

PREVALÊNCIA DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE CATAGUASES-MG: FATORES ASSOCIADOSCarla de Souza Ferreira¹
Denise Félix Quintão¹**RESUMO**

O objetivo deste estudo foi identificar a prevalência do consumo de suplementos alimentares por indivíduos praticantes de exercícios físicos da cidade de Cataguases-MG, e seus fatores associados. Foi realizada uma pesquisa em junho e julho de 2015, na qual se aplicou um questionário contendo questões sobre o uso de suplementos alimentares e seus fatores associados com praticantes de exercício de uma academia. A amostra foi constituída por 150 entrevistados, sendo dividida em dois grupos: usuários (47,3%) e não usuários (52,7%) de suplementos alimentares. Em relação à idade houve diferença significativa entre os grupos, com mediana inferior para o grupo dos usuários. No grupo de usuários 50,7% eram do sexo masculino e 83,1% praticavam exercícios físicos há mais de um ano, sendo a anaeróbica a mais praticada (91,5%). Os suplementos ricos em proteínas foram os mais utilizados (36,2%) com frequência semanal igual a cinco ou mais vezes na semana por 73,3% dos usuários destes produtos. Verificou-se que apenas 27,8% dos usuários de suplementos foram orientados por nutricionistas. A principal finalidade mencionada para o uso de suplementos foi o ganho de massa muscular e força (52,2%), sendo que 69,0% demonstrou satisfação com o uso do produto. Conclui-se que se faz necessário a presença de um nutricionista atuando nas academias, para orientar corretamente os praticantes sobre hábitos alimentares e uso discriminado de tais suplementos.

Palavras-chave: Consumo. Suplementação. Frequência.

1-Faculdade de Minas-FAMINAS, Minas Gerais, Brasil.

ABSTRACT

Prevalence of dietary supplements for physical exercising in a gym in the city of Cataguases-MG: associated factors

The aim of this study was to identify the prevalence of dietary supplements by individuals practicing physical exercise in the city of Cataguases-MG, and associated factors. A survey was conducted in June and July 2015, which was applied a questionnaire containing questions about the use of dietary supplements and associated factors with exercise practitioners a gym. The sample consisted of 150 respondents, being divided into two groups: users (47.3%) and non-users (52.7%) of dietary supplements. In relation to age was no significant difference between the groups, with a median lower for the group of users. In 50.7% user group were male and 83.1% practiced physical exercises for over a year, the anaerobic the most practiced (91.5%). Rich in protein supplements were the most used (36.2%) with a weekly frequency equal to five or more times a week for 73.3% of the users of these products. It was found that only 27.8% of supplement users were told by nutritionists. The main purpose for the mentioned use of supplements has been the gain in muscle mass and strength (52.2%) and 69.0% showed satisfaction with the use of the product. It concludes that it is necessary the presence of a dietitian working in academies, to properly guide practitioners on eating habits and discriminated use of such supplements.

Key words: Consumption. Supplementation. Frequency.

E-mails dos autores:
carlaferreira.nutri@hotmail.com
denise.faminas@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

O exercício físico tem sido considerado um componente importante para um estilo de vida mais saudável, devido a sua associação com diversos benefícios para a saúde física e mental.

A crescente difusão de informações relacionando exercício físico, sedentarismo e doenças crônicas, resultaram num aumento da prática de exercícios físicos (Santos e Knijnik, 2006).

Praticantes de exercício físico são aqueles indivíduos que realizam uma atividade física com repetição sistêmica de movimentos orientados, tendo como consequência o aumento do consumo de oxigênio devido a solicitação muscular, gerando assim, trabalho (Barros e colaboradores, 1999 apud Monteiro e colaboradores, 2004).

Tais indivíduos apresentam maiores necessidades energéticas e de nutrientes, onde a nutrição desempenha importante papel na prevenção de ocorrências de: lesões, fadiga e infecções que certamente prejudicariam o treinamento e o desempenho (Carvalho, 2003).

Geralmente para se obter um físico musculoso atletas e desportistas recorrem ao uso de recursos ergonômicos, podendo ser estes nutricionais, físicos, mecânicos, psicológicos, fisiológicos ou farmacológicos. São substâncias elaboradas para aumentar o desempenho desportivo ou aprimorar a capacidade de realizar um trabalho físico (Fontana e colaboradores, 2003).

Compostos por proteínas e aminoácidos, vitaminas, minerais, lipídios e ácidos graxos, carboidratos e fibras isoladas ou associadas entre si (Brasil, 2006), os suplementos têm sido amplamente utilizados entre os frequentadores de academias, pois tal ambiente favorece a disseminação de padrões estereotipados, como a baixa concentração de gordura corporal e elevado tônus muscular.

O desejo de um corpo perfeito, tem feito com que algumas pessoas tomem atitudes inadequadas, como o uso abusivo de suplementos alimentares, anabolizantes e esteroides, atitudes como estas são muito comuns em ambientes de prática de exercícios físicos e podem ser responsáveis pela não obtenção de resultados e da mesma forma levar ao aparecimento de enfermidades

(Machado e Schneider, 2006 apud Brito e Liberali, 2012).

