

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ACADEMIAS DE CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM-ESNathalia Marques Moreiria¹, Antonio Coppi Navarro^{1,2,3}, Francisco Navarro^{2,3}**RESUMO**

O uso de suplementos alimentares vem crescendo a cada ano, com isso, este estudo tem por objetivo avaliar este consumo por praticantes de atividade física em academias de Cachoeiro de Itapemirim. A pesquisa foi realizada em três academias, através de um questionário e contou com uma amostra composta por 113 voluntários, entre 18 e 55 anos. Da amostra, 41,6% não fazem o uso de suplementos, enquanto 58,4 fazem o uso de suplementos. Desses usuários, 68,2% são homens e 31,8% são mulheres. A maioria dos entrevistados 63,7% possui nível superior. Foi observado que 69% praticam exercício físico há mais de um ano e 35,4% pratica exercício físico de três a seis horas por semana. A musculação foi a atividade física mais citada, sendo praticada por 41,6%. 42,4% tinham como principal objetivo ganhar massa e o tipo de suplemento mais consumido foram proteínas e aminoácidos (56,1%), onde 92,4% estavam satisfeitos com o uso. A fonte de indicação foi feita em 36,4% dos casos pelo nutricionista/médico e o gasto mensal com suplementos nutricionais foi acima de R\$151,00 (34,8%). Concluiu-se que o uso de suplementos no grupo analisado é alto, porém grande parte tem orientação adequada. Mas vale ressaltar que o uso cresce a cada ano em demasia. Portanto, se faz necessário aumentar o número de pesquisas relacionadas a esse assunto a fim de contribuir para um melhor uso dessas substâncias e garantir segurança na sua utilização.

Palavras-chave: Atividade física. Suplemento alimentar. Ganho de massa.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu em Bases Nutricionais da Atividade Física, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

2-Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício, São Paulo, Brasil.

3-Grupo de Estudo e Pesquisa em Fisiologia e Prescrição do Exercício, UFMA, Maranhão, Brasil.

ABSTRACT

Consumption of food supplements in academies of Cachoeiro de Itapemirim-ES

The use of dietary supplements are increased every year, this study aims to evaluate the consumption of physical activity practitioners in gyms of Itapemirim. The survey was conducted in three academies through a questionnaire and was included by sample of 113 volunteers, between 18 and 55 years. Of the sample, 41.6 % do not used supplements while 58.4 make use of supplements. These users, 68.2 % are men and 31.8 % women. The majority of respondents 63.7 % hold upper level. It was observed that 69 % do exercise for over a year and 35.4 % exercise hard three to six hours per week. The weight was mentioned physical activity, being practiced by 41.6 %. 42.4 % had as main aim gain of body mass and type of supplement were consumed more protein and amino acids (56.1 %), where 92.4 % were satisfied with use. The source statement was made in 36.4% of cases by nutritionist / doctor and the monthly expenditure on nutritional supplements was above R\$ 151.00 (34.8 %). It was concluded that the use of supplements in the analyzed group is high, however much have proper guidance. But it is noteworthy that the use grows every year too. Therefore, it is necessary to increase the number of queries related to this subject in order to contribute to a better use of these substances and to ensure safe use.

Key words: Physical activity. Dietary supplement. Body mass gain.

E-mail:
nathalliamarques@gmail.com

Rua Coronel Moreira César, 372-apto 204
Icaraí - Niterói - Rio de Janeiro.
CEP: 24230-064

INTRODUÇÃO

A suplementação vem se tornando cada vez mais comum o meio esportivo, porque os atletas ou mesmo as pessoas que praticam atividade física geralmente visam um melhor rendimento e/ou ganho de saúde ou forma física (Rezende e Tirapegui, 2000).

Nos tempos modernos, a suplementação alimentar tem sido apontada como um possível recurso para atingir esses objetivos sem os indesejáveis efeitos colaterais das drogas (Dantas, 2003, p.361).

O uso desses suplementos vem ganhando espaço no mercado e a cada ano é crescente o número de pessoas que buscam esse tipo de produto.

Alguns trabalhos mostram que o consumo está associado ao tempo de prática de atividade física e a permanência na academia sendo o exercício anaeróbio o tipo de atividade física mais praticada entre os consumidores (Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, 2008) a grande maioria espera resultados imediatos, o que leva a procura por esses recursos ergogênicos.

Existe uma importante relação entre a nutrição e a atividade física, pois a capacidade de rendimento do organismo é otimizada através de uma nutrição adequada, com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes, sejam eles carboidratos, gorduras, proteínas, minerais e vitaminas (Araújo e Navarro, 2008).

Por esse motivo, nem sempre se faz necessário complementar a dieta com esse tipo de recurso, visto que, se um organismo estiver em perfeito equilíbrio, a absorção desses nutrientes será adequada.

Segundo Lancha Junior (2008) ao pensarmos em consumo suplementar, é preciso ter em mente que este é justificável quando, não conseguimos alcançar a ingestão daquele nutriente. Outra justificativa seria a de elevar o consumo de um nutriente com objetivo específico.

