



O uso de suplementos e os seus efeitos na saúde dos praticantes de musculação das academias do município de Ribeira do Pombal, Bahia, Brasil

The use of supplements and their effects on the health of bodybuilding practitioners in gyms in the municipality of Ribeira do Pombal, Bahia, Brazil

Ailton Santos Caetano¹ Jozilda Damião Caetano²

DOI: [10.5281/zenodo.16884464](https://doi.org/10.5281/zenodo.16884464)

Submetido: 26/06/2025 Aprovado: 30/07/2025 Publicação: 15/08/2025

RESUMO

O presente estudo teve por objetivo avaliar o uso de suplementos e seus efeitos sociais nas academias de musculação do Município de Ribeira do Pombal. Nesse estudo participaram 12 pessoas, com idade entre 22 e 33 anos. O estudo aponta para a necessidade de trabalhos educativos junto a praticantes de musculação assim como seus instrutores, no que diz respeito o uso de suplementos alimentares. Foi observado que 25% dos pesquisados, não faz uso de suplementos, 75% responderam conhecer os efeitos dessas substâncias, já 83,33% responderam que já usaram suplementos. Esses produtos só podem ser indicados para ser consumidos por profissionais como, médicos e nutricionistas e, o curioso e preocupante é que apenas 8,33% das pessoas entrevistadas procuraram um nutricionista para receber orientação adequada. Diante desse contexto podemos observar que a maioria das pessoas não buscam orientações adequadas por que julgam conhecer os efeitos das substâncias existentes dentro dos suplementos, enquanto isso milhares de pessoas estão ingerindo drogas ao invés de suplementos quando não estão ingerindo uma substância para um determinado fim e na verdade alcançaram outro objetivo, e isso ocorre devido o desconhecimento da população. Cabe ao profissional de Educação Física orientar quanto a atividade física assim como na prescrição de exercícios. Jamais podemos invadir áreas que não nos competem enquanto profissionais de Educação Física.

Palavras-chave: Suplementos. Musculação. Saúde. Drogas.

ABSTRACT

The present study aimed to evaluate the use of supplements and their social effects in bodybuilding gyms in the municipality of Ribeira do Pombal. A total of 12 individuals participated in this study, aged between 22 and 33 years. The findings point to the need for educational initiatives targeting bodybuilding practitioners as well as their instructors regarding the use of dietary supplements. It was observed that 25% of the respondents do not use supplements, 75% reported being aware of the effects of these substances, and 83.33% stated that they had already used supplements. These products should only be recommended for consumption by professionals such as physicians and nutritionists. However, the curious and concerning fact is that only 8.33% of the interviewees sought guidance from a nutritionist to receive proper advice. In this context, it can be observed that most people do not seek adequate guidance because they believe they understand the effects of the substances contained in supplements. Meanwhile, thousands of people are ingesting drugs instead of supplements, or taking substances for one intended purpose and actually achieving another, which occurs due to the population's lack of knowledge.

It is the responsibility of the Physical Education professional to provide guidance regarding physical activity as well as exercise prescription. We must never overstep into areas that do not fall within our professional scope as Physical Education specialists.

Keywords: Supplements. Bodybuilding. Health. Drugs.

¹ Secretaria de Educação do Estado da Bahia. ailtoncaetanokailton@gmail.com

² Secretaria de Educação do Estado da Bahia. jdamiaocaetano0811@gmail.com

1. Introdução

Atualmente existe uma preocupação muito grande pela busca desenfreada do corpo perfeito, ao ponto do indivíduo desprezar a própria saúde. O uso de drogas vem sendo objeto de consumo de jovens e adultos por todo o mundo. A performance e o alto desempenho de atletas e fisiculturistas estão extremamente ligados à injeção de suplementos e até mesmo anabolizantes.

