

QUEM E POR QUE UTILIZAM SUPLEMENTOS ALIMENTARES?Thamires vulcani Rigon¹,
Rosana Gomes de Torres Rossi¹**RESUMO**

Introdução: Suplementos alimentares são produtos acrescentados a dietas, que contêm pelo menos um dos ingredientes: vitaminas, minerais, aminoácidos, proteínas, antioxidantes, carboidratos, lipídeos, ácidos graxos, ou a combinação de qualquer um desses. São comercializados com variados propósitos, como melhorar algum aspecto do desempenho físico, principalmente, aumentar massa muscular, reduzir gordura corporal, aumentar a capacidade aeróbica, estimular a recuperação e/ou promover alguma característica que melhore o desempenho esportivo. Avaliar o perfil dos utilizadores de suplementos alimentares. Foi realizado um estudo transversal com 102 clientes de lojas e ou farmácias de São Paulo e Grande São Paulo, o pesquisador e dois promotores de venda devidamente treinados aplicaram o questionário por meio da técnica de entrevista. Foram incluídos clientes que referiam utilizar algum tipo de suplementação nutricional, após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados foram organizados em planilhas do Microsoft Office Excel 2007 e apresentados por meio de figuras e tabelas: A maioria dos utilizadores são do gênero masculino (57,04%), possuem ensino superior (54,06%), gastam em torno de R\$50,00 a R\$100,00 mensal com suplementos (51%), utilizam de 1 a 2 tipos diferentes de suplementos para diferentes finalidades (44%), não se preocupam em ler as informações de rotulagem (66%), treinam de 3 a 5 vezes na semana (73,53%) de 1 a 2 horas por dia (65,69%), com início entre 1 e 6 meses (54,90%). Os utilizadores são em sua maioria pessoas com formação superior, que praticam atividade física em academias, utilizam mais de um tipo de suplemento e sem indicação profissional especializada.

Palavras-chave: Suplementos alimentares, Atleta, Atividade física, Suplementação.

1-Universidade do Grande ABC, Santo André.

ABSTRACT

Who and why use dietary supplements?

Introduction: Dietary supplements are added to diets products, containing at least one of ingredients: vitamins, minerals, amino acids, proteins, antioxidants, carbohydrates, lipids, fatty acids, or a combination of any of these. They are marketed under various purposes, such as improving some aspect of physical performance, mainly to increase muscle mass, reduce body fat, increase aerobic capacity, stimulate recovery and / or promote some feature that improves sports performance. Evaluate the characteristics of users of dietary supplements. We conducted a cross-sectional study with 102 customers and stores or pharmacies in São Paulo, the researcher and two trained promoters administered the questionnaire through interview technique. We included clients who reported using some type of nutritional supplementation after signing the consent form. Data were organized into spreadsheets Microsoft Office Excel 2007 and presented by means of figures and tables: Most users are male (57.04%), have higher education (54.06%), spend around R \$ 50.00 to \$ 100.00 monthly with supplements (51%), using 1-2 different types of supplements for different purposes (44%), do not bother to read the labeling information (66%), coach of 3 to 5 times a week (73.53%) of 1 or 2 hours per day (65.69%), starting between 1 and 6 months (54.90%). Users are mostly people with higher education, who practice physical activity at gyms, use more than one type of supplement and without the specialized professional.

Key words: dietary supplements, athlete, exercise, supplementation.

E-mail: thamires.rigon@hotmail.com

Endereço para correspondência:
Rua: Lemos Torres, 135 apto 72
CEP: 09090-070
São Bernardo do Campo, SP.

INTRODUÇÃO

A vida moderna e a busca por um condicionamento físico cada vez melhor fazem com que aumente o número de usuários de suplementos alimentares no Brasil (Rocha e Pereira, 1998).

Suplementos alimentares são produtos acrescidos a dietas, que contêm pelo menos um dos ingredientes: vitaminas, minerais, aminoácidos, proteínas, antioxidantes, carboidratos, lipídeos, ácidos graxos, ou a combinação de qualquer um desses itens (Maughan, 2004).

