



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DA BAHIA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS
CAMPUS REITOR EDGAR SANTOS
CURSO DE NUTRIÇÃO**

FELIPE QUEIROZ SILVA

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA DE UMA ACADEMIA DE BARREIRAS-BAHIA**

**BARREIRAS - BAHIA
2018**

FELIPE QUEIROZ SILVA

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA DE UMA ACADEMIA DE BARREIRAS-BAHIA**

Artigo apresentado junto ao Curso de Nutrição da Universidade Federal do Oeste da Bahia, como requisito para aprovação no componente curricular CBS2037 – Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador: Prof.^a Danielle Cristina Guimarães da Silva

**BARREIRAS - BAHIA
2018**

FELIPE QUEIROZ SILVA

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA DE UMA ACADEMIA DE BARREIRAS-BAHIA**

Artigo apresentado junto ao
Curso de Nutrição da
Universidade Federal do Oeste
da Bahia, como requisito para
aprovação no componente
curricular CBS2037 – Trabalho
de Conclusão de Curso II.

Data da aprovação: ____/____/____

Banca examinadora:

Danielle Cristina Guimarães da Silva - Orientadora

Mônica Amaral Ribeiro - Membro

Rodrigo Lima Porto - Membro

**BARREIRAS - BAHIA
2018**

AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus pela oportunidade de estar realizando este trabalho, a minha família pelo incentivo e colaboração, principalmente nos momentos de dificuldade, a minha orientadora Danielle Cristina Guimarães da Silva por estar disposta a ajudar sempre e pela paciência demonstrada no decorrer do trabalho, não deixando de citar os meus colegas pelas palavras amigas nas horas difíceis. Agradeço também a minha namorada, Renata Cavalcante Sampaio que sempre esteve ao meu lado para que eu não desistisse e continuasse com mais foco e força de vontade. Enfim, a todos que de alguma forma tornaram este caminho mais fácil de ser percorrido.

Consumo de suplementos nutricionais

Projeto de pesquisa aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal do Oeste da Bahia (UFOB) sob o número 86228518.1.0000.8060.

Quantidade de palavras: 4590

Artigo Original

CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE UMA ACADEMIA DE BARREIRAS-BAHIA

CONSUMPTION OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTS IN PRACTICERS OF PHYSICAL ACTIVITY OF A BARREIRAS-BAHIA ACADEMY

Felipe Queiroz Silva¹, Kainã Polac de Sousa Mota¹, Marcela de Sá Barreto da Cunha², Danielle Cristina Guimarães da Silva²

¹Discentes do curso de Graduação em Nutrição Universidade Federal do Oeste da Bahia, Barreiras-BA, Brasil.

²Docentes do curso de Graduação em Nutrição Universidade Federal do Oeste da Bahia, Barreiras-BA, Brasil.

RESUMO

Atualmente, o consumo de suplementos nutricionais (SN) tem sido prática comum de frequentadores de academias no país. No entanto, ainda não são conhecidos os principais fatores que se associam a essa prática. Objetivo: Foi o de investigar a prevalência e identificar os fatores relacionados ao consumo de SN por praticantes de atividade física de uma academia da cidade de Barreiras - Bahia. Trata-se de um estudo transversal, realizado com 63 praticantes de atividade física, adolescentes, adultos e idosos, de ambos os sexos. Foi aplicado um questionário com questões relativas a variáveis sociodemográficas, comportamentais e nutricionais. Resultados: Houve predominância no sexo feminino (65,1%), faixa etária entre 20 a 35 anos (66,7%), grau de escolaridade de ensino superior (57,1%) e nível socioeconômico elevado (42,9%), entre os participantes. Dos participantes, 68,3% foram classificados como suficientemente ativos e faziam uso de SN (44,4%). Os dados mostram que houve associação significativa com o nível socioeconômico ($p=0,05$), o consumo de bebida alcoólica ($p=0,05$) e consumo regular de frutas ($p=0,05$). Conclusão: Pode-se constatar que o uso de SN foi expressivo e está cada vez mais presente entre o sexo feminino, indivíduos com alto grau de escolaridade, condições socioeconômicas elevada, consumidores de álcool e com hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Academia, Nutrição, Suplementos Nutricionais.

