

UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA DE SÃO JOSÉ DO RIO PRETO, SP.

AUTORES

Aline Aparecida Siqueira Tassoni MARIN
Discente do Curso de Nutrição – UNILAGO

Marília Gonçalves CATTELAN
Docente do Curso de Nutrição - UNILAGO

RESUMO

A busca por melhor qualidade de vida e por padrões estéticos socialmente aceitos têm levado um número cada vez maior de pessoas a praticar algum tipo de atividade física e adotar uma dieta equilibrada. Ademais, tornou-se recorrente o uso de suplementos alimentares. Logo, o presente estudo teve como objetivo avaliar aspectos que permeiam o consumo de suplementos alimentares por indivíduos praticantes de atividade física. A pesquisa foi realizada em uma academia localizada no município de São José do Rio Preto, SP, e contou com uma amostra de setenta indivíduos, de ambos os sexos, entre 20 e 55 anos. Os participantes responderam um questionário sobre o consumo de suplementos alimentares. Dentre os indivíduos analisados, a maioria possuía idade entre 20 a 30 anos. Da amostra, 77,1% afirmou ter feito ou estar usando suplementos alimentares, sendo os mais utilizados *Whey Protein* (87% dos indivíduos), BCAA (70,4%) e creatina (66,7%). Concluiu-se que o uso de suplementos na amostra analisada é alto, porém grande parte o faz sob orientação de profissional habilitado.

PALAVRAS - CHAVE

Suplemento alimentar. Estado nutricional. Atividade física. Estética.

1 INTRODUÇÃO

A busca por melhor qualidade de vida e principalmente padrões estéticos bem definidos têm levado um número cada vez maior de pessoas a praticar algum tipo de atividade física (SILVA *et al.*, 2017). Sabe-se que praticantes de exercícios físicos para fins não competitivos conseguem, através de uma dieta balanceada recomendada para a população em geral, um bom desempenho físico, manutenção da saúde e boa *performance* esportiva (LOPES; BINOTI; OLIVEIRA, 2015). Apesar disso, o uso de suplementos alimentares vem se tornando cada vez mais difundido (MOREIRA; RODRIGUES, 2014).

Suplementos alimentares não são medicamentos e, por isso, não servem para tratar, prevenir ou curar doenças. Os suplementos são destinados a pessoas saudáveis. Sua finalidade é fornecer nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos (ANVISA, 2019). São recursos utilizados com o intuito de complementar as necessidades nutricionais de um indivíduo, quando isto não é possível somente através da alimentação (DOMENEGHINI *et al.*, 2018).

Os suplementos nutricionais são vistos como recursos seguros quando adequadamente empregados e utilizados sob orientação de um profissional habilitado (HIRSCHBRUCH, 2014). São comercializados em diversos locais, como academias, farmácias, lojas especializadas, internet, entre outros (SOUZA; SCHNEIDER, 2016), sendo que o uso de tais compostos pode variar de acordo com a modalidade da atividade física praticada pelo indivíduo, faixa etária e sexo (SOARES, 2014).

Na busca de padrões estéticos específicos e também pela obtenção de resultados rápidos, os frequentadores de academias esportivas acabam por fazer dos suplementos alimentares uma estratégia amplamente empregada (FRADE *et al.*, 2016) e, embora a maioria desses praticantes tenha cautela quanto à alimentação, é comum a ausência de acompanhamento nutricional adequado para tais fins. Neste contexto, esses indivíduos são influenciados pela mídia e por informações constantes nas mais diversas redes sociais que, muitas vezes, induzem os indivíduos, por meio de propagandas, a acreditarem que necessitam do uso de tais substâncias (REIS *et al.*, 2017).

O uso desmedido desses recursos pode acarretar malefícios à saúde dos indivíduos que se sujeitam a ingerir os suplementos sem orientação de um nutricionista habilitado e capacitado (FRADE *et al.*, 2016). De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas - CFN, através da Resolução CFN nº 390/2006, compete ao nutricionista a definição da necessidade ou não do uso de suplementos nutricionais necessários à complementação da dieta e a prescrição de suplementos nutricionais deverá ser pautada nos âmbitos de responsabilidade profissional, em conformidade com o código de ética da profissão (CFN, 2006).