O uso de suplementos de maneira correta pode ser benéfico e melhorar a performance do praticante, porém, o uso indiscriminado do mesmo e em medidas incorretas são prejudiciais à saúde e podem atingir principalmente alguns órgãos como os rins, que é responsável pela metabolização de todas as substâncias ingeridas (Wagner, 2011).

Cabe ao praticante procurar orientação de um profissional capacitado para dar início ao uso dos suplementos nutricionais e ao profissional cabe orientar e sugerir suplementos adequados de acordo com as necessidades do praticante.

Diante deste contexto, este trabalho teve como objetivo identificar a prevalência do consumo de suplementos alimentares por indivíduos praticantes de exercícios físicos em uma academia da cidade de Cataguases-MG, e seus fatores associados.

MATERIAIS E MÉTODOS

Entre os meses de junho e julho de 2015 foi realizado este estudo do tipo estudo transversal, em uma academia da cidade de Cataguases, localizada na Zona da Mata Mineira. Como critério de inclusão foi considerado os indivíduos: de ambos os sexos, frequentadores de academia e que se enquadrassem na faixa etária estabelecida, maiores de 18 anos.

A carta de autorização foi devidamente assinada pelo dono da academia para que o presente estudo pudesse ocorrer. Os praticantes de atividade física foram abordados na academia de forma aleatória, em diferentes dias e horários. Todos os praticantes de atividade física foram informados sobre o objetivo da pesquisa e convidados a participar de forma voluntária e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

A coleta de dados foi realizada através da aplicação de questionário composto por 14 questões fechadas. As primeiras questões abordaram dados pessoais; questões relacionadas à atividade física (tipo, frequência e tempo de prática) e abrangeram todos os praticantes de atividade física.

Os participantes foram separados quanto ao uso de suplementos (usuário e não

usuário) a partir da sexta questão, considerando - se usuário aquele que referisse o consumo de qualquer suplemento alimentar na data de aplicação do questionário.

Somente os usuários de suplementos continuaram respondendo as demais questões do questionário, que trataram sobre o uso de suplementos e seus fatores associados (tipo, indicação, finalidade da utilização, frequência de consumo, efeitos adversos e investimento mensal).

Os dados coletados foram transferidos para uma planilha no Microsoft Excel Viewer 2007. Foi realizada análise descritiva das variáveis: as contínuas expressas através da média, desvio padrão e mediana e as categóricas descritas em frequência.

Utilizou-se o pacote estatístico SigmaStat 2.0 para comparação das variáveis contínuas entre os grupos. Considerou-se significância estatística valor de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Participaram do estudo 150 praticantes de exercício físico de ambos os sexos com idade entre 18 e 68 anos, sendo a maioria (58%) do sexo feminino.

A amostra foi dividida em dois grupos: usuários e não usuários de suplementos alimentares (Tabela 1). Os usuários correspondem a 47,3% da amostra. Entre os usuários 50,7% eram do sexo masculino e entre os não usuários 65,8% eram do sexo feminino.

Em relação à idade houve diferença significativa entre os grupos, com mediana inferior para o grupo dos usuários (Tabela 2).

Notou-se que 57,8% dos usuários de suplementos possuíam menos de trinta anos de idade, enquanto no grupo de não usuários, esse percentual foi representado por 37,9% da amostra.

Em relação ao tipo de exercício físico praticado, os voluntários podiam marcar mais de uma opção de exercício, sendo que atividade anaeróbica foi a mais citadas tanto entre os usuários de suplementos alimentares (91,5%), quanto entre os não usuários (73,4%) (Tabela 3).

As atividades citadas na opção "outros" foram: dança, zumba, slackline, futebol, natação, mountain bike e treinamento funcional.

Tabela 1 - Distribuição da amostra segundo o sexo dos usuários e não usuários de suplementos alimentares de uma academia da cidade de Cataguases-MG, 2015.

| Sexo | Usuários | | Não Usuários | | Total | |
|-----------|----------|------|--------------|------|-------|-----|
| | n | % | n | % | n | % |
| Feminino | 35 | 49,3 | 52 | 65,8 | 87 | 58 |
| Masculino | 36 | 50,7 | 27 | 34,2 | 63 | 42 |
| Total | 71 | 100 | 79 | 100 | 150 | 100 |

Tabela 2 - Média, mediana, mínima e máxima da variável idade dos usuários e não usuários de suplementos alimentares praticantes de exercício físico em academias das cidades de Cataguases-MG, 2015.

| Grupos | Média (DP) | Mediana | Min-Max | p |
|--------------|-------------|---------|---------|--------------------|
| Usuários | 29,4 ± 8,9 | 28 | 18 – 56 | 0,004 ^a |
| Não Usuários | 35,1 ± 12,0 | 34 | 18 – 68 | |

Legenda: DP= Desvio Padrão, Min= Mínimo, Max= Máximo, p= Teste de *Mann-Whitney*.