ABSTRACT

Currently, the consumption of nutritional supplements (NS) has been common practice of gymnasium attendants in the country. However, the main factors associated with this practice are not yet known. Objective: It was to investigate the prevalence and to identify the factors related to the consumption of NS by physical activity practitioners of an academy of the city of Barreiras - Bahia. It is a cross-sectional study, carried out with 63 practitioners of physical activity, adolescents, adults and elderly, of both sexes. A questionnaire was applied with questions related to sociodemographic, behavioral and nutritional variables. RESULTS: There was a predominance of females (65.1%), age between 20 and 35 years (66.7%), higher education level (57.1%) and high socioeconomic level (42.9%), among the participants. Of the participants, 68.3% were classified as sufficiently active and used SN (44.4%). The data show that there was a significant association with socioeconomic level ($p = 0.05$), alcohol consumption ($p = 0.05$) and regular consumption of fruits ($p = 0.05$). Conclusion: It can be observed that the use of SN was expressive and is increasingly present among the female sex, individuals with high schooling, high socioeconomic conditions, alcohol users and healthy eating habits

Keywords: Academy, Nutrition, Dietary Supplements.

Introdução

Os suplementos são classificados como compostos isolados ou combinados de vitaminas, proteínas, carboidratos, lipídeos, minerais, ervas botânicas, fibras, aminoácidos, metabólitos e extratos¹ e foram desenvolvidos para complementar a ingestão de certos nutrientes da dieta em que não se consegue obter tais valores com a alimentação normal².

O consumo de suplementos nutricionais teve grande destaque no meio esportivo não só pelos atletas, mas por praticantes de atividade física, que visam no esporte um método de garantir a saúde e o bem-estar. Contudo, 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 Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte, afirma que uma alimentação balanceada e equilibrada pode suprir as necessidades nutricionais e garantir o resultado que os esportistas esperam obter com o uso da suplementação, apesar disso, o uso indiscriminado está cada vez maior entre aqueles que buscam o corpo perfeito^{3,4}.

De acordo com a Recomendação nº 4, de 21 de fevereiro de 2016, do Conselho Federal de Nutricionistas⁵, a prescrição de suplementos nutricionais é de competência do nutricionista, além do médico, porém, não é desta forma que sempre é feita, em muitos casos redes sociais, amigos, educadores físicos, vendedores estão recomendando seu uso⁶. Alguns suplementos podem conter substâncias em sua composição não permitidas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Além disso, podem dispor informações enganosas nos rótulos, que pode acarretar danos graves à saúde dos consumidores como, dependência, efeitos tóxicos no fígado, insuficiência renal, disfunções metabólicas, alterações cardíacas, alterações do sistema nervoso e, em alguns casos, até a morte⁴.

A Associação Brasileira dos Fabricantes de Suplementos Nutricionais e Alimentos para fins especiais (BRASNUTRI) tem retratado o crescimento exacerbado de SN, que atingiu 83% de produção nos últimos 5 anos, com faturamento anual de R\$ 1,35 bilhão no ano de 2015¹.

A Agência Nacional Vigilância Sanitária (ANVISA) regula a fiscalização dos suplementos alimentares, nas quais são classificados como "Alimentos específicos para praticantes de atividade física ou para atletas", no entanto não existe uma determinada regulamentação perante à venda, podendo ser adquirido sem receita médica ou nutricional em lojas que vende esse produto como por exemplo, físicas ou virtuais, farmácias ou dentro das próprias academias⁷.

Neste contexto, o objetivo do presente estudo é o de investigar a prevalência e identificar os fatores relacionados ao consumo de suplementos nutricionais pelos praticantes de atividade física de uma academia da cidade de Barreiras-BA, Brasil.

Métodos

Participantes

Trata-se de um estudo transversal, realizado com 63 praticantes de atividade física, adolescentes maior que 16 anos, adultos e idosos, de ambos os sexos, frequentadores de uma academia do município de Barreiras-BA

Procedimentos

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Oeste da Bahia sob parecer 86228518.1.0000.8060.

