



Utilização de Suplemento Alimentar por Frequentadores de Academias de Limoeiro do Norte-CE

Mônica de Oliveira Maia¹, Maria Cristiélia de Oliveira Dias¹, Monique de Oliveira Maia², Lorena Galdino da Franca², Janete Lana da Silva², Ana Erbênia Pereira Mendes³

¹Graduandas do Curso de Bacharelado em Nutrição – IFCE. e-mail: monicamaia_@hotmail.com, cris_girlsantiago@hotmail.com

²Graduandas do Curso de Tecnologia em Alimentos – IFCE. e-mail: moniquemaia_@hotmail.com, lorena_galdino@hotmail.com, janetelana1@hotmail.com

³Professora do Curso de Bacharelado em Nutrição – IFCE. e-mail: erbenia@ifce.edu.br

Resumo: A suplementação alimentar tem sido cada vez mais utilizada pelos frequentadores de academias, entretanto, a maioria não possui conhecimento suficiente acerca desses produtos, começando, muitas vezes, a utilizá-los por iniciativa própria, indicação de amigos ou de instrutores de academias. Dessa forma, o objetivo deste trabalho foi verificar o uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de Limoeiro do Norte-CE. Foi aplicado um questionário a 60 frequentadores, de ambos os gêneros, com faixa etária de 13 a 51 anos, os quais foram abordados aleatoriamente em três academias de Limoeiro do Norte-CE. Dos 60 participantes do estudo, 63% eram do sexo masculino, e 37% do sexo feminino. Metade dos entrevistados possuía ensino médio e 55% frequentava a academia cinco vezes por semana. Verificou-se a não utilização de suplementos por 58% dos entrevistados e, entre os que faziam o uso (42%), os produtos mais citados foram os formulados à base de aminoácidos e proteínas. Os motivos mais referidos para a utilização de suplementos foram a otimização dos resultados (28%) e o aumento da energia, *performance* atlética (24%). Observou-se que 36% começaram a utilizar suplementos por iniciativa própria, porém 20% recebeu a orientação de um nutricionista antes de iniciar o uso. Pouco mais da metade (52%) dos frequentadores estava obtendo os resultados desejados com o uso do suplemento. Dos frequentadores que não utilizavam suplementos, 51% não o faziam por não considerar necessário, e entre aqueles que já utilizaram, 41% interromperam o uso em razão do aparecimento de efeitos colaterais. Concluiu-se que é crescente a procura por suplementos por frequentadores de academias, sem a indicação de um profissional qualificado. Ficando clara a necessidade de novos estudos e orientações acerca dos benefícios e efeitos desses produtos, a fim de garantir a segurança na sua utilização.

Palavras-chave: academia, atividade física, nutrição, suplementos alimentares

1. INTRODUÇÃO

A antiga ideia de que atividade física era exclusividade de jovens e atletas profissionais, deixou de existir. Buscando melhorias na qualidade de vida e condicionamento físico, grande número de pessoas tem se dedicado à prática de exercícios em academias e centros esportivos (CARVALHO; ORSANO, 2007).

Tendo em vista a inter-relação entre a nutrição e a atividade física, uma vez que o rendimento do organismo melhora através de uma nutrição adequada, promovendo a redução da fadiga, lesões, ou repará-las rapidamente, como também otimizar os depósitos de energia, a suplementação alimentar tem sido utilizada pelos frequentadores das academias de ginástica visando melhorar seu desempenho e concomitantemente, a estética (SANTOS; SANTOS, 2002).

Segundo Applegate e Grivetti (1997), e Potter (1995), o suplemento alimentar é um produto constituído de pelo menos um desses ingredientes: vitaminas, minerais, ervas e botânicos, aminoácidos, metabólitos, extratos ou combinações dos ingredientes acima e, não deve ser considerado como alimento convencional da dieta. Nesse contexto, tem-se observado que paralelo ao aumento do número de indivíduos que frequentam academias, ocorre a crescente oferta de diferentes suplementos alimentares no mercado. Trata-se muitas vezes de um comércio ilegal, sem controle dos setores da vigilância sanitária, funcionando no próprio ambiente de prática de exercícios e contando com a participação, direta ou indireta, de profissionais responsáveis pelos exercícios físicos (SBME, 2003).

Nos esportes de alta performance os suplementos alimentares podem representar um risco, pois muitos destes contêm substâncias proibidas, como os esteroides anabólicos androgênicos, o que poderia levar a um teste positivo de doping (GEYER et al., 2004; IRIART; ANDRADE, 2002). Mesmo com a grande preocupação dos frequentadores das academias na busca de uma alimentação ideal e adequada ao tipo de treino; ainda nos deparamos com a falta de conhecimentos, presença de hábitos alimentares inadequados e a influência da mídia, como fatores que levam os indivíduos a utilizarem suplementos alimentares e adotarem um comportamento alimentar inadequado para atingirem determinados objetivos (PAMPLONA; KAZAPI, 2004).

Diante do exposto, o presente trabalho teve por objetivo verificar o uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de ginástica e musculação do município de Limoeiro do Norte-CE.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva. A população de estudo compreendeu frequentadores de três academias de ginástica e musculação de Limoeiro do Norte-CE.

A amostra constituiu-se de 60 alunos, de ambos os gêneros, com faixa etária de 13 a 51 anos. Os mesmos foram abordados de forma aleatória, sendo informados sobre o caráter e os objetivos da pesquisa, bem como, certificados do sigilo das informações por eles fornecidas, e convidados a participar de forma voluntária do estudo.

Para a coleta de dados, foi aplicado um questionário composto por questões objetivas e subjetivas, referentes ao perfil de pessoas que frequentam academias, assim como, questões relativas à suplementação alimentar. As questões abordadas foram: dados gerais do entrevistado (grau de escolaridade, idade e sexo); frequência e duração da prática de atividade física; uso atual e progresso de suplemento alimentar; motivos da utilização de suplemento alimentar; motivos da não utilização de suplemento alimentar; por quem foi indicado o uso; quais os suplementos utilizados; alcance dos objetivos com a suplementação e motivos para a interrupção do uso do suplemento.

Após a coleta dos dados, analisou-se a distribuição percentual das variáveis estudadas por meio de gráficos e tabelas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 60 participantes do estudo, 63% eram do sexo masculino e 37% do sexo feminino, com faixa etária de 13 a 51 anos.

Dados semelhantes foram encontrados por Schneider et al. (2008), em estudo sobre consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú – SC, no qual observaram que a procura de atividade física é maior em homens (70%) do que em mulheres (30%).

Referente ao grau de escolaridade, 50% possuía ensino médio, 32% possuía ensino superior, 13% possuía ensino fundamental e, apenas 5% possuía ensino fundamental incompleto (Figura 1).

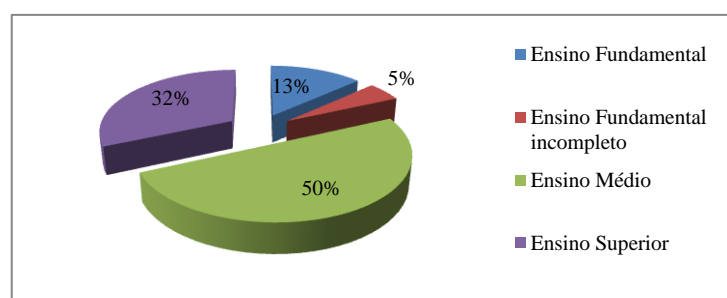


Figura 1: Distribuição dos frequentadores segundo o grau de escolaridade.

De acordo com Santos e Santos (2002), independente do nível de escolaridade observa-se uma tendência para o uso de suplementos. Em contraposição, no atual estudo, observou-se que a maior parte (48%) dos consumidores desses produtos possuía ensino superior.

Em relação à quantidade de dias por semana dedicados à prática de exercícios físicos nas academias, observou-se a predominância de cinco vezes por semana (55%), 30% frequentava três vezes por semana, 13% quatro vezes por semana e, apenas 2% frequentava duas vezes por semana.

Estes resultados são similares aos do estudo realizado em academias de Belo Horizonte-MG por Hallak et al. (2007), e Pereira e Cabral (2007) em academias de Recife, onde a maior parte dos entrevistados praticava exercícios físicos cinco vezes por semana.

No que se refere à quantidade de horas por dia na prática de atividade física, observou-se que 83% dos entrevistados passavam de uma hora à uma hora e meia na academia, e 17% de uma hora e meia a duas horas na academia. Em estudo acerca do perfil de repositores proteicos nas academias de Belém – PA, Araújo e Soares (1999), verificaram que quanto à carga horária diária e frequência semanal, os frequentadores praticavam exercício físico com duração de 60 a 90 minutos em três dias na semana. E alguns praticavam com duração de 90 a 150 minutos em três dias na semana. De acordo com Pereira e Cabral (2007), possivelmente, isso seja devido aos indivíduos levarem a sério a prática da musculação conforme orientados pelos profissionais especializados nas academias.

Ao serem questionados se faziam o uso de algum suplemento alimentar, 58% afirmaram não utilizar nenhum tipo de suplemento, e 42% afirmaram fazer o uso de algum suplemento alimentar (Figura 2).

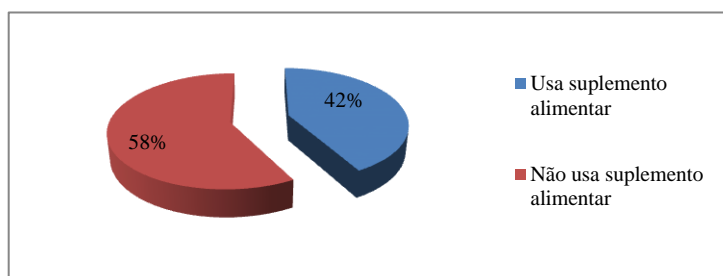


Figura 2: Distribuição dos frequentadores segundo a utilização de suplemento alimentar.

Estes dados se contrapõem aos encontrados por Gomes et al. (2008), em estudo sobre o consumo de suplementos nutricionais em academias de Ribeirão Preto-SP, no qual constataram que 52% utilizavam algum tipo de suplemento, e 48% não utilizavam suplementos.

Verificou-se neste estudo, que os suplementos mais usados pelos frequentadores, de ambos os gêneros, são os suplementos à base de aminoácidos e proteínas. Além disso, o consumo de mais de dois tipos de suplementos pelos participantes, de ambos os gêneros, também foi muito relatado (Tabela 1).

Tabela 1: Suplementos alimentares usados pelos entrevistados de ambos os gêneros.

Suplemento alimentar	Masculino		Feminino		Total	
	%	n	%	n	%	n
BCAA	11,1	2	0	0	8	2
Whey Protein	11,1	2	14,3	1	12	3
Creatina	11,1	2	0	0	8	2
Albumina	0	0	0	0	0	0
Maltodextrina	0	0	0	0	0	0
Outro	5,6	1	14,3	1	8	2
Mais de dois tipos	61,1	11	71,4	5	64	16

Em estudo sobre o consumo de suplementos em academias de Sete Lagoas–MG, Fontes e Navarro (2010) observaram que dentre os produtos mais utilizados, destacou-se o consumo de proteínas e aminoácidos (58%).

Segundo Araújo e Navarro (2008), é imprescindível o estabelecimento do valor adequado para a ingestão proteica, considerando as características individuais, como gênero, idade, estado de saúde etc. O consumo de forma indiscriminada pode produzir uma sobrecarga renal, caso o praticante não esteja necessitando desses recursos (DOMINGUES; MARINS, 2007).

No presente estudo, foi observado que dos frequentadores que utilizam suplemento alimentar (42%), 47,4% correspondia ao gênero masculino e 31,8% ao gênero feminino. De modo semelhante, Silveira et al. (2011) ao analisarem o consumo de suplementos em academias de Brasília-DF, observaram a predominância de uso desses produtos no gênero masculino, uma vez que dos 53% (n=26) que afirmaram usar suplementos, 84,6% (n=22) eram do gênero masculino e 15,4% (n=4) do gênero feminino.

Na Figura 3 são apresentados os motivos da utilização de suplementos referidos pelos pesquisados que fazem uso dos mesmos. De acordo com os resultados, os motivos mais citados foram a otimização dos resultados e o aumento da energia, *performance* atlética. Os menos referidos foram qualidade de vida e prevenir doenças.

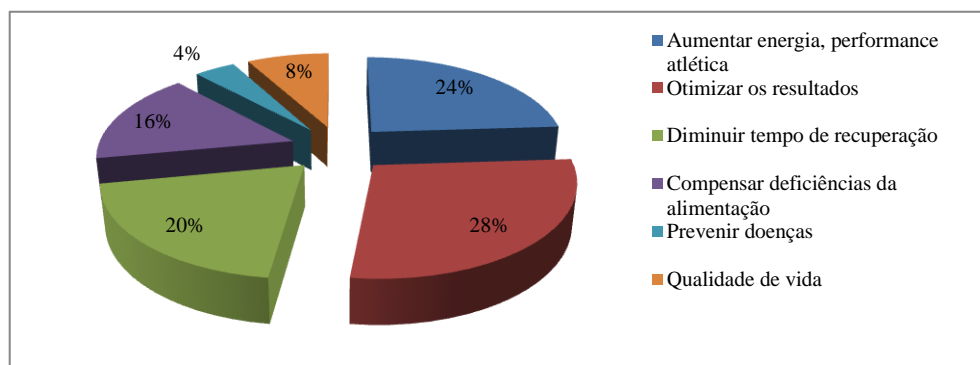


Figura 3: Motivos referidos pelos entrevistados para justificar a utilização de suplementos.

Alves e Navarro (2010) ao analisarem o uso de suplementos em academias de Potim-SP, observaram que os benefícios mais citados pelos frequentadores que utilizavam suplementos foram: ganho de força, disposição, energia, aumento da massa muscular, melhora do desempenho e dos resultados, definição muscular, aumento da testosterona, do peso corporal, diminuição da fadiga e suprir a má alimentação. Alguns relataram, ainda, que não conseguem treinar musculação sem o uso de suplementos, e que também melhora o tônus muscular, resistência e mantém a boa forma.

A Figura 4 apresenta a distribuição percentual dos entrevistados segundo a indicação do uso do suplemento.

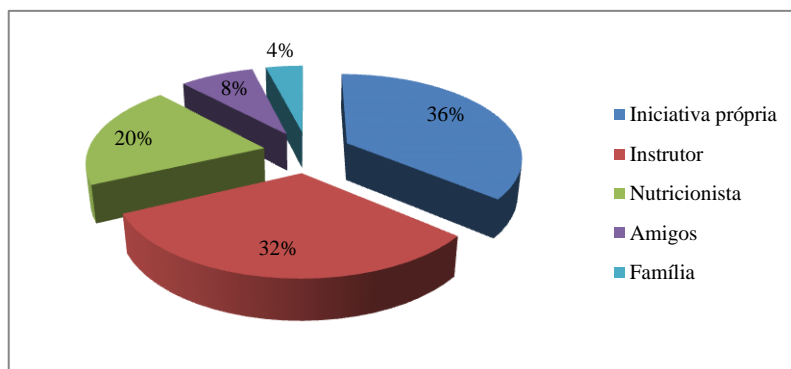


Figura 4: Distribuição dos entrevistados segundo a indicação do uso do suplemento.

Quando questionados por quem foi indicado o uso de suplementos, observou-se a predominância de início do uso por iniciativa própria (36%), ou seja, por autoprescrição, recorrente nas academias de ginástica (ARAÚJO; SOARES, 1999; KRUMBACH; DRISKELL, 1999). Para 32% as indicações partiram dos instrutores de academias. Essa prática é comum entre as academias, entretanto, ela demonstra uma atitude antiética dos professores de Educação Física, pois os mesmos não possuem habilitação técnico-profissional para tal procedimento. (CONFEEF, 2009).

Uma porcentagem considerável de 20% informou ter recebido indicação de um nutricionista, o que é um aspecto positivo, já que esse profissional, além de médicos é regulamentado para prescrever suplementos alimentares (AKABAS; DOLINS, 2005). A influência de amigos e familiares foi verificada em 8% e 4% dos entrevistados, respectivamente. Observando-se, deste modo, a influência negativa que o meio ambiente exerce sobre a melhoria da estética, não importando os meios e métodos necessários à sua aquisição (QUEIROZ et al., 2009).

Ao serem questionados se os objetivos pretendidos com a utilização de suplementos estavam sendo alcançados, 52% afirmou que sim, 44% disse que não estava obtendo o resultado desejado e 4% informou que o objetivo está sendo parcialmente alcançado (Figura 5).

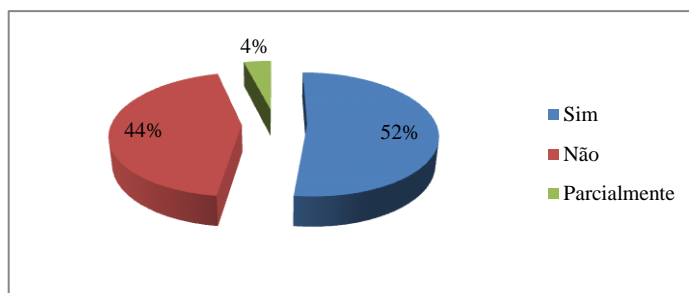


Figura 5: Distribuição dos entrevistados segundo a obtenção dos resultados desejados com o uso dos suplementos.

Queiroz et al. (2009) ao pesquisar alunos de academias de Pau dos Ferros-RN, observaram que quando questionados se estavam obtendo resultados com a utilização de suplementos, 44% respondeu que sim, dentre estes, mais da metade apontaram como resultado o aumento de peso, 23% relatou que aumentaram o desempenho nas atividades físicas e 15% dos usuários que utilizaram suplementos emagreceram.

Entre os motivos da não utilização de suplementos, referidos por 58% dos entrevistados, destacaram-se os apresentados na Figura 6.

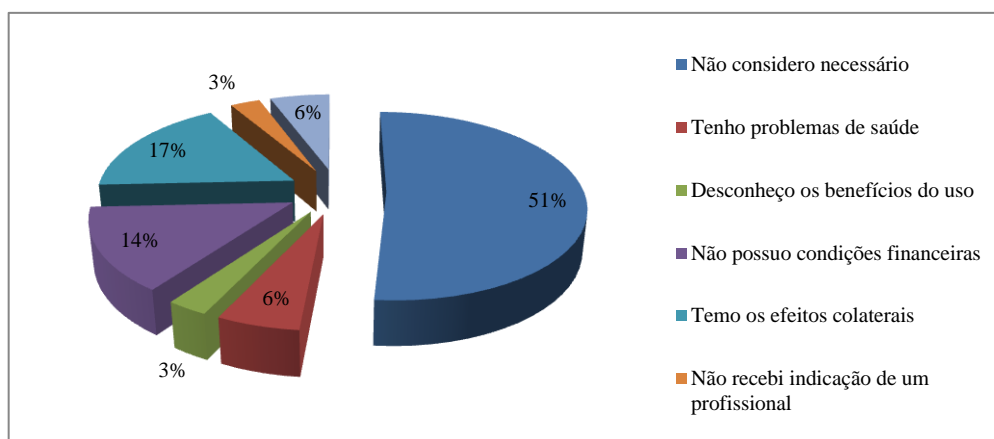


Figura 6: Motivos referidos pelos entrevistados em não utilizar suplementos.

Observou-se no presente estudo, que dos frequentadores que não utilizam suplementos, 51% não usa esses produtos por não considerar necessário, pois já possui uma dieta balanceada. Segundo Albino et al. (2009) mesmo com poucas informações referentes ao consumo de suplementos, algumas pessoas possuem consciência que uma alimentação balanceada é o suficiente para um bom desempenho físico.

Quando os frequentadores que não utilizam suplementos foram questionados se já haviam utilizado alguma vez, apenas 34% afirmaram ter utilizado, enquanto a maioria (66%) informou nunca ter feito uso desses produtos. Quando solicitados para citar as razões da interrupção do uso, 41% respondeu ter apresentado efeitos colaterais. Os efeitos citados foram: aumento da frequência cardíaca, tremores, irritabilidade, insônia, problemas renais e hepáticos. A Figura 7 mostra os motivos da interrupção do uso de suplementos pelos frequentadores.

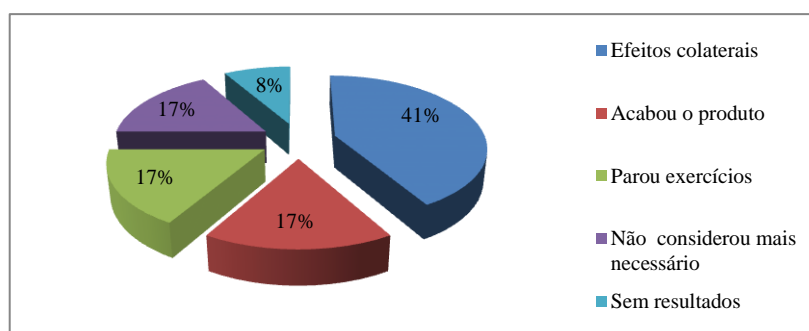


Figura 7: Motivos da interrupção do uso de suplementos alimentares pelos entrevistados.

Ao analisarem utilização de suplemento alimentar por usuários de academias de Pau dos Ferros-RN, Queiroz et al. (2009), verificaram que 60% dos indivíduos que usam suplementos alimentares ou já usaram alguma vez na vida, não relataram nenhum efeito colateral. Entretanto, 13% destes afirmaram ter observado efeitos colaterais. Os efeitos citados pelos usuários foram: acne, problema respiratório, aumento no peso e insônia.

6. CONCLUSÕES

Foi possível observar nesta pesquisa que a maioria (58%) dos entrevistados não faz uso de suplementos alimentares. Verificou-se que a utilização desses produtos foi maior entre o público masculino, sendo os elaborados à base de proteínas e aminoácidos os mais consumidos. A iniciativa própria foi determinante para o início do uso de suplementos em 36% dos entrevistados, o que é



preocupante, visto que a maioria das pessoas que faz uso desses produtos não tem conhecimento sobre a dosagem correta e os possíveis riscos à saúde.

Esses resultados mostram que é crescente a procura por suplementos por frequentadores de academias, sem a indicação de um profissional qualificado. Evidenciando, dessa forma, a necessidade de novos estudos e orientações acerca dos benefícios e efeitos desses produtos, a fim de garantir a segurança na sua utilização.

REFERÊNCIAS

AKABAS, S. R.; DOLINS, K. R. Micronutrient requirements of physically active woman: what can we learn from iron? **The American Journal of Clinical Nutrition**, New York, v. 81, n. 5, p. 1246-1251, May 2005.

ALBINO, C. S.; CAMPOS, P. E.; MARTINS, R. L. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, ano 14, n. 134, Julho 2009. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd134/consumo-de-suplementos-nutricionais-em-academias.htm>>. Acesso em: 20 jun. 2012.

ALVES, S. C. R.; NAVARRO, F. O uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de Potim – SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 4, n. 20, p. 139-146, 2010.

APPLEGATE, E. A.; GRIVETTI, L. E. Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements. **Journal of Nutrition**, v. 127, p. 869-873, 1997.

ARAÚJO, A. M.; SOARES, Y. N. G. Perfil de repositores proteicos nas academias de Belém - Pará. **Revista de Nutrição**, v. 12, n. 1, p. 81-89, 1999.

ARAÚJO, M. F.; NAVARRO, F. Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica, Linhares - Espírito Santo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 2, n. 8, p. 46-54, 2008.

CARVALHO, C. de M. A., ORSANO, F. A. Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias de Teresina-PI. In: II Encontro de Educação Física e Áreas Afins, 2007. Piauí. Anais. Piauí: UFPI, 2007. p. 1-5.

CONFED. Código de ética. Disponível em: <<http://www.confef.com.br>>. Acesso em 17 de Setembro de 2009.

DOMINGUES, S. F.; MARINS, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte - MG. **Revista Fitness e Performance**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 4, p. 218-226, 2007.

FONTES, A. M. S. A.; NAVARRO, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de sete lagoas – MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, vol. 4, n. 24, p. 515-523, 2010.

GEYER, H.; PARR, M. K.; REINHART, U.; SCHRADER, Y.; MARECK, U.; SCHANZER, W. Analysis of non-hormonal nutritional supplements for anabolic steroids-Results of in international study. **Int. j. sports med**, v. 25, p. 124-129, 2004.



GOMES, G. S.; DEGIOVANNI, G. C.; GARLIPP, M. R.; CHIARELLO, P. G.; JORDÃO JR, A. A. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. **Revista Medicina**, Ribeirão Preto, v. 41, n. 3, p. 327-331, 2008.

HALLAK, A.; FRANCINI, S.; PELUZIO, M. C. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte - Minas Gerais. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, vol. 1, n. 2, p. 55-60, 2007.

IRIART, J. A. B.; ANDRADE, T. M. Musculação, uso de esteroides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador – BA. **Cad. Saúde pública**, v. 18, n. 5, p. 1379-1387, 2002.

KRUMBACH, C. J.; DRISKELL, J. A. A report of vitamin and mineral supp use among university athletes in a division institute. **Int J Sport Nutr**, v. 9, p. 416-425, 1999.

PAMPLONA, A. P.; KAZAPI, I. A. M. Avaliação dietética de praticantes de atividade física em diferentes modalidades esportivas: um estudo comparativo. **Rev. nutr. Pauta**, v. 66, p. 61-65, 2004.

PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, vol. 1, n. 1, p. 40-47, 2007.

POTTER, D. V. Dietary supplement: recent chronology and legislation. **Nutricion Reviews: Special Report**, 2. ed. v. 53, p. 31-36, 1995.

QUEIROZ, S. F. de.; CAVALCANTE E SILVA, H.; Bezerra, H. P. de O.; PAIVA E FREITAS, L. K.; COSTA, H. A. da.; OLIVEIRA, J. A. M. de.; ANDRADE, M. L. L. de. Utilização de suplemento alimentar por usuários de academias de ginástica do município de Pau dos Ferros - RN. . **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 3, n. 17, p. 468-477, 2009.

SANTOS, M. A. A.; SANTOS, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. **Rev. Paul. Educ. Fís.**, v. 16, n. 2, p.174-185, jul/dez 2002.

SCHNEIDER, C.; MACHADO, C.; LASKA, S. M.; LIBERALI, R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú - SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, vol. 2, n. 11, p. 307-322, 2008.

SILVEIRA, D. F.; LISBÔA, S. D.; SOUSA, S. Q. de. O consumo de suplementos alimentares em academias de ginástica na cidade de Brasília – DF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 5, n. 25, p. 05-13, 2011.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE - SBME. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 9, n. 2, p. 43-46, 2003.