Os suplementos podem ser utilizados por duas principais razões: complemento da dieta, suprimindo as necessidades nutricionais do indivíduo, ou como recurso ergogênico (Silva e Zeiser, 2007).

As proteínas, carboidratos e lipídeos são todas as possíveis fontes de combustível para a contração muscular e todos esses substratos podem ser utilizados durante o exercício; contudo, a intensidade e a duração

do exercício determinam as taxas relativas de utilização dos substratos (Krause, 2005).

Os suplementos para praticantes de atividade física, pelas normas brasileiras são divididos em: repositores hidroelétricos, energéticos, proteicos, compensadores e aminoácidos de cadeia ramificada (Biesek e colaboradores, 2005, p.283).

São classificados em duas categorias: os suplementos alimentares e os ergogênicos, sendo que cada uma possui características específicas: suplementos alimentares (responsáveis pela suplementação de nutrientes em quantidade semelhante àquelas recomendações nutricionais normais, que são dirigidas à população em geral; é considerado um meio prático e conveniente de ingerir nutrientes; são elementos que permitem ou auxiliam o alcance de requerimentos nutricionais ou fisiológicos; fornecedores de nutrientes que revertem um estado de deficiência nutricional); suplementos ergogênicos (eles contêm nutrientes ou outros componentes em quantidades maiores do que as recomendações usuais; produzem resultado ergogênico através de efeito farmacológico; o uso deles é baseado em princípios teóricos) (Biesek e Côrte, 1997).

A alimentação de um praticante de atividade física é diferenciada dos demais indivíduos em função do gasto energético relevantemente elevado e da necessidade de nutrientes que varia de acordo com o tipo de atividade, da fase de treinamento e do momento da ingestão (Tirapegui, 2005).

Mas o consumo de suplementos nutricionais tem sido utilizado em quantidades muito acima do recomendável, fato este que pode ser considerado como uma preocupação, mesmo existindo várias controvérsias sobre os eventuais problemas à saúde causados pelo uso abusivo (Neto, 2001).

Portanto o objetivo do presente trabalho é avaliar o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias Cachoeiro de Itapemirim-ES, através da análise o número de consumidores, dos tipos de produtos ingeridos, das fontes de indicação, das atividades físicas praticadas, da frequência de consumo e de outras informações, contribuindo assim para futuros estudos e para programas de educação nutricional.

MATERIAIS E MÉTODOS

Essa pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva que é aquela que analisa o campo, sem nele interferir, na tentativa de explicar o fenômeno.

A pesquisa foi realizada em três academias de Cachoeiro de Itapemirim.

Estas foram escolhidas porque são as maiores e mais frequentadas na cidade e também porque estão localizadas em pontos centrais.

A amostra constituiu-se de 113 voluntários, sendo 63 homens e 50 mulheres praticantes de atividade física.

Os critérios utilizados para a escolha da amostra foram à faixa etária de 18 a 55 anos, ambos os gêneros, frequentadores pelo menos três vezes por semana, por no mínimo sessenta minutos por dia, para a prática de atividade física.

O estudo foi realizado através de um questionário composto por 12 questões objetivas sobre o consumo de suplementos (tipo de suplemento, indicação do produto, entre outras informações).

Os questionários foram respondidos pelos alunos das academias e antes da

aplicação do questionário, todos os participantes foram informados sobre o objetivo do trabalho e tiveram uma pequena explicação de como o mesmo seria preenchido. Todos assinaram o termo de consentimento.

Utilizada a estatística descritiva, frequência e porcentagem.

RESULTADOS

Obtiveram-se 113 formulários preenchidos no total, de ambos os gêneros, sendo 55,8% (n=63) homens e 44,2% (n=50) mulheres, conforme (Gráfico 1) com faixa etária de 18 a 55 anos.

A maioria dos entrevistados 63,7% (n=72) possui ensino superior, 32,7% (n=37) possuem ensino médio, enquanto apenas 3,5% (n=4) possuem ensino fundamental, conforme (Gráfico 2).

Foi observado que 69% (n=78) praticam exercício físico há mais de um ano, seguido de os que praticam de sete meses a um ano 8% (n=9), praticam de três meses a seis meses 10,6% (n=12) e 12,4% (n=14) praticam há menos de três meses (Gráfico 3).

