

# O USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE FRUTAL- MG

## AUTOR

**Jordany Fernandes ANDRETTA**

Discente do Curso de Nutrição – UNILAGO

**Tainara COSTA**

Docente do Curso de Nutrição – UNILAGO

## RESUMO

Os Suplementos alimentares são produtos constituídos por fontes concentradas de substâncias tais como vitaminas, minerais, fibras, proteínas, aminoácidos, ácidos graxos, ervas e extratos, probióticos, bem como outras. Estes suplementos vêm sendo utilizados por praticantes de atividades físicas sistematicamente nas academias da cidade com intuito de apresentar efeitos nutricionais, metabólicos e ou fisiológicos que porventura possam contribuir para a melhoria do desempenho na capacidade do indivíduo nas atividades físicas para ganhar massa muscular. Entretanto o uso destes produtos tem se tornado incontido e sem o devido acompanhamento de um profissional qualificado. Neste cenário o presente artigo objetiva apontar fatores pertinentes do uso imoderado destes produtos nas academias, da cidade de Frutal, MG. A metodologia utilizada para a pesquisa foi à quantitativa variável discreta. Neste caso, a pesquisa interpelará sobre os números e os principais motivos dos quais as pessoas estão fazendo uso dos suplementos nutricionais. E ao fim do levantamento das propostas e aplicação do questionamento, os resultados verificaram que o público feminino da cidade de Frutal vem fazendo maior uso de suplementos em relação aos homens e apenas os indivíduos ativos com atividades físicas necessitam consumir os suplementos nutricionais. Contudo, por meio da pesquisa conclui-se que o uso destes suplementos nas academias da cidade tem sido constante, porém nada alarmante, uma vez que a grande maioria dos usuários possuem acompanhamento de profissionais qualificados.

## PALAVRAS - CHAVE

Suplementos. Profissional. Física. Academias.

## 1 INTRODUÇÃO

Os suplementos são produtos que fornecem doses de vitaminas e minerais e outras substâncias com o intuito de complementar uma alimentação deficitária, que por alguma razão não esteja sendo suficiente para fornecer nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. Análise sobre o consumo de suplementos pela população que pratica atividades físicas em academias é escassa, havendo uma lacuna quanto a informações pertinentes sobre este consumo indiscriminado. Neste contexto, foi verificado um aumento gradativo do uso destes suplementos por pessoas que buscam uma saída segura e bem mais acessível para o equilíbrio e melhora da imunidade corporal. Em contrapartida com a necessidade de mudanças corporais por praticantes de atividades físicas em academias é realçado com o uso indiscriminado destes suplementos. Sendo que o uso crescente de suplementos alimentares pela população visa não apenas complementar a alimentação para a ingestão dos nutrientes diários, mas também para o aumento do rendimento das práticas desportistas (ROSENTHAL *et al.*, 2008).

Nesta perspectiva a abordagem do tema do presente estudo tem por finalidade oportunizar a presença do uso indiscriminado destes suplementos por pessoas nas academias na cidade de Frutal- MG. Sobretudo, porque a cidade possui grande parcela de pessoas que ainda ignorando o fato que a suplementação de vitaminas não substitui uma dieta equilibrada. Contudo, o principal objetivo foi reunir informações relevantes para o desenvolvimento do artigo sobre a questão e propostas no que tange sobre o consumo exagerado de suplementos nutricionais nas academias.

O presente artigo apresentou uma pesquisa bibliográfica, revisando a literatura para análise de dados do estudos sobre o tema, bem como uma fundamentação teórica dessas investigações sobre o consumo de suplementos minerais. “A pesquisa bibliográfica, com base em material publicado, tem a vantagem de permitir uma cobertura ampla dos fenômenos estudados, bem maior do que a possibilidade que o pesquisador teria de investigar diretamente”, (GIL, 2002). Além de artigos científicos, foram abordados livros e sites, com fundamentos voltados para o tema.

Neste sentido, todo individuo precisará manter uma rotina saudável para manter seus níveis de vitaminas regulados, no entanto se mesmo com os devidos cuidados não estiverem satisfatórios, precisará fazer o acréscimo através de suplementos de vitamina. Entretanto, para que o indivíduo possa estar utilizando esta suplementação é necessário que seja por recomendação médica.

Suplementos alimentares ou nutricionais são definidos como substâncias adicionadas à dieta principalmente: vitamina, minerais, erva e botânicos, aminoácidos, metabólicos, constituintes, extratos ou combinações de qualquer desses ingredientes, com os objetivos principais de complementar a dieta, suprimindo as necessidades nutricionais dos indivíduos ou como recurso ergogênico (ZEISER, SILVA, 2007).

Todavia nos últimos tempos tem-se observado um grande consumo de suplementos nutricionais por parte de grandes números de pessoas, especialmente nas academias, que tem levado as pessoas a buscarem melhor aparência e estética, com isto o consumo indiscriminado de suplementos nas academias. Segundo Coelho, Camargo e Ravagnan (2004), a utilização de suplementos alimentares é um fenômeno que cresce a cada dia, fato comprovado pelo presente estudo, no qual entre os participantes, 43,3% declararam ter feito uso de algum tipo de suplemento antes de procurar a clínica pesquisada.