Os praticantes de atividade física frequentadores da academia foram informados sobre a pesquisa e convidados a participar da mesma durante os horários de treinamento. Aqueles que

concordaram em participar, receberam e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os adolescentes que aceitaram participar da pesquisa receberam o TCLE, que foi assinado pelos pais e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido, assinado pelos mesmos. Ambos os termos cumpriram os princípios éticos contidos na Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

A coleta dos dados foi realizada em duas etapas, entre os meses de Junho e Agosto de 2018, por entrevistadores treinados e consistiu da aplicação de um questionário estruturado autopreenchível. Foram elegíveis para o estudo indivíduos adolescentes, adultos ou idosos, matriculados nesta academia e que assinaram o TCLE ou TALE. Foram excluídos do estudo, gestantes e indivíduos que apresentaram dificuldade cognitiva e/ou intelectual para responder o questionário.

A primeira etapa foi constituída pela aplicação dos questionários, que continham informações sobre aspectos sociodemográficos, comportamentais e de nutrição.

As variáveis sociodemográficas avaliadas foram: sexo, categorizado em masculino e feminino, idade dada em anos completos, categorizada em < 20 , 20-35, 36-59 e ≥ 60 anos. A escolaridade, foi identificada considerando-se o maior nível de escolaridade e categorizada em ensino fundamental, médio, graduação, pós-graduação, completo ou incompleto. O nível socioeconômico foi determinado de acordo com a Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa⁸ e categorizado em classe “A” e “B” (alto nível socioeconômico), “C” (médio nível socioeconômico), “D” e “E” (baixo nível socioeconômico).

As variáveis comportamentais utilizadas foram: consumo de álcool, tabagismo, prática de atividade física e utilização de redes sociais. O consumo de álcool foi categorizado em “sim” e “não”. A variável tabagismo foi categorizada em fumante, ex-fumante ou não fumante. O nível de atividade física foi obtido a partir da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, versão 8) na sua forma curta, validado para a população brasileira por Matsudo et al.⁹. Por meio do cálculo de equivalentes metabólicos (MET) semanais, a partir dos dados do IPAQ, foi determinado o nível de atividade física (NAF) e posteriormente categorizados entre “Insuficientemente ativo” (MET < 600) ou “Suficientemente ativo” (MET > 600). A variável comportamento sedentário foi classificada de acordo com o tempo que o participante ficou sentado ao longo da última semana e o tempo superior a média de 300 minutos/dia foi identificada como sedentarismo. As perguntas do questionário estão relacionadas às atividades realizadas na semana anterior à aplicação do questionário.

Para identificar a utilização de redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat) foi utilizado um questionário elaborado por Lira et al.¹⁰ e adaptado para o presente estudo, uma vez que não existem instrumentos específicos para esse tipo de avaliação.

As variáveis nutricionais utilizadas foram: consumo regular de refrigerantes, carnes gordurosas, leites, feijão, frutas, legumes e verduras. As características relacionadas aos hábitos alimentares dos participantes foram baseadas em um questionário composto por perguntas diretas relacionadas ao consumo de alimentos, proposto pelo Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para doenças crônicas por entrevistas telefônicas¹¹. Assim, o consumo de frutas, legumes, feijão e refrigerantes foi considerado regular quando os entrevistados relataram consumo destes alimentos > 5 /semana. O hábito de consumir leite integral e carne com gordura visível (carne vermelha com gordura visível e/ou frango com pele) também foi investigada.

A variável principal, consumo de suplementos nutricionais (SN), foi categorizada de acordo se participante faz o uso ou não, e quais suplementos utilizados. A prescrição dos suplementos foi categorizada em (amigos, professor de Educação Física, Nutricionista, Médico, vendedor de loja de suplementos, familiares e o próprio indivíduo). O investimento em suplementos foi categorizado de acordo com o gasto mensal em: gasto até R\$ 50,00; R\$ 51,00 a 100,00; R\$ 101,00 a 200,00 e mais de R\$201,00.