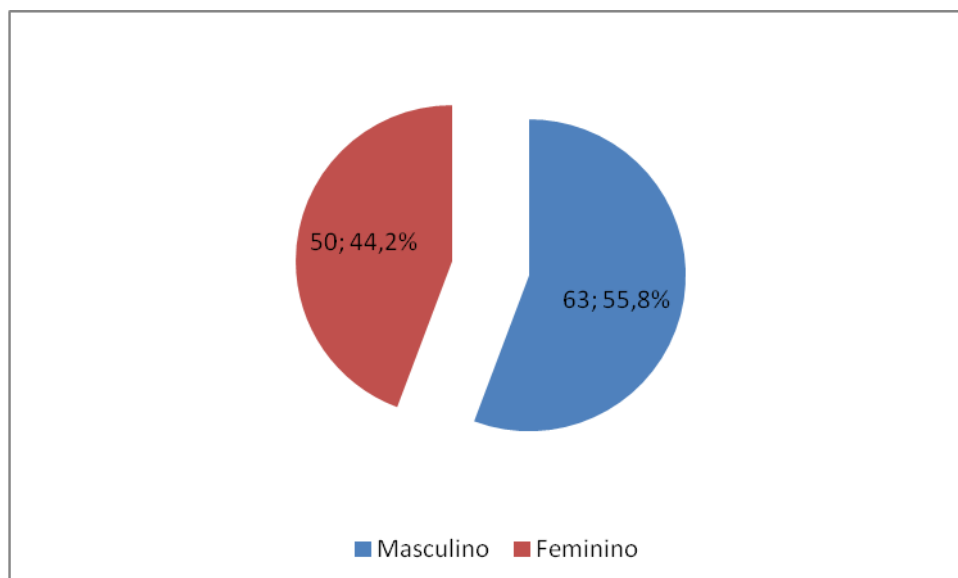


Gráfico 1 - Dados do gênero dos entrevistados.

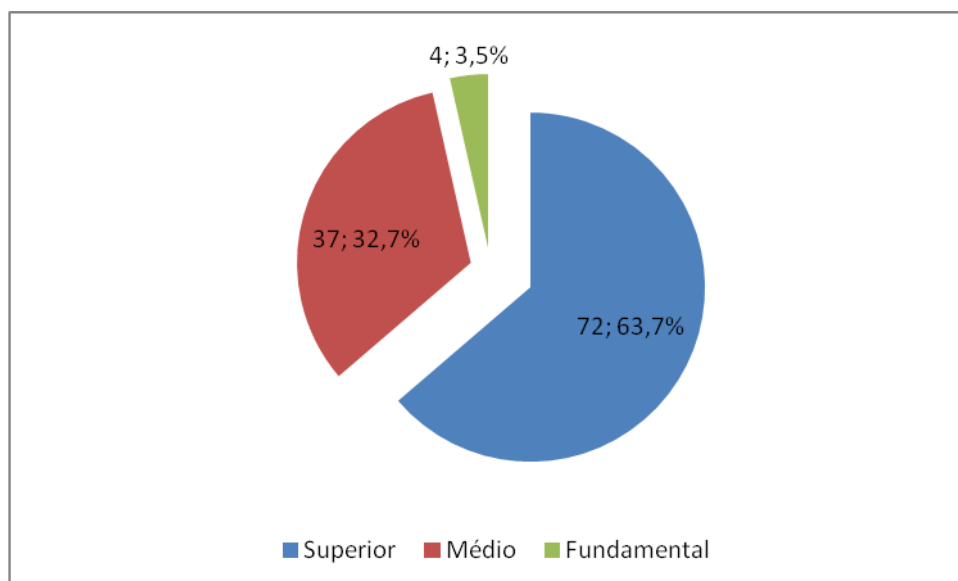


Gráfico 2 - Distribuição conforme nível de escolaridade.

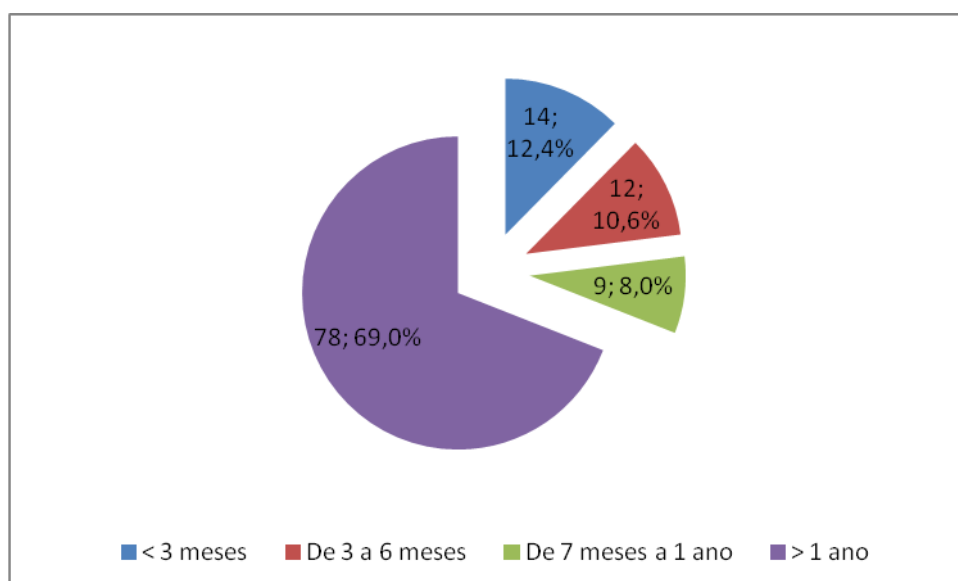


Gráfico 3 - Distribuição do número e percentual dos entrevistados, segundo o tempo de prática de exercício.

A quantidade de horas para a prática de exercícios físico semanal predominante foi de três a seis horas 35,4% (n=40), até três horas 28,3% (n=32), de sete a nove horas 16,8% (n=19), de dez a doze horas 11,5% (n=13), de treze a quinze horas 4,4% (n=5) e acima de quinze horas 3,5% (n=4), (Gráfico 4).

O grande objetivo com a prática de exercício físico 41,6% (n=47) era ganhar massa, enquanto 32,7% (n=37) buscavam emagrecer, 10,6% (n=12) estética, 9,7%

(n=11), 3,5% (n=4) competição e 1,8% (n=2) lazer.

Segundo as atividades mais praticadas, a musculação foi a atividade física mais citada, sendo praticada por 41,6% (n=47), seguida com uma diferença bem pequena, o conjunto de diferentes atividades 40,7% (n=46), seguida de artes marciais 6,2% (n=7), esportes coletivos 6,2% (n=7) e atividade aeróbica 5,3% (n=5), (Gráfico 6).

Dos 100% (n=113) entrevistados, 41,6% (n=47) não faz uso de suplementos, 58,4% (n=66) faz uso de suplementos. O Gráfico 7 mostra o tipo de suplemento mais utilizado pelos consumidores. Proteínas e

aminoácidos 56,1% (n=37), Carboidratos 21,2% (n=14), Termogênicos 10,6% (n=7), creatina 7,6% (n=5) e vitaminas 4,5% (n=3).

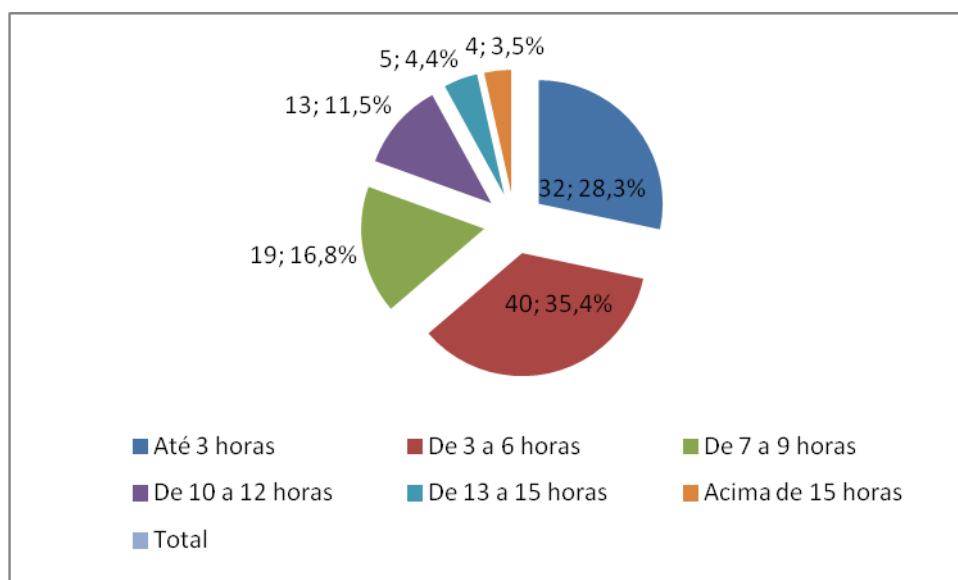


Gráfico 4 - Horas de exercício semanal praticado pelos entrevistados.

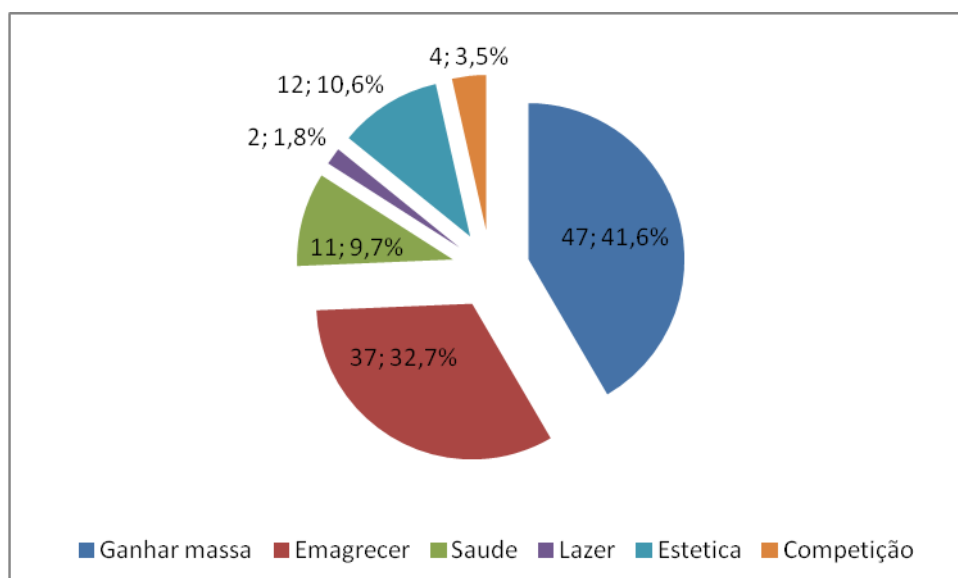


Gráfico 5 - Objetivo do exercício físico dos entrevistados.

