

MARIA FERNANDA PEREIRA CORREARD
Universidade Estácio de Sá - SP.

ALINE DE MORAES ALMEIDA
Universidade Estácio de Sá - SP.

VANESSA FERNANDES COUTINHO
*Nutricionista pelo Instituto Metodista de
Educação e Cultura, atual Centro
Universitário Metodista em Porto Alegre -
RS. Doutora e Mestre em Ciência dos
Alimentos e Nutrição pela Faculdade de
Ciências Farmacêuticas da Universidade de
São Paulo (USP).*

RENATO RIBEIRO NOGUEIRA FERRAZ
*Doutor em Ciências pela Universidade Federal
de São Paulo - SP. Professor da Disciplina
de Metodologia da Pesquisa Científica - Pós
Graduação Lato Sensu - Universidade Estácio
de Sá - SP. Professor Permanente do Programa
de Mestrado Profissional em Administração -
Gestão em Sistemas de Saúde - Universidade
Nove de Julho - SP.*

*Recebido em setembro de 2017.
Aprovado em novembro de 2017.*

USO DE SUPLEMENTOS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE UMA ACADEMIA NA CIDADE DE PINDAMONHANGABA - SP

RESUMO

Introdução: Os suplementos nutricionais são amplamente utilizados no esporte, principalmente para o ganho de massa muscular e também para melhorar a estética e a desempenho de praticantes de atividade física em ambientes esportivos. **Objetivo:** Verificar o uso, os principais suplementos utilizados e o conhecimento dos maléficos pelo uso de suplementos por praticantes de atividade física de uma academia da cidade de Pindamonhangaba SP. **Método:** Foi utilizado como instrumento de coleta um questionário validado adaptado com 17 perguntas fechadas e abertas. **Resultados:** Dos 48 entrevistados, 30 (60%) deles fazem uso de suplementos, sendo 19 (63,3%) deles homens e 11 (36,6%) mulheres, destes quase a metade faz uso do tipo proteico de suplemento e metade conhece os malefícios dos mesmos. **Conclusão:** O uso de suplementos alimentares nas academias é bem grande, tendo assim necessidade de criação de campanhas e fiscalização em academias e lojas de suplementos para detectar possíveis indicações indevidas e sem nenhuma orientação de profissional habilitado.

Palavras-Chave: Nutrição, Esportiva, Suplementos Alimentares, Academia.

SUPPLEMENTS USE BY PHYSICAL ACTIVITY PRACTITIONERS OF AN ACADEMY LOCATED AT PINDAMONHANGABA - SP, BRAZIL

ABSTRACT

Introduction: Nutritional supplements are widely used in sports, mainly for gaining muscle mass and also to improve the aesthetics and performance of physical activity practitioners in sports environments. **Purpose:** To verify the use, the main supplements used, and knowledge of practitioners about the use of supplements and physical activity of an academy located in Pindamonhangaba - SP. **Method:** A validated questionnaire adapted with 17 closed and open questions was used as the instrument of collection. **Results:** Of the 48 interviewees, 30 (60%) of them used supplements, of which 19 (63.3%) were men and 11 (36.6%) were women. Of these, almost half used protein supplements and half he knows their mischief. **Conclusion:** The use of dietary supplements in the academies is very large, thus necessitating the creation of campaigns and supervision in academies and stores of supplements to detect possible indications undue and without any guidance of qualified professionals.

Keywords: Nutrition, Sportive, Food supplements, Academy.



INTRODUÇÃO

Entende-se por suplementos alimentares substâncias adicionadas à dieta, principalmente: proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas, minerais, ervas e botânicos, aminoácidos, metabólicos, constituíntes, extratos ou combinações de qualquer desses ingredientes. É consenso, na comunidade científica, que a dieta pode fornecer todos os nutrientes necessários a uma vida saudável (1). Quando os nutrientes se apresentam em quantidades ótimas, a saúde e o bem-estar do indivíduo são maximizados (2). Sendo assim, a suplementação da dieta é recomendada apenas em situações específicas. São várias as situações em que se utiliza a suplementação nutricional, para pacientes com câncer, insuficiência renal, anemia, distúrbios, diabetes, AIDS, insuficiência hepática, para emagrecimentos e pacientes que buscam a melhoria física, no caso os suplementos esportivos.