**Tabela 1-** Classificação dos suplementos alimentares

<b>Tipo de Suplemento</b>	<b>Definição</b>
Repositores Hidroeletrólíticos	Para reposição de água e eletrólitos
Repositores Energéticos	Deve conter no mínimo 90% de carboidrato e podem conter vitaminas e minerais.
Alimentos Compensadores	Deve conter menos de 90% de carboidrato e 65% do teor de proteínas devem ser de AVB.
Lipídios	Deve oferecer 1/3 de cada tipo de gordura, sendo distribuídos entre saturada, monoinsaturada, poliinsaturada
Aminoácidos de Cadeia Ramificada (BCAA)	Deve conter no mínimo 70% dos nutrientes energéticos provenientes de BCAA.

Fonte: BRASIL, 1998

Outra possível relação para esse aumento do consumo é o fato de existir falsas promessas de alguns suplementos em seus rótulos, como: aumentar a energia, aliviar o estresse, aumentar a performance e prevenir ou tratar doenças. Dentro deste contexto, Schneider e colaboradores (2008) concluíram que o uso de suplementos no grupo analisado é bem alto, ficando a necessidade de uma educação nutricional dos usuários de suplementos para aumentar o nível de informações sobre os mesmos e garantir segurança na sua utilização. Nesta perspectiva a Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2003) faz referência ao fato de ter sido observado no Brasil o uso abusivo de suplementos bem como de drogas com propósito ergogênico e puramente estético.

De acordo com Eliason (1997), “os suplementos podem ser definidos como produtos feitos de vitaminas, minerais, produtos herbais, extratos de tecidos, proteínas e aminoácidos e outros produtos, consumidos com o objetivo de melhorar a saúde e prevenir doenças”. Neste sentido, de acordo com o SBAN (2013), “o produto pode ser apresentado nas formas sólidas, semissólida, líquida e aerossol, como tabletes, drágeas, pós, cápsulas, granulados, pastilhas mastigáveis, líquidos e suspensões”

Neste contexto, Thomas (1996) critica o consumo de suplementos nutricionais em detrimento de uma dieta balanceada, enfatizando a importância da complexa combinação de substâncias dos alimentos. Segundo, dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), demonstram uma incidência crescente das doenças cardiovasculares (DCV), bem como no grande número de óbitos, representando no Brasil 29,8% de todas as mortes do país.(MALACHIAS, 2016).

As vitaminas são de extrema importância para o funcionamento do corpo humano, é essencial para o equilíbrio de diferentes órgãos e funcionamento de seu organismo. Nestas circunstâncias seria interessante que as pessoas ficassem atentas quanto à ingestão das vitaminas e realizar monitoramentos diários para garantirem sempre um bom nível, resguardando contra futuras complicações de carência das mesmas no corpo.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia utilizada para pesquisa foi quantitativa, para melhor investigação sobre os fatos de maneira que foi desenvolvido um questionário composto por nove (9) questões específicas sobre o consumo de suplementos (uso anterior à consulta e atual, tipo, objetivo, julgamento de eficácia, indicação de uso), sendo essas classificadas como dissertativas, ambas preenchidas pelos avaliadores. Nesta perspectiva, os dados foram captados por via internet, por meio das redes sociais objetivando reunir informações relevantes para o desenvolvimento do estudo sobre a questão e propostas no que tange sobre o contexto.

Nesse sentido, foi aplicado um questionário estruturado com questões subjetivas para 100 usuários, com intuito levantar dados que possa colher informações pertinentes sobre o tema. Os participantes da pesquisa foram informados em detalhes quanto ao protocolo da pesquisa a que serão submetidos, e assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido com a concordância em participar do estudo, da mesma forma, o tratamento dos dados coletados seguirá as determinações da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD – Lei 13.709/18), tendo plena liberdade de desistir do mesmo em qualquer momento. Parecer de aprovação: 5.017.020.

Os dados para pesquisa foram compostos por indivíduos do sexo masculino e feminino. Critérios de inclusão foram indivíduos na faixa etária classificada como adulto, alfabetizados, praticantes de musculação em uma das duas academias selecionadas e que demonstraram interesse em participar da pesquisa. Para aplicação do estudo foi elaborado um ofício e encaminhado aos responsáveis das academias com o intuito de liberação da abordagem e uso da marca das academias para divulgação. Primeiramente foi escolhido o tema a ser pesquisado, em seguida, foi elaborado o método para a coleta dos dados da pesquisa, por fim foi feita a execução da coleta. Após o fim dessa última etapa, faz-se a análise do que foi coletado, e assim, com base na interpretação, obteve os resultados.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

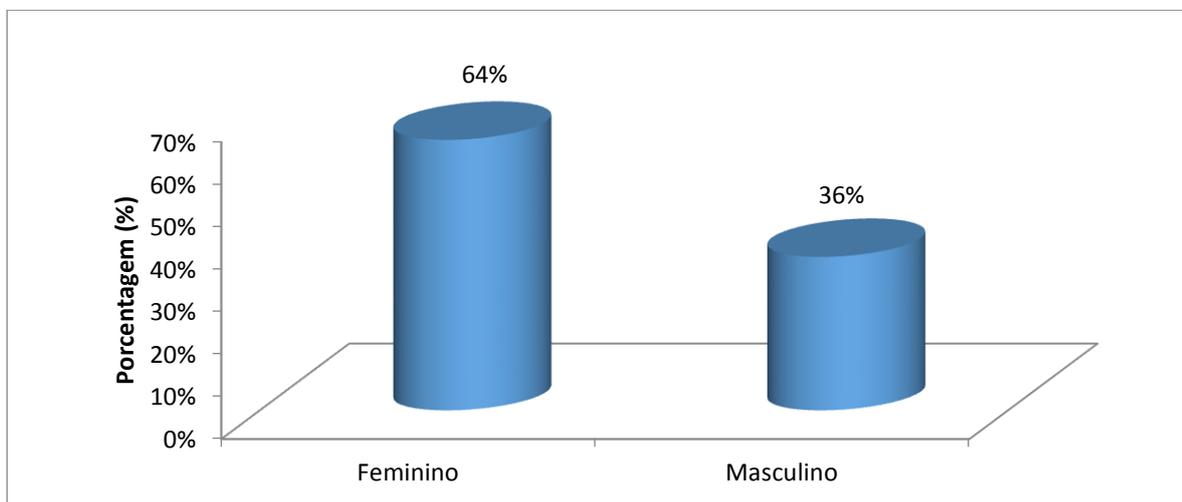
A pesquisa contou com participação de 100 entrevistados de ambos os sexos, praticantes de atividades físicas nas três academias da cidade de Frutal/MG, e de acordo com a pesquisa realizada os suplementos mais utilizados por eles foram Whey Protein, Herbalife e termogênicos, respectivamente.

A Figura 1 apresenta resultados de acordo com a participação dos sexos na pesquisa realizada. Tendo como resultado final índice de 64% do público feminino para o consumo destes suplementos e 36% do público masculino que fazem uso destes suplementos. ou seja, por surpresa o público feminino vem fazendo o uso destes suplementos com maior frequência do que o público masculino. Analisando os dados pode-se notar que uma parcela significativa dos usuários procuraram profissionais gabaritados para acompanhamento sobre o uso de suplementos. O que concerne à faixa etária dos usuários de suplementos alimentares observou-se que não houve um padrão quanto à idade dos maiores consumidores entre na cidade de Frutal. Entretanto, os jovens adultos entre 23 e 27 anos seriam os maiores usuários. Sobretudo pelo fato de serem mais vulneráveis a influência dos apelos da sociedade pelo corpo ideal e mais preocupados com a estética (PEDROSA *et al.*, 2010; COSTA, ROCHA, QUINTÃO, 2013).

Estudos realizados por Lopes *et al.* (2015) e Frade *et al.* (2016), revelaram haver alta prevalência de uso de suplementos por indivíduos que frequentavam a academia em um período maior que doze meses. Porém como citado outrora nesta pesquisa, uma quantidade de indivíduos vem utilizando os suplementos de forma errônea, sobretudo para ganhar massa muscular e moldar o corpo.

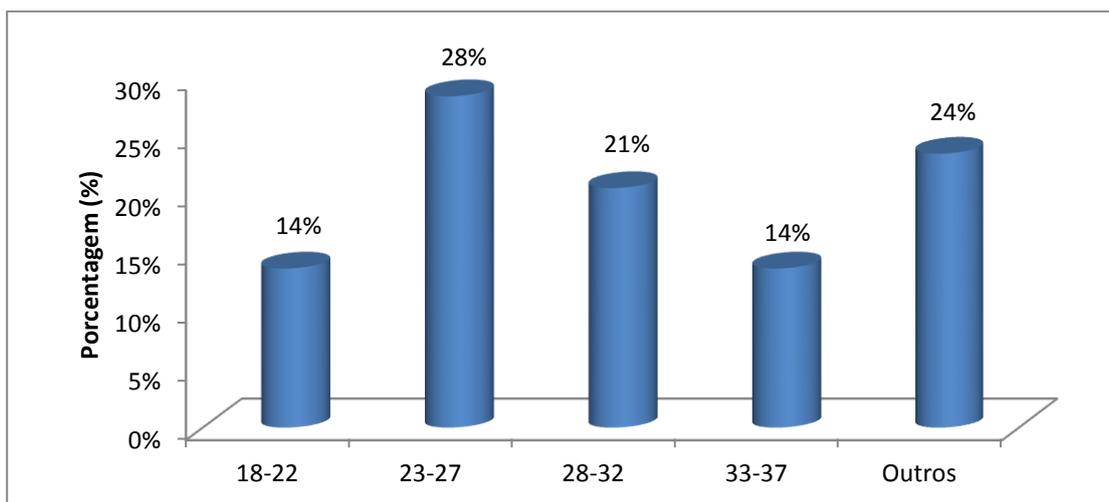
Entretanto, na verdade este uso pode acarretar danos irreparáveis para sua saúde, especialmente se não tiver um acompanhamento de um profissional gabaritado. Nesta circunstância cabe salientar o papel fundamental deste profissional da área para auxiliar o uso correto dos suplementos para que os indivíduos que utilizam consigam obter o maior aproveitamento de tudo que é usado e assim conseguir chegar ao objetivo esperado.