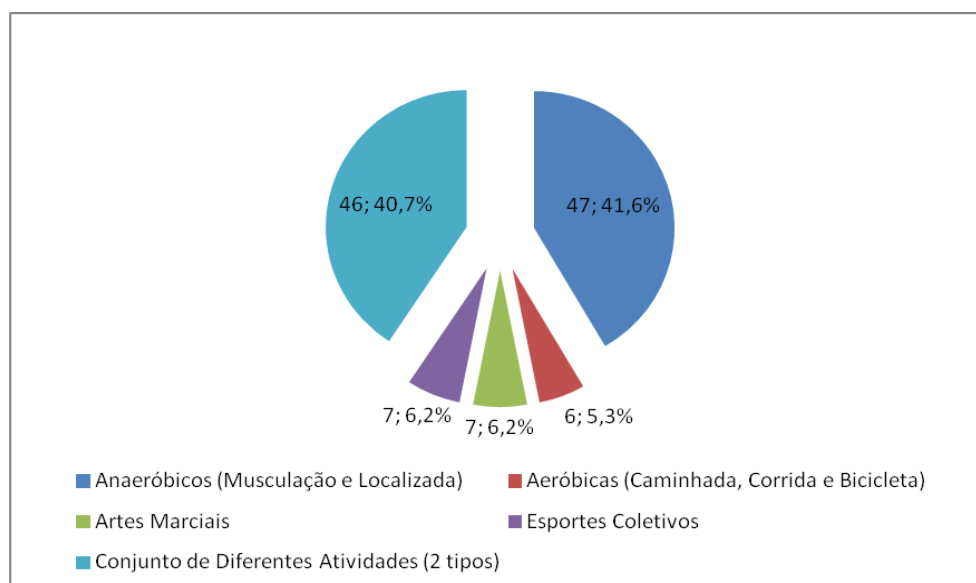


Gráfico 6 - Tipo de exercício físico praticado pelos entrevistados.

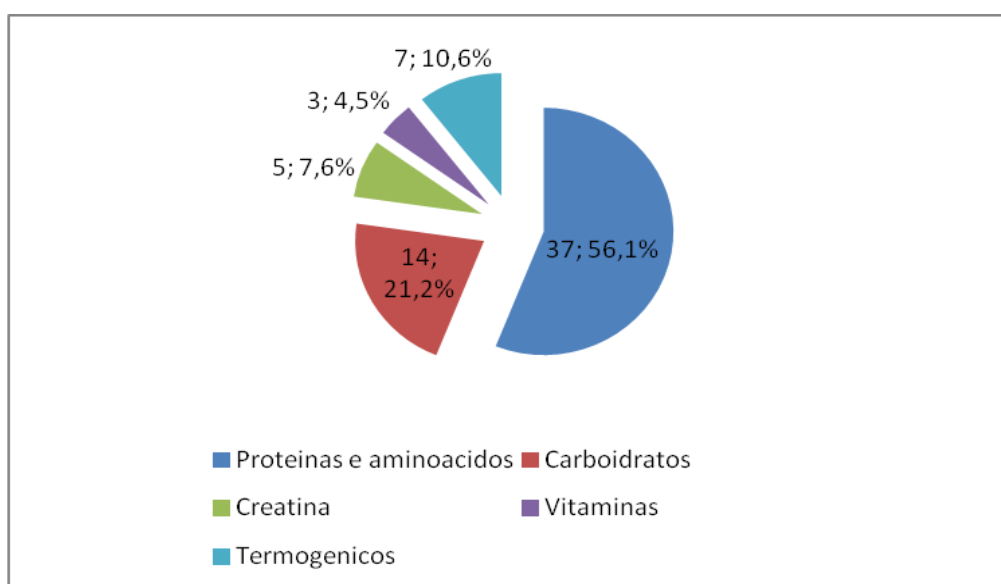


Gráfico 7 - Tipo de suplemento alimentar mais usado pelos consumidores de Cachoeiro de Itapemirim-ES.

Dos 66 consumidores, 42,4% (n=28) tinham o objetivo de ganhar massa e 33,3% (n=22) recuperação muscular, enquanto 12,1% (n=8) tinha o objetivo de emagrecer, 9,1 (n=6) aumentar a performance, 1,5% (n=1) aumentar a ingestão de calorias e apenas 1,5% (n=1) reposição de eletrólitos conforme (Gráfico 8).

Com relação à frequência de uso dos suplementos alimentares na semana, 48,5% (n=32) utilizam diariamente, 28,8% (n=19) utilizam de 2 a 3x por semana, 18,2% (n=12) utilizam de 4 a 6x semana e 4,5% (n=3) utilizam o suplemento 1x na semana.