Os suplementos são utilizados com o intuito de melhorar a saúde e prevenir doenças, apesar de a American Dietetic Association (ADA) afirmar que a melhor estratégia nutricional para a promoção da saúde e redução do risco de doença crônica é obter os nutrientes adequados através de uma alimentação variada, e ainda considera apropriado o uso de suplementos de vitaminas e minerais quando evidências científicas bem aceitas e revisadas demonstram segurança e eficácia em seu consumo (3). A visão do ser humano em relação à questão suplementação não veio como remédio para cura de todos os males, mas sim, como um meio onde se busca um melhoramento nas funções orgânicas, no sentido amplo tratando seja do físico, saúde, performance, estético, psicológico, fisiológico e até patológico (4). Os suplementos nutricionais são amplamente utilizados no esporte (5), principalmente para o ganho de massa muscular e também para melhorar a estética e a performance de praticantes de atividade física em ambientes esportivos (6), no intuito de buscar sempre o corpo perfeito ou a obtenção de melhoria na performance, os praticantes de atividade física, mais especificamente os praticantes de musculação, têm se submetido ao consumo de produtos, muitas vezes de forma exagerada, dentre os quais se destaca os suplementos alimentares, na busca de atingir objetivos a curto prazo, isso ocorre porque nem sempre se tem prudência e paciência para esperar a evolução natural resultante do treino e da dieta (7). A sua utilização e a comercialização principalmente com proteínas e aminoácidos tem sido a classe mais comercializada. “O fato é que proteínas e aminoácidos são componentes essenciais para a dieta, porém estudos com suplementação proteica ainda não são muito convincentes. (...) E que essas dietas proteicas devem ser provenientes de 20 aminoácidos essenciais ou não essenciais, incluindo aqueles que são comercializados como ergogênicos, como a leucina, isoleucina, lisina, alanina e glutamina”. Dessa maneira, o suplemento da classe dos aminoácidos que possivelmente estão sendo utilizados para o crescimento muscular e os aumentos de força são a creatina, a arginina, a lisina e a ornitina. Dentre outros aminoácidos essenciais que também podem estar envolvidos na síntese de proteínas e desenvolvimento muscular. E ainda, apesar de ter conhecimento do papel das proteínas e aminoácidos no desenvolvimento de hipertrofia muscular e de força, há ainda uma necessidade em questionar a utilização desse tipo de suplementação adicional (4). A busca pelo melhor condicionamento físico e pela manutenção da saúde tem levado muitas pessoas à prática de várias modalidades de exercícios físicos em academias e algumas vezes a procura de meios rápidos para alcançar seus objetivos. É provável que a crescente divulgação pela mídia de diferentes suplementos e seus efeitos benéficos sobre a saúde, tenha influenciado o aumento da demanda destes produtos. Na área da medicina esportiva, apesar de algumas controvérsias, pesquisas realizadas com atletas de elite demonstraram que alguns suplementos podem minimizar o desgaste causado por exercícios intensos, repor as perdas ou mesmo melhorar sua performance (8).

