ISSN 1984-431X
Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
Ano: 2025 Volume: 17 Número: 2

SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR E DESEMPENHO FÍSICO: PERCEPÇÕES DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS EM BARRA DO GARÇAS/MT

Lucas Junio dos Santos Caprini[1]
Laís Cristina Barbosa Silva[2]

RESUMO

A pesquisa sobre a suplementação alimentar em praticantes de exercícios físico em Barra do Garças/MT buscou compreender os efeitos e a importância desses produtos para a melhoria do desempenho e resultados de treinos. Utilizando uma abordagem quanti-qualitativa, foram aplicados questionários a 32 praticantes de atividades físicas da região, coletando dados sobre os tipos de suplementos utilizados, frequência de uso e objetivos. Os resultados indicaram que a creatina e o whey protein são os suplementos mais populares, relatando melhorias significativas em força e recuperação muscular pela maioria dos entrevistados. No entanto, foi enfatizado que a orientação profissional seja ele um nutricionista ou educador físico é crucial para evitar riscos à saúde. A pesquisa concluiu que, apesar dos benefícios, a suplementação deve ser acompanhada de uma dieta equilibrada e orientação especializada, garantindo assim a segurança e a eficácia dos resultados pretendidos.

Palavras-Chave: Creatina; Hipertrofia; Alimentação; Recuperação Muscular; Aminoácido.

ABSTRACT

The research on dietary supplementation among exercise practitioners in Barra do Garças/MT aimed to understand the effects and importance of these products for improving performance and training outcomes. Using a quantitative-qualitative approach, questionnaires were administered to 32 physical activity practitioners in the region, collecting data on the types of supplements used, frequency of use, and objectives. The results indicated that creatine and whey protein are the most popular supplements, with the majority of respondents reporting significant improvements in strength and muscle recovery. However, it was emphasized that professional guidance, whether from a nutritionist or physical educator, is crucial to avoid health risks. The research concluded that despite the benefits, supplementation should be accompanied by a balanced diet and specialized guidance, thus ensuring the safety and effectiveness of the intended results.

Keywords: Creatine; Hypertrophy; Nutrition; Muscle Recovery; Amino Acid.

1. INTRODUÇÃO

A constante busca por estratégias que maximizem a hipertrofia muscular é uma preocupação para praticantes de musculação e atletas de várias áreas. Dentro desse cenário, a suplementação alimentar tem se destacado como uma ferramenta chave para melhorar os resultados dos treinos de força. Ela tem uma função essencial ao oferecer nutrientes específicos que ajudam a aprimorar a produção de proteínas, minimizar a degradação muscular e promover uma recuperação mais rápida após os treinos.

Segundo Abreu *et al.* (2021), é imprescindível que a utilização de suplementos seja feita sob orientação profissional, pois eles não substituem uma alimentação saudável e balanceada. Uma dieta adequada é fundamental para aprimorar o desempenho, além de suprir as

[1]Egresso do curso de Educação Física - Bacharel - do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR – MT. Contato: e-mail: lucascaprini17@gmail.com

[2] Docente Orientador graduado em Licenciatura Plena em Educação Física. Docente do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR – MT. Contato: e-mail: laisbarbosa28@gmail.com

ISSN 1984-431X

demandas do corpo tanto antes quanto após o treino.

A alimentação correta e a suplementação desempenham papéis cruciais no desempenho atlético, na recuperação pós-treino e na saúde geral. Contudo, é essencial entender que a simples ingestão de suplementos não garante a obtenção de hipertrofia muscular real. Para atingir o desenvolvimento muscular ideal, é essencial que o treinamento físico seja acompanhado por uma alimentação rica em proteínas e carboidratos, que possam ajudar no desempenho e assim usando esses produtos suplementares como um auxílio.

Conforme Silva *et al.* (2021), suplementos alimentares, incluindo os proteicos como Whey Protein (WP), podem proporcionar vantagens como aumento da performance física e diminuição da fadiga, aumento da capacidade de contração muscular e diminuição de riscos de lesões e doenças, desde que prescritos adequadamente por um especialista habilitado e associados a exercícios físicos.

Oliveira, Almeida e Amâncio (2021) também concluíram que, com a prescrição adequada, os suplementos podem trazer melhorias às capacidades físicas, possibilitando ganhos na performance quando comparados grupos de consumidores e não consumidores, especialmente no contexto da musculação.

No contexto do aumento na busca por hábitos mais saudáveis, observa-se uma crescente na utilização de suplementos nutricionais. Tais produtos são utilizados para adicionar substâncias específicas à dieta, atendendo às necessidades do organismo (Abreu *et al.,* 2021).

Os complementos alimentares oferecem a função de suprir as necessidades do corpo, especialmente em atletas ou praticantes de musculação para hipertrofia, onde apenas uma boa alimentação pode não ser suficiente devido à maior demanda por carboidratos e fibras. Dessa forma, os suplementos complementam a dieta, atendendo às necessidades nutricionais dos indivíduos, além disso, visa complementar a alimentação de pessoas saudáveis, com nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos, disponíveis em formas sólidas, semissólidas ou líquidas (Brasil, 2022).

A realização de treinos físicos resulta em um grande desgaste corporal, que requer descanso, uma alimentação adequada, reposição hídrica e suplementação eficiente para a obtenção de todos os nutrientes necessários. A suplementação nutricional baseia-se no consumo específico de substâncias preenchendo possíveis lacunas nutricionais no organismo ou que não são ingeridas em quantidade adequada na alimentação, visando alcançar determinados efeitos e frequentemente superando a ingestão diária recomendada de diversos nutrientes (Abelsson, 2021).

A utilização de aditivos nutricionais tornou-se bastante comum com os avanços tecnológicos, tornando esses produtos mais

ISSN 1984-431X

acessíveis, permitindo que qualquer pessoa obtenha suplementos de marcas e qualidades variadas. Os suplementos pré-treino têm por característica fornecer energia extra, ajudando os usuários a potencializar sua performance durante a atividade física. Por outro lado, os suplementos pós-treino são projetados para melhorar a potência e o desenvolvimento dos músculos, também vai suprir as necessidades corporais de componentes nutricionais específicos. Esses produtos podem ser facilmente encontrados em lojas de nutrição ou comprados online (Santos *et al.*, 2021).