Perante este contexto, o presente estudo teve como objetivo avaliar aspectos que permeiam o consumo de suplementos alimentares por indivíduos praticantes de atividade física, em uma academia de São José do Rio Preto, SP.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo foi de natureza quantitativa de abordagem descritiva. A amostra constituiu-se de 70 pessoas, de ambos os sexos, maiores de idade, matriculados em uma academia localizada no município de São José do Rio Preto, estado de São Paulo. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da União das Faculdades dos Grandes Lagos, UNILAGO (CAAE nº 19413019.8.0000.5489). Os indivíduos praticavam alguma modalidade de exercício físico e consentiram em participar do estudo, por meio de anuência ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os indivíduos responderam a um questionário sobre uso de suplementos

alimentares, composto por dezesseis questões, proposto por Domingos e Marins (2007), com modificações, podendo os participantes optar por mais de uma resposta, para algumas das perguntas propostas. Os dados foram avaliados por meio de estatística descritiva (média) e cálculos percentuais, empregando o software Microsoft Office Excel 2010.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 70 indivíduos, dos quais 51,4% eram homens e 48,6% mulheres. Segundo Domeneghini *et al.* (2018), grande parte dos indivíduos que frequentam as academias está representada por jovens e adultos, perfil também observado no presente estudo, onde o público jovem com faixa etária 20 – 30 anos foi maioria (67,1%), conforme exibe a Tabela 1, sendo a idade média dos indivíduos participantes do estudo foi de 29,4 anos.

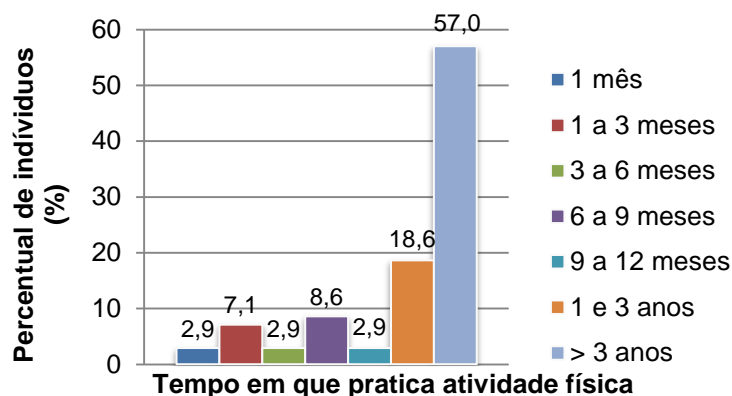
Em relação à escolaridade, a amostra foi constituída de 42,9% de indivíduos que possuía o ensino médio completo, 40% de pessoas com nível superior e 15,7% relataram estar cursando o ensino superior, enquanto apenas 1,4% havia concluído somente o ensino fundamental (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização dos indivíduos participantes do estudo.

| Variáveis | Gênero | | Total (%) |
|--------------------|---------------|--------------|-----------|
| | Masculino (%) | Feminino (%) | |
| Idade (anos) | | | |
| 20 – 30 | 63,8 | 70,6 | 67,1 |
| 31 – 49 | 33,3 | 23,5 | 28,6 |
| ≥ 50 | 2,8 | 5,9 | 4,3 |
| Escolaridade | | | |
| Ensino fundamental | 0 | 2,9 | 1,4 |
| Ensino médio | 44,4 | 41,2 | 42,9 |
| Cursando superior | 5,6 | 26,5 | 15,7 |
| Superior completo | 50 | 29,4 | 40 |

Com relação ao tempo em que os indivíduos se dedicavam à prática de alguma atividade física, no presente estudo, foi observado que 57% praticavam exercício físico há mais de 3 anos, seguido daqueles que praticam por um período entre 1 – 3 anos (18,6%), entre 6 – 9 meses (8,6%), entre 1 – 3 meses (7,1%) e os que praticam por períodos entre 9 e 12 meses e 3 – 6 meses e há 1 mês obtiveram percentuais semelhantes de 2,9% cada (Figura 1). Enquanto que no estudo de Moreira, Navarro e Navarro (2014) houve predominância de indivíduos (69%) que praticavam atividade física há mais 1 ano.

