

CONSUMO DE ERGOGÊNICOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE DIVERSAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE RESENDE-RJ

Renata Kelly da Silva¹,
Daniel Alves Ferreira Junior²,
Alden dos Santos Neves³

RESUMO

Tendo em vista o consumo crescente e por vezes excessivo de suplementos alimentares dentro de academias de ginástica, com finalidade ergogênica e/ou estética, associado ao aumento da oferta dos mesmos no mercado, objetivou-se avaliar a prevalência do consumo de suplementos por praticantes de musculação de diversas academias de ginástica da cidade de Resende, RJ. O grupo de estudo constitui-se de 95 indivíduos que responderam a um questionário auto-aplicável. Sendo 62 alunos (65,4%) do gênero masculino e 33 (34,7%) do gênero feminino. Verificou-se que 76,8% da amostra declarou consumir algum tipo de suplemento nutricional, sendo que os concentrados protéicos foram os mais citados (64%), com objetivo de aumento de massa muscular (75%). A maioria dos esportistas declarou consumir suplementos sem indicação de profissional capacitado (75,4%) e apenas 20,5% por indicação de nutricionista. O percentual de consumo de suplementos por homens foi de 83,9%, e o de mulheres de 63,6%. Diante do elevado consumo de suplementos nutricionais no grupo estudado, existe a necessidade de novas pesquisas e esclarecimentos sobre o consumo e consequências do uso indiscriminado dos mesmos.

Palavras-chave: Nutrição Esportiva, Suplementos Dietéticos, Atividade Física, Imagem Corporal.

1-Graduanda do Curso de Nutrição, Centro Universitário de Volta Redonda, UNIFOA - RJ.
2-Mestre em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente, Centro Universitário de Volta Redonda, UNIFOA - RJ, Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Volta Redonda, UNIFOA.

E-mail:
renata_garbo@hotmail.com

ABSTRACT

Nutritional ergogenic consumption for practitioners of strength of various fitness centers in Resende-RJ

Considering the high consumption of dietary supplements in gyms with ergogenic purpose associated with increased of various these products on the market, the aim of this study was to evaluate the use of supplements by body builders in gyms in Resende City, RJ. The group consisted of 95 subjects who answered a self-administered questionnaire. Being 62 students (65.4%) men and 33 (34.7%) females. It was verified that 76.8% of the population uses some form of nutritional supplement, and the protein concentrates have been the most common (64%) in order to increase muscle mass (75%). Most athletes consume supplements without professional guidance of specialist (75.4%) and only 20.5% were prescribed by the nutritionist. The percentage of consumption of supplements for men was 83.9% and 63.6% of women. So, it was observed that the consumption of dietary supplements in the studied group is high, and we need more studies and explanations of consumption and the consequences of the indiscriminate use of these substances.

Key words: Sports Nutrition, Dietary Supplements, Physical Activity, Body Image.

3-Doutorando em Alimentação, Nutrição e Saúde, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, PPGANS/UERJ, docente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Volta Redonda, UNIFOA.

Endereço para correspondência:
Avenida Marcílio Dias, 265, BL 01, APT 402,
Jardim Jalisco, Resende - RJ.
CEP: 27510-080.

INTRODUÇÃO

Observa-se no Brasil, um consumo crescente e por vezes excessivo de suplementos alimentares dentro de academias de ginástica, com finalidade ergogênica e/ou estética. Sendo que, a falta de orientação de um nutricionista se faz presente na maioria dos casos.

O uso indiscriminado desses suplementos ocorre muitas vezes, por falta de esclarecimentos de que uma alimentação balanceada e de qualidade, supre as necessidades nutricionais de um praticante de atividades físicas (SBME, 2003).

Hirschbruch (2008) afirma que o fácil acesso aos suplementos, através de vendas em farmácias e lojas especializadas sem nenhuma prescrição médica ou nutricional, são fatores responsáveis pelo uso abusivo dessas substâncias. No intuito de obter um melhor rendimento, massa muscular e/ou redução da gordura corporal, muitos indivíduos utilizam suplementos alimentares em quantidades exageradas.

Não é raro encontrar suplementos nutricionais sendo comercializados como recursos ergogênicos. Eles são apresentados aos consumidores, como uma forma de potencializar seus objetivos, em menor tempo (Hallak, Fabrini e Peluzio, 2007).

Porém, não existem estudos conclusivos e suficientes sobre suplementos nutricionais, visto que há um constante aparecimento de novos produtos no mercado (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003).

