

USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E AUTOPERCEPÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE PALMEIRA DAS MISSÕES-RSRafaela Souza¹
Giovana Cristina Ceni²**RESUMO**

O objetivo desse trabalho foi verificar o consumo de suplementos alimentares, bem como a autopercepção corporal de praticantes de musculação nas principais academias de Palmeira das Missões – RS. Foi utilizado um questionário composto por 17 perguntas objetivas e discursivas referentes ao perfil das pessoas que frequentam as academias e um instrumento de avaliação da percepção da imagem corporal. Foram avaliados 56 praticantes de musculação, de ambos os gêneros, sendo 77% (n=43) homens e 23% (n=13) mulheres. Quanto à autopercepção corporal, 70% (n=30) dos homens, apresentou insatisfação com a sua imagem, enquanto que para as mulheres, este valor foi de 77% (n=10). As fontes de prescrição dos suplementos alimentares não são feitas por profissional capacitado. Em relação aos homens, a maior fonte de prescrição dos suplementos foi feita pelos amigos (41,86%), pelo professor de academia (51,16%) e autoindicação (23,25%). No caso das mulheres, a prescrição foi feita pelo professor de academia (76,92%), seguida dos vendedores (15,38%) e amigos (15,38%). Os resultados aqui demonstrados revelam que o consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação está cada vez mais evidente, estimulados pelo apelo mercadológico e por profissionais não capacitados.

Palavras-chave: suplementação, autoimagem, exercício físico.

1-Nutricionista graduada pela Universidade Federal de Santa Maria / UFSM – Campus de Palmeira das Missões.

2-Docente do curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria / UFSM – Campus de Palmeira das Missões.

ABSTRACT

Use of food supplements and self-body perception in practitioners of strength in Palmeiras das Missões-RS

The quest for the perfect body aesthetically and lack of a healthy body has led people to use improperly, substances that may potentiate the shortest time possible to your wishes. The aim of this work was to verify the consumption of dietary supplements and check the self-perception of body builders in many academies of Palmeira das Missões – state of Rio Grande do Sul, Brazil. The instrument used was a questionnaire containing 17 multiple-choice and descriptive questions regarding the personal profile of who attend the academies. The questionnaire also contained a tool for assessment of body image perception. We evaluated 56 bodybuilders of both sexes, 77% (n = 43) men and 23% (n = 13) women. About the self-perception, it was found that, among men 70% (n = 30) showed dissatisfaction with their image, while in females this figure was 77% (n = 10). Sources of prescription dietary supplements are not done by a trained professional. For men, the greatest source of prescription supplements was recommended by friends (41.86%), the gym teacher (51.16%) and self indication (23.25%). For women, the prescription was taken by gym teacher (76.92%), followed by the sellers (15.38%) and friends (15.38%). The results presented here reveal that the consumption of dietary supplements by body builders are increasingly evident, stimulated by market appeal and not professionally trained.

Key words: supplementation, self-image, physical exercise.

E-mail:
rafelasouza11@msn.com
joceni@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A busca pelo melhor condicionamento físico e o forte apelo da forma física ideal tem levado pessoas de todas as idades à prática de várias modalidades de exercícios físicos em academias, que estão se tornando um pólo de encontro de vários interesses, por parte dos frequentadores (Moya e colaboradores, 2009).

Há uma importante relação entre a nutrição e a atividade física porque a capacidade de rendimento do organismo melhora através de uma alimentação adequada, com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes, sejam eles carboidratos, gorduras, proteínas, minerais e vitaminas (Araújo, Soares, 1999).

Nesta última década, o hábito de realizar atividades físicas consolidou-se em boa parte da população. Aumentou a procura por academias e, paralelamente, cresceu o mercado dos suplementos nutricionais, que estão estreitamente relacionados à musculação e outros esportes considerados de intensidade elevada (Garcia Junior, 2000).

Um dos principais motivos para o início de um programa de atividade física é a insatisfação com o próprio corpo ou com a imagem que se tem dele (Damasceno e colaboradores, 2005).

Sendo assim, a busca por um corpo esteticamente perfeito e a falta de uma cultura corporal saudável tem levado a população a usar de forma abusiva, substâncias que possam potencializar no menor espaço de tempo possível os seus desejos.

Dentre essas substâncias, o suplemento tem um destaque primordial, talvez por falta de uma legislação rigorosa e de fiscalização de sua venda sem prescrição, ou devido ao lançamento constante no mercado de produtos ditos ergogênicos, prometendo efeitos imediatos e eficazes.

