

USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA EM RIO POMBA-MG

Gilvan Vieira Santana¹
Victor Neiva Lavorato¹
Filipe Rios Drummond²
Leôncio Lopes Soares²

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar o uso de suplementos nutricionais de adultos praticantes de exercícios físicos de uma academia de Rio Pomba – MG. Para isso, foi aplicado um questionário a fim de evidenciar o suplemento mais usado, quem indicou, o uso correto e a finalidade do uso. Verificou-se que o suplemento mais consumido foi Whey Protein (46,5%), e a maior frequência foi de 4 a 6 vezes na semana (50%). A indicação do uso de suplementos foi feita em 40% das vezes pelo educador físico. A maior parte dos consumidores (43,5%) gasta de R\$ 51,00 a R\$ 75,00 por mês. Observou-se que 52,5% dos participantes frequentam academia há mais de 1 ano, com 60% tendo frequência semanal de 3 a 6 horas de prática. O principal objetivo do uso de suplementos foi ganho de massa corporal (58,1%). Conclui-se que o consumo de suplementos nutricionais por parte dos avaliados foi muito alto, sendo necessária a devida orientação quanto ao seu uso, a fim de que não ocorra consumo excessivo ou errôneo.

Palavras-chave: Academia de musculação e ginástica. Suplementos nutricionais. Exercício Físico.

ABSTRACT

Use of nutritional supplements by attendants of an gym in Rio Pomba-MG

The aim of the present study was to verify the use of nutritional supplements of adults practicing physical exercises at a Rio Pomba - MG gym. For this, a questionnaire was applied to evidence the most used nutritional supplement, who indicated, the correct use and the purpose of the use. It was found that the most consumed nutritional supplement was Whey Protein (46.5%), and the highest frequency was 4 to 6 times a week (50%). The indication of the use of supplements was made 40% of the time by the physical educator. Most consumers (43.5%) spend from R\$ 51.00 to R\$ 75.00 per month. It was observed that 52.5% of participants attended gym for more than 1 year, with 60% having weekly frequency of 3 to 6 hours of practice. The main objective of the use of supplements was body mass gain (58.1%). It is concluded that the consumption of nutritional supplements by the evaluated ones was high, being necessary the proper orientation in its use, in order that no excessive or erroneous consumption occurs.

Key words: Fitness and bodybuilding gym. Nutritional supplements. Physical exercise.

E-mail dos autores:
gilvan_rp@hotmail.com
victor.lavorato@fagoc.br
filipe.drummond13@gmail.com
leoncio.lopes@ufv.br

1-Faculdade Governador Ozanam Coelho, Ubá-MG, Brasil.

2-Universidade Federal de Viçosa (UFV), Viçosa-MG, Brasil.

Autor para correspondência:
Victor Neiva Lavorato
Rua Nagib Balut, 118.
Bairro Clélia Bernardes.
Viçosa, Minas Gerais.

INTRODUÇÃO

Atualmente, a constante busca pelo corpo considerado “perfeito” levou ao aumento do consumo de suplementos nutricionais, acreditando-se que seu uso contribui, dentre outros objetivos, para o ganho de massa muscular e o emagrecimento (Silva e Marins, 2013).

Os suplementos que hoje são altamente consumidos pelos praticantes de academias de musculação e ginástica foram criados com o objetivo de suprir as carências nutricionais.

Para ser considerado um suplemento nutricional, o produto deve possuir vitaminas, minerais, ervas e botânicos, aminoácidos, metabólitos, extratos ou combinações dos ingredientes anteriormente citados (Porter, 1995).

As academias de musculação e ginástica são espaços que propiciam a propagação de padrões estéticos estereotipados, como o corpo esbelto, com percentual de gordura baixo, ou com alto volume e tônus muscular.

Conseqüentemente, tem sido verificado que o consumo de suplementos nutricionais nesses ambientes é muito alto (Fayh e colaboradores, 2013; Schneider e colaboradores, 2008; Sussman, 2013; Vieira e Marchiori, 2014).

No entanto, o uso de suplementos nutricionais pelos praticantes de academias de musculação e ginástica muitas vezes ocorre sem a adequada orientação, sendo indicados por amigos, através da mídia (revistas, jornais, internet), ou mesmo por profissionais da saúde não aptos a fazê-lo (Fayh e colaboradores, 2013; Marchioro e Benetti, 2015; Schneider e colaboradores, 2008).

Em consequência a essa inadequada orientação, observa-se, pelo menos em parte, o uso equivocado de suplementos (Silva e Marins, 2013).

O principal objetivo dos consumidores de suplementos nutricionais dentro das academias é o aumento do ganho de massa muscular, seguido do emagrecimento, e os suplementos proteicos são os mais consumidos (Fayh e colaboradores, 2013; Marchioro e Benetti, 2015; Schneider e colaboradores, 2008).

Normalmente, é possível adquirir esses produtos em qualquer farmácia,

academia de ginástica ou sites especializados, sem necessitar de receita médica e prescrição de nutricionistas. O uso indiscriminado desses suplementos acarreta danos à saúde, apesar de a literatura ser controversa em alguns pontos (Alves e Lima, 2009; Gualano e colaboradores, 2008).

Para a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009), o uso excessivo de suplementos alimentares pode estar relacionado a um comércio ilegal, sem controle da vigilância sanitária.

Além disso, funciona na própria academia contando com a participação, direta ou indireta, de profissionais que se responsabilizam pelas sessões de atividades físicas.

Considerando a intensa procura por suplementos nutricionais entre os praticantes de exercícios físicos nas academias, esse tema ganha importante relevância.

Sendo assim, o presente estudo justifica-se pela necessidade de dados que demonstrem o perfil dos consumidores de suplementos e a finalidade de seu consumo.

Portanto, o objetivo deste trabalho foi verificar o uso de suplementos nutricionais por parte de frequentadores de uma academia de musculação e ginástica de Rio Pomba-MG.

MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra foi composta por 40 praticantes de exercícios físicos de uma academia de ginástica e musculação, na cidade de Rio Pomba-MG, que se dispuseram a participar da pesquisa e responder ao questionário.

A amostra recrutou praticantes de ambos os sexos, homens e mulheres, compreendendo a faixa etária entre 18 a 30 anos de idade.

A academia onde foi realizada a coleta dos dados oferece atividades como musculação, ginásticas, lutas, dentre outras. Trata-se de uma escolha submetida à autorização do proprietário do estabelecimento. Levou-se em consideração que os entrevistados praticam uma hora ou mais de exercícios físicos, no mínimo duas vezes por semana.

Os participantes do estudo deveriam assinar um termo de consentimento livre e esclarecido para participarem do estudo.

Todos os procedimentos realizados no trabalho seguiram os protocolos em conformidade com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

O instrumento utilizado para coleta dos dados foi um questionário semiestruturado, adaptado de Schneider e colaboradores (2008), contendo 12 perguntas objetivas e discursivas, referentes ao perfil dos usuários de suplementos nutricionais. As questões de múltipla escolha permitiam ao avaliado escolher, se necessário, mais de uma opção para a mesma pergunta.

Além do questionário, foram utilizadas uma balança comercial Ramuza® e uma fita métrica Cardiomed® para a mensuração da massa corporal e da estatura, respectivamente. Dessa forma, foi possível calcular o IMC.

A fim de analisar as respostas obtidas pelo questionário, foi utilizada a estatística descritiva. Para as variáveis de idade, massa corporal, estatura e IMC, inicialmente foi

aplicado um teste de normalidade de Kolmogorov Smirnov e, em seguida, o teste *t* de Student. Os dados foram analisados pelo programa estatístico Graph Pad Prism 6®.

RESULTADOS

Os dados relativos à idade, massa corporal, estatura e IMC dos homens e mulheres estão representados na Tabela 1.

Os dados referentes ao uso de suplementos e aos tipos de suplementos usados estão representados na Tabela 2 e na Figura 1, respectivamente.

Entre os homens, 62,5% utilizam suplementos; nesse aspecto, as mulheres constituem uma porcentagem um pouco menor (50%).

No total, 57,5% dos praticantes fazem o consumo de suplementos (Tabela 2). Tanto para homens, quanto para mulheres, o suplemento nutricional de maior consumo foi o *Whey Protein* (Figura 1).

Tabela 1 - Idade, Massa Corporal, Estatura e IMC.

	Idade	Massa Corporal	Estatura	IMC
Homens	24,83 ± 3,953	77,92 ± 11,70	1,764 ± 0,06028	24,93 ± 2,568
Mulheres	24,81 ± 3,816	63,59 ± 9,070	1,630 ± 0,05151	23,92 ± 3,207
Total	24,84 ± 3,84	72,18 ± 12,76	1,71 ± 0,08	24,52 ± 2,87

Tabela 2 - uso de suplementos nutricionais.

