1%
36 a 45 anos	9	16,4%	5	15,6%	4	17,4%
46 a 50 anos	5	9,1%	4	12,5%	1	4,3%

Fonte: Própria (2020)

Observando os dados quanto ao tempo de prática de atividade física, aproximadamente 42% dos participantes (n=23) praticam exercício físico a mais de 3 anos, seguido de aproximadamente 25% (n=14) de pessoas que são praticantes de exercício a menos de 6 meses, e aproximadamente 24% (n=13) que praticam exercício entre 1 e 3 anos. Os 9% restantes (n=5), praticam exercício entre 6 e 11 meses (Figura 2).

**Figura 2.** Gráfico de comparação do histórico da prática de exercício.



Fonte: Própria (2020)

A tabela 02 apresenta os dados da frequência semanal de prática de atividade física onde aproximadamente 45% das pessoas (n=25) praticam exercício de 3 a 4 dias por semana, e aproximadamente 38% (n=21) praticam exercício entre

5 a 6 dias por semana. Aproximadamente 13% (n=7) praticam exercício 1 a 2 vezes na semana, e 3,6% (n=2) praticam exercício todos os dias. Levando em consideração a duração do exercício, cerca de 61,8% dos entrevistados (n=34) informaram fazer entre 1 hora e 1 hora e meia de exercícios diários, 32,7% (n=18), menos de 1 hora, 3,6% (n=2) de 1 hora e meia até 2 horas e 1,85% (n=1), mais de 2 horas. A tabela 3 sumariza os dados referentes a duração do exercício.

**Tabela 2.** Frequência da prática de exercícios.

<b>Frequência de Exercícios</b>	<b>Número de Pessoas</b>	<b>%</b>
<b>1 a 2 dias por semana</b>	7	12,7%
<b>3 a 4 dias por semana</b>	25	45,5%
<b>5 a 6 dias por semana</b>	21	38,2%
<b>7 dias por semana</b>	2	3,6%

Fonte: Própria (2020)

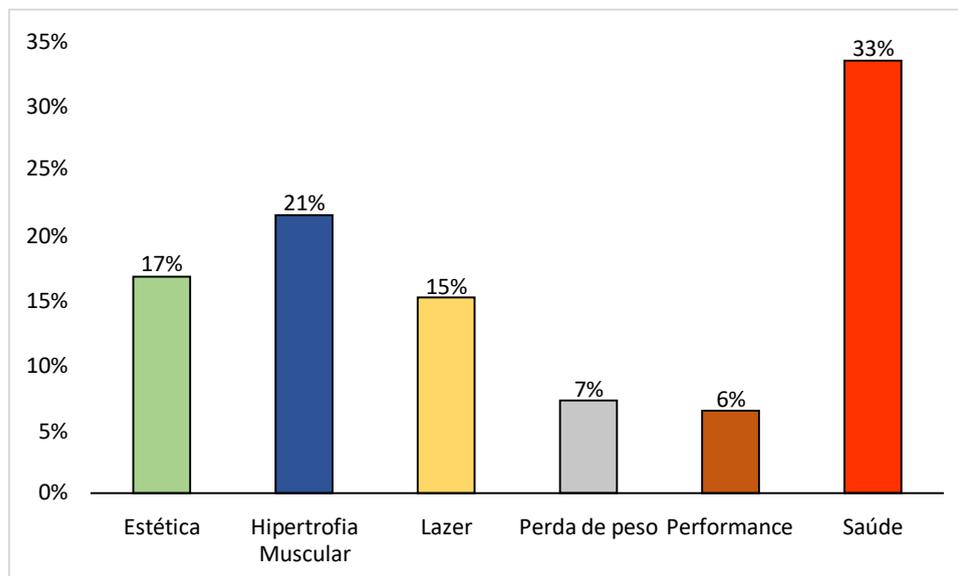
**Tabela 3.** Tempo de exercício praticado por dia.