Tabela 3 - Atividades físicas praticadas por usuários e não usuários de suplementos alimentares de uma academia da cidade de Cataguases-MG, 2015.

| Tipo de Exercício | Usuários (%) | Não Usuários |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Anaeróbico | 91,5 | 73,4 |
| Aeróbico | 28,2 | 49,4 |
| Lutas ou Artes Marciais | 8,5 | 5,1 |
| Outros | 9,8 | 24,0 |

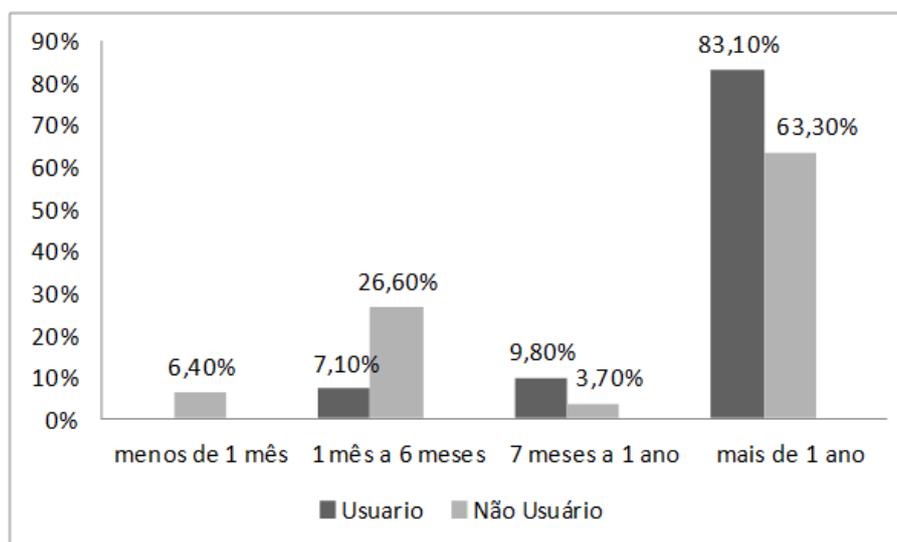


Gráfico 1 - Tempo de prática de exercício físico entre usuários e não usuários de suplementos alimentares de uma academia da cidade de Cataguases-MG, 2015.

Tabela 4 - Frequência da prática de exercício físico entre usuários e não usuários de suplementos alimentares de uma academia da cidade de Cataguases-MG, 2015.

| Frequência de prática de exercício | Usuários (%) | Não Usuários |
|------------------------------------|--------------|--------------|
| 1 a 2 vezes na semana | 2,8 | 17,8 |
| 3 a 4 vezes na semana | 26,7 | 43,0 |
| 5 a 6 vezes na semana | 60,6 | 27,8 |
| Todos os dias | 9,9 | 11,4 |

Tabela 5 - Tempo gasto na prática de exercício físico pelos frequentadores de uma academia da cidade de Cataguases-MG 2015.

| Tempo gasto para prática de exercício físico | Usuários (%) | Não Usuários |
|--|--------------|--------------|
| Menos de 30 min | 0 | 1,3 |
| Entre 30 min e 1 hora | 38,1 | 64,5 |
| Entre 1 e 2 horas | 60,5 | 27,8 |
| Mais de 2 horas | 1,4 | 6,4 |

De acordo com o Gráfico 1, foi predominante a prática de exercício físico a mais de 1 ano (83,1%) no grupo dos usuários de suplementos e no grupo dos não usuários (63,3%).

Quanto à frequência da prática de exercícios físicos (Tabela 4) foi possível observar que a maioria dos usuários (60,6%) praticavam exercício de cinco a seis vezes por semana e 43% dos não usuários praticam de três a quatro vezes por semana.

Em relação ao tempo gasto por cada praticante para realizar os exercícios verificou