Estudos indicam que uma dieta bem equilibrada pode extinguir a exigência de suplementação, desde que os alimentos consumidos sejam de excelente padrão. Em uma alimentação adequada, é possível obter as quantidades necessárias de nutrientes sem recorrer a suplementos alimentares proteicos. Alimentos proveniente de animais são considerados boas fontes desses nutrientes (Swan, 2021).

Este artigo examinará os suplementos mais frequentes usados por entusiastas do exercício físico, incluindo Whey Protein, creatina, BCAA, albumina e glutamina. Esses complementos alimentares são frequentemente incorporados às dietas de atletas.

O Whey Protein Hidrolisado (WPH) é obtido quando as proteínas do soro do leite concentradas passam pelo processo de hidrólise. Esse processo resulta em peptídeos de cadeia curta que proporcionam uma rápida e eficiente absorção pelo organismo, aumentando a quantidade de aminoácidos no plasma e promovendo a sintetização de proteínas nos tecidos, o que contribui para a hipertrofia muscular. Devido a suas propriedades nutricionais e funcionais, o WPH é destacado entre os suplementos (Soares *et al.*, 2021).

Vasconcelos, Bachur e Aragão (2021) apontam que o uso excessivo e contínuo de whey protein, especialmente sem a orientação de um especialista, pode causar danos significativos. Os rins e o fígado são os órgãos mais suscetíveis a esses efeitos adversos. Além disso, os autores vinculam a ingestão de whey protein ao surgimento de acne e à modificação da microbiota intestinal.

Vasconcelos, Bachur e Aragão (2021) alertam que o uso excessivo e prolongado de whey protein, sem a devida orientação profissional, pode provocar reações adversas significativas, particularmente nos órgãos renais e no fígado. Além disso, associam o whey protein ao surgimento de acne e alterações na microbiota intestinal.

Em relação à creatina, que é um aminoácido, além de estar presente em certos alimentos, também é produzida pelo organismo, especificamente pelo fígado, rins e pâncreas. Essa produção utiliza aminoácidos como glicina, metionina e arginina. Vale destacar que a arginina e a metionina são aminoácidos essenciais e devem ser adquiridos através da

ISSN 1984-431X

alimentação ou suplementação (Amaral; Nascimento, 2020).

Entre os suplementos proteicos, a albumina se destaca. Relatado por Zanin (2021), a albumina trata-se de um suplemento proteico rico, originado da clara de ovo desidratada e pasteurizada, possui alta digestibilidade e valor biológico elevado. A albumina auxilia no ganho e recuperação da musculatura, fortalece a estrutura de defesa do organismo e melhora a circulação sanguínea. Em contraste, a glutamina, que é o aminoácido livre mais abundante no plasma e nos músculos, é utilizada em grandes quantidades por células que se dividem rapidamente para fornecer energia e promover a produção de nucleotídeos (Mason *et al.*, 2020).

Já os BCAA's (compostos de estrutura ramificada) consistem em três aminoácidos essenciais: leucina, isoleucina e valina. Eles desempenham funções importantes no organismo, especialmente no decorrer da execução exercida e no restabelecimento muscular. Por isso, a ingestão da BCAA pode ser benéfica para o incremento na quantidade de massa livre de gordura, principalmente quando associada a práticas de resistência, beneficiando jovens, adultos e idosos (Forbes *et al.,* 2021).

Por fim, a cafeína é um dos suplementos mais populares e amplamente utilizados globalmente graças aos efeitos ativadores no sistema nervoso central. Entre os benefícios relacionados à sua utilização, destacam-se: auxílio na recuperação após exercícios, aperfeiçoamento das capacidades mentais, redução da percepção de esforço, aumento da oxidação de gorduras, melhoria das capacidades corporais, e incremento na energia e no alerta mental.

Com o tempo, tornou-se evidente que produtos que ajudam na complementação alimentar é capaz de otimizar a condição física corporal e promover a hipertrofia, assim como para o bem-estar geral, é crucial não apenas para atletas, mas também para a população em geral, um exemplo é o da creatina ser utilizada por idosos, independentemente de praticarem exercícios físicos ou não. No entanto, é essencial que a implementação de creatina seja acompanhada de uma regra alimentar balanceada e da prática regular de exercícios físicos para favorecer a vitalidade e a qualidade de vida das pessoas idosas (Maia; Ribeiro, 2023).

Observa-se que a demanda por suplementos tem aumentado globalmente, especialmente com a facilidade de acesso à internet, que possibilita aos indivíduos conhecer os aspectos positivos e as limitações desses produtos para o desenvolvimento corporal. A busca por suplementos está fortemente associada a atletas de diversos esportes, e, apesar disso, não há evidências de que a ingestão elevada de proteínas resulte um crescimento considerável dos músculos. No entanto, a falta de proteínas pode limitar o ganho de massa livre de gordura, conforme afirma Swan (2021).

ISSN 1984-431X

É importante ter cuidado com a ingestão de produtos suplementares, pois o consumo excessivo pode prejudicar o corpo, afetando órgãos como os rins e o fígado. Assim, a quantidade, a frequência e o momento de consumo devem ser supervisionados por um profissional capacitado, levando em conta o estado geral, os objetivos e os hábitos do indivíduo (Fernandes; Ribeiro, 2021).

O objetivo principal desta pesquisa foi analisar os suplementos alimentares utilizados pelos praticantes de academias na cidade de Barra do Garças/MT e identificar os possíveis benefícios associados a esses suplementos.

2. METODOLOGIA

O Projeto intitulado "Impacto da Suplementação Alimentar no Desempenho de Exercícios Físicos: Uma Análise dos Praticantes em Barra do Garças/MT", objetivou reconhecer a eficácia da suplementação alimentar em pessoas praticantes de musculação. Além do mais, um olhar para a opinião daqueles que fazem a adesão de suplementação, os benefícios gerados em seu corpo durante o uso desses produtos, a forma que auxiliam o usuário no decorrer das suas atividades. Para tanto, foi realizada uma pesquisa quanti-qualitativa, por meio de um questionário, com praticantes de exercício físico em geral, envolvendo homens e mulheres, nas idades de 18 a +45 que frequentam academias na cidade de Barra do Garças - MT.