O consumo de suplementos nutricionais ou farmacológicos, sem uma correta prescrição, pode produzir efeitos prejudiciais à saúde do consumidor. Esses efeitos podem ser de pequena magnitude e reversíveis, como câimbras e cansaço muscular causado pelo consumo de creatina, principalmente em indivíduos não adequadamente hidratados, ou por outro lado, extremamente graves (7). Dessa forma, a suplementação pode agir para beneficiar pessoas praticantes musculação e os atletas onde a demanda alimentar é superior. A ciência alimentar e a medicina esportiva têm conhecimento dos benefícios e malefícios trazidos com o uso de suplementos não apenas para atletas mais também para pessoas que praticam exercícios físicos regularmente (4). O uso de suplementação com aminoácidos pode ter fatores negativos, ocorre capacidade em desenvolver resistência à insulina podendo agravar e determinar o surgimento de doenças como a diabetes, hipertensão e coronariopatia. Além de aumentar a sua absorção de produtos metabolizados tóxicos, como a glutamina, que é precursor de glutamato e ácidos gama-aminobutírico, neurotransmissor que em excesso pode causar alterações neurológicas e psíquicas. A utilização de proteínas também é questionada, pois o organismo só utiliza proteínas quando as reservas de carboidratos e gorduras são esgotadas. Porém é necessário reconhecer o desperdício das proteínas, já que as dietas ocidentais fazem excessivos abusos a elas, o consumo de BCAA e quaisquer outros aminoácidos de forma indiscriminada pode produzir uma sobrecarga no sistema renal caso o praticante não esteja necessitando desses recursos (4). O excesso de ingestão proteica pode, ainda, aumentar a produção de ureia, causar cólica abdominal e diarreia e aumentar o risco de desidratação. Além disso, como a proteína é a principal fonte de produção ácida endógena através da excreção de sulfato, essa produção aumentada pode influenciar negativamente a densidade mineral óssea, se não for balanceada com uma dieta adequada (frutas e vegetais), no que se refere à suplementação de creatina nas doses usuais não causa alteração da função hepática ou renal. No entanto, com o uso prolongado, podem ocorrer efeitos adversos: ganho de peso, desconforto gastrointestinal e câimbras musculares. Os suplementos alimentares devem sempre ser prescritos de forma adequada apenas por profissionais habilitados, que precisam mensurar o gasto energético de cada indivíduo, e fazer a prescrição de uma dieta equilibrada para cada objetivo, de acordo com a intensidade e volume de trabalho diário (9).

Sendo assim julga-se importante identificar o nível de uso de suplementação em praticantes de atividades físicas, para tentar entender o perfil e todos os malefícios que os suplementos mal administrados e indicados por pessoas não habilitadas podem causar nos seus consumidores, assim podendo sugerir a criação de campanhas de esclarecimento e conscientização ministradas pelo profissional mais habilitado para esse assunto que é o nutricionista.

OBJETIVO

Verificar o uso, os principais suplementos utilizados, e o conhecimento sobre os malefícios do uso de suplementos por praticantes de atividade física de uma academia da cidade de Pindamonhangaba - SP.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, prospectivo, do tipo levantamento, de abordagem quantitativa, que foi realizado em uma academia da cidade de Pindamonhangaba SP, no período de maio a julho de 2017, a academia possui 400 praticantes de atividade física de diversas modalidades, excluindo as pessoas menores de 18 anos e maiores de 60 anos e as que não se propuseram a contribuir com a pesquisa, foi constituída uma amostra de 50 participantes. Foi utilizado como instrumento de coleta um questionário validado adaptado com 17 perguntas fechadas e abertas, as variáveis obtidas foram: idade, gênero, grau de escolaridade, tempo, frequência e duração da prática do treinamento, tipo de



atividade e objetivo e também foi coletada informações quanto ao uso, tipo e quantidade de suplemento utilizado e também quanto ao conhecimento e obtenção de maléficos pelo uso dos suplementos. A apresentação dos dados utilizou estatística descritiva, e os dados foram apresentados na forma de tabela e gráficos, e avaliados em relação à amostra populacional em conjunto. A variável idade é apresentada pelos seus valores médios, as variáveis restantes são apresentadas por suas frequências relativas e absolutas relativas à amostra estudada. Essa pesquisa já foi autorizada pelo proprietário da instituição através do termo de autorização da pesquisa devidamente assinado, registrada no CONEP, aprovado por um COEP sob o número 103804/2016, e os participantes desta pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS

A amostra populacional deste estudo foi constituída por 48 praticantes de atividade física de uma academia de Pindamonhangaba/SP, sendo 22 do sexo feminino (44% da amostra) e 28 do sexo masculino (56% da amostra), com uma média de idade de 29,2 anos.

