



SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL NO TREINAMENTO RESISTIDO FEMININO: UMA REVISÃO NARRATIVA

NUTRITIONAL SUPPLEMENTATION IN FEMALE RESISTANCE TRAINING: A NARRATIVE REVIEW

*Caroline Thamyres Padovan¹
Evellyn Alves Gordiano²
Sílvia Aparecida Machado³*

Resumo

O treinamento resistido é amplamente praticado por mulheres adultas devido aos seus benefícios para a força muscular, composição corporal e saúde geral. A suplementação nutricional surge como estratégia complementar, embora seu uso nem sempre esteja alinhado às evidências científicas disponíveis. Esta revisão narrativa investigou os principais suplementos utilizados por mulheres praticantes de treinamento resistido e sua eficácia frente à composição corporal e ao desempenho muscular. Foram consultadas as bases PubMed e LILACS, além da Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (RBNE), considerando artigos originais publicados entre 2015 e 2025. Incluíram-se estudos com mulheres adultas treinadas em resistência, excluindo-se adolescentes, idosas, sedentárias, atletas e usuárias de hormônios. Os suplementos mais utilizados pelas mulheres foram whey protein, creatina, BCAA, cafeína, pré-treinos, albumina, glutamina, hipercalóricos e multivitamínicos. Observou-se um descompasso entre prevalência de uso e nível de evidência: enquanto creatina, whey protein e cafeína apresentam eficácia consolidada, suplementos de baixa evidência — como BCAA, albumina e glutamina — mostraram maior adesão. As práticas de suplementação entre mulheres que treinam resistência nem sempre se baseiam em critérios técnicos, sendo frequentemente influenciadas por marketing ou recomendações informais. Destaca-se a importância da orientação profissional qualificada para o uso racional e seguro da suplementação nutricional no contexto do treinamento resistido.

Palavras-chave: Suplementação nutricional. Mulheres. Treinamento resistido. Desempenho muscular. Composição corporal.

Abstract

Resistance training is widely practiced by adult women due to its benefits for muscle strength, body composition, and overall health. Nutritional supplementation emerges as a complementary strategy; however, its use is not always aligned with available scientific evidence. This narrative review investigated the main supplements used by women engaged in resistance training and evaluated their effectiveness regarding body composition and muscular performance. Searches were conducted in the PubMed and LILACS databases, as well as the Brazilian Journal of Sports Nutrition (RBNE), considering original articles published between 2015 and 2025. Studies involving adult women trained in resistance exercises were included, while those with adolescents, older adults, sedentary individuals, athletes, or hormone users were excluded. The most commonly used supplements were whey protein, creatine, BCAA, caffeine, pre-workout formulas, albumin, glutamine, weight

1 Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR). Endereço para correspondência: caroline_padovan@outlook.com

2 Docente do curso de Nutrição da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR). Endereço para correspondência: evellyn.gordiano@utp.br

3 Nutricionista, Bióloga, Mestre em Biologia Comparada (Curitiba, PR). Endereço para correspondência: silviaamachado@gmail.com



gainers, and multivitamins. A mismatch was observed between supplement prevalence and evidence level: while creatine, whey protein, and caffeine have consolidated efficacy, lower-evidence supplements — such as BCAA, albumin, and glutamine — showed greater adherence. Although BCAA demonstrates some benefit in specific populations, such as postmenopausal women, its effectiveness does not apply to young and healthy adult women. Supplementation practices among women who perform resistance training are often not based on technical criteria and may be influenced by marketing or informal recommendations. Professional guidance is essential to ensure the rational and safe use of nutritional supplements within resistance training contexts.

Keywords: Nutritional supplementation. Women. Resistance training. Muscle performance. Body composition.

1 Introdução

O treinamento resistido tem ganhado destaque como uma das modalidades mais eficazes para o desenvolvimento da força muscular, manutenção da massa magra, melhora da composição corporal e promoção da saúde global (ISENMANN et al., 2023). Entre as mulheres, o interesse por essa prática tem aumentado significativamente, impulsionado tanto por benefícios estéticos quanto funcionais, além da sua relevância para prevenção de sarcopenia, otimização metabólica e melhora da qualidade de vida (HILKENS et al., 2021). Nesse contexto, a busca por estratégias que potencializem os resultados decorrentes do treinamento tem levado muitas praticantes a recorrerem ao uso de suplementos nutricionais.

