

**PERCEPÇÃO DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM RELAÇÃO AOS  
SUPLEMENTOS ALIMENTARES**

PERCEPTION OF ACADEMIC OF PHYSICAL EDUCATION IN RELATION TO  
DIETARY SUPPLEMENTS

SUPLEMENTOS ALIMENTARES EDUCAÇÃO FÍSICA  
PHYSICAL EDUCATION FOOD SUPPLEMENTS

ARTIGO ORIGINAL

Fernanda Fontanela Ropelato<sup>1</sup>  
Edilcéia D. Amaral Ravazzani<sup>2</sup>

1 Graduada em nutrição Faculdades  
Integradas do Brasil – UniBrasil E-mail:  
[fernandaropelato@yahoo.com.br](mailto:fernandaropelato@yahoo.com.br)

2 Especialista em nutrição clínica pela UFPR  
Universidade Federal do Paraná e Professora  
das Faculdades Integradas do Brasil

**RESUMO**

O presente trabalho teve por objetivo avaliar o conhecimento de ingressantes e formandos do curso de Bacharel em Educação Física de uma instituição particular em Curitiba, em relação aos suplementos alimentares. A amostra foi composta por 80 alunos de ambos os sexos, sendo 57 alunos do 1º período e 23 do 7º período, com idade média total de  $23,4 \pm 5,8$  anos. A pesquisa foi realizada por meio de aplicação de um questionário onde foram avaliados dados pessoais, conhecimento e opinião sobre suplementos alimentares. Verifica-se que 87,5% dos acadêmicos são favoráveis ao uso de suplementos e que 44,3% acreditam que qualquer indivíduo possa fazer uso destes produtos. Quanto ao nível de conhecimento sobre o assunto 77,2% dos acadêmicos classificou seu conhecimento como regular a bom. Verificou-

se que os acadêmicos do curso de Bacharel em educação física apresentam uma carência no que diz respeito ao conhecimento sobre suplementos alimentares o que pode contribuir com atitudes como a prescrição de dietas e suplementos, mesmo não possuindo autorização legal para tais indicações. Desta forma analisa-se indispensável o conhecimento do profissional de educação física sobre suplementos alimentares sendo ele o profissional de referência dentro das academias de ginástica.

Descritores: Suplementos alimentares, Educação Física

#### ABSTRACT

This study aimed to evaluate the knowledge of entering students and graduates of the course of Bachelor in Physical Education from a private institution in Curitiba, in relation to food supplements. The sample comprised 80 students of both sexes, with 57 students in the 1st period and 23 in 7th period, with overall mean age of  $23.4 \pm 5.8$  years. The survey was conducted by administering a questionnaire was evaluated personal data, knowledge and beliefs about dietary supplements. It appears that 87.5% of the students favor the use of supplements and that 44.3% believe that anyone can make use of these products. Regarding the level of knowledge on the subject 77.2% of the students rated their knowledge as fair to good. It was found that the students of Bachelor's degree in physical education have a deficiency with regard to knowledge about dietary supplements which can contribute to attitudes such as the prescription of diets and supplements, does not possess legal authorization for such statements. Thus examination is essential to

have knowledge of physical education professionals about dietary supplements being the professional references within the gyms.

Descriptors: Food Supplements, Physical Education

## INTRODUÇÃO

A academia de ginástica é um local para a prática de exercícios físicos por indivíduos sem vínculos profissionais com o esporte. O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e tônus muscular. Há pressão da sociedade e da mídia em relação ao corpo padrão, contribuindo para o aumento no uso de suplementos e anabolizantes <sup>(1)</sup>.

Segundo a portaria nº222 de 24 de março, de 1998 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária os produtos classificados como “Repositores hidroeletrólíticos para Praticantes de Atividade Física; Repositores Energéticos para Atletas; Alimentos Protéicos para atletas; Alimentos Compensadores para Praticantes de Atividade Física; Aminoácidos de Cadeia Ramificada para atletas” são considerados como Alimentos para Praticantes de Atividade Física, uma categoria de produtos com finalidade e públicos específicos.

A portaria nº 32 de 13 de janeiro de 1998 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, aprovou o Regulamento Técnico para Suplementos Vitamínicos e ou de Minerais e os define, como “Alimentos que servem para complementar com estes nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos onde sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente ou quando a dieta requerer suplementação.