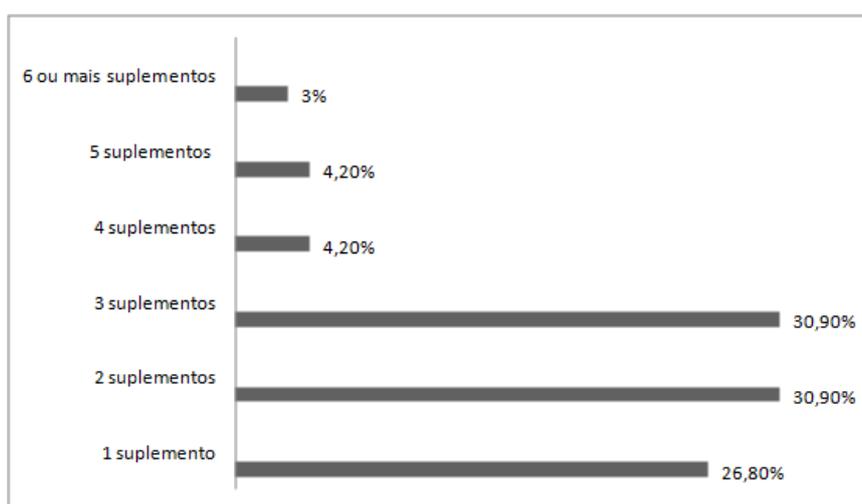
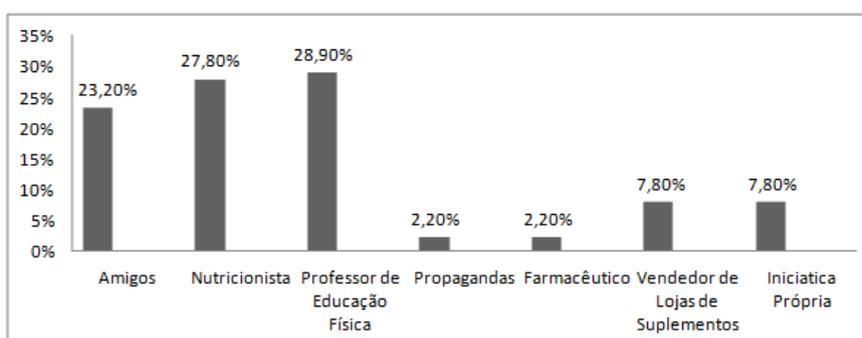
que entre os usuários a maioria (60,6%) gasta de uma a duas horas para realizar o exercício físico e entre os não usuários foi observado que a maioria gasta entre trinta minutos e uma hora (64,5%) (Tabela 5).

Dentre os tipos de suplementos utilizados ricos em proteínas foi o mais mencionado (36,2%), seguido dos aminoácidos (23,4%) e ricos em carboidratos (12,6%). Os demais suplementos consumidos estão demonstrados na tabela 6. Verificou-se que entre os usuários 71,9% usavam dois ou mais tipos de suplementos (Gráfico 2).

Tabela 6 - Suplementos alimentares utilizados pelos praticantes de exercício físico de uma academia da cidade de Cataguases-MG, 2015.

| Suplementos | (%) |
|--------------------------------|------|
| Ricos em proteínas | 36,2 |
| Aminoácidos | 23,4 |
| Ricos em carboidratos | 12,6 |
| Bebidas isotônicas | 8,5 |
| Vitaminas e minerais | 7,8 |
| Queimadores de gordura | 6,0 |
| Hiperclóricos ou compensadores | 4,8 |
| Outros | 0,7 |

Legenda: Outros = Monster Extreme Black.

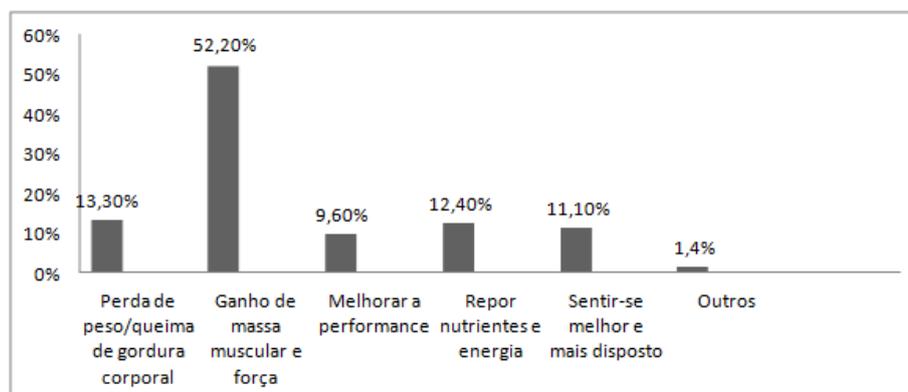
**Gráfico 2** - Quantidade de suplementos alimentares consumidos pelos praticantes de exercícios físicos de uma academia da cidade de Cataguases-MG, 2015.**Gráfico 3** - Fontes de indicação de suplementos alimentares para praticantes de exercício físico em academia da cidade de Cataguases-MG, 2015.

O Gráfico 3 demonstra as fontes de indicação dos suplementos alimentares e pode-se observar que a maior parte das indicações partiu dos professores de educação física (28,9%), seguido do nutricionista (27,8%) e amigos (23,3%).

Dentre os objetivos estimados com o uso do suplemento alimentar os mais citados

foram ganho de massa muscular e força (52,2%) e a perda de peso/queima de gordura corporal (13,3%), conforme representação no Gráfico 4.

Dentre a resposta assinalada como "outros" obteve o relato de não perder massa.



Legenda: Outros: não perder massa.

Gráfico 4 - Finalidade de utilização dos suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academia da cidade de Cataguases-MG, 2015.