No Brasil, o Ministério da Saúde define suplemento como sendo, vitaminas e/ou minerais isolados ou combinados entre si, desde que não ultrapassem as recomendações máximas de ingestão diária⁹ sendo amplamente utilizados por atletas (Maughan, Depiesse e Geyer, 2007), consumidores em alta escala e grupo-alvo importante para essa indústria multimilionária, mas também tem sido muito utilizados por qualquer praticante de atividade física (ADA, 2005).

Os suplementos são comercializados com variados propósitos, em geral são oferecidos com intuito de melhorar algum aspecto do desempenho físico, principalmente, aumentar massa muscular, reduzir gordura corporal, aumentar a capacidade aeróbica, estimular a recuperação e/ou promover alguma característica que melhore o desempenho esportivo (Maughan, Depiesse e Geyer, 2007).

Com frequência são considerados “produtos milagrosos” que podem produzir “resultados mágicos” em curto prazo ou assegurar qualidade nutricional contra dietas deficientes (Maughan, 2002, 2004).

É comum a compra de algum suplemento nutricional após o início da prática de exercício físico, principalmente aqueles que prometem hipertrofia muscular, pois os indivíduos acreditam que o suplemento, será o principal responsável pelo sucesso do treinamento e que a quantidade é proporcional ao desempenho (Lancha Junior, 2002).

Mesmo com a grande preocupação dos frequentadores das academias na busca de uma alimentação ideal e adequada ao tipo de treino, ainda há falta de conhecimento (Araújo, Andreolo e Silva, 2002).

A American Dietetic Association (ADA, 2005) aconselha que a melhor estratégia nutricional para a redução de doenças crônicas e promoção da saúde é a obtenção de nutrientes a partir dos alimentos sendo que o uso da suplementação pode ser útil quando a aquisição dos nutrientes através dos alimentos é carente, isso deve ocorrer se houver evidências científicas que demonstrem sua eficiência e segurança. Muitos profissionais da área da saúde permanecem incertos quando se trata em recomendar suplementos nutricionais, pois há a falta de formação adequada para realizar a suplementação e informações a respeito da segurança e benefícios dos suplementos (ADA, 2005).

Caracterizar a população consumidora de suplementos alimentares. Identificar o perfil do usuário quanto ao gênero e idade. Avaliar as fontes de indicação e justificativas mais citadas pelos utilizadores para consumir os suplementos. Identificar os tipos de suplementos consumidos, frequência e tempo de uso.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal, com 150 sujeitos usuários de suplementos alimentares, clientes de farmácias ou lojas de suplementos totalizando 17 estabelecimentos localizados em São Paulo e Grande São Paulo. Foram incluídos clientes que visitavam as farmácias e lojas de suplementos que referiam utilizar algum tipo de suplementação nutricional, após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no período de dezembro de 2011 a fevereiro de 2012.

O pesquisador e dois promotores de venda devidamente treinados aplicaram o questionário por meio da técnica de entrevista. O questionário constituído por questões abertas e fechadas verificou gênero, idade, grau de escolaridade, prática de atividade física (tipo de atividade, tempo, frequência, motivo).

As práticas de atividades físicas foram classificadas em academia como aulas aeróbicas mais musculação, esporte como atividades realizadas com bolas como futebol, basquete e vôlei, natação e corrida e como artes marciais as lutas corporais como muay thai, jui-jitsu, judô, kung-fu e boxe.

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

Os dados foram organizados em planilhas do Microsoft Office Excel 2007 e apresentados por meio de figuras e tabelas. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Anhanguera Educacional.

RESULTADOS

Foram incluídos no estudo 102 com faixas etárias entre 19 a 46 anos e 18 a 56 anos.