De acordo com Dáttilo et al. (2007), existe atualmente uma intensa preocupação dos atletas com o desempenho esportivo, já que diferenças mínimas de tempo podem ser determinantes para a quebra de recordes e a obtenção de melhores classificações. Nesse cenário, a nutrição esportiva assume papel cada vez mais relevante, pois a ingestão adequada de macro e micronutrientes contribui para o aumento do rendimento, enquanto a carência alimentar pode prejudicar a performance e ocasionar problemas de saúde relacionados à prática esportiva.

Os esportistas e até mesmo os praticantes de musculação sem fins de competitivo, usam suplementos de forma abusiva sem se preocupar com os seus efeitos, por que se usados abusivamente podem ser prejudicial à saúde, assim como gerar sérios problemas ao organismo do indivíduo.

O mercado de suplementos brasileiro se utiliza de propagandas em mídias que às vezes não seguem um planejamento criterioso. Foi evidenciado que falta muitas discussões em torno do uso indiscriminado de suplementos sem nem mesmo seguir um estudo científico para a sua manipulação, como afirma Bacurau, (2009) “Atualmente há muita carência de estudos e discussões, desprovidas de aspectos emocionais e baseados em fatos científicos, sobre suplementação. Observa-se, neste contexto, que existem indivíduos que são radicalmente a favor do uso de tais substâncias outros, contra.”

Existe no Brasil uma indefinição com relação aos suplementos, ou seja, o que realmente é um suplemento esportivo e quais são as composições de um suplemento. Nota-se que ainda, precisamos gerar vários debates, para que o meio científico possa ter uma afirmação concreta a respeito do que realmente venha a ser um suplemento esportivo. A sociedade precisa de uma resposta urgente sobre o uso indevido e correto dessas substâncias. Bacurau complementa abordando: “Esse tipo de definição nos EUA, cujo Senado aprovou em 1994, o chamado Dietary Supplements Health and Education Act (DSHEA), no qual se elaborou uma definição bastante precisa do que deve ser um suplemento esportivo (Bacurau, p.19, 2009).

Diante dessa colocação percebe-se que as autoridades políticas do Brasil precisam ser mais rigorosas e estabelecer políticas públicas que gerem maior segurança e esclarecimento para a população.

2. O uso de suplemento em academias

As academias vêm sendo alvo de uso de suplementos de forma abusiva e indiscriminada. A falta de informação dos próprios instrutores e dos profissionais de Educação Física é mais uma preocupação para a sociedade.

Vale ressaltar que existem profissionais de Educação Física comprometidos com esta realidade os quais lutam para mudá-la. Estamos apresentando dados que sirvam de possíveis discussões para o aprimoramento dos profissionais envolvidos com esta prática. É bom lembrar que não cabe aos profissionais de Educação Física prescrever o uso de suplementação ficando esta responsabilidade para os profissionais de nutrição, mas esses profissionais cabe orientar e informar quanto o uso dessas substâncias, que em alguns casos, se bem orientados não oferecem riscos aos seus usuários.

Devemos saber, enquanto profissionais da área de Educação Física os efeitos das drogas anabólicas e de suplementação, por que mesmo os suplementos trazem riscos se usados de forma abusiva e sem conhecimento profundo dos seus efeitos. As pessoas que usam precisam saber por que estão usando determinadas substâncias e acima de tudo, em que elas vão lhe ajudar.

Segundo Ribeiro (2001), qualquer pessoa, independentemente de sua condição socioeconômica, tem a capacidade de romper padrões nocivos de comportamento que prejudicam a saúde, sendo essencial reconhecer que o cérebro é influenciado pelas emoções e que os próprios pensamentos negativos geram impactos tóxicos no organismo.

Nós somos os responsáveis pelo processo de construção de uma vida saudável e responsável. Dessa forma, jamais devemos ingerir algo cuja composição e efeitos desconhecemos, bem como seu custo-benefício. O ser humano precisa se informar e conhecer melhor o próprio corpo e aquilo que consome ou pretende consumir.