Segundo Gil (2008), a pesquisa descritiva tem como objetivo explicar as características de determinadas populações ou fenômenos. Uma das suas principais características é a aplicação de técnicas padronizadas de coleta de dados, como questionários e observação sistemática. Além disso, Gil (2008) destaca que a pesquisa exploratória visa proporcionar uma maior familiaridade com o problema, tornando-o mais claro ou ajudando na construção de hipóteses. Esta abordagem inclui métodos como levantamento bibliográfico e entrevistas. A pesquisa foi conduzida seguindo quatro etapas principais:

1. **Primeira Etapa**: Realização de leituras sobre o tema e o problema identificado em livros e artigos científicos.
2. **Segunda Etapa**: Análise das opiniões dos autores sobre a aderência de ergogênicos e avaliação da importância da suplementação durante os treinos, conforme relatado na literatura.
3. **Terceira Etapa**: Elaboração e aplicação de um questionário direcionado a frequentadores de academias e indivíduos ativos fisicamente, que se dedicam a algum tipo de atividade.
4. **Quarta Etapa**: Análise das respostas obtidas através do questionário e elaboração de um diagrama para facilitar a compreensão do assunto.

Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
ISSN 1984-431X
Ano: 2025 Volume: 17 Número: 2

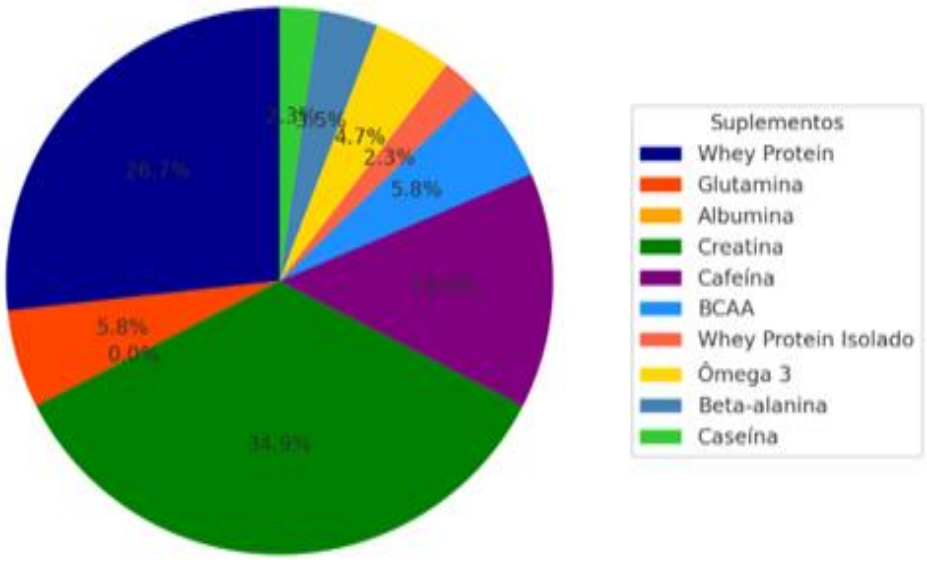
A coleta de dados ocorreu entre abril e maio de 2024. O questionário, composto por 8 perguntas fechadas e 2 abertas, foi criado utilizando o Google Formulários e distribuído via WhatsApp, juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Participaram da pesquisa 32 pessoas, sendo 18 mulheres e 13 homens, todos maiores de 18 anos.

A distribuição etária dos participantes foi a seguinte: 62,5% tinham entre 18 e 25 anos, 15,6% entre 25 e 35 anos, 12,5% entre 35 e 45 anos e 9,4% com mais de 45 anos. Todos os participantes assinaram o TCLE após uma breve explicação sobre os objetivos da pesquisa. O questionário visou obter opiniões sobre a relação entre atividade/exercícios e o impacto da suplementação alimentar no desempenho do treino.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante disso o gráfico 1 do nosso trabalho irá apresentar os resultados da pesquisa feita as pessoas que fazem algum tipo de treino físico, que tinha como objetivo identificar qual seria uma combinação de suplementos que os praticantes julgavam como essencial para obter o resultado corporal desejado e mais eficiência no treino.

Gráfico 1. Preferências suplementares.



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

Quando

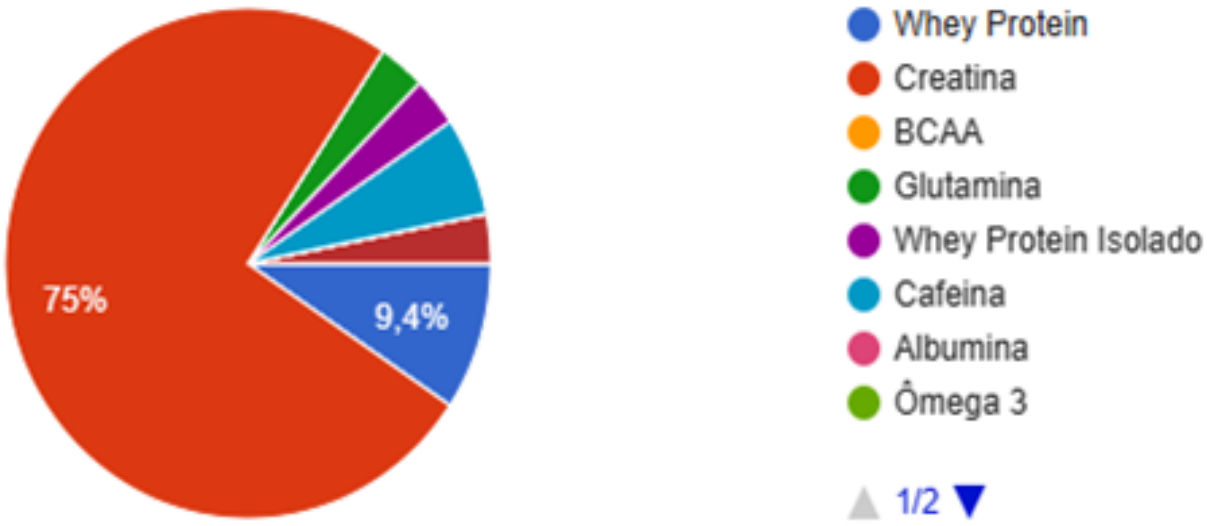
Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
ISSN 1984-431X
Ano: 2025 Volume: 17 Número: 2

questionados sobre suas preferências de suplementos, mais da metade dos participantes optou pela combinação de Whey Protein e Creatina. Esses suplementos são considerados fundamentais para qualquer tipo de exercício praticado. Isso indica que alguns suplementos são vistos pelos usuários como essenciais para manter uma vida de atividades mais saudável e ter treinos mais eficazes.