Tabela 7 - Frequência do consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos de uma academia da cidade de Cataguases-MG, 2015.

| Suplementos | Regularmente, ≥ 5 vezes por semana | De vez em quando, 2 a 4 vezes por semana | Raramente, 1 vez por semana | Não sei |
|--------------------------------|---|--|-----------------------------|---------|
| Ricos em proteína | 73,3 % | 26,7 % | - | - |
| Ricos em carboidrato | 71,4 % | 23,9 % | - | 4,7 % |
| Vitaminas e minerais | 61,5 % | 38,5 % | - | - |
| Queimadores de gordura | 40,0 % | 50,0 % | 10,0 % | - |
| Aminoácidos | 69,3 % | 25,6 % | 5,1 % | - |
| Hipercalóricos e compensadores | 87,5 % | 12,5 % | - | - |
| Bebidas isotônicas | 35,7 % | 42,9 % | 21,4 % | - |

Tabela 8 - Investimento mensal em suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academia da cidade de Cataguases-MG, 2015.

| Investimento Mensal | (%) |
|---------------------------|------|
| Até R\$ 50,00 | 4,2 |
| Entre R\$ 50,00 e 100,00 | 22,5 |
| Entre R\$ 100,00 e 200,00 | 52,2 |
| Mais de R\$ 200,00 | 21,1 |

Em relação ao tempo que cada praticante faz o consumo de suplementos alimentares, 40,9% dos entrevistados fazem há mais de 2 anos, 15,5% entre um e dois anos, 23,9% consomem suplemento entre sete meses e um ano, 18,3% entre um e seis meses e apenas 1,4% consomem a menos de um mês.

A frequência de consumo de cada suplemento pode ser vista na Tabela 7.

A satisfação apresentada entre os usuários de suplementos alimentares é consideravelmente boa, 69,0% dos praticantes alegaram estar satisfeitos com os resultados

obtidos, seguidos de 26,8% que ainda não haviam alcançado os resultados estimados, 2,8% não tinham certeza se haviam alcançado os resultados e 1,4% afirmavam não ter chegado no resultado esperado.

O uso de suplementos alimentares pode causar algum efeito indesejável, a presença destes efeitos foi relatada por 7,0% dos praticantes, dentre os sintomas identificados 60,0% tonteira, enjoo e 40,0% identificados como insônia e irritação.

Foi possível notar que 52,2% gastam entre R\$100 e R\$200 mensalmente em suplementos alimentares (Tabela 7).

DISCUSSÃO

A atividade física é inerente aos seres humanos, já o exercício físico é uma opção à escolha dos indivíduos. No decorrer do tempo, foi introduzida na vida das pessoas a prática de exercícios físicos, baseados em estudos sobre os seus benefícios (Ferreira, 2012).

De acordo com Linhares e Lima (2006) muitos dos frequentadores de academias de ginástica buscam, nos suplementos alimentares, uma maneira de aumentar a massa muscular ou de melhorar a resistência física.

O uso de suplementos alimentares tem se tornado frequente, sendo que a maior parte desse consumo ocorre sem orientação e controle (Alves e Navarro, 2010).

Na presente pesquisa observou-se que 47,3% da amostra de praticantes de exercício físicos, usam suplementos, com prevalência próxima entre os sexos, mostrando que a mulher tem buscado mais estes tipos de produtos. Assim como no presente estudo, Brito e Liberali (2012), ao realizar um estudo na cidade de Vitória da Conquista/BA, com 137 praticantes de exercícios físicos em academias, 33,6% eram usuários de suplementos alimentares, e dentre estes encontraram um alto percentual de usuários de suplementos do sexo feminino.

Já em Albuquerque (2011), com 110 praticantes de exercícios nas academias de Guará/DF, 78% dos entrevistados consumiam suplementos alimentares, sendo 81% do sexo masculino.

Em academias da Zona Sul de Belo Horizonte/MG, 81,1% dos 159 entrevistados eram usuários de suplementos alimentares e entre estes 79% eram do sexo masculino (Hallak e colaboradores, 2007).

A média de idade dos usuários de suplementos foi de $29,4 \pm 8,9$ anos, enquanto nos não usuários foi de $35,0 \pm 12,0$. Houve diferença significativa de idade entre usuários e não usuários de suplementos.

Entre os usuários notou-se que a grande maioria eram indivíduos jovens, fato esse que pode ser explicado, pois esses indivíduos estão sempre preocupados com a aparência física, em busca do corpo perfeito (Espínola e colaboradores, 2008).

Costa e colaboradores (2012), ao avaliar o consumo de suplementos por frequentadores de academias da Região do

Vale do Aço Mineiro, observou uma média de idade entre os usuários de $27,6 \pm 8,93$ e $32,0 \pm 12,5$ entre os não usuários, apresentado uma diferença significativa entre a idade dos usuários e não usuários.

Observou-se no presente estudo que o exercício físico mais praticado na academia em questão foi o anaeróbico, sendo representado por 91,5% dos usuários de suplementos alimentares e entre os não usuários 73,4%.

Em um estudo realizado por Albuquerque (2011), dos 110 entrevistados 78% eram praticantes de musculação, considerado um exercício anaeróbico. Segundo ele a prática desse exercício está relacionado ao desejo de aumento de massa muscular.