Homens		Mulheres	
Sim	Não	Sim	Não
(62,5%)	(37,5%)	(50%)	(50%)

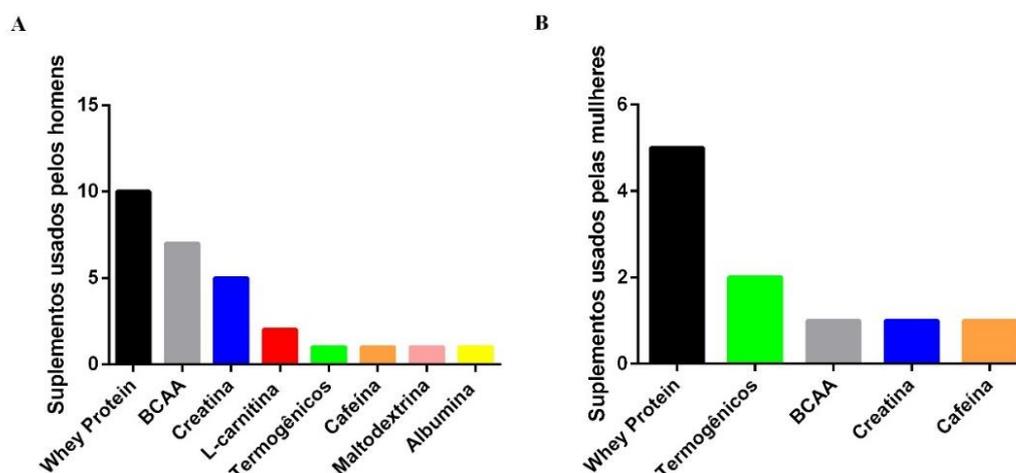


Figura 1 - Tipos de suplementos consumidos.

Tabela 3 - Suplementos nutricionais citados e o objetivo de uso.

	Ganho massa muscular	Performance	↑ Ingestão calorias	Emagrecimento	Reposição de eletrólitos	R. Muscular
Whey Protein	(30,2%)	(2,3%)	(0%)	(4,7%)	(0%)	(4,7%)
BCAA	(16,3%)	(0%)	(0%)	(2,3%)	(0%)	(2,3%)
Creatina	(11,6%)	(2,3%)	(0%)	(0%)	(0%)	(2,3%)
Termogênicos	(0%)	(0%)	(0%)	(6,9%)	(0%)	(0%)
L-carnitina	(0%)	(0%)	(0%)	(4,7%)	(0%)	(0%)
Cafeína	(0%)	(0%)	(0%)	(2,3%)	(0%)	(2,3%)
Maltodextrina	(0%)	(0%)	(0%)	(0%)	(0%)	(2,3%)
Albumina	(0%)	(0%)	(2,3%)	(0%)	(0%)	(0%)
TOTAL	(58,1%)	(4,7%)	(2,3%)	(20,9%)	(0%)	(14%)

Legenda: R. Muscular: Recuperação Muscular.

Tabela 4 - Tempo de prática de exercício físico regular.

	Tempo	%
Homens	Menos de 3 meses	8,33
	De 3 a 6 meses	16,66
	De 7 meses a 1 ano	20,83
	Mais de 1 ano	50,00
	Não informou	4,16
Mulheres	Menos de 3 meses	18,75
	De 3 a 6 meses	12,50
	De 7 meses a 1 ano	12,50
	Mais de 1 ano	56,25

Tabela 5 - Tempo semanal dedicado à prática de exercícios físicos.

	Frequência semanal	%
Homens	Até 3 horas	12,50
	De 3 a 6 horas	66,66
	De 7 a 9 horas	16,66
	Mais de 15 horas	4,16
Mulheres	Até 3 horas	18,75
	De 3 a 6 horas	50,00
	De 7 a 9 horas	25,00
	De 10 a 12 horas	6,25

Quando perguntados sobre o objetivo pelo qual consome os suplementos, grande parte (46,5%) respondeu que faz uso de *Whey Protein* e aminoácidos ramificados (BCAA), com o objetivo de ganho de massa muscular (Tabela 3).

Outro fator observado refere-se ao nível de escolaridade. Em sua maioria, os pesquisados possuem o ensino médio, representando 52,5% do total dos indivíduos, seguidos por 42,5% de participantes com nível superior (dados não mostrados).

Os dados referentes ao tempo de prática de exercício físico regular e ao tempo semanal dedicado à prática de exercícios físicos pelos frequentadores de academias de Rio Pomba-MG estão representados nas Tabelas 3 e 4.

Constatou-se que a maior parte dos homens e das mulheres obteve tempo de prática regular de mais de 1 ano (50% e 56,25%, respectivamente) (Tabela 4). Além disso, a frequência semanal de prática mais citada por homens e mulheres foi de 3 a 6 horas (66,66% e 50%, respectivamente) (Tabela 5).

Dentre as atividades mais praticadas dentro da academia, musculação foi a mais citada (100%), seguida de atividades aeróbicas (45%) (Tabela 6).

Com relação à fonte de indicação de suplementos nutricionais, a maior parte se deve ao professor de Educação Física (40%), seguido pelos amigos (24%) (Figura 2).

Tabela 6 - Tipo de atividade praticada pelos frequentadores de academias.

Atividade	n (Total)	n (Homens)	n (Mulheres)
Musculação	100%	100%	100%
Aeróbico	45%	29,16%	68,75%
Esportes Coletivos	10%	12,5%	6,25%
Conjunto de diferentes atividades	7,5%	12,5%	0%
Artes Marciais	5%	0%	12,5%

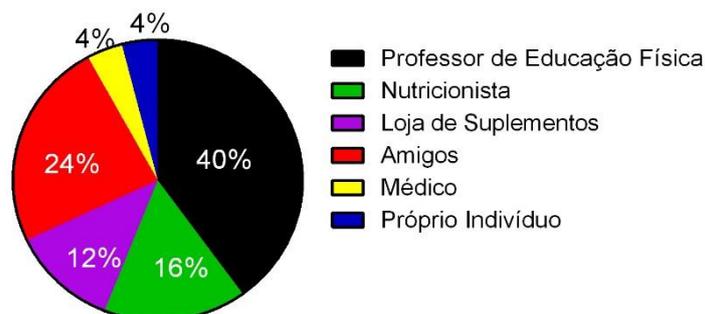


Figura 2 - Fonte de indicação dos suplementos nutricionais.

Tabela 7 - Gastos com suplementos nutricionais mensais.

Gastos	n (Total)	n (Homens)	n (Mulheres)
Até R\$ 50,00	12,5%	8,33%	18,75%
De R\$ 51,00 a 75,00	25%	29,16%	18,75%
De R\$ 76,00 a 100,00	20%	25%	12,5%

Tabela 8 - Frequência do consumo de suplementos nutricionais.

Consumo	n (Total)	n (Homens)	n (Mulheres)
2 a 3x na semana	7,5%	8,33%	6,25%
4 a 6x na semana	27,5%	29,16%	25%
Diário	22,5%	25%	18,75%

Os dados referentes aos gastos com suplementos nutricionais e a frequência de uso dos mesmos estão representados nas Tabelas 7 e 8.

No total, 43,5% dos praticantes gastam entre R\$ 51,00 e R\$ 75,00 (Tabela 7). A frequência de consumo mais citada foi de 4 a 6 vezes na semana (47,8%) (Tabela 8).

DISCUSSÃO

O presente estudo investigou o consumo de suplementos nutricionais de frequentadores de uma academia de musculação e ginástica de Rio Pomba-MG.

Os principais achados deste estudo mostram que o uso de suplementos foi maior nos homens, sendo o *Whey Protein* o mais consumido, visando, principalmente, o ganho de massa muscular.

A musculação foi a atividade mais realizada. A maior parte dos praticantes frequentava a academia havia mais de 1 ano, numa frequência de 3 a 6 horas na semana.

Os professores de Educação Física são os que mais indicam o uso de suplementos. Os praticantes, em sua maioria, gastavam de R\$ 51,00 a R\$ 75,00 com suplementos por mês, consumindo-os de 4 a 6 vezes na semana.

O suplemento nutricional mais consumido foi o *Whey Protein*, principalmente com o objetivo de aumentar a massa muscular, o que parece ser coerente, visto que as proteínas do soro do leite favorecem a hipertrofia muscular e o ganho de força por ativarem a síntese proteica, sendo que a quantidade e o tipo de proteína consumida após o exercício determinam essa síntese (Haraguchi, Abreu, Paula, 2006).

Apesar de comprovada eficácia no uso desse suplemento nutricional, faz-se necessário observar que a forma incorreta de ingestão desse suplemento nutricional (grandes porções) também traz riscos à saúde, como a queda de funcionalidade dos rins (Haraguchi, Abreu, Paula, 2006).

Sua eficácia – conforme se observou em outros estudos, como o realizado por Schneider e colaboradores (2008) – é mais eficiente nos praticantes de musculação.

