

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ACADEMIAS DE MONTES CLAROS/MG

BORGES, Nágylla Rodrigues¹; SILVA, Váflia Salleth Figueiredo¹; RODRIGUES, Vinícius Dias²

¹Graduada em Nutrição pela Faculdade de Saúde Ibituruna - FASI.

²Mestre em Ciências da Saúde pela Unimontes. Professor pesquisador da UAB/Unimontes.

RESUMO

Em busca de um corpo perfeito, os praticantes de exercícios físicos usam de recursos ergogênicos com objetivos cada vez mais específicos. É notório que a imagem corporal inconstante nos adolescentes e a falta de tempo para o treinamento adequado, associada à impaciência em aguardar os resultados, torna esses indivíduos propensos a fazer uso de meios inadequados para atingir o perfil físico ideal. Este estudo tem como objetivo analisar o consumo de suplementos nutricionais utilizados entre os frequentadores de academias de Montes Claros/MG. A pesquisa se caracterizou como descritiva, transversal e quantitativa. A amostra foi composta de 80 indivíduos de ambos os sexos, com idades de 18 a 30 anos, frequentadores de academias na cidade de Montes Claros/MG. Foi aplicado um questionário e os dados coletados foram digitalizados em planilhas do Microsoft Excel para análise estatística. Do grupo pesquisado, 85% eram homens, enquanto mulheres constituíram 15%. O tipo de suplemento mais utilizado foram os ricos em proteínas, adotados por 78,3% dos sujeitos. A motivação mais expressiva para utilização de suplementos foi o ganho de massa corporal com 76,3% dos indivíduos. As mudanças no corpo relacionadas com o uso de suplemento foram percebidas por 86,3% dos pesquisados. A indicação do uso de suplemento pelo nutricionista foi citada por apenas 20% dos sujeitos, ao passo que o uso por conta própria 38,8% foi maior. Em relação ao alcance objetivo com o uso de suplementos, 53,8% afirmou que não conseguiu obter os resultados esperados. Conclui-se que os frequentadores de academias de Montes Claros/MG desconhecem as consequências do uso inadequado da suplementação, evidenciando assim a importância da orientação específica para cada indivíduo pelo profissional nutricionista.

Palavras-chave: Suplementação Alimentar; Atividade Física; Ciência da Nutrição.

INTRODUÇÃO

Em um mundo globalizado e marcado pela influência da mídia sobre a população, cresce o número de pessoas preocupadas com a estética e que procuram obter resultados com a prática de exercícios físicos e a utilização de recursos ergogênicos. Com o aumento da preocupação, essas pessoas buscam objetivos cada vez mais específicos, visando à beleza física (ALBUQUERQUE, 2012).

As academias são os locais para a prática de exercícios físicos, estes, acompanhados por indivíduos sem vínculos profissionais com o esporte. Esse ambiente favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura, com elevado volume e tônus muscular

(HIRSCHBRUCH, 2008).

Os frequentadores de academias são, em geral, indivíduos com alto nível de escolaridade, com motivação, recursos para a prática de atividades físicas e para uma alimentação saudável (ALBUQUERQUE, 2012). Mas a imagem corporal inconstante nos adolescentes e a falta de tempo para treinamento adequado nos jovens adultos, aliada à impaciência em atingir os resultados esperados, tornam os jovens propensos a consumir qualquer método que se apresente como atalho para atingir o padrão de beleza imposto (ALBUQUERQUE, 2012).

A busca por um corpo perfeito e um ótimo rendimento nos exercícios físicos leva inúmeras pessoas a adotar estratégias radicais, que nem sempre estão relacionadas à promoção da saúde (BERTULUCCI, 2012). Uma boa nutrição

melhora o desempenho físico, podendo acontecer diminuição da fadiga muscular tanto quanto pode evitar a perda de massa magra, sem necessariamente precisar de suplementação Nutricional (CARRILHO, 2013).

Por definição, suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar com calorias e/ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos que sua ingestão pela alimentação seja insuficiente, ou quando a dieta requer suplementação (RESOLUÇÃO CFN n° 380/2005).

Cabe ao nutricionista orientar e sugerir os suplementos alimentares adequados nos casos em que as necessidades nutricionais não estejam sendo satisfatoriamente supridas pelas fontes alimentares habituais, sendo a nutrição apropriada o alicerce para o bom desempenho físico (COSTA, 2013).