Em relação ao grau de escolaridade, 14 deles (28%) possuíam Ensino Médio, 25 (50%) Ensino Superior e 11 (22%) Especialização/Mestrado/Doutorado. Já em relação ao tempo de prática da atividade física, 4 deles (8%) faziam há menos de 3 meses, 3 (6%) entre 3 e 6 meses, 6 (12%) entre 7 meses e 1 ano e 37 (74%) há mais de um ano.

Quanto à frequência da atividade física, 1 (2%) deles praticava uma vez na semana, 1 (2%) duas vezes na semana, 6 (12%) três vezes na semana, 13 (26%) quatro vezes na semana, 23 (46%) cinco vezes na semana e 6 (12%) deles mais de cinco vezes na semana.

Já quanto a duração da atividade física, 1 deles (2%) até 30 minutos, 3 (6%) entre 30 e 45 minutos, 20 (40%) entre 45 e 60 minutos, 11 (22%) entre 60 e 90 minutos, 12 (24%) entre 90 e 120 minutos e 3 (6%) deles mais de 120 minutos. Em relação ao tipo de exercício praticado, 17 deles (34%) referiram praticar musculação, 5 (10%) exercícios aeróbicos e 28 deles (56%) praticam um conjunto de diferentes atividades.

Quando perguntado sobre o objetivo da prática de atividade física, 5 (10%) referiram praticar por estética, 12 (24%) buscando hipertrofia, 1 (2%) reabilitação, 10 (20%) por saúde, 9 (18%) por condicionamento físico geral e 13 (26%) deles buscando qualidade de vida.

Ao classificar os participantes do estudo quanto ao uso, tipo e indicação de suplementos, sobre o conhecimento e quais maléficos que os suplementos podem causar, e também se já obteve algum maléfico e quais, encontramos os seguintes resultados: 30 (60%) deles fazem uso de suplementos, sendo 19 (63,3%) deles homens e 11 (36,6%) mulheres, já 20 (40%) não fazem uso de nenhum suplemento, sendo 10 (50%) deles homens e 10 (50%) mulheres, dos 30 que relataram o uso de suplementos 3 (10%) deles fazem uso de apenas um tipo, 7 (23,3%) de dois tipos, 7 (23,3%) de três tipos, 5 (16,7%) de quatro tipos e 8 (26,7%) fazem uso de cinco tipos ou mais de suplementos. A Tabela 1 apresenta o uso ou não de suplementos e o número de vezes que um produto foi citado pelos participantes das diferentes modalidades de exercícios.

Sobre os tipos de suplementos, 4 (4,1%) deles relataram fazer uso de albumina, 8 (8,2%) de glutamina, 6 (6,1%) de creatina, 24 (24,5%) de BCAA, 23 (28,6%) de whey protein, 7 (7,1%) de maltodextrina, 16 (16,3%) de complexos vitamínicos, 2 (2,04%) de minerais e 3 (3,06%) deles de outros suplementos, como R4 e Vo2, termogênicos e ômega 3. Na Tabela 2 estão apresentadas as distribuições dos números e percentuais de suplementos mencionados segundo o tipo de produto.

Sobre a indicação dos suplementos, 18 (50%) deles referiram ter sido indicado por nutricionista, 2 (5,6%) por vendedor de loja de suplementos, 6 (16,6%) por profissional de educação física, 2 (5,6%) pelo médico, 2 (5,6%) por amigos e 6 (16,6%) pelo próprio indivíduo. A Tabela 3 apresenta a indicação do uso de suplementos e suas

porcentagens. Quando perguntado se os participantes tinham conhecimento sobre os malefícios que os suplementos podem causar, 25 (50%) responderam que sim e 25 (50%) responderam que não.

Em relação a quais malefícios podem causar, 3 (7,5%) deles responderam que causam danos gerais a saúde, 1 (2,5%) deles que tomar em horário errado não dá resultados, 1 (2,5%) que exagero de proteína ocasiona espiñha, 6 (15%) que causam danos cardíacos, 18 (45%) que sobrecarrega os rins e 8 (20%) o fígado, 1 (2,5%) que causa desconforto abdominal, 1 (2,5%) danos vasculares e 1 (2,5%) indivíduo relatou que a superdosagem de produtos causa danos à saúde.