A suplementação é frequentemente percebida como um recurso capaz de acelerar resultados, melhorar o desempenho ou facilitar o alcance de metas relacionadas à força e estética. Entretanto, o uso desses produtos nem sempre é orientado por profissionais qualificados, e grande parte das decisões é influenciada pelo marketing, pela recomendação de colegas de treino ou por expectativas individuais (LACERDA et al., 2015). Como consequência, observa-se a adoção de suplementos cuja eficácia é limitada ou inexistente, ao mesmo tempo em que produtos com respaldo científico consistente nem sempre são utilizados de forma adequada. Essa discrepância reforça a necessidade de compreender quais suplementos são mais consumidos por mulheres que treinam resistência e, sobretudo, analisar se o uso relatado é compatível com a evidência científica atual.

Nos últimos anos, diretrizes reconhecidas, como o sistema de classificação ABCD do Australian Institute of Sport (AIS) e as Diretrizes Brasileiras de Nutrição Esportiva (ABNE, 2025), têm organizado os suplementos com base no nível de evidência disponível, classificando-os quanto à eficácia, segurança e aplicabilidade prática. Essa categorização fornece um referencial essencial para avaliar se os padrões de consumo observados entre praticantes de musculação estão alinhados a recomendações baseadas em ciência.

Diante disso, torna-se pertinente investigar tanto os suplementos mais utilizados por mulheres praticantes de treinamento resistido quanto sua efetividade real no contexto do desempenho físico e da composição corporal. Essa análise é fundamental para compreender possíveis lacunas entre prática e evidência, identificar padrões inadequados de consumo e destacar a importância da orientação profissional no uso racional da suplementação.



Assim, a presente revisão narrativa teve como objetivo responder à seguinte pergunta: “Quais as evidências científicas sobre os principais suplementos utilizados por mulheres praticantes de treinamento resistido?”. Com isso, espera-se oferecer uma síntese atualizada, crítica e fundamentada sobre a temática, contribuindo para a prática profissional e para a tomada de decisão embasada no contexto da nutrição esportiva.

2 Metodologia

A presente revisão narrativa foi conduzida conforme recomendações metodológicas descritas por Rother (2007), seguindo as etapas de elaboração da pergunta norteadora, definição dos descritores, elaboração das perguntas metodológicas, definição dos critérios de inclusão e exclusão, busca de estudos científicos nas bases de dados, seleção dos estudos, extração e síntese dos achados. A pergunta norteadora foi: “Quais as evidências científicas abordando os principais suplementos alimentares utilizados por mulheres praticantes de treinamento resistido?”. Os descritores foram obtidos no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) em português e nos seus equivalentes em inglês, sendo: “Nutritional supplements (inglês) / Suplementos nutricionais (português)”, “resistence training (inglês) / Treinamento resistido (português)”, “weight training (inglês) / Treinamento com pesos (português)”, “women (inglês) / Mulher (português)”, “adult (inglês) / Adulta (português)”. As buscas foram realizadas de maneira independente nas bases de dados PubMed e LILACS, utilizando o operador booleano AND. Além disso, também foram conduzidas consultas na Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (RBNE).

Combinação dos descritores utilizados:

- 1 Dietary intake AND Nutritional supplements AND Resistance training AND Women.
- 2 Nutritional supplements AND Weight training AND Adult women.
- 3 Dietary intake AND Nutritional supplements AND Weight training.

Foram incluídos artigos originais publicados entre 2015 e 2025, que avaliassem o uso de suplementos nutricionais associados ao treinamento resistido de mulheres adultas, com idade entre 18 e 59 anos, sem comorbidades e que não façam uso de hormônios. Foram excluídos estudos com mulheres não treinadas em resistência, sedentárias, com adolescentes, idosos, homens, atletas e que não apresentavam dados sobre suplementação nutricional.

3 Resultados e discussão

Alimentos e suplementos esportivos podem desempenhar um papel pequeno, mas importante, nos planos de nutrição esportiva. Há um sistema de classificação ABCD, estipulado pelo AIS (Australian Institute of Sport) que classifica os suplementos nutricionais em quatro grupos



de acordo com evidências científicas que determinam se um produto é seguro e eficaz na melhoria do desempenho esportivo.