## Cadernos da Escola de Saúde

Devem conter um mínimo de 25% e no máximo até 100% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitaminas e ou minerais, na porção diária indicada pelo fabricante, não podendo substituir os alimentos, nem serem considerados como dieta exclusiva.

Os suplementos são comercializados com vários propósitos. Em geral, são anunciados e oferecidos com intuito de melhorar algum aspecto do desempenho físico, principalmente, aumentar a massa corporal, reduzir gordura corporal, aumentar a capacidade aeróbica, estimular a recuperação, e/ou promover alguma característica que melhore o desempenho esportivo. Além disso, também se lhes atribuem outros efeitos como perda de peso, melhora de estética corporal, prevenção de doenças e retardo dos efeitos adversos do envelhecimento. Enfim, com frequência são considerados “produtos milagrosos” que podem produzir “resultados mágicos” em curto prazo, ou assegurar pseudo-qualidade nutricional contra dietas deficientes <sup>(2)</sup>.

Apesar do uso de suplementos mostrar maior prevalência em atletas, principalmente atletas de elite, Sobal e Marquart já relatavam em trabalho publicado em 1994 uma incidência de 40% de consumidores de suplementos nutricionais na população não atleta de praticantes de atividades físicas <sup>(3)</sup>.

No Brasil, o uso de suplementos nutricionais tem crescido nas academias e clubes onde se realizam atividades físicas. Essa prática é, geralmente, encorajada pelos profissionais responsáveis pelas sessões de exercícios ou treinadores <sup>(2)</sup>.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, a partir da constatação do abuso de suplementos alimentares e drogas em ambientes de prática de exercícios

## Cadernos da Escola de Saúde

físicos, especialmente em academias de ginástica e associações esportivas, divulgou diretriz para nortear a ação de profissionais que militam no esporte e para desmistificar atitudes inadequadas que podem levar aos riscos de saúde <sup>(1)</sup>.

O Profissional de Educação Física vê-se, a todo tempo, envolvido com técnicas corporais e com a cultura do corpo nos mais variados ambientes, como: escola, academia de ginástica, clube, universidade e demais espaços sociais. Neste sentido, é fundamental que ele esteja preparado para lidar criticamente com as novas demandas corporais, ou antes, que reflita sobre o impacto das mesmas no processo de sua formação, para que possa exercer plenamente sua função de educador <sup>(4)</sup>.

### **JUSTIFICATIVA**

O uso indiscriminado de suplementos alimentares por praticantes de atividade física é uma realidade nos dias de hoje. Os jovens procuram resultados rápidos e maior desempenho dentro das academias de ginástica. Com isso, essa população tem usado diversos tipos de suplementos por indicação de profissionais de educação física ou mesmo estagiários, mesmo estes não tendo o conhecimento necessário e principalmente não sendo habilitado para tal atuação.

### **OBJETIVO**

O presente trabalho teve como objetivo avaliar o conhecimento de ingressantes e formandos de educação física em relação aos suplementos alimentares.

### **METODOLOGIA**

## Cadernos da Escola de Saúde

Trata-se de uma pesquisa transversal descritiva, onde foram avaliados acadêmicos do primeiro período (ingressantes) e acadêmicos do último período (concluintes) do curso de Bacharel em Educação Física, de uma Instituição Particular de Ensino Superior da cidade de Curitiba - PR.

A pesquisa foi realizada por meio da aplicação de um questionário onde foram avaliados dados pessoais (nome, idade, sexo, profissão, se é praticante de atividade física, se usa suplementos), período e turno do curso, conhecimento e opinião sobre suplementos alimentares (quem tem indicação para uso de suplementos, se concorda com o uso de suplementos e conhecimento da legislação reguladora). A própria pesquisadora aplicou o questionário em sala de aula, o mesmo foi respondido e entregue no mesmo dia.

Foram incluídos na pesquisa alunos do curso de Bacharel em Educação Física do primeiro e último períodos de ambos os sexos e que se encontravam devidamente matriculados na instituição e que aceitaram participar da pesquisa.

Foram excluídos da pesquisa os alunos dos outros períodos, aqueles que estavam irregulares com sua matrícula ou que não aceitaram participar da pesquisa.

