

**AValiação DO PERFIL DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE UMA ACADEMIA DO INTERIOR DE SÃO PAULO EM RELAÇÃO AO USO DE SUPLEMENTOS****Ariana do Nascimento<sup>1,2</sup>**  
**Camila Pedrina João<sup>1,2</sup>****RESUMO**

Mesmo havendo muitas controvérsias sobre o uso de suplementos, cada vez mais se observa o uso dos mesmos, principalmente por freqüentadores de academia. Com o objetivo de avaliar o consumo e motivo do consumo dos suplementos por esta população, foi estudada uma amostra de 147 praticantes de atividade física. Verificou-se que 70% do grupo estudado são adultos com nível superior. Do grupo estudado 59,8% consumia algum tipo de Suplemento Nutricional, sendo 71,6% de gênero masculino e 28,4% de gênero feminino. Começaram a utilizar os suplementos com a finalidade de ganhar massa muscular 84% e com a finalidade de além do ganho de massa também perder peso, apenas 16%. Da amostra estudada, 45,5% tiveram indicação sobre o uso dos suplementos nas lojas especializadas e 18,2% consultaram uma nutricionista especializada na área. Os suplementos são utilizados diariamente por 100% do grupo estudado. Um fator importante que nos chamou à atenção neste estudo foi o fato de apenas 15,3% relatarem que a prática de atividade é em benefício da saúde. Diante do elevado consumo de suplementos e a facilidade com que são adquiridos, é preocupante sob o ponto de vista nutricional a falta de esclarecimento sobre o uso destas substâncias e suas conseqüências. Além disso, a venda e recomendações são feitas por profissionais não especializados.

**Palavras-chave:** Suplementos, Nutricionista, Academia, Atividade Física.

1 - Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu da Universidade Gama Filho - Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva

2 - Bacharel em Nutrição pela Universidade Metodista de Piracicaba UNIMEP.

**ABSTRACT**

Evaluation of the profile of individuals practicing physical activities at a fitness center in São Paulo countryside, related to the use of supplements

Although there are many controversies about the use of supplements, their use is more and more observed, mainly by fitness centers attendees. A sample of 147 individuals who regularly practice physical activities was studied, having as a goal, evaluating the consumption of supplements and the reasons for consuming them, by these individuals. It was verified that 70% of the studied group is formed by adults with higher education. In this sample, 59.8% consumed some kind of Nutritional Supplement, being 71.6% of males and 28.4% of females. 84% started taking supplements with the purpose of gaining muscular mass and 16% in order to gain muscular mass and also lose weight. From the sample studied, 45.5% received recommendation for the use of supplements at specialized stores and 18% sought advice from a nutritionist. The supplements are taken daily by 100% of the studied group. A major factor, that drew attention in this study, was the fact that only 15.3% reported that their practice of activities is in benefit of health. Due to the high consumption of supplements and the easiness in obtaining them, the lack of clearness about the use of these substances and their consequences are concerning, under the nutritional point of view. Moreover, the sales and recommendation are made by non specialized professionals.

**Key words:** Supplements, Nutritionist, Fitness Center, Physical Activity.

Endereço para correspondência:  
arianadonascimento@yahoo.com.br  
milapedrinajoao@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

As grandes mudanças econômicas, sociais e demográficas em decorrência da recente modernização e urbanização provocaram alterações no estilo de vida da população, particularmente aos hábitos alimentares e prática de atividade física.

É cada vez mais comum o reconhecimento da população sobre os benefícios de se fazer uma atividade física regularmente e cada vez mais crescente a aderência às academias, com motivos e fatores variados, dentre eles a preocupação com a qualidade de vida e a estética (Tahara, Schwartz e Silva, 2003).

As academias, de forma geral, são freqüentadas por indivíduos com alto nível de escolaridade, motivação e recursos para prática das atividades físicas e conseqüentemente tem uma alimentação mais saudável e maiores acessos a informações sobre alimentação e atividade física.

Observando-se esta população é necessária uma maior atenção dos profissionais da área da saúde, para que estes estejam preparados para atenderem este grupo populacional que cresce a cada dia. O conhecimento destes profissionais sobre os benefícios e riscos à saúde, favorece o tratamento do aluno, permitindo um melhor resultado.

Em muitos casos a busca por um corpo perfeito faz com que os alunos exercitem-se de maneira exaustiva e utilizem suplementos para alcançarem seus objetivos (Costa e colaboradores, 2007).

Os atuais suplementos dietéticos já são inúmeros. Eles são apresentados ao consumidor como forma de alcançar os resultados desejados em menor tempo.

A suplementação da dieta é recomendada apenas em situações específicas, entretanto, a recomendação de suplementos para melhorar o desempenho físico é contraditória.

Apesar das controvérsias é cada vez mais freqüente o uso de suplementos por freqüentadores de academias.

Encontra-se pouca informação sobre o consumo de suplementos em geral, sem fundamentação científica, talvez por falta de conhecimento dos profissionais da saúde ou por poucos estudos publicados na literatura científica.

Neste contexto o estudo tem por objetivo determinar o perfil dos usuários de academia. Conhecer os motivos dos freqüentadores em relação à prática da atividade física, tipo de atividade que praticam, mas principalmente, determinar a utilização dos suplementos, finalidade do uso e suas fontes de indicação.

Esperamos contribuir assim para futuros estudos.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa busca conhecer o perfil dos alunos freqüentadores da academia Flex Trainer de Piracicaba, São Paulo. Utilizamos como grupo de estudos uma amostra de 147 alunos, de 16 a 42 anos.

Os dados foram obtidos através de um questionário com 10 questões (anexo 1) contendo questões abertas como: idade, gênero, tipo de atividade, tempo e freqüência, e em questões fechadas como: se utiliza suplementos, quem indicou e a razão pela qual é utilizado.

O critério de escolha da academia foi por ser a única da cidade que oferece apenas musculação. Os alunos foram abordados de forma aleatória na entrada da academia, em dias e horários diferentes.

Antes da aplicação do questionário, os alunos foram informados sobre o objetivo da pesquisa. Cientes de estarem participando voluntariamente do estudo e que a não participação não traria nenhuma indisposição com a academia, o consentimento dos mesmos era confirmado.

Após a aplicação do questionário, foi feita a coleta dos dados e inserido em tabelas no Excel e posteriormente analisados.

## RESULTADOS

Foram preenchidos 147 questionários sendo 83 (56,5%) alunos do gênero masculino e 64(43,5%) alunos do gênero feminino, com faixa etária entre 16 e 42 anos. Dentre eles 103(70%) com nível superior e 44(30%) ainda cursam o ensino médio.

A prática de freqüência na academia é de 3 a 6 vezes por semana, divididos em 2 grupos, um de 3 a 6 horas sendo 63(61,7%) do gênero masculino e 40(38,3%) do gênero feminino e o outro grupo de até 3 horas, sendo

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

20(45,5%) do gênero masculino e 24(54,5%) do gênero feminino.

**Tabela 1** - Tempo de exercícios semanais de acordo com o gênero.

HORAS SEMANAIS	MASCULINO		FEMININO	
	n	%	n	%
3 - 6 horas	63	61,7	40	38,3
Até 3 horas	20	45,5	24	54,5

**Tabela 2** - Tipo de atividades praticadas.

Atividades Praticadas	n = 147	%
Musculação	67	45,5
Aeróbicos	16	10,9
Musculação + Aeróbicos	64	43,6

Do total de entrevistados em relação ao tipo de exercício 67(45,5%) relataram fazerem apenas musculação, 16(10,9%) apenas exercícios aeróbicos e 64(43,6%) relataram fazerem os dois.

**Tabela 3** - Motivo que levaram a prática dos exercícios.

MOTIVOS	n = 147	%
Saúde	23	15,6
Ganho de massa muscular mais perda de peso	64	43,6
Ganho de massa muscular exclusivamente	60	40,8

Em relação ao motivo que os levaram a prática de exercícios, 23(15,6%) relataram ser pela saúde, 64(43,6%) para perda de peso e ganho de massa muscular e 60(40,8%) apenas para ganho de massa muscular.

**Tabela 4** - Finalidade do suplemento consumido

FINALIDADE	n = 88	%
Ganho de massa muscular exclusivo	74	84
Ganho de massa muscular e perda de peso	14	16

Constatou-se que do total dos entrevistados 88(59,8%) fazem uso de suplementos, sendo 63(71,6%) de gênero masculino e 25(28,4%) de gênero feminino.

Começaram a utilizar os suplementos com a finalidade de ganhar massa muscular exclusivamente 74(84%) dos alunos e com a finalidade de além do ganho de massa

muscular também perder peso, apenas 14(16%).

**Tabela 5** - Utilização de suplementos de acordo com indicação.

INDICAÇÕES	n = 88	%
Loja de suplementos	40	45,5
Amigos	19	21,6
Academia	13	14,7
Nutricionista	16	18,2

De todos os alunos que fazem uso de suplementos, 40(45,5%) tiveram indicação na própria loja especializada na venda dos produtos, 19(21,6%) tiveram indicação de amigos, 13(14,7%) foram orientados na própria academia e 16(18,2%) relataram ser indicação de nutricionista. Os 88(100%) usam os suplementos diariamente.

## DISCUSSÃO

Verificamos neste estudo que 59,8% dos alunos utilizam algum tipo de suplementos, pois o acesso a estes produtos é bastante facilitado nos dias atuais. Dados semelhantemente observados por Lollo e Tavares (2004).

Conforme observado, pesquisas já relataram que a utilização de suplementos alimentares tem maior frequência entre os indivíduos do gênero masculino, podendo atingir quase 70% dos usuários (Rocha e Pereira, 1998; Araújo e Soares, 1999).

Vale ressaltar que neste estudo, além da grande maioria dos consumidores de suplementos serem do gênero masculino e praticantes de musculação, chegam a ter 15% a mais do dobro do consumo em relação ao gênero feminino.

O número de alunos que utilizam suplementos sem orientação do nutricionista pode ser considerado alto, já que uma suplementação inadequada pode trazer prejuízos à saúde. Prevalência similar também observada por Rocha e Pereira (1998).

Não é difícil observar o estímulo ao uso de suplementos por profissionais e amigos na academia, mesmo que eles não possuam conhecimento suficiente e habilitação para isso (Santos e Santos, 2002).

Ressaltamos de acordo com os dados encontrados a importância de uma maior divulgação e valorização do nutricionista em academias, pois vários estudos relatam que

uma dieta equilibrada e bem orientada, melhoram o desempenho da atividade física e ajudam na perda e manutenção do peso (Carvalho e colaboradores, 2003).

O uso de suplementos é usado diariamente por todos os alunos, talvez pelo fato de o rótulo do produto sugerirem isso. Em estudo realizado por Krumbach e colaboradores (1999) apenas 29,8% dos consumidores de suplementos os ingeriam 5 vezes ou mais por semana.

Não é raro encontrarmos freqüentadores de academias que consomem suplementos sem conhecer seus ingredientes e por quais mecanismos este produto irá alcançar resultados prometidos no rótulo.

Outro fator importante que nos chamou à atenção neste estudo foi o fato de apenas 23(15,3%) relatarem que a prática de atividade é em benefício da saúde. Contudo, segundo Castro (2001) que ao estudar várias academias do município de São Paulo, observou que 67% dos participantes preocupavam-se com a saúde.

Como observado por Costa e colaboradores (2007) ainda hoje os treinadores, esportistas e atletas, não buscam orientação do nutricionista, mesmo havendo interesse pela nutrição esportiva.

## CONCLUSÃO

Conhecendo o perfil dos usuários desta academia, pudemos avaliar e descobrir quais são os objetivos e as limitações desta população.

Observamos que o usuário ainda se encontra preocupado com a estética em primeiro lugar. As informações sobre o conteúdo dos suplementos e as conseqüências de sua utilização são equivocadas ou insuficientes, além disso, a venda e recomendações são feitas por profissionais não especializados na maioria das vezes.

É necessário haver mais estudos conclusivos sobre os suplementos dietéticos, pois a variedade e a rapidez com que vão surgindo novos produtos no mercado são constantes.

A preocupação com a saúde, de acordo com este estudo, está diminuindo.

## REFERÊNCIAS

- 1- Araújo, A.C.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. Rev. Nutr., Campinas. Num. 12. Vol. 1. jan./abr., 1999. p. 5-9.
- 2- Carvalho T.: e colaboradores. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev. Bras. Med. Esp. Vol. 9, Num. 2. 2003. p. 1-13.
- 3- Castro, A.L. Culto ao corpo e sociedade: mídia, cultura de consumo e estilos de vida. 183p. Tese de doutorado – Instituto de Filosofia e ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.
- 4- Costa, S.P.V.; Guidoto, E.C.; Camargo, T.P.P.; Uzunian, L.G.; Furlan, R.V. Distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares em atletas e praticantes de atividade física. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires. Vol. 12. Num. 114. Nov, 2007.
- 5- Krumbach, C.J.; Ellis, D.R.; Driskell, J.A. A report off vitamin and mineral supplement use among university athletes in a division institution. Int. J.Sport Nutr. Num. 9. 1999. p. 416-425.
- 6- Lollo, P.C.B.; Tavares, M.C.G.C.F. Perfil dos consumidores de suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, Acesso em 12/01/2009.
- 7- Pereira, R.F.; Lajolo, F.M; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academia de ginástica em São Paulo. Rev. Nutr. Vol. 16. Num. 3. jul./set. 2003. p. 263-272.
- 8- Rocha, L.P.; Pereira, M.V.L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. Rev. Nutr., Campinas. Vol. 11. Num. 1. jan./jun. 1998. p. 76-82.
- 9- Santos, M.A.A.; Santos, R.P. Uso de suplementos alimentares como forma de

## **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**

**ISSN 1981-9927 versão eletrônica**

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. Rev. Paul. Educ. Fís., São Paulo. Vol. 16. Num. 2. jul/dez. 2002. p. 174-185.

10- Tahara, A.K.; Schwartz, G.M.; Silva, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academia. Rev. Bras. De Ciência e Movimento, Brasília. Vol. 11. Num. 4. out./dez. 2003. p.

Recebido para publicação em 04/02/2009

Aceito em 26/03/2009