Sistema de classificação ABCD dos suplementos nutricionais:

Grupo	Descrição	Exemplos de suplementos / alimentos esportivos	Nível de evidência
A	Suplementos e alimentos esportivos com forte evidência científica de eficácia, segurança e aplicabilidade prática no esporte. Representam os produtos mais bem estabelecidos para determinadas situações.	Alimentos esportivos: bebidas esportivas (carboidratos + eletrólitos), géis, barras energéticas, suplementos de proteína. Suplementos médicos: ferro, cálcio, vitamina D, multivitamínicos, probióticos. Suplementos de desempenho: creatina, cafeína, beta-alanina, nitrato (suco de beterraba), bicarbonato de sódio, glicerol.	Evidência sólida, uso justificado.
B	Suplementos com evidências emergentes, que demonstram potencial, mas ainda carecem de mais estudos robustos para recomendação rotineira.	Polifenóis (cereja, mirtilo, romã), ômega-3, colágeno, taurina, curcumina, cetonas exógenas, antioxidantes isolados.	Evidência promissora, mas não conclusiva.
C	Suplementos com pouca ou nenhuma evidência de benefício para desempenho esportivo. Não são recomendados como estratégia nutricional para performance.	BCAA (quando o consumo de proteína total é adequado), glutamina (para performance), HMB, carnitina, arginina, zinco e magnésio (para performance).	Evidência insuficiente ou inconsistente.
D	Produtos proibidos ou com alto risco de contaminação, podendo levar a doping accidental. São ilegais ou apresentam substâncias que violam o código da WADA.	Estimulantes ilícitos, pró-hormônios, SARMs, esteroides disfarçados, suplementos manipulados ou comprados em sites não regulamentados.	Risco elevado; uso contraindica do.

Nota: A classificação ABCD refere-se aos ingredientes e não a marcas ou produtos específicos.

Fonte: Australian Institute of Sport (AUSTRALIAN INSTITUTE OF SPORT, 2024).

Inicialmente, com o filtro de anos determinado entre 2015 e 2025, foram identificados ao todo 494 estudos nas plataformas de busca. Após a realização da triagem com a aplicação dos critérios de inclusão, 12 estudos compuseram esta revisão.

3.1 Quais os principais suplementos utilizados por mulheres praticantes de treinamento resistido?

Os estudos avaliados indicam que a suplementação faz parte da rotina de grande parte das praticantes, embora frequentemente utilizada sem acompanhamento profissional, o que pode resultar no uso inadequado ou à adoção de produtos de eficácia limitada (ARAÚJO; NUNES; CARVALHO, 2017; SANTOS et al., 2021).

Entre os suplementos mais prevalentes, destaca-se o whey protein, apontado como o produto mais consumido pela maioria das mulheres praticantes de musculação nos estudos analisados (CAMARGO et al., 2017; MARCHIORO; BENETTI, 2015; WEBER et al., 2018; BRAGA et al., 2020;



ARAÚJO; NUNES; CARVALHO, 2017; SANTOS *et al.*, 2021). Sua popularidade está associada à elevada qualidade proteica e à praticidade no consumo, favorecendo a recuperação muscular e a síntese proteica pós-exercício.

Outro suplemento amplamente relatado é a creatina, reconhecida por sua eficácia comprovada no aumento de força, potência e massa muscular, sendo uma estratégia frequentemente mencionada entre as mulheres avaliadas (FILIP-STACHNIK *et al.*, 2021; SANTOS *et al.*, 2021).

O BCAA também aparece como um dos suplementos mais utilizados. Estudos como os de Braga *et al.* (2020), Santos *et al.* (2021) e Araújo, Nunes e Carvalho (2017) relatam sua prevalência de uso, apesar de sua eficácia limitada quando a ingestão proteica total é adequada. Ainda assim, permanece popular entre praticantes, reforçando a existência de um consumo guiado mais pela percepção individual e marketing do que pela evidência científica (MARCHIORO; BENETTI, 2015; WEBER *et al.*, 2018).

Outros suplementos frequentemente mencionados incluem albumina, glutamina e hipercalóricos, utilizados como alternativas para complementar a ingestão proteica ou energética (ARAÚJO; NUNES; CARVALHO, 2017; BRAGA *et al.*, 2020). Entretanto, esses produtos não apresentam evidência consistente que justifique sua utilização para fins ergogênicos em mulheres saudáveis.

O consumo de termogênicos e pré-treinos, especialmente aqueles contendo cafeína, também foi relatado em mais de um estudo (MARCHIORO; BENETTI, 2015; WEBER *et al.*, 2018; SANTOS *et al.*, 2021). Evidências recentes indicam que mulheres treinadas utilizam pré-treinos multicomponentes como estratégia para aumentar energia, reduzir a percepção de esforço e melhorar o desempenho agudo (FILIP-STACHNIK *et al.*, 2021; BEYER *et al.*, 2024).

Além disso, estudos como Braga *et al.* (2020) e Santos *et al.* (2021) identificaram ainda a presença de multivitamínicos e combinações variadas, embora com menor prevalência. O consumo desses suplementos tende a ocorrer em mulheres com ingestão nutricional insuficiente ou demandas energéticas aumentadas, o que está em consonância com os achados de Sánchez-García *et al.* (2023).

3.2 Há eficácia dessa suplementação no treinamento resistido frente a composição corporal e força muscular?

A análise dos estudos selecionados permite avaliar se os suplementos mais utilizados por mulheres praticantes de treinamento resistido apresentam eficácia comprovada na melhora da composição corporal e da força muscular. De maneira geral, verifica-se que os produtos mais consumidos apresentam níveis distintos de evidência científica, o que torna essencial diferenciar suplementos com eficácia consolidada daqueles cujo uso se sustenta principalmente em percepções subjetivas ou apelo comercial.

Entre os suplementos investigados, a creatina se destaca como o recurso mais consistente para melhora da força e do desempenho em exercícios de alta intensidade. Além dos achados



recentes obtidos com mulheres treinadas (FILIP-STACHNIK et al., 2021), as Diretrizes Brasileiras de Nutrição Esportiva (ABNE, 2025) reconhecem a creatina como um suplemento seguro e eficaz, sendo recomendada como estratégia ergogênica com forte evidência para aumento de força e massa muscular.

O whey protein também apresenta respaldo consistente, especialmente quando utilizado para complementar a ingestão proteica total. A diretriz brasileira reforça que sua utilização é eficaz para favorecer a recuperação muscular e otimizar processos de hipertrofia, quando a ingestão proteica via dieta não é suficiente (ABNE, 2025; CAMARGO et al., 2017; MARCHIORO; BENETTI, 2015; WEBER et al., 2018).

O pré-treino à base de cafeína permanece entre os suplementos com evidência ergogênica robusta. Estudos demonstram melhora aguda do desempenho, aumento do estado de alerta e redução da percepção de esforço em mulheres treinadas (FILIP-STACHNIK et al., 2021; BEYER et al., 2024), efeito igualmente reconhecido pelas diretrizes nacionais (ABNE, 2025).

Por outro lado, suplementos como BCAA, albumina e glutamina, embora populares, apresentam eficácia limitada. A diretriz brasileira enfatiza que o BCAA não melhora síntese proteica, força ou composição corporal quando a ingestão proteica total já é adequada (ABNE, 2025). Apesar disso, estudos de consumo apontam prevalência elevada de uso desse suplemento entre mulheres treinadas, mesmo sem justificativa fisiológica consistente (MARCHIORO; BENETTI, 2015; WEBER et al., 2018; BRAGA et al., 2020; SANTOS et al., 2021). De forma semelhante, albumina e a glutamina, não apresentam evidências robustas que sustentem seu uso como recursos ergogênicos em mulheres saudáveis, não influenciando de forma significativa a composição corporal ou a força muscular (ABNE, 2025). Assim, o consumo desses suplementos reflete mais fatores como marketing, tradição de uso e percepções subjetivas de benefício do que evidência científica sólida.

O uso de hipercalóricos e multivitamínicos aparece com menor frequência e não apresenta impacto direto na força ou composição corporal, salvo em casos de ingestão insuficiente ou deficiências nutricionais (ABNE, 2025; SÁNCHEZ-GARCÍA et al., 2023).

Assim, a eficácia da suplementação no contexto do treinamento resistido feminino depende fundamentalmente do tipo de suplemento utilizado e de sua adequação às necessidades individuais. Creatina, whey protein e cafeína apresentam evidência consolidada e podem contribuir para ganhos de força, desempenho e composição corporal. Em contraste, BCAA, albumina, glutamina, hipercalóricos e multivitamínicos apresentam eficácia limitada ou dependente de condições específicas, reforçando que a suplementação deve ser empregada como ferramenta complementar dentro de um contexto que prioriza alimentação equilibrada e treinamento bem estruturado.

Abaixo, a tabela 2 apresenta a síntese dos principais suplementos utilizados por mulheres praticantes de treinamento resistido, associando-os à classificação ABCD do Australian Institute of Sports (AIS), a uma análise frente à composição corporal e desempenho físico, além da prevalência de uso observada nos estudos científicos incluídos nesta revisão.

Tabela 2: Classificação, eficácia e prevalência de uso dos principais suplementos consumidos por mulheres praticantes de treinamento resistido.

Suplemento	Classificação AIS (ABCD)	Adequação para composição corporal e força/desempenho	% de prevalência de uso	Estudos que compõem o intervalo
Whey Protein	Grupo A (alimento esportivo)	Auxilia indiretamente no ganho e manutenção de massa magra; útil quando há dificuldade de atingir ingestão proteica. Contribui indiretamente via recuperação muscular.	38–62%	Camargo 2017; Marchioro & Benetti 2015; Weber 2018; Araújo 2017; Braga 2020; Santos 2021
Creatina	Grupo A (suplemento de desempenho)	Forte evidência para aumento de massa magra quando associada ao treinamento resistido. Forte evidência para aumento de força e potência.	12–28%	Marchioro 2015; Weber 2018; Araújo 2017; Santos 2021
BCAA	Grupo C (evidência insuficiente)	Não promove alterações na composição corporal quando proteína total é adequada. Sem benefícios consistentes em força ou desempenho.	10–30%	Marchioro 2015; Weber 2018; Araújo 2017; Braga 2020; Santos 2021
Albumina	Grupo C (evidência limitada)	Apenas agrega como fonte proteica; sem efeito superior ao consumo proteico total. Não melhora força ou desempenho.	5–18%	Marchioro 2015; Araújo 2017; Santos 2021
Glutamina	Grupo C (ineficaz como ergogênico)	Não altera composição corporal em indivíduos saudáveis. Ineficaz para força, recuperação ou desempenho.	5–12%	Marchioro 2015; Weber 2018; Araújo 2017; Santos 2021
Cafeína / Termogênicos	Grupo A (cafeína isolada) / Grupo D (produtos com estimulantes não regulamentados)	Sem efeito direto, mas pode aumentar gasto energético agudo. Evidência consolidada para melhora do desempenho e redução de esforço percebido.	8–22%	Marchioro 2015; Weber 2018; Santos 2021
Pré-treinos multicomponentes (MIPS)	Grupo A-D (variável conforme ingredientes)	Sem impacto direto na composição corporal. Podem melhorar desempenho agudo; depende da fórmula.	6–15%	Weber 2018; Santos 2021
Hiperclóricos	Grupo B/C (produtos alimentícios)	Úteis somente em casos de ingestão energética insuficiente. Sem efeito ergogênico direto.	3–10%	Araújo 2017; Braga 2020
Multivitamínicos	Grupo A (suplemento médico)	Sem impacto direto na composição corporal; úteis apenas em casos de deficiência. Não melhoram desempenho em indivíduos saudáveis.	5–14%	Braga 2020; Santos 2021; Sánchez-García 2023

Fonte: Elaboração própria com base nos artigos incluídos na revisão.

De maneira geral, os dados apresentados na tabela evidenciam uma dissociação significativa entre o padrão de consumo de suplementos observado entre mulheres praticantes de treinamento resistido e o nível de evidência científica disponível para cada categoria de produto. Embora suplementos com eficácia comprovada, como creatina, whey protein e cafeína, possuam amplo respaldo na literatura para favorecer adaptações relacionadas à força muscular, desempenho e, em alguns casos, à composição corporal (ABNE, 2025), sua prevalência de uso não é proporcional ao seu grau de efetividade. Essa tendência é reforçada pelos estudos analisados, nos quais o whey



protein aparece como o suplemento mais utilizado, enquanto a creatina, apesar de sua elevada eficácia, apresenta menor adesão (CAMARGO et al., 2017; ARAÚJO; NUNES; CARVALHO, 2017; SANTOS *et al.*, 2021).

Em contraste, suplementos classificados nos grupos de menor evidência do AIS, como BCAA, albumina e glutamina, apresentam taxas de utilização superiores ao esperado quando comparadas à evidência científica disponível para esses produtos. Tanto as diretrizes internacionais quanto as nacionais apontam que esses suplementos possuem eficácia limitada ou inexistente para promover benefícios significativos em força muscular, desempenho ou composição corporal (AUSTRALIAN INSTITUTE OF SPORT, 2024; ABNE, 2025). Apesar disso, estudos continuam registrando prevalências expressivas de uso, especialmente no caso do BCAA, que aparece de forma recorrente entre as mulheres praticantes de musculação (MARCHIORO; BENETTI, 2015; WEBER et al., 2018; BRAGA et al., 2020; SANTOS *et al.*, 2021).

Esse cenário indica que as escolhas relacionadas à suplementação nem sempre se fundamentam em critérios técnicos ou em recomendações baseadas em evidência. Em muitos casos, tais decisões parecem ser influenciadas por fatores como marketing agressivo da indústria, recomendações informais entre praticantes e percepções subjetivas de benefício. Além disso, o elevado consumo de suplementos com comprovação limitada sugere que parte das usuárias pode não ter acesso à orientação profissional qualificada ou não compreender adequadamente o papel complementar da suplementação.

Dessa forma, a coexistência de uma alta prevalência de produtos de baixa eficácia com um uso relativamente reduzido de suplementos com comprovação robusta evidencia a necessidade de maior alinhamento entre prática e evidência científica. Torna-se, portanto, essencial reforçar a importância da atuação de profissionais capacitados, a fim de assegurar que a suplementação nutricional seja utilizada de forma estratégica, segura e compatível com os objetivos de desempenho e composição corporal no contexto do treinamento resistido feminino.

Conclusão

A presente revisão narrativa evidenciou que a suplementação nutricional é amplamente utilizada por mulheres praticantes de treinamento resistido, sendo o whey protein, a creatina, os pré-treinos e o BCAA os suplementos mais frequentemente relatados nos estudos analisados. No entanto, observou-se um descompasso relevante entre o padrão de consumo e a robustez da evidência científica disponível para cada produto.

Suplementos com eficácia consolidada, como creatina, whey protein e cafeína, são reconhecidos por promover benefícios importantes relacionados à força muscular, desempenho e recuperação, conforme sintetizado pelas Diretrizes Brasileiras de Nutrição Esportiva (ABNE, 2025) e pelo sistema de classificação ABCD do Australian Institute of Sport. Apesar disso, sua prevalência de uso não se destaca proporcionalmente quando comparada a suplementos de menor



evidência, como BCAA, albumina e glutamina, que permanecem entre os mais consumidos, mesmo apresentando eficácia limitada ou inexistente para mulheres adultas e saudáveis.

Essa discrepância sugere que, na prática, a suplementação frequentemente é guiada por fatores como marketing, recomendações informais e percepções individuais, mais do que por critérios científicos ou orientação profissional. Os achados reforçam a necessidade de educação nutricional qualificada e de maior alinhamento entre prática e evidência, de modo que a suplementação seja utilizada como ferramenta complementar dentro de um contexto que priorize alimentação equilibrada e treinamento adequadamente estruturado.

Limitações do estudo devem ser reconhecidas. A presente investigação compreende uma revisão narrativa, natureza metodológica que não inclui análise estatística nem metanálise, o que limita a capacidade de estabelecer conclusões quantitativas ou comparar magnitudes de efeito entre intervenções. Além disso, a busca foi restrita a três fontes (PubMed, LILACS e Revista Brasileira de Nutrição Esportiva), o que pode ter resultado na exclusão de estudos relevantes indexados em outras bases. Outra limitação refere-se ao período selecionado (2015–2025) e à heterogeneidade dos estudos incluídos, que variaram quanto ao delineamento, amostra, metodologia e mensuração dos desfechos.

Recomenda-se que futuras pesquisas incluam ensaios clínicos randomizados com maior rigor metodológico, metanálises voltadas exclusivamente para mulheres praticantes de treinamento resistido, bem como estudos que explorem diferenças entre fases hormonais (ciclo menstrual, contraceptivos, menopausa), faixas etárias e níveis de treinamento. Investigações que avaliem fatores psicossociais associados ao uso de suplementos — como influência das redes sociais, autoimagem corporal e hábitos de consumo — também podem contribuir para uma compreensão mais aprofundada do fenômeno.

Do ponto de vista prático e aplicado, esta revisão oferece subsídios relevantes para nutricionistas, profissionais de educação física e demais envolvidos no atendimento de mulheres que treinam resistência. Os resultados reforçam a importância de orientar o uso racional de suplementos, priorizando aqueles com eficácia comprovada e considerando as necessidades individuais de cada praticante. Para academias e ambientes de treinamento, destaca-se a necessidade de ações educativas sistematizadas que promovam escolhas informadas e desestimulem o uso indiscriminado de produtos sem evidência científica robusta. Para o público feminino, os achados reiteram que a suplementação deve ser vista como ferramenta complementar e não substitutiva de uma alimentação adequada e de um programa de treinamento bem estruturado.

Assim, conclui-se que a eficácia da suplementação no treinamento resistido feminino depende fundamentalmente da escolha adequada do suplemento, da individualização das necessidades nutricionais e da compreensão crítica das evidências científicas. O uso racional e embasado de suplementos possui potencial para otimizar adaptações desejadas, enquanto escolhas inadequadas podem resultar em gastos desnecessários, expectativas irreais ou ausência de benefícios fisiológicos relevantes.



Referências

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA (ABNE). Diretrizes Brasileiras de Nutrição Esportiva. 2025.
- AUSTRALIAN INSTITUTE OF SPORT. ABCD Classification System of Sports Supplements. Canberra, 2024.
- ARAÚJO, A. J. S.; NUNES, A. M.; CARVALHO, L. M. F. Avaliação do consumo alimentar e uso de suplementos de praticantes de musculação. *Revista Univap*, v. 22, n. 40, p. 251-260, 2017. DOI: 10.18066/revistaunivap.v22i40.674.
- BEYER, K. S. *et al.* Acute effects of a multi-ingredient pre-workout supplement on performance in resistance-trained women. *Frontiers in Nutrition*, v. 11, 2024. DOI: 10.3389/fnut.2024.1347171.
- BRAGA, A. F. N. *et al.* Consumo de suplementos alimentares e perfil antropométrico de mulheres frequentadoras de academia no município de Visconde do Rio Branco-MG. *Revista Científica Multidisciplinar – UNIFAGOC*, 2020.
- CAMARGO, D. R.; SOUZA, V. V.; MEZZOMO, T. R. Consumo alimentar de praticantes de musculação de uma academia em Curitiba-PR. *Braspen Journal*, v. 32, n. 1, p. 36-41, 2017.
- FILIP-STACHNIK, A. *et al.* The effects of different doses of caffeine on maximal strength and strength-endurance in women habituated to caffeine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, v. 18, art. 25, 2021. DOI: 10.1186/s12970-021-00421-9.
- HILKENS, L. *et al.* Social media, body image and resistance training: creating the perfect “me” with dietary supplements, anabolic steroids and SARMS. *Sports Medicine – Open*, v. 7, art. 81, 2021. DOI: 10.1186/s40798-021-00371-1.
- ISENMANN, E. *et al.* Resistance training alters body composition in middle-aged women depending on menopause: a 20-week control trial. *BMC Women’s Health*, v. 23, art. 526, 2023. DOI: 10.1186/s12905-023-02671-y.
- MARCHIORO, E. M.; BENETTI, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias do município de Tenente Portela-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 9, n. 49, p. 40-52, 2015.
- ROTHER, E. T. Revisão narrativa: quando e por quê? *Revista Brasileira de Ortopedia*, v. 42, n. 6, p. 400-402, 2007.
- SÁNCHEZ-GARCÍA, A.; MARCOS-PARDO, P. J.; GONZÁLEZ-GÁLVEZ, N. *et al.* Physical exercise and dietary supplementation in middle-aged and older women: an updated analysis. *Journal of Clinical Medicine*, v. 12, n. 23, p. 7271, 2023.
- SANTOS, M. L. A. *et al.* Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 14, n. 87, p. 365-372, 2021.
- WEBER, M. G. *et al.* Musculation and supplementation: profile of consumers of food supplements in the academies of Palotina-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 12, supl. 1, p. 852-861, 2018.