Após a coleta de dados os questionários foram codificados garantindo assim o anonimato do indivíduo, e foram tabulados pelo pacote estatístico Epi Info 3.5.1, 2008.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética parecer nº027/2009 da Faculdade Integrada do Brasil – Unibrasil, e todos os participantes assinaram um documento de consentimento livre e esclarecido antes de sua inclusão na amostra.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

## Cadernos da Escola de Saúde

Tabela 1-Perfil dos acadêmicos do 1º. e 7º períodos do curso de Bacharel em Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior particular de Curitiba, 2010.

Variáveis	Alunos					
	1º p.		7º. p.		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>Sexo</b>						
Fem.	29	50,9	10	43,5	39	48,8
Masc.	28	49,1	13	56,5	41	51,2
<b>Profissão</b>						
Estagiário	7	12,3	5	21,7	18	22,4
Estudante	22	38,6	11	47,8	27	33,8
Outros	28	49,1	7	30,4	35	43,8
<b>Praticantes de atividade física</b>						
Sim	51	89,5	22	95,7	73	91,2
Não	6	10,5	1	4,3	7	8,8
<b>Usuários de suplementos</b>						
Sim	19	33,3	8	34,8	27	33,8
Não	38	66,7	15	65,2	53	66,2

Tabela 2 – Conhecimento em relação aos suplementos nutricionais de alunos do 1º. e 7º. Períodos do curso de Bacharel em Educação Física de uma Instituição particular de Curitiba, 2010.

Variáveis	Alunos					
	1º p.		7º. p.		Total	
	n	%	n	%	N	%
<b>Concorda com o uso de suplementos</b>						
Sim	50	87,7	20	87,0	70	87,5
Não	7	12,3	3	13,0	10	12,5
<b>Todo individuo pode usar suplemento</b>						
Sim	24	42,9	11	47,8	35	44,3
Não	32	57,1	12	52,2	44	55,7
<b>Conhecimento sobre a</b>						

<b>legislação pertinente</b>						
Regular	28	49,1	12	52,2	40	50,0
Bom	22	38,6	8	34,8	30	37,5
Muito bom	4	7,0	3	13,0	7	8,8
Excelente	3	5,3	-	-	3	3,8
<b>Conhecimento sobre a indicação</b>						
Regular	20	35,1	6	26,1	26	32,5
Bom	24	42,1	13	56,5	37	46,3
Muito bom	10	17,5	3	13,0	13	16,3
Excelente	3	5,3	1	4,3	4	5,0
<b>O educador físico pode prescrever</b>						
Sim	29	50,9	9	39,1	38	47,5
Não	28	49,1	14	60,9	42	52,5
<b>Onde adquiriu o conhecimento sobre suplementos</b>						
Faculdade	4	7,1	6	26,1	10	12,7
Outros meios	52	92,9	17	73,9	69	87,3
<b>Conhece os problemas do uso indiscriminado dos suplementos</b>						
Sim	33	57,9	14	60,9	47	58,8
Não	24	42,1	9	39,1	33	41,3
<b>Acredita que a alimentação equilibrada pode auxiliar no rendimento físico</b>						
Sim	57	100	22	95,7	79	98,8
Não	-	-	1	4,3	1	1,2

A amostra foi composta por 80 indivíduos de ambos os sexos, sendo 57 do primeiro período e 23 do sétimo período, foi utilizado o 7<sup>o</sup> e não o 8<sup>o</sup> período por ser este o último semestre do curso de Bacharel em Educação Física encontrado na Instituição avaliada. A idade média da amostra total foi de  $23,4 \pm 5,8$  anos. Participaram da amostra os alunos que estavam presentes na sala de aula no dia em que o questionário foi aplicado.



## Cadernos da Escola de Saúde

Na tabela 1 podemos verificar que a amostra obteve predominância do sexo masculino no curso de educação física (51,3%). Segundo resultados da pesquisa de Marcondelli (2008) a predominância do sexo masculino no curso de Educação Física foi maior do que em outros cursos da área de saúde. A idade média entre os acadêmicos pesquisados foi de  $23,4 \pm 5,8$  anos a idade mínima obtida foi de 17 anos e a máxima de 46 anos, a maioria dos alunos cursa o 1º período (71,3%). Dos acadêmicos que trabalham 48,8% relatam não ser na área específica, 22,5% estão estagiando na área e 33,7% apenas estudam. Dos acadêmicos que estão estagiando 12,3% são do 1º período e 21,7% são do 7º. Segundo resultado da pesquisa realizada por Gasparotto (2008) 10% dos instrutores de musculação encontra-se cursando do primeiro ao quarto período do curso, o que pode ser considerado preocupante, pois, pode estar sendo utilizado como mão-de-obra barata, e ainda, demonstra o descompromisso com a profissão, e principalmente com o serviço prestado à população, uma vez que o conhecimento adquirido neste período é insuficiente para a prática profissional<sup>(6)</sup>.