**Figura 01 – Participação por gênero.**



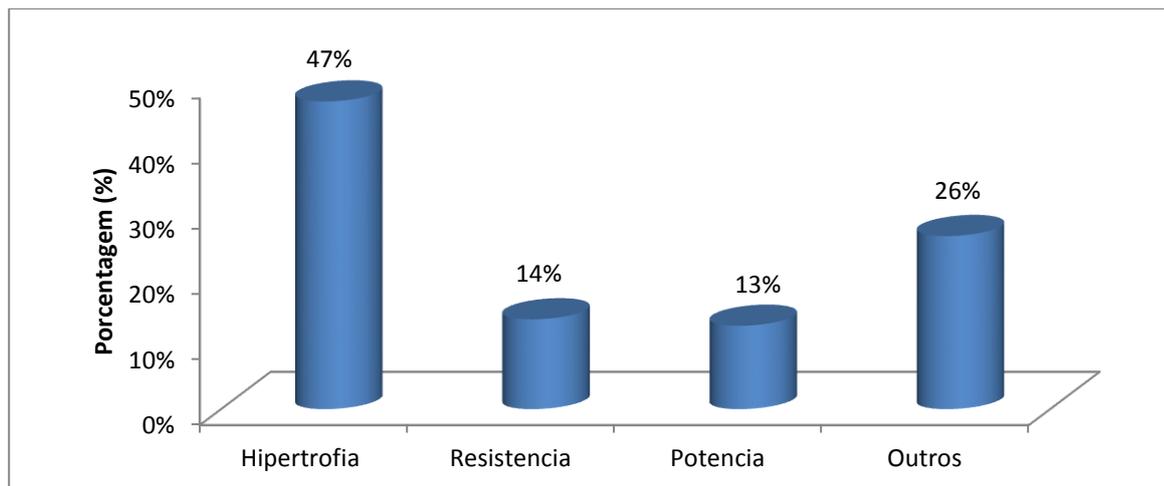
A Figura 2 mostra a classificação de idades dos praticantes que fazem o uso dos suplementos, onde 14% avaliados tinham de 18 a 22 anos, 28% com 23 a 27 anos, 21% com 28 a 32 anos, 14% com 33 a 37 anos e outros com 24%. A predominância das idades em relação aos resultados está próxima a média de idade de 18 a 30 anos apresentada por Santos (2019).

**Figura 2 - Idade dos participantes da pesquisa.**



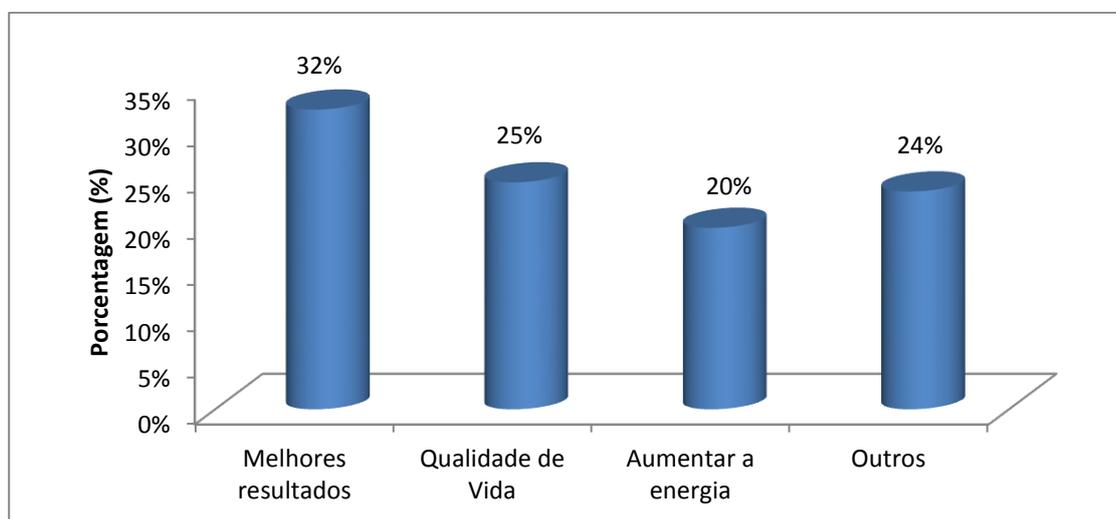
A Figura 3 mostrou resultados dos principais tipos de treinamento praticados nas academias de Frutal-MG pelos entrevistados. Sendo 47% de hipertrofia, 14% para resistência, 13% para potência muscular e os 26% restante para outras atividades. De acordo com Santos (2019) o motivo do uso de suplementos para tal tipo de treinamento foram semelhantes, sendo 36% Hipertrofia, 29% Manutenção na saúde e 30% emagrecimento. Concluindo que praticantes de atividade física em ambos locais costumam procurar suplementos para resultados e treinamentos parecidos.