O indivíduo deve ser orientado sobre as reais finalidades dos suplementos e, embora eles possam trazer benefícios à saúde, é necessário compreender sua importância, pois, na ausência de necessidade, seu uso não se justifica. É fato que alguns suplementos oferecem vantagens a praticantes de atividades físicas, especialmente os que realizam musculação, com o objetivo de manter a saúde corporal e elevar a autoestima.

Atualmente, o mercado brasileiro disponibiliza uma grande variedade de suplementos, o que muitas vezes leva o consumidor à dúvida, resultando na compra de produtos que não atendem às suas necessidades reais. Isso ocorre devido à confusão gerada pela enorme quantidade de opções. Conforme Bacurau (2009), existem centenas de tipos de suplementos esportivos à venda no mundo, sendo que um levantamento realizado por Grunewald e Balley identificou 624 voltados exclusivamente para fisiculturistas e cerca de 800 mecanismos alegados para melhorar a

performance — muitos deles sem respaldo científico. Essa ampla diversidade dificulta o entendimento sobre a suplementação e pode deixar o consumidor leigo confuso diante de tantas finalidades distintas.

Nesse contexto, é urgente que as autoridades competentes aprovem leis que obriguem as indústrias a explicitar, de forma clara, a composição dos suplementos e seus possíveis efeitos colaterais nos rótulos. Isso porque, muitas vezes, tais informações aparecem de forma implícita, expondo o consumidor leigo ao risco de ingerir produtos classificados como suplementos alimentares, mas que, na realidade, podem se tratar de substâncias nocivas.

3. Uma possível classificação dos suplementos

Foi observado que alguns autores procuram classificar os suplementos em categorias, como dietéticos e ergogênicos. Tal classificação poderia trazer benefícios à sua utilização, pois tanto praticantes quanto pessoas leigas teriam mais facilidade e segurança na escolha dessas substâncias. Segundo Burke e Read, citados por Bacurau (2009), foi proposto um critério original e bastante útil para essa divisão, organizando os inúmeros tipos de suplementos em duas grandes categorias: suplementos dietéticos e auxiliares ergogênicos, cuja distinção se baseia em um conjunto de características específicas que devem estar presentes nos produtos.

Os suplementos dietéticos são aqueles destinados a suprir as necessidades nutricionais de atletas ou indivíduos que realizam atividades físicas com gasto energético superior à ingestão alimentar. Os componentes nutricionais presentes nesses produtos têm como objetivo atender às demandas fisiológicas e nutricionais decorrentes da prática de exercícios físicos, contribuindo assim para o rendimento do atleta. Nessa perspectiva, a eficácia do suplemento está condicionada a atender a real necessidade nutricional do organismo do indivíduo.

Conforme Bacurau (2009), os suplementos dietéticos, por si só, não promovem melhorias no desempenho, sendo que o resultado positivo ocorre apenas quando o produto supre a demanda nutricional gerada pelo exercício. Isso significa que tais suplementos só serão benéficos em situações nas quais a prática física imponha uma necessidade de nutrientes que o alimento consumido habitualmente não esteja suprimindo.

Dessa forma, fica evidente que, na ausência de demanda nutricional, não há justificativa para o uso de suplementos. Quando há um objetivo específico — seja o ganho acentuado de massa muscular, a definição muscular extrema ou a redução de gordura para aumento de massa magra —, o uso de suplementos torna-se uma estratégia comum.

As práticas abusivas de suplementos podem acarretar sérios problemas adversos à saúde, ALVES (2002), “Todo dia, milhões de pessoas, tanto atletas como não atletas, procuram lojas

especializadas de suplemento alimentares, na busca de produtos para melhorar sua performance e sua estética, motivados por propagandas e indicações de vendedores(...)

