

PREVALÊNCIA DE USO DOS SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE DIFERENTES MODALIDADES

Camila Serro Vargas¹, Renise Haesbaert Fernandes¹, Raquel Lupion²

RESUMO

Diante do elevado consumo e dos diversificados suplementos nutricionais disponíveis no mercado, é extremamente importante, sob o ponto de vista nutricional, o esclarecimento sobre as consequências do uso indiscriminado dessas substâncias. O presente estudo buscou verificar a prevalência do uso dos suplementos nutricionais em grupos de diversas modalidades bem como avaliar as fontes de indicação e as justificativas mais relatadas pelos frequentadores de academia. Foram entrevistados 31 indivíduos de ambos os gêneros com média de idade de 28,19 anos praticantes de atividade física de três academias da cidade de Santa Maria-RS. Os entrevistados responderam um questionário elaborado pelas autoras, composto por 15 perguntas fechadas. Nesse estudo, encontramos 61,29% dos entrevistados pratica musculação como atividade principal, 16,13% pratica musculação e corrida seguida de corrida 9,67%, *crossfit* 6,45% e *spinning* e aeroboxe ambos com 3,22%. Os suplementos mais utilizados (51,61%) foram os ricos em proteínas (ex: whey protein, albumina, barras de proteínas...). Quanto à indicação de uso dos suplementos, 41,93% foi à iniciativa própria, ou seja, a auto prescrição, seguida da indicação pelos professores de educação física/personal trainer (9,67%). Vale ressaltar, que a maioria das instituições de ensino que oferecem o curso de Educação Física não disponibilizam em sua grade curricular disciplinas sobre Nutrição esportiva, o que desautoriza os educadores físicos a prescreverem dietas e suplementos para seus alunos. É necessário a realização de mais trabalhos para identificar, com maior precisão, o consumo desses produtos por praticantes de atividade física.

Palavras-chave: Suplemento. Prevalência. Exercício Físico.

1-Nutricionista, Pós-Graduanda em Nutrição Clínica e Esportiva, Santa Maria-RS, Brasil.

ABSTRACT

The prevalence of use of nutritional supplements in practitioners of different modalities

Given the high consumption and the diversity of nutritional supplements available on the market, it is extremely important from the nutritional point of view, the clarification on the consequences of the indiscriminate use of these substances. This studied aim to determine the prevalence of the use of nutritional supplements in different gym modalities and evaluate the most frequently reported reasons for using. The sample was composed by 31 individuals of both genders with a mean age of 28.19 years old that practiced physical activity in three different academies in the city of Santa Maria / RS. Subjects answered a questionnaire developed by the authors, consisting of 15 closed questions. In this study, 61.29% of the interviewed were practitioners of bodybuilding, 16.13% practice bodybuilding and running, 9.67% practiced running, 6.45% cross fit and 3.22% practiced spinning or aero-boxe. The most commonly used supplements (51.61%) were proteins (eg. whey protein, albumin, protein bars). Regarding the indication for use of supplements, 41.93% was the own initiative, i.e. self-prescription, followed by an indication by the physical education teacher / personal trainer (9.67%). It is noteworthy that the majority of educational institutions that offer the course in Physical Education do not provide in its curriculum classes on sports nutrition, which disallows physical educators to prescribed diets and supplements for their students. Conducting more work is needed to identify more accurately the consumption of these products by physically active.

Key words: Supplement. Prevalence. Exercise.

2-Nutricionista, Mestre em Ciências do Movimento Humano, professora da Pós-Graduação em Nutrição Clínica e Esportiva, Brasil.

INTRODUÇÃO

O papel do nutricionista esportivo é ofertar ao atleta um ótimo estado nutricional, pois é o profissional que possui amplo conhecimento sobre os paradigmas e riscos de saúde associado ao esporte, além de desenvolver avaliações específicas para as necessidades do desportista (Pereira, Cabral, 2007).

Os componentes essenciais para a melhora do desempenho em qualquer modalidade esportiva são a manipulação dietética e a ingestão de líquidos.

O fornecimento adequado de vitaminas e minerais, distribuição de macronutrientes, adequação energética da dieta são fatores que devem ser considerados para um planejamento alimentar (Goston, Mendes, 2011).

Os suplementos nutricionais são definidos como substância adicionada à dieta principalmente: vitamina, minerais, erva e botânicos, aminoácidos, metabólicos, constituintes, extratos ou combinações de qualquer desses ingredientes (Willians, 2004).

Diante do elevado consumo e dos diversificados suplementos nutricionais disponíveis no mercado, é extremamente preocupante sob o ponto de vista nutricional o esclarecimento sobre as consequências do uso indiscriminado dessas substâncias bem como a real necessidade de regulamentações mais rigorosas para comercialização de tais produtos, não no que diz respeito a sua prescrição como também no que diz respeito a sua eficiência e segurança (Hallak e colaboradores, 2007).

