

PERFIL DOS USUÁRIOS DE CREATINA FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃOEvandro Gonçalves da Cruz Júnior¹Francielly Oliveira de Sá¹Luana Lemos Leão¹Nayra Suze Souza e Silva¹Grassyara Pinho Tolentino²**RESUMO**

Objetivo: Identificar o perfil dos frequentadores de academias de musculação que consomem creatina. **Material e métodos:** Estudo descritivo de corte transversal. A amostra foi composta por 93 indivíduos praticantes de musculação que faziam uso de creatina como suplementação. Os participantes foram selecionados em oito academias de musculação de elevado poder aquisitivo da cidade de Montes Claros-MG. Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário autoaplicável com variáveis sociodemográficas, perfil de saúde e perfil do usuário quanto ao consumo de creatina. Os dados foram analisados através da estatística descritiva (frequência e porcentagens). Foi utilizando o programa Statical Package for Social Science (SPSS), versão 18.0. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), nº 2189/10. **Resultados:** Dos 93 participantes, distribuídos em 8 academias de musculação, observou-se que mais de 63% possuía idade entre 20 a 30 anos e 91,4% dos participantes eram do sexo masculino. Destes, 45% fazia uso contínuo de creatina e quase 40% tinha como objetivo o ganho de massa magra. **Conclusão:** Foi encontrada prevalência elevada de praticantes de musculação usuários de suplementação que fazem ingestão de forma contínua de creatina.

Palavras-chave: Suplementação. Creatina. Musculação.

1-Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Montes Claros-MG, Brasil

2-Universidade de Brasília (UnB), Brasília-DF, Brasil.

ABSTRACT

Creatine users profile of musculation academies

Objective: To identify the profile of creatine consumers from fitness club. **Material and methods:** Cross-sectional descriptive study. The sample consisted of 93 bodybuilders who used creatine as supplementation. The participants were selected from eight high-power training academies in the city of Montes Claros-MG. For data collection, a self-administered questionnaire was used with sociodemographic variables, health profile and user profile regarding creatine consumption. The data were analyzed through descriptive statistics (frequency and percentages). It was used the program Statical Package for Social Science (SPSS), version 18.0. The project was approved by the Research Ethics Committee of the State University of Montes Claros (Unimontes), nº 2189/10. **Results:** Of the 93 participants distributed in 8 fitness centers, we observed that over 63% were between 20 and 30 years old, and 91.4% of the participants were male. 45% of these bodybuilders make continuous use of creatine and almost 40% aim to gain lean mass. **Conclusion:** There was a high prevalence of bodybuilders supplementation users who make continuous use of creatine.

Key words: Supplementation. Creatine. Bodybuilding.

E-mails dos autores:

evan_gonc@hotmail.com

fram.oliveira@gmail.com

luanalemosleao@outlook.com

nayrasusy@hotmail.com

grassyara@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física proporciona benefícios aos praticantes. A associação de uma vida mais ativa e a adoção de uma dieta equilibrada influencia diretamente na saúde. Além disso, a prática de exercícios favorece o bem-estar físico e mental, o que tem incentivado a promoção da vida saudável (Alves e colaboradores, 2008).

Nesse sentido, as academias tem sido o alvo constante na busca não somente de saúde, mas também de benefícios estéticos (Silva e Colaboradores, 2010). Entretanto, essa busca descontrolada pelo físico, pode influenciar a adoção de medidas extremas e de práticas não saudáveis (Tahara, 2003).

Dentre essas medidas, destacam-se o uso de suplementos nutricionais, comum entre os frequentadores de academias, principalmente os praticantes de musculação (Bacurau, 2009; Quintiliano e colaboradores, 2009).

Aliados a pouca fiscalização e facilidade ao acesso, o uso de suplementos alimentares sem orientação de especialistas tem se tornado frequente (Pereira e Lajolo, 2003; Souza e colaboradores, 2007).

Dentre os suplementos mais consumidos pelos praticantes de musculação, destaca-se a creatina, uma amina nitrogenada com grande potencial ergogênico, muito usada no ambiente das academias com a finalidade de ganho de massa muscular (Neto, 2001).