**Figura 3** - Tipos de treinamentos entre os avaliados.



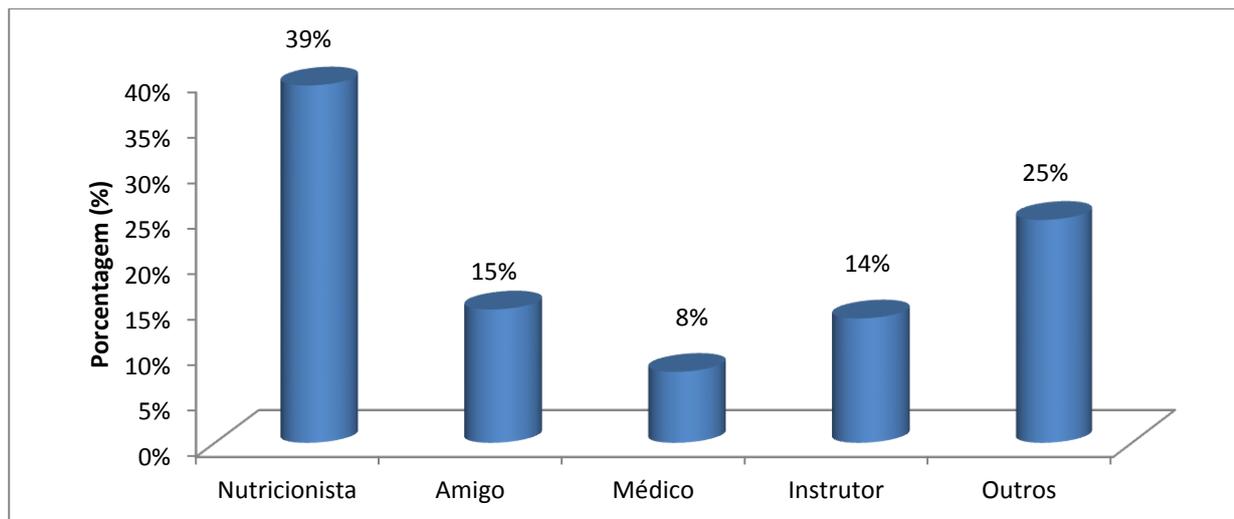
A Figura 4 mostra os percentuais para a finalidade que os praticantes utilizam suplementos. De acordo com a pesquisa, 20% dos entrevistados usam os suplementos para aumentar sua energia, 25% para melhorar a qualidade de vida, 32% melhorar os resultados das atividades e os 24% distribuídas para outras finalidades. Segundo Vargas (2005), 12,90% usam suplementos para suprir necessidades, 6,45% usam para perda / ganho de peso e repor nutrientes. Nos dias atuais a busca por suplementos nutricionais está cada vez maior por não ser possível alcançar todos os nutrientes que necessitamos. Diante disso muitas pessoas procuram uma suplementação de qualidade para ter qualidade de vida e uma boa saúde.

**Figura 4** - Finalidade para o uso dos suplementos nos avaliados.



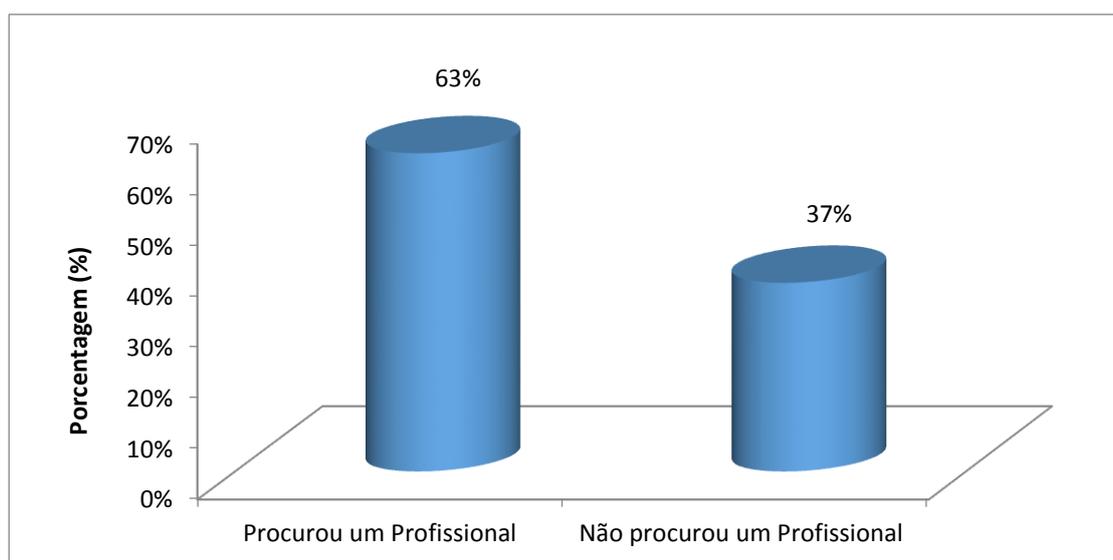
A Figura 5 mostrou a indicação de suplementos nutricionais por pessoas qualificadas para indicar o uso e consumo dos mesmos para os praticantes. Seguido de 14% das indicações feitas por instrutor, 39% por nutricionistas, 8% por médicos e os 25% restantes por outros grupos como amigos e família.