O Ministério da Saúde (portaria 32, DOU 1998), diz que suplementos são vitaminas e/ou minerais, isolados ou combinados entre si, que servem para complementar a dieta de uma pessoa saudável, não ultrapassando 100% da ingestão diária recomendada. Ao que se refere aos Alimentos para Atletas, são alimentos especialmente elaborados para auxiliar praticantes de atividade física, atender suas necessidades nutricionais específicas e auxiliar no desempenho esportivo (Brasil, 2010).

Segundo Lancha Junior (2008) a suplementação nutricional é definida como o consumo de um nutriente com objetivo determinado, e ao superar a ingestão diária recomendada desses nutrientes, pode haver efeitos desejáveis e/ou colaterais.

Há uma preocupação importante com as possíveis reações adversas desses suplementos, onde os consumidores quase sempre não conhecem seus ingredientes, sua função e os possíveis riscos se utilizados de forma exagerada (Hirschbruch, 2008).

O crescente consumo de ergogênicos nutricionais, associado ao aumento da oferta dos mesmos no mercado, despertou interesse em realizar esta pesquisa e objetivou-se avaliar a prevalência do consumo de suplementos por praticantes de musculação de diversas academias de ginástica da cidade de Resende, RJ. Onde os resultados servirão para embasamento de estudos futuros, bem como para desenvolver futuros programas de educação nutricional.

MATERIAIS E MÉTODOS

Realizou-se uma pesquisa do tipo descritiva, que buscou conhecer o perfil dos indivíduos praticantes de musculação em cinco academias da cidade de Resende, Rio de Janeiro. A amostra estudada foi composta por 95 praticantes de musculação, no período de fevereiro a abril de 2012, onde os mesmos foram abordados de forma aleatória em diferentes dias e horários, pela própria pesquisadora.

Para fins deste estudo, consideraram-se frequentadores aqueles indivíduos que vão para as academias, pelo menos três vezes por semana, por 50 minutos ou mais, para a prática de musculação. Outro critério de inclusão da pesquisa foi ter idade superior a 18 anos, e assinatura do termo de consentimento Livre e Esclarecido.

Os dados foram obtidos através de um questionário auto-aplicável com 20 questões de múltipla escolha, contendo questões sobre o consumo de suplementos (tipo, indicação, frequência e justificativa para o consumo), e outras questões relacionadas ao perfil dos frequentadores. Esse questionário foi adaptado do estudo de Goston (2008).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (COEPs) do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA.

Os dados obtidos foram digitados em um banco de dados no Excel e organizados em forma de planilhas, para a posterior análise descritiva dos resultados.

RESULTADOS**Total de Participantes**

Participaram da presente pesquisa 95 alunos, destes, 73 (76,8%) declararam utilizar algum tipo de suplemento nutricional e 22 (23,2%) declaram não usar nenhum tipo de suplemento. Dentre os não usuários, cinco pessoas revelaram já os ter utilizado em outras épocas (Tabela 1).

Gênero

Dos 95 participantes, 62 alunos (65,4%) eram do gênero masculino e 33 (34,7%) do gênero feminino. O percentual de consumo de suplementos por homens foi de 83,9%, e o de mulheres de 63,6% (Tabela 1).

Faixa Etária

A idade média da população estudada foi de 28,5 anos, sendo que a idade mínima foi de 18 anos e a máxima de 46 anos.

Sentimento com a Imagem Corporal

Dos 95 participantes da pesquisa, 33 pessoas (36,8%) relataram que se sentiam acima do que consideravam peso ideal, 30 pessoas (31,6%) se sentiam satisfeitas em relação ao peso, resultado também obtido para as que declararam se sentir abaixo do peso ideal. Sendo assim 65 (68,4%) se sentem insatisfeitos em relação ao seu peso (Tabela 2).

Satisfação da Imagem Corporal versus Utilização de Suplementos

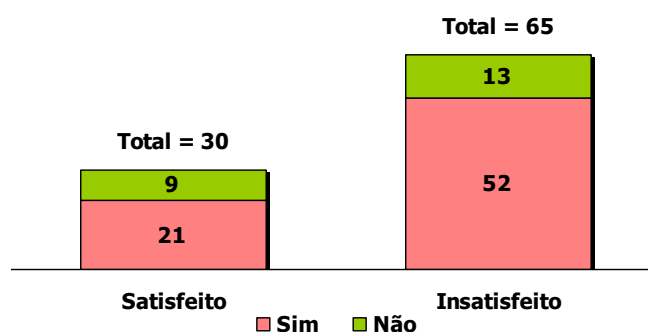
Entre os praticantes de musculação satisfeitos com sua imagem corporal (n=30), mais da metade (70%) relataram consumir suplementos nutricionais. Resultado proporcionalmente semelhante foi encontrado entre os praticantes insatisfeitos (n=65) com sua imagem corporal, onde a grande maioria (80%) também relatou consumir ergogênicos nutricionais.