Um estudo realizado nas academias da Zona Sul de Belo Horizonte mostrou que a musculação era praticada por 72% dos usuários de suplemento, e atividades com ginástica, natação e lutas eram realizadas por 28% dos usuários de suplementos Hallak e colaboradores (2007).

Quando questionados sobre o tempo de prática de exercício físico, 83,1% dos usuários e 63,3% dos não usuários praticavam atividade física há mais de um ano. Goston (2008) ao estudar os praticantes de atividades físicas em academias da cidade de Belo Horizonte relatou que 55,3% da sua população entrevistada faziam exercícios físicos há mais de um ano.

Independentemente do tempo de prática do exercício físico, o correto é avaliar a real necessidade do uso de suplementos alimentares, investigando o tipo de exercício físico praticado e seus objetivos, idade, alimentação adequada e outros fatores que possam interferir no metabolismo do indivíduo, por que só o fato de fazer exercícios físicos não justifica o uso desses suplementos (Espínola e colaboradores, 2008).

Em relação à frequência da prática de exercício físico semanalmente, 60,6% dos usuários de suplementos praticavam de 5 a 6 vezes por semana e entre os não usuários 43,0% de 3 a 4 vezes na semana. Isso pode ser notado também na frequência de consumo dos suplementos em que 95,7% consumiam o suplemento cinco ou mais vezes na semana, sendo assim, nota-se a relação entre a frequência de consumo de suplementos e a frequência de prática.

Em estudo realizado por Costa e colaboradores (2012), 43,2% dos usuários de suplementos frequentavam academia cinco vezes na semana.

De acordo com Hallak e colaboradores (2007), 48,8% dos usuários de suplementos afirmaram praticar atividade física cinco vezes por semana.

Pode-se observar que o tempo de duração da prática de exercícios físicos variou entre os grupos, dentre os usuários mais da metade (60,5%) gastavam entre uma e duas horas para realizar os exercícios, enquanto nos não usuários 64,5% gastavam entre trinta minutos e uma hora.

Geralmente, o corpo utiliza seus nutrientes conforme o tipo, a duração e a intensidade do exercício físico, a glicose armazenada como glicogênio muscular é uma fonte de energia importante para a prática de atividade física, porém, o fornecimento de energia pelo o glicogênio é durante um curto espaço de tempo.

À medida que a atividade física continua, moléculas do tipo mensageiras, incluindo o hormônio epinefrina, fluem para a corrente sanguínea sinalizando ao fígado e às células adiposas a necessidade de liberar nutrientes.

Devido ao maior tempo de prática de exercício o gasto energético se torna maior, podendo levar ao consumo produtos ergogênicos para manter o desempenho durante ao exercício (Possebon e colaboradores, 2006).

No estudo atual, os suplementos ricos em proteína foram os mais citados (36,2%). Segundo Linhares e colaboradores (2006) 78,15% dos usuários de suplementos alimentares consumiam suplementos a base de proteínas, por este ser o suplemento mais conhecido como capaz de aumentar a massa muscular, que é o desejo da maioria dos usuários de suplementos.

Em Albuquerque (2011) 62,0% dos frequentadores das academias da cidade de Guará-DF consumiam suplementos a base de proteína.

Em Costa (2012) o suplemento Whey Protein foi citado por 20,0% dos praticantes de atividade física.

O segundo suplemento mais utilizado foi o grupo dos aminoácidos (23,4%), no estudo de Linhares e colaboradores (2006) 12,61% consumiam aminoácidos. Em Costa e

colaboradores (2012) a Creatina foi o segundo suplemento mais utilizado (13,8%). Já que os aminoácidos são necessários para sintetizar novas proteínas e alguns são obtidos apenas na alimentação, um consumo adequado de proteínas é consideravelmente importante aos indivíduos que desejam aumentar massa e força muscular (Ada, 2000 citado por Marangon e colaboradores, 2008).

O exercício físico provoca importantes alterações metabólicas no organismo, principalmente, no que se refere ao turnover proteico do músculo esquelético (Foss, 2000 citado por Marangon e colaboradores, 2008). O turnover é a remoção ou substituição de substâncias orgânicas corporais, em relação à proteína, se refere à síntese ou a degradação de tal.

Segundo Araújo e colaboradores (2002) a ingestão excessiva de proteínas e aminoácidos por meio da alimentação ou suplementação pode trazer defeitos danosos ao organismo, o excesso de proteína pode levar a quadros de Cetose, gota e sobrecarga renal.

O terceiro suplemento mais utilizado foram os ricos em carboidratos (12,6%), no estudo de Hallak e colaboradores (2007) com frequentadores de academias da Zona Sul de Belo Horizonte, as bebidas carboidratadas foi a terceira mais utilizada (12,8%) entre os entrevistados.