Análise estatística

Inicialmente, foram realizadas as estatísticas descritivas dos dados, a partir de frequências absoluta e relativa. As associações entre as variáveis estudadas foram realizadas por meio do teste qui-quadrado, considerando-se valor de $p < 0,05$ como associadas. As análises estatísticas foram realizadas utilizando o software Stata 13.1.

Resultados

Participaram do presente estudo 63 praticantes de atividade física, de ambos os sexos, sendo que houve predominância de mulheres (65,1%). Dentre os participantes, a maioria apresentou idade entre 20 e 35 anos (66,7%) e relataram cursar e/ou concluíram o ensino superior (57,1%), além disso, o maior número de participantes era pertencente ao nível socioeconômico elevado (42,9%). A maior parte dos indivíduos referiram que consumiam bebidas alcóolicas (58,7%) e quanto ao tabagismo, 85,7% dos indivíduos eram não fumantes.

Em relação à prática de atividade física, 68,3% foram classificados como suficientemente ativos e quanto ao comportamento sedentário, 61,9% dos participantes apresentavam comportamento sedentário e 98% dos participantes relataram utilizar redes sociais. Todos os dados estão disponíveis na tabela a seguir (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização dos participantes do estudo, segundo dados sociodemográficos e comportamentais. Barreiras, BA, 2018.

VARIÁVEIS	FREQUÊNCIA N (%)
Sexo	
Masculino	22 (34,9)
Feminino	41 (65,1)
Faixa etária (anos)	
< 20	8 (12,7)
20 – 35	42 (66,7)
36 – 59	12 (19,0)
≥ 60	1 (1,6)
Escolaridade	
Ensino fundamental	7 (11,1)
Ensino médio	20 (31,8)
Ensino superior	36 (57,1)
Nível socioeconômico	
Elevado (A e B)	27 (42,9)
Intermediário (C)	24 (38,1)
Baixo (D e E)	12 (19,0)
Etilismo	
Não	26 (41,3)
Sim	37 (58,7)

Tabagismo	
Fumante	3 (4,8)
Não fumante	54 (85,7)
Ex-fumante	6 (9,5)
Pratica de Atividade física	
Insuficientemente ativo	23 (36,5)
Suficientemente ativo	40 (63,5)
Comportamento sedentário	
<300 minutos/dia	24 (38,1)
≥ 300 minutos/dia	39 (61,9)
Uso de redes sociais	
Não	1 (2,0)
Sim	62 (98,0)

Em relação às variáveis nutricionais, 96,8% relataram que não consomem de forma regular refrigerantes ou sucos artificiais, 82,5% não têm o hábito de consumir carnes gordurosas, 63,5% têm o hábito de consumir leite integral, 57,1% não consomem regularmente o feijão, a maior parte (50,8%) consomem regularmente frutas 50,8% e os legumes e as verduras são consumidos de forma regular por 55,6% dos participantes do estudo (tabela 2).

Tabela 2. Caracterização dos participantes do estudo, segundo dados nutricionais. Barreiras, BA, 2018.

VARIÁVEIS	FREQUÊNCIA N (%)
Consumo regular de refrigerantes	
Não	61 (96,8)
Sim	2 (3,2)
Consumo habitual de carnes gordurosas	
Não	50 (82,5)
Sim	11 (17,5)
Consumo habitual de leite integral	
Não	23 (36,5)
Sim	40 (63,5)
Consumo regular de feijão	
Não	36 (57,1)
Sim	27 (42,9)
Consumo regular de frutas	
Não	31 (49,2)
Sim	32 (50,8)
Consumo regular de legumes e verduras	
Não	28 (44,4)

Sim	35 (55,6)
-----	-----------

Em relação ao consumo de SN, 28 (44,4%) relataram fazer uso, sendo que 20% do grupo relatou que nutricionistas que fizeram a prescrição destes e 17,4 % do grupo pesquisado relataram investir em torno de R\$ 101 a 200 reais mensalmente com os SN.

