

Consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de uma academia do oeste da Bahia

Consumption of nutritional supplements in physical activity practitioners from the west of Bahia

Felipe Queiroz SILVA¹, Kainã Polac Sousa MOTA¹, Marcela de Sá Barreto da CUNHA², Danielle Cristina Guimarães da SILVA².

(1) Discente do curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Oeste da Bahia, Barreiras, Bahia, Brasil.

(2) Docente do curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Oeste da Bahia, Barreiras, Bahia, Brasil.

Autor correspondente:

Danielle Cristina Guimarães da Silva (daniellenut@hotmail.com)

Universidade Federal do Oeste da Bahia

Rua professor José Seabra Lemos, 316, Recanto dos Pássaros.

CEP: 47808-021. Barreiras (BA), Brasil.

Conflitos de interesses: Esta pesquisa não foi financiada ou possui qualquer relação com qualquer tipo de instituição que envolva algum conflito de interesse. Todos os procedimentos envolvidos nesta pesquisa foram aprovados pela Comissão de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Oeste da Bahia (sob parecer 86228518.1.0000.8060).

Agradecimentos: Agradecemos a todos os voluntários que contribuíram para este estudo, aos órgãos financiadores de bolsa de iniciação científica da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia (FAPESB), Universidade Federal do Oeste da Bahia (UFOB) e à Academia Life by Rodrigo Porto.

Recebido: 06/06/2019

Revisado: 29/07/2019

Aceito: 21/08/2019

Editor de Seção:

Dra Mayla Cardoso

Fernandes Toffolo

Afiliação do Editor:

Centro Universitário

UNIFAMINAS

Resumo

O consumo de suplementos nutricionais (SN) é comum em frequentadores de academias no país, no entanto, ainda não são conhecidos os principais fatores que se associam a essa prática. Objetivo: 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 de consumo de SN no sexo feminino (65,1%), na faixa etária entre 20 a 35 anos (66,7%), grau de escolaridade de ensino superior (57,1%) e nível socioeconômico elevado (42,9%). Dos participantes, 68,3% foram classificados como suficientemente ativos e faziam uso de SN (44,4%). Os dados mostram que o consumo de SN foi associado ao nível socioeconômico ($p=0,05$), ao consumo de bebida alcoólica ($p=0,05$) e ao consumo regular de frutas ($p=0,05$). Conclusão: Pode-se constatar que houve elevada prevalência do consumo de SN entre os frequentadores de academia e que a maior parte das prescrições destes produtos foi realizada por nutricionistas. Além disso, indivíduos com condições socioeconômicas elevadas, consumidores de álcool e com hábitos alimentares saudáveis fizeram uso de SN de forma mais frequente.

Palavras-chave: atividade física; nutrição; suplementos nutricionais.

Abstract

The consumption of nutritional supplements (NS) is common among gym members around the country, however, the main factors associated with this consumption are not yet known. Objective: To investigate the prevalence and to identify the factors related to the consumption of NS by physical activity practitioners of a local gym in 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 information. Results: There was a predominance of SN among females (65.1%), in the age group between 20 and 35 years (66.7%), higher education level (57.1%) and high socioeconomic status (42.9%). Of the participants, 68.3% were classified as sufficiently active and used SN (44.4%). The data show that SN consumption was associated with socioeconomic status ($p = 0.05$), alcohol consumption ($p = 0.05$) and regular consumption of fruits ($p = 0.05$). Conclusion: It can be observed that there was a high prevalence of the consumption of NS among the attendants of the gym and that most of the prescriptions of these products were made by nutritionists. In addition, individuals with high socioeconomic conditions, alcohol users and healthy eating habits make use of NS more frequently.

Keywords: physical activity; nutrition; dietary supplements.

1 Introdução

Os suplementos são classificados como compostos isolados ou combinados de vitaminas, proteínas, carboidratos, lipídeos, minerais, ervas botânicas, fibras, aminoácidos, metabólitos e extratos (PEÇANHA; NAVARRO; MAIA, 2015), e foram desenvolvidos para complementar a ingestão de certos nutrientes da dieta em que não se consegue obter tais valores com a alimentação normal (SOBRAL; MACEDO; ALMEIDA, 2014).

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 tem sido 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 (LOPES et al., 2015; MAXIMIANO e SANTOS, 2017).

De acordo com a Recomendação nº 4, de 21 de fevereiro de 2016, do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2016), a prescrição de suplementos nutricionais (SN) é de competência do nutricionista, além do médico, porém, não é desta forma que tem sido realizada, em muitos casos redes sociais, amigos, educadores físicos e vendedores estão recomendando seu uso (BECKER et al., 2016). 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 morte (MAXIMIANO e SANTOS, 2017).