**Figura 5** - Indicação de suplementos nutricionais



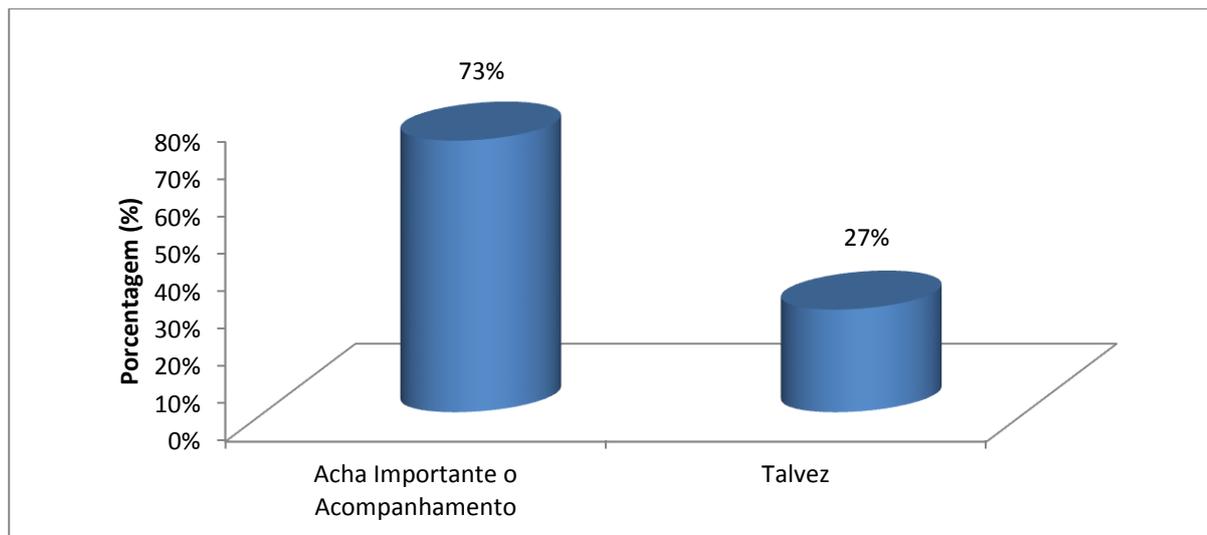
Na Figura 6 foi observado que um número significativo dos participantes entrevistados teve a consciência de procurar um profissional qualificado para acompanhamento para o uso de suplementos nutricionais. Sendo que 63% dos entrevistados disseram que procuraram um profissional e 37% não procuraram. De acordo com Santos (2019), 64% dos praticantes entrevistados foram em busca de um profissional como, nutricionista, instrutor e médico e 36% foram influenciados por amigos, familiares entre outros. Podemos identificar que por mais que a procura por um profissional é grande ainda sim é necessário uma conscientização para a procura de um profissional e em retorno disso fazer um uso adequado de suplementos para que não gere resultados desagradáveis.

