

PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E O CONSUMO EXCESSIVO DE PROTEÍNAS: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Alice Soares dos Santos¹
Maria Luíza Moura Amaro¹
Lívia Oliveira Salazar¹
Ananda Nunes Pereira²
Isabela Queiroz Perígo Lopes³
Andressa Magalhães Barbosa⁴
Kênia Pereira Lemos Bastos⁵

kenialemosnutricao@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: suplementação proteica; exercício físico; consumo alimentar; riscos nutricionais; praticantes recreacionais.

1 INTRODUÇÃO

O consumo de proteínas é essencial para a recuperação e o crescimento dos tecidos musculares, especialmente após a atividade física, porém sua associação ao ganho muscular superior através do consumo excessivo é uma prática inadequada, que ignora os riscos envolvidos e a eficácia real (Sousa *et al.*, 2025). Segundo Lukachinski e Sant'Anna (2021), a musculação é uma prática amplamente adotada por quem busca benefícios como aumento da massa muscular e redução de gordura corporal. Nesse contexto, a ingestão de proteínas é frequentemente priorizada, muitas vezes sem orientações profissionais e grande parte desses indivíduos consomem este

¹ Acadêmicas do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó

² Nutricionista, Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Sericita e Rio Casca, professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

³ Nutricionista, Mestre em Nutrição e Saúde. Nutricionista clínica da Unimed Vertente do Caparaó, professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

⁴ Farmacêutica Generalista, Mestre em Ciências Farmacêuticas, professora e coordenadora dos cursos de Farmácia e Biomedicina da Faculdade Vértice – Univértix, Matipó.

⁵ Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínico Esportiva e Alimentação Escolar. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Matipó, professora e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

micronutriente acima das recomendações. Corroborando com essa perspectiva, Silva *et al.* (2021), ao analisarem o uso de suplementos alimentares entre indivíduos adeptos de exercícios, observaram que a proteína foi um dos mais consumidos e os dados apontam para o uso frequente sem acompanhamento de um profissional de Nutrição, podendo ocasionar a riscos à saúde. Ainda conforme Silva *et al.* (2021), embora a suplementação proteica possa ser benéfica em determinados contextos, é necessário avaliar a necessidade individual, pois a falta de orientação especializada pode contribuir para o risco de comprometimento renal e hepático. Diante disso, torna-se relevante compreender os padrões de consumo proteico entre praticantes de atividades físicas e suas motivações, para subsidiar ações educativas e estratégias nutricionais seguras e eficazes.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, conforme Gil (2002), realizada a partir da análise de estudos previamente publicados em periódicos científicos com revisão por pares. Para a seleção dos materiais, foram utilizadas as bases de dados SciELO e PubMed, no período de 2020 a 2025, por meio da combinação dos descritores: “proteínas”, “suplementação”, “atividade física”, “saúde” e “consumo excessivo”, utilizando os operadores booleanos AND e OR. Como critérios de inclusão, foram considerados: artigos originais e de revisão publicados em português ou inglês, no período estabelecido, com texto completo disponível gratuitamente, que abordassem o tema proposto. Foram excluídos os artigos voltados exclusivamente para atletas de alto rendimento, populações clínicas e documentos sem revisão por pares. Após a triagem, foram selecionados sete estudos que atendiam aos critérios propostos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos evidencia que a utilização de suplementos alimentares, especialmente proteínas e creatina, é uma prática comum entre pessoas fisicamente ativas, mesmo na ausência de acompanhamento profissional. Em estudo realizado por Passos *et al.* (2022), verificou-se que 45% dos indivíduos utilizavam suplementos proteicos, sendo que grande parte deles recebia orientações de profissionais não habilitados. Fernandes (2023) reforça esse panorama ao destacar que muitos usuários buscam a suplementação para acelerar o desenvolvimento muscular, mas sem considerar potenciais prejuízos ao organismo, apontando que whey protein é o suplemento mais utilizado, seguida da creatina, e que a ingestão frequentemente é motivada por informações obtidas em redes sociais ou no ambiente de treino, sem considerar as necessidades nutricionais. O autor ainda alerta que o consumo excessivo de proteínas pode sobrecarregar a função renal e comprometer o equilíbrio nutricional. Por sua vez, Leitão (2023) identifica que o uso de suplementos é mais prevalente entre homens jovens, frequentadores assíduos de academias, sendo a principal motivação a otimização do rendimento físico e a estética, além de enfatizar que há desconhecimento generalizado sobre a composição e os efeitos dos mesmos. No estudo conduzido por Lukachinski e Sant’Anna (2021), verificou-se que, embora a maior parte dos participantes relatasse consumo elevado de proteínas, a ingestão diária recomendada era, muitas vezes, superestimada, evidenciando que muitos praticantes baseavam-se em informações de amigos e influenciadores digitais, sem orientação profissional adequada. De modo semelhante, o levantamento realizado por Silva *et al.* (2021) identificou que os praticantes de exercícios físicos consomem suplementos nutricionais, principalmente proteínas em pó e creatina, para aumentar