Segundo Souza e Silva (2022), a creatina atua em uma das áreas-chave das vias metabólicas para o fortalecimento e reposição de energia, conhecida como via alática. Esse efeito permite que praticantes de algum modelo de atividade aumentem o rendimento dos treinos, o número de repetições e a força, adiando o surgimento da fadiga. Como resultado, a creatina contribui para o ganho de músculos, melhora a performance, especialmente em treinos de alta carga e um período curto.

O gráfico 2 mostra qual o suplemento mais importante julgados anteriormente, na percepção dos entrevistados.

Gráfico 2. Suplemento mais importante na percepção dos entrevistados.



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

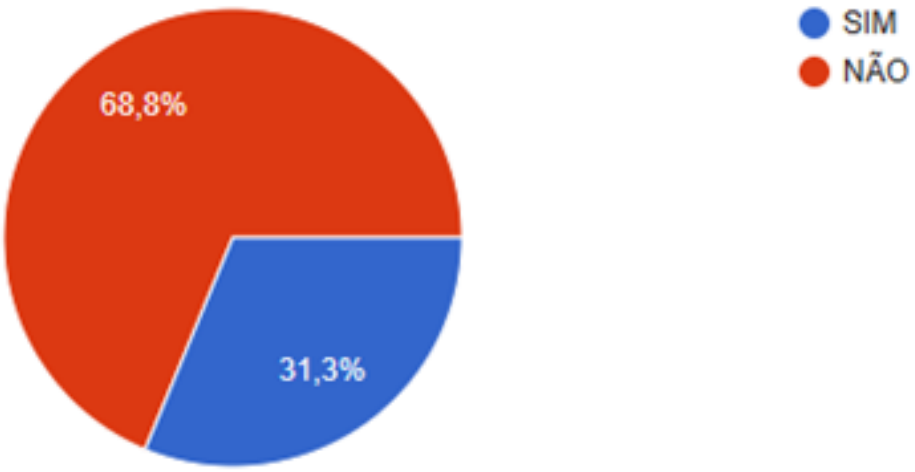
Nota-se que as respostas, 75% dos participantes consideram a creatina como o suplemento mais essencial em sua alimentação. Em contraste, 9% afirmam que o Whey Protein é o suplemento principal em uma dieta saudável. Os 15,6% restantes apontaram que outros suplementos, como BCAA, Glutamina, Whey Protein Isolado, Cafeína, Albumina e Ômega 3, são mais importantes do que os dois primeiros mencionados. O restante das respostas foi distribuído entre esses suplementos.

Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
ISSN 1984-431X
Ano: 2025 Volume: 17 Número: 2

Com base nas respostas obtidas, alguns autores discutem os efeitos de cada suplemento analisado. Vieira e Salomón (2021) destacam que a ingestão oral de creatina tem mostrado benefícios significativos no auxílio a processos relacionados à senescência, como a sarcopenia e questões cognitivas.

O gráfico 3 teve como objetivo apresentar a própria opinião dos participantes da pesquisa e a percepção corporal, tentando esclarecer se os suplementos ajudam nos resultados do treino ou não.

Gráfico 3. Percepção dos entrevistados para os resultados no treino mediante a suplementação, sem o uso de suplementação você alcançaria os ganhos que obteve ultimamente?



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

Quanto à relação entre suplementação e treinamento, 68,8% dos participantes afirmaram que não conseguiriam alcançar os resultados obtidos durante a prática sem a utilização de ergogênicos. Em contraste, 31,3% acreditam que poderiam atingir os mesmos resultados mesmo sem utilizar suplementos. Esse número é relativamente alto, considerando que o uso desses produtos é comum entre aqueles que praticam exercícios físicos, seja em programas de resistência ou esportes coletivos.

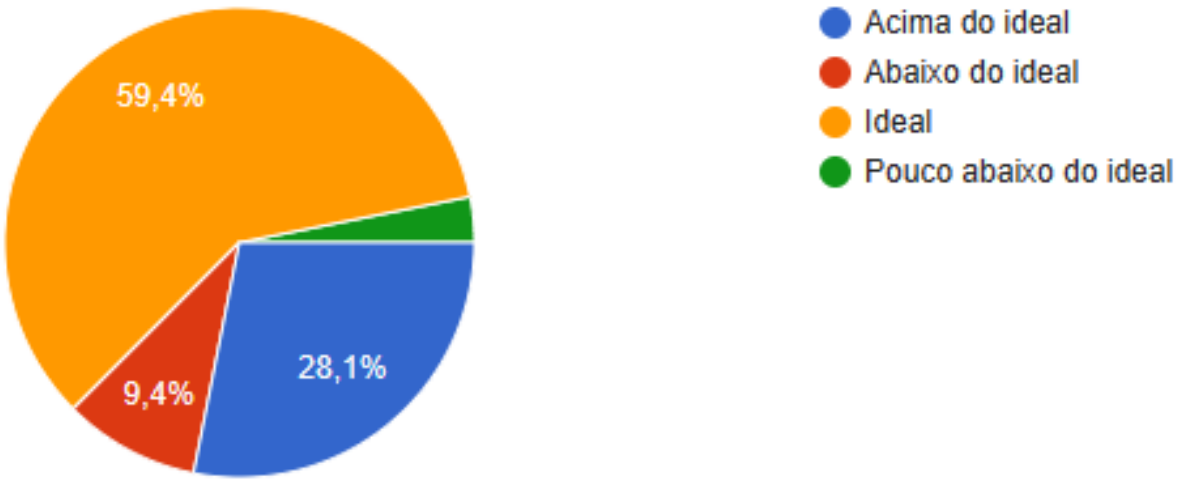
Para potencializar os resultados dos treinos, os praticantes frequentemente buscam métodos que lhes permitam atingir seus objetivos em um prazo reduzido. Nesse contexto, os que podem ajudar no ganho de massa livre de gordura ganham destaque, sendo facilmente acessíveis. No entanto, muitas vezes esses suplementos são ingeridos inadequadamente, visando apenas benefícios ergogênicos e estéticos (Almeida et al., 2021).