Todos os participantes do estudo realizavam algum tipo de atividade física, sendo encontrado maior frequência para

frequentadores de academias com 59 (57,84%) dos entrevistados (quadro 2).

Em geral, as atividades físicas são realizadas com maior frequência de 3 a 5 vezes por semana em 73,53%, entre 1 e duas horas por dia em 65,69% e de 1 a 6 meses em 54,90% dos participantes dos estudo.

Os motivos para a prática de atividade física foram diversificados, com discreto destaque para ganho de força e massa muscular com 24,51%, hábitos de vida saudáveis com 20,59% e emagrecimento com 18,6% das respostas.

Quadro 1 - Caracterização dos indivíduos pesquisados de acordo com gênero e escolaridade.

Gênero	n	%
Feminino	43	42,15%
Masculino	59	57,04%
Escolaridade		
Ensino médio	30	30,6%
Superior	53	54,06%
Pós Graduação	19	19,38%

Quadro 2 - Tipos de atividades físicas estabelecidos.

Variável	n	%
Academia	59	57,84%
Esportes	31	30,39%
Artes Marciais	12	11,76%

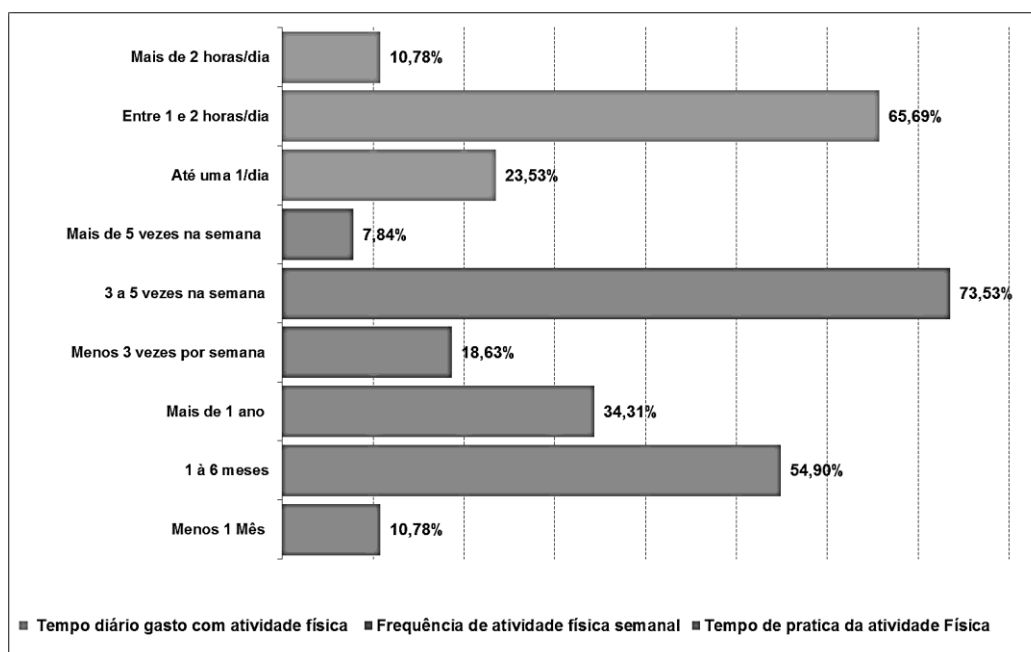


Figura 1 - Prática de atividade física, valores semanais, diários e o tempo de duração constante de atividade física.