<b>Tempo de Exercício Por Dia</b>	<b>Número de Pessoas</b>	<b>%</b>
<b>Menos de 1 hora</b>	18	32,7%
<b>De 1h até 1h e meia</b>	34	61,8%
<b>De 1h e meia até 2hs</b>	2	3,65%
<b>Mais de 2hs</b>	1	1,85%

Fonte: Própria (2020)

Analisando o objetivo buscado pelos praticantes, vemos que aproximadamente 33% dos entrevistados (n=42) buscam a saúde, seguido por aproximadamente 21% (n=27) que buscam a hipertrofia muscular e aproximadamente 17% (n=21) que almejam a estética. O restante das pessoas busca também uma atividade de lazer (15%, n=19), aumento de performance (6%, n=8) e perda de peso (7%, n=9). (Figura 3). Devemos observar que essa foi uma questão de múltiplas escolhas, sendo que, foram selecionadas 126 opções, para um total de 55 pessoas.

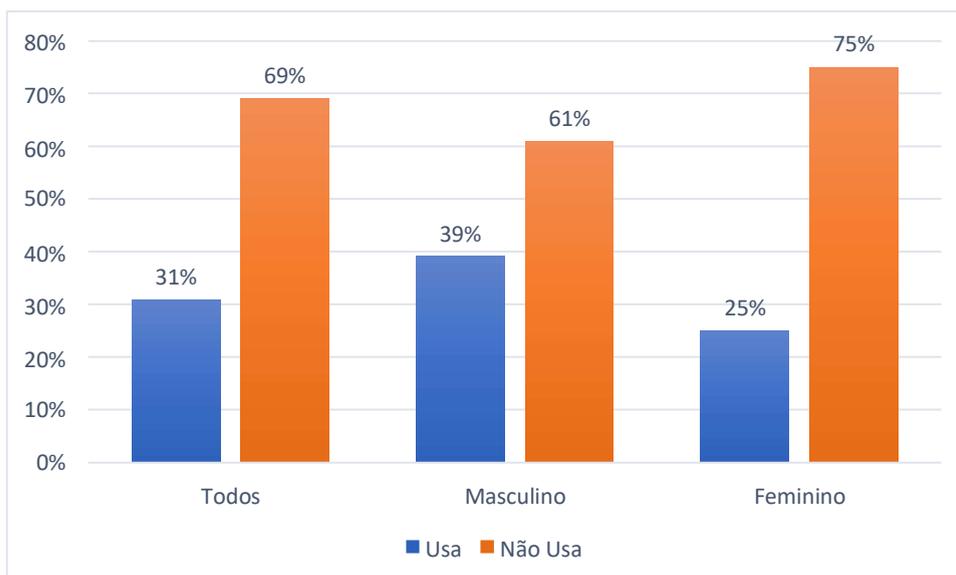
**Figura 3.** Objetivo da prática de exercício.



Fonte: Própria (2020)

Com relação ao uso de suplementos (Figura 04), 69% dos participantes da pesquisa (n=38) informaram não utilizar nenhum tipo de suplementação, sendo que para o público masculino 61% (n= 14) dos participantes negaram o uso de suplementos, assim como 75% (n=24) das mulheres também negaram o uso de suplementos alimentares. Assim, dos 31% (n=17) dos participantes que fazem o uso de algum tipo de suplemento alimentar aproximadamente 39% (n=9) são homens e e 25% (n=8) dos participantes são do sexo feminino.

**Figura 4.** Uso de suplemento pelos entrevistados.



Fonte: Própria (2020)

Dentre os participantes que fazem uso de suplementos alimentares (n=17), cerca de 50% (n=9) dos participantes informaram que utilizam os suplementos com a finalidade de aumentar a massa muscular, 27,8% (n=5) buscam uma melhora na performance e 11,1% (n=2) buscam recuperação muscular e adequação no aporte calórico respectivamente. (Tabela 4).