A grande maioria dos alunos é praticante de atividade física (91,3%) e apenas 33,8% relatam serem usuários de suplementos alimentares. Segundo estudo realizado por Marcondelli (2008) que investigou o nível de atividade física entre os alunos da área de saúde os acadêmicos do curso de educação física foram os que apresentaram o menor nível de sedentarismo visto que estes praticam atividade física como parte da própria grade curricular<sup>(5)</sup>.

Mesmo encontrando-se uma pequena porcentagem de alunos que fazem uso de suplementos, este dado parece preocupante uma vez que em geral o uso não se

## Cadernos da Escola de Saúde

faz da forma adequada, sendo muitas vezes a indicação feita por indivíduos que não são nutricionistas ou médicos, profissionais habilitados para tanto. Segundo resultados obtidos por pesquisa realizada por Lollo e Tavares (2003) nas academias de Campinas listada no CREF, a maioria dos consumidores de suplementos alimentares obtém informações sobre os suplementos que ingerem, de amigos e propagandas e não de instrutores ou técnicos <sup>(7)</sup>.

A tabela 2 apresenta o conhecimento dos alunos ingressantes e formandos do curso de Bacharel em Educação Física, nesta tabela temos respostas dos alunos do 1º e 7º períodos. Os resultados foram obtidos dos questionários realizados em sala de aula, para cada variável foi feito o cálculo em porcentagem para melhor análise das questões.

Considerando a variável que verifica se o estudante concorda ou não com o uso de suplementos por praticantes de atividade física dentro das academias de ginástica, verifica-se que 87,5% concordam com o uso, percebe-se que o período do curso em que se encontram não interfere no posicionamento em relação ao uso de suplementos por praticantes de atividade física, visto que 87,7% dos alunos do 1º período e 87% dos alunos do 7º período concordam com o uso. Segundo resultados da pesquisa realizada por Gasparotto (2008), dos instrutores de musculação que se encontram em fase de graduação, cursando o 1º e 4º período, 60% são favoráveis ao uso de suplementos alimentares e dos que cursam do 5º a 8º períodos 50% têm a mesma opinião <sup>(6)</sup>. Quando questionados se acreditavam que qualquer indivíduo pode usar suplementos 55,7% respondeu que não, e 44,3% acreditam que qualquer indivíduo pode fazer uso de

## Cadernos da Escola de Saúde

suplementos alimentares. Destaca-se a alta porcentagem dos alunos do 7º período onde 47,8% responderam que qualquer indivíduo pode usar suplementos, isso pode estar associado a pouco conhecimento em nutrição e em consequência dos suplementos que segundo a ANVISA são alimentos que servem para complementar a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos onde sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente ou quando a dieta requer suplementação, e que o uso indiscriminado destes produtos pode acarretar danos à saúde do indivíduo. Em resposta a questão que avalia a carga horária disponibilizada para este assunto, 82,3% do total dos avaliados considera esta pequena. Quanto ao conhecimento sobre a legislação pertinente e sobre a indicação de suplementos, as respostas obtidas através dos questionários foram classificadas em quatro níveis distintos: regular, bom, muito bom e excelente. A maior parte dos alunos do 1º período e do 7º período classificou como de nível regular a bom (77,2%). Apenas uma pequena parte dos estudantes do 1º período (4,3%) considera seu nível de conhecimento excelente, já para os estudantes do 7º período nenhum dos alunos refere ter conhecimento considerado excelente.