Já quando perguntado se o indivíduo obteve algum malefício com o uso dos suplementos, 46 (92%) deles relataram que nunca obtiveram nenhum malefício com o uso de suplementos, já 4 (8%) dos indivíduos relataram que sim, e desses indivíduos, 1 (25%) relatou aritmia cardíaca, 1 (25%) náuseas, 2 (50%) já tiveram dores e cálculo renal. Na Tabela 4 está apresentado o conhecimento sobre ocorrer malefícios com uso dos suplementos, se já obteve algum e quais são eles.

Tabela 1 - Quanto ao uso de suplemento e o número de vezes que um produto foi citado pelos participantes das diferentes modalidades de exercícios.

Consumo de suplementos	N	%
Sim	30	60
Não	20	40
Total	50	100
Quantidade de suplementos		
1 suplemento	3	10
2 suplementos	7	23,3
3 suplementos	7	23,3
4 suplementos	5	16,7
5 ou mais suplementos	8	26,7
Total	30	100,0

Fonte: Dados coletados pelos próprios autores.

Tabela 2 - Distribuições dos números e percentuais de suplementos mencionados segundo o tipo de produto.

Tipo de suplemento	N	%
Albumina	4	4,1
Glutamina	8	8,2
Creatina	6	6,1
BCAA	24	24,5
<i>Whey Protein</i>	28	28,6
Maltodextrina	7	7,1
Complexos vitamínicos	16	16,3
Minerais	2	2,04
Outros	3	3,06
Total	98	100

Fonte: Dados coletados pelos próprios autores.

Tabela 3 - Indicação do uso de suplementos e suas porcentagens.

Indicação	N	%
Nutricionista	18	50
Vendedor de loja de suplementos	2	5,6
Profissional de Educação Física	6	16,6
Médico	2	5,6
Amigos	2	5,6
Próprio indivíduo	6	16,6
Total	36	100

Fonte: Dados coletados pelos próprios autores.

Tabela 4 - Conhecimento sobre ocorrer ou não malefícios com uso dos suplementos, se já obteve e quais são eles.

Conhecimento dos Malefícios	N	%
Sim	25	50
Não	25	50
Total	50	100
Tipos de Malefícios		
Sobrecarrega os rins	18	45
Sobrecarrega o fígado	8	20
Danos cardíacos	6	15
Danos gerais a saúde	3	7,5
Tomar em horário errado não dá resultados	1	2,5
Exagero de proteína ocasiona espinha	1	2,5
Desconforto abdominal	1	2,5
Danos vasculares	1	2,5
Superdosagem de produtos causam danos à saúde	1	2,5
Total	40	100
Obtenção de malefícios		
Sim	4	8
Não	46	92
Total	50	100
Tipo de Malefícios		
Arritmia cardíaca	1	25
Náuseas	1	25
Dores e Cálculo renal	2	50
Total	4	100

Fonte: Dados coletados pelos próprios autores.

DISCUSSÃO

O consumo de suplementos alimentares ganhou destaque no meio esportivo não só pelos atletas, mas por desportistas, que buscam no esporte um meio de garantir a saúde e o bem-estar. Porém, esse consumo torna-se indiscriminado, pois, em geral não está relacionado à informação dos usuários sobre a função dos suplementos, bem como seus possíveis efeitos adversos. A Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esportiva, afirma que esta situação decorre da falta de conhecimento de que uma alimentação balanceada e de qualidade, exceto em situações especiais, atende as necessidades nutricionais (10).

Neste estudo observou-se uma prevalência maior de homens do que mulheres, semelhante ao estudo de Domingues & Martins (7) onde 19 (9,5%) eram do sexo feminino e 181 indivíduos (90,5%) do sexo masculino. A média de idade deste estudo é bem semelhante à de Santos e Santos que encontraram uma média de 27,5 anos, o que pode se notar um público jovem em relação a frequentadores de academia. Podemos notar que o grau de escolaridade desse estudo prevaleceu semelhante ao estudo de Hallak et al. (1) que (92%) dos participantes do estudo, cursavam ou já concluíram o Ensino Superior e de Pereira et al. (3) onde 216 indivíduos (69,9%) tinham nível de escolaridade superior (completo ou não), criou uma expectativa quanto ao conhecimento sobre os produtos em foco, devido à maior possibilidade de acesso a informações acerca do assunto.