Outras práticas esportivas como ciclismo, natação, vôlei, basquete e esportes que tenham uma semelhança em gastos calóricos, os seus praticantes devem usar suplementação adequada para recompor a musculatura e o gasto de energia que tiveram. Os atletas que praticam esses esportes esporadicamente como nos finais de semanas ou sem fins competitivos e que não estão enquadrados entre atletas de auto-rendimento, só precisam hidratar o seu corpo, enquanto os de auto-rendimento precisam tomar suplementação respeitando os seus objetivos e necessidades, porque o seu gasto calórico está bem acima do que ele pode ingerir enquanto alimentação diária, mesmo assim, devem seguir um planejamento alimentar e a suplementação deve ser orientada por profissionais competentes da área e que lhe dê total segurança, de maneira que não possa correr risco nenhum.

Os suplementos ergogênicos atuam no desempenho do indivíduo independentemente da carga de exercícios ou de necessidades nutricionais, produzindo efeitos diretos no organismo mesmo na ausência de carências fisiológicas. Conforme Bacurau (2009), os possíveis benefícios desses produtos não estão relacionados ao ajuste de uma condição fisiológica ou à demanda nutricional gerada pelo exercício, mas sim à ação direta que exercem no corpo, elevando a performance de forma independente.

Essa constatação é preocupante, considerando o uso indiscriminado de suplementos disponíveis no mercado, muitas vezes consumidos sem qualquer orientação profissional ou objetivo específico, e sem vínculo com um plano de treinamento compatível. Vale lembrar que, segundo Bacurau (2009), não há consenso científico sobre a classificação dos suplementos esportivos. Alguns pesquisadores optam por agrupá-los conforme o nutriente predominante — como carboidratos ou multivitamínicos —, enquanto outros preferem classificá-los de acordo com a finalidade com que são comercializados, como queimadores de gordura ou anticatabólicos.

Ainda no campo da discussão conceitual, Bacurau (2009) aponta que o American College of Sports Medicine (ACSM) sugeriu ao Food and Drug Administration (FDA) a revisão do conceito de suplementos esportivos. O documento argumenta que determinados produtos deveriam ser classificados como drogas, pois contêm substâncias ativas, ao contrário dos nutrientes comuns dos suplementos, que apresentam pouco ou nenhum efeito fisiológico.

Esse debate reforça a necessidade de cautela, pois, como observa Sampaio (1997), diversas substâncias químicas podem atuar nas sinapses nervosas, estimulando ou bloqueando a liberação de neurotransmissores, alterando assim o funcionamento do tecido nervoso. Tal constatação demonstra que a indústria, apesar de incentivar fortemente o consumo, deveria

adotar maior responsabilidade na divulgação e esclarecimento sobre os componentes presentes nos suplementos.

Quanto aos efeitos específicos de determinados suplementos, Morais, Simões, Campbell e Baldissera (2004) verificaram, em estudos com nadadores, que a suplementação com creatina (Cr) pode tanto beneficiar quanto prejudicar o desempenho. Eles observaram casos de tendência à queda de rendimento em provas curtas, possivelmente em razão do aumento de massa corporal e consequente redução da flutuabilidade e eficiência mecânica.

Por fim, é importante lembrar que, conforme Neto e Peres (2005), o uso de drogas anabólicas apresenta riscos significativos à saúde, uma vez que cada organismo responde de forma distinta. Por isso, sua prescrição deve ser feita apenas por profissionais habilitados, sendo desaconselhado o consumo clandestino.

É imprescindível garantir a ingestão adequada de nutrientes para o bom funcionamento do organismo. Entretanto, a rotina acelerada nas grandes cidades tem levado muitas pessoas a se alimentar mal e a consumir alimentos industrializados, ricos em conservantes e corantes. Nesse contexto, os suplementos alimentares surgem como alternativa, mas seu uso só deve ocorrer após avaliação da real necessidade por um profissional qualificado, como médico ou nutricionista.