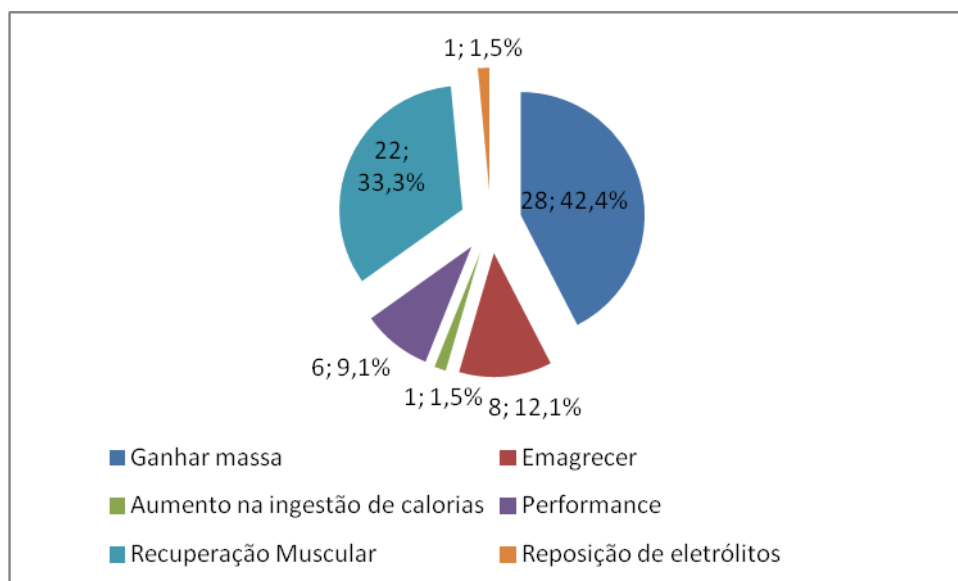


Gráfico 8 - Objetivo quanto ao uso de suplementos alimentares dos consumidores de Cachoeiro de Itapemirim-ES.

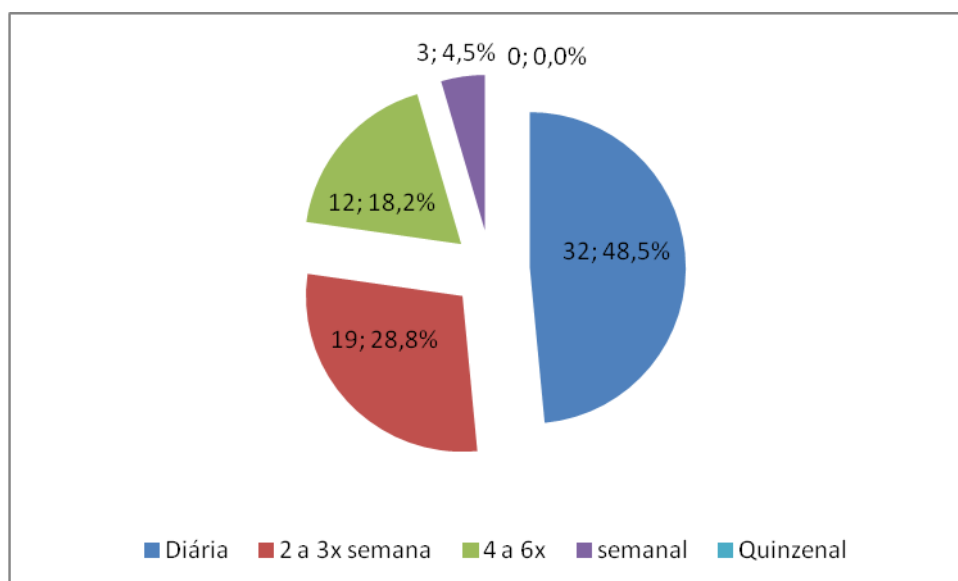


Gráfico 9 - Utilização de suplementos alimentares pelos consumidores durante a semana.

Observa-se que a maior indicação para a prescrição e uso dos suplementos alimentares foi a do Nutricionista/Médico 36,4% (n=24), educador físico 19,7% (n=13), próprio indivíduo 16,7% (n=11), amigo 12,1% (n=8), Vendedor 9,1% (n=6), família 6,1% (n=4), (Gráfico 10).

Segundo o investimento em suplementos, a maioria dos consumidores 34,8% (n=23) gasta mensalmente mais de R\$151,00, enquanto que 24,2% (n=16) gastam de R\$101,00 a R\$150,00, 19,7% (n=13) gastam de R\$76,00 a R\$100,00, 16,7% (n=11) gastam de R\$51,00 a R\$75,00 e apenas 4,5% (n=3) gastam até R\$50,00.