Em relação ao tempo da prática de atividade, observou-se neste estudo praticantes de atividade física há mais de um ano, semelhante ao estudo de Domingues & Martins (7), onde 75,5% praticam atividade física há mais de um ano, e também ao estudo de Trog & Teixeira (4), onde 100% dos participantes praticam atividade física há mais de um ano, com isso vemos que a prática por um tempo mais prolongado faz com que o uso de suplementos seja maior devido ao acesso e a conviência com pessoas que fazem uso do mesmo. Já quando falamos da frequência da atividade física neste estudo, observou-se que a maioria praticava atividade 5 vezes na semana, semelhante ao estudo de Santos & Santos (2), onde 56% tem frequência em 5 vezes na semana e também o estudo de Domingues & Martins (7) que 42,5% praticam atividade 5 vezes na semana.

Quando observamos a duração do treinamento neste estudo pode-se ver a maioria entre 45 e 60 minutos, diferente do estudo de Santos & Santos (2) que 70% eram em torno de 120 minutos, e Domingues & Martins (7) que era em torno de 60 a 90 minutos. Quanto ao tipo de exercício a maioria neste estudo relatou realizar um conjunto de diferentes atividades, semelhante ao estudo de Pereira et al., que 43,7% também realizavam um conjunto de diferentes atividades, e diferente do estudo de Hallak et al. (1) e Gomes et al. (6), onde a maioria praticava musculação, 72% e 92,1% respectivamente.

Ao questionar sobre o objetivo da prática de atividade neste estudo, pode-se ver como maioria a busca pela qualidade de vida seguida por saúde, ao contrário do estudo de Domingues & Martins (7) onde a maioria foi a saúde com 60,5% seguida da qualidade de vida com 45%, diferente do de Santos e Santos (2) onde a maioria foi a melhora da saúde com 78%, seguida da busca pela estética com 54%, totalmente diferente de Trog e Teixeira (4) onde a maioria foi o aumento da massa magra com 68,8%.

Verificamos neste estudo que 60% da amostra fazia uso de algum tipo de suplemento, semelhante ao estudo de Santos & Santos (2) (70%), Fayh et al. (5) (63,3%), Domingues & Martins (7) (100%), Hallak et al. (1) (81,1%) e Gomes et al. (6) (52%), onde a maioria fazia o uso de suplementos, este elevado consumo sugere a enorme divulgação dos suplementos nutricionais no meio esportivo, principalmente dentro das próprias academias. Quanto ao tipo de suplementos utilizados neste estudo pode-se notar a maioria do uso de suplementos proteicos e aminoácidos, seguidos dos complexos vitamínicos, semelhante ao estudo de Fayh et al. (5), Pereira et al. (3), Domingues & Martins (7), Hallak et al. (1), Trog & Teixeira (4) e Gomes et al. (6), onde a maioria do uso também era de suplementos proteicos e aminoácidos, podendo notar que os suplementos mais usados



são os proteicos que aumentam a massa muscular e os aminoácidos que reduzem a fadiga muscular, o que é mais procurado nas academias hoje em dia: O ganho de massa muscular (magra).