Paralelo a isso, alguns profissionais de Educação Física vêm estimulando o uso do suplemento com o intuito de melhorar a performance de seus alunos, sem levar em conta os meios para se atingir os objetivos traçados (Santos, Santos, 2002).

Praticantes de musculação possuem necessidades nutricionais diferenciadas das de indivíduos sedentários ou pouco ativos.

Porém, o problema ocorre quando a preocupação de um indivíduo de que seu corpo seja pequeno ou franzino se torna

excessiva, passando a ter um padrão alimentar específico, que geralmente é composto por dieta hiperproteica, além de inúmeros suplementos alimentares ou substâncias para aumentar o rendimento físico, sem a devida orientação, podendo provocar danos à saúde (Assunção, 2002).

A fartura de informações sobre suplementos alimentares, não necessariamente de efeito comprovado, seu impacto na saúde, na boa alimentação e no desempenho físico, desencadeia a necessidade de realização de estudos que avaliem o consumo de suplementos, o modo de utilização e o nível de conhecimento sobre esses produtos.

Além disso, a educação nutricional do público em geral, principalmente em locais de prática esportiva, deve ser foco de campanhas de promoção da saúde (Goston, 2008).

Diante deste contexto, este trabalho teve como objetivo verificar o consumo de suplementos alimentares (SA) e a autopercepção corporal de praticantes de musculação, nas principais academias de Palmeira das Missões - RS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter transversal, de cunho quali quantitativo. O estudo foi realizado em quatro, do total de cinco, academias na cidade de Palmeira das Missões – RS e a amostra foram constituídas por 56 praticantes de musculação.

Os critérios utilizados para a escolha da amostra foram adolescentes e adultos, de ambos os sexos, com 14 anos de idade ou mais, com prática regular de musculação (de 2 a 7 vezes por semana há pelo menos 2 meses) e que faziam uso de suplementos. Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da UFSM - Universidade Federal de Santa Maria (Parecer nº. 182.592, de 03 de janeiro de 2013).

Os alunos foram abordados de forma aleatória, em diferentes horários do dia e em diferentes dias da semana. Todos os participantes do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O instrumento utilizado foi um questionário semiestruturado, autoaplicável, referente ao perfil das pessoas que frequentam as academias, adaptado

especificamente para este estudo a partir do questionário de Domingues e Marins (2007).

O questionário continha 17 perguntas objetivas de múltipla escolha, podendo o participante escolher se desejasse mais de uma resposta para a mesma pergunta, bem como questões discursivas.

Entre as informações, os participantes auto relataram o peso e a estatura, para a realização do cálculo do índice de massa corporal (IMC) classificado de acordo com os critérios da Organização Mundial da Saúde (1997).

O instrumento também continha uma ferramenta de avaliação da auto percepção da imagem corporal, que foi analisada pela escala de nove silhuetas – *Contour Drawing Rating Scale* –, inicialmente proposto por Stunkard, Sorenson e Schlusinger (1983).

A qual representava um *continuum* desde a magreza (silhueta 1) até a obesidade severa (silhueta 9).

Nessa escala, o indivíduo escolheu o número da silhueta que considerava semelhante a sua aparência corporal real (Percepção da Imagem Corporal Real - PICR) e também o número da silhueta que julgou ser mais condizente a sua aparência corporal ideal (Percepção da Imagem Corporal Ideal - PICI).

Para a avaliação da satisfação corporal foi subtraída da aparência corporal real a aparência corporal ideal, podendo esse número variar de -8 até +8. Caso essa variação fosse igual a zero, o indivíduo foi classificado como satisfeito com sua aparência e se diferente de zero classificou-se como insatisfeito. Caso a diferença fosse positiva considerou-se uma insatisfação pelo excesso de peso e, quando negativa, uma insatisfação pela magreza.

Os dados do questionário foram analisados utilizando estatística descritiva. Para os dados antropométricos foi utilizado o software BioEstat, com a aplicação do teste t de Student para amostras independentes, com nível de significância de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

Foram avaliados 56 praticantes de musculação, de ambos os gêneros, sendo 77% (n=43) homens e 23% (n=13) mulheres.

A média de idade dos homens foi de $23,70 \pm 6,38$ anos e das mulheres foi de $24 \pm 5,51$ anos. A maior parte dos entrevistados, 37,5% (n=21), possui ensino superior incompleto, enquanto 32,14% (n=18) possui ensino médio completo.