4. Metodologia

A pesquisa foi realizada através de questionários. Foram entrevistadas 8 pessoas do sexo feminino e 04 do sexo masculino, totalizando 12 pessoas, com 03 perguntas abertas e 03 perguntas fechadas. A pesquisa teve como norte colher informações no tocante o uso de suplemento e orientações recebidas pelos usuários e sobre o conhecimento que elas possuíam sobre os efeitos dos suplementos. Foram feitas visitas em academias do Município de Ribeira do Pombal – BA.

O questionário foi construído de forma a evidenciar o planejamento alimentar, o uso de suplementos e suas influências, as orientações adquiridas e quais suplementos predominantes. No município de Ribeira do Pombal foram entrevistadas doze pessoas, cada pessoa respondeu um questionário contendo seis perguntas.

Para a realização da pesquisa, previamente foi solicitado a assinatura do termo de responsabilidade livre-esclarecido.

5. Resultados e Discussão

Gráfico 1: Você segue algum planejamento alimentar para malhar?

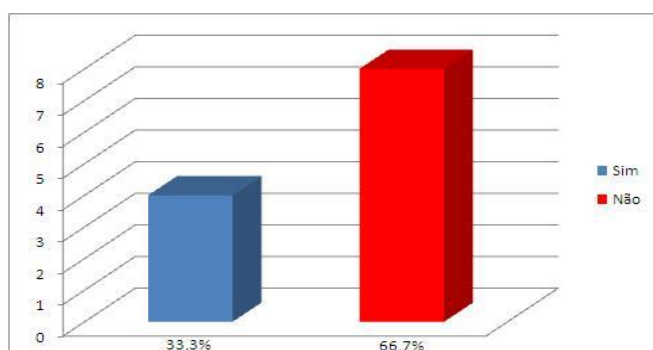


Gráfico 2: Você já fez uso de suplemento alimentar?

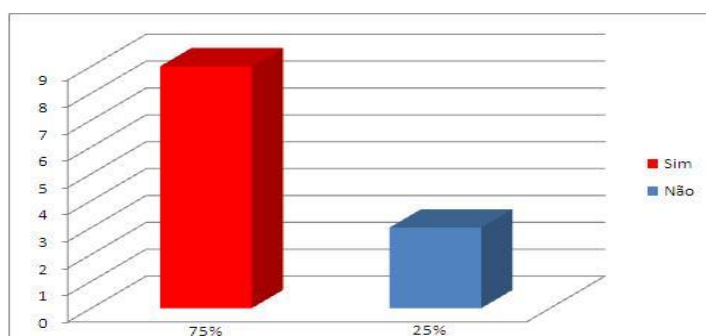


Gráfico 3: Você conhece os efeitos dos suplementos alimentares?

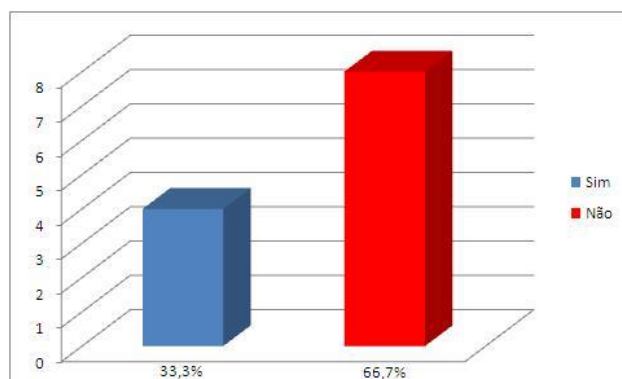


Gráfico 4: Que influência teve para tomar suplemento alimentar?