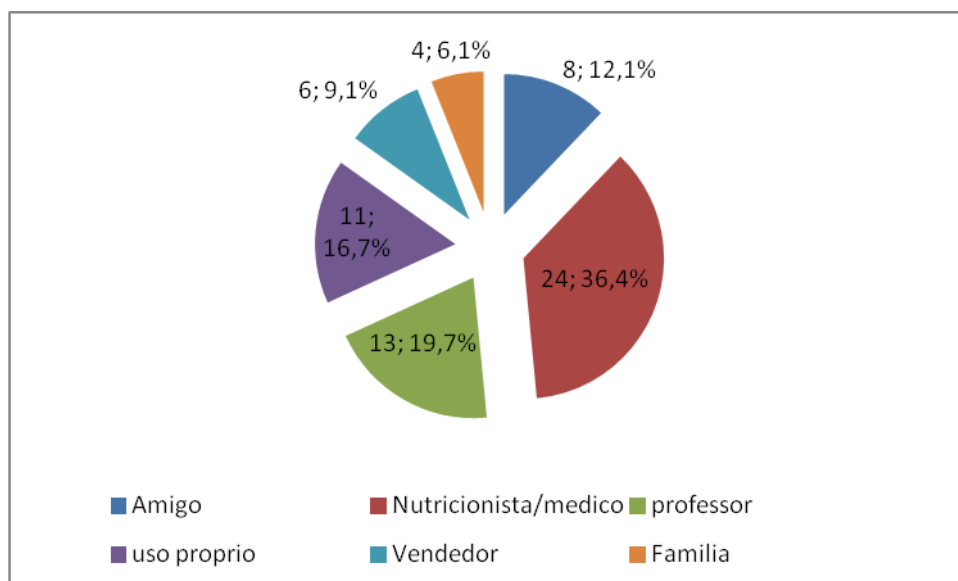


Gráfico 10 - Fonte de indicação para a prescrição e uso dos suplementos alimentares dos consumidores de Cachoeiro de Itapemirim-ES.

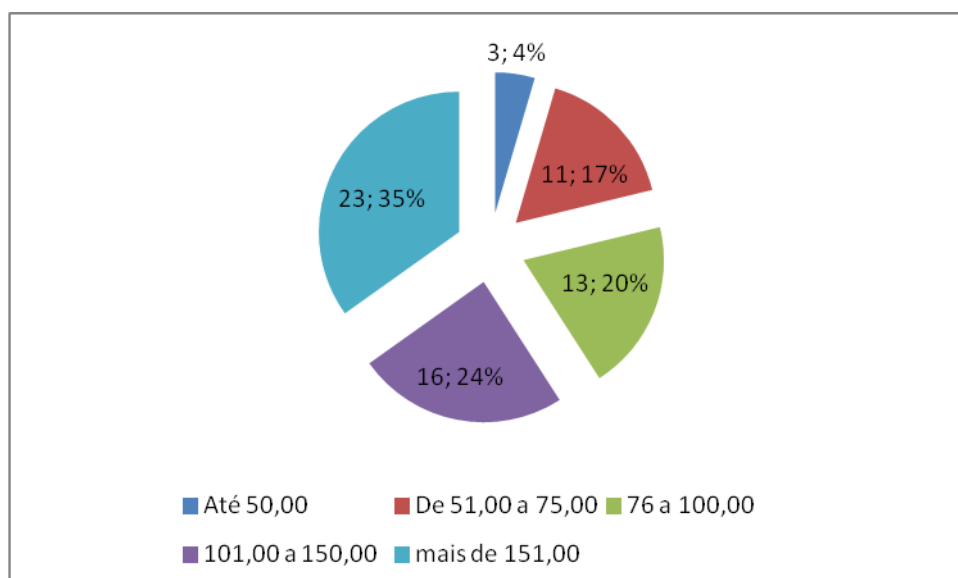


Gráfico 11 - Investimento em suplementos alimentares pelos consumidores de Cachoeiro de Itapemirim-ES.

DISCUSSÃO

Já é muito comum o uso de suplemento alimentar entre os praticantes de exercício físico atualmente. A procura pelo corpo ideal segue como um dos principais motivos para o uso desses recursos ergogênicos. Neste estudo dos 113 entrevistados, 58,4% fazem o uso de algum

suplemento alimentar, valor superior ao encontrado no estudo de Linhares e Lima (2006) que ao avaliar 334 praticantes de musculação da cidade de Campos dos Goytacazes-RJ, verificou que 35,0% da amostra eram usuários de suplementos alimentares. Este estudo mostra que os consumidores de suplemento alimentar, não se restringem apenas a um determinado

gênero, mas indivíduos homens 68,2% ainda são maioria comparados às mulheres 31,8%. Dados similares foram encontrados nos estudos de Araújo e Navarro (2008) em que os usuários de suplementos alimentares do sexo masculino corresponderam a 70,0% da amostra.

Em uma pesquisada realizada em Santa Catarina também constatou que de 257 participantes, 66% (n=170) eram do gênero masculino (Schneider e Colaboradores, 2008).

Da mesma forma, Hallak e colaboradores (2007) estudando os consumidores de suplementos das academias de ginástica de Belo Horizonte encontraram 102 alunos (79%) do gênero masculino e 33 (21%) do gênero feminino.

No atual estudo verificou-se que dentre esses consumidores, 56,1% utilizam em sua grande maioria suplementos a base de proteínas e aminoácidos.

O grande objetivo com a prática de exercício físico 41,6% do presente estudo era aumento de massa muscular. Similar ao estudo de Hallak, Fabrini e Peluzio (2007) os entrevistados declararam praticar atividade física como objetivo de aumentar a massa muscular e performance.

A musculação foi o exercício mais praticado. De acordo com Monteiro (2006) a musculação é uma das práticas mais recomendadas na atualidade, e um fato que contribui para esta evidência refere-se à grande quantidade de estudos científicos relacionados à atividade física e saúde e a importância dada para os exercícios físicos dentro das academias, por todos os gêneros, visto que, algumas décadas atrás a musculação só setinha adeptos masculinos.