Pensando em peso corporal, o gráfico de número 4 busca entender qual a ideia sobre o peso corporal dos praticantes de musculação, visto que uma dieta seguida de suplementação e

Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
Ano: 2025 Volume: 17 Número: 2
ISSN 1984-431X

treino ajuda na perda e controle do peso corporal.

Gráfico 4. Percepção dos entrevistados em relação ao peso corporal e o de produtos alimentares com foco no ganho de peso ou a perca do mesmo.



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

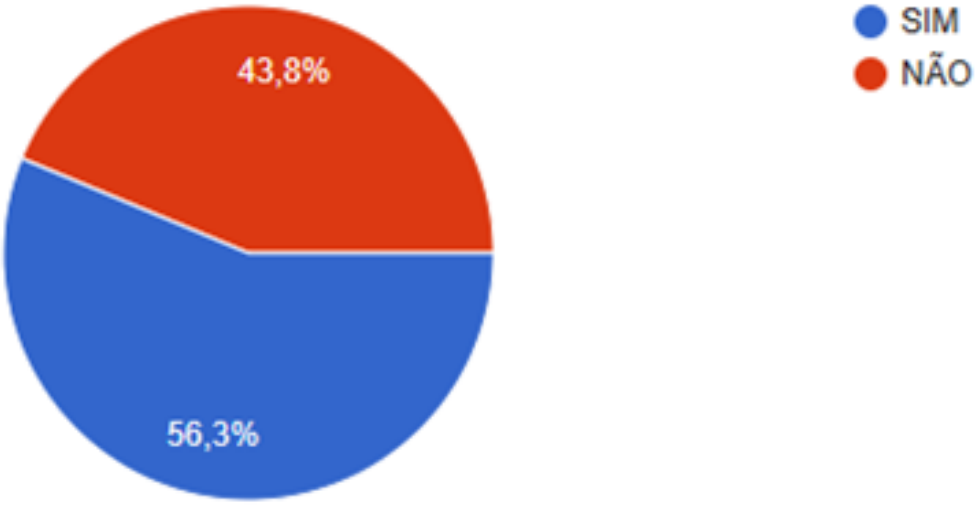
Ao serem questionados sobre a satisfação com seu peso atual em relação à altura, 59,4% dos participantes consideram que estão no peso ideal. Por outro lado, 28,1% acreditam que estão acima do peso ideal, enquanto 9,4% sentem que estão abaixo do peso ideal e buscam alcançar um peso mais próximo do ideal. Além disso, 3,1% dos respondentes indicaram que estão um pouco abaixo do peso ideal.

Seguir um plano alimentar alinhado com o treinamento facilita alcançar o peso ideal em relação à altura. Quando um atleta ou indivíduo adota um plano alimentar ajustado à carga de treinamento, é possível obter uma ingestão adequada tanto de macronutrientes quanto de micronutrientes (Beck et al., 2021).

Mediante as informações coletadas, o gráfico 5 trata-se de uma compreensão se praticantes de exercício físico, utilizam suplementos com a intenção de obter a hipertrofia.

Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
ISSN 1984-431X
Ano: 2025 Volume: 17 Número: 2

Gráfico 5. Hipertrofia muscular e suplementos – percepção dos entrevistados sobre a sua utilização frente a hipertrofia, suplementos ajudam no treino focado em hipertrofia?



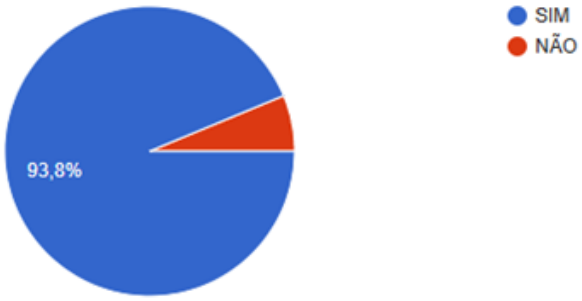
No contexto da hipertrofia muscular, 56,3% dos participantes utilizam suplementos para auxiliar no ganho de massa muscular, enquanto 43,8% optam por não usar ergogênicos para atingir seus objetivos de hipertrofia. Observa-se que, no treinamento voltado para maximizar os ganhos, a suplementação é frequentemente uma parte integrante da rotina de indivíduos que buscam o crescimento corporal.

As estratégias de otimização e periodização do planejamento alimentar envolvem a manipulação da ingestão de macronutrientes para ajustar as vias de sinalização no músculo esquelético. Essas estratégias podem promover a biogênese mitocondrial, aumentar a oxidação de lipídios e estimular a hipertrofia muscular. No entanto, diversos processos bioquímicos interconectados à extração de energia dos macronutrientes e à cadeia respiratória requerem a atuação de substâncias essenciais (Beck *et al*., 2021).

Visto que o último gráfico, tratou utilização de suplementação na hipertrofia durante o treino na academia, o gráfico 6 coloca em questão a percepção dos entrevistados a respeito da suplementação como um auxílio no ganho de massa muscular.

Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
ISSN 1984-431X
Ano: 2025 Volume: 17 Número: 2

Gráfico 6. Opinião dos entrevistados a respeito do uso de produtos para o aumento da massa magra.
Produtos suplementares ajudam no ganho de massa magra?