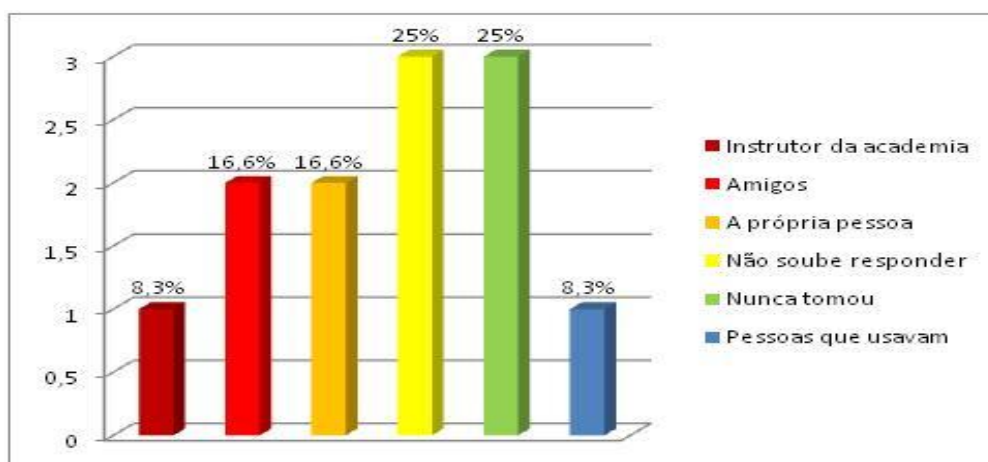


Gráfico 5: Teve alguma orientação para tomar suplemento? Qual?

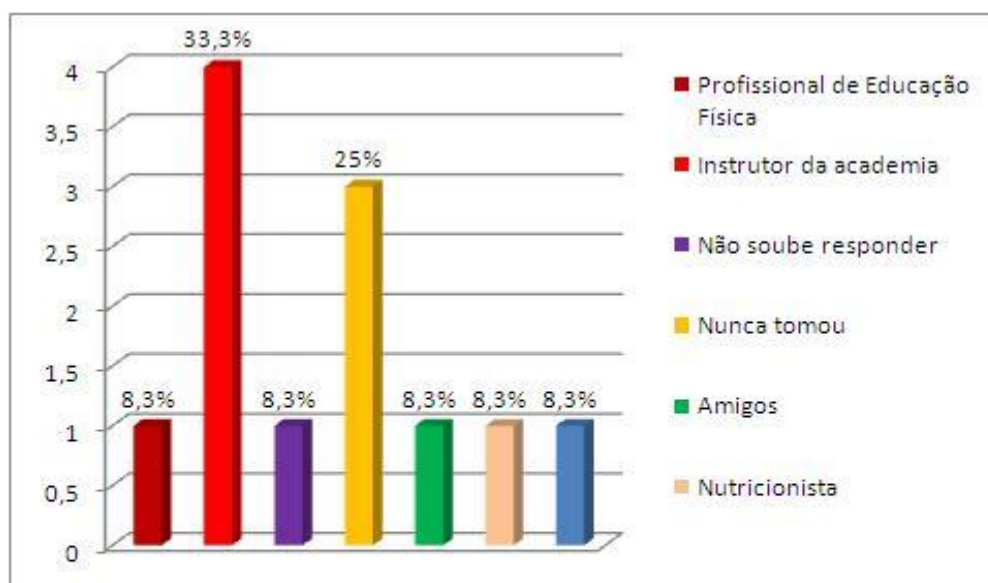
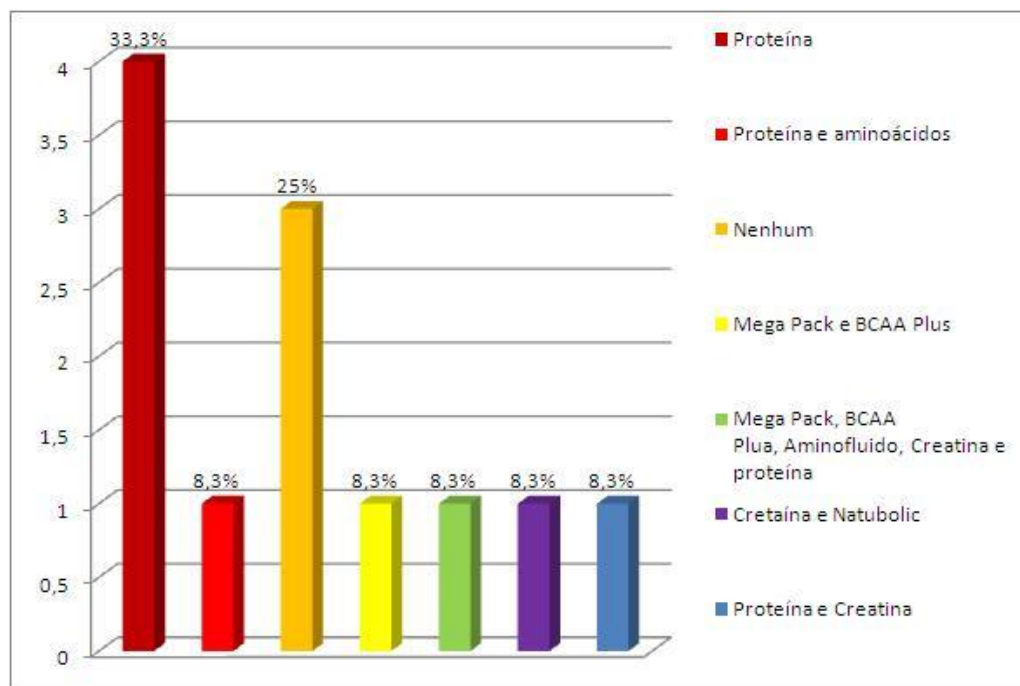