Pesquisadores ressaltam que os frequentadores de academias, em geral, são indivíduos de alta escolaridade e com nível socioeconômico elevado (Pereira e Lajolo, 2003).

Assim, provavelmente esses indivíduos detenham de fontes mais seguras sobre a nutrição associada à prática de exercícios físicos (Silva e colaboradores, 2010).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo identificar o perfil dos frequentadores de academias de musculação consumidores de creatina.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo descritivo de corte transversal. A coleta foi realizada em academias de musculação da cidade de Montes Claros-MG. Montes Claros é um município norte mineiro,

com população de 402.027 habitantes estimada pelo IBGE em julho de 2017.

A amostra foi definida em dois estágios. O primeiro foi a seleção das academias de musculação, as academias foram convidadas a participar da pesquisa. No segundo estágio todos os praticantes de musculação e consumidores do suplemento creatina foram convidados a participar. Participaram da pesquisa 93 consumidores de creatina selecionados em oito academias de musculação. Os praticantes de musculação que aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão foram ter menos de 18 anos de idade e não consumir creatina como suplementação.

O questionário avaliou características sociodemográficas, perfil de saúde e perfil do usuário quanto ao consumo de creatina. No questionário demográfico, as variáveis foram referentes ao sexo, idade, escolaridade, casa própria e renda familiar. As variáveis relacionadas ao perfil de saúde foram, tabagismo, doença diagnosticada por médico e uso regular de medicamentos. O perfil de consumo de creatina pelos praticantes de musculação foi relacionado nas variáveis "consumo de creatina", "a forma de consumo", "o tempo de uso", "o que levou a usar" e "os resultados obtidos com o consumo".

Os dados foram analisados através da estatística descritiva (frequência e porcentagens). Foi utilizando o programa Statical Package for Social Science (SPSS), versão 18.0. O projeto dessa pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes, com parecer substanciado nº 2189. Todos os preceitos éticos da resolução 466 de 2012 foram devidamente respeitados.

RESULTADOS

O presente estudo apresenta dados analisados de 93 praticantes de musculação usuários de creatina, distribuídos em 8 academias de musculação.

A Tabela 1 apresenta o Sociodemográfico dos praticantes de musculação usuários de creatina, podendo observar que mais de 63% tem idade entre 20 a 30 anos, e 91,4% dos participantes são do sexo masculino.

Os dados da Tabela 2 mostra o perfil de saúde dos praticantes de musculação. É possível observar que 10% faz uso regular de medicamento. A Tabela 3 indica que mais de 45% dos praticantes de musculação faz uso contínuo de creatina e quase 40% tem como objetivo o ganho de massa magra.

Tabela 1 - Sociodemográfico dos praticantes de musculação usuários de creatina.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	85	91,4
Feminino	8	8,6
Idade		
Até 20 anos	14	15,1
Entre 20 e 30 anos	59	63,4
Entre 30 a 40 anos	17	18,3
Superior a 40 anos	3	3,2
Escolaridade		
Ensino médio incompleto	2	2,1
Ensino médio completo	25	26,9
Ensino Superior	42	45,2
Pós-Graduação	21	22,6
Mestrado	2	2,1
Doutorado	1	1,1
Casa própria		
Sim	66	71,0
Não	27	29,0
Renda Familiar		
Até 1 salário mínimo	1	1,1
De 2 a 4 salários mínimo	17	18,3
De 5 a 7 salários mínimo	11	11,8
De 8 a 10 salários mínimo	16	17,2
De 11 a 13 salários mínimo	12	12,9
Acima de 14 salários mínimo	36	38,7

Tabela 2 - Perfil de saúde dos praticantes de musculação usuários de creatina.

Variáveis	n	%
Fumante		
Sim	7	7,5
Não	86	92,5
Bebida Alcoólica		
Sim	35	37,6
Não	58	62,4
Doença diagnosticada por médico		
Sim	7	7,5
Não	86	92,5
Uso regular de medicamentos		
Sim	9	9,7
Não	84	90,3

Tabela 3 - Perfil dos praticantes de musculação quanto ao consumo de creatina.