Apesar dos resultados mostrarem que, aparentemente, a maior parte dos participantes consome suplementos com o objetivo correto, os professores de educação física são os que mais recomendam o seu uso, fato que pode estar relacionado ao contato diário que os frequentadores das academias têm com esses profissionais, em detrimento dos nutricionistas, profissionais aptos a fazê-lo.

É importante salientar que trata-se de uma prática antiética e não seria a melhor alternativa de indicação, pois existem profissionais preparados para tal procedimento: os nutricionistas.

Outro fator que pode estar relacionado ao observado refere-se ao nível de escolaridade dos participantes. Observou-se que apenas uma minoria (12,5%) tem estudos em nível superior. Os participantes deste estudo, por desconhecerem qual profissional é o mais indicado para indicar os suplementos nutricionais, fazem relação ao estudo do professor de Educação Física, ao qual recorrem para a indicação. Os dados do presente estudo corroboram com os apresentados por Fayh e colaboradores (2013) e Marchioro e Benetti (2015).

Foi verificado que a maior parte dos participantes está na academia há mais de 1 ano e tem frequência de 3 a 6 horas semanais. Esses dados vão ao encontro dos obtidos por Schneider e colaboradores (2008), que aplicaram o mesmo questionário, e identificaram um número pequeno de novos participantes nas academias de Balneário Camboriú e um alto índice de participantes que frequentam de 7 meses a mais de 1 ano as academias, aproximando-se de 72%, fato que pode representar uma baixa rotatividade de alunos.

Diferentemente do presente estudo, Vieira e Marchiori (2014) mostraram que a maioria dos frequentadores de academias de

musculação e ginástica gasta entre R\$ 100,00 e R\$ 200,00 com suplementos, enquanto os participantes deste estudo gastam, em sua maior parte, de R\$ 51,00 a R\$ 75,00.

No mesmo sentido, Schneider e colaboradores (2008) observaram que a maior parte dos participantes de sua pesquisa gastava entre R\$ 76,00 a R\$ 100,00.

Essas divergências podem ser explicadas pela classe social a que pertencem os participantes que frequentam cada uma dessas academias citadas acima.

CONCLUSÃO

Uma vez que o uso de suplementos nutricionais por parte dos participantes do estudo foi muito alto, conclui-se que há a necessidade de melhor orientação quanto ao seu uso, a fim de que não ocorra um consumo excessivo ou errôneo.

Fazem-se necessários novos estudos e novas análises para melhor avaliação do perfil do consumidor de suplementos nutricionais dentro das academias de musculação e ginástica.

REFERÊNCIAS

- 1-Alves C.; Lima, R.V.B. Uso de suplementos por adolescentes. *Jornal de Pediatria*. Rio de Janeiro. Vol. 85. Num. 4. 2009. p. 287-294.
- 2-Fayh, A.T.; Silva, C.V.; Jesus, F.R.D.; Costa, G.K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Brasília. Vol. 35. Num. 1. 2013. p. 27-37.
- 3-Gualano, B.; Ugrinowitsch, C.; Seguro, A.C.; Lancha-Junior, A.H. A suplementação de creatina prejudica a função renal? *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. São Paulo. Vol. 14. Num. 1. 2008. p. 68-73.
- 4-Haraguchi, F.K.; Abreu W.C.; Paula, H. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicações no esporte e benefícios para a saúde humana. *Revista de Nutrição*. Campinas. Vol. 19. Num. 4. 2006. p. 479-484.
- 5-Marchioro, E.M.; Benetti, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de

musculação em academias do município de Tenente Portela-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Num. 49. 2015. p. 40-52. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/499>>

Recebido para publicação em 24/02/2018
Aceito em 11/05/2018

6-Porter, D.V. Dietary supplement: recent chronology and legislation. Nutrition Reviews. Vol. 53. Num. 2.1995. p. 31-36.

7-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. Num. 11. 2008. p. 307-322. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/74/72>>

8-Silva, A.A.; Marins, J.C.B. Consumo e nível de conhecimento sobre recursos ergogênicos nutricionais em atletas. Bioscience Journal. Uberlândia. Vol. 29. Num. 4. 2013. p. 1038-1048.

9-Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos à saúde. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 9. Num. 2. 2009. p. 1-13.

10-Sussman, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na Zona Sul do Rio de Janeiro. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 35-42. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/366/358>>

11-Vieira, J.A.T.; Marchiori, J.M.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física do município de Monte Azul Paulista. Revista Fafibe. Bebedouro. Vol. 7. Num. 1. 2014. p. 1-13.