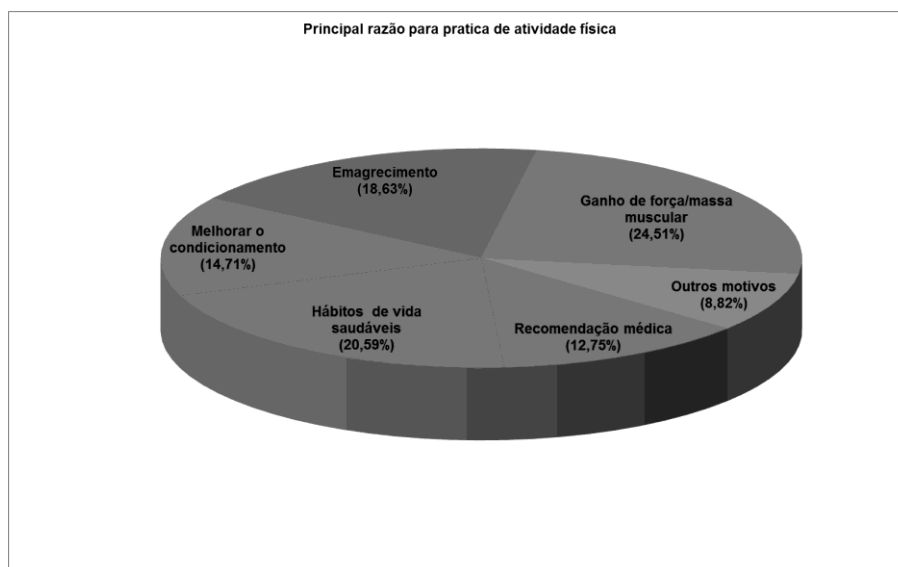


Figura 2 - Motivos para prática de atividade física

Todos os participantes do estudo faziam uso de suplementação, destacando-se o uso de 2 tipos de suplementos, com objetivo de emagrecimento em 29%, definição muscular em 26% e ganho de massa muscular em 24% dos entrevistados.

Os suplementos são mais frequentemente comprados por iniciativa própria, sem prescrição profissional em 44% e

requer um investimento mensal entre R\$50,00 e R\$100,00 e entre R\$100,00 e R\$200,00 para 51% e 38% dos entrevistados respectivamente.

Ao adquirirem estes produtos 66% dos entrevistados referem não realizarem a leitura das informações contidas nos rótulos dos produtos.

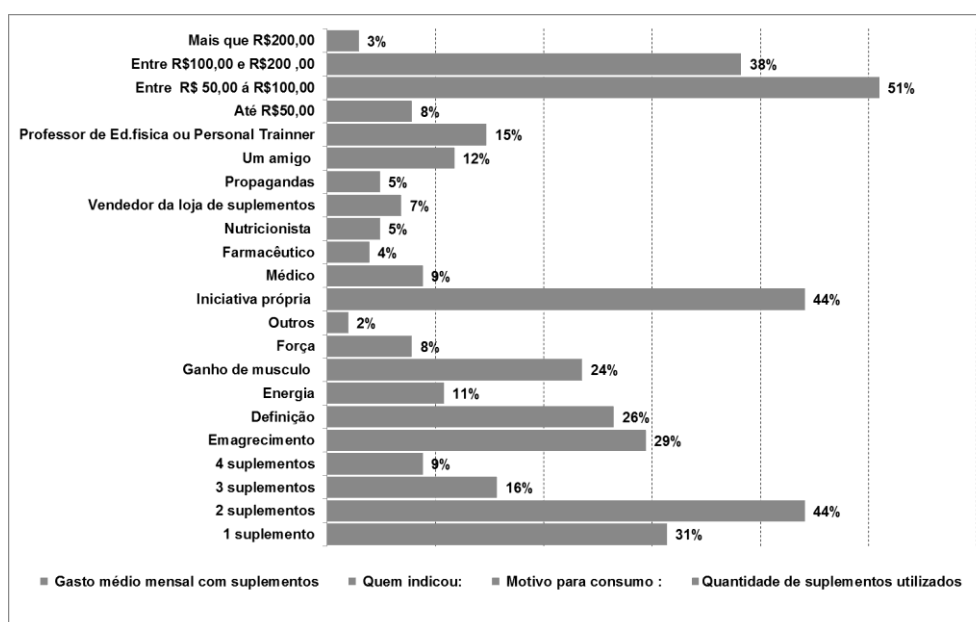
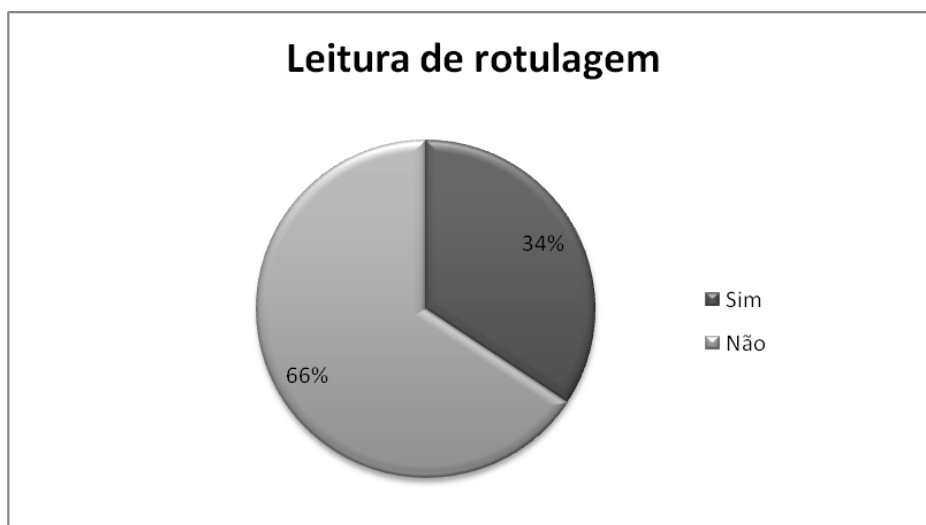


Figura 3 - Consumo de suplementos.

**Figura 4** - Conhecimento do conteúdo do rótulo dos produtos.**DISCUSSÃO**

No presente estudo foi observado a predominância de indivíduos com elevado nível de escolaridade, buscando atingir seus objetivos com auxílio de atividade física e suplementação nutricional.

O crescimento sócio-econômico e tecnológico as sociedades modernas têm a inquietação com a forma física e a qualidade de vida, sendo que, os aspectos físicos se embaraçam com êxito e felicidade.

Conforme Mahan (Mahan e colaboradores, 2002), a atividade física e a prática de esportes podem ser culpadas por grande parte da ingestão de suplementos. Por isso, a nutrição é um complemento respeitável em qualquer programa de atividade física.

Já se demonstrou em inúmeras pesquisas que uma alimentação balanceada necessita fazer parte integrante de qualquer programa ligado à boa forma e desempenho físico. Entretanto, cada vez mais, percebe-se que existe pouca informação a propósito de como precisa ser uma dieta apropriada para indivíduos basicamente ativos.

Pode-se considerar que os participantes do estudo são esportistas assíduos em relação ao tempo e frequência da atividade física (1 a 2 horas por dia e de 3 a 5 vezes por semana), porém ainda predomina um início precoce deste hábito (de 1 a 6 meses de atividade). Nota-se ainda que 10,78% iniciaram a prática de atividade física a menos de 1 mês e já procuram suplementação.

A frequência de atividade física entre 3 a 5 por semana, em geral são estimuladas pelo objetivo de resultados rápidos e muitas vezes pelas famigeradas “operações de verão” na qual a maior parte das mulheres e dos homens tem o interesse de estarem preparados para o período, que coincide com o período da coleta de dados.

A imagem corporal inconstante nos adolescentes e a ausência de tempo para treinamento apropriado nos jovens adultos, aliada à ira em alcançar os resultados aguardados e ao gosto de aparentar o seu melhor, tornam os jovens predispostos a consumir qualquer coisa que se apresente como atalho para alcançar o modelo de beleza imposto, já que a estética é um dos fundamentais motivos da prática esportiva nessa faixa etária (Thomas, 2004).