Variáveis	n	%
Consumo de creatina		
Antes do treino	77	80,2
Durante o treino	4	4,2
Depois do treino	19	19,8
A forma do consumo de creatina		
Esporádico	33	34,4
Contínuo	43	44,8

Carga de manutenção com intervalos	17	17,7
Tempo de uso da creatina		
1 a 3 meses	33	35,5
3 a 6 meses	14	15,1
Mais de um ano	25	26,9
O que levou a usar a creatina		
Ganho de massa	37	39,8
Ganho de força	19	20,4
Melhora no rendimento	26	28
Resultados obtidos com a creatina		
Hipertrofia	37	38,5
Ganho de força	25	26
Melhora no rendimento	13	13,5

DISCUSSÃO

Os dados do presente estudo apontam que aproximadamente 45% dos praticantes de musculação fazem consumo contínuo de creatina. A literatura apresenta que a creatina não deve ser utilizada por um período muito prolongado, em suma sugere-se um mês de intervalo a cada três meses de suplementação (Peralta e Amancio, 2002).

No entanto esse consumo contínuo foi também verificado no estudo de Domingues e Marins (2007) com relato de 47,5% dos avaliados. Estudo de Garrido e colaboradores (2008) na qual constataram que a maioria dos usuários de creatina entrevistados consumia a creatina de forma contínua, por até três meses.

Lollo (2004) apresenta dados encontrados na cidade de Campinas-SP, mostrando um percentual de 36,3% de praticantes de musculação com idade entre 23 e 28 anos. Já o estudo de Theodoro e colaboradores (2009) verificaram na cidade de Caxias do Sul-RS uma média de idade de 22 anos entre os frequentadores de academias.

No presente estudo, mais de 60% dos praticantes de musculação tem idade entre 20 a 30 anos, corroborando com os estudos. Entretanto podemos observar que 91,4% desses participantes são do sexo masculino. Estudos de Albino e colaboradores (2009) e Domingues e Marins (2007) também constataram a forte presença do sexo masculino usuários de suplementos, respectivamente 83,3% e 90,5%.

No presente estudo, 92,5% dos participantes relataram não terem o hábito de fumar e 62,4% afirmaram não que têm o hábito de consumir bebidas alcoólicas. Segundo Rodrigues e colaboradores (2008), praticantes de exercício físicos tendem a ter hábitos de vida mais saudáveis, tendo uma

baixa prevalência do tabagismo. No entanto, essa correlação não tem muita significância com o hábito de consumir bebidas alcoólicas. Os dados do perfil de saúde apontam que 7,5% dos praticantes de musculação relataram possuir diagnóstico clínico de alguma doença crônico-degenerativa e o uso regular de medicamentos foi relatado por 9,7% dos entrevistados.

A respeito da forma de uso da creatina 80,2% dos entrevistados informaram consumi-la antes do treino e 19,8% relataram consumo após a realização do treino de musculação. Além disso, 44,8% da amostra revelaram consumir a creatina de forma contínua e 34,4% o consomem de forma esporádica. Autores chamam atenção dos usuários de suplementos ressaltando que ao consumi-los deve-se levar em consideração à alimentação, intensidade e frequência do treino afim de não sobrecarregar o organismo ocasionando efeitos adversos associados ao excesso de nutrientes no corpo (Domingues e Marins, 2007; Garrido e colaboradores, 2008).

Com relação aos motivos pelos quais os entrevistados utilizam da suplementação de creatina, 39,8% afirmaram utilizá-la visando ganho de massa, 20,4% ganho de força e 25% relataram ingeri-la afim de melhorar o rendimento.

Segundo Hirshbruch e Colaboradores (2008), o ganho de massa muscular é um dos principais motivos para os usuários de suplementos alimentares.

No entanto Garrido e colaboradores (2008) verificaram que o principal motivo para o uso de creatina foi para o aumento da resistência (45%) seguido de motivos estéticos (36%), incluindo hipertrofia e definição muscular. Resultado parecido ao presente estudo foi realizado por Alencar e colaboradores (2010) em que aproximadamente 70% dos participantes consumiam suplementos no para ganho de massa muscular e 26,4% melhora de resistência.

Quando indagados sobre a obtenção de resultados associados ao uso da creatina, 39,8% relataram que aparentemente houve um ganho de massa muscular, 20,4% ganho de força e 28% relataram melhorias do rendimento durante o treino de musculação. Os dados obtidos por Garrido e colaboradores (2008) também apresentaram que quase 60%

dos usuários de creatina afirmaram ter percebido ganho de massa muscular.