Entende-se por recursos ergogênicos todas as substâncias ou artifícios, processos ou procedimentos para a melhoria do desempenho físico. Suplemento alimentar é o produto constituído de pelo menos um desses ingredientes: vitaminas (retinol, ácido ascórbico, etc.); minerais (ferro, cálcio, potássio, zinco, etc.); ervas e botânicos (ginseng, guaraná em pó); aminoácidos (BCAA, aminoácido de cadeia ramificada, arginina, carnitina, glutamina); metabólitos (creatina, L carnitina); extratos (levedura de cerveja) ou combinações dos ingredientes acima. Os suplementos são vitaminas e/ou minerais isolados ou combinados entre si, desde que não ultrapassem 100% da ingestão diária recomendada (BIESEK, 2005).

Os alimentos proteicos para praticantes de atividade física são produtos que apresentam em sua composição a predominância de proteína hidrolisada, ou são formulados com o intuito de aumentar a ingestão destes nutrientes ou complementar a dieta, cujas necessidades proteicas não estejam atingindo as recomendações por fontes alimentares. Devem conter no mínimo de 50% das calorias oriundas de proteínas, mínimo de 65% de proteína de alto valor biológico. É permitida a adição de aminoácidos específicos para a correção do valor biológico (BIESEK, 2005).

O aumento do número de academias associado à intensa busca pelo corpo perfeito, só contribui para que o consumo de suplementos e outros recursos ergogênicos sejam associados à prática de exercícios físicos. No entanto, o aumento dessas práticas nos faz pensar na real consequência do consumo inadequado dos su-

plementos, permitindo assim o desenvolvimento de práticas que estabeleçam intervenções que visam desenvolver práticas alimentares saudáveis e programas de educação nutricional em academias (BIESEK, 2005). Diante do exposto, o estudo tem como objetivo analisar o consumo de suplementos nutricionais utilizados entre os frequentadores de academias de Montes Claros / MG.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter descritivo, transversal e quantitativo, realizado com 80 frequentadores de academias da cidade de Montes Claros/ MG. Foram incluídos no estudo, frequentadores assíduos das academias há pelo menos 6 meses, com idade entre 18 e 30 anos, selecionados aleatoriamente, e que estavam devidamente matriculados em uma academia de Montes Claros/ MG. Foram excluídos os frequentadores de academia que não aceitaram participar da pesquisa livremente e os indivíduos que não atendiam a faixa etária estudada. Os dados foram coletados durante uma semana em todos os turnos de funcionamento da academia, até atingir o número de participantes necessários.

Foi esclarecido aos participantes o objetivo do estudo, e após a leitura e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, foi aplicado um questionário específico, adaptado de Goston e Correia (2008), com 13 questões, contendo 5 questões abertas e 8 questões fechadas sobre o consumo de suplementos pelos frequentadores de academias. Os dados obtidos foram tabulados com o auxílio do Microsoft Excel para análise estatística descritiva e de frequência.

No decorrer do estudo, foi respeitada a Resolução 466/12 de 12 de Dezembro e 2012 do Conselho Nacional de Saúde, preservando a privacidade dos participantes. Esse projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o número do parecer consubstanciado 1.046.518. O gestor da academia consentiu na realização do trabalho, assinando um termo de autorização para a execução da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1 e 2 são apresentadas a caracterização dos indivíduos avaliados quanto ao sexo e idade dos indivíduos.

Tabela 1 - Sexo.

Sexo	N	%
Mulher	12	15
Homem	68	85
Total	80	100

Tabela 2 - Média de idade dos participantes

Variáveis	N	Mulheres Média	± DP	N	Homens Média	± DP	N	Total Média	± DP
Idade (anos)	12	25,08	3,80	68	23,46	3,58	80	23,70	3,64

A partir da Tabela 1, observa-se que 85% dos participantes são do sexo masculino, com média de idade de 23,46 anos, como atesta a Tabela 2. Já as mulheres, correspondem a 15% da amostra com média de idade de 25,08. Por conseguinte, a média de idade geral compreende 23,7 anos de idade.

A tabela 3 apresenta um conjunto de va-

riáveis sobre o consumo de suplementação nutricional pelos participantes: ingestão de água, tipo de suplemento utilizado, razões para uso de suplemento, ocorrência de reações adversas após o consumo do suplemento, ocorrência de mudanças perceptivas no corpo, indicação do uso de suplementos e se o alcance do objetivo da suplementação.

Tabela 3 - Características de consumo de suplementação nutricional dos participantes

Consumo de água diário	N	%
Menos de um copo	2	2,5
1 a 2 copos	4	5
3 a 4 copos	15	18,8
5 a 6 copos	15	18,8
Tipos de suplementos		
Ricos em proteína	59	73,8
Creatina	13	16,3
Queimadores de gordura	1	1,3
Hiperclóricos ou compensadores	2	2,5
Uso suplementos, mas não sei o que é ou não me lembro	1	1,3
Outros	1	1,3
Aminoácidos ramificados BCAA	2	2,5
Glutamina	1	1,3
Razões de uso		
Perda de peso, queima de gordura corporal.	12	15
Ganho de massa muscular	61	76,3
Repor nutrientes e energia, evitar fraqueza.	5	6,3
Para suprir deficiências alimentares/ compensar uma dieta inadequada	1	1,3
Melhorar a performance	1	1,3
Reações adversas		
Não	74	92,5
Sim	6	7,5

Mudanças corporais		
Não	11	13,8
Sim	69	86,3
Indicação de suplementos		
Iniciativa própria (auto prescrição)	31	38,8
Um amigo	13	16,3
O vendedor da loja de suplementos	6	7,5
Propagandas (TV, rádio, revista, outros meios de comunicação).	2	2,5
Farmacêutico	1	1,3
Nutricionista	16	20
Professor de educação física ou personal trainer	10	12,5
Outros	1	1,3
Alcance do objetivo		
Sim	36	45
Não	43	53,8
Não respondeu	1	1,3

Conforme a Tabela 3, pode-se observar que 55% dos indivíduos avaliados relataram consumir de 7 a 8 copos de água por dia, 18,8% consomem de 5 a 6 copos e 18,8% consomem de 3 a 4 copos por dia. Em estudo realizado por Silva (2011), chegaram aos seguintes resultados: 55% dos entrevistados bebiam em média 2 litros de água, 18% bebiam 1,5 litros, 16% bebiam mais de 2 litros, e 11% bebiam menos de 1,5 litros. Os resultados obtidos por este estudo corroboram os resultados alcançados por nossa pesquisa, isso demonstra que tem uma tendência quantitativa no processo de hidratação nos praticantes de musculação, onde pode contribuir para o desempenho e resultados aliados a suplementação.

Entre os tipos de suplementos mais utilizados estão os ricos em proteínas com 78,3% de uso, seguidos pela creatina com 16,3%. Conforme Silva (2011) em estudos que avaliaram o tipo de suplemento mais utilizado em frequentadores de academia, os ricos em proteína são os mais utilizados. Segundo o estudo realizado por Gomes (2008), os suplementos mais consumidos foram o BCAA (aminoácidos de cadeia ramificada), wheyprotein (proteína do soro do leite) e maltodextrina, o que se aproxima dos resultados encontrados em nosso estudo. A utilização de suplementos proteicos vem atrelado ao objetivo principal dos consumidores, aumento de massa muscular, assim demonstra também que grande parte dos usuários que participaram desse estudo deixam explícito o seu objetivo em consumir mais esse tipo de su-

plemento. Dessa forma como resultado desse estudo o principal motivo de uso dos suplementos relatado foi o ganho de massa muscular, correspondendo a 76,3 % dos indivíduos. A perda de peso e queima de gordura foi o segundo motivo mais citado, correspondendo a 15% dos pesquisados. Segundo Hallak (2012), o motivo mais citado para o uso de suplementos é o ganho de massa muscular, com 34,7 % dos indivíduos entrevistados em seu estudo, confirmando os resultados obtidos em nosso estudo. No estudo desenvolvido por Miarka (2007), foi concluído que os motivos mais citados para suplementação foi a reposição hídrica, com 27,5%, ganho de massa com 15,07% e otimização do rendimento com 7,5%, sendo assim este estudo também se correlacionam com os resultados encontrado no presente estudo.

Quanto a ocorrências de reações adversas resultantes do consumo de suplementos, 92,5% dos indivíduos relataram não apresentar nenhum tipo de reação. Tal valor se aproxima dos dados encontrados no estudo de Linhares (2006), onde 84,03% não apresentaram reação adversa, enquanto 15,97% apresentaram alguma reação ao uso do suplemento, confirmando os dados obtidos neste estudo. Ainda reafirmando os dados de nosso estudo, em pesquisa realizada por Goston (2008), 94,5% dos entrevistados declarou não sentir qualquer efeito colateral com o uso dos suplementos. Apesar da não identificação de reações possíveis que o suplemento pode acarretar, o menor percentual que identificou essa situação pode ser um

grupo de indivíduos que não utilizam o mesmo tipo de suplementação.

Outra situação importante nesse trabalho foi a percepção das mudanças corporais resultantes do consumo de suplementos, 86,3% dos indivíduos afirmaram perceber mudanças. Segundo os dados do estudo de Pedrosa (2011), foram obtidos os seguintes resultados: 98% dos indivíduos relataram haver mudanças corporais após o uso de suplementos. Nesse estudo não pode ser comprovado que o suplemento foi o protagonista de resultado corporal, mas que sua contribuição nesse processo pode ser afirmada.

Neste estudo, apenas 20% dos indivíduos faziam uso dos suplementos por orientação de um nutricionista, enquanto 38,8% dos indivíduos faziam uso por conta própria, dado que se aproxima dos resultados obtidos no estudo de Hallak (2012), sendo que 14% dos entrevistados responderam consumir suplementos nutricionais com prescrição de algum profissional apto e capacitado; a maioria, 86%, declarou consumir suplementos dietéticos sem antes consultar um especialista. Considerando os dados encontrados no estudo de Hallak (2012), podemos afirmar que a maioria dos usuários de suplementos faz o consumo sem orientação especializada. Essa situação acarreta uma má utilização dos suplementos que possivelmente não potencializará os resultados quando o mesmo faz uso de uma orientação profissional adequada para essa situação. Assim podemos identificar que 53,8% dos indivíduos relataram não ter alcançado o objetivo pretendido com a suplementação. Com o estudo de Queiroz (2012), foi observado que 56% dos indivíduos não o obtiveram os resultados desejados após o uso dos suplementos. Com esses dados podemos averiguar uma semelhança entre os dados dos estudos. Dessa maneira, conclui-se que a maior parte dos indivíduos que utilizam suplementos não atinge seus objetivos.

CONCLUSÃO

Observou-se que frequentadores de academias estudados expressavam que o ganho de massa muscular era o principal objetivo para se chegar a um corpo perfeito. Em sua grande maioria utilizava suplementos ricos em proteína como o principal recurso ergogênico. No entanto, essa suplementação, em sua grande maioria, era realizada de maneira au-

tônoma, sem nenhuma orientação profissional adequada. Observa-se que, os frequentadores desconheciam as consequências do uso inadequado dos suplementos, o que evidencia a importância da suplementação ser orientada por um profissional adequado, o nutricionista, pois este saberá orientar e sugerir os suplementos alimentares adequados para cada paciente, levando em consideração as necessidades nutricionais de cada paciente.

Levando em consideração os resultados obtidos após a finalização do estudo, torna-se necessário propor novas pesquisas, com amostras maiores, e com aplicação de um questionário específico, que procure investigar com mais clareza as consequências do uso inadequado dos suplementos, além de investigar, também, a relação do uso de suplementos e uma alimentação saudável.

Devem-se desenvolver ações que visem disseminar aos frequentadores informações sobre o uso correto e as consequências da suplementação, bem como a importância do nutricionista na prática desportiva para se alcançar os objetivos pretendidos com os exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, M. M. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 6, n. 32, 2012.
- BERTULUCCI, K. N. B. et al. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 4, n. 20, 2012.
- BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. *Estratégias de nutrição e suplementação no esporte*. Barueri: Manole, 2005.
- CARRILHO, L. H. Benefícios da utilização da proteína do soro de leite Whey Protein. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 7, n. 40, 2013.
- COSTA, D. C.; ROCHA, N. C. A.; QUINTÃO, D. F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: fatores associados. *Revista Brasileira de Nutrição*

Esportiva, v. 7, n. 41, 2013.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução 380/2005. **Diário Oficial da União**, Brasília, v. 10, 2006.

HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo; Supplement use amongst young individuals in São Paulo's fitness centers. **Rev. bras. med. esporte**, v. 14, n. 6, p. 539-543, 2008.

UCHOAS, G. D. S.; PIRES, C. R.; MARIN, T. Hábitos alimentares de frequentadores de academias em Apucarana-PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 5, n. 30, p. 10, 2011.

HALLAK, A.; FABRINI, S.; PELUZIO, M. C. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 2, 2012.

LINHARES, T.C.; LIMA, R.M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. **Vértices**, v. 8, n. 1, p. 101-122, 2006.

PEDROSA, O. P. et al. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho Rondônia. **Anais da Semana Educa** v. 1, n. 1, 2011.

QUEIROZ, S. F. et al. Utilização de suplemento alimentar por usuários de academias de ginástica do município de Pau dos Ferros-RN. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.3, n. 17, 2012.

GOMES, G. S. et al. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 41, n. 3, p. 327-331, 2008.

MIARKA, B. et al. Características da suplementação alimentar por amostra representativa de acadêmicos da área de educação física. **Mov & Percep**, v. 8, p. 278-88, 2007.

GOSTON, J.L.; CORREIA, M. I. T. D. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados.** Monografia

(Pós-Graduação em Ciência de Alimentos)-Faculdade de Farmácia. Minas Gerais: Universidade Federal de Minas Gerais, 2008.