**Tabela 4.** Objetivo do uso do suplemento.

<b>Objetivo</b>	<b>Número de Pessoas</b>	<b>%</b>
<b>Hipertrofia Muscular</b>	9	50,0%
<b>Maior Performance</b>	5	27,8%
<b>Recuperação Muscular</b>	2	11,1%
<b>Aporte Calórico</b>	2	11,1%

Fonte: Própria (2020)

Quando perguntados se já tiveram alguma orientação sobre o uso de suplementos, o formulário utilizado possibilitou a marcação de múltiplas escolhas. Sendo assim, aproximadamente 29% dos entrevistados alegaram não ter tido nenhuma orientação sobre suplementos alimentares, bem como, aproximadamente 29% das pessoas alegaram já ter tido orientações de um profissional nutricionista. Aproximadamente 16% das pessoas informaram já ter tido orientações de um educador físico ou de um amigo, 8% das pessoas disseram já ter pesquisado orientações sobre suplementos nas mídias sociais e aproximadamente 2% tiveram orientações de um médico. (Tabela 5)

**Tabela 5.** Orientação quanto ao uso do suplemento.

<b>Já teve orientação</b>	<b>%</b>
<b>Nunca teve</b>	29%
<b>De Nutricionista</b>	29%
<b>De Educador Físico</b>	16%
<b>De Amigo</b>	16%
<b>Da Mídia</b>	8%
<b>De Médico</b>	2%
<b>Total</b>	100%

Fonte: Própria (2020)

Quanto a possíveis alterações nas refeições prévias a prática de atividade física, aproximadamente 70,9% dos entrevistados (n=39) relataram modificar sua dieta para a prática do exercício físico enquanto aproximadamente 29,1% (n=XX) dos entrevistados relataram que não fazem refeições específicas antes da prática de atividade física (Tabela 6). Além disso, cerca de 60% dos pesquisados (n=33) relataram também, já ter ido ao nutricionista para receber orientações sobre a dieta, o que pode estar relacionado com o elevado percentual de pessoas que realizam refeições específicas antes da prática de atividade física. Além disso, é de grande importância destacar o número elevado de pessoas que já se consultaram com o nutricionista na região de estudo, visto que estudos similares realizados em outras regiões relatam que a maior parte dos praticantes de musculação nunca se consultaram com um Nutricionista, como é o caso do estudo de Maioli, publicado em 2012, onde apenas 6% dos entrevistados relataram que já tiveram orientações de algum profissional de nutrição sobre a dieta e uso de suplementos alimentares.

**Tabela 6.** Orientações Nutricionais.

<b>Objetivo</b>	<b>Altera a alimentação pra treinar?</b>	<b>Já foi ao nutricionista?</b>
<b>Sim</b>	70,9%	60%
<b>Não</b>	29,1%	40%

Fonte: Própria (2020)

Conforme resultados apresentados, podemos ver que houve uma baixa prevalência no consumo de suplementos alimentares pelos entrevistados, principalmente entre o público feminino, em que apenas 25% dos participantes não faziam uso de suplementos alimentares. Os dados apresentados pelo presente estudo corroboram com o estudo realizado por Queiroz e colaboradores (2009) em academias do município de Pau dos Ferros – RN, onde 29% dos praticantes de musculação relataram o uso de suplementos alimentares.

Já Hirschbruch, Fisberg e Mochikuzi (2008), relatam que os jovens que praticam exercícios físicos, como por exemplo, a musculação, são as pessoas que mais fazem uso excessivo de suplementos nutricionais e parecem ceder mais a

pressão da mídia pela busca do corpo perfeito do que às orientações de um profissional qualificado sobre as condutas alimentares a seguir. Isso ocorre devido a esses jovens estarem mais preocupados com a aparência visual do que com a saúde e a qualidade de vida.