Com relação ao tempo de prática de musculação, foi observado que 25,58% (n=11) dos homens praticam há mais de 3 anos e 30,76% (n=4) das mulheres praticam entre 1 a 3 anos. Ambos os sexos treinam na frequência semanal de 5 vezes, sendo 72,09% (n=31) dos homens e 38,46% (n=5) das mulheres. De acordo com carga horária diária, 53,48% (n=23) dos homens e 38,46% (n=5) das mulheres praticam musculação entre 45 a 60 minutos por dia.

Quanto ao objetivo de praticar musculação, destaca-se que 60,46% (n=26) dos homens visam saúde e 55,81% (n=24) buscam estética. Enquanto que as mulheres buscam, em primeiro lugar, 69,23% (n=9) estética e 61,53% (n=8) qualidade de vida.

Todos praticantes de musculação avaliados afirmaram já terem obtido informação sobre suplementos nutricionais; em relação aos homens, 74,41% (n=32) através da internet e 72,09% (n=31) pelo professor da academia.

Em relação às mulheres, 84,61% (n=11) obtiveram informações através do professor de academia. A prescrição para a utilização dos SA, relatada pelos participantes da pesquisa, pode ser observada na Tabela 1.

Em relação à posologia, a maioria das pessoas entrevistadas, 83,72% (n=36) dos homens e 92,30% (n=12) das mulheres, relatou seguir as orientações do fabricante. A Tabela 2 demonstra os tipos de suplementos utilizados pelos usuários.

A média de peso dos homens foi de $76,49 \pm 12,03$ kg e das mulheres foi de $58,01 \pm 10,57$ kg ($p < 0,05$), a altura média foi de $1,77 \pm 0,06$ m dos homens e entre as mulheres foi de $1,61 \pm 0,06$ m ($p < 0,05$), o IMC médio entre os homens foi de $24,49 \pm 3,37$ kg/m² e entre as mulheres foi de $22,3 \pm 3,99$ kg/m² ($p < 0,09$).

Na Figura 1 pode ser observado o diagnóstico nutricional de acordo com o IMC. Na Figura 2 pode ser observada a distribuição de insatisfação e satisfação entre os participantes da pesquisa.

Tabela 1 - Indicação de prescrição dos suplementos alimentares (SA), entre os praticantes de musculação de academias de Palmeira das Missões – RS, 2013.

Fonte de indicação	Masculino		Feminino	
	N	%	N	%
Vendedor	6	13,95	2	15,38
Médico	2	4,65	-	-
Amigos	18	41,86	2	15,38
Jornal	1	2,32	-	-
TV	1	2,32	-	-
Professor de academia	22	51,16	10	79,92
Nutricionista	6	13,95	1	7,69
Ninguém	10	23,25	1	7,69
Revistas	6	13,95	-	-

Tabela 2 - Tipos de suplementos alimentares consumidos por praticantes de musculação, segundo o gênero, em academias de Palmeira das Missões, no ano de 2013.

Suplemento	Masculino		Feminino	
	N	%	N	%
Albumina	21	48,83	5	38,46
Préworkout	6	13,95	-	-
Glutamina	1	2,32	-	-
Carnitina	6	13,95	1	7,69
Aminoácidos	17	39,53	4	30,76
Creatina	31	72,09	4	30,76
Hiperproteicos	7	16,27	2	15,38
Cromo	1	2,32	1	7,69
Whey Protein	31	72,09	7	53,84
Beta Hidroxi Beta Metilbutirato	1	2,32	-	-
Vitamina	7	16,27	2	15,38
Polivitamínicos	10	23,25	2	15,38
Megamass	6	13,95	-	-
Gel ou Barra nutricional	1	2,32	4	30,76
Bebida carboidratada	11	25,58	2	15,38
Repositor hidroeletrolítico/isotônico	7	16,27	-	-
Outros	4	9,30	4	30,76

