

**AVALIAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS E OUTROS RECURSOS
ERGOGÊNICOS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE UM BAIRRO DE
FLORIANÓPOLIS-SC**

Marielly Wagner¹

RESUMO

Objetivo: verificar o uso de suplementos nutricionais ou outros recursos ergogênicos por indivíduos praticantes de musculação em academias de um bairro de Florianópolis, e através da análise dos dados identificar o tipo de produto mais utilizado, finalidade do uso, as fontes de indicação de uso e orientação alimentar. **Materiais e Métodos:** Foram selecionados 98 praticantes de musculação de 3 academias em um bairro de Florianópolis SC. Os dados foram coletados através de um questionário referente à utilização de suplementos. **Resultados:** Entre os 98 questionados, 50% utilizavam suplementos. Dos consumidores, 77,6% eram do sexo masculino e 22,4% feminino, 55,2% possuía ensino superior completo, 79,6% possuíam como objetivo o aumento de massa muscular. O suplemento mais citado foi o Whey protein® (32,5%). A principal fonte de indicação foi por iniciativa própria (34,7%), em relação à orientação alimentar, também prevalece iniciativa própria (57,1%). **Conclusão:** Diante do fato de que a maioria dos praticantes utiliza suplementos nutricionais sem indicação de um profissional especializado em nutrição, além de existir uma enorme carência de informações, e muitas dúvidas a respeito da utilização de suplementos, bem como sobre uma alimentação adequada, torna-se clara a necessidade emergente da presença de nutricionistas, para conscientização destes praticantes, dentro de academias e locais para práticas esportivas. Afinal, a falta de conhecimentos sobre nutrição pode influenciar o padrão típico de um grupo atlético e, conseqüentemente, o seu desempenho e saúde.

Palavras-chave: Suplementos Nutricionais; Academias; Nutrição; Musculação.

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

ABSTRACT

Evaluation of the use of nutritional supplements and others resources ergogenic by pratctioners of bodybuilding in the gyms in a district of Florianópolis-SC

Objective: To assess the use of nutritional supplements, or other resources ergogenic by individuals practicing bodybuilding in gyms of a neighborhood in Florianopolis, and through the analysis of the data identifying the type of product used, purpose of use, the sources of indication for the use and nutritional guidance. **Materials and Methods:** We selected 98 practitioners of bodybuilding of 3 gyms in a district of the city of Florianópolis SC. Data were collected through a questionnaire regarding the use of supplements. **Results:** Among the 98 questioned, 50% used supplements. For consumers, 77,6 % were male and 22,4 % female, 55,2 % had higher education, 79,6 % had as objective to increase muscle mass. The supplement most cited was Whey protein® (32,5%). The main source of indication was on its own initiative (34,7%), in relation to dietary guidance, it also prevails own initiative (57,1%). **Conclusion:** Concerning the fact that the majority of the practitioners use nutritional supplements without indication of a specialist in nutrition, in addition to the huge lack of information, and many questions about the use of supplements as well as on a proper diet, it is clear the emerging need for the presence of nutritionists for awareness of this practitioners, in gyms and places to practice sports. After all, the lack of knowledge about nutrition can influence the typical pattern of an athletic group and, consequently, its performance and health.

Key words: Nutritional Supplements; Gyms; Nutrition; Bodybuilding.

Email: mariellyw@hotmail.com

Rua: Dante de Patta, 117 - apto 204
Ingleses - Florianópolis - Santa Catarina
88058-510

INTRODUÇÃO

A ingestão alimentar adequada e os benefícios dos exercícios físicos tem como finalidade o alcance do rendimento, da qualidade de vida e da manutenção de um organismo saudável (Viebig e Nacif, 2007; Leão e Gomes, 2007).

Praticantes de exercícios físicos apresentam necessidades energéticas e de nutrientes aumentadas, onde a nutrição tem importante função na prevenção de ocorrências de lesões e infecções que certamente prejudicam as estratégias de treinamento traçadas para esse grupo (Carvalho, 2003).