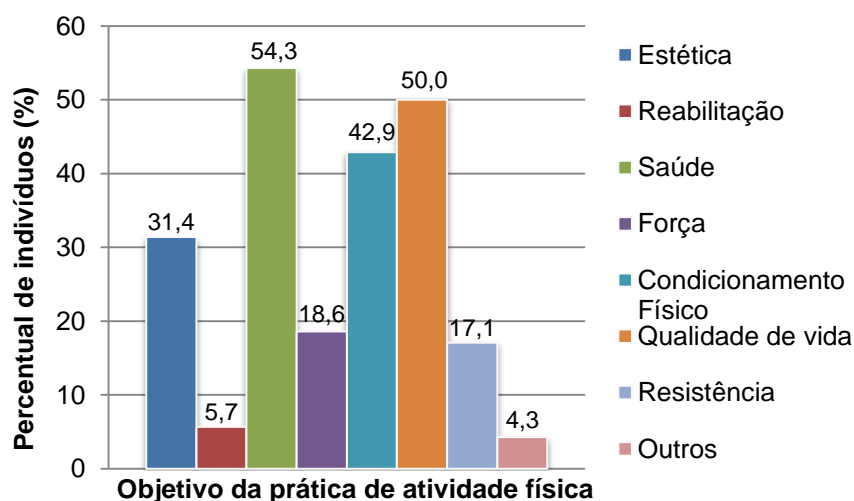
Figura 1 – Tempo de prática de atividade física pelos indivíduos participantes do estudo.



Em relação ao objetivo que levou os indivíduos a praticarem alguma atividade física, a questão salutar foi relatada por 54,3% dos participantes, melhora na qualidade de vida por 50% dos indivíduos, seguido de condicionamento físico 42,9%, questões estéticas 31,4%, melhora na força (18,6%), na resistência (17,1%), reabilitação (5,7%) e outros motivos somaram 4,3% (Figura 2). É imprescindível relatar que, no presente estudo, para o questionamento do objetivo da prática de atividade física, os indivíduos puderam assinalar mais de uma resposta.

Souza e Carvalho (2018), em seu estudo, observaram que 60,1% dos indivíduos entrevistados também citaram como principal objetivo da prática de atividade física a questão salutar. Cardoso, Vargas e Lopes (2017), porém, verificaram, em estudo conduzido com 100 indivíduos, que apenas 36,2% deles possuíam como objetivo a melhora da saúde ao praticar atividade física.

Figura 2 – Objetivo da prática da atividade física pelos indivíduos participantes do estudo.