O consumo SN foi mais prevalente entre as mulheres (57,14%), indivíduos na faixa etária entre 20 e 35 anos (71,43%) e grau de escolaridade de nível superior (64,29%). Os dados mostraram que quanto maior o nível socioeconômico, maior o consumo de suplementos nutricionais (57,14%) e com relação às variáveis comportamentais, foi observado que a maioria das pessoas que consomem suplementos fazem o consumo de álcool (71,43%) e não são tabagistas. Foi visto também que a maior prevalência de praticantes de atividade física são consumidores de SN (67,86%). No entanto, o grupo de consumidores de SN também apresenta elevada prevalência de comportamento sedentário (65,71%). Fica evidenciado ainda que, todos os indivíduos que fazem o uso de suplementos, utilizam redes sociais com frequência (100,0%).

Tabela 3. Prevalência de consumo de suplementos, segundo as variáveis sociodemográficas e comportamentais da população do estudo, Barreiras-BA, 2018.

VARIÁVEIS	Prevalência de Consumo de Suplementos (%)		P valor*
	Sim	Não	
Sexo			0,23
Masculino	42,86	28,57	
Feminino	57,14	71,43	
Faixa etária (anos)			0,33
< 20	7,14	17,14	
20 – 35	71,43	62,86	
36 – 59	17,86	20,00	
≥ 60	3,57	0	
Escolaridade			0,55
Ensino fundamental	10,71	11,43	
Ensino médio	25,00	37,14	
Ensino superior	64,29	51,43	
Nível socioeconômico			0,05
Elevado (A e B)	57,14	31,43	
Intermediário (C)	28,57	45,71	
Baixo (D e E)	14,29	22,86	
Etilismo			0,05
Não	28,57	51,43	

Sim	71,43	48,57	
Tabagismo			0,49
Fumante	3,57	5,71	
Não fumante	89,29	82,86	
Ex-fumante	7,14	11,43	
Pratica de Atividade física			0,52
Insuficientemente ativo	32,14	40,00	
Suficientemente ativo	67,86	60,00	
Comportamento sedentário			0,48
<300 minutos/dia	48,86	34,29	
≥ 300 minutos/dia	57,14	65,71	
Uso de redes sociais			0,35
Não	0	3,70	
Sim	100,00	96,30	

*Teste qui-quadrado (p <0,05)

De acordo com os dados apresentados na tabela 4, pode-se verificar que os participantes que fazem o uso de suplementos não consomem regularmente refrigerantes (100,0%), não consomem habitualmente carnes gordurosas (78,57%), têm o hábito em consumir leite integral (57,14%), não consomem de forma regular o feijão (57,14%), porém consomem regularmente frutas (64,29%), legumes e verduras (60,71%).

Tabela 4. Prevalência de consumo de suplementos, segundo as variáveis nutricionais, Barreiras-BA, 2018.

VARIÁVEIS	Prevalência de Consumo de Suplementos (%)		P valor*
	Sim	Não	
Consumo regular de refrigerantes			0,19
Não	100,00	94,29	
Sim	0,0	5,71	
Consumo habitual de carnes gordurosas			0,45
Não	78,57	85,71	
Sim	21,43	14,29	
Consumo habitual de leite			0,34
Não	42,86	31,43	
Sim	57,14	68,57	
Consumo regular de feijão			1,00
Não	57,14	57,14	

Sim	42,86	42,86	
Consumo regular de frutas			0,05
Não	35,71	60,0	
Sim	64,29	40,0	
Consumo regular de legumes e verduras			0,46
Não	39,29	48,57	
Sim	60,71	51,43	

*Teste qui-quadrado ($p < 0,05$)

Segundo as variáveis sociodemográficas e comportamentais, foi observado que houve associação significativa com o nível socioeconômico ($p=0,05$), o consumo de bebida alcoólica ($p=0,05$). A variável nutricional que apresentou relação de significância com a utilização de suplementos nutricionais foi o consumo regular de frutas ($p=0,05$) de acordo com as tabelas 3 e 4.

Discussão

Observou-se neste estudo elevada prevalência do consumo de consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de uma academia de Barreiras – BA, sendo que o consumo destes se mostrou associado ao nível socioeconômico, consumo de bebidas alcoólicas e consumo regular de frutas.