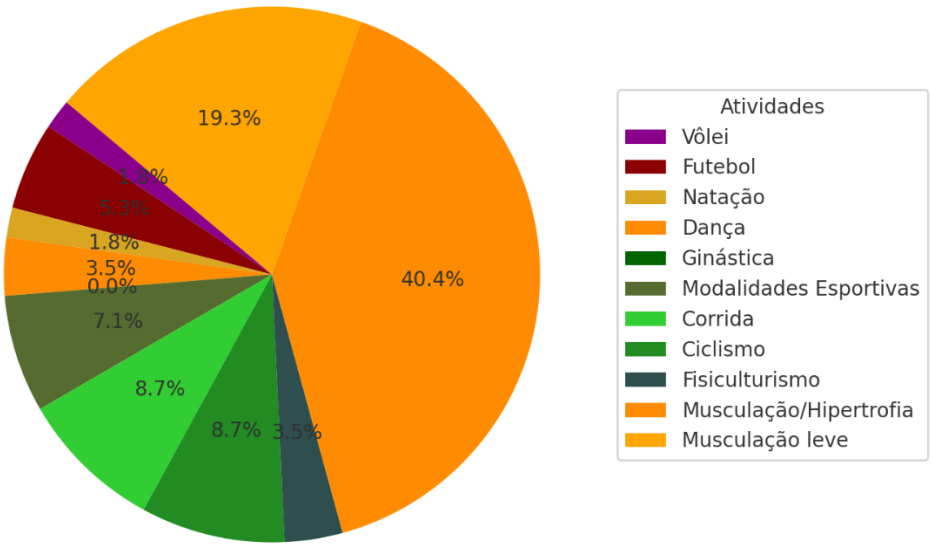


Como indicado no gráfico acima, a aplicação de complementos dietéticos é amplamente reconhecida como uma ferramenta significativa para alcançar a hipertrofia muscular. Entre os participantes da pesquisa, 93,8% acreditam que os produtos nutricionais têm um papel fundamental no ganho de massa muscular, enquanto 6,3% discordam dessa opinião. A creatina, especificamente, foi destacada como a preferência predominante entre os usuários de suplementos, sendo considerada por muitos como essencial para uma dieta voltada para a hipertrofia.

Diversas evidências sugerem que a creatina pode ser um recurso ergogênico, eficaz e seguro, especialmente em atividades que demandam força e alta intensidade. Além disso, a creatina tem potencial para auxiliar no aumento da massa corporal (Amaral; Nascimento, 2020).

No gráfico 7, apresentamos as preferências das atividades físicas que os nossos entrevistados possuem.

Gráfico 7. Preferências das atividades físicas realizadas pelos entrevistados



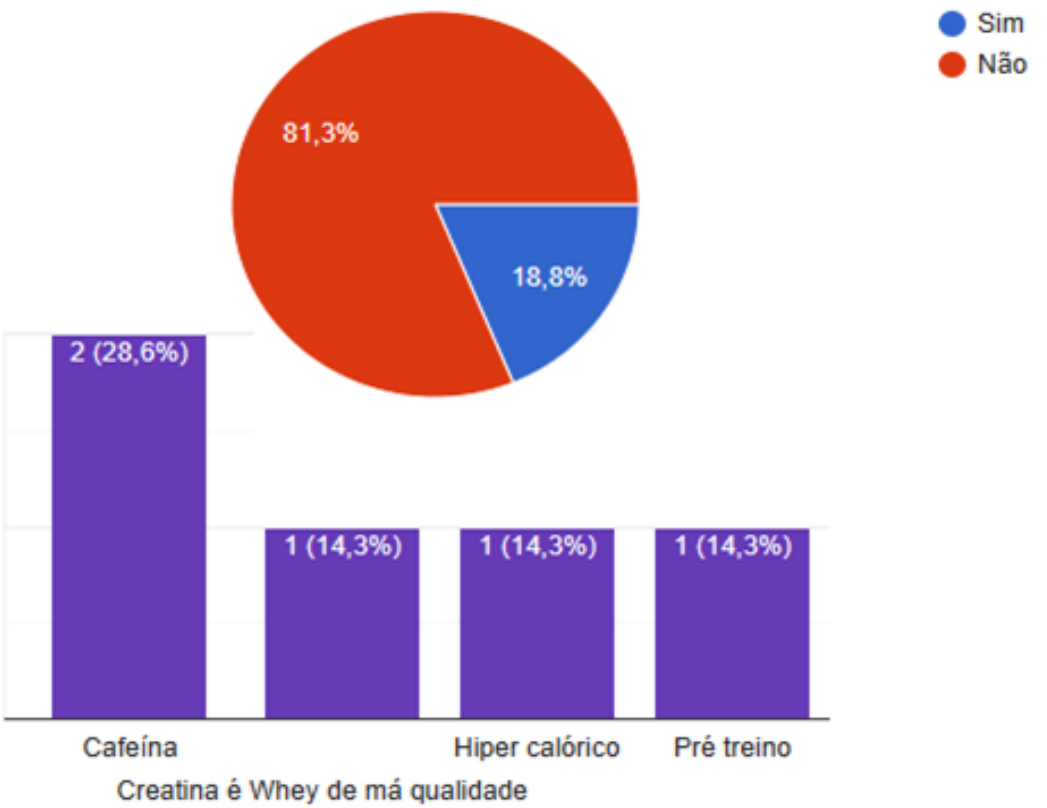
Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
ISSN 1984-431X
Ano: 2025 Volume: 17 Número: 2

Nota-se que a maioria das pessoas que utilizam suplementos opta pela musculação, acreditando que a suplementação contribui significativamente para a hipertrofia. Com 71,9% dos participantes escolhendo a musculação/hipertrofia, fica evidente que muitos confiam na relação entre suplementação e um regime eficaz de treino e alimentação adequada.

Os praticantes de musculação frequentemente buscam o máximo de benefícios combinando a frequência e a intensidade dos exercícios com ingestão de produtos adicionais a alimentação. No entanto, é comum que esses indivíduos não possuam conhecimento adequado sobre a real necessidade, os malefícios e os benefícios desses suplementos, e, mais importante, a falta de orientação de profissionais qualificados pode resultar em diversos riscos à saúde (Bernardino *et al*., 2020).

Com a procura de suplementos sem o devido cuidado e indicações de um profissional, o gráfico 8 apresenta o uso inadequado dos suplementos, sem uma orientação de um especialista capacitado, buscando entender se algum suplemento já trouxe malefícios ao usuário.

Gráfico 8. Percepção dos entrevistados a respeito da suplementação sem uma orientação profissional, referente a possíveis produtos que fizeram mal.



Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
ISSN 1984-431X
Ano: 2025 Volume: 17 Número: 2

Quando questionados sobre a ocorrência de problemas que esses produtos podem causar, apenas 18,8% dos participantes relataram experiências negativas. No entanto, esse número destaca que há a necessidade de uma orientação adequada e uma pesquisa cuidadosa em relação aos produtos apropriados para o treinamento, bem como seus possíveis problemas que podem gerar.

Silva e Vasconcelos (2022) destacam que, devido à fácil disponibilidade e ao uso excessivo de ergogênico, é essencial promover a conscientização sobre a necessidade de manter uma boa alimentação e estilos de vida saudáveis. Essa orientação é particularmente relevante em locais como academias, onde o acesso a esses itens é facilitado. A conscientização visa garantir a segurança no uso desses produtos e ajudar os indivíduos a fazerem escolhas mais informadas, prevenindo o uso desnecessário desses produtos.