Os suplementos devem ser utilizados quando as necessidades de nutrientes não estão sendo alcançadas pela alimentação, como é o caso de atletas profissionais, que são submetidos ao estresse do exercício, aumentando muito o seu metabolismo, bem como suas necessidades nutricionais (Oliveira e Andrade, 2007).

Atitudes inadequadas, mesmo sem base científica e com potenciais de risco para a saúde, são, infelizmente, muito comuns em ambientes de prática de exercícios físicos e podem ser responsáveis por fracassos em treinamentos e competições e, da mesma forma, podem levar ao aparecimento de enfermidades independentemente do grau de esforço e dedicação do atleta (Viebig e Nacif, 2007).

Cabe ao profissional orientar e sugerir os suplementos nutricionais adequados nos casos em que as necessidades nutricionais não estejam sendo satisfatoriamente supridas pelas fontes alimentares habituais (Alves, 2006).

Assim, objetivou-se neste trabalho, verificar o consumo de suplementos nutricionais ou outros recursos ergogênicos por indivíduos praticantes de musculação em academias de um bairro de Florianópolis, e através da análise dos dados identificar o tipo de produto mais utilizado, finalidade do uso, as fontes de indicação de uso e orientação alimentar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Realizou-se uma pesquisa de análise descritiva, onde a amostra foi composta por frequentadores de 3 academias de ginástica do bairro Ingleses da cidade de Florianópolis,

Santa Catarina. O único critério de inclusão foi frequentar alguma academia de ginástica.

O instrumento utilizado foi um questionário, contendo questões abertas como: idade, sexo, grau de escolaridade, consumo de suplemento (podendo assinalar mais de um produto), indicação do produto e orientação alimentar.

Os praticantes foram abordados de forma aleatória nas academias, em diferentes horários do dia e em diferentes dias da semana.

Os participantes assinaram um termo de consentimento para utilização dos dados de forma sigilosa com finalidade de pesquisa científica.

RESULTADOS

Obtiveram-se 98 questionários preenchidos no total, 61 do sexo masculino e 37 do sexo feminino, com idades entre 18 e 46.

O consumo de suplementos nutricionais ou outros recursos ergogênicos é maior entre os homens, pois, dos 50% de indivíduos que consomem suplementos, 77,6 % são do gênero masculino e apenas 22,4 % são do gênero feminino.

Quando separamos o total de participantes por gênero, obtém-se 62,3% de homens utilizando suplementos, e do total de mulheres 29,7%.

O nível de escolaridade dos participantes é alto, sendo 55,2% dos alunos que utilizam suplementos nutricionais e 51% dos que não utilizam, cursaram o ensino superior, e 44,8% e 49% dos que utilizam e dos que não utilizam, respectivamente, possuem ensino médio.

79,6% dos que utilizam suplementos nutricionais ou outros recursos ergogênicos, têm como objetivo o aumento de massa muscular, 14,3% com objetivo de condicionamento físico e 6,1% de emagrecimento.

O suplemento mais mencionado foi o Whey Protein® (81,6% dos que utilizam), coerente com o fato de a maioria dos praticantes que utilizam estes produtos terem como objetivo o aumento de massa muscular. Na tabela 1, estão representados os produtos mais citados.

Tabela 1 - Produtos mais citados

Produto	n
---------	---

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

Whey Protein®	40
Maltodextrina	17
BCAA	16
Hipercalórico	11
Vitaminas / Minerais	11
Creatina	7
“Queimador de gordura”	7
Albumina	6
Anabolizantes	4
Dextrose	2
Carnitina	2
Total	123

A principal fonte de indicação dos produtos foi a de iniciativa própria (34,7%), seguido de amigos com (28,6%), instrutor ou educador físico (14,3%), nutricionista (12,2%), vendedor da loja de suplementos (10,2) (Tabela 2).