O presente estudo buscou verificar a prevalência do uso dos suplementos nutricionais em grupos de diversas modalidades bem como avaliar as fontes de indicação e as justificativas mais relatadas pelos frequentadores de academia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo de caráter transversal e exploratório. A amostra foi

composta de indivíduos de ambos os gêneros, praticantes de atividade física de academias da cidade de Santa Maria.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Farroupilha, sob o parecer nº 761.708. Todas as atividades relativas ao estudo foram realizadas mediante autorização das instituições envolvidas e dos voluntários, pela assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

A coleta dos dados foi realizada de forma aleatória em três academias, em diferentes dias e horários. Foi aplicado um questionário elaborado pelas autoras composto por 15 perguntas fechadas.

As primeiras questões abordavam dados pessoais; questões relacionadas à atividade física (tipo, frequência, tempo de prática e objetivos) e abrangeram todos os praticantes de atividade física.

Os dados coletados foram transferidos para uma planilha no Microsoft Excel 7.0. Os resultados foram expressos em porcentagem.

RESULTADOS

A pesquisa foi realizada com 31 indivíduos, dos quais 38,70% (n=12) foram mulheres e 61,30% (n=19) foram homens, com média de idade 28,19 anos e 58,06% (n=18) possui ensino superior completo.

O peso médio das mulheres entrevistadas foi de 62,44 kg. e IMC de 24,10 kg/m², Já para os homens entrevistados o peso médio foi de 80,50kg e o IMC de 25,16 kg/m².

Nota-se que a maior parcela dos entrevistados apresenta um alto grau de instrução, destas 58,06% (n=18) possuem ensino superior completo, 16,13% (n=5) possuem pós-graduação, 12,90% (n=4) ensino superior incompleto, 9,6% (n=3) ensino médio completo e 3,22% (n=1) não respondeu.

A frequência de atividade física realizada pelos entrevistados está expressa na tabela 1. Verificou-se maior prevalência de prática de atividade física de três a cinco vezes na semana.

Tabela 1 - Frequência de atividade física praticadas pelos entrevistados.

	Nº amostral	Valor %
Menos 3x/semana	2	6,45
3-5x/semana	22	70,96
Mais de 5x/semana	7	22,58
Total	31	100

Tabela 2 - Modalidade de exercício.

	Nº amostral	Valor %
Corrida	3	9,67
Musculação e corrida	5	16,13
Aeroboxe	1	3,22
Cross fit	2	6,45
Musculação	19	61,29
Spining	1	3,22
Total	31	100

Tabela 3 - Principais motivos para pratica de atividade física.

	Nº amostral	Valor %
Hábito Saudável	11	35,48
Emagrecimento	4	12,90
Ganho de força	12	38,70
Melhorar o condicionamento	4	12,90
Total	31	100

Tabela 4 - Como considera sua alimentação.

	Nº amostral	Valor %
Muito bom-ótima	3	9,7
Boa	26	83,87
Ruim	2	6,45
Total	31	100

Quanto às modalidades das atividades realizadas, constatou-se grande diversidade, conforme tabela 2.

A grande maioria dos entrevistados 61,29% (n=19) pratica musculação como atividade principal, sabe-se que a musculação é a principal atividade para o ganho de massa muscular.

Quando dividimos por gênero, 19,35% (n=6) referem-se às mulheres que optam pela musculação e 41,93% (n=13) é referente aos homens.

As outras modalidades relatadas pelos entrevistados foram 16,13% pratica musculação e corrida, seguida de corrida 9,67%, *crossfit* 6,45% e *spining* e aeroboxe ambos com 3,22%.

O que motiva os praticantes a realizarem atividade física está descrito na tabela 3.

Percebe-se que o ganho de força/ massa muscular é o principal motivo para a prática de exercício, seguido do hábito saudável.

Na parte nutricional, foram perguntados sobre a consideração sobre a alimentação, os resultados estão descritos na tabela 4.

Dos entrevistados, 83,87% considera sua alimentação boa/ adequada. Já quando questionado se estavam satisfeitos com seu peso atual 58,06% (n=18) responderam que não estavam, e desses, 29,03% (n=9) eram mulheres e 29,03% (n=9) eram homens.

Os indivíduos satisfeitos com seu peso atual representaram 41,9% (n=13) dos entrevistados, e desses, 32,2% (n=10) eram do sexo masculino.

Os suplementos nutricionais mais utilizados pelos entrevistados foram os ricos em proteína (ex: whey protein, albumina,

barras de proteínas), representando 51,61% (n=16), conforme mostra a tabela 5.

A principal justificativa para o consumo de suplementos foi o ganho de massa muscular 29,03% (n=9), seguido de perda de peso e reposição de nutrientes, os dados são apresentados na tabela 6.

