

O CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ACADEMIAS DE BRASÍLIA - DF**Igor Caetano Oliveira Melo^{1,2}, Lucas de Oliveira Bueno^{1,3},
Helios Perillo Fleury Neto^{1,4}, Rafaela Liberali¹,****RESUMO**

O objetivo desse estudo foi traçar o perfil sócio-demográfico e comportamental dos usuários de suplementação alimentar que praticam musculação nas academias de Brasília. A amostra constou de 147 pessoas. As informações foram colhidas através de questionário auto-administrado contendo perguntas abertas e fechadas de múltipla escolha, aplicado individualmente. A maioria dos questionados usuários de suplementos alimentares são do gênero masculino que correspondem a 56,8%, entre 21 e 25 anos está a maioria dos usuários de suplementos (38,9%), a maioria dos indivíduos já tinham nível superior completo (47,4%) e 68,4% de indicações feitas por nutricionistas. O uso de suplementos alimentares nas academias está cada vez maior, por isso sua prescrição deve ser feita por um profissional capacitado para que os objetivos de cada um sejam realmente alcançados sem efeitos adversos.

Palavras-chave: Perfil, Suplemento Alimentar, Musculação.

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

2 - Graduação em Educação Física pela Universidade de Brasília

3 - Graduação em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília

4 - Graduação em Nutrição pela Uniceub

ABSTRACT

Consumption of food supplements in academies of Brasília - DF

The aim of this study was to determine the socio-demographic profile and behavior of the users who practice bodybuilding food supplementation in the academies of Brasilia. The sample consisted of 147 people. Data were collected through self-administered questionnaire containing open and closed questions, multiple choice, applied individually. Most of the respondents are users of dietary supplement of the male corresponding to 56.8%, between 21 and 25 yers are most supplement users (38.9%), most individual had completed higher education (47.4%) and 68.4% of statements made by nutritionists. The use of dietary supplements in the academies is growing, so his prescription should be made by a trained professional so that the objectives of each are actually achieved without adverse effects.

Key words: Profile, Food Supplement, Body Building.

Endereço para correspondência:
Igor.treinamento@gmail.com

INTRODUÇÃO

Evidências históricas relatam que o consumo de substâncias, visando aumentar o desempenho em exercícios físicos é tão antigo quanto o envolvimento do homem nessas atividades. Temos como exemplo, na antiga Grécia, o médico Galeno que relatou a utilização de estimulantes por parte dos atletas gregos (Lancha Junior, 2004).

Desde aquele tempo, a utilização de suplementos nutricionais é um fenômeno que cresce a cada dia. Diariamente diferentes produtos são colocados no mercado com uma nova promessa de aumentar a massa muscular, queimar excesso de gordura corporal ou aumentar a performance (Bacurau, 2007).

As academias de ginástica estão se tornando um pólo de encontro de vários interesses por parte dos frequentadores. A qualidade de vida, a recuperação e/ou manutenção da saúde, a prática regular de exercícios físicos, a estética, o ganho e definição da massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento para competições (amadoras e profissionais), entre outros, são alguns dos motivos que têm levado as pessoas a procurar cada vez mais as academias (Rocha e Pereira, 1998; Saba, 1999; Carvalho e Hirschbruch, 2000).

Com o crescimento vertiginoso da população que pratica exercícios, surgiu também o interesse sobre a importância da nutrição adequada como importante aliada para a manutenção da saúde e melhora do desempenho (Shills e Colaboradores, 1999).

Há consenso de que a capacidade de rendimento físico tem relação direta com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes: carboidratos, gorduras, proteínas, minerais, vitaminas, fibras e água (Araújo e Soares, 1999).

Em vista disso, o mercado de alimentos e suplementos oferece ao mundo do esporte vários recursos que prometem prolongar a resistência, melhorar a recuperação, reduzir a gordura corporal, aumentar a massa muscular, minimizar os riscos de doenças ou promover alguma outra característica que melhore o desempenho esportivo (Maughan e Burke, 2004).

No Brasil, de acordo com a Portaria nº 222 de 24 de março de 1998 da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), os

suplementos alimentares para atletas são denominados alimentos para praticantes de atividades físicas ou ergogênicos nutricionais, e constituem-se em produtos destinados a complementar as dietas normais tanto em calorias como também em proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e fibras, juntas ou separadas, dependendo das necessidades de cada pessoa.