A maior parte dos entrevistados (65,1%) era do sexo feminino e se encontravam na faixa etária de 20 a 35 anos. Resultados semelhantes foram identificados por Almeida e Balmant¹² em um estudo realizado em São Paulo – SP, com praticantes de atividade física, em que 58,7% eram do sexo feminino. Outro estudo realizado por Andrade et al.¹³, com clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo – SP também verificou que 61,7% dos participantes eram do sexo feminino, concentrando a faixa etária da maioria dos participantes entre idades de 20 a 50 anos. A partir destes resultados, nota-se que geralmente mulheres buscam mais academias para praticarem atividade física do que os homens Brito e Liberari¹⁴, além disso, a mulher tem se destacando no cenário mundial em diversas áreas, inclusive na busca da prática de atividades que propiciam saúde, bem-estar, lazer e principalmente, que permitam obter um padrão de beleza.

Ao analisarmos o uso de suplementos segundo o sexo, pode-se observar um maior consumo entre as mulheres (57,14%), que entre os homens (42,86%). No estudo de Andrade et al.¹³, ao avaliarem o consumo de SN por praticantes de atividade física observou-se justamente o inverso, onde os homens atingiam 60,9% da amostra e as mulheres 32,4%.

O nível de escolaridade da amostra foi predominantemente de pessoas com nível superior completo (51,7%) e de nível socioeconômico elevado (57,14%), que se mostrou associado ao consumo de SN. Domingues e Marins¹⁵ investigaram a utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG e mostrou que 70% dos participantes eram também de nível superior. No estudo de Pereira et al.¹⁶ observa-se que os frequentadores de academias eram indivíduos com elevado nível de escolaridade. Já o estudo de Maioli¹⁷, de forma contrária, verificou que o maior nível de escolaridade foi o ensino médio correspondendo a 56% dos participantes. O elevado grau de escolaridade e socioeconômico pode propiciar maior acesso à uma alimentação saudável, equilibrada e à compra de SN.

Em relação às características comportamentais, no presente estudo verificou-se que a maior parte dos frequentadores da academia não fumam, no entanto, o consumo de bebida alcoólica se mostrou associado ao consumo de suplementos. De forma semelhante, o estudo de Lima e Bezerra¹⁸, com praticantes de musculação de Caruaru-PE, mostrou que 90,2% do grupo analisado não faziam uso de cigarro. No entanto, em relação ao etilismo, estudo realizado por Oliveira et al.¹⁹ que investigou o consumo de álcool por frequentadores de academia de ginástica de Juiz de Fora-MG, identificou que os participantes do estudo apresentaram um perfil considerado inadequado com relação ao uso de bebidas alcoólicas, 38,8% dos desportistas tinham comportamento de risco para o consumo de álcool. O efeito do consumo de bebida alcoólica no desempenho físico de praticantes de atividade física é ainda controverso. Estudo de Vella e Smith²⁰ que investigou o consumo de álcool na performance atlética, observou que não foram encontrados prejuízos quanto ao consumo de álcool associado à prática de atividade física. No entanto, o etilismo agudo pode reduzir a força e a potência muscular localizada, acarretando diminuição da eficiência nas práticas dos exercícios ACSM²¹. Sola et al.²² mostraram em seu estudo que o consumo crônico de álcool leva à atrofia das fibras musculares tipo II, as quais são as mais utilizadas em exercícios de musculação.

No presente estudo 44,4% da amostra fazia uso de suplementos, dados semelhantes aos de Frade et al.²³ que identificaram que o consumo de SN por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo-SP era de 32,2%. Andrade et al.¹³, identificaram a prevalência de consumo de SN mais expressiva em clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo-SP (43,3%). Dados esses, que vão de encontro com o do presente estudo. É importante ressaltar que a prevalência de SN nesta academia de Barreiras – BA foi relevante e que por isso, ações de prevenção e promoção à saúde para estes praticantes de atividade física são importantes, no intuito de se reduzir o risco de complicações à saúde na utilização de suplementos sem a orientação de um nutricionista.

Já em relação à prescrição de suplementos nutricionais, 20% da amostra afirmaram ter sido realizada por um nutricionista, resultado que diverge dos achados por Borges et al.²⁴, Domingues e Marins¹⁵, Fernandes e Machado²⁵ e Pelegrini et al.²⁶, no qual o educador físico que foi o prescritor de suplementos mais referido. Sabe-se que o nutricionista é o profissional qualificado para prescrição e orientação quanto a utilização de suplementos nutricionais, no entanto são evidentes situações onde se observam autoprescrições ou profissionais não habilitados realizando as prescrições.

O consumo de suplementos nutricionais foi associado ao consumo regular de frutas entre os participantes do estudo. Estudo realizado por Jesus et al.²⁷ avaliou o consumo alimentar e o uso de suplemento nutricional em praticantes de atividade física do sexo masculino e observou-se que o consumo regular de frutas foi citado somente por 27,8% dos atletas. Philippi²⁸ ao investigar o consumo de frutas em praticantes de atividade física mostrou que 64,5% dos participantes consumiam 1 porção/dia de fruta. A partir destes resultados, percebe-se que de forma contrária aos estudos citados anteriormente, nosso estudo evidenciou que os praticantes de atividade física de Barreiras - BA têm hábitos alimentares adequados.

É importante ressaltar algumas limitações do presente estudo. A temporalidade que é inerente ao desenho transversal e o uso de questionário com perguntas relativas ao estilo de vida que dependem da memória e do interesse dos indivíduos em relação aos temas de investigação. No entanto, como ponto forte deste trabalho pode-se citar a escassez de pesquisas com esse tema na região Oeste da Bahia. Além disso, as informações aqui apresentadas servirão de base para novos estudos sobre essa temática na cidade de Barreiras-BA.

Conclusões

Com a realização deste estudo, constatou-se que o consumo de suplementos nutricionais está cada vez mais presente entre o sexo feminino, onde na maioria das vezes consomem mais de um suplemento. Também verificamos, que mesmo com alto grau de escolaridade e condições socioeconômicas elevada, a procura por informações e indicações sobre a utilização de suplementos nutricionais vem de pessoas habilitadas como o nutricionista. O grupo revelou-se suficientemente ativo quanto à prática de atividade física, porém faz o uso constante de álcool que pode acarretar sérios danos a saúde quando associado a utilização de suplementos nutricionais. O consumo de suplementos deve ser realizado sob orientação profissional adequada, a fim de que se tenha controle dos efeitos e dosagens consumidas, visando evitar problemas de saúde futuros.

Referências

1. Peçanha, M. A. C.; Navarro, F.; Maia, T. N. O consumo de suplementos alimentares por atletas de fisiculturismo. *Rev Bras Nut Esp.* v. 9, n. 51, p. 215-222, 2015.
2. Sobral, J. A. T.; Macedo, E. M.; Almeida, A. M. Perfil dos consumidores de creatina praticantes de exercícios de força em academias de Caruaru-PE. *Rev Bras Nut Esp.* v. 8, n. 48, p. 373-379, 2014.
3. Lopes Fg, Mendes Ll, Binoti 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 Esp.* dezembro de 2015;21(6):4516.
4. Maximiano Cmbf, Santos Lc. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Sete Lagoas-MG. *Rev Bras Nut Esp.* 2017; 11(61):93-101
5. CFN, Conselho Federal de Nutrição. Prescrição de suplementos nutricionais. Recomendação, Num 004 de 21 de fevereiro de 2016. Brasília. 2016
6. Becker Lk, Pereira An, Pena Ge, Oliveira Ec, Silva Me. Efeitos da suplementação nutricional sobre a composição corporal e o desempenho de atletas: uma revisão. *Rev Bras Nut Esp.* 2016;10(55):93-111.
7. Fernandes, W.N.; Machado, J.S. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. *Rev Bras Nut Esp.* v. 10, n. 55, p. 59-67, 2016.
8. Abep – Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de Classificação Econômica Brasil, 2016. Disponível em: <http://www.abep.org/novo/Utils/FileGenerate.ashx?id=197>. Acesso em: 03 de setembro de 2018
9. Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira L, Braggion G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revi Ativ e Física & Saúde* 6(2):5-18, 2001.
10. Lira, et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras J. bras. psiquiatr. V.66, n. 4, p.164-71. 2017.
11. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil, 2016: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
12. Almeida, C. M.; Balmant, B. D. Avaliação do hábito alimentar pré e pós-treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do estado de São Paulo. *Rev Bras Nut Esp, São Paulo.* v. 11. n. 62. p.104-117. Mar./Abril. 2017. ISSN 1981-9927.
13. Andrade, L. A.; Braz, V. G.; Nunes, A. P. O.; Velutto, R. R. M. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo. *Rev Bras Ciê e Mov.* v. 20. n. 3. p.27-36, 2012.
14. Brito, D. S.; Liberali, R. Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de Vitória da Conquista-BA. *Rev Bras Nut Esp.* Vol. 6. Num. 31. 2012. p.66-75.
15. Domingues, S. F.; Marins, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte/MG. *Fitness e Performance Journal.* Núm. 4. p.218-226. 2007.
16. Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Rev Bras Nut Esp.* Vol. 16. Núm. 3. p.265-272. 2003.
17. Maioli, H. N. Avaliação do consumo de suplementos por mulheres praticantes de atividade física em uma academia na cidade de Taguatinga-DF. *Rev Bras Nut Esp.* Vol. 6. Núm. 32. p.118-125. 2012.
18. Lima, R. S.; Bezerra, T. A. L. Avaliação do consumo alimentar e utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em Caruaru-PE. TCC Bacharel em Nutrição. FAVIP. 2008.
19. Oliveira, Daiane Gonçalves de et al. Consumo de álcool por frequentadores de academia de ginástica. *J. bras. psiquiatr.*, Jul 2014, vol.63, no.2, p.127-132.

20. Vella, L. D.; Smith, D. C. Alcohol, athletic performance and recovery. *Nutrients*. 2010. American College of Sports Medicine. Alcohol and Athletic Performance. Disponível em: <<http://www.acsm.org/docs/current-comments/alcoholandathleticperformance.pdf>>. Acesso em: 04 de setembro de 2018
21. American College Of Sports Medicine. O uso do álcool nos esportes. *Rev Bras Med Esp*. 1997;3(3):89-91.
22. Sola, J. F.; Preedy, V. R.; Lang, C. H.; Reimers, E. G.; Arno, M. Lin, J. C. Molecular and cellular events in alcohol-induced muscle disease. *Alcohol Clinical and Experimental Research*. 2007.
23. Frade, R. E. T.; Viebig, R. F. Moreira, I. C. L. S.; Fonseca, D. C. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo-SP. *Rev Bras Nut Esp*, São Paulo. v. 10. n. 55. p.50-58. Jan./Fev. 2016. ISSN 1981-9927.
24. Borges, N.R.; Silva, V.S.F.; Rodrigues, V.D. Consumo de suplementos alimentares em academias de Montes Claros/MG. *Rev Mult*. Vol. 4. Num. 1. 2016. p. 54-59.
25. Fernandes, W.N.; Machado, J.S. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. *Rev Bras Nut Esp*. Vol. 10. Num. 55. 2016. p. 59-67.
26. Pelegrini, A.; Nogiri, F.S.; Barbosa, M.R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação da cidade de São Carlos-SP. *Rev Bras Nut Esp*. Vol. 11 Num. 61. 2017. p. 59-73.
27. De Jesus, S.B.; Dos Reis Filho, A.D.; Santini, E. Consumo alimentar e o uso de suplemento nutricional em atletas de um time de voleibol masculino. *Rev Bras Nut Esp*. Vol. 6. Num. 34. 2012. p.310-314.
28. Philippi St, Aquino Rc, Leal Gvs. Necessidades e recomendações nutricionais. In: Palma D, Oliveira FLC, Escrivão MAMS. Guia de nutrição clínica na Infância e na adolescência. Barueri, SP: Manole; 2009. p. 55-67.

Endereço para correspondência: Felipe Queiroz Silva. Rua Tamandaré nº 220 b, Barriro Jardim Ouro Branco, Barreiras, BA, CEP 47802-183. E-mail: lipe.fqs@gmail.com