Tabela 1 - Distribuição do número e porcentagem segundo o consumo de suplementos quanto aos gêneros.

	Masculino		Feminino	
	n	%	n	%
Consomem Suplementos	73	76,8	52	83,9
Não consomem Suplementos	22	23,2	10	16,1
Total	95	100,0	62	100,0

Tabela 2 - Grau de percepção de homens e mulheres em relação ao seu próprio peso.

	Sexo		Total
	Masculino	Feminino	
Percepção do Peso			
Ideal	22	13	35
Abaixo	14	16	30
Total	62	33	95

**Figura 1** - Uso de suplementos segundo a satisfação com a imagem corporal dos frequentadores. Sim: utilizam suplementos. Não: não utilizam suplementos.

Tipo de Suplementos

Os suplementos mais consumidos pelos participantes foram os concentrados protéicos (64%), creatina (49%), dextrose e maltodextrina (36%), seguidos de BCAA (30%) e vitaminas e minerais (25%).

Justificativa do Uso de Suplementos

A principal justificativa para o consumo de suplementos nutricionais pelos

participantes da pesquisa foi o desejo de aumentar a massa muscular (75%), seguido de reposição de nutrientes com intuito de evitar a fraqueza (34%), sendo que este mesmo percentual (34%) foi encontrado como justificativa de melhorar a performance, e ainda 19% com o objetivo de perda de peso e queima de gordura corporal. As demais justificativas foram compensar uma dieta inadequada (14%), prevenir doenças futuras (10%) e substituir refeições (4%).

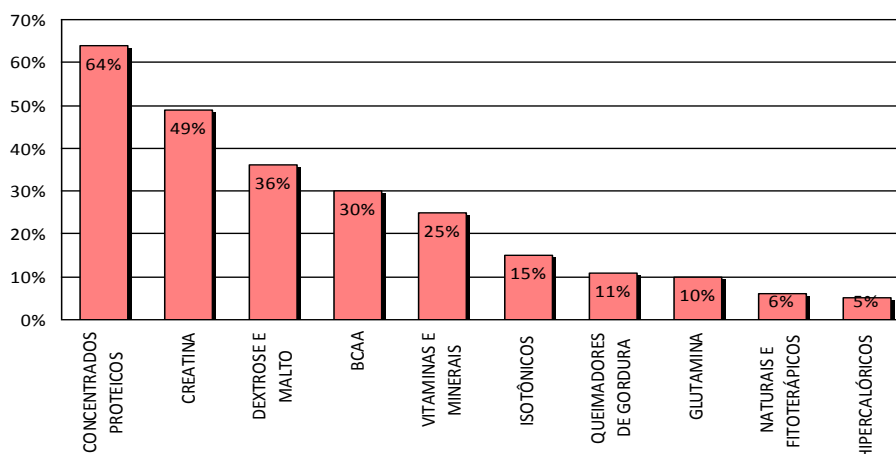


Figura 2 - Tipo de suplementos utilizados pelos frequentadores das academias de Resende, Rio de Janeiro.

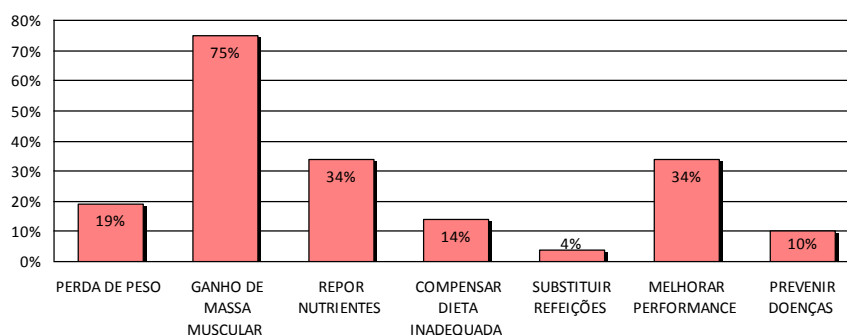


Figura 3 - Justificativas para o consumo de suplementos, relatadas pelos frequentadores das academias de Resende, Rio de Janeiro.

Fontes de Indicação de Suplementos

No presente estudo, 75,4% dos praticantes de musculação relataram consumir suplementos nutricionais sem nenhuma indicação de profissional capacitado, destes, 37% utilizam suplementos por auto-prescrição,

ou seguiram recomendações dos amigos (19,2%) e instrutores das academias (15,1%). Somente 20,5% dos entrevistados relataram receber orientação de nutricionistas. Foram relatados ainda 4,1% de indicação por médicos, 2,7% por vendedores de lojas e 1,4% através de propagandas.