O Quadro 1 apresenta, por meio de uma questão aberta, quais os efeitos positivos que os complementos dietéticos proporcionam durante o treino aos entrevistados.

Quadro 1 - Efeitos positivos dos complementos dietéticos durante o treino

Número da Resposta	Quantidade de Respostas	Benefício Mencionado
1	3	Mais força e disposição
2	4	Disposição
3	1	Mais força e disposição
4	1	Mais força e disposição, aumento de resistência, recuperação muscular menos dolorosa, redução da fadiga, aumento de energia
5	1	Ganho de massa
6	1	Mais força e disposição, redução das dores musculares, mais energia, menor fadiga
7	6	Força e mais repetição
8	5	Resistência muscular
9	1	Mais força e disposição, mais energia, melhor desempenho
10	1	Ganho de peso e força, melhor rendimento nos treinos
11	1	Auxílio na manutenção da pressão baixa para evitar desmaios
12	5	Desempenho, performance
13	2	Vários

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024)

Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
ISSN 1984-431X
Ano: 2025 Volume: 17 Número: 2

O quadro ilustra a perspectiva dos usuários, evidenciando que, independentemente do tipo de treino, a suplementação contribui para melhorar o desempenho, aumentar a força, promover a disposição e amenizar a fadiga.

Ao analisar as respostas, observa-se que há uma semelhança significativa entre elas, com todas mencionando aspectos como ganho de massa muscular, aumento de força, melhoria da disposição, resistência e aliviar a fadiga. Os aditivos nutricionais visam fornecer macronutrientes e micronutrientes, além de substâncias bioativas, enzimas ou probióticos como complemento à dieta (Domingos; Carvalho, 2020).

Por fim, quadro 2, trabalha-se com se comportou o corpo do indivíduo após a adesão de ergogênicos, quais os benefícios observáveis que trouxe para o corpo.

Quadro 2 - Desenvolvimento Corporal.

Número da Resposta	Quantidade de Respostas	Resposta
Resposta 1	5	Hipertrofia
Resposta 2	2	Ganho de massa magra
Resposta 3	2	Diminuição de dores e aumento de massa muscular
Resposta 4	1	Suplementação para quem não atinge a meta diária de alimentação
Resposta 5	3	Recuperação muscular mais rápida
Resposta 6	1	Ganho de massa muscular com densidade e pele boa
Resposta 7	1	Fortalecimento dos músculos, emagrecimento mais rápido, aumento da energia
Resposta 8	1	Pouco tempo de uso, notou apenas aumento de força
Resposta 9	1	Aumento de massa muscular, diminuição da gordura
Resposta 10	1	Ganho de massa magra, perda de tecido adiposo, melhoria na qualidade da pele
Resposta 11	2	Maior definição muscular
Resposta 12	1	Força dinâmica
Resposta 13	3	Vários
Resposta 14	1	Aumento muscular, glúteo maior
Resposta 15	2	Glúteo maior
Resposta 16	1	Parei de passar mal
Resposta 17	1	Volume muscular maior e pele mais fina
Resposta 18	2	Mais saradona
Resposta 19	1	Ganho de massa magra

ISSN 1984-431X

Observa-se que os atletas mais frequentemente destacam a hipertrofia muscular como a principal mudança visível. Embora as outras respostas variem em suas descrições, todas convergem para a hipertrofia e o aumento da força. Além disso, a recuperação após os exercícios é aprimorada quando há uma ingestão equilibrada de todos os nutrientes essenciais, como carboidratos, gorduras, proteínas, minerais e vitaminas (Gomes; Roche; Carlos, 2020).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou que a suplementação alimentar é amplamente utilizada por praticantes de musculação e exercícios físicos na cidade de Barra do Garças/MT, sendo a creatina e o whey protein os suplementos mais populares entre os entrevistados. Os dados obtidos confirmam a percepção positiva dos usuários em relação aos efeitos desses produtos sobre o desempenho físico, a recuperação muscular e o ganho de massa magra, reforçando os achados já presentes na literatura científica.

No entanto, o estudo também revelou lacunas importantes, como a prevalência do consumo desses suplementos sem a devida orientação profissional, o que pode gerar riscos à saúde. Essa constatação reforça a necessidade de políticas de conscientização, orientação e acompanhamento nutricional, especialmente nos espaços onde há grande circulação de usuários, como academias, centros esportivos e ambientes escolares.

Além disso, o estudo aponta para um fenômeno sociocultural relevante: a crescente associação entre estética corporal, rendimento físico e consumo de suplementos, muitas vezes impulsionada por mídias digitais e redes sociais. Esse dado exige uma reflexão crítica por parte de profissionais da saúde, da educação física e da nutrição, de modo a promover práticas de consumo mais conscientes, seguras e baseadas em evidências científicas.

Em termos de contribuição prática, os resultados deste trabalho podem subsidiar campanhas educativas e a elaboração de guias de orientação para o uso adequado de suplementos alimentares, considerando as necessidades individuais e os riscos associados ao consumo desregulado. Para estudos futuros, recomenda-se a ampliação da amostra e o aprofundamento qualitativo das percepções dos usuários, além da investigação dos efeitos fisiológicos dos suplementos em diferentes grupos etários e perfis de treino. Assim, será possível construir um panorama mais abrangente sobre os impactos reais da suplementação alimentar no contexto do desempenho físico e da saúde pública.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABELSSON, **A. Proteína para atletas e fisiculturistas de força**. 2021. Disponível em:

ISSN 1984-431X

https://www.strengthlog.com/protein/. Acesso em: 31 mar. 2024.

ABREU, Vitória Gomes *et al*. A importância da alimentação na hipertrofia. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 14, p. 431101422041, 8 nov. 2021. Research, Society and Development. http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22041.

ANTUNES, Milena Hermógenes. **A importância da alimentação e suplementação na hipertrofia**. 2022. 37 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade Pitágoras, Teixeira de Freitas, 2022.