Observou-se que a maior indicação para a prescrição e uso dos suplementos alimentares 36,4% foi a do Nutricionista/Médico, o que se diferencia da pesquisa feita por Hallak, Fabrini e Peluzio (2007) onde mostra que a grande maioria dos entrevistados (86%) fazia uso de suplementos sem orientação de um nutricionista, assim como Junqueira e colaboradores (2007) ressaltam em seu estudo, que a maioria das prescrições 46% é feita por instrutor, e somente 16% feitas por nutricionistas.

Em relação ao grau de escolaridade, observou-se que a maioria dos entrevistados 69% possuem nível superior o que pode ser explicado pela faixa etária do estudo.

Segundo o estudo de Lajolo, Pereira e Hirschbruch (2003) 69,9% dos entrevistados apresentavam nível de escolaridade superior.

No presente estudo o tempo gasto para a realização da rotina diária de exercícios foi de 3-6h para a maioria dos participantes, muito semelhante ao estudo de Schneider e colaboradores (2008) onde observou que o tempo predominante de exercícios físicos praticados pelos consumidores de suplementos alimentares por semana foi de 7-9 horas, mencionado por 33% dos pesquisados.

Foi observado que 69% (n=78) praticam exercício físico há mais de um ano, Já o estudo de Fontes e Navarro (2010), destacou que entre os frequentadores de academias de Sete Lagoas/MG, 40,4% deles praticavam atividades físicas há mais de um ano.

Segundo Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008) após um tempo praticando a atividade física, o praticante tende a procurar por suplementos alimentares que ajudem a aumentar os resultados desejados. Com isso, vários estudos afirmam que o uso de suplementos ocorre em sua grande maioria naqueles que praticam exercícios há mais de um ano.

Nesse estudo o investimento em suplementos, da maioria dos consumidores 34,8%, é de mais de R\$151,00 por mês.

Schneider e Colaboradores (2008) encontraram 28% dos entrevistados investindo mais de R\$150,00 mensais em suplementação.

CONCLUSÃO

As informações coletadas através da pesquisa mostraram que existe uma utilização significativa de suplementos pelos frequentadores das academias de Cachoeiro de Itapemirim-ES.

Os suplementos mais utilizados foram proteína e os aminoácidos, sendo o ganho de massa o maior objetivo tanto com exercício quanto com o uso do suplemento.

Grande parte pratica exercício físico há mais de um ano, e recebe orientação do Médico/Nutricionista. Mas, apesar da grande parte ter a orientação de um profissional adequado, vale ressaltar que o uso cresce a cada ano em demasia.

Portanto, se faz necessário aumentar o número de pesquisas relacionadas a esse assunto a fim de contribuir para um melhor uso dessas substâncias.

REFERENCIAS

- 1-Araújo, M.F.; Navarro, F. consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica, Linhares. Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 2. Núm. 8. p. 46-54. 2008.
- 2-Biesek, S.; e colaboradores. Estratégias de nutrição e suplementação alimentar no esporte. Manole. 2005.
- 3-Biesek, S.; Côrte, S. Nutrição: Um caminho para a vitória. Guia alimentar para desportistas. Nutroclínica. 1997. 204 p
- 4-Dantas, E.H.M. A prática da preparação física. 5ª edição. Shape. 2003.
- 5-Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M.C.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 1. Num. 2. p.55-60. 2007.
- 6-Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.14. Núm.6. p. 539-543. 2008.
- 7-Junqueira, J.M.; e colaboradores. Uso de suplementos nutricionais e conhecimentos dietéticos de frequentadores de academia em Botucatu/SP. Revista Nutrição em Pauta. Ano. 15. Num. 85. p. 57-63. 2007.
- 8-Krause, M. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 11ª edição. 2005
- 9-Lancha Junior, A.H. Nutrição esportiva: uma visão prática. Manole. 2008.
- 10-Lajolo, F.M.; Pereira, R.F.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição. Vol. 3. Núm. 16. p. 265-272. 2003.
- 11-Linhares, T. C.; Lima, R. M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes-RJ, Brasil. Vértices. Vol. 8 Núm. 1/3. p.101-122. 2006.
- 12-Monteiro. S.M.N. Glutamina e exercício: Metabolismo, Imunomodulação e Suplementação, Nutrição saúde e performance. Anuário de nutrição esportiva funcional. Vol.7. Núm.32. p.34-37. 2006.
- 13-Neto, T.L.B. A Controvérsia dos Agentes Ergogênicos: Estamos subestimando os Efeitos Naturais da Atividade Física? Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia. Vol. 45. Num. 2. 2001. p.121-122.
- 14-Rezende, M.; Tirapegui, J. Relação de alguns suplementos e o desempenho físico. Alan. Vol. 50. Núm. 4. 2000.
- 15-Schneider, C.; e Colaboradores. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de balneário Camboriú-SC. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 2. Num.11. p. 307-322. 2008.
- 16-Silva, R. C. R.; Zeiser, C. C. O uso de suplementos alimentares entre os profissionais de educação física atuantes em academias da cidade de Florianópolis. Nutrição em pauta. Ano 15. Núm. 86. p. 30-33. 2007
- 17-Tirapegui, J. Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física. Atheneu. 2005. p. 300.

Recebido para publicação em 05/05/2014
Aceito em 23/06/2014