Os motivos para a prática de atividade física e uso de suplementação são coerentes entre si, destacando a necessidade de ganhar massa magra ou melhorar a definição muscular que é a proposta de diferentes tipos de suplementos esportivos e a busca pela qualidade de vida e controle de peso, fatores esperados frente a elevada prevalência de obesidade em nossa população.

É claro o aumento do número de pessoas, que sem orientação apropriada, usam tais produtos e contribuem para que os suplementos tomem o primeiro lugar no ranking de venda das lojas especializadas (Tesseroli, 2005).

Nissen e Sharp (2003) divulgaram uma meta-análise demonstrando que somente

dois suplementos alimentares disponíveis no mercado eram apropriados para aumentar, significativamente, a força e a massa muscular: creatina e beta-hidroxi-metilbutirato (HMB, metabólito do aminoácido de cadeia ramificada leucina). Ainda assim, a capacidade de ambos em causar hipertrofia segue controversa.

Quanto ao consumo de suplementos diferentes tipos ultimamente são vendidos com várias finalidades. Em comum, são divulgados e apresentados como meio de aperfeiçoar algum aspecto do desempenho físico, sobretudo, aumentar massa muscular, diminuir gordura corporal, prolongar a resistência, aprimorar a recuperação, e/ou gerar alguma característica que gerará melhor rentabilidade esportiva.

Além disso, ainda lhes são conferidos outros resultados como perda de peso, melhora da estética corporal, precaução de doenças e retardo dos efeitos adversos do envelhecimento (Hathcock, 2001; Ortega, 2004).

Por muitas vezes o uso indiscriminado destes suplementos é entusiasmado por instrutores, professores, treinadores, amigos e ou propaganda atingindo 31% dos praticantes de exercícios físicos, não havendo, em muitos episódios, a orientação por nutricionistas e/ou médicos esportistas (Williams, 2005).

A utilização de suplementos alimentares entre os entrevistados chega a ser inacreditável já que entre homens e mulheres todos fazem o uso destas substâncias para "otimizar" suas atividades, o que demonstra o uso indiscriminado, como se quem não utilizasse este tipo de produto não pudesse obter resultados satisfatórios.

O investimento observado para aquisição de suplementos é elevado, se comparados com gastos com alimentos in natura, que são mais completos e respeitam a fisiologia humana.

Um dado representativo no estudo foi que 66% dos entrevistados não realizam a leitura de rotulagem, provavelmente direcionando o consumidor além de utilizar um produto muitas vezes desnecessário, ocorrer de maneira inadequada em relação a quantidade e frequência.

Em estudo realizado por (Morrison e colaboradores (1994) foi apontado a prevalência de 85% de consumo de suplementos nutricionais por parte dos

praticantes de atividade física em academias de Nova York.

Dentre os motivos para o consumo, os indivíduos mais velhos mencionaram o uso de suplementos com a finalidade de precaver doenças futuras. Já os indivíduos mais jovens, desejavam ganhar massa muscular. Mais da metade dos esportistas descreveu que a recomendação para consumir suplementos foi proveniente de revistas (66%), amigos ou parentes (63%) e vendedores das lojas (56%).

Esses autores ainda alertaram para o consumo de suplementos que podem conter conteúdos proibidos como a efedrina, sem que se tenha o conhecimento dos desportistas sobre tal, alegando que algumas indústrias podem não avisar a presença nos rótulos.

Foram encontradas a alegação do uso das mais diferentes substâncias não demonstrando padrão do tipo e qual a finalidade do uso. Segundo o indicado pela American Dietetic Association (ADA, 2005), qualquer indicação para atletas e esportistas necessita ser fundamentada em informações científicas atuais e em suas precisões individuais.

Os suplementos precisam ser empregados com cuidado e apenas depois da revisão cautelosa de sua força e da literatura corrente sobre os ingredientes que constam no rótulo do produto; eles não devem ser indicados até que se faça uma avaliação da saúde, da dieta, das necessidades nutricionais, do uso atual de suplementos e drogas e das necessidades energéticas do indivíduo.