Tabela 3 - Distribuição do número e porcentagem segundo fontes de indicação dos suplementos nutricionais.

Fontes de Indicação	n	%
Iniciativa Própria	27	37,0
Nutricionista	15	20,5
Amigos	14	19,2
Instrutor de Academia	11	15,1
Médico	3	4,1
Vendedor da Loja	2	2,7
Propagandas	1	1,4
Total	73	100

DISCUSSÃO

Na presente pesquisa, 76,8% da população estudada declarou consumir algum tipo de ergogênico nutricional, similar aos resultados encontrados nos estudos de Santos e Santos (2002) e Pedrosa e colaboradores (2010), onde a prevalência do consumo de suplementos foi de 70% e 55% respectivamente.

É possível que o aumento de novos suplementos no mercado tenha influenciado no alto consumo destes produtos.

O consumo de suplementos esteve associado ao gênero dos participantes, visto que os homens consumiram mais suplementos (83,9%) que as mulheres (63,6%). Junqueira e colaboradores (2007) observaram consumo semelhante entre homens (86%) ao resultado encontrado na presente pesquisa.

O ergogênico nutricional mais utilizado entre os participantes da presente pesquisa foram os concentrados proteicos (64%). Este achado vai ao encontro do estudo de Goston (2008), onde o consumo de suplementos proteicos foi de 58%. Existe uma preocupação relacionada ao consumo exagerado desse nutriente, visto que o excessivo consumo de proteínas parece gerar sobrecarga renal (Paiva, Alfnas e Bressan, 2007).

Várias são as justificativas para se consumir ergogênicos nutricionais, entretanto, destas, foram evidenciadas o desejo de aumentar massa muscular (75%), seguido da reposição de nutrientes com intuito de evitar a fraqueza (34%) e melhoria da performance (34%).

Dados similares foram demonstrados nos estudos de Quintiliano e Martins (2010) e Espínola, Costa e Navarro (2008), onde os participantes também objetivaram a hipertrofia muscular em 46% e 42,6% respectivamente. O grande consumo de concentrados proteicos pode estar associado ao fato que esses

indivíduos acreditam que o alto consumo de proteína está relacionado com o aumento de massa muscular (Pereira e Cabral, 2007).

Ao investigar a fonte de prescrição dos suplementos, a maioria dos frequentadores das academias declarou utilizar suplementos sem nenhuma orientação nutricional (75,4%), seja por iniciativa própria (37%) ou ainda por indicação de professores de educação física (15,1%), dados também observados no estudo de Hallak, Fabrini e Peluzio (2007) em Belo Horizonte, onde 86% dos participantes declararam consumir suplementos sem prescrição de profissional capacitado, sendo que 16% desses seguiram recomendações de instrutores dentro de academias.

Contudo, é extremamente preocupante e importante destacar que esse fato caracteriza-se como prática irregular da profissão, pois o professor de educação física não possui habilitação técnico-profissional para prescrever suplementos.

Na presente pesquisa, grande parte dos entrevistados declarou consumir ergogênicos nutricionais por iniciativa própria (37%), este alto índice pode estar associado à facilidade de se obter esses suplementos no mercado, sem qualquer prescrição nutricional ou médica, como também a influência da mídia (Santos e Barros, 2002).

Somente 20,5% dos entrevistados relataram procurar orientação nutricional para o consumo de suplementos na atividade física; um percentual parecido (24,6%) foi observado no estudo de Pedrosa e colaboradores (2010) em Porto Velho.

É importante destacar a ausência de profissionais nutricionistas dentro das academias de Resende/RJ, atuando como parte da equipe multiprofissional.

A performance esportiva voltada para a saúde é determinada diretamente pela atuação de diversos profissionais de forma interdisciplinar. Evidentemente que cada um

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

na sua especialidade contribuindo de forma significativa para o desempenho humano.

No presente estudo, a insatisfação com a imagem corporal não interferiu no consumo de suplementos, visto que os indivíduos que se consideram satisfeitos com a própria imagem também utilizam suplementos.

Damasceno e colaboradores (2006) relataram que possivelmente a insatisfação com a imagem corporal seja o principal fator para a busca de atividades físicas.

CONCLUSÃO

O consumo de ergogênicos nutricionais entre os praticantes de musculação participantes do estudo é alto, e suficiente para despertar interesse de estudos mais detalhados dentro do âmbito da suplementação. Maiores esclarecimentos através de pesquisas científicas se fazem necessários, para comprovar seus efeitos e determinar a segurança do seu uso.