Gráfico 6: Quais tipos de suplemento você já usou?

O gráfico 1, deixou claro que as pessoas estão preocupadas com a sua alimentação, sendo que 33,3% não segue um planejamento alimentar, enquanto 66,7 segue um planejamento. Vale lembrar que as pessoas entrevistadas são praticantes de musculação. O gráfico 2, revela que 75% dos entrevistados faz usam de suplementos e 25% nunca usaram. O gráfico 3, podemos observar um dado de grande relevância para esta pesquisa, revela que 66,7% dos entrevistados desconhecem os efeitos dos suplementos e o mais interessante é que 75% desses mesmo entrevistados faz uso sem conhecer seus efeitos e apenas 33,3 disseram conhecer. No gráfico 4, evidencia que 8,3% tomaram suplemento influenciado pelo instrutor da academia, 16,6 tiveram influência dos amigos, 16,6% responderam que tomaram por conta própria, 25% não souberam responder, 25% nunca tomaram por isso não sofreram influência e 8,3 sofreram influência de pessoas que usavam.

O gráfico de nº 5 nos mostra que 8,3% das pessoas entrevistadas tiveram orientação de um profissional de Educação Física, 33,3% tiveram orientação dos instrutores das academias, vale esclarecer que quando são citados instrutores, é porque estes não possuem formação na área de Educação Física. Dessa forma, podemos perceber que pessoas sem formação estão orientando mais do que os formados na área, isso no mínimo é preocupante, em saber que pessoas sem competência orientarem indivíduos a tomarem suplementos, 8,3 não souberam responder, 25%. Responderam não porque nunca usaram, 8,3% teve orientação de um amigo, e apenas 8,3%

procurou um nutricionista para orientá-lo no uso dessas substâncias e 8,3% procurou um profissional da área de saúde.