O profissional habilitado para fazer essas estimativas é sem dúvida o nutricionista, sendo ele o menos procurado.

CONCLUSÃO

Podemos concluir que os utilizadores de suplementos por praticante de atividade física são em sua maioria pessoas com elevada formação escolar e um grande intervalo de idade (entre 19 e 56 anos). Todos os consumidores de suplementos realizavam atividade física, com maior frequência para atividades em academias de ginástica, de 3 a 5 dias por semana, de 1 a 2 horas por dia e tendo iniciado esta atividade entre 1 e 6 meses.

O consumo normalmente ocorre por iniciativa própria, e nem ao menos se

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

preocupam com a leitura da rotulagem do produto escolhido e 86% utilizam a suplementação sem orientação de um profissional habilitado para este tipo de prescrição (nutricionista ou médico).

Embora exista um livre comércio de suplementos alimentares, o nutricionista é o único profissional habilitado para avaliar a ingestão de nutrientes e relacionar com as necessidades nutricionais de cada indivíduo, podendo assim com segurança prescrever estes produtos.

REFERÊNCIAS

- 1-American Dietetic Association - ADA (Reports). Practice paper of the Dietary Reference Intakes. American Dietetic Association: dietary supplements. Journal of the American. Vol. 105. Núm.3. p. 461-470. 2005.
- 2-Araújo L. R.; Andreolo J.; Silva, M. S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. Revista de Nutrição. Vol. 9. Núm. 5. p. 332-4. 2001.
- 3-Hathcock, J. Dietary supplements: how they are used and regulated. The Journal of Nutrition. Washington. Vol. 131. Núm. 3. p.1114S-1117S. 2001.
- 4-Lancha Junior, A. H. Nutrição e Metabolismo: Aplicados à Atividade Motora. São Paulo. Atheneu. 2002.
- 5-Mahan, L.; Sump, S.; Escott, K. Alimentos, nutrição e dietoterapia. Sao Paulo. Roca. 2002.
- 6-Maughan, R. J.; Depiesse, F.; Geyer H. The use of dietary supplements by athletes. Journal of Sports Sciences. Vol. 25. Núm. 1. p. S103-S113 2007.
- 7-Maughan, R. J. The athlete's diet: nutritional goal and dietary strategies. Proceedings of the Nutrition Society. Aberdeen. Vol. 61. Núm. 1. p. 87-96. 2002.
- 8-Maughan, R. J.; King D. S.; Trevor, L. Dietary supplements. Journal of Sports Sciences. Vol. 22. Núm. 1. p. 95-113. 2004.
- 9-Morrison, J.; Gizis F.; Shorter, B. Prevalent use of dietary supplements among people who exercise at a commercial gym. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. Vol. 14. Núm. 4. p. 481-492. 2004.
- 10-Nissen, S. L.; Haharp, R. L. Effect of dietary supplements on lean mass and strength gains with resistance exercise: a meta-analysis. Journal of Applied Physiology. Vol. 2. p. 651-9. 2003.
- 11-Ortega, J. O. Physician perspective: sport nutrition. Athletic Therapy Today. Alabama. Vol. 9. Núm. 5. p. 68-70. 2004
- 12-Rocha, L. P.; Pereira, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. Revista. Nutrição. Vol. 11. Núm. 1. p. 76-82. 1998.
- 13-Thomas, P. R. Supplement use among US adults: implications for the dietetics professional. Journal of the American Dietetic Association. Vol. 104. Núm. 6. p. 950-951. 2004.
- 14-Tesseroli, M. Consumo excessivo de suplementos. Revista Metrópole. Campinas. 2005.
- 15-Williams, M. H. Dietary supplements and sports performance: amino acids. Journal of the International Society of Sports Nutrition. Norfolk. Vol. 2. Núm. 2. p. 63-67. 2005.

Recebido para publicação em 01/10/2012
Aceito em 13/10/2012