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 de R\$ 1,35 bilhão no ano de 2015 (PEÇANHA; NAVARRO; MAIA, 2015).

A 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, locais físicos ou virtuais, farmácias ou dentro das próprias academias (FERNANDES e MACHADO, 2016).

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

2 Material e métodos

2.1 Participantes

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

2.2 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 (TCLE). Os adolescentes que aceitaram participar da pesquisa receberam TCLE, que foi assinado pelos pais. Ambos os termos cumpriram os princípios éticos contidos na Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

A coleta dos dados foi realizada 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.

O questionário apresentava informações sobre aspectos sociodemográficos, comportamentais e de nutrição. As variáveis sociodemográficas avaliadas foram: sexo, idade,

escolaridade e nível socioeconômico. O 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 Pesquisa (ABEP, 2016), e categorizado em classe “A” e “B” (alto), “C” (intermediário), “D” e “E” (baixo).

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. (2001). 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, os indivíduos foram classificados em “Insuficientemente ativo” (MET < 600) ou “Suficientemente ativo” (MET > 600). O comportamento sedentário foi classificado de acordo com o tempo que o participante ficou sentado ao longo da última semana, sendo que o tempo médio superior a 300 minutos/dia foi considerado como sedentarismo. As perguntas do questionário foram 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. (2017) 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 relacionadas ao consumo de alimentos, proposto pelo Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Entrevistas

Telefônicas (BRASIL, 2016). Assim, o consumo de frutas, legumes, feijão e refrigerantes foi considerado regular quando os entrevistados relataram consumo destes >5 vezes/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, foi categorizada em “sim” ou “não”, de acordo com o relato do indivíduo. O responsável pela prescrição dos suplementos também foi investigado. 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.

2.3 Análise estatística

Inicialmente, foram realizadas as estatísticas descritivas dos dados, a partir de frequências absolutas e relativas. 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.

3 Resultados

Participaram do presente estudo 63 praticantes de atividade física, de ambos os sexos, sendo que houve predominância das mulheres (65,1%). Dentre os participantes, a maioria apresentou idade entre 20 e 35 anos (66,7%) e relataram cursar ou ter concluído 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 referiu que consumia bebidas alcólicas (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 1.

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

Variáveis	Frequência (%)
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%)
≥ 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%)
Etilismo	
Não	26 (41,3%)
Sim	37 (58,7%)
Tabagismo	
Fumante	3 (4,8%)
Não fumante	54 (85,7%)
Ex-fumante	6 (9,5%)
Prática 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%)
Sim	62 (98%)

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 consome regularmente frutas (50,8%) e os legumes e as verduras são consumidos de forma regular por 55,6% dos participantes do estudo (Tabela 2).

Em relação ao consumo de SN, 28 (44,4%) relataram fazer uso, sendo que a maior parte destes indivíduos relatou que nutricionistas que fizeram a prescrição dos SN (n = 13), seguido por outros profissionais (n = 11) e autoprescrição (n = 4). Cerca de dezessete por cento do grupo pesquisado relataram investir em torno de R\$ 101 a 200 reais mensalmente com os SN.

O consumo de 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%) (Tabela 3). 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 (89,29%). Foi visto também que a maior prevalência de praticantes de atividade física ocorre em 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%).

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

Variáveis	Frequência (%)
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%)

Segundo as variáveis sociodemográficas e comportamentais, foi observado que houve associação significativa com o nível socioeconômico ($p=0,05$) e 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.

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	
Prática 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 ($p < 0,05$).

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 ($p < 0,05$).

4 Discussão

Observou-se neste estudo elevada prevalência do 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 encontrava na faixa etária de 20 a 35 anos. Resultados semelhantes foram identificados por Almeida e Balmant (2017) 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. (2012) 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 LIBERALI, 2012), 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. No estudo de Andrade et al. (2012), ao avaliarem o consumo de SN por praticantes de atividade física, observou-se justamente o inverso, no qual os homens atingiam 60,9% da amostra e as mulheres 32,4%.

O grau de escolaridade dos participantes 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 Marins (2007) 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. (2003) observa-se que os frequentadores de academias eram indivíduos com elevado nível de

escolaridade. Já o estudo de Maioli (2012), de forma contrária, verificou-se que o maior nível de escolaridade foi o ensino médio correspondendo a 56% dos participantes. O elevado grau de escolaridade e nível 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 fuma, no entanto, o consumo de bebidas alcoólicas se mostrou associado ao consumo de suplementos. Em relação ao etilismo, estudo realizado por Oliveira et al. (2014) 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 Smith (2010) que investigou o consumo de álcool na performance atlética, observou que não foram encontrados prejuízos quanto ao consumo reduzido 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 (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1997). Sola et al. (2007) 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. Neste sentido, o treinamento físico pode ser comprometido com o consumo crônico de álcool (OLIVEIRA et al., 2014).

No presente estudo 44,4% da amostra fazia uso de suplementos, dados semelhantes aos de Frade et al. (2016) 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. (2012) 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, 13 indivíduos (20% da amostra total) afirmaram ter sido realizada por um nutricionista, resultado que diverge dos achados por Borges et al. (2016), Domingues e Marins (2007), Fernandes e Machado (2016) e Pelegrini et al. (2017), 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 SN, no entanto são diversas situações onde se observam autoprescrições ou profissionais não habilitados realizando as prescrições.

O consumo de SN foi associado ao consumo regular de frutas entre os participantes do estudo. Estudo realizado por Jesus et al. (2012) 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. Philippi et al. (2009), ao investigar o consumo de frutas em praticantes de atividade física, mostraram 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.

Com a realização deste estudo, constatou-se que o consumo de suplementos nutricionais está cada vez mais presente entre o sexo feminino. Também verificamos que mesmo com elevado grau de escolaridade e condições socioeconômicas, 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. Observa-se também que o consumo de SN 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.

6 Referências

- 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
- 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**. v. 11, n. 62, p. 104-117, 2017.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. O uso do álcool nos esportes. **Rev Bras Med Esp**. v. 3, n. 3, p. 89-91, 1997.
- 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.
- BECKER, L. K.; PEREIRA, A. N.; PENNA, G. E.; OLIVEIRA, E. C.; SILVA, M. E. Efeitos da suplementação nutricional sobre a composição corporal e o desempenho de atletas: uma revisão. **Rev Bras Nut Esp**. v. 10, n. 55, p. 93-111, 2016.
- BORGES, N. R.; SILVA, V. S. F.; RODRIGUES, V. D. Consumo de suplementos alimentares em academias de Montes Claros/MG. **Rev Mult**. v. 4, n. 1, p. 54-59, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
- 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**. v. 6, n. 31, p. 66-75, 2012.
- CFN. Conselho Federal de Nutrição. **Prescrição de suplementos nutricionais**. Recomendação, Num 004 de 21 de fevereiro de 2016. Brasília, 2016.
- 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**. v. 4, p. 218-226, 2007.
- 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.
- FERNANDEZ-SOLÀ, J.; PREEDY, V. R.; LANG, C. H.; GONZALEZ-REIMERS, E.; ARNO, M.; LIN, J. C.; et al. Molecular and cellular events in alcohol-induced muscle disease. **Alcohol Clin Exp Res**. v. 31, n. 12, p 1953-1962, 2007.
- 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**. v. 10, n. 55, p. 50-58, 2016.
- JESUS, S. B.; 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**. v. 6, n. 34, p. 310-314, 2012.
- LIRA, A. G.; GANEN, A. P.; LODI, A. S.; ALVARENGA, M. S. 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.
- 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. **Rev Bras Med Esp**. v. 21, n. 6, p. 451-456, 2015.
- 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**. v. 6, n. 32, p. 118-125, 2012.
- 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**. v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.
- MAXIMIANO, C. M. B. F.; SANTOS, L. C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Sete Lagoas-MG. **Rev Bras Nut Esp**. v. 11, n. 61, p. 93-101, 2017.
- OLIVEIRA, D. G.; ALMAS, S.P.; DUARTE, L. C.; DUTRA, S. C. P.; OLIVEIRA, R. M. S.; NUNES, R. M.; et al. Consumo de álcool por frequentadores de academia de ginástica. **J Bras Psiquiatr**. 2014;63(2):127-132.
- PEÇANHA, M. A. C.; NAVARRO, F.; MAIA, T. N. O consumo de suplementos alimentares por atletas de culturismo. **Rev Bras Nut Esp**. v. 9, n. 51, p. 215-22, 2015.
- 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.** v. 11, n. 61, p. 59-73, 2017.

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.** v. 16, n. 3, p. 265-272, 2003.

PHILIPPI, S. T.; AQUINO, R. C.; LEAL, G. V. S. **Necessidades e recomendações nutricionais.** In: PALMA, D.; OLIVEIRA, F. L. C.; ESCRIVÃO, M. A. M. S. Guia de nutrição clínica na Infância e na

adolescência. Barueri, SP: Manole. p. 55-67, 2009.

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.

VELLA, L. D.; CAMERON-SMITH, D. Alcohol, athletic performance and recovery. **Nutrients.** v. 2, n. 8, p. 781-789, 2010.