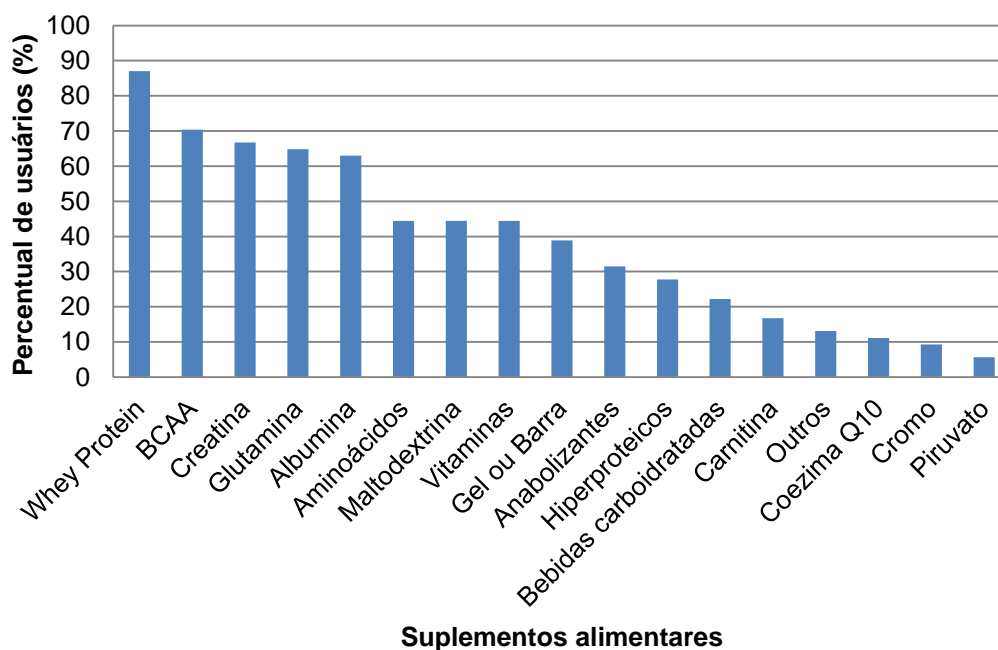
Dos indivíduos entrevistados, 77,1% fazem ou já fizeram uso de algum tipo de suplemento alimentar, enquanto que 14,3% afirmaram conhecer alguém que já fez uso e 8,6% nunca teve contato com nenhum tipo de suplemento. Quando questionados a respeito do consumo de suplementos alimentares associados ao exercício físico, 74,3% afirmaram que tais produtos podem ser consumidos eventualmente, 8,6% alegaram ser imprescindível o uso e 17,1% relataram não considerar necessário o consumo. Segundo Moreira, Navarro e

Navarro (2014) é muito comum o uso de suplementos alimentares entre os participantes de exercício físico, sendo a procura pelo “corpo ideal” uma das propulsoras para o uso desses recursos nutricionais.

Ainda com relação ao consumo de suplementos, no estudo de Santos e Farias (2017) foi observado, ao avaliar 187 praticantes de atividades físicas, que 51% não faziam uso de suplementos alimentares. Por sua vez, Souza e Carvalho (2018) verificaram, em seu estudo, que 38,5% dos entrevistados declararam fazer uso de algum suplemento; de modo análogo, em estudo conduzido por Pereira e colaboradores (2017), evidenciou-se que 25,2% dos participantes da pesquisa utilizavam suplementos, resultados esses bem inferiores aos encontrados no presente estudo.

Com relação aos suplementos mais consumidos, levando-se em consideração que os indivíduos poderiam utilizar mais de um, destacam-se *Whey Protein* (87% dos indivíduos afirmaram fazer uso), seguido por BCAA (70,4%) e Creatina (66,7), conforme Figura 3. Segundo Santos e Farias (2017) os suplementos mais consumidos pelos participantes de seu estudo eram BCAA e *Whey Protein*, cujo objetivo de uso era aumentar a massa muscular e melhorar a *performance*. Resultados semelhantes foram encontrados nos estudos de Pellegrini, Corrêia e Barbosa (2017). Rodrigues (2017) relata que existe um elevado número de suplementos à base de proteína de soro de leite (*Whey protein*) comercializados, o que pode justificar seu emprego em percentuais tão altos.

Figura 3 – Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física do estudo.

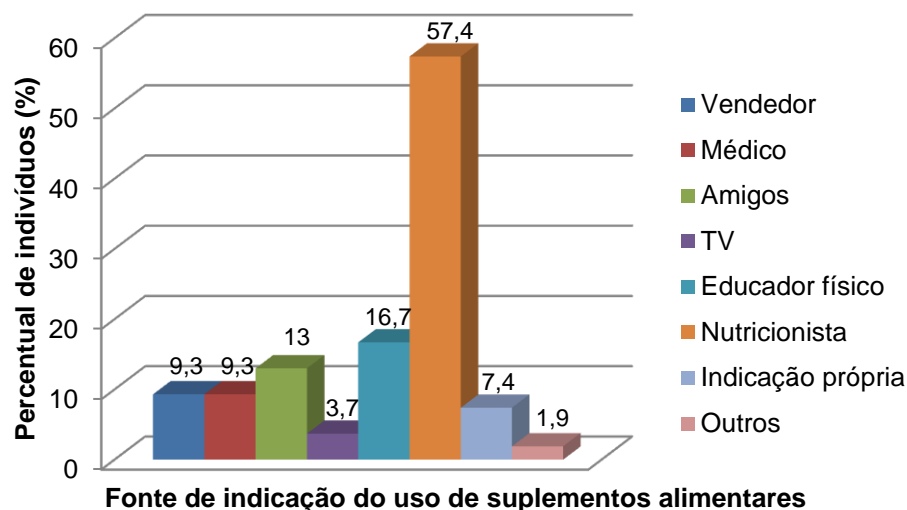


É possível observar, na Figura 4, que a maior indicação para a prescrição e uso de suplementos foi a do nutricionista 57,4%, seguido por orientação de professor de academia/educador físico (16,7%), por amigos (13%), por vendedores de suplementos e por médicos (ambos 9,3% cada), indicação própria (7,4%), por influência de programas televisivos (3,7%) e por outras fontes (1,9%). Para este quesito é imprescindível ressaltar que foi possível assinalar mais de uma escolha.

Em se tratando da fonte de indicação do uso de suplementos alimentares é possível afirmar que os dados não corroboram com a pesquisa de Souza e Ceni (2014), em que a grande maioria dos entrevistados (79,9%) evidenciou a prescrição feita pelo professor de academia; de modo similar, Domeneghini e colaboradores (2018) ressaltaram em seu estudo que a maior fonte de indicação para o emprego de suplementos alimentares era os

educadores físicos (33%), sendo que apenas 22% dos participantes do estudo relataram ser o nutricionista a fonte de prescrição.

Figura 4 – Indicação dos suplementos nutricionais aos praticantes de atividade física do estudo.



Quando questionados se já haviam feito o uso ou conhecia alguém que já tivesse usado anabolizantes (EAA - esteroides anabólicos androgênicos) e sobre seus efeitos deletérios pelo uso crônico, 64,3% dos participantes alegaram conhecer alguém que tenha feito uso ou já ter usado tais compostos, sendo que 31,5% fazem uso, embora 62,9% afirmaram estar cientes dos efeitos deletérios dos anabolizantes. Carneiro Júnior, Silva e Almeida (2016), em estudo sobre o nível de conhecimento e ocorrência do uso de anabolizantes entre praticantes de musculação, relataram que 10% dos participantes do estudo faziam uso de anabolizantes e 78% conheciam os efeitos indesejáveis.

De acordo com Oliveira e Cavalcante Neto (2018), esteroides anabolizantes são substâncias empregadas em medicina em casos graves de saúde, e seu consumo ilegal, em virtude de estética corporal, é preocupante. Dentre os diversos efeitos deletérios dessas substâncias na saúde, os autores destacam alteração da libido, aumento de pelos no corpo e na face, aumento de secreção nas glândulas sebáceas, espermatogênese alterada em homens, tumores, disfunções hepáticas, entre outros. Souza e Schneider (2017) relataram que o ambiente da academia propicia a busca por resultados como aumento da massa muscular e também redução da gordura corporal, mas como a resposta ao treinamento não é rápida, as pessoas acabam utilizando outros meios para conseguir o que desejam e, com isso, aderem ao uso dessas substâncias.

4. CONCLUSÃO

O perfil característico dos indivíduos da pesquisa é de jovens entre 20 – 30 anos, com ensino médio completo e cujos objetivos principais na prática de atividade física estão relacionados à melhora da qualidade de vida, da saúde e condicionamento físico. A maioria dos indivíduos consome suplementos alimentares proteicos, com indicação de profissional habilitado (nutricionista). Em se tratando de esteroides anabolizantes, mais da metade dos participantes do estudo declararam ter usado ou conhecer alguém que tenha feito uso de tais compostos, embora conheçam bem os efeitos prejudiciais do seu consumo ilegal.

5.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANVISA. AGENCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/suplementos-alimentares>>. Acesso em 06 out. 2019.

CARDOSO, R. P. Q; VARGAS, S. V. S.; LOPES, W. C. Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 584 – 592, set./out. 2017.

CARNEIRO-JUNIOR, M. A.; SILVA, A. C.; ALMEIDA, M. M. Nível de conhecimento e ocorrência do uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Revista Científica Fagoc Saúde**, v. 1, n. 1, p. 37 – 40, jan./jun. 2016.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO. **Resolução CFN nº 390/2006 - Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providencias**. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2006/res390.pdf>>. Acesso em 16 out. 2019.

DOMENEGHINI, J. *et al*. Avaliação do uso de suplementos alimentares por frequentadores de cinco academias de Francisco Beltrão-PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 75, p. 884 – 892, jan./dez. 2018.

DOMINGUES, S. F.; MARINS, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte- MG. **Fitness & Performance Journal**, v. 6, p. 218 – 226, jul./ago. 2007.

DOS REIS, E. L. *et al*. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 219 – 231, mar./abr. 2017.

FRADE, R. E. T. *et al*. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 50 – 58, jan./fev. 2016.

HIRSCHBRUCH, M. D. **Nutrição esportiva uma visão prática**. 3. ed. São Paulo: Manole. 2014. p. 437 – 438.

LOPES, L. G.; BINOTI, M. B.; OLIVEIRA, N. P. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginastica de Juiz De Fora, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 6, p. 451 – 456, nov./dez. 2015.

MOREIRA, F. P.; RODRIGUES, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 370 – 373, set./out. 2014.

MOREIRA, N. M.; NAVARRO, A. C.; NAVARRO, F. Consumo de suplementos alimentares em academias de Cachoeiro de Itapemirim-ES. . **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 48, p. 363 – 372, nov./dez. 2014.

OLIVEIRA, L. L.; CAVALCANTE NETO, J. L. Fatores sociodemográficos, perfil dos usuários e motivação para o uso de esteroides anabolizantes entre jovens adultos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 3, p. 309 – 317, jul./set. 2018.

PELLEGRINI, A. R; CORRÊIA, F. S. N; BARBOSA, M. R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação da cidade de São Carlos-SP. **Revista brasileira de nutrição esportiva**, v. 11, n. 61, p. 59 – 73, jan./fev. 2017.

PEREIRA, B. P. *et al.* O uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação. **Revista e-ciência**, v. 5, n. 2. p. 104 – 110. 2017.

RODRIGUES, A. L. De P. Caracterização do perfil e dos hábitos de suplementação alimentar de praticantes de musculação de uma academia do município de Fortaleza- CE. **Revista brasileira de nutrição esportiva**, v. 11, n. 66, p. 662 – 668, nov./dez. 2017.

SANTOS, A. V.; FARIAS, F. O. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em duas academias de Salvador-BA. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 64, p. 454 – 461, jul./ago. 2017.

SILVA, M. L. *et al.* Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginastica em Cuité- PB. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 644 – 653, set./out. 2017.

SOARES, S. G. **Utilização de suplementos nutricionais em praticantes de musculação em uma academia de Porto Alegre: fatores associados.** 2014. 43 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

SOUZA, A. L. N; SCHNEIDER, A. C. R. Avaliação do conhecimento sobre suplementação alimentar dos praticantes de academia em Novo Cruzeiro-MG. **Revista de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 87 – 92, jan./fev. 2016.

SOUZA, I. R.; CARVALHO, A. C. Consumo de suplementos nutricionais nas academias da cidade de Braço do Norte. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 70, p. 213 – 221, mar./abr. 2018.

SOUZA, R; CENI, G. C. Uso de suplementos alimentares e auto percepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira Das Missões-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 43, p. 20 – 29, jan./fev. 2014.