Amaral, A.D.S.; Nascimento, O.V.D. **Efeitos da suplementação de creatina sobre o desempenho humano: uma revisão de literatura**. Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas. Manaus. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Suplementos Alimentares 8ª edição- 1º de setembro de 2022**. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/perguntas-e-respos tas-arquivos/suplementos-alimentares.pdf

BECK, K. L. *et al*. Micronutrients and athletic performance: A review. **Food and Chemical Toxicology**, l.], v. 158, https://doi.org/10.1016/j.fct.2021.112618

BERNARDINO, M.*et al*., Efeito do uso de whey protein sobre a função hepática de praticantes de musculação. **Revista Científica UNIFAGOC**, v. 5,

CORDEIRO, Vinícius Pimenta; CARDOSO, Diego Mendes; SOUZA, Marcio Leandro Ribeiro de. O consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física em academias de belo horizonte - mg. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**: Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 14, n. 85, p. 210-221, 15 mar. 2020.

DOMINGOS, G. C.; CARVALHO, A. C. **Prevalência do uso de recursos ergogênicos nutricionais e farmacológicos em acadêmicos de bacharelado em Educação Física de uma universidade do sul do estado de Santa Catarina**. Santa Catarina: 2020.

FERNANDES, W. S.; RIBEIRO, W. Effect of creatine and sildenafil citrate on the psysical performance of mic. Basic Science. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 134-137, 2021.

FORBES, Scott C.; CANDOW, Darren G.; FERREIRA, Luis H. B.; SOUZA-JUNIOR, Tacito P.. Effects of Creatine Supplementation on Properties of Muscle, Bone, and Brain Function in Older Adults: a narrative review. **Journal Of Dietary Supplements**, [S.L.], v. 19, n. 3, p. 318-335, 27 jan. 2021. Informa UK Limited. http://dx.doi.org/10.1080/19390211.2021.1877232.

FERNANDES, Marcos Aurélio de Souza. **Consumo de proteína e os principais suplementos utilizados por praticantes de musculação que objetivam a hipertrofia muscular: revisão de literatura**. 2023. 12 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Instituto Metropolitano de Educação e Cultura Ltda F.A.M.A. - Faculdade Metropolitana Anápolis, Anápolis - Go, 2023.

GOMES,I. L. V.; Roche, F. T. S.; & Carlos, K. M.(2020).**Consumo de suplementos e adequação da ingestão do cálcio e macronutrientes por praticantes e musculação de uma academia em Fortaleza –CE**. Repositório Institucional do Centro Universitário Fametro –Unifametro,Artigo de conclusão de curso, 1-40.

ISSN 1984-431X

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MASON, S. A. *et al.* **Antioxidant supplements and endurance exercise: Current evidence and mechanistic insights**. Redox Biology, v. 35, 101471, 2020.

MAIA JC, RIBEIRO IIA. Sarcopenia em idosos: conhecimento e intervenção do nutricionista no atendimento desta população. **Research, Society and Development**, 2023; 12:3.

MAZZA, Sheynara Emi Ito ; DUMITH, Samuel de Carvalho ; KNUTH, Alan Goularte . **Uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividade física entre universitários do extremo sul do Brasil**. Cadernos Saúde Coletiva, v.30, n. 1, p. 33 – 43, mar. 2022. Disponível em https://www.scielo.br/j/cadsc/a/zBkBWcgbgVjrfRMNk4qXdGB/?lang=pt> Acesso em 30 de nov. 2022.

OLIVEIRA, H.; ALMEIDA, K.; AMÂNCIO, N. O papel dos suplementos Alimentares nas metas nutricionais de praticantes de musculação. Brazilian **Journal of Health Review,** v.4, n.2, p. 6284-6296, 2021.

Pizo, G. V., Aud, L. I., Costa, T. M. B., & Melo, A. de T. T. (2023). Utilização dos suplementos nutricionais: creatina, concentrado proteico (whey protein) e aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs), por indivíduos praticantes de musculação. **RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, *17*(103), 186-197. Recuperado de https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2117

SANTOS, G. O.; BAGESTÃO, V. S.; SILVA, S. L. Efeitos dos exercícios físicos em crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 8903-8915, 2021.

SILVA, A. *et al*., Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em Praticantes de atividade física: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v.7, n.4, p.43327-43346, 2021.

SANTOS, Y. G. *et al*. A hipertrofia muscular associada ao consumo de proteínas por jovens praticantes de treinamentos de força: uma revisão. **Revista Uniandrade**, v. 22, n. 2, 2021.

SOUZA, Elton Bicalho de; SILVA, Márcio Henrique Valin**. Creatina como recurso ergogênicos nutricional: uma revisão de literatura. Jornal de Investigação Médica**, v.3, n.1, p. 105-120, 2022. Disponível em < https://revistas.ponteditora.org/index.php/jim/article/view/505/386> Acesso: 14 de abril. 2024.

SILVA, P. O. .; SILVA, V. J.; VASCONCELOS, T. C. L. de. Consequences of food supplementation with whey protein for physical exercise practitioners: an integrative review. **Research, Society and Development**, *[S. l.]*, v. 11, n. 8, p. e21811830933, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i8.30933. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30933. Acesso em: 14 abril. 2024.

SWAN, H. **The complete guide to protein**. 2021. Disponível em: https://www.bodybuilding.com/content/the-complete-guide-to-protein.html. Acesso em: 31 mar. 2024.

VASCONCELOS, Q. D. J. S.; BACHUR, T. P. R.; ARAGÃO, G. F. Whey protein supplementation and its potentially adverse effects on health: a systematic review. **Appl Physiol Nutr Metab**. v. 46, n. 1, p. 27-33, 2021. doi:10.1139/apnm-2020-0370

VERDAN, K. F.; SANTOS, J. E.; SENNA, V. Riscos e benefícios da utilização de suplementos nutricionais na prática de atividade física. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v.7, n.10, p. 1592–1606, 2021.

ISSN 1984-431X

VIEIRA, Marina de Oliveira; SALOMÓN, Ana Lúcia Ribeiro. O uso da suplementação hiperproteica e creatina em pacientes idosos paliativos na cognição, funcionalidade e sarcopenia. **Saúde Coletiva (Barueri)**, [S.L.], v. 11, n. 65, p. 6252-6269, 4 jun. 2021. MPM Comunicacao. http://dx.doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i65p6252-6269.

ZANIN, T. **Para que serve o suplemento de albumina e contraindicações**. 2021. Disponível em: https://www.tuasaude.com/albumina/. Acesso em: 31 mar. 2024.