**Figura 6** – Busca por um profissional.



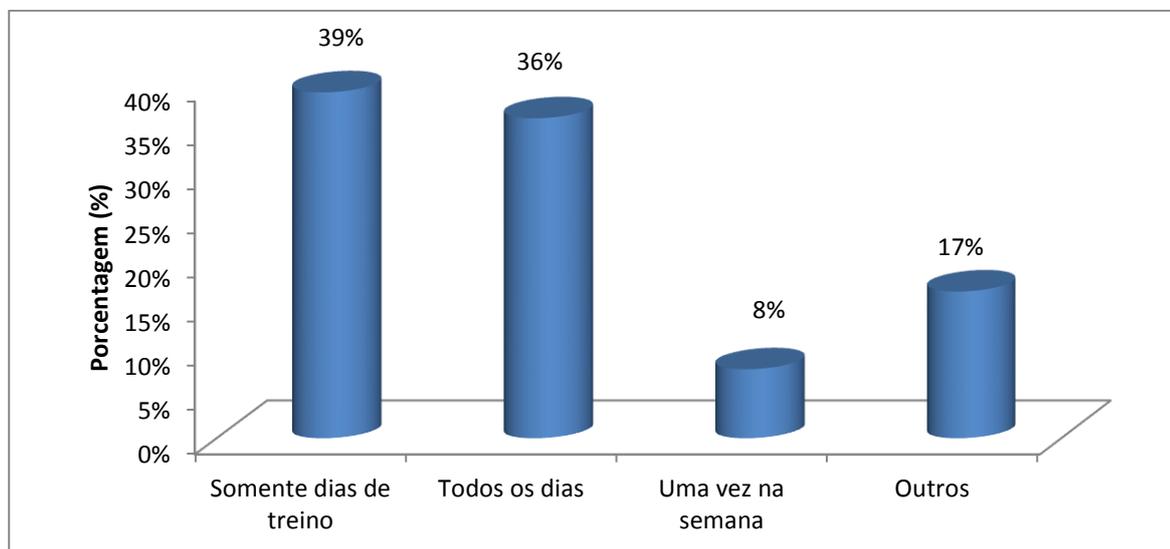
A Figura 7 demonstrou que 73% dos entrevistados acharam importante e essencial procurar um profissional para acompanhamento e 27% talvez procurassem um profissional. Nota-se que por mais que os praticantes que foram em busca de um profissional são a maioria ainda sim o valor de pessoas que não consultaram com um profissional ainda é alta e com isso pode haver uma demora de retorno com o uso de suplementos ou até mesmo um prejuízo na saúde.

**Figura 7** - Importância do acompanhamento de um profissional.



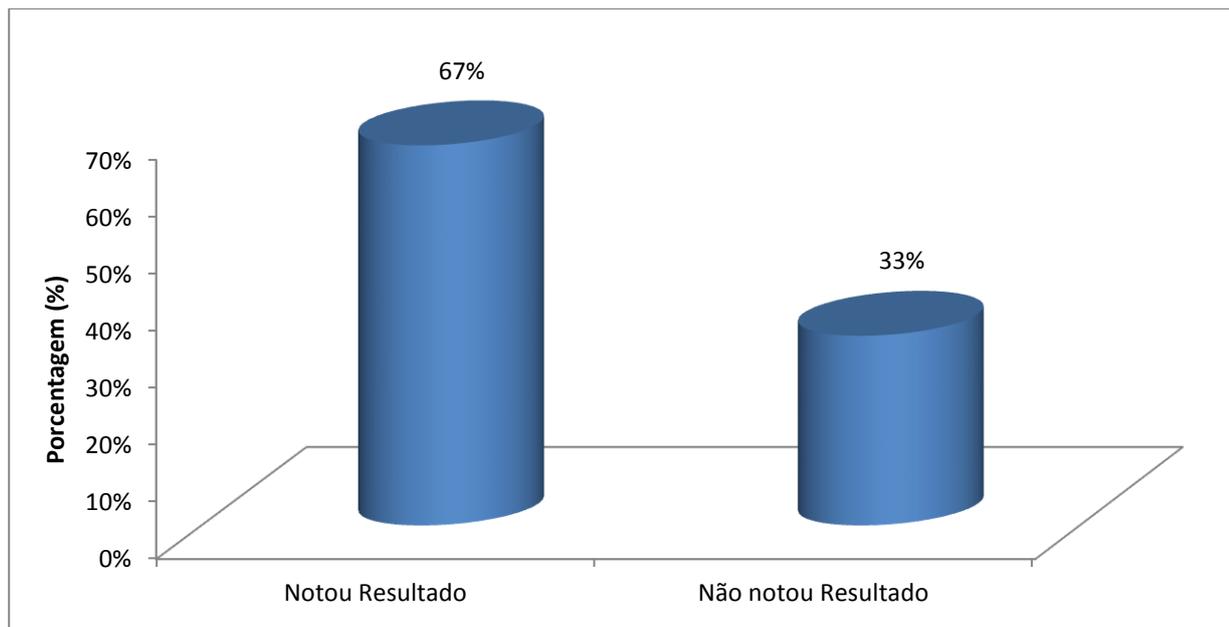
A Figura 8 apresentou resultados significativos de acordo com a pesquisa realizada com os praticantes em relação a frequência do uso dos suplementos. Conforme a pesquisa, 36% dos entrevistados utilizam todos os dias, 39% somente dias de treino e 8% uma vez na semana e outros 17%. De acordo com o Macedo, Martins e Barcellos (2020), a frequência de uso dos suplementos são de 60% 1 vez ao dia, 23% 2 vezes ao dia, 14% 3 vezes ao dia e 3% outros. Podemos ver que praticantes de atividade física fazem uso de suplementos não só uma vez que vão treinar e também no dia a dia.