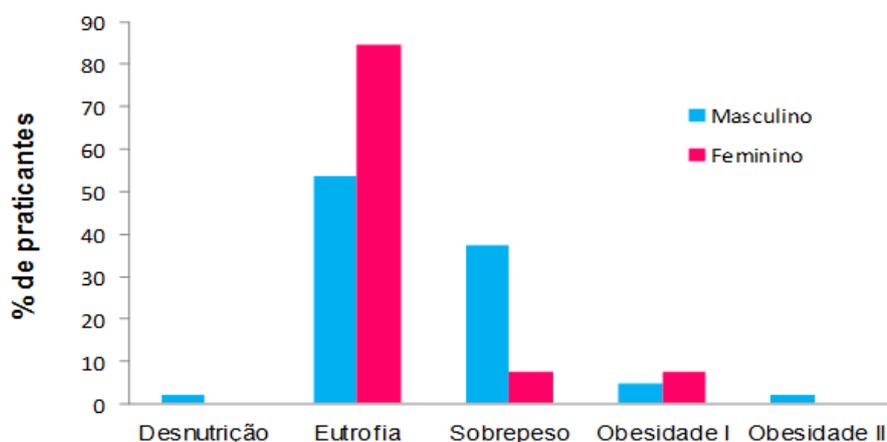


Figura 1 - Estado Nutricional dos praticantes de musculação de academias de Palmeira das Missões – RS, no ano de 2013.

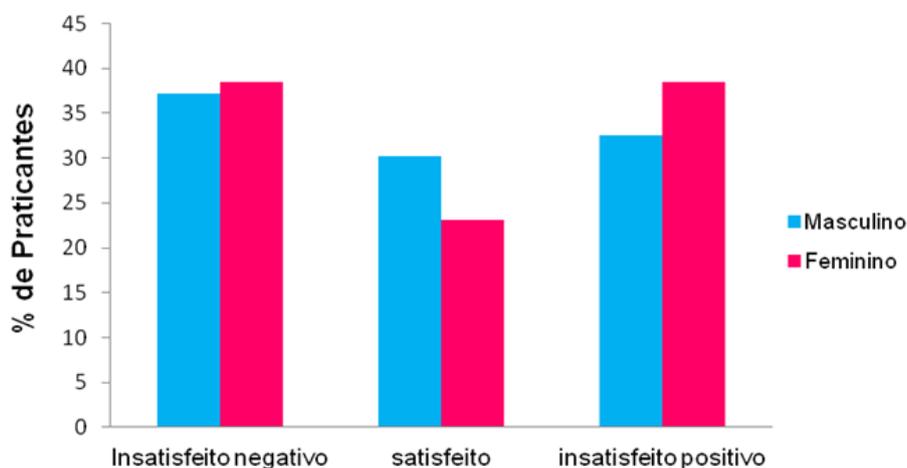


Figura 2 - Autopercepção do peso corporal, dos praticantes de musculação de academias de Palmeira das Missões - RS, no ano de 2013. Insatisfeito negativo: insatisfação pela magreza. Insatisfeito positivo: insatisfação pelo excesso de peso.

Como demonstrado na Figura 2, referente à autopercepção corporal, foi constatado que entre os homens 70% (n=30) apresentaram insatisfação com a sua imagem, enquanto que no sexo feminino este valor foi de 77% (n=10).

Com referência aos resultados relatados pelos entrevistados com o uso de suplementos, os dados mostram que, entre os indivíduos do sexo masculino, se referem basicamente à hipertrofia, 30,23% (n=13); aumento da disposição, 13,95% (n=6); e definição, 11,63% (n=5).

Podem ser observados alguns relatos de resultados inadequados, como dores e acne. Os resultados negativos relatados estão grifados. Sobre essa questão os respondentes assim se manifestaram:

“Faz pouco tempo que comecei a utilizar, mas me sinto mais disposto”. (E1)

“Mais resultados nos meus treinos, mais disposição”. (E2)

“Aumentou a massa, maior disposição”. (E3)

“Ganho de massa”. (E4)

“Bons. Estou conseguindo a hipertrofia e uma saúde melhor e uma boa resistência física”. (E8)

“Médios, disposição”. (E15)

“Definição, energia, resultados mais rápidos”. (E16)

“Até o momento poucos resultados, mas positivos, maior definição (poucos meses com o uso de suplementos)”. (E17)

*“Aumento na massa muscular e definição, mas **dores articulares e nos rins**”. (E18)*

“Melhoramento na estética e hipertrofia”. (E19)

*“Bons – aumento de massa muscular e aumento de peso. Ruins – **aumento de gordura em região abdominal**”. (E20)*

“Não sei se os resultados são porque tomo suplementos ou se são resultados da academia e exercícios”. (E21)

“Engordei depois que parei de tomar/ajuda bastante no treinamento”. (E22)

*“Bons, hipertrofia e condicionamento físico. **Ruins, dores de cabeça**”. (E23)*

“Bons, mais disposição e força”. (E24)

“Bons. Aumento de massa muscular”. (E25)

“Ruins – creatina (retém excessivamente líquido) e pré-workout. Bons – albumina, Whey Protein, polivitamínicos”. (E26)

“Sempre obtenho resultados positivos, pois consumo o suplemento conforme a recomendação”. (E27)

“Melhorou meu condicionamento físico”. (E38)

“Acompanhados de dieta equilibrada e treinamento físico os resultados são bons, tanto pra hipertrofia quanto pra definição”. (E39)

“Aumento da concentração durante o treino, melhor recuperação e retardo da fadiga”. (E40)

“Bons, melhorei em tudo, massa, medidas, peso e principalmente o condicionamento físico”. (E44)

“Aumento de peso”. (E45)

“Aumento do rendimento, força e volume. Não tive maus resultados”. (E46)

“Bons – melhoria na força e definição e volume corporal. Ruins – espinhas”. (E50)

*“Bons eu acho que cresci, ou seja, desenvolvi um pouco mais e ganhei força, porém eles pra mim **causam muitas acnes e cravos**”. (E51)*

*“Bons, com o uso de ADE (polivitamínico A, B e C). Alguns colaterais quando usando **dores rins, fígado, stress, acne**”. (E55)*

Em relação às mulheres, os dados mostram que os resultados, se referem basicamente à hipertrofia, 38,46% (n=5); e mais energia, 23,07% (n=3). Sobre essa questão as mulheres assim se manifestaram:

“Bons, mais energia, mais disposição e menos dor muscular”. (E13)

“Muito bom, aumento de massa, mais energia”. (E14)

“Emagrecimento, aumento da força e da resistência durante o treinamento”. (E28)

“Ganho de massa magra, aumento de peso, redução de apetite, energia”. (E31)

“Aumento da massa”. (E32)

“Minhas medidas diminuíram, melhorou meu aparelho digestivo e urinário, tive mais ânimo”. (E34)

“Pele mais firme e diminuição da gordura corporal”. (E35)

“Aumento da disposição, maior ganho de massa magra”. (E37)

DISCUSSÃO

Os dados do presente estudo são similares ao estudo realizado por Moya e colaboradores (2009), que observaram que o consumo de suplementos alimentares entre praticantes de musculação é maior em homens (79,17%) do que em mulheres (20,83%).

Embora a mídia auxilie no aumento da crença de que os suplementos atenderão a todas as necessidades dos praticantes de musculação, a falta de orientação adequada reforça esses mitos (Moya e colaboradores, 2009).

De fato, no presente trabalho a orientação relativa à suplementação, era realizada principalmente pela internet ou por orientação do professor de Educação Física.

Em relação aos homens, a maior fonte de prescrição dos suplementos foi feita pelos amigos (41,86%) ou pelo professor de academia (51,16%). No caso das mulheres, a prescrição foi feita principalmente pelo professor de academia (76,92%).

Os resultados deste trabalho são corroborados pelo estudo de Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), realizado com alunos de academias de ginástica em São Paulo, no qual verificaram que a fonte mais utilizada na recomendação de suplementos foram os instrutores e os professores (31,1%), seguida de amigos (15,6%), autoindicação (15,6%), nutricionista (11,1%) e médico (10,0%).

Estes mesmos autores alertaram que, em alguns casos, professores e instrutores são vendedores desses suplementos e não recebem formação científica adequada para ter conhecimento suficiente sobre os efeitos dos mesmos.

Resultados semelhantes também foram observados por Fontes e Navarro (2010), que avaliaram o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas – MG, onde verificaram que 40% (n=23) seguem a prescrição da quantidade do uso de suplementos o que esta na embalagem do produto, em seguida 33% (n=19) a prescrição do professor de educação física, 10% (n=6) autoindicação, 5,2% (n=3) prescrição dos amigos, 12% (n=7) prescrição do nutricionista e 1,8% (n=1) prescrição do médico.

Quanto ao objetivo de praticar musculação, no presente estudo, os homens buscam saúde e estética, enquanto que as mulheres objetivam estéticas e qualidade de vida.

O que reforça o estudo de Domingues e Marins (2007), que relataram a utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG, no qual a maioria dos entrevistados (60,5%) buscava saúde e 54% fator estético.