O metabolismo de carboidrato é crucial no fornecimento de energia para atividade física e para o exercício físico. No exercício de alta intensidade grande parte da demanda de energia é suprida pela degradação de carboidratos (Silva e colaboradores, 2008).

Como os estoques de carboidrato do organismo são limitados, sua reposição muscular e hepática torna-se fundamental (Coelho e colaboradores, 2004).

A disponibilidade adequada de carboidrato no organismo é imprescindível para um bom desempenho e sucesso do treinamento, pois o gasto energético durante o exercício aumenta em 2 a 3 vezes (Matsudo, 2001).

Entre os usuários, verificou-se que 26,8% consomem apenas um suplemento e 73,2% consomem dois ou mais suplementos alimentares. Conforme o estudo de Costa e colaboradores (2012) 46,0% consomem

apenas um suplemento e 54,0% consomem dois ou mais suplementos.

A maioria (52,2%) faz o consumo com o intuito ganhar massa muscular e força, em Hallak e colaboradores (2007) 34,7% relatou que consumiam os suplementos com o mesmo objetivo. Outros objetivos também foram destacados no presente estudo, sendo que 13,3% relataram o interesse em perda de peso/queima de gordura corporal, no estudo de Brito e Liberali (2012) 24% procuram emagrecimento, em Maioli (2012) 23% dos praticantes relatam o mesmo objetivo.

Foi observado que 28,9% dos usuários consomem por indicação do professor de educação física, 27,8% por indicação do nutricionista e 23,3% por indicação de amigos.

Em Araújo e Navarro (2008) 33,3% consomem através da indicação de nutricionistas, 31,0% através dos professores de educação física e 11,9% seguiram as indicações de amigos.

Brito e Liberali (2012) apontaram que 33,0% das indicações são feitas por nutricionista, 26,2% por professor de educação física e 7,0% pelos amigos.

No presente estudo apenas 27,8% dos usuários tiveram indicação por um profissional capacitado. O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) através da resolução nº 390/2006, regulamenta a prescrição de suplementos dietéticos para indivíduos saudáveis e enfermos pelo nutricionista, pois este é capacitado para realizar tal prescrição (Brasil, 2006).

Em relação ao tempo de consumo de suplementos alimentares, pode-se observar o longo prazo de consumo, 40,9% dos usuários faz o consumo há mais de dois e a maioria dos usuários de suplementos consumiam tais produtos cinco ou mais vezes na semana, sendo os hipercalóricos ou compensadores com maior percentual (87,5%).

Já em um estudo realizado por Goston (2008) em Belo Horizonte a maioria dos usuários consumiam suplementos cinco ou mais vezes na semana, apresentando as vitaminas e minerais como os mais consumidos semanalmente (75,3%).

Já as Bebidas Isotônicas são consumidas apenas uma vez na semana por 21,4%, sendo o suplemento menos consumido semanalmente.

No estudo de Goston (2008) os isotônicos também apresentaram um menor

consumo, eles são consumidos raramente entre 37,8% da população estudada.

Em relação à satisfação do uso de suplementos alimentares, 69% dos usuários disseram estar satisfeitos com o produto.

De acordo com Costa e colaboradores (2012) 91,2% obtiveram o resultado esperado. Alves e Navarro (2010) observou que dentro de sua amostra de 30 praticantes, 100% estavam satisfeitos com os resultados.

O relato de efeitos indesejáveis foi verificado por 7% dos usuários. A tonteira e o enjoo foram relatados em 60% dos casos, seguido de enjoo e irritação 40%. Costa e colaboradores, (2012) a insônia foi o efeito adverso mais mencionado (27,5%) seguido de enjoo (15%) e acne (15,0%).

O desconforto gástrico e intestinal foi relatado por 3% do participante do estudo de Alves e Navarro (2010).

No estudo de Lopes e colaboradores (2012) sobre o consumo de suplementos em atletas de Jiu-Jitsu, da cidade de Ipatinga/MG, notou-se a presença de efeitos indesejáveis em 24,0% dos atletas, sendo relatado: enjoo, urina esverdeada e com odor forte, suor fétido e desidratação.

O gasto com suplementos alimentares, normalmente são elevados, pois os usuários tendem a comprar os produtos mais caros, acreditando em sua melhor eficácia, quando questionados sobre o investimento mensal em suplementos, observou-se que 52,2% gastavam entre R\$100,00 e R\$ 200,00. Segundo o estudo de Brito e Liberali (2012) 20,0% investiam mais de R\$100,00 por mês em suplementos alimentares.

Hirschbruch (2008) citado por Goston (2012) afirma que o dinheiro investido em suplementos alimentares certamente seria mais bem empregado em aquisição de alimentos, pois, uma alimentação adequada fornece outros nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo, além dos encontrados isoladamente nos suplementos.

CONCLUSÃO

A prevalência do consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academias da cidade de Cataguases localizada na Zona da Mata Mineira foi expressiva.

Notou-se que os usuários de suplementos são predominantemente mais

jovens, praticantes de atividades anaeróbicas como a musculação, com uma duração maior do tempo de atividade, assim como a maior frequência de consumo de suplementos alimentares semanalmente.