a hipertrofia e o desempenho, apontando que 71,1% dos entrevistados utilizavam algum tipo de suplemento e que apenas 41,1% haviam recebido orientação de um nutricionista. Por fim, Fernandes (2023) destaca que o consumo de suplementos por adeptos da musculação tem se tornado um hábito, especialmente entre os jovens do sexo masculino, mostrando que o whey protein foi o suplemento mais citado, seguido da creatina e dos hipercalóricos. A análise demonstrou que o desejo por resultados rápidos, associado à influência do meio social, contribui significativamente para a adoção dessas práticas. Paralelamente, uma pesquisa com indivíduos matriculados em academias identificou que muitos relataram consumir suplementos proteicos sem prescrição profissional, influenciados por amigos, internet ou profissionais da própria academia, com objetivo principal de aumento de massa muscular (Sousa *et al.*, 2025). De forma semelhante, uma revisão integrativa identificou que o consumo de proteínas entre indivíduos fisicamente ativos, em muitos casos, excede as necessidades diárias recomendadas, especialmente entre aqueles que recorrem à suplementação, destacando que a maioria desses usuários não possui acompanhamento nutricional (Mendes, Casemiro e Ravazzani, 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados demonstram que o consumo elevado de proteínas e suplementos alimentares é uma prática amplamente disseminada entre indivíduos que praticam exercícios físicos de forma recreativa, frequentemente realizada sem orientação profissional qualificada. Observou-se que, embora muitas pessoas apresentem ingestão proteica acima das recomendações, essa conduta nem sempre está baseada em evidências científicas ou necessidades reais, sendo muitas vezes influenciada por mídias sociais, colegas e treinadores. Apesar de os suplementos poderem representar uma alternativa prática para complementar a dieta em situações específicas, a alimentação adequada na maioria dos casos supre as exigências nutricionais desses praticantes. O uso indiscriminado pode acarretar efeitos adversos, especialmente quando ocorre consumo excessivo. Nesse contexto, destaca-se a importância do acompanhamento nutricional individualizado, bem como da promoção da educação alimentar e nutricional, para que a ingestão proteica, seja por fontes alimentares ou suplementares, ocorra de maneira segura, consciente e eficaz, respeitando as particularidades.

REFERÊNCIAS

FERNANDES, M. A. S. **Consumo de proteína e os principais suplementos utilizados por praticantes de musculação que objetivam a hipertrofia muscular: revisão de literatura.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Metropolitana de Anápolis – FAMA, Anápolis. Disponível em: <https://repositorio.faculadefama.edu.br/xmlui/handle/123456789/211>. Acesso em: 26 jul. 2025.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LEITÃO, L. E. F. **Suplementos alimentares e seu consumo por praticantes de atividade física.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal do Tocantins, Câmpus de Palmas. Disponível em: <https://repositorio.uft.edu.br/handle/11612/3580?mode=full>. Acesso em: 26 jul. 2025.

LUKACHINSKI, V. H.; SANT'ANNA, L. C. Avaliação do consumo de proteínas por praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 15, n. 89, p. 926–933, 2021. Disponível em: <https://book.uqv.edu.br/index.php/renovare/article/view/68>. Acesso em: 26 jul. 2025.

MENDES, L. A.; CASEMIRO, P.; RAVAZZANI, E. D. A. Ingestão de proteína por praticantes de atividades físicas: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica da FAESA**, Vitória, v. 10, n. 2, p. 59–68, 2022. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisevinci/article/view/5980?articlesBySameAuthorPage=3>. Acesso em: 26 jul. 2025.

PASSOS, R. P.; CARVALHO, A. S.; PEREIRA, A. A.; CARVALHO, A. F.; MARTELLI, A.; LIMA, B. N.; MARTINS, G. C.; OLIVEIRA, H. F. R.; OLIVEIRA, J. R. L.; ALMEIDA, K. S.; SILIÓ, L. F.; RODRIGUES, M. F.; MANESCHY, M. S.; GUEDES, U. I. S.; CAVACO, P. M. B.; ABDALLA, P. P.; VILELA, G. B. Suplementação alimentar de proteínas e creatina nos praticantes de exercícios físicos, como e por quem é prescrita. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 14, n. 2, p. 2–10, 2022. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/359840925>. Acesso em: 26 jul. 2025.

SILVA, A. A.; FISCHER, G. B.; RODRIGUES, G. M.; MACIEL, P. G.; COSTA, N. C. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física: revisão integrativa. **Revista BJD**, v. 7, n. 4, p. 681–693, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n4-681>. Acesso em: 26 jul. 2025.

SOUSA, A. A.; MENDES, E. N.; ARAÚJO, A. S.; NUNES, G. S.; ARAÚJO, A. S. Avaliação do consumo proteico de indivíduos matriculados em academias da região metropolitana de São Luís. **O Eixo**, São Luís, v. 23, n. 2, p. 1–12, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/oelv23n2-093>. Acesso em: 26 jul. 2025.