No gráfico 6, é citados os tipos de suplementos que as pessoas pesquisadas estão usando, dos 12 entrevistados 33,3% disseram tomar proteína, 8,3% usam proteína e aminoácidos, 25% responderam nenhum, por nunca usaram, 8,3% usam Mega Pack que tem em sua composição magnésio, zinco, cromo, proteína, carboidrato, sódio, Glutamina Peptídica, cálcio, vitamina A, C, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B12 Valina, Isoleucina e leucina, ferro, gorduras saturadas e totais, guaraná em pó, cafeína, ácido fólico, biotina, e BCAA Plus, esse suplemento é composto por uma cadeia ramificada de aminoácidos, Valina, Isoleucina, leucina, Lisina, biotina, Niacina e Cloridrato de Piridoxina. 8,3% usam Mega Pack, BCAA Plus, Aminofluido na composição desse suplemento tem Glutamina, Glicina, enilalanina, Arginina, Isoleucina, Alanina, Histidina, Prolina, Leucina, Triptofano, Cistina, Lisina, Tirosina, Ácido Aspártico, Serina, Treonina, Valina, Metionina, Creatina e Proteína. 8,3% disseram fazer uso de Creatina e Natubolic é composto por Molibdênio, Manganês, iodo, Selênio, zinco, cromo, proteína, magnésio, cobre, biotina, carboidratos, vitaminas A, C, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, B12, Ácido fólico, e 8,3% faz uso de proteína e creatina.

6. Considerações Finais

A partir dos objetivos propostos no presente estudo, pode-se concluir que o uso de suplementos alimentares pela população do município de Ribeira do Pombal –BA, vem sendo algo que merece mais esclarecimento e aprofundamento nos estudos e pesquisas

Foi evidenciada uma deficiência de informação quanto o uso correto e adequado dos suplementos. As pessoas não respeitam suas capacidades físicas e são induzidas pelas propagandas do mercado consumidor, que por sua vez, não estão preocupados com a saúde pública da população. A indústria de suplementos deveria informar às pessoas quanto à ingestão correta dessas substâncias. Com base em algumas literaturas descritas ao longo desse trabalho, foi constatado que as pessoas podem estar ingerindo verdadeiras drogas sem conhecimento dos seus resultados anabólicos, outras afirmam que esses suplementos precisam ser manipulados de maneira consciente, respeitando os limites e objetivos de cada esportista e que se administrada dessa forma não oferecem risco.

O profissional de Educação Física deve orientar as pessoas a procurar sempre que quiserem fazer uso de suplementos, seja para perder peso ou ganhar massa magra, um médico ou nutricionista.

Vale ressaltar que a grande maioria dos profissionais que atuam nas academias de Ribeira do Pombal - BA, não possui formação em Educação Física. Isso revela outro problema que pode ser objeto de pesquisa para um momento oportuno. Dessa forma, podemos constatar que ausência de um profissional capacitado e formado na área de Educação Física, pode ocasionar sérios riscos à saúde dos indivíduos, tanto na orientação quanto na avaliação e prescrição de exercícios.

Referência

BACURAU, Reury Frank. **Nutrição e Suplementação Esportiva**. 6ª ed. São Paulo: phorte, 2009.

DÁTILLO, Murilo et al. Suplementação de ribose e seu potencial efeito ergogênico no rendimento físico. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 114, p. 41, 2007.

PERES, Rodolfo Anthero de Noronha; NETO, Waldemar Marque Guimarães. **Guerra Metabólica: Manual de sobrevivência**. Londrina: Mediograf, 2ª ed. 2005.

RIBEIRO, Nuno Cobra. **A semente da vitória**: 7ª ed. Senac, São Paulo, 2001.

SAMPAIO, Elvira de Souza de. **Biologia Aplicada a Educação Física**. Ponta Grossa: Editora da UEPG, 1997

DE MORAES, Milton Rocha et al. Suplementação de monidrato de creatina: efeitos sobre a composição corporal, lactacidemia e desempenho de nadadores jovens. **Motriz Revista de Educação Física**, p. 15-24, 2004.

<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/issue/view/632>,

Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd114/suplementacao-de-ribose.htm>,

Disponível em: <http://esportenews.esporte.ws/efrtuto/cadastroautor.swf>.

Disponível em: <http://revistadeeducacaofisica.com.br/artigos/2005/ARTIGO7.pdf>: