

**ESTADO NUTRICIONAL, EXERCÍCIO FÍSICO E USO DE SUPLEMENTOS
EM INDIVÍDUOS DE UMA ACADEMIA DA SERRA GAÚCHA-RS**Karine Dall'Onder Trentin Roth¹
Camile Boscaini²**RESUMO**

Introdução: O uso de suplementos alimentares tem grande prevalência nas academias e centros esportivos, e na maioria das vezes sem a indicação de um profissional qualificado. Objetivo: avaliar a prevalência do consumo de suplementos alimentares, avaliar o perfil dos usuários e identificar o estado nutricional de indivíduos adultos frequentadores de uma academia privada. Materiais e métodos: A amostra foi de 165 alunos, os quais preencheram um questionário sobre a prática de exercícios físicos e o uso de suplementos alimentares. Foram aferidos os marcadores antropométricos de peso corporal, altura, índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura (CC) e dobras cutâneas. Resultados: Foi identificada prevalência de 49,1% de indivíduos usuários de suplementos alimentares. As fontes mais consultadas como indicação para o uso de suplementos foi tanto o professor da academia, quanto a nutricionista. Os suplementos mais utilizados foram os hiperproteicos. Houve maior prevalência de usuários de suplementos alimentares dentro dos padrões de normalidade para os marcadores antropométricos: IMC (56,7%), percentual de gordura (79%) e circunferência da cintura (77,8%). Houve maior prevalência de homens com excesso de peso (57,8%) comparado às mulheres (31,7%), segundo o IMC, porém, quando analisados circunferência da cintura (CC) e percentual de gordura corporal (%GC), observamos inversão de valores, para CC elevada (49,2% vs 26,5%) e %GC representando excesso de adiposidade (42,9% vs 17,6%). Conclusão: O consumo de suplementos mostrou-se elevado, muitas vezes sem a orientação especializada e adequada, porém, seu uso mostrou-se prevalente em indivíduos com padrões de normalidade adequados para os marcadores antropométricos analisados.

Palavras-chave: Nutrição Esportiva. Suplemento Alimentar. Academia de Ginástica.

ABSTRACT

Nutritional status, physical activity and supplement use of individuals in a gym from Serra Gaúcha

Introduction: The nutritional supplements usually have a high prevalence on gyms and sports centers, and most of the time without the referral from a professional. Aim: The aim of this study was to assess the prevalence of nutritional supplement consumption, even as the user profile, and recognize the nutritional status of adults who goes to a private gym. Methodology: The sample was 165 participants, who answered a questionnaire about the practice of physical activity and the nutritional supplements use. Anthropometric markers were checked of body weight, height, body mass index (BMI), waist circumference (WC) and skinfold thickness were measured. Results: Prevalence was identified in 49,1% of individuals who use nutritional supplements. The most consulted sources such as indication for the use of supplements were both teacher academy, as the nutritionist. The most used supplements were the hyper protein. There was higher prevalence of individuals users of nutritional supplements within the normal standards for the anthropometric markers: BMI (56,7%), body fat percentage (79%) and waist circumference (77,8%). There was a higher prevalence of overweight men (57.8%) compared to women (31.7%), according to BMI, however, when analyzed waist circumference (WC) and body fat percentage (BF%), we observed U-values for high CC (49.2% vs 26.5%) and% BF representing excess adiposity (42.9% vs 17.6%). Conclusion: The consumption of supplements it showed elevated, very often without appropriate and expert guidance, however, their use shows prevalence in individuals with normality standards appropriate for the anthropometric markers analyzed.

Key words: Sports Nutrition. Nutritional Supplement. Fitness Center.

INTRODUÇÃO

Na busca pelo melhor condicionamento físico e manutenção da saúde, muitas pessoas têm frequentado academias de musculação por serem lugares seguros para a prática esportiva, além de oferecer acompanhamento de profissionais capacitados e ainda possibilitar um maior incentivo para a prática de exercícios e convívio social (Carvalho, Orsano, 2006).

O desejo incessante de ter um corpo esteticamente perfeito ainda leva muitos indivíduos a buscarem meios mais rápidos que atinjam seus objetivos, entre os quais se destacam o uso abusivo de suplementos alimentares.

Isto pode ocorrer pelo fato de as indústrias lançarem constantemente novos produtos e prometerem efeitos imediatos ou talvez pela venda indiscriminada sem a obrigação de receita médica (Santos e Santos 2002; Silva e colaboradores, 2012).

No Brasil, atualmente a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), denomina alimento para atletas, todo e qualquer tipo de alimento especialmente formulado para auxiliar os atletas a atender suas necessidades nutricionais específicas e auxiliar no desempenho do exercício, sendo excluídas desta denominação, substâncias proibidas pela Agência Mundial Antidoping (WADA) e substâncias com finalidade terapêutica e medicamentosa (ANVISA, 2013).

Diante desta definição, as indústrias de suplementos nutricionais passaram a comercializar diversos produtos prometendo efeitos milagrosos.

Os suplementos alimentares são consumidos por uma série de razões, entre elas, construção de músculos, ganho de força, prevenção de doenças futuras e melhora do desempenho no esporte (Bianco e colaboradores, 2011).

Estudos recentes (Sussmann, 2013; Silveira e colaboradores, 2011) mostram que o meio de indicação predominante para o uso de suplementos é do profissional qualificado, o que demonstra que o uso de suplementos alimentares está se tornando mais consciente.

Porém, na maioria dos estudos ainda é baixa a prevalência de indivíduos que consultam médicos ou nutricionistas para iniciar o consumo de suplementos (Queiroz e colaboradores, 2009; Alves, Lima, 2009).

O crescente consumo de suplementos alimentares despertou interesse em realizar esta pesquisa, a qual tem como objetivo avaliar a prevalência do consumo de suplementos alimentares, avaliar o perfil dos usuários de suplementos e identificar o estado nutricional de indivíduos adultos frequentadores de uma academia privada na serra gaúcha.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter transversal no qual foram avaliados indivíduos praticantes de exercício físico em uma academia da serra gaúcha.

A população analisada foi composta por 165 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 18 e 60 anos, praticantes de exercício físico.

Foram excluídos da amostra gestantes, indivíduos menores de 18 anos, indivíduos com mais de 60 anos, questionários que estavam com os dados incompletos e indivíduos que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Os voluntários foram selecionados por conveniência em diferentes horários da manhã, tarde e noite e em diferentes dias da semana.

Foram convidados a preencher um questionário adaptado do estudo de Silveira e colaboradores (2011) contendo dados do participante, dados sobre a prática de exercícios físicos, dados sobre o uso de suplementos alimentares e um questionário sócio-econômico denominado: "Critérios de classificação econômica Brasil" da Associação Brasileira de Estudos Populacionais (ABEP 2012).

Posteriormente os indivíduos foram convidados a participar da avaliação antropométrica, para a qual foram realizadas as seguintes aferições: peso corporal, altura, dobras cutâneas (tricipital, peitoral, supra-iliaca, abdominal e coxa) e circunferência da cintura.

Os equipamentos utilizados para avaliação antropométrica foram: balança da marca Toledo® com estadiômetro acoplado, fita métrica com trava marca Wiso® e adipômetro Sanny®. Os participantes foram avaliados em uma sala própria para avaliações.

A classificação da circunferência da cintura foi analisada segundo pontos de corte estabelecidos pela International Diabetes Federation.

O Índice de massa corporal (IMC) foi calculado a partir do cálculo peso (Kg) dividido pela altura (m) elevada ao quadrado e a classificação se deu através da tabela de IMC da Organização Mundial de Saúde.

Os pontos de corte utilizados para a avaliação do percentual de gordura foram através do protocolo de Jackson e Pollock (1978).

Este estudo foi encaminhado para a Plataforma Brasil e aprovado pelo comitê de ética da Faculdade Cenecista de Bento Gonçalves. Os participantes tiveram seus direitos preservados pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O banco de dados foi organizado no Programa SPSS® com dupla digitação para posterior validade. As análises foram realizadas no Programa SPSS® versão 16.0.

RESULTADOS

O estudo contemplou 165 indivíduos de ambos os gêneros, com faixa etária de 18 a 60 anos, sendo que a média de idade foi de 28,5 anos.

Do total da amostra, 61,8% (n=102) eram do gênero masculino e 38,2% (n=63) do gênero feminino.

Referente ao nível de escolaridade, 53,9% (n=89) possuía ensino superior completo e 43,6% (n=72) possuíam ensino médio completo. Em relação à classificação socioeconômica, 76,4% dos indivíduos pertencem às classes B1 e B2, tabela 1.

A tabela 2 apresenta as características do exercício físico relacionadas com o gênero e a idade dos indivíduos.

Pode-se observar que a maioria dos indivíduos pratica exercício físico a mais de um ano, sendo constatado por 66,7% do gênero masculino e 61,9% do gênero feminino, sendo que a mediana de idade para esta população foi de 27 anos.

Do total da amostra, prevalecem aqueles que fazem exercício físico de 3 a 6 horas por semana, sendo estes 43,1% dos homens e 34,9% das mulheres.

Os tipos de exercícios físicos mais frequentes foram: musculação, variando entre 48% para homens e 42,9% para mulheres e o conjunto de diferentes atividades, sendo 50% para os homens e 42,9% para as mulheres.

Os motivos para a prática de exercícios citados pelos participantes diferem segundo o gênero: 63,7% (n=65) dos homens praticam exercício físico para ganhar/definir músculos/ aumentar massa muscular, enquanto que o objetivo das mulheres é perder peso e/ou gordura/ emagrecer (46%; n=29).

Tabela 1 - Características gerais de praticantes de exercício físico de uma academia da Serra Gaúcha, RS, 2013 (n=165).

Gênero	n	%
Masculino	102	61,8
Feminino	63	38,2
Escolaridade		
Ensino Fundamental	4	2,4
Ensino Médio	72	43,6
Ensino Superior	89	53,9
Classificação Sócio - Econômica		
A1 + A2	20	12,1
B1 + B2	126	76,4
C1 + C2	19	11,5
Idade		
Média	28,5	
Desvio padrão	8,9	
Mínimo	18	
Máximo	60	

Tabela 2 - Características sobre o exercício físico relacionadas com gênero / idade de praticantes de exercício físico de uma academia da Serra Gaúcha, RS, 2013(n=165).

Há tempo	Feminino		Masculino		Idade	
	n	%	n	%	n	mediana
Menos de 3 meses	8	12,7	10	9,8	18	23
De 3 a 6 meses	6	9,5	8	7,8	14	25
De 7 meses a 1 ano	10	15,9	16	15,7	26	22,5
Mais de 1 ano	39	61,9	68	66,7	107	27
Horas/semana						
Até 3 horas	14	22,2	15	14,7	29	23
De 3 a 6 horas	22	34,9	44	43,1	66	27
De 7 a 9 horas	18	28,6	27	26,5	45	29
De 10 a 12 horas	6	9,5	12	11,8	18	26,5
De 13 a 15 horas	1	1,6	3	2,9	4	25,5
Mais de 15 horas	2	3,2	1	1	3	33
Tipo de exercício						
Musculação	27	42,9	49	48	76	26
Aeróbicos	9	14,3	2	2	11	29
Conjunto de atividades	27	42,9	51	50	78	27
Motivo						
Perder peso	29	46	16	15,7	45	29
Aumentar massa muscular	11	17,5	65	63,7	76	25
Saúde	19	30,2	15	14,7	34	30
Outros	4	6,3	6	5,9	10	22,5

A tabela 3 compara o estado nutricional dos entrevistados segundo o gênero e o uso de suplementos.

A frequência de uso de suplementos foi observada em 49,1% da amostra. Ao analisar a associação do estado nutricional entre os gêneros, observou-se que, para o marcador antropométrico IMC, os indivíduos do sexo masculino apresentam prevalência de excesso de peso significativamente maior quando comparado com as mulheres, 57,8% e 31,7% respectivamente ($p < 0,01$).

Por outro lado, quando analisados os marcadores CC elevada (49,2% vs 26,5%) e %GC (42,9% vs 17,6%) representando excesso de adiposidade, observou-se valores proporcionalmente maiores de mulheres com estes marcadores alterados quando comparado ao gênero masculino ($p < 0,01$).

Na análise entre o uso de suplementos e estado nutricional, observou-se valores proporcionalmente maiores de indivíduos que não realizam uso de suplementos e apresentam os marcadores antropométricos CC e %GC elevados ($p < 0,01$). Foi observado mediana de %GC significativamente menor nos indivíduos que fazem uso de suplementos 13,58% vs 22,25% que não utilizam ($p < 0,05$).

A tabela 4 associa o estado nutricional dos indivíduos e características do exercício físico.

Observou-se que os indivíduos que praticam exercício físico a mais de um ano, apresentam marcadores antropométricos adequados: 68,6% para IMC característicos de eutrofia, 72,5% para %GC adequado e 69,2% para CC adequada.

Do total da amostra, prevalecem aqueles que fazem exercício físico de 3 a 6 horas por semana, para ambas as categorias de estado nutricional. Os tipos de exercícios mais praticados foram musculação e conjunto de atividades.

Os indivíduos cujo motivo principal para a prática de exercícios foi perder peso, foram aqueles que apresentaram maiores prevalências de excesso de peso segundo IMC (36,7%), para %GC com excesso de adiposidade (51,1%) e para CC elevada (51,7%).

E aqueles cujo principal motivo foi aumentar massa muscular, foram os que apresentaram estado nutricional adequado, sendo para IMC sem excesso de peso (51,2%), para %GC adequado (53,3%) e para CC adequada (59,8%).

Tabela 3 - Estado nutricional segundo o gênero e o uso de suplementos de praticantes de exercício físico de uma academia da Serra Gaúcha, RS, 2013(n=165)

IMC	Total		Feminino		Masculino		valor de p	Uso de suplemento		Não uso de suplementos		valor de p
	N	%	n	%	n	%		n	%	n	%	
Sem excesso de peso	86	52,2	43	68,3	43	42,2	<0,01	46	56,8	40	47,6	0,23
Com excesso de peso	79	47,8	20	31,7	59	57,8	<0,01	35	43,2	44	52,4	0,23
CC												
Adequada	107	64,8	32	50,8	75	73,5	<0,01	63	77,8	44	52,4	<0,01
Elevada	58	35,2	31	49,2	27	26,5	<0,01	18	22,2	40	47,6	<0,01
%GC												
Adequado	120	72,7	36	57,1	84	82,4	<0,001	64	79	56	66,7	<0,01
Excesso de adiposidade	45	27,3	27	42,9	18	17,6	<0,001	17	21	28	33,3	<0,01
	Média	dp	média	dp	média	dp	valor de p	média	dp	média	dp	valor de p
Média de peso	73,38	12,6	64,22	11,21	79,04	9,8	<0,05	73,36	10,97	73,4	14,06	0,98
Média de estatura	1,7	0,87	1,62	0,06	1,74	0,65	<0,05	1,71	0,08	1,68	0,08	<0,05
Média de IMC	25,25	3,62	24,33	4,07	25,81	3,21	0,1	24,82	2,92	25,66	4,16	0,13
Média de %GC	18,51	8,77	27,3*	23,43-31,49**	12,68*	9,16-16,22**	<0,05	13,58*	9,95-21,58**	22,25*	13,95-28,56**	<0,05

Legenda: * mediana; ** percentil; IMC= Índice de massa corporal; CC= Circunferência da cintura; %GC= Percentual de gordura corporal; dp= Desvio padrão.

Tabela 4 - Associação do estado nutricional com características do exercício físico em praticantes de exercício físico de uma academia da Serra Gaúcha, RS (n=165)

	IMC				% GC				CC			
	Sem excesso de peso		Com excesso de peso		Adequado		Excesso de adiposidade		Adequada		Elevada	
Há tempo	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Menos de 3 meses	7	8,1	11	13,9	7	5,8	11	24,4	8	7,5	10	17,2
De 3 a 6 meses	7	8,1	7	8,9	9	7,5	5	11,1	7	6,5	7	12,1
De 7 meses a 1 ano	13	15,1	13	16,5	17	14,2	9	20	18	16,8	8	13,8
Mais de 1 ano	59	68,6	48	60,8	87	72,5	20	44,4	74	69,2	33	56,9
Horas/semana												
Até 3 horas	18	20,9	11	13,9	21	17,5	8	17,8	19	17,8	10	17,2
De 3 a 6 horas	31	36	35	44,3	48	40	18	40	39	36,4	27	46,6
De 7 a 9 horas	23	26,7	22	27,8	32	26,7	13	28,9	30	28	15	25,9
De 10 a 12 horas	12	14	6	7,6	15	12,5	3	6,7	14	13,1	4	6,9
De 13 a 15 horas	1	1,2	3	3,8	3	2,5	1	2,2	3	2,8	1	1,7
Mais de 15 horas	1	1,2	2	2,5	1	0,8	2	4,4	2	1,9	1	1,7
Tipo de exercício												
Musculação	41	47,7	35	44,3	54	45	22	48,9	51	47,7	25	43,1
Aeróbicos	4	4,7	7	8,9	6	5	5	11,1	3	2,8	8	13,8
Conjuntos de atividades	41	47,7	37	46,8	60	50	18	40	53	49,5	25	43,1
Motivo												
Perder peso	16	18,6	29	36,7	22	18,3	23	51,1	15	14	30	51,7
Aumentar massa muscular	44	51,2	32	40,5	64	53,3	12	26,7	64	59,8	12	20,7
Saúde	19	22,1	15	19	26	21,7	8	17,8	21	19,6	13	22,4
Outros	7	8,1	3	3,8	8	6,7	2	4,4	7	6,5	3	5,2

Legenda: IMC= Índice de massa corporal; CC= Circunferência da cintura; %GC= Percentual de gordura corporal.

Tabela 5 - Associação do estado nutricional com o uso de suplementos alimentares de praticantes de exercício físico de uma academia da Serra Gaúcha, RS, 2013 (n=165)

	IMC				% GC				CC			
	Sem excesso de peso		Com excesso de peso		Adequado		Excesso de adiposidade		Adequada		Elevada	
Tipos de suplementos	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Hiperproteicos	26	56,5	24	68,6	38	59,4	12	70,6	40	63,5	10	55,6
Hipercalóricos	1	2,2	0	0	1	1,6	0	0	1	1,6	0	0
Termogênicos	3	6,5	1	2,9	2	3,1	2	11,8	3	4,8	1	5,6
Mais de um tipo	16	34,8	10	28,6	23	35,9	3	17,6	19	30,2	7	38,9
Finalidade												
Ganho de massa muscular e recuperação muscular	30	65,2	27	77,1	46	71,9	11	64,7	45	71,4	12	66,7
Emagrecimento	6	13	2	5,7	5	7,8	3	17,6	6	9,5	2	11,1
Performance	2	4,3	0	0	1	1,6	1	5,9	2	3,2	0	0
Outro motivo	1	2,2	0	0	1	1,6	0	0	1	1,6	0	0
Mais de um objetivo	7	15,2	6	17,1	11	17,2	2	11,8	9	14,3	4	22,2
Frequência de uso												
Diário	21	45,7	12	34,3	23	35,9	10	58,8	22	34,9	11	61,1
2 a 3 vezes/semana	9	19,6	12	34,3	17	26,6	4	23,5	17	27	4	22,2
4 a 6 vezes/semana	16	34,8	10	28,6	23	35,9	3	17,6	23	36,5	3	16,7
quinzenal	0	0	1	2	1	1,6	0	0	1	1,6	0	0
Satisfação												
Sim	41	95,3	32	91,4	58	93,5	15	93,8	57	93,4	16	94,1
Não	2	4,7	3	8,6	4	6,5	1	6,2	4	6,6	1	5,9
Quem indicou												
Amigo	7	15,2	3	8,6	6	9,4	4	23,5	6	9,5	4	22,2
Instrutor	13	28,3	14	40	23	35,9	4	23,5	21	33,3	6	33,3
Nutricionista	10	21,7	4	11,4	11	17,2	3	17,6	11	17,5	3	16,7
Médico	1	2,2	0	0	0	0	1	5,9	1	1,6	0	0
Vendedor de loja	4	8,7	2	5,7	5	7,8	1	5,9	5	7,9	1	5,6
Academia	7	15,2	3	8,6	7	10,9	3	17,6	9	14,3	1	5,6
Próprio indivíduo	4	8,7	9	25,7	12	18,8	1	5,9	10	15,9	3	16,7

A tabela 5 associa o estado nutricional dos indivíduos com o uso de suplementos alimentares.

Os suplementos mais utilizados pela amostra, para ambos os marcadores antropométricos, foram os hiperproteicos: sendo 68,6% para o IMC com excesso de peso, 55,6% para CC elevada e 70,6% para %GC elevado. O ganho de massa muscular e recuperação de massa muscular mostraram ser a principal finalidade para o uso de suplementos.

A frequência diária de uso foi a mais comum entre os entrevistados. Em ambos os marcadores antropométricos percebe-se prevalência de mais de 91% de satisfação com o uso dos suplementos. A análise para a indicação de suplementos mostrou que tanto o instrutor da academia, quanto a nutricionista, foram as fontes mais consultadas pelos indivíduos.

DISCUSSÃO

Atualmente a prevalência de uso de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico é frequente. Muitos indivíduos utilizam os suplementos de forma errônea, sem orientação de um profissional qualificado.

Este estudo apresentou elevada prevalência de indivíduos que utilizam suplementos, assim como comprovado em estudo de Costa e colaboradores (2013) que constatou o uso por 40,2% da amostra e outro estudo realizado por Silveira e colaboradores, (2011) o qual também apresentou que mais de 50% da amostra praticava o uso de suplementos.

A análise para a indicação de suplementos mostrou que tanto o instrutor da academia, quanto a nutricionista e médico, foram às fontes mais consultadas pelos indivíduos para iniciar o uso de suplementos, o que difere de um estudo recente no qual 75,4% dos indivíduos consumiam suplementos alimentares sem nenhuma indicação de profissional capacitado (Silva e colaboradores, 2012).

Este estudo destacou que: 37% dos indivíduos referiram consumir suplementos por iniciativa própria; 15,1% por meio de orientação do instrutor da academia; e 24,6% receberam orientação de profissionais habilitados, sendo eles, médico e nutricionista.

No presente estudo, embora os indivíduos tenham consultado algum profissional para o início do uso do suplemento, salienta-se que os profissionais capacitados para o a prescrição de suplementos são nutricionistas e/ou médicos.

Ao analisar a associação do estado nutricional entre os gêneros, observou-se que, para o marcador IMC, os indivíduos do sexo masculino apresentaram prevalência de excesso de peso significativamente maior quando comparado às mulheres.

Por outro lado, quando analisados os marcadores CC elevada e %GC representando excesso de adiposidade, observaram-se valores proporcionalmente maiores de mulheres com estes marcadores alterados, quando comparado ao gênero masculino, o que mostra que o IMC não parece ser um marcador antropométrico confiável para avaliar o estado nutricional de praticantes de exercício físico.

Segundo Guedes (2006) embora que no âmbito epidemiológico se utilizem os valores de IMC como indicador de composição corporal, sua interpretação no contexto individual deve ser feita com alguma cautela, recorrendo a outros procedimentos antropométricos que permitam estabelecer estimativas das frações de gordura e de massa magra.

O estudo realizado por Menon e Santos, (2012) o qual analisou alunos de uma academia que tinham como objetivo hipertrofia muscular, observou que a média de IMC foi de 22,7kg/m², mostrando que houve predominância do estado nutricional eutrófico.

Em nosso estudo, a média de IMC encontrada ficou acima dos valores determinados para eutrofia, e quando realizada a análise por classificação do estado nutricional, observamos mais de 50% de indivíduos classificados com excesso de peso, através do marcador antropométrico IMC. São escassos na literatura nacional, estudos que tenham realizado a comparação dos marcadores antropométricos CC e %GC.

O uso de suplementos está associado a uma composição corporal adequada, sendo constatado por este estudo, o qual apresentou valores proporcionalmente maiores de indivíduos que não realizam uso de suplementos e apresentam os marcadores antropométricos CC e %GC elevados.

Este achado pode ser confirmado por estudo realizado por Gomes e colaboradores (2008) o qual identificou índice de sobrepeso de 30% nos indivíduos que não utilizavam nenhum tipo de suplemento nutricional, porém este índice esteve presente em apenas 10% quando analisados indivíduos que utilizavam algum tipo de suplemento (proteicos e/ou energéticos).

Os suplementos mais utilizados pela amostra foram os hiperproteicos o que pode ser atribuído ao objetivo de ganho de massa muscular, observado na maioria dos entrevistados. Em vários outros estudos têm-se notado o elevado consumo de suplementos a base de proteína (Costa e colaboradores, 2013; Silva e colaboradores, 2012).

Um estudo de Gomes e colaboradores, (2008) mostrou que os suplementos proteico-energéticos foram os mais consumidos pela amostra, o que pode ser atribuído ao objetivo de ganho de massa muscular, observado na maioria dos entrevistados.

O ganho de massa muscular e a recuperação muscular mostrou-se ser a principal justificativa para o uso de suplementos, dado similar a estudo de Costa e colaboradores, (2013) que apresentou como objetivo mais citado o ganho de massa muscular (33,8%) seguido da performance (23,1%).

A frequência diária de uso foi a mais comum entre os entrevistados, este dado se deve ao fato de a maioria dos suplementos conterem esta informação em seus rótulos.

Encontrou-se no presente estudo uma prevalência maior de indivíduos do gênero masculino, sendo um dado comum entre vários estudos (Sussmann, 2013; Silva e colaboradores, 2012).

Estudo de Costa e colaboradores, (2003) mostrou que apenas um terço das mulheres de sua amostra, praticavam algum tipo de atividade física de lazer, enquanto que 40% dos homens realizavam alguma atividade física de lazer.

Sugere-se, diante destas evidências, que os homens apresentam maior interesse por praticar exercício físico quando necessitam modificações da composição corporal, enquanto nas mulheres observa-se a grande procura por dietas restritivas.

Referente ao nível de escolaridade, (53,9%) possui ensino superior completo, um

dado que se dá pela região em que a academia se concentra. Assim como a classificação sócio-econômica dos indivíduos mostrou ser característica da região, com índice de 76,4% de indivíduos entre as classificações B1 e B2.

O estudo aponta que a maioria dos indivíduos pratica exercícios físicos a mais de um ano, dado semelhante ao estudo de Domingues e Martins (2007) no qual o objetivo foi diagnosticar o consumo de ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte, constatando que (51%) da amostra frequentava academia a mais de 36 meses.

Destaca-se que o presente trabalho apresentou algumas limitações, pois se trata de um estudo seccional realizado em uma população específica de alunos de uma academia da Serra Gaúcha, RS, o que limita a extensão dos resultados encontrados para a população geral.

E, por fim, devido ao objetivo do estudo, não foi possível realizar comparações com estudos publicados na literatura internacional, uma vez que o território brasileiro apresenta suas leis bem estabelecidas no que tange a formulação, regulamentação e comercialização de suplementos, as quais diferem das internacionais.

CONCLUSÃO

A prevalência do consumo de suplementos alimentares pelos entrevistados é expressiva. A maioria dos indivíduos frequenta academia a mais de um ano e utiliza os mesmos diariamente.

Observou-se que os suplementos a base de proteína são os mais prevalentes e que sua indicação se dá por meio, na sua grande maioria, dos instrutores de academia, seguido de nutricionista e/ou médico.

Na classificação do estado nutricional através do IMC, verificamos maior prevalência de indivíduos com excesso de peso, porém, quando analisados os marcadores de CC e %GC, observamos inversão de valores.

O estudo mostrou que o uso de suplementos foi prevalente em indivíduos com padrões de normalidade adequados para os marcadores antropométricos analisados. O presente estudo confirma os resultados previamente descritos na literatura em relação

ao consumo de suplementos por parte dos praticantes de exercício físico.

Estudos que analisem os efeitos dos suplementos no organismo tornam-se necessários uma vez que esta informação é escassa na literatura.

REFERÊNCIAS

1-Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa – ABEP. 2012 –. Dados com base no Levantamento Sócio Econômico 2010 - IBOPE. Disponível em: <http://www.abep.org>. acessado 05/2013.

2-Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. Disponível em <http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home>. acessado em 05/2013.

3-Alves, C.; Lima, R. V. Dietary supplement use by adolescents. *J Pediatr*. Vol. 85. Núm. 40. p.287-294. 2009.

4-Bianco, A.; e colaboradores. Protein supplementation in strength and conditioning adepts: knowledge, dietary behaviour and practice in Palermo, Italy. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Vol. 8. Núm. 25. p. 25-31. 2011.

5-Carvalho, C. D. M. A.; Orsano, F. E. Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias de Teresina. *Anais do II encontro de Educação Física e Áreas Afins*. Teresina. 2006.

6-Costa, D. C.; Rocha, N. C. A.; Quintão, D. F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço-MG: Fatores associados. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Núm. 41. p.287-299. 2013.

7-Costa, R. S.; Werneck, G. L.; Lopes, C. S.; Faerstein, E. Associação entre fatores sócio-demográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. *CAD. Saúde Pública*. Vol. 19. Núm. 4. p.1095-1105. 2003.

8-Domingues, S. F.; Martins, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em

Belo Horizonte-MG. *Fit Perf J*. Vol. 6. Núm. 4. p.218-26. 2007.

9-Gomes, G. S.; Degiovanni, G. C.; Garlipp, M.R.; Chiarello, P. G.; Jordão, A. A. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. *Medicina Ribeirão Preto*. Vol. 41. Núm. 3. p.327-31. 2008.

10-Guedes, D. P. Recursos antropométricos para análise da composição corporal. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp*. Vol. 20. Sup. 5. p.115-19. 2006.

11-Jackson, A.S.; Pollock, M.L. Generalized equations for predicting body density of men. *Br J Nutr*. Vol. 40. Núm. 3. p. 497-504. 1978.

12-Menon, D.; Santos, J. S. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 18. Núm. 1. 2012.

13-Queiroz, S. F.; Silva, H. C.; Bezerra, H. P.O.; Freitas, L. K. P.; Costa, H. A.; Oliveira, J. A. M.; Andrade, M. L. L. Utilização de suplemento alimentar por usuários de academias de ginástica do município de Pau dos Ferros-RN. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 3. Núm. 17. p.468-477.

14-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. *Rev. Paul. Educ. Fís*. Vol. 16. Núm. 2. 2002.

15-Silva, R.K.; Ferreira, D. A. J.; Neves, A. S. Consumo de ergogênicos nutricionais por praticantes de musculação de diversas academias de ginástica de Resende-RJ. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Núm. 36. p.470-476. 2012.

16-Silveira, D.F.; Lisboa, S.D.; Sousa, S.Q. O consumo de suplementos alimentares em academias de ginástica na cidade de Brasília-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 5. Núm. 25. p. 05-13. 2011.

17-Sussmann, K.; Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na Zona Sul do

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

Rio de Janeiro. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Núm. 37. p.35-42. 2013.

1-Graduada em Nutrição pela Faculdade Cenecista de Bento Gonçalves, RS.

2 - Nutricionista, Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre e Doutoranda em Ciências da Saúde pelo Instituto de Cardiologia de Porto Alegre - IC/FUC.

E-mail:

ktrentin@gmail.com

camileb_2@hotmail.com

Endereço para correspondência:

Karine Dall'Onder Trentin Roth.

Rua Minas Gerais, 650. Farroupilha-RS.

CEP: 95180-000.

Tel.: (54) 8126-7210.

Recebido para publicação em 18/12/2013

Aceito em 14/02/2014