**Figura 8** - Frequência do uso dos suplementos pelos avaliados.



Já a Figura 9, o resultado descreveu os níveis de satisfação corporal dos usuários de suplementos. Sendo que 67% dos entrevistados conseguiram notar resultados com o uso e apenas 33% não conseguiram detectar algum tipo de mudança no resultado com o uso dos Suplementos. Notou-se com os resultados apresentados por Santos (2019), que 99% dos entrevistados apresentaram resultados com o uso de suplementos e apenas 1% não apresentou melhora. Ambas as pesquisas podem ter uma negativa sobre o uso de suplementos nutricionais e isso pode ocorrer devido ao uso incorreto dos mesmos.

**Figura 9** - Satisfação corporal pelos avaliados.



Os resultados desta pesquisa mostraram que houve diferença significativa na variável do uso de suplementos com as atividades propostas, tendo resultados surpreendentes. E uma parcela muito grande dos usuários percebeu que houve um significativo resultado do corpo com o uso dos suplementos nutricionais, que pôde ser constatado na Figura 9. O resultado foi semelhante conforme apresentado por Santos (2019) sobre os tipos de suplementos mais utilizados que foram proteicos com 45 % e energéticos com 19%. pode-se notar que o uso de suplementos com maior quantidade proteica e energética chama mais atenção dos praticantes de ambas academias

## 5 CONCLUSÃO

O consumo de suplementos alimentares e/ou nutricionais vem aumentando rapidamente a cada dia entre os frequentadores das academias. E que este consumo indiscriminado, foi confirmado por meio da pesquisa realizada de que existe uma ampla utilização de suplementos nutricionais na cidade de Frutal MG.

Na pesquisa mostrou-se que uma grande parcela dos que utilizam estes suplementos não conhecem a fundo os problemas que podem ser agravados com o uso indiscriminados destes produtos. Pouco conhecimento a respeito das vertentes do estudo pelos indivíduos pesquisados. Além disso, foi demonstrado que os indivíduos ainda não estão conscientes da importância de buscar um profissional habilitado para uma orientação nutricional antes do início dos exercícios físicos.

Os resultados mostraram que os consumos de suplementos entre os praticantes investigados demonstrou que uma grande parcela dos indivíduos utilizam estes suplementos, e que ao contrário que se tem informação dentro destes consumidores um bom número ao menos procuram profissionais gabaritados para melhor acompanhamento e que os resultados, segundo os mesmos são satisfatórios.

Vale ressaltar que essa crescente em que se encontra o consumo de suplementos nutricionais feito pelos praticantes de exercícios físicos em academias vem acompanhada de um emaranhado de informações desconstruídas e sem embasamento científico. Neste sentido, fica claro a necessidade de se conhecer os alimentos e suas funções, além da conscientização dos frequentadores de academias quanto à real necessidade do uso dos suplementos alimentares.

Nestes aspectos, os levantamentos reflexivos explanados neste artigo evidenciam que as práticas desenvolvidas pelos e usuários de suplementos nutricionais tornam-se um marco referencial sobre a questão da saúde, e que a mudança de paradigma sobre o fator nutricional possa transpor o fator cultural da alimentação que comete a maioria dos praticantes de academias. Que de certa forma fazem total descaso sobre o tema referido e continuam utilizando estes suplementos de forma errônea.

## 6.REFERÊNCIAS

- ELIASON BC, *et al.* Dietary supplement users: demographics, product use, and medical system interaction. **Journal of the American Board of Family Medicine**, v.10, n.4, p. 265 – 271, 1997.
- GIL, A .C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional por Amostragem Domicílios**. [http://www.ibge.com.br/home/presidencia/noticias/noticia\\_visualiza.php?id\\_noticia=226&id\\_pagina=1](http://www.ibge.com.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=226&id_pagina=1), Documento de 2003.
- LOPES, F. G. *et al.*, N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de juiz de fora, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 6, 451-456, 2015.
- MALACHIAS, M. et al. 7th Brazilian Guideline of Arterial Hypertension: Chapter 1 - Concept, Epidemiology and Primary Prevention. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 107, n. 3 Suppl 3, p. 1-6, Sep 2016.
- PEDROSA, O. P. *et al.* T. de. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho – Rondônia. **Anais da Semana Educa**, v. 1, n. 1, 2010.
- ROSENTHAL, T. C. et al. Fatigue: an overview. **American Family Physician**, v. 78, n. 10, p. 1173-9 .2008.
- SCHNEIDER, et al. Consumo de suplementos nutricionais por participantes de exercícios físico em academias de musculação de Balneário Camboriú – SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 2, n. 11, 2008.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (SBAN). **Política Nacional de. Alimentação e Nutrição**. Brasília – DF. 1ª edição 2013.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE (SBME). Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Ver Bras Med Esporte**, v.9, n.2, p.43-46, 2003.
- THOMAS PR. Food for thought about dietary supplements. **NutritionToday**, V. N. P 1996.
- ZEISER CC, Silva RCR. O uso de suplementos alimentares entre os profissionais de educação física atuantes em academias da cidade de Florianópolis. **Revista Nutrição em Pauta**, v.15, n.86, p.30-33, 2007.