Em relação a quem indicou o uso de suplementos, 41,93% (n=13) afirmaram que utilizou os suplementos sem nenhuma indicação de profissional especializado, ou seja, por iniciativa própria (auto prescrição).

Tabela 5 - Suplementos mais utilizados pelos entrevistados.

	Nº amostral	Valor %
Ricos em proteína (ex: whey protein, albumina, barras de proteína)	16	51,61
Shakes para substituir refeição (ex: herbalife, diet shake) Ação e corrida	2	6,45
Naturais/ fitoterápicos (ex: chá verde, guaraná em pó, colágeno)	2	6,45
Ricos em proteína/ BCAA/ fitoterápico/CLA/ glutamina	2	6,45
Anabólicos (ex: androstenedine/ testosterona/decaburabolin/ GH)	1	3,22
Não responderam	8	25,80
Total	31	100

Tabela 6 - Objetivos para consumir suplementos.

	Nº amostral	Valor %
Perda de peso	4	12,90
Ganho de massa muscular	9	29,03
Repor nutrientes	4	12,90
Suprir necessidade	2	6,45
Perda de peso/ ganho de massa/ repor nutrientes	2	6,45
Outros motivos	1	3,22
Faço atividade física	1	3,22
Não responderam	8	25,80
Total	31	100

Tabela 7 - Quem indicou os suplementos.

	Nº amostral	Valor %
Iniciativa própria (auto prescrição)	13	41,93
Vendedor da loja suplemento	1	3,22
Professor de educação física/ personal trainer	3	9,68
Nutricionista	2	6,45
Amigo	1	3,22
Vendedor loja e personal trainer	2	6,45
Não responderam	9	29,03
Total	31	100

Tabela 8 - Investimento financeiro por mês em suplemento.

	Nº amostral	Valor %
Até R\$50,00	5	16,13
Entre R\$50,00 e R\$100,00	11	35,48
Entre R\$100,00 e R\$200,00	8	25,81
Não responderam	7	22,6
Total	31	100

Quando perguntados sobre os objetivos alcançados com o uso dos suplementos, 38,71% (n=12) responderam

que obtiveram os resultados esperados, enquanto 9,68% (n=3) não tiveram resultados. Já 25,80% (n=8) ainda não alcançaram seus

objetivos e 25,80% (n=8) não souberam ou não responderam à pergunta.

O investimento financeiro em suplementos foi mais prevalente (35,48%; n=11) entre os valores R\$50,00 e R\$100,00.

DISCUSSÃO

Esse estudo teve como objetivo verificar a prevalência do uso dos suplementos nutricionais em grupos de diversas modalidades bem como avaliar as fontes de indicação e as justificativas mais relatadas pelos frequentadores de academia e os resultados mostram um uso indiscriminado e sem supervisão.

O papel do nutricionista esportivo é ofertar ao atleta um ótimo estado nutricional, pois é o profissional que possui amplo conhecimento sobre os paradigmas e riscos de saúde associado ao esporte.

O IMC reflete a mudança ocorrida na composição corporal de indivíduos submetidos a exercícios físicos, como o aumento na oxidação de gorduras, promovendo a perda gradual desta substância com consequente elevação da massa magra, que possui peso líquido maior que o da gordura, o que pode ser interpretado erroneamente como excessivo ganho de peso (Haraguchi e colaboradores, 2006).

Frequentadores de academias de ginástica são, em geral, indivíduos com alto nível de escolaridade (Pereira e colaboradores, 2003, p. 268).

Atualmente, as evidências científicas incentivam a prática de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação equilibrada.

Neste trabalho a grande maioria dos entrevistados 61,29% (n=19) pratica musculação como atividade principal. Quando dividimos por gênero, 19,35% (n=6) referem-se às mulheres que optam pela musculação e 41,93% (n=13) é referente aos homens.

As outras modalidades relatadas pelos entrevistados foram 16,13% pratica musculação e corrida, seguida de corrida 9,67%, *crossfit* 6,45% e *spining* e aeroboxe ambos com 3,22%.

Segundo Alvares e colaboradores (2008) e De Lira e colaboradores (2008), quanto ao sexo do praticante, estudos nacionais confirmam que as mulheres são mais propensas a se envolver em atividades como caminhada e ginástica, enquanto os

homens se engajam mais frequentemente em esportes, corrida e musculação.

Os suplementos mais utilizados encontrados neste estudo foram os ricos em proteínas (ex: whey protein, albumina, barras de proteínas...) 51,61% (n=16).

Esta prevalência da utilização de proteínas, provavelmente, se justifica por ser o suplemento mais conhecido como sendo capaz de aumentar a massa muscular, que é o desejo da maioria dos usuários de suplementos.

Estes dados corroboram com os dados obtidos por Araújo, Soares, (1999), citado por Araújo e colaboradores, (2002), p. 15, em que o suplemento mais utilizado pelos desportistas foi à base de proteínas e aminoácidos (27%).

A indicