

O NÍVEL DE CONHECIMENTO DAS INFORMAÇÕES SOBRE SUPLEMENTAÇÃO E ALIMENTAÇÃO UTILIZADOS POR INDIVÍDUOS FREQUENTADORES DE ACADEMIA DE DIFERENTES NÍVEIS SOCIAIS NA CIDADE DE SETE LAGOAS – MINAS GERAIS.

THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF THE INFORMATION ON SUPPLEMENTATION AND FEEDING USED BY INDIVIDUALS FREQUENT OF ACADEMY OF DIFFERENT SOCIAL LEVELS IN THE CITY OF SETE LAGOAS - MINAS GERAIS

Bruna Valadares Assumpção¹, Jordânia Castanheira Diniz¹, Núncio Antônio Araújo Sol²

RESUMO

O número crescente de suplementos disponível no mercado associado ao modismo da alimentação adequada e o aumento do desejo dos indivíduos por uma estética perfeita, despertou o interesse para o estudo do conhecimento, utilização do alimento e suplemento nos diversos níveis sociais dentro das academias em Sete Lagoas. A utilização dos suplementos e “alimentos” por indivíduos frequentadores de academias tem sido um hábito frequente e indevido em diversos níveis sociais. A regulamentação sobre o uso de suplementos por esse tipo de população ainda não está bem definida e é desproporcional ao uso constante pelo indivíduo que está entre o sedentarismo e atleta. Em uma amostra de 35 indivíduos das 05 academias avaliadas na cidade de Sete Lagoas em 2004-2005, 71% eram homens e 29% mulheres entre 23 e 26 anos e renda familiar acima de 05 salários mínimos (60%). Dessa amostra 46% consumiam suplementos e o tipo destes em 71% não estavam correlacionados aos apresentados no trabalho. Na população estudada 63% modificou sua alimentação segundo o objetivo da atividade física praticada. Conclui-se que o uso de suplementos nessa população não é significativo e que não existe um consenso no tipo de suplemento utilizado. Quanto às diferenças sociais não se percebe variações discrepantes entre os indivíduos avaliados e que o alimento adquirido é compatível com a renda

Palavras-chave: suplementos, alimentação, academias, diferenças sociais.

1 – Programa de Pós Graduação Lato Sensu em Nutrição Esportiva da Universidade Gama Filho - UGF

2- Médico Epidemiologista Universidade Federal de Ouro Preto

ABSTRACT

The available growing number of supplements in the market associated with the appropriated feeding mania and the individuals' increase desire for a perfect aesthetics, arose the interest for the study of the knowledge about use of food and supplement in several social levels in gymnasiums in the city of Sete Lagoas. The use of the supplements and “food” by individuals who work out in gymnasiums has been a frequent and improper habit in several social levels. The rules for that population's use of supplements has not been well defined and it is disproportional to the constant use for the individual that is between the sedentary and athletics. In a sample of 35 individuals of the 05 evaluated gymnasiums in the city of Sete Lagoas in 2004-2005, 71% were men and 29% women among 23 to 26 years old and family income above 05 minimum wages (60%). Of that sample 46% consumed supplements and the type of these in 71% were not correlated to the presented in the work. In the studied population 63% modified his/her feeding according to the practiced physical activity objective. Summing up, the use of supplements in that population is not significant and there is not an agreement in the type of used supplement. As regards the social differences, it is not noticed conflicting variations among the evaluated individuals and that the acquired food is compatible with the income.

Key Words: supplements, feeding, gymnasiums, social differences.

Correspondências:

b.val@bol.com.br

jocastadiniz@bol.com.br

INTRODUÇÃO

Atualmente grande parte da população busca por qualidade de vida e melhora da performance. O hábito de praticar atividade física é motivo de preocupação para a maioria dos indivíduos que procuram nas academias a fórmula para atingir seus objetivos.

Paralelamente a estes aspectos houve uma acessão do mercado voltado à alimentação equilibrada e suplementação dietética.

A Indústria de suplementos dietéticos tem-se mostrado em ampla expansão nos últimos 10 a 15 anos, o campo de suplemento dietético cresceu de 3,3 bilhões de dólares a um montante estimado em 14 bilhões de dólares no ano 2000. Envolvida em um negócio bilionário existe um número crescente na variedade de produtos disponíveis para o consumo (Lollo e Tavares, 2004).

Associada a prática de atividade o estímulo do indivíduo em obter a melhor performance cresce exorbitantemente. Este fato acarreta muitas vezes o consumo de suplementos nutricionais sem orientação de profissionais especializados.

Pouca informação sobre o consumo de suplementos pelo público em geral está publicada na literatura científica. Pode ainda haver falta de conhecimento por parte dos profissionais da saúde sobre a popularidade dos suplementos e dos efeitos potenciais e colaterais (Rocha e Pereira, 1998).

A definição de suplementos não está clara na maioria dos casos e nem mesmo o objetivo do seu uso.

Para que o produto seja classificado como suplemento dietético há diversas linhas de pensamento, dentre elas podemos encontrar na literatura a definição de Butterfield.

Butterfield utilizou um sistema diferente e classificou todos os tipos de suplemento esportivo como ergogênicos. Essa autora identificou quatro categorias gerais:

1. Produtos representando substratos metabólicos (carboidrato, lactato, polilactato e lipídeos),
2. Produtos que podem estar limitados no organismo sendo, portanto capazes de comprometer a performance (creatina, creatina fosfato, carnitina e as várias vitaminas),

3. Produtos contendo substâncias anabólicas capazes de aumentar a performance por meio de mudanças da composição corporal (proteínas, energia, cromo, picolinato de cromo e vanádio).

4. Substâncias que podem aumentar a recuperação (fluidos eletrólitos e produtos herbáceos).

Nos Estados Unidos o mercado de suplementos ultrapassou a cifra de 6,5 bilhões de dólares em 1996 (englobando principalmente vitaminas e minerais), segundo Kurtzweil (1998). No entanto, Barret (1997), alerta para o fato de que milhares de suplementos são comercializados com a falsa promessa de aumentar energia, aliviar o estresse, aumentar a performance atlética, prevenir ou tratar inúmeros problemas de saúde, pois muitos destes produtos não têm o efeito prometido no rótulo comprovado por estudos científicos, como demonstram Grunewald e Bailey (1993) (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003).

É praticamente consenso na literatura que uma alimentação equilibrada poderia suprir as demandas energéticas, vitamínicas e hídricas em pessoas comuns, mas em atletas é possível que as demandas mudem e não existe um consenso ainda sobre as suas necessidades diárias. Situações semelhantes a dos indivíduos que não são atletas e nem sedentários, flutuando entre mais ativos e menos ativos fisicamente (Lollo e Tavares, 2004).

Desta forma, considerando que a atividade física caracteriza-se por diferentes intensidades, duração e frequência diária e semanal, o indivíduo deve considerar que para cada tipo de exercício há diferentes necessidades nutricionais e indicação para uso dos suplementos dietéticos (Robergs e Roberts, 2002).

Visualizando essas questões, objetivamos com este trabalho avaliar o grau de conhecimento sobre nutrição e suplementação, em freqüentadores das academias de Sete Lagoas, considerando as diferenças sociais.

METODOLOGIA

A pesquisa realizada é do tipo descritiva. A amostra foi composta por 35 freqüentadores de cinco academias na cidade

de Sete Lagoas, partindo do princípio que freqüentador de academia seriam aqueles que freqüentassem no mínimo duas vezes por semana no intervalo de 40 a 50 minutos. A princípio a determinação dos locais a serem definidos como amostra deveriam ser classificados pelas condições sociais.

Contudo, as informações colhidas na prefeitura da cidade e na Fundação João Pinheiro mostraram existir focos de riqueza e pobreza em uma mesma região. Com este resultado determinamos as academias através da lista telefônica e avaliando o valor das mensalidades, posteriormente realizamos um sorteio e selecionamos em seguida as cinco primeiras sorteadas.

Os indivíduos participantes que representam a amostra foram selecionados aleatoriamente. Partiu-se do princípio de não interferir no treinamento dos mesmos e por isso foi determinado que os freqüentadores seriam abordados na entrada da academia. O período estipulado para a coleta dos dados foi o noturno e em diferentes dias da semana.

O levantamento dos dados foi realizado através da aplicação de questionários. Para a elaboração do mesmo foi utilizado como referências Lollo e Tavares (2004) e IBGE (2002-2003). Desta forma, o contato com as academias ocorreu anteriormente à aplicação do questionário. Abordamos os responsáveis do estabelecimento e solicitamos autorização

para aplicação dos mesmos. Os questionários foram aplicados por contato direto e os freqüentadores que aceitaram participar da pesquisa assinaram um termo de consentimento de forma assegurar que a identidade dos mesmos seria resguardada.

O questionário apresentou variáveis sócio-econômicas, comportamentais e nutricionais. Foi realizado um teste piloto com 16 indivíduos, o qual permitiu que fossem identificadas as deficiências do questionário, posteriormente reestruturado.

As variáveis sócio-econômicas, comportamentais e nutricionais coletadas foram: nome, idade, gênero, estado civil, escolaridade, avaliação da renda familiar, tipo e freqüência da atividade, uso e conhecimento em suplementação e freqüência alimentar.

Para verificação dos dados foi utilizado o programa estatístico denominado Sigma Plot versão 8.0 for windows.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os questionários aplicados em 35 indivíduos foram validados. Dentre eles 71% eram do gênero masculino e 29% do gênero feminino (Gráfico 02) sendo eles classificados em média na faixa etária entre 23 e 26 anos respectivamente (Gráfico 01). Verificamos que a maioria dos freqüentadores entrevistados era solteira (83 %) (Gráfico 03).

Gráfico 01 Idade versus gênero (sexo)

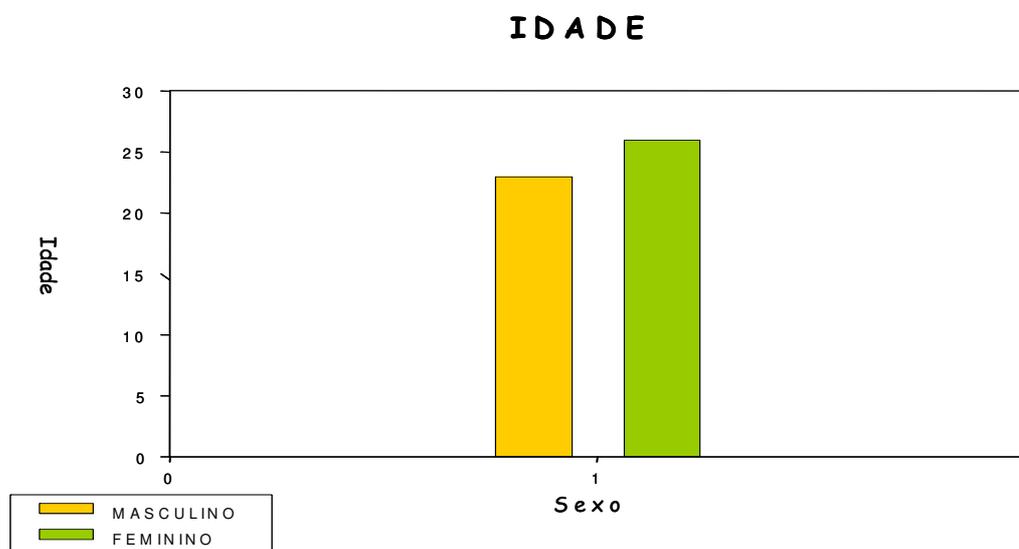
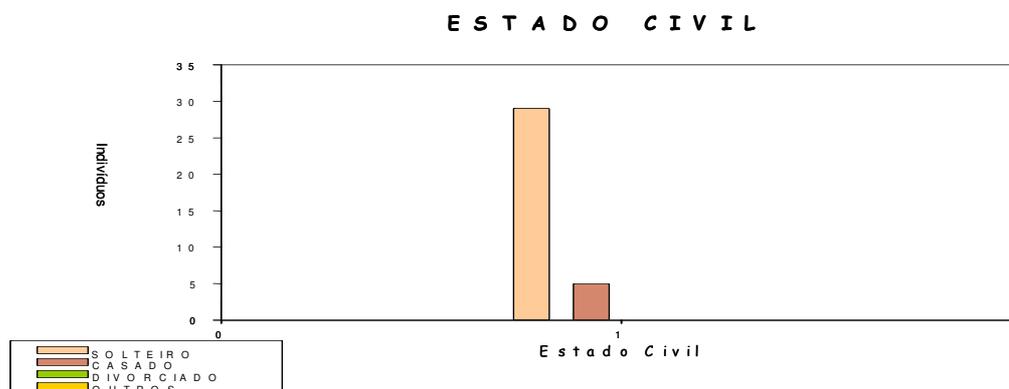


Gráfico 02 - Gênero (Sexo) versus número de indivíduos



Gráfico 03 – Estado civil versus número de indivíduos



Dos 35 freqüentadores avaliados verificamos que o nível de escolaridade (Gráfico 04) que se sobressaía era o ensino médio completo (54%) e que a renda familiar em sua maioria encontrava-se acima de 05 salários mínimos (60%) (Gráfico 09). Este fato permite que 60% viva com alguma facilidade (Gráfico 07) adquirindo sempre ou quase sempre o tipo de alimento que desejam (46% para ambos) (Gráfico 06), morar em casas próprias (74%) (Gráfico 08) e de boas condições (66%) (Gráfico 05).

Vale ressaltar que a atividade econômica da cidade (comércio e indústrias)

condiz com o perfil de escolaridade apresentado acima. Não foram avaliadas rendas individuais, o que nos faz concluir que não necessariamente o indivíduo possua renda considerável. Além disso, através do endereço eletrônico da prefeitura de Sete Lagoas afirmamos que a aquisição de casa própria se dá com sistema de auto construção, que é o processo mais utilizado na concretização do acesso a casa própria e tem início com 2 a 3 cômodos para ir crescendo na medida das condições econômicas e necessidades da família.

Gráfico 04 – Escolaridade versus número de indivíduos

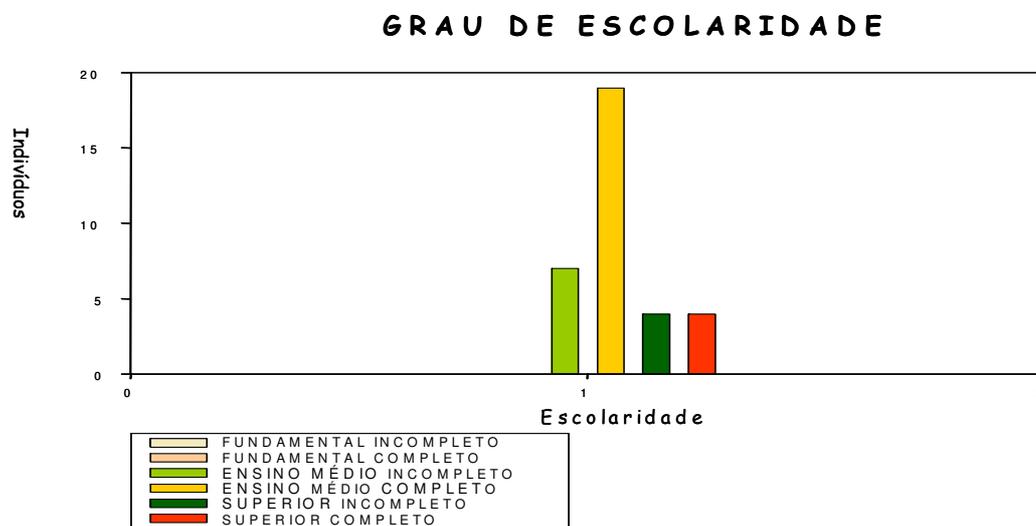


Gráfico 05 – Condição de vida versus número de indivíduos

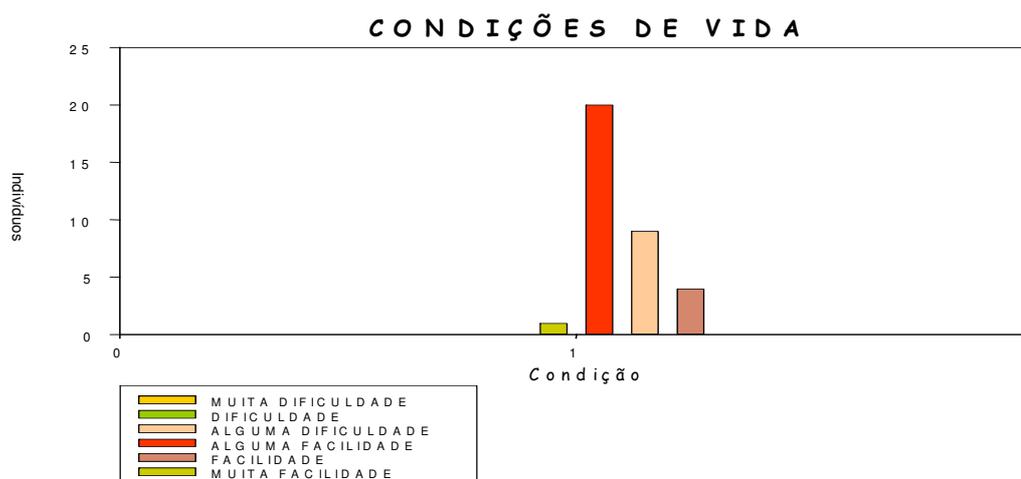


Gráfico 06 – Tipo de alimento versus número de indivíduos

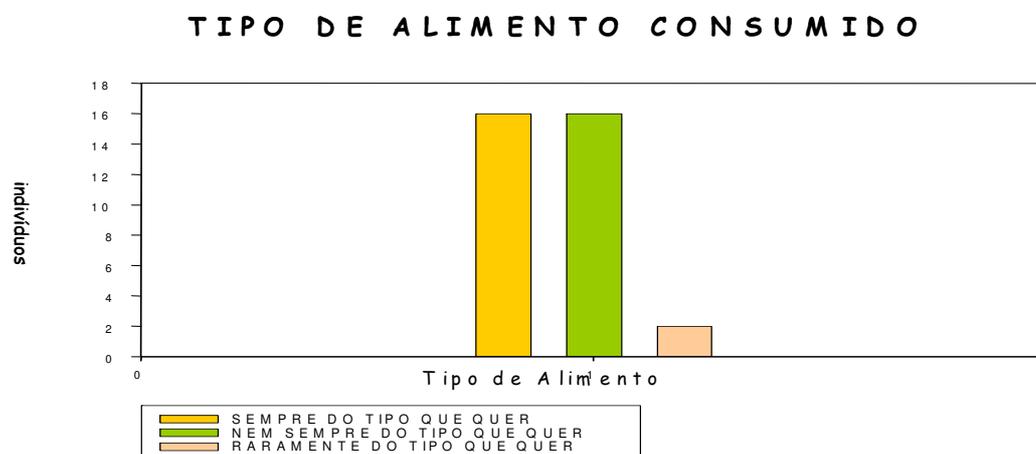


Gráfico 07 – Condições de moradia versus número de indivíduos

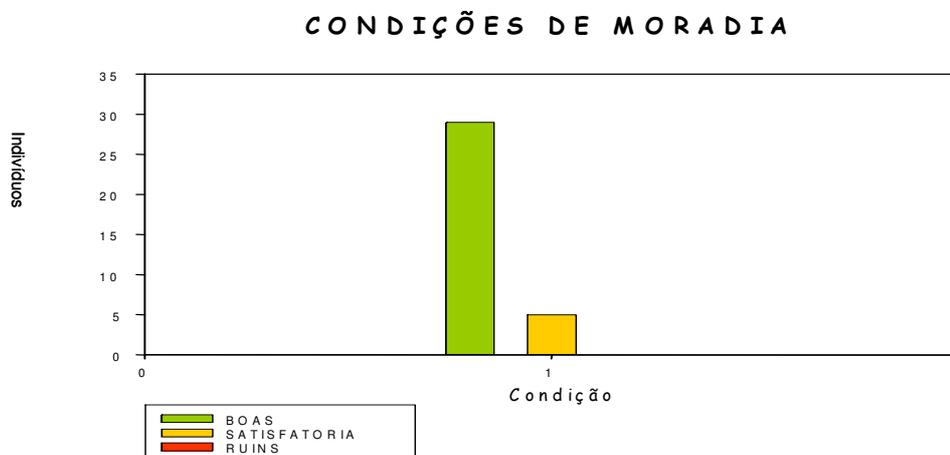


Gráfico 08 – Condições de ocupação versus número de indivíduos

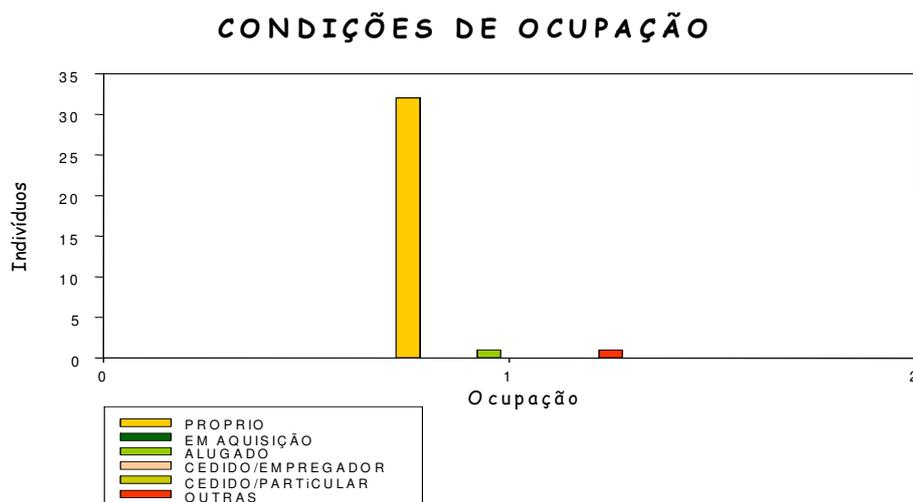
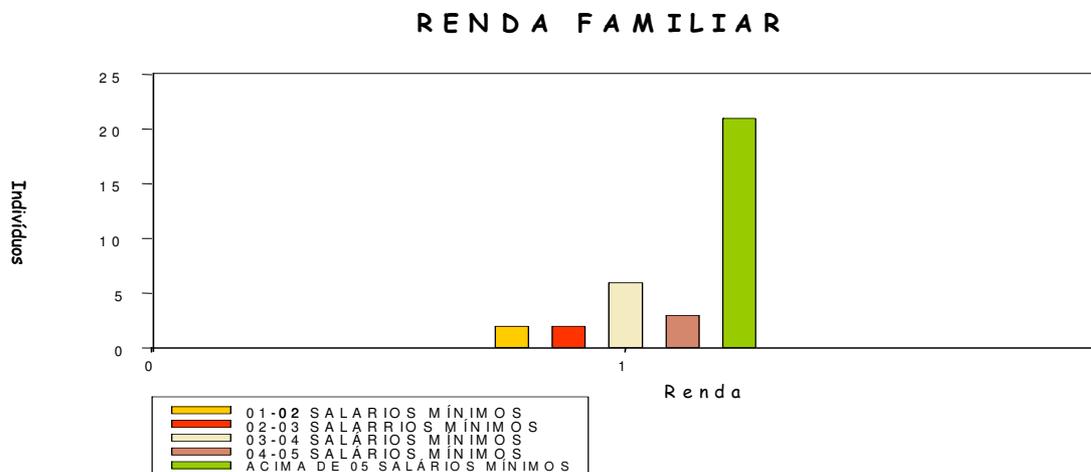


Gráfico 09 – Renda familiar versus número de indivíduos



Verificamos na abordagem aos freqüentadores de academias que as atividades comumente desenvolvidas em ordem crescente pelo grupo de amostragem eram a musculação, bicicleta ergométrica, pacote de body e spinning, não excluindo que havia indivíduos que praticavam mais de uma atividade oferecida na academia (Gráfico 10). A freqüência do desenvolvimento dessas

atividades era de cinco vezes por semana (63%) (Gráfico 11), com 1 a 2 horas de duração (57%) (Gráfico 12) em grande parte da amostra.

Entre os objetivos avaliados os mais freqüentes foram melhora da qualidade de vida e da performance, respectivamente (Gráfico 13).

Gráfico 10 – Tipo de atividade versus número de indivíduos.

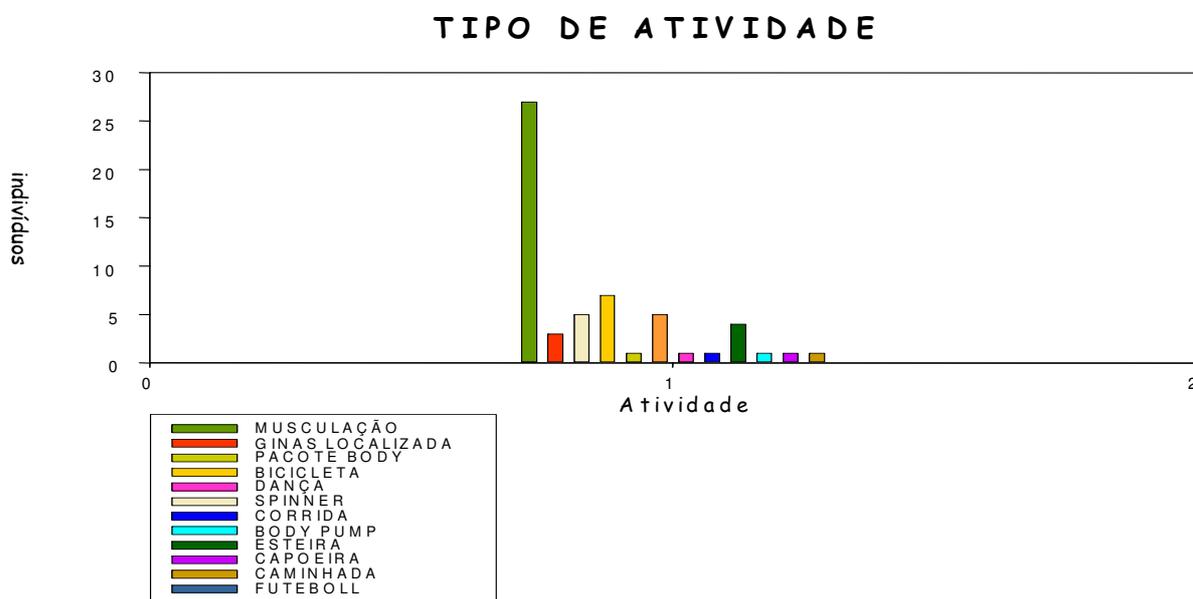


Gráfico 11 – Freqüência dos indivíduos versus número de indivíduos

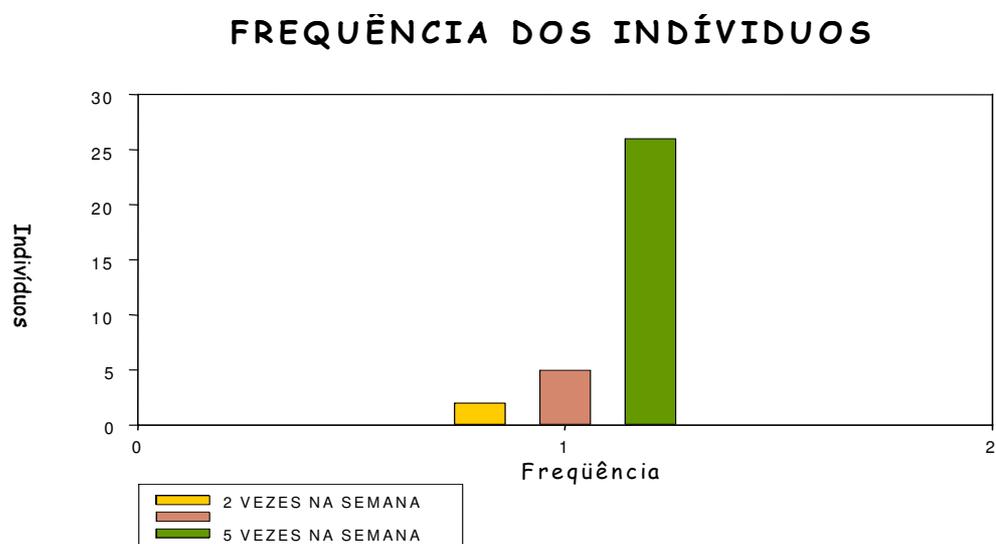


Gráfico 12 – Tempo de atividade versus número de indivíduos

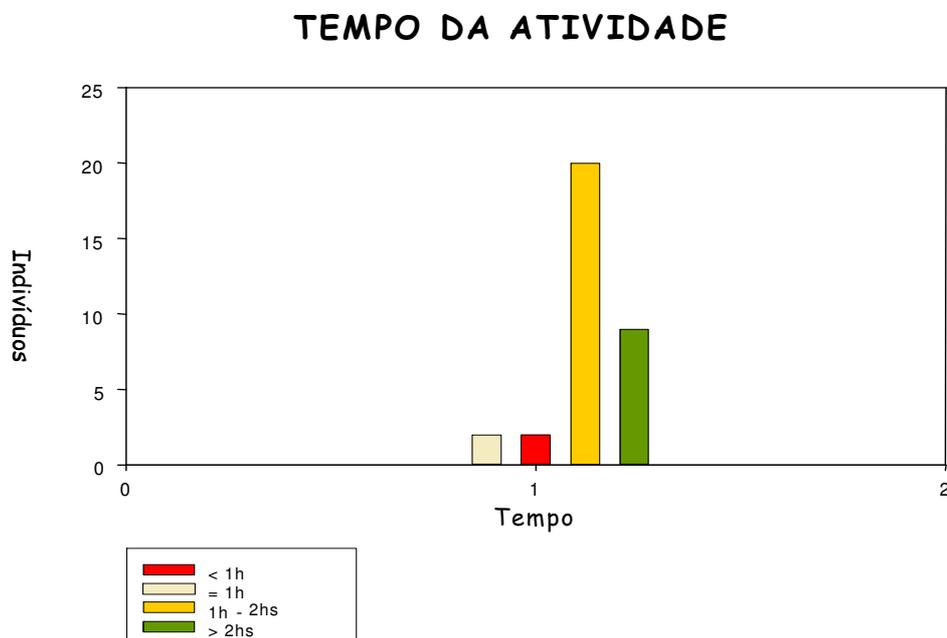
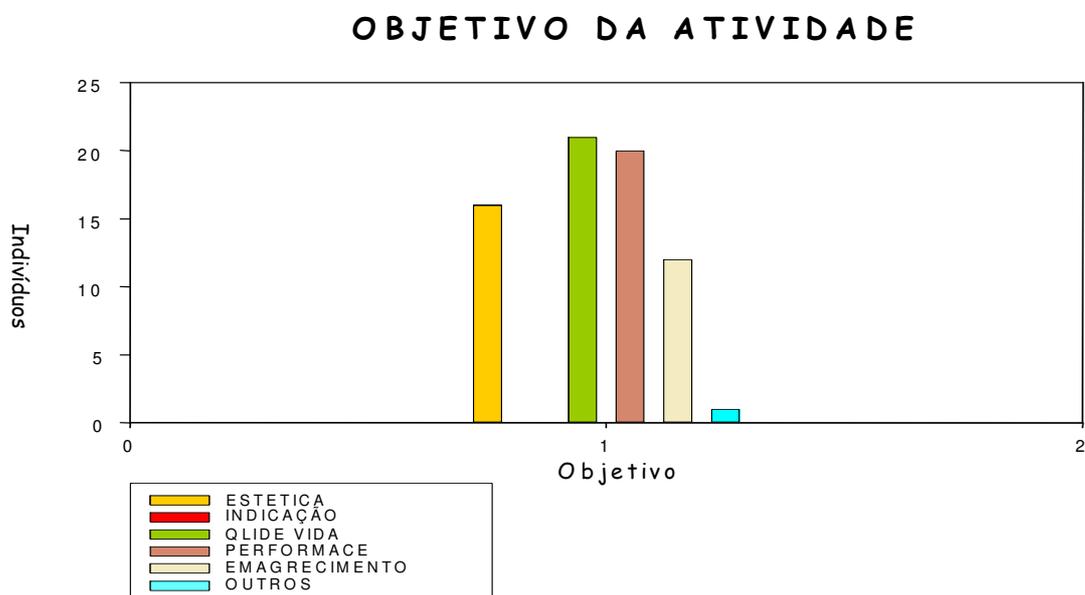


Gráfico 13 – Objetivo da atividade versus número de indivíduos



Com relação à utilização de suplementos o índice de não usuários entre os frequentadores das academias representa 54% (Gráfico 14). Dentre os suplementos mais utilizados não houve um padrão, pois 71% (Gráfico 15) consumiam diversos suplementos não correlacionados. Este fato foi também observado no estudo de Rocha e Pereira

(1998) citado por Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003) onde os produtos cuja composição não foi identificada ou não se enquadrava em outro grupo, sendo citados como “energizantes”, “estimulantes”, entre outras denominações seguidas dos produtos com composição predominante em aminoácidos e proteínas.

Gráfico 14 – Uso de suplemento versus número de indivíduos

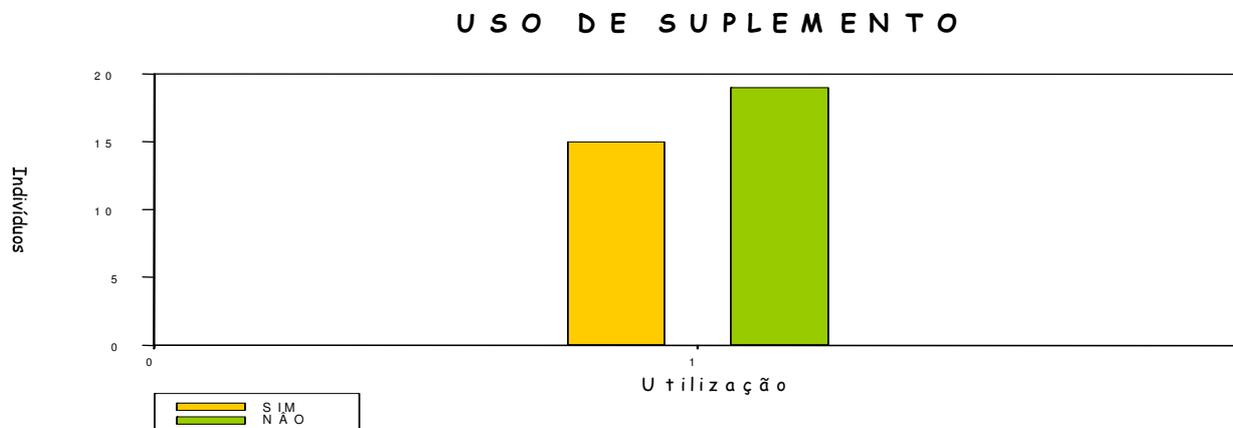


Gráfico 15 – Tipo de suplemento versus número de indivíduos

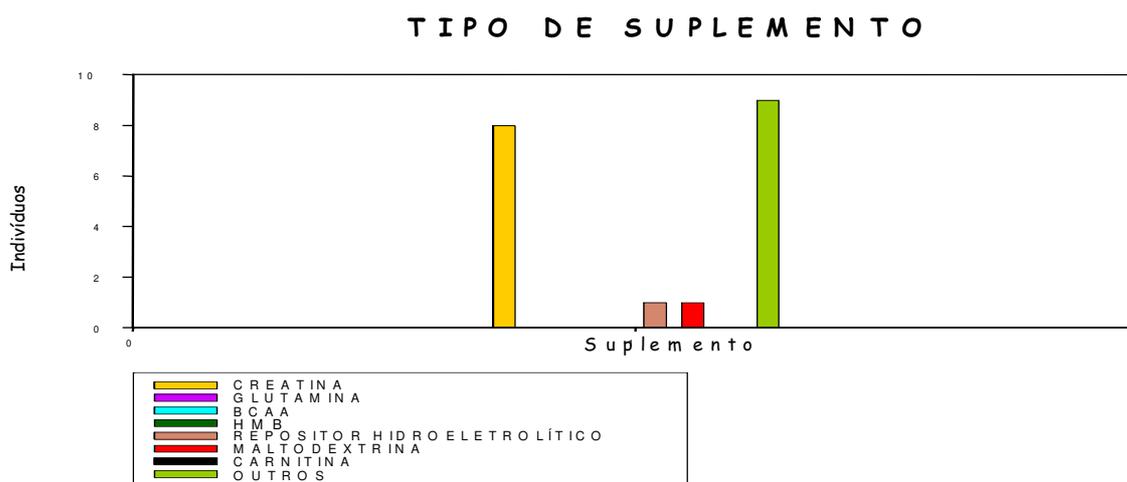
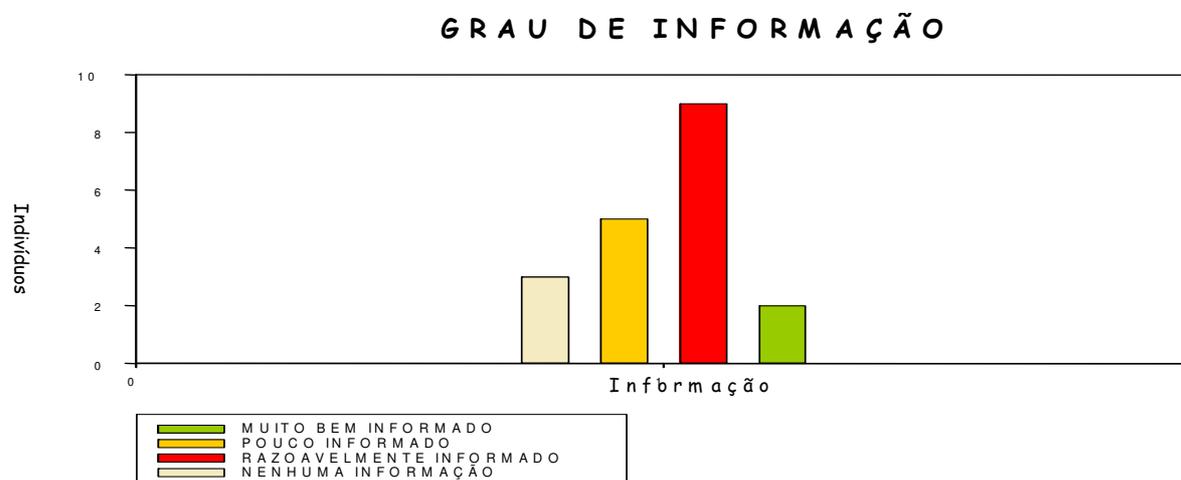


Gráfico 16 – Grau de informação versus número de indivíduos



Considerando o conhecimento sobre suplementação dos freqüentadores, verificamos que 53% consideravam-se razoavelmente informado contra 6% (Gráfico 16) que se consideravam bem informados. Importante ressaltar que os indivíduos que se consideravam bem informados não utilizavam nenhum tipo de suplemento para atingir metas nas atividades desenvolvidas e que os

mesmos não pertenciam a um mesmo parâmetro social.

Quanto à alimentação podemos citar que a maioria a modificou (63%) (Gráfico 17) para atingir seu objetivo nas atividades físicas e que os alimentos freqüentemente ingeridos eram principalmente os ricos em proteínas, seguido dos carboidratos, vitaminas e por fim os lipídeos (Gráfico 18).

Gráfico 17 – Modificação da alimentação versus número de indivíduos

MODIFICAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO

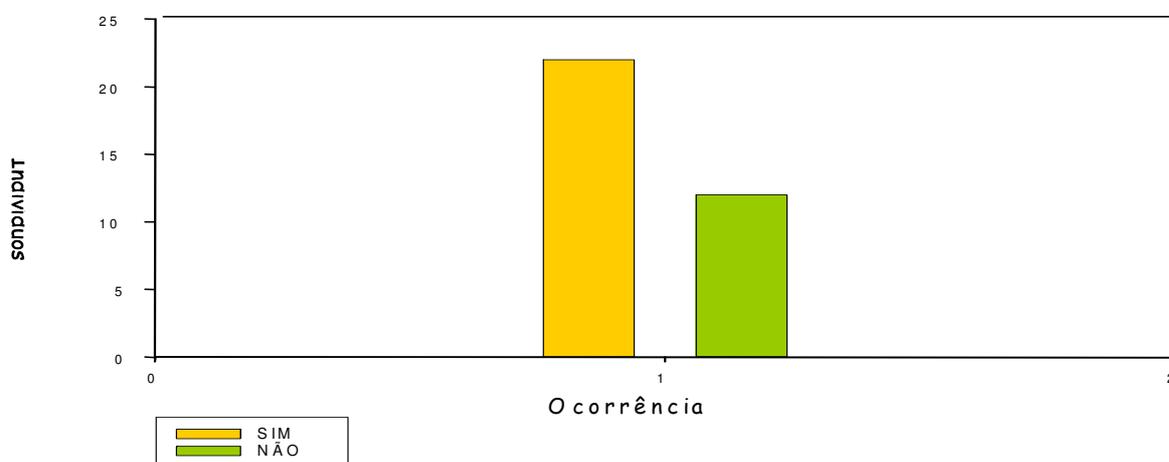
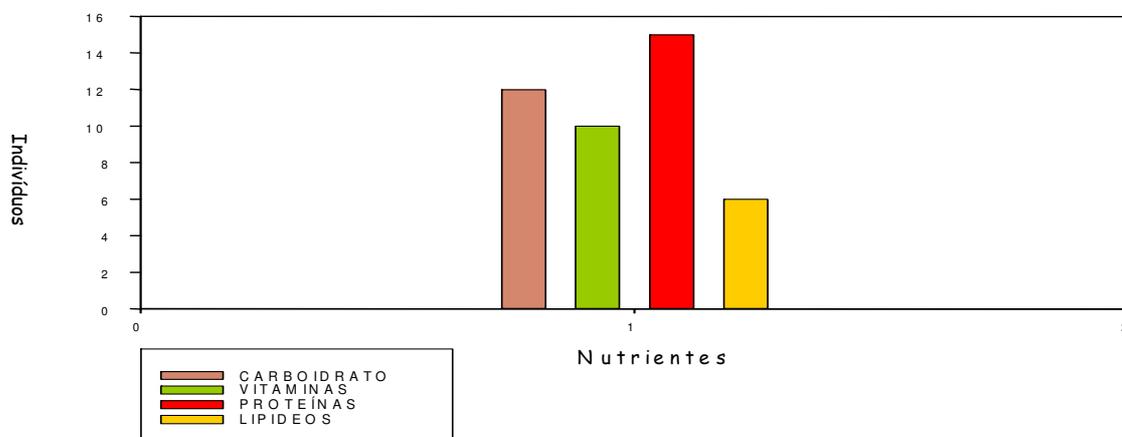


Gráfico 18 – Consumo de nutrientes versus número de indivíduos

FREQUÊNCIA ALIMENTAR



A idéia que o atleta necessita de dietas hiperproteicas é antiga, (Maestá, 1999) e intuitivamente atraente uma vez que o músculo consiste predominantemente de proteínas e o seu envolvimento é fundamental no desempenho de praticamente todos os esportes (Maestá e Burini, 2001).

É fato que não há um interesse significativo para a procura por um profissional especializado para orientar o indivíduo sobre a alimentação voltada para a prática da atividade física. Segundo Junior (2000), ninguém melhor que um nutricionista, principalmente àqueles dedicados a nutrição esportiva, para orientar e elaborar uma dieta específica para pessoas que praticam atividade física. Devem ser considerados fatores importantes como: necessidades específicas decorrentes de doenças prévias (caso existam), novas demandas impostas pela atividade física e objetivo da prática de atividades físicas (ganho ou perda de peso, por exemplo).

CONCLUSÃO

O consumo de suplementos não foi significativo entre os frequentadores. Dentre os indivíduos que os utilizavam não existe um consenso na aquisição dos tipos de suplementos, o que nos faz acreditar que o conhecimento meramente se reduz a informações comerciais, através da aquisição em farmácias e lojas não especializadas.

Contudo observamos que a aquisição dos alimentos adequados ao objetivo da atividade física é de forma utópica coerente às modificações na alimentação e permite visualizarmos que a suplementação e a necessidade de um acompanhamento nutricional de um profissional especializado é um fator secundário dentro da busca da melhor performance na cidade de Sete Lagoas.

A avaliação do nível sócio econômico demonstrou que a cidade não apresenta de um modo geral diferenças discrepantes. Assim é freqüente indivíduo com renda inferior a 02 salários mínimos, acesso à casa própria por auto construção e ensino médio concluído. Esta realidade nos permite acreditar que a renda individual e a escolaridade são fatores limitantes na aquisição de suplementos.

Porém, a aquisição ao alimento é compatível com as rendas familiares analisadas, permitindo o fácil acesso e conseqüentemente utilização do mesmo como principal fonte para atingir seus objetivos.

Pesquisas concretas sobre esse assunto são necessárias para determinar o fator uso de suplementação versus frequentador de academia, uma vez que o uso incorreto, a falta de informação e o mercado em expansão são uma realidade atual que permite afirmarmos ser este tema um crescente problema de saúde pública.

REFERÊNCIAS

- 1- Bacurau, R.F. Suplementação Esportiva. Nutrição e Suplementação Esportiva, São Paulo, ed.2ª, p.22-23, 2001.
- 2- Grunewald, K.K.; Bailey, R.S. Commercially marketed supplements for bodybuilding athletes. Sport Med, v.15, p.90-103, 1993.
- 3- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Pesquisa de Orçamentos Familiares. 2002-2003. Disponível em: www.ibge.org.br Acesso em 05 out. de 2004.
- 4- Júnior, J.R.G. Suplemento Nutricionais na Atividade Física Indispensável ou um excesso desnecessário? Nutrição em Pauta, São Paulo, ano.VIII, n.44, p.49-52, 2000.
- 5- Lollo, P.C.B.; Tavares, M.C.G.C.F. Perfil dos Consumidores de Suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas, SP. Disponível em: <http://www.google.com.br/mídia.html> Acesso em 15 out. 2004.
- 6- Maestá N.; Burini R. C. Modulação Protéico-Energética da Musculação. Nutrição em Pauta, São Paulo, ano.VIII, n.46, p.32-36, 2001.
- 7- Pereira R.F.; Lajolo M.F.; Hirschbruch M.D. Supplement Consumption among fitness center users in São Paulo, Brazil. Revista de Nutrição, Campinas, v.16, n.3, p.265-272, 2003.
- 8- Robergs, R.A.; Roberts, S.O. Nutrição e Exercício. Fisiologia do Exercício para aptidão,

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

desempenho e saúde. São Paulo, ed.1a., p. 223, 2002.

9- Rocha, L.P.; Pereira, M.V.L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física em academias. Revista de Nutrição, Campinas, v.11, n.01, p.76-82, 1998.

10- 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. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.16, n.2, p.174-85, 2002.

11- Sete Lagoas – Perfil Informativo, Sete Lagoas, 2002. Disponível em: www.setelagoas.com.br Acesso em 05 out de 2004.

Recebido para publicação em 10/05/2007

Aceito em 30/08/2007