Os suplementos mais consumidos foram os concentrados protéicos, sendo que este consumo esteve associado ao fato de que a maioria dos praticantes se exercita com o objetivo de aumentar a massa muscular.

A indicação de suplementos sem devida orientação nutricional prevaleceu, porém é importante destacar que nenhuma das academias possuía nutricionista.

A atuação deste profissional dentro da prática esportiva é necessária, para esclarecer a importância de uma alimentação adequada na promoção e manutenção geral da saúde.

É fundamental e extremamente preocupante sob o ponto de vista nutricional, esclarecimentos sobre as reais consequências do uso indiscriminado de suplementos nutricionais, e também a necessidade de regulamentações mais rigorosas para comercialização de tais produtos.

REFERÊNCIAS

1-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. Diário Oficial da União. Aprova o Regulamento Técnico para Suplementos Vitaminicos e ou de Minerais. Portaria 32, de 13 de janeiro de 1998.

2-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. Diário Oficial da União.

Aprova o Regulamento Técnico sobre Alimentos para Atletas. Portaria 18, de 27 de abril de 2010.

3-Damasceno, V. O.; Vianna, V. R. A.; Vianna, J. M.; Lacio, M.; Lima, J. R. P.; Novaes, J. S. Imagem Corporal e Corpo Ideal. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Vol. 14. 2006. p. 87-96.

4-Espínola, H. H. F.; Costa, M. A. R. A.; Navarro, F. Consumo de Suplementos por Usuários de Academias de Ginástica da Cidade de João Pessoa-PB. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 1. Num. 7. 2008. p. 1-10. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/48/47>

5-Goston, J. L.; Correia, M. I. T. D. Prevalência do Uso de Suplementos Nutricionais entre Praticantes de Atividade Física em Academias de Belo Horizonte: Fatores Associados. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte. 2008.

6-Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, G. C. M.; Avaliação do Consumo de Suplementos Nutricionais em Academias da Zona Sul de Belo Horizonte/MG. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 2. 2007. p. 55-60. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/18/17>

7-Hirschbruch, M.D. Suplementos Nutricionais: Uma Outra Discussão. IN: Hirschbruch, M.D.; Carvalho, J.R. Nutrição Esportiva: Uma Visão Prática. 2ª edição. Manole. 2008. p. 46-51.

8-Junqueira, J. M.; Maesta, N.; Sakzenian, V. M.; Burini, R. C. Uso de Suplementos Nutricionais e Conhecimentos Dietéticos de Frequentadores de Academias de Botucatu/SP. Revista Nutrição em Pauta. Botucatu. Ano 15. Num. 85. 2007. p. 57-63.

9-Lancha Junior, A. H. Suplementos Nutricionais. In: Hirschbruch, M. D.; Carvalho, J. R. Nutrição Esportiva: Uma Visão Prática. Editora Manole. 2008. p. 40-42.

10-Paiva, A. C.; Alfnas, R. C. G.; Bressan, J. Efeitos da Alta Ingestão Diária de Proteínas no

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

Metabolismo. Revista Brasileira de Nutrição Clínica. Vol. 22. Num. 1. 2007.

Recebido para publicação em 06/12/2012
Aceito em 28/12/2012

11-Pedrosa, O. P.; Qasen, F. B.; Silva, A.C. Pinho, S. T. Utilização de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Musculação em Academias da Cidade de Porto Velho – Rondônia. Publicado na Semana Educa – UFRO. Porto Velho-RO. Vol. 1. Num. 1. 2010.

12-Pereira, J. M. O.; Cabral, P. Avaliação dos Conhecimentos Básicos sobre Nutrição de Praticantes de Musculação em uma Academia da Cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 1. 2007. p. 40-47. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>

13-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. 2003. p. 265-272.

14-Quintiliano, E.L.; Martins, J.C.L. Consumo de Suplemento Alimentar por Homens Praticantes de Musculação nas Academias Centrais do Município de Guarapuava, PR. Revista Polidisciplina Eletrônica da Faculdade Guairacá. Num. 2. 2009. p. 03-13.

15-Santos, M. A. A.; Santos, R. P. Uso de Suplementos Alimentares como forma de Melhorar Performance nos Programas de Atividade Física em Academias de Ginástica. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo. Vol. 16. Num. 2. 2002.

16-Santos, K. M. O.; Barros, A. A. Fontes de Informação sobre Nutrição e Saúde Utilizadas por Estudantes de uma Universidade Privada de São Paulo. Revista de Nutrição de Campinas. Vol. 15. Num. 2. 2002. p. 313-321.

17-Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. 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.