CONCLUSÃO

Neste estudo, encontramos prevalência elevada de praticantes de musculação usuários de creatina que consomem creatina de forma contínua.

Esses resultados estão relacionados aos possíveis ganhos de massa muscular e ganho de força desejados pelos praticantes de musculação.

Intervenções diretas devem ser feitas nos ambientes das academias como campanhas de esclarecimento e conscientização, incluindo todos os usuários de suplementos, para que o uso de produtos, como a creatina, ocorra somente através de profissionais qualificados na área de nutrição esportiva, garantindo melhor confiança e menor risco para a saúde dos consumidores.

REFERÊNCIAS

- 1-Albino, C.S.; Campos, P.E.; Martins, R.L. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC. EFDESORTES.com. Revista Digital, Buenos Aires. Vol. 14. Num. 134. 2009.
- 2-Alves, L.F.; Abe, T.A.; Nacif, M. Academias de ginástica: objetivos, nutrição e culto ao corpo. EFDESORTES.com, Revista Digital. Buenos Aires. Vol. 13. Num. 127. 2008.
- 3-Bacurau, R.F. Nutrição e suplementação desportiva. Editora Phorte. São Paulo, SP, 2009.
- 4-Domingues, A.F.; Marins, J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. Fitness & Performance. Vol. 6. Num. 4. 2007. p. 218-226.
- 5-Garrido, R.G.; Farias, T.C.; De Brito, C.E.; Macedo, O.M. Suplementação de Creatina por Praticantes de Musculação de Vitória da Conquista-BA. Rev. Bras. Cienci. e Mov. Vol.16. Num. 4. 2008.
- 6-Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens freqüentadores de academias de ginástica em

São Paulo. Rev Bras Med Esporte. Vol. 14. Num. 6. 2008.

7-Lollo, P.C.B. Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Vol.10. Num. 76. 2004.

8-Neto, T.L. A Controvérsia dos Agentes Ergogênicos: Estamos Subestimando os Efeitos Naturais da Atividade Física. Arq. Bras. Endocrinol. Metab. Vol. 45. Num. 2. 2001. p.12.

9-Peralta, J; Amancio, O.M.S. A creatina como suplemento ergogênico para atletas. Rev. Nutr. Vol. 15. Num. 1. 2002.

10-Pereira, R.F.; Lajolo, F.M. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Rev. Nutr. Campinas. Vol. 16. Num. 3. 2003. p.44.

11-Quintiliano, E.L. Consumo de suplemento alimentar por homens praticantes de musculação, nas academias centrais do município de Guarapuava/PR. Rev. Polidisc. Eletr. Fac. Vol. 2. Num. 1. 2009. p. 3-13.

12-Rodrigues, E.S.R.; Cheik, N.C.; Mayer, A.F. Nível de Atividade Física e Tabagismo Universitários em. Rev. Saúde Pública. Vol. 42. Num. 4. 2008.

13-Silva, D.A.; Santos, E.A.; Akamine, G.; Esquilarro, L.N.K.; Cotillo, T.H.C. Viebig, R.F. Profissional nutricionista no mercado de fitness e wellness: atuação, entraves e perspectivas. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Vol. 15. Num. 147. 2010.

14-Souza júnior, J.; Tácito, P.; Dubas, J.P.; Pereira, B.; Oliveira, P.R. Suplementação de creatina e treinamento de força: alterações na resultante de força máxima dinâmica e variáveis antropométricas em universitários submetidos a oito semanas de treinamento de força (hipertrofia). Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 13. Num. 5. 2007. p.303-309.

15-Tahara, A. K.; Silva, K.A. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. Efdesportes, Revista Digital. Buenos Aires. Vol. 9. Num. 61. 2003.

16-Theodoro, H.; Ricalde, S.R.; Amaro, F.S. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em Academias de Caxias do Sul-RS. Rev. Bras. Méd. Es. Vol. 15. Num. 4. 2009. p. 291-294.

Recebido para publicação em 31/05/2018
Aceito em 05/08/2018