Contudo, é importante ressaltar que estes alimentos não substituem a dieta normal. Eles entram como coadjuvantes para suprir as necessidades nutricionais de praticantes de atividades físicas – competitivas ou não – que, só pela alimentação, não conseguem atingir os requerimentos necessários (Bacurau, 2007). A maioria dos frequentadores de academias não tem interesse competitivo, variando muito a idade, o estado de condicionamento físico, a atividade praticada (intensidade, frequência e duração). No entanto, as mensagens do mercado de suplementos alimentares são dirigidas à todos, sem distinção, com o propósito explícito de se fazer acreditar que tal suplemento seja indispensável na busca dos objetivos almejados (ADA Reports, 1987; Beltz e Doering, 1993).

A prática de suplementação passou a receber status de “cientificamente embasada” atualmente (Grandjean, 1997). Isso pode ser facilmente percebido diante da grande quantidade de propagandas, segundo as quais os suplementos são elaborados de acordo com os mais rigorosos critérios científicos (Bacurau, 2007). Pois o consumo de suplementos esportivos (ou nutricionais) passou a ser usado com o objetivo de prevenir doenças (Karlson, 1997) ou de ganhar/perder peso (Clarkson, 1998). Nesse contexto, a suplementação não se encontra mais “restrita” a atletas que visam melhorar a performance. Isso ajuda a explicar porque o consumo por partes dos praticantes de exercícios (que não são atletas) aumenta a cada dia (Butterfield, 1996).

Entende-se por recursos ergogênicos todas as substâncias ou artifícios, processos ou procedimentos para a melhoria da performance (Biesek, 2005).

Os suplementos alimentares priorizam aumentar o tecido muscular, ofertar e produzir energia para o músculo, minimizar os efeitos da fadiga, aumentar o alerta mental, reduzir a gordura corporal, diminuir a produção e

aceleração da remoção de metabólitos tóxicos do músculo (Dantas, 2005).

O suplemento alimentar é um produto constituído de pelo menos um desses ingredientes: vitaminas (A, C, complexo B, etc.) minerais (Fe, Ca, K, Zn, etc.), ervas e botânicos (ginseng, guaraná em pó), aminoácidos (BCAA, arginina, ornitina, glutamina), metabólitos (creatina, Lcarnitina), extratos (levedura de cerveja) ou combinações dos ingredientes acima e, não deve ser considerado como alimento convencional da dieta (Applegate e Grivetti, 1997). A maior incidência no número de consumidores de suplementos alimentares são praticantes de musculação, devido a possibilidade da musculação, poder ser usada tanto para o desenvolvimento de força muscular, como para a "modelação corporal" fato este que se baseia na crença de melhora de performance e resultados estéticos (Lollo e Tavares, 2007).

O presente estudo teve como objetivo traçar o perfil sócio-demográfico e comportamental dos usuários de suplementação alimentar em praticantes de musculação de ambos os gêneros, com idade entre 17 e 55 anos nas academias Dom Bosco e Dalmo Ribeiro de Brasília.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva (Liberali, 2008). A instituição pesquisada é uma academia que atende crianças, adolescentes, idosos, adulto, com equipe multidisciplinar de professores e nutricionistas. O dono da instituição autorizou a pesquisa mediante a assinatura de uma declaração.

A população do estudo corresponde a 1300 alunos na academia Dom Bosco e 920 alunos na academia Dalmo Ribeiro. A amostra de 147 indivíduos, que foram selecionados de forma aleatória por atenderem os seguintes critérios de inclusão: assinar o formulário de consentimento livre e esclarecido, ser praticante de musculação, ter idade mínima de 16 anos.

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse o indivíduo e que lhe causasse constrangimento ao responder. Além disso, foram incluídos no estudo os adultos que aceitaram participar voluntariamente, após obtenção de consentimento verbal dos

participantes e autorização por escrito. Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Utilizou-se um questionário com perguntas abertas e fechadas sobre perfil, utilização, finalidade e prescrição de suplementos alimentares, validado (Pedroso, 2003).

Para a análise dos dados, foram feitos cálculos percentuais do "n" coletado.

As variáveis dependentes são: perfil social (idade, gênero, escolaridade) suplementos (se usa suplemento, tipo que usa e por quem foi prescrito).

RESULTADOS

Tabela 1. Valores indicativos da idade dos indivíduos pesquisados.

Idade	(%)	Valores absolutos
16 a 20	15,8	15
21 a 25	38,9	37
26 a 30	27,4	26
31 a 35	7,4	7
Soma das demais	10,5	10

A maioria dos indivíduos da amostra (38,9%) está na faixa etária entre 21 e 25 anos.

Tabela 2. Valores indicativos do gênero dos indivíduos pesquisados.

Gênero	(%)	Valores Absolutos
Masculino	56,8	54
Feminino	43,2	41

Grande parte dos indivíduos usuários (56,8%) é do gênero masculino.

A tabela 3 mostra que a maioria dos indivíduos (47,4%) tem nível superior completo.

Os tipos de suplementos alimentares mais usados são proteínas (48,4% dos indivíduos), seguidos de vasodilatadores (14,7% dos indivíduos) e carboidratos (11,6% dos indivíduos). 64,6% dos indivíduos da amostra fazem uso de suplementos alimentares. A maioria dos indivíduos (68,4%)

disse que o suplemento alimentar foi indicado por um nutricionista.

Tabela 3. Valores indicativos da escolaridade dos indivíduos pesquisados.

Escolaridade	(%)	Valores Absolutos
Superior completo	47,4	45
Superior incompleto	34,4	33
Ensino Médio completo	15,8	15
Ensino Médio Incompleto	2,1	2

Tabela 4. Valores indicativos do uso de suplementos pelos indivíduos pesquisados.

Uso de Suplemento Alimentar	(%)	Valores Absolutos
Usuários	64,6	95
Não Usuários	36,4	52

Tabela 5. Valores indicativos dos tipos de suplementos mais usados pelos indivíduos pesquisados.

Tipo de suplemento alimentar	(%)	Valores Absolutos
Proteínas e aminoácidos	48,4	46
Vasodilatadores	14,7	14
Carboidratos	11,6	11
Termogênicos	10,5	10
Creatina	7,4	7
Hiperclórico	4,2	4
Glutamina	3,2	3

Tabela 6. Valores indicativos da indicação para uso dos suplementos pelos indivíduos pesquisados.

Indicação para uso do suplemento alimentar	(%)	Valores Absolutos
Nutricionista	68,4	65
Professor de Educação Física	14,7	14
Auto-indicação	8,4	8
Médico	3,2	3
Loja	3,2	3
Amigo	2,1	2

DISCUSSÃO

Das variáveis sócio-demográficas (idade, gênero e nível de escolaridade), verificou-se maior incidência de usuários de suplementos alimentares entre 21 e 25 anos de idade que corresponde a 38,9% do total, seguido por 27,4% de 26 a 30 anos, 15,8 % entre 16 e 20 anos e de 36 a 40 anos de

idade, 7,4% de 31 a 35 anos e demais anos somados 10,5%. Representando 56,8% o gênero masculino para 43,2% do gênero feminino. 47,4% dos indivíduos têm curso superior completo, 34,7% tem nível superior incompleto, 15,8% tem 2º grau completo e 2,1% tem 2º grau incompleto. O estudo mostrou que 64,6% do total da amostra faziam uso de suplementos alimentares enquanto 36,4% não utilizavam de suplementos alimentares.

Bacurau (2006) chama a atenção quanto ao uso de suplemento alimentar, e diz que o consumo destes por período muito longo pode impedir a performance, por na verdade comprometer a ingestão adequada de nutrientes. Sendo que neste estudo os suplementos alimentares mais citados foram as proteínas e aminoácidos com 48,4%, 14,7% os vasodilatadores, 11,6% carboidratos, 10,5% termogênicos, 7,4% creatina, 4,2% glutamina e 3,2% hiperclóricos.

Um dado que deve ser levado em consideração, pois contrapõe outros estudos, é a indicação do uso de suplementos alimentares. Neste estudo, verificou-se que a prescrição foi feita em sua maioria por nutricionistas (68,4%); 14,7% foram indicados por professor de educação física; 8,4% por auto-indicação; 3,2% foram indicados por médicos assim como por lojas, e indicações por amigos é de 2,1%. Enquanto a indicação feita por professor de educação física se apresenta em maior número no estudo de Costley e Colaboradores (2006).

CONCLUSÃO

No presente estudo a maioria dos indivíduos que utilizavam suplementos alimentares são do gênero masculino, com idade entre 21 e 25 anos e nível superior completo e com indicação feita por nutricionistas.

O uso de suplementos alimentares nas academias por praticantes de musculação é uma realidade. A sua prescrição deve ser feita de forma cautelosa baseada em critérios científicos e por profissional especialista em nutrição, pois os mesmos possuem princípio ativo, posologia e efeitos colaterais adversos, que levam a várias alterações no organismo. E apesar da grande quantidade de usuários de suplementos alimentares, como mostra o estudo, tais efeitos não possuem ainda bases

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 / www.rbne.com.br

consolidadas pela comunidade científica da atualidade. Mais pesquisas são necessárias no intuito de identificar os reais benefícios e riscos decorrentes desta prática para a saúde humana.

REFERENCIAS

- 1- ADA, Reports. Position of the American Dietetic Association: nutrition for the physical fitness an athletic performance for adults. J. Am. Dietetic Assoc. Vol. 87. 1987. p. 933-939.
- 2- Applegate, E.A.; Grivetti, L.E. Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements. Journal of Nutrition. 1997; Num. 127. 1997. p. S869-873.
- 3- Araújo, A.C.M.; Soares, N.G. Perfil da utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. Revista Nutrição PUCCAMP. Vol. 12. Num. 1. 1999. p. 81-89.
- 4- Bacurau, R.F. Nutrição e suplementação esportiva. 4 ed, São Paulo: Phorte, 2006.
- 5- Bacurau, R.F. Nutrição e suplementação esportiva. 5ªed. São Paulo: Phorte, 2007. 295 p.
- 6- Biesek, S.; e Colaboradores . Estratégias de nutrição e suplementação alimentar no esporte. São Paulo: Manole, 2005.
- 7- Beltz, S.D.; Doering, P.L. Efficacy of nutrition supplements used by athletes. Clin. Pharm. Vol. 12. 1993. p. 900 - 908.
- 8- Butterfield, G. Ergogenics Aids: evaluating sport nutrition products. Int. J. Sport Nutr. Num. 6, p. 191-197. 1996.
- 9- Clarkson, P.M. Dietary Supplements and pharmaceltical agents for weight loss and gain. In: Perspective in Exercise Science and Sports Medicine. Exercise, Nutrition, and Weight Control. D.R. Lamb and R. Murray (ed), Cooper Publishing Group, Carmel, 1998. p. 349.
- 10- Dantas, E.H.M. Suplemento Alimentar como recurso ergogenico por praticantes de musculação em academias, 2005.
- 11- Grandjean, A.C. Diets of Elite athletes: has de discipline of sports nutrition made na impact? J. Nutr., Num. 127. 1997. p. 874S.
- 12- Karlson, J. Antioxidants and Exercise. Human Kinectics, Champaign, IL: Human Kinetics. 1997.
- 13- Lancha Junior, A.H. Nutrição e metabolismo aplicados à atividade motora. São Paulo: Atheneu, 2004. 194 pg.
- 14- Liberali, R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: (s.n.), 2008.
- 15- Lollo, P.C.B; Tavares, M.C.G.; Cunha F. Perfil dos consumidores de suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas, SP. Disponível em <[www.http://www.efdeportes.com/.com.br](http://www.efdeportes.com/.com.br)> Acesso em 12/05/2007
- 16- Maughan, R.J.; Burke, L.M. Nutrição Esportiva. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- 17- Pedroso, R.S. Tipos de suplementos utilizados por praticantes de musculação. Monografia. Especialização em Treinamento Desportivo e Personal Training. UDESC. Florianopolis. 2003.
- 18- Saba, F.K.F. Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica. São Paulo, 1999.

Recebido para publicação 10/11/2010
Aceito em 27/12/2010