Tabela 2 - Distribuição do número e porcentagem de relato de consumo do produto segundo fonte de indicação

Fonte de indicação	n	%
Iniciativa própria	17	34,7
Amigos	14	28,6
Instrutor	7	14,3
Nutricionista	6	12,2
Vendedor	5	10,2
Total	49	100

Com relação à alimentação destes praticantes que utilizam suplementos nutricionais ou outros recursos ergogênicos, a principal fonte de orientação foi iniciativa própria (46,9%), seguido de instrutor (20,4%) (Tabela 3).

Tabela 3. Distribuição do número e porcentagem de relato a alimentação segundo fonte de orientação

Fonte de orientação	n	%
Iniciativa própria	28	57,1
Instrutor	10	20,4
Amigos	3	6,1
Internet	3	6,1
Nutricionista	3	6,1
Vendedor	2	4,1
Total	49	99,9

DISCUSSÃO

Verificou-se nesta pesquisa que 50% dos praticantes consomem algum tipo de suplemento nutricional ou outros recursos ergogênicos.

Resultados em Linhares e Lima (2006) mostram que a prevalência de pessoas que utilizaram suplementos alimentares (35%) era menor do que as que não os utilizavam.

Em outra pesquisa realizada por Araújo, Andreolo e Silva (2002), 34% dos indivíduos que praticavam musculação nas academias de Goiânia consumiam suplementos alimentares.

Em trabalho realizado por Pereira, Lajolo e Hirschbruch, (2003), verificou-se que 23,9% dos entrevistados consumiam suplementos.

Segundo uma pesquisa feita em Curitiba, Reis, Manzoni e Loureiro (2006) obtiveram um resultado com 50,61% de utilização de suplementos.

Já Albino, Campos e Martins (2009), verificaram que 63% dos praticantes consumiam algum tipo de suplemento, o que nos mostra uma variação e um aumento do número de pessoas que utilizam suplementos.

Nota-se também que a utilização de suplementos pelos homens (77,6%) está cada vez maior, uma vez que dados encontrados em Pereira, Lajolo e Hirschbruch, (2003), Pimenta e Lopes, (2007), Hallak, Fabrini e Peluzio (2007), Albino, Campos e Martins, (2009) foram semelhantes.

O nível de escolaridade dos participantes é alto, sendo que 55,2% dos alunos que utilizam suplementos cursaram o ensino superior. Dados encontrados também por Pereira, Lajolo e Hirschbruch, (2003), Linhares e Lima (2006), Hallak, Fabrini e Peluzio (2007), Pimenta e Lopes, (2007), Oliveira e Santos (2007), Albino, Campos e Martins (2009).

Diversos são os motivos que levam ao consumo de suplementos nutricionais pelos praticantes de musculação, destacando-se o aumento de massa muscular (79,6%), (dados semelhantes foram encontrados em Linhares e Lima (2006), Albino, Campos e Martins (2009), Pimenta e Lopes (2007)).

Fato este que poderia justificar o uso de concentrado protéico como o suplemento mais consumido (81,6%) pelos praticantes de musculação entrevistados. Dados identificados também por outros autores (Reis, Manzoni e

Loureiro, (2006); Oliveira e Santos, (2007); Pimenta e Lopes, (2007); Linhares e Lima (2006)).

Segundo Araújo, Andreolo e Silva (2002) a ingestão excessiva de proteínas e aminoácidos por meio da alimentação ou da suplementação proteica tem trazido efeitos danosos ao organismo.

Proteínas em níveis superiores a 15% das calorias totais pode levar ao quadro clínico de cetose, gota e sobrecarga renal. Este excesso de proteínas pode, ainda, promover aumento da gordura corporal, desidratação, balanço negativo de cálcio e induzir à perda de massa óssea.

Observou-se também que a grande maioria dos praticantes, declarou utilizar suplemento nutricional ou outros recursos ergogênicos por iniciativa própria ou indicação de terceiros, ou seja, sem qualquer indicação profissional.

O mesmo foi encontrado em Hallak, Fabrini e Peluzio (2007), Linhares e Lima (2006), Albino, Campos e Martins (2009), Reis, Manzoni e Loureiro (2007), Pereira, Lajolo e Hirschbruch, (2003), onde a minoria dos usuários tinha indicação através de especialista. São dados alarmantes, pois a porcentagem das orientações indevidas é bem grande se comparadas com a orientação de um nutricionista.

Com relação à alimentação destes praticantes que utilizam suplemento, a principal fonte de orientação foi iniciativa própria, enquanto que somente 6,1% destes foram orientados por nutricionistas.

Já nos estudos feito por Albino, Campos e Martins (2009) e por Reis, Manzoni e Loureiro (2007), (17,2% e 16%, respectivamente), identificou-se um número um pouco maior de consumidores de suplementos que haviam recebido indicação de um nutricionista.

De acordo com Pereira, Lajolo e Hirschbruch, (2003), a elaboração de regulamentações sobre a utilização de suplementos, facilitaria a educação do público sobre a forma segura e adequada desses suplementos alimentares e a atuação de profissionais de saúde nesta área.

CONCLUSÃO

Observou-se nesta pesquisa que 50% dos praticantes consomem algum tipo de suplemento nutricional ou outros recursos

ergogênicos e que a grande maioria deles o utiliza por iniciativa própria ou indicação de terceiros, ou seja, sem qualquer indicação profissional.

Diante deste fato, e sabendo que existe uma enorme carência de informações e muitas dúvidas a respeito da utilização de suplementos, bem como sobre uma alimentação adequada, torna-se claro a necessidade emergente de nutricionistas dentro de academias e locais de práticas esportivas para conscientização destes praticantes.

Afinal, a falta de conhecimentos sobre nutrição pode influenciar o padrão típico de um grupo atlético e, conseqüentemente, o seu desempenho e saúde.

REFERÊNCIAS

- 1- Albino C. S.; Campos P. E.; Martins R. L. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC, Revista Digital, Buenos Aires. Num.134. 2009.
- 2- Alves LA. Alimentação pré, durante e pós-exercício. Fitness & Performance Journal, Rio de Janeiro, Vol. 5. Num. 2. 2006 p.110-1.
- 3- Araujo L. R.; Andreolo J.; Silva M. S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO, Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília vol. 10. 2002. p.13-18.
- 4- Carvalho T (editor). Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Vol. 9. Num. 2. 2003. p.1-14.
- 5- Hallak A.; Fabrini S.; Peluzio M. C. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo Vol. 1, Num. 2. 2007. p. 55 -60.
- 6- Leão, L. S. C. S; Gomes, M. C. R. Manual de nutrição clínica. 6ª edição. Rio de Janeiro: Vozes, 2007.
- 7- Linhares T. C.; Lima R. M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por

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

praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil, Vértices, Vol. 8. Num. 1/3. 2006. P. 102-122.

8- Oliveira A. A. A.; Santos P. S. O consumo de proteína isolada da soja por praticantes de musculação, Revista Nutrição Brasil, Rio de Janeiro Vol.6. Num.4. 2007. p.217-221.

9- Pereira R. F.; Lajolo F. M.; Hirschbruch M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo, Revista de Nutrição, Campinas, vol. 16 Num. 3. 2003. p. 265-272.

10- Pimenta, M. G.; Lopes, A. C.; Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginástica de Cascavel - PR. Monografia de graduação. Cascavel. FAG. 2007. p. 8-13.

11- Reis. M. G. A.; Manzoni M.; Loureiro H. M. S. Avaliação do uso de suplementos nutricionais por freqüentadores de academias de ginástica em Curitiba, Revista Nutrição Brasil, Rio de Janeiro vol. 5, Num. 5. 2006. p. 257.

12- Viebig, R.F.; Nacif, M.A.L. Nutrição aplicada à atividade física e ao esporte. In: Silva SMCS, Mura JDP. Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. São Paulo: Roca, 2007.

Recebido para publicação em 03/03/2011

Aceito em 22/04/2011