Se tratando da modalidade de musculação, esperava-se que o principal objetivo dos praticantes fosse a hipertrofia, como afirmam os autores Araujo e Soares

(1999), que em seu estudo com praticantes de musculação observaram que o principal objetivo foi ganhar massa muscular.

Em relação à autopercepção corporal, apesar de 53,49% dos homens e 84,61% das mulheres apresentaram diagnóstico de IMC compatível com a normalidade (eutrofia), foi observado que uma grande maioria dos entrevistados não estava satisfeito com seu corpo, caracterizando uma insatisfação corporal entre os praticantes de musculação.

É o que reafirma Azevedo e colaboradores (2012), ao analisar os aspectos socioculturais, psicológicos e o uso de recursos ergogênicos relacionados à dismorfia muscular, quando relatam ser comum, mesmo quando se está com o somatotipo adequado, sentirem-se com a imagem corporal inadequada, apresentando, desta maneira, alguma alteração na percepção da autoimagem. Esta alteração pode ser resultado das pressões exercidas sobre o sujeito, principalmente pelo contexto sociocultural no qual o indivíduo está situado e pela mídia.

Diferente do observado no presente estudo entre os homens, Zilch e colaboradores (2012), avaliaram praticantes de musculação que utilizam suplementação, do sexo masculino, com idade entre 18 e 60 anos, e observaram IMC de $25,9 \pm 2,99$ kg/m², indicando diagnóstico de sobrepeso.

Daros, Zago e Confortin (2012), avaliaram 71 mulheres praticantes de atividade física nas academias de Chapecó – SC, e observaram IMC médio de $22,76 \pm 2,57$ Kg/m². O diagnóstico é similar ao observado no presente estudo, porém este se refere às praticantes de musculação.

Foi observado que 37,20% dos homens apresentam insatisfação negativa, ou seja, desejam pesar mais, enquanto que 33% apresentaram insatisfação positiva, desejam pesar menos.

Os resultados evidenciam uma realidade nova no cotidiano masculino, a busca por corpos perfeitos, assim como para Assunção (2002) que descreve que a cada dia os homens procuram novas formas para uma silhueta perfeita. Em relação às mulheres, 38,46% relatam insatisfação negativa, e 38,46% insatisfação positiva.

Segundo Azevedo e colaboradores (2012), as mulheres cada vez mais estão demonstrando este anseio pela estética

musculosa, tendo em vista a popularização das modelos fisiculturistas concomitantemente aos apelos da mídia.

No estudo de Damasceno e colaboradores (2005), que buscavam identificar o tipo físico ideal de indivíduos ativos, utilizando o conjunto de silhuetas de Stunkard, Sorenson e Schlusinger (1983), os autores chegaram à conclusão de que os homens querem ter um corpo mais forte e volumoso e com baixo percentual de gordura, com valores de 9,8 % de gordura e 23,1 kg/m² de IMC, que no estudo correspondia à silhueta 4. Já para as mulheres, o tipo físico ideal é um corpo mais magro e menos volumoso, com valores de 20,5 % de gordura e 20,0 kg/m² de IMC, correspondente à silhueta 3.

É importante ressaltar que o conjunto de silhuetas proposto por Stunkard, Sorenson e Schlusinger (1983) se constitui de 9 silhuetas que vão da figura mais magra até a mais gorda.

Entretanto, os indivíduos que praticam musculação têm, em sua maioria, algum grau de insatisfação com sua imagem corporal e buscam aumentar sua massa muscular de forma a apresentar uma silhueta mais forte e volumosa (Lima e colaboradores, 2008).

Os valores elevados de sobrepeso e obesidade demonstrados no presente estudo, podem não refletir a realidade desta população, pelo fato dos entrevistados praticarem musculação, o que favorece um aumento da quantidade de massa muscular, fazendo com que estes tenham um peso corporal mais elevado, mas não significa que apresentem sobrepeso ou obesidade. Em virtude disso, pode ser necessário um conjunto de silhuetas construído especificamente para avaliar a imagem corporal que considere o aspecto muscularidade.

A soma total das respostas sobre os tipos de suplementos utilizados supera 100%, já que os entrevistados podiam marcar mais de uma opção. Os suplementos proteicos foram os mais citados pelos indivíduos do presente estudo, sendo eles *Whey Protein*, creatina e albumina. Este achado vai ao encontro do estudo de Fontes e Navarro (2010), onde o consumo de proteínas e aminoácidos foi de 58% entre os praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas – MG.