Em relação a quantidade dos tipos utilizados neste estudo observou a maioria no uso de 5 suplementos ou mais, diferente do encontrado nos estudos de Fayh et al. (5), Pereira et al. (3), Hallak et al. (1) e Rocha & Pereira (8), onde a maioria do consumo é de um suplemento apenas, neste presente estudo isso se deve ao grande acesso que os praticantes tem ao suplemento e aos diversos tipos deles. Quando questionado sobre orientação e indicação do uso de suplementos neste estudo a maioria relata ter sido orientado ou indicado por um Nutricionista, semelhante ao estudo de Gomes et al. (6), onde a maioria (29,7%) da população que teve alguma indicação foi orientado por um nutricionista, o que se pode notar que a maioria da população presente nestes dois estudos presa por uma orientação de um profissional capacitado da área, diferente dos estudos de Fayh et al. (5) onde a maioria foi indicado ou orientado por amigos, vendedor de loja de suplementos ou pelo próprio indivíduo, Pereira et al. (3) e Domingues & Martins (7), sendo a maioria por profissional de educação física, Hallak et al. (1) a maioria sem antes consultar um nutricionista ou médico e Rocha & Pereira (8) a maioria indicado por instrutor, amigos, etc.

Neste estudo também perguntamos sobre o conhecimento sobre os riscos e maléficos que os suplementos podem causar e foi notado que metade da população conhecia ou sabia de algum maléfico ou risco, que a maioria relatou como maior maléfico ou risco, sobrecarregar os rins e fígado, e se já obteve algum desses maléficos a maioria relatou que não e dos que relataram que já obtiveram algum maléfico foi constatado arritmia cardíaca, náuseas, dores renais e cálculo renal, constatando que ainda uma grande parte da população não conhece os riscos que o uso indevido dos suplementos alimentares pode causar a nossa saúde.

Reconhece-se que a amostra populacional deste trabalho foi um pouco reduzida quando comparada a outros estudos, e que se faz necessário a realização de outros trabalhos com o mesmo foco do presente estudo, com o intuito de observar se o fenômeno aqui relatado pode se repetir em uma escala mais ampla.

CONCLUSÃO

O uso de suplementos alimentares nas academias é bem grande tanto que a maioria utiliza mais que um tipo de suplemento, sendo os aminoácidos e os proteicos os mais utilizados pela população como mostrado nesse trabalho, que também a preocupação por uma orientação profissional é bem grande, mas o conhecimento ainda é pequeno sobre os maléficos que os mesmos podem causar, tendo assim necessidade de criação de campanhas e fiscalização em academias e lojas de suplementos para detectar possíveis indicações indevidas e sem nenhuma orientação de profissional habilitado.

REFERÊNCIAS

1. Hallak A, Fabri ni SP, Peluzi o M do CG. Avaliação do consumo de suplementos nutricionai s em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. Rev Bras Nutr Esporti va. 2007; 1(2): 7.
2. Santos MÃA dos, Santos RP dos. Uso de suplementos al i mentares como forma de mel horar a performance nos programas de ati vi dade fí si ca em academias de gi násti ca. Rev Paul Educ Fís. dezembro de 2002; 16(2): 174-85.
3. Pereira RF, Lajol o FM, Hirschbruch MD. Consumo de suplementos por alunos de academias de gi násti ca em São Paulo. Rev Nutr. setembro de 2003; 16(3): 265-72.

4. Trog SD, Teixeira E. Uso de suplementação alimentar com proteínas e aminoácidos por praticantes de musculação do município de Iрати -PR. *Cinergis*. 2 de março de 2010; 10(1): 43-53.
5. Fayh APT, Silva CV da, Jesus FRD de, Costa GK. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Rev Bras Ciênc Esporte*. 29 de setembro de 2012; 35(1): 27, 37.
6. Gomes GS, Degiovanni GC, Garlipp MR, Chiarello PG, Junior J, Afonso A. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. *Med Ribeirão Preto*. setembro de 2008; 41(3): 327-31.
7. Domingues SF, Martins JCB. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte/MG. *Fit Perform J*. 2007; (4): 218-26.
8. Rocha LP da, Pereira MVL. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Rev Nutr*. junho de 1998; 11(1): 76-82.
9. Nogueira FR de S, Souza A, Brito A. Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. *Rev Bras Atividade Física Saúde*. 31 de maio de 2013; 18(1): 16-30.
10. Lopes FG, Mendes LL, Binotti ML, Oliveira NP de, Percegoni N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. *Rev Bras Med Esporte*. dezembro de 2015; 21(6): 451-6.