Em contraposto ao presente trabalho, um estudo realizado por Sperandio e colaboradores (2017), realizado com mulheres praticantes de musculação do município de Ubá – MG em 2017, onde 61,4% das participantes relataram o uso de suplementos alimentares e outros recursos ergogênicos, sendo que quase metade das participantes utilizam os suplementos de forma contínua e apenas por objetivos estéticos.

Hirschbruch, Fisberg e Mochikuzi (2008) relatam que a falta de tempo, aliado com impaciência de se atingir os resultados esperados, tornam os indivíduos propensos ao consumo de substâncias que possam acelerar determinado processo, como por exemplo, para atingir determinado padrão estético.

Segundo Carvalho (2003), no Brasil, tem sido observado um uso abusivo de suplementos alimentares e até mesmo drogas, com finalidade ergogênica e estética. Trata-se de uma atitude que tem crescido em ambientes de prática de exercícios físicos, podendo levar a uma generalização no futuro em academias e associações esportivas.

Apesar da disponibilidade de informação e dos possíveis riscos associados ao consumo inadequado/excessivo de suplementos alimentares os jovens praticantes de musculação hoje em dia estão cada vez mais sendo atraídos pelos canais de comunicações, redes sociais e até mesmo amigos que também são praticante de musculação, a utilizar suplementos nutricionais na busca por resultados na academia.

Perante a abordagem da mídia e o modismo de corpos 'perfeitos' através do uso de suplementos, a procura destes produtos pelos praticantes de musculação e, conseqüentemente, a auto prescrição ou prescrição feita por pessoa qualquer, sem capacitação profissional para tal aumentou consideravelmente. Com a evolução tecnológica no mundo e a facilidade no acesso à informação, há uma facilidade maior pelas empresas na composição e fabricação de novos suplementos alimentares, o que se tornou fator de grande ênfase nas estratégias de marketing das indústrias alimentícias, induzindo o aumento no lançamento de novos produtos (SANTOS; BARROS; FILHO, 2002 apud PHILIPP, 2004).

A busca pelo corpo proposto como perfeito faz com que as pessoas optem por métodos distintos e passíveis de serem prejudiciais à saúde para acelerar os resultados buscados. Para isto, as pessoas acabam recorrendo a buscas pela internet, encontrando nas redes sociais, geradores de conteúdos que, em busca de seguidores, compartilham sua rotina diária, sua dieta e os recursos ergogênicos usados por eles.

Ocorre que, essa dieta e esses recursos usados por esses geradores de conteúdos na internet, são calculados após uma consulta e uma avaliação individualizada, sendo então elaborado um plano individualizado para o seu organismo e rotina diária. Assim, os seguidores que copiam esses geradores de conteúdo, acabam copiando e usando erroneamente na sua rotina diária, não levando em considerações as suas características individuais e, portanto, não obtendo os resultados esperados.

Para Morrison e Colaboradores (2004), uma alta confiança depositada na mídia e nas empresas pelos usuários de suplementos alimentares contribui para o uso abusivo desses recursos. As propagandas diárias exercem forte influência sobre as pessoas, incentivando-as ou fazendo-as acreditar que há necessidade de complementar sua dieta, na sua rotina diária, com suplementos nutricionais (CORRIGAN E KAZLAUZKAS, 2003).

#### **4. CONCLUSÃO**

Diante do exposto, concluímos que embora a maior parte dos participantes do estudo não consumir suplementos alimentares, grande parte desses participantes também é acompanhada por um Nutricionista, o que pode estar relacionado a uma maior segurança na utilização desses produtos pelos entrevistados que fazem o uso destes. A prescrição de suplementos deve ser avaliada com cautela por profissionais, pois tais produtos podem não apresentar eficácia, além dos possíveis riscos associados. Ainda que o estudo tenha abordado a utilização de suplementos alimentares na região de Conceição do Coité, é importante que novos estudos sejam realizados nessa área do conhecimento para que ocorra uma maior conscientização das pessoas quanto ao uso indiscriminado de suplementos alimentares.

Como limitação do trabalho é importante destacar a necessidade de interrupção das atividades de campo, como visita as academias para divulgação da pesquisa e também de possíveis alterações na rotina dos participantes durante o

estudo devido a interrupção das atividades das academias devido a pandemia ocasionada pelo novo Coronavírus. A interrupção das atividades das academias pode ser um viés de informação devido a alteração de rotina dos participantes e também pode ter contribuído negativamente no processo de recrutamento dos participantes devido à dificuldade de contato entre os autores e o público alvo da pesquisa.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE LA, BRAZ VG, NUNES APO, VELUTTO JN, MENDES RR. **Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma Clínica de Nutrição Esportiva de São Paulo**. R. bras. Ci. e Mov 2012;20(3):27-36.

BASSIT, R. A.; MALVERDI, M. A. **Avaliação nutricional de triatletas**. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo. Vol. 12. Num. 1. 1998. p. 42-53.

BEPPU, S. R. G.; BARROS, A. C. S.; JÚNIOR, J. M. **Motivos que levam as pessoas a frequentarem a academia de musculação em busca do corpo belo**.

Disponível em <

[http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/silvio\\_roberto\\_gomes\\_beppu\(2\).pdf](http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/silvio_roberto_gomes_beppu(2).pdf)>. Acesso

CARVALHO, T. **Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde**. Rev Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 1-13, mar./abr. 2003.

CFN. Resolução CFN N. 380/2005. **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**. Num. 380 de 9 de dezembro de 2005. Brasília. 2005.

CONCEIÇÃO DO COITÉ, Prefeitura Municipal de. **Dados do município**. Conceição do Coité, 2020.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GOOGLE. **About**. Disponível em <<https://www.google.com/forms/about/>>. Acesso em abril de 2020.

HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIKUZI, L. **Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo**. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 14. Núm. 6. p.539-543. 2008.

HIRSCHBRUCH MD, CARVALHO JR. **Nutrição esportiva: uma visão prática**. 2. ed. Barueri: Manole; 2008.

HUANG, S. S.; JOHNSON, K.; PIPE, A. L. **The use of dietary supplements and medications by Canadian athletes at the Atlanta and Sydney Olympic Games**. Clinical Journal of Sport Medicine. Ontario. Vol. 16. Núm. 1. 2006. p. 27-33.

JUZWIAK, C.R. **Avaliação do conhecimento e das recomendações nutricionais adotadas por técnicos de atletas adolescentes**. Dissertação de Mestrado. São Paulo. Universidade Federal de São Paulo. Escola Paulista de Medicina. 2001.

MAIOLI, H. N. **Avaliação do consumo de suplementos por mulheres praticantes de atividade física em uma academia na cidade de Taguatinga-DF**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Núm. 32. p.118-125. 2012. Disponível em <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/287/288>> . Acesso em agosto de 2020.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. **Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. 1227 p.

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, Setembro/Outubro, 2008.

PELLEGRINI, A. R; CORREA, F. S. N.; BARBOSA, M. R.. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação da cidade de São Carlos-SP**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 61. p.59-73. Jan./Fev. 2017.

PHILIPP, J. M. D. S. O. **Uso De Suplementos alimentares e hábitos de vida de universitários: o caso da UFSC**. Tese apresentada ao Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina; p. 212; 2004.

QUEIROZ, S. F. ET AL. **Utilização de suplemento alimentar por usuários de academias de ginástica do município de pau dos ferros-RN**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 3. n. 17. p. 468-477. Set/Out. 2009.

ROCHA, L.P.; PEREIRA, M.V.L. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias**. Revista de Nutrição da Puccamp. Campinas. Vol. 11. Num. 1. 1998. p. 76-82.

SPERANDIO, B. B. ET al. **Consumo de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por mulheres praticantes de musculação em Ubá-MG**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 62. p.209-218. Mar./Abril. 2017.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 3.ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000