Entre os suplementos, o *Whey Protein* é uma fonte comumente utilizada por atletas e

praticantes de atividade física que buscam atingir diversos objetivos.

Segundo Granuzzo (2008), o excesso pode desequilibrar negativamente o balanço nitrogenado, conduzindo possivelmente a um estado catabólico, prejudicando a recuperação do exercício.

Pereira e colaboradores (2009), afirmam no seu estudo sobre o perfil do uso de *Whey Protein* nas academias de Curitiba – PR, que quando questionado o ganho de massa muscular toda a população estudada referenciou resultados positivos com a suplementação de *Whey Protein*.

Em relação à creatina, Syrotuik e colaboradores (2000), ao avaliarem o desempenho após a suplementação de creatina combinado com treinamento de resistência, relataram que sujeitos que receberam creatina, mas que desempenharam a mesma carga absoluta que o grupo placebo (apesar de serem capazes de levantar maiores cargas), apresentaram as mesmas respostas para força e hipertrofia, indicando que os benefícios advindos da creatina são associados ao aumento do volume de treinamento.

Em contrapartida, segundo o estudo realizado por Pimenta e Lopes (2007), o mecanismo pelo qual a suplementação com creatina poderia ter efeitos ergogênicos potenciais consistiria em um aumento na velocidade de ressíntese de ATP, uma diminuição da fadiga muscular e uma melhor recuperação durante exercícios repetidos de alta intensidade.

Existe uma preocupação relacionada ao consumo exagerado desses nutrientes, pois, de acordo com Larosa (2006), o excesso de proteínas é transformado em gordura e o nitrogênio extra que acompanha as altas quantidades de proteína animal é eliminado pelo sistema urinário, o que sobrecarrega as funções renais e hepáticas, além disso, pode ocorrer desidratação em decorrência da produção excessiva de ureia, e não favorecendo um ganho adicional de massa muscular.

Quando se fala dos efeitos colaterais dos suplementos, Pimenta e Lopes (2007) observaram que no estudo sobre consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginástica de Cascavel – PR, a maioria relatou não apresentar efeito negativo com o uso, porém,

entre os que apresentaram os mais citados foram, aumento de apetite, sede e urina em excesso e insônia.

Segundo Rocha e Pereira (1998), durante o estudo com 160 praticantes de atividade física nas cidades de Niterói e São Gonçalo-RJ, alguns indivíduos relataram que, além do efeito desejado, obtiveram também com o consumo de suplementos outros benefícios como “mais disposição e resistência” e “mais saúde e confiança em si mesmos”; no entanto, outros afirmaram que tiveram “problemas renais e hepáticos”, “diminuição do desempenho sexual”, “tontura, enjoos, irritação, insônia e acne”, entre outros distúrbios.

CONCLUSÃO

O consumo de suplementos alimentares entre os participantes deste estudo foi maior nos homens do que nas mulheres. A utilização de suplementos é justificada em relação aos benefícios apresentados, sendo que a maioria dos participantes utiliza os suplementos sem prescrição de nutricionista.

Foi observado elevado índice de insatisfação com a imagem corporal em ambos os gêneros. Quanto aos resultados observados com o uso de suplementos, os participantes relatam maior disposição, energia e hipertrofia.

Sendo assim, os resultados aqui demonstrados revelam que o consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação está cada vez mais evidente, estimulados pelo apelo mercadológico e por profissionais não capacitados.

Torna-se emergente, portanto, a presença de um profissional nutricionista no ambiente da prática esportiva, visando à educação nutricional dos frequentadores a fim de melhorar o grau de informação e garantir segurança na utilização desses produtos.

REFERÊNCIAS

1-Araújo, A. C. M.; Soares, Y. N. G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém do Pará. *Rev. Nutr.*, Campinas. Vol. 12. Num. 1. 1999. p. 5-19.

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

- 2-Assunção, S. S. M. Dismorfia muscular. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. Vol. 24. suppl. 3. 2002. p. 80-84.
- 3-Azevedo, A. P.; Ferreira, A. C.; Da Silva, P.P.; Caminha, I. O.; Freitas, C. M. Dismorfia muscular: A busca pelo corpo hipermusculoso. *Revista Motricidade*. Vol. 8. Núm. 1. 2012. p. 53-66.
- 4-Damasceno, V. O.; Lima, J. R. P.; Vianna, J. M.; Vianna, V. R. A.; Novaes, J. S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 11. Núm. 3. 2005. p. 181-186.
- 5-Daros, K.; Zago, E. C.; Confortin, F. G. Transtornos alimentares e imagem corporal de mulheres praticantes de atividade física em academias do município de Chapecó-SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Núm. 36. 2012. p. 495-503. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/348/352>>
- 6-Domingues, S. F.; Marins, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG. *Fitness e Performance*. Rio de Janeiro. Vol. 6. Núm. 4. 2007. p. 218-226.
- 7-Fontes, A. M. S. A.; Navarro, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Núm. 24. 2010. p. 515-523. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/223/212>>
- 8-Garcia Júnior, J. R. Suplementos Nutricionais na Atividade Física. *Revista Nutrição em Pauta*. Ano VIII. Núm. 44. 2000.
- 9-Goston, J. L. Prevalência do Uso de Suplementos Nutricionais entre Praticantes de Atividade Física em Academias de Belo Horizonte: Fatores Associados. Dissertação de Mestrado. UFMF-MG. Belo Horizonte. 2008.
- 10-Granuzzo, V. T. Whey Protein. *Revista Nutrição Saúde e Performance*. Vol. 40. p. 38-43. 2008.
- 11-Larosa, G. Dieta Hiperproteica. *Fitness e Performance Journal*. Rio de Janeiro. Vol. 5. Núm. 3. 2006. p.189.
- 12-Lima, J. R. P.; Orlando, F. B.; Teixeira, M. P.; Castro, A. P. A.; Damasceno, V. O. Conjunto de silhuetas para avaliar a imagem corporal de participantes de musculação. *Centro de Estudos e Pesquisas Sanny*. Vol. 1. Núm. 1. 2008. p. 26-30.
- 13-Moya, R. N.; Seraphim, R. V.; Calvano, J. C.; Alonso, D. O. Utilização de suplementos alimentares por adultos jovens, praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. Vol. 7. Núm.19. 2009. p. 15-23.
- 14-Organização Mundial da Saúde. *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Reporto f WHO Consultation of Obesity. Geneva. 1997.
- 15-Pereira, C. V.; Monteiro, E. A.; Venci, G. L.; De Paula, L.; Liberali, R.; Navarro, F. Perfil do uso de Whey protein nas academias de Curitiba-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 3. Núm. 17. 2009. p. 423-431. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/141/139>>
- 16-Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Revista de Nutrição*. Vol. 16. Núm. 3. 2003. p. 265-272.
- 17-Pimenta, M. G.; Lopes, A. C. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginásticas de Cascavel-PR. *Revista de Nutrição*. Vol. 11. Núm. 1. 2007. p. 76-82.
- 18-Rocha, L. P.; Pereira, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Revista de Nutrição*. Vol.11. Núm.1. 1998. p. 76-82.
- 19-Santos, M. A. A.; Santos, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Revista Paulista de Educação Física*. Vol. 16. Núm. 2. 2002. p. 174-85.

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

20-Stunkard, A. J.; Sorenson, T.; Schlusinger, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety, S. S.; Rowland, L. P.; Sidman, R. L.; Matthysse, S. W. (Eds.). The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York. Raven. p. 115-120. 1983.

21-Syrotuik, D. G.; Bell, G. J.; Burnham, R.; Sim, L. L.; Calvert, R. A.; McLean, I. M. Absolute and relative strength performance following creatine monohydrate supplementation combined with periodized resistance training. Journal of Strength & Conditioning Research. Vol. 14. Issue. 2. 2000. 14:182.

22-Zilch, M. C.; Soares, B. M.; Bennemann, G. D.; Sanches, F. L. F. Z.; Cavazzotto, T. G.; Santos, E. F. Análise da ingestão de proteínas e suplementação por praticantes de musculação nas academias centrais da cidade de Guarapuava – PR. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Núm. 35. 2012. p. 381-388. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/338/327>>

Endereço para correspondência:

Universidade Federal de Santa Maria – UFSM.
Campus Palmeira das Missões RS,
Departamento de Ciências da Saúde / Curso
de Nutrição.

Av. Independência, n. 3751 – Bairro Vista
Alegre - Palmeira das Missões / RS.
CEP: 98300-000.

Recebido para publicação em 03/11/2013

Aceito em 27/12/2013