Pode-se observar a proximidade da prevalência dos usuários em relação ao sexo, mostrando que as mulheres têm aumentado o uso de suplementos alimentares. A minoria dos usuários de suplementos faz o consumo através da indicação de profissional adequado.

Observou-se que os suplementos proteicos são os mais utilizados entre os indivíduos e que os mesmos são consumidos mais de cinco vezes na semana, se equivalendo a prática semanal. Pequena parcela relatou a presença de efeitos indesejáveis.

Desta forma, pode-se notar que se faz necessário à presença de um nutricionista atuando nas academias, para orientar corretamente os praticantes sobre hábitos alimentares e uso discriminado de tais suplementos.

REFERÊNCIAS

- 1-Albuquerque, M. M. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará/DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Núm. 32. p.112-117. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286/287>>
- 2-Alves, S. C. R.; Navarro, F. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de academia de Potim-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Núm. 20. p.139-146. 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/174/171>>
- 3-Araújo, F. M.; Navarro, F. Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica, Linhares, Espírito Santo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 8. Núm. 8. p.46-54. 2008. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/53/52>>
- 4-Brasil, Conselho Federal de Nutricionista. Resolução CFN nº 390/2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. Brasília. 27/10/2006. Seção 1. p.104-105.
- 5-Brito, D.S.; Liberali, R. Perfil do consumo de suplementos nutricional por praticantes de exercícios físico nas academias da cidade de Vitória da Conquista-BA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Núm. 31. p.66-75. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/263/265>>
- 6-Carvalho, T. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: Comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Núm. 3. p.1-14. 2003.
- 7-Coelho, C. F.; Sakzenian, V. M.; Burini, R. C. Ingestão de carboidratos e desempenho físico. *Revista Nutrição em Pauta*. Vol. 4. Núm. 67. p.51-56. 2004.
- 8-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*. Vol. 7. Núm. 41. p.287-299. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/406/387>>
- 9-Espínola, H. H. F.; Costa, M. A. R. A.; Navarro, F. Consumo de suplementos por usuários de academias de ginástica da cidade de João Pessoa/PB. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1. Núm. 7. p.1-10. 2008. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/48/47>>
- 10-Ferreira, A. M. Influência da prática de exercícios físicos no estresse. *Dissertação Especialização em Musculação e Personal Training do Centro de Estudos Avançados e Formação Integrada*. Universidade Católica de Goiás. Goiânia. 2012.
- 11-Fontana, K. E.; Valdes, H.; Valdissera, V. Glutamina como suplemento ergogênico.

Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 11. Núm. 3. p.91-96. 2003.

12-Goston, J. L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: Fatores associados. Dissertação Mestrado em Ciência de Alimentos. Faculdade de Farmácia. UFMG. Belo Horizonte, 2008.

13-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. Vol. 1. Núm. 2. p.55-60. 2007. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/18/17>>

14-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. Vol. 8. Núm. 1/3. p.101-122. 2006.

15-Lopes, I. R.; Souza, T. P. M; Quintão, D. F. Uso de Suplementos Alimentares e Estratégias de Perda Ponderal em Atletas de Jiu-Jitsu de Ipatinga/MG. TCC de Graduação em Nutrição. Faculdade Pitágoras. Ipatinga, 2012.

16-Maioli, N. H. Avaliação do consumo de suplementos por mulheres praticantes de atividade física em uma academia de Taguatinga-DF. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Núm. 32. p.118-125. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/287/288>>

17-Marangon, A. F. C; Melo, R. A. Consumo de proteínas e ganho de massa muscular. Revista Universitária de Ciência da Saúde. Vol. 2. Núm. 2. p.281-290. 2008.

18-Matsudo, S. M. Nutrição, atividade física e desempenho. Revista Nutrição em Pauta. Vol. 2. p.31-37. 2001.

19-Monteiro, M. F.; Filho, D. C. S. Exercício físico e o controle da pressão arterial. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 10. Núm. 6. p.513-516. 2004.

20-Possebon, J.; Oliveira, V. R. Consumo de suplementos na atividade física uma revisão. Revista de Ciência da Saúde. Vol. 7. Núm. 1. p.71-82. 2006.

21-Santos, S. C.; Knijnik, J. D. Motivos de adesão à prática na vida adulta intermediária. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Vol. 5. Núm. 1. p.23-34. 2006.

22-Silva, A. L.; Miranda, G. D. F.; Liberali, R. A influência dos carboidratos antes, durante e após-treino de alta intensidade. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 2. Núm. 10. p.211-224. 2008. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/67/66>>

23-Wagner, M. Avaliação do uso de suplementos nutricionais e outros recursos ergogênicos por praticantes de musculação em academias de um bairro de Florianópolis-SC. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 5. Núm. 26. p.130-134. 2011. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/244/238>>

Recebido para publicação em 21/08/2015

Aceito em 21/02/2016