Quando questionados sobre onde foram adquiridos os conhecimentos a cerca da suplementação verificou-se que 12,7% responderam que os conhecimentos foram adquiridos na faculdade e 87,3% referem ter adquirido o conhecimento em outros meios como bulas, revistas, internet, o que é alarmante, pois segundo Santos (2002) nos Estados Unidos, a American Dietetic (1995) afirma que o material promocional de suplementos nutricionais (entre outros) constitui uma das fontes importantes na difusão de informações incorretas sobre nutrição <sup>(8)</sup>.

## Cadernos da Escola de Saúde

Ao serem questionados sobre habilidade técnica do educador físico em orientar o uso de suplementos alimentares observa-se que os alunos já quando ingressam na faculdade acreditam ser este profissional apto a esta atividade (50,9 %) e com o desenvolvimento de seus estudos este conceito se modifica, uma vez que o número de acadêmicos que mantém este conceito diminui (39,1%). Segundo a lei nº8234 de 1991 e a Resolução CFN °380 de 2005 a prescrição dietoterápica é prática privativa do nutricionista, não podendo ser realizada por nenhum outro profissional.

A dieta balanceada foi considerada importante, 98,8% dos alunos acreditam que a alimentação é um fator coadjuvante no rendimento físico.

Lollo (2004) afirma que a nutrição tem forte ligação com a educação física e que na área de esportes e atividade física, fica facilmente evidenciada como um dos fatores que pode maximizar o desempenho atlético, atingindo também a saúde geral do indivíduo <sup>(7)</sup>.

Segundo Weineck et. AL (1999) a alimentação deve suprir a demanda energética assim como garantir o balanço hídrico, balanço de nutrientes, balanço vitamínico e o balanço mineral. Em atletas a alimentação é ainda mais importante, pois a nutrição inadequada às necessidades específicas de cada sujeito pode prejudicar a saúde e o desempenho de atletas e não atletas durante o processo de treinamento físico <sup>(7)</sup>.

## CONCLUSÃO

Com a realização da presente pesquisa, verificou-se que os acadêmicos do curso de Bacharel em educação física apresentam uma carência no que diz respeito ao conhecimento sobre suplementos alimentares.

A falta de conhecimento básico em nutrição para os estudantes de educação física pode contribuir com atitudes que muitos educadores físicos praticam hoje, como a prescrição de dietas e suplementos alimentares, mesmo não possuindo autorização legal para tais indicações.

Desta forma, o do trabalho entre o educador físico e nutricionista torna-se indispensável, pois com estes profissionais trabalhando em equipe o resultado será positivo e trará benefícios para o atleta ou praticante de atividade física.

## **REFERÊNCIAS**

1. Hirschbruch DM, Fiesberg M, Mochizuk L Consumo de suplementos por jovens freqüentadores de academias de ginástica em São Paulo. Rev Bras de Med do Esp 2008;14(6)

Agência Nacional De Vigilância Sanitária. Disponível em URL:

[http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/222\\_98.htm](http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/222_98.htm)

Acessado em: 15/08/200

2. Goston LJ. Prevalência do Uso de Suplementos Nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: Fatores associados [Mestrado em ciência dos Alimentos]. Belo Horizonte (MG) Faculdade de Farmácia da UFMG; 2008.

3. Neto BLT, A Controvérsia dos Agentes Ergogênicos: Estamos Subestimando os Efeitos Naturais da Atividade Física? Arq Bras de Endoc e Metabol 2001;45 (2)
4. Lüdorf AMS, Corpo e formação de professores de educação física. Interf- Com Saúde Educ 2009;13(28)
5. Marcondelli P, Costa MHT, Schitz AS, Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Rev Nut 2008; 21(1)
6. Gasparotto J, Morais RA, O posicionamento dos instrutores de musculação frente aos suplementos alimentares Rev Digit- Buenos Aires 2008;13(126 ) Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd126/o-posicionamento-dos-instrutores-de-musculacao-frente-aos-suplementos-alimentares.htm> Acessado em: 22/08/2009
7. Lollo PCB, Tavares FCGCM, Montagner CO. Educação Física e nutrição. Rev Digit- Buenos Aires 2004;10(79) Disponível em : <http://www.efdeportes.com/efd79/nutricao.htm> Acessado em: 22/08/2009
8. Santos KMO; Barros Filho A, fontes de informação sobre nutrição e saúde utilizadas por estudantes de uma universidade privada de São Paulo. Rev. Nutr. 2002;15(2)

Conselho Federal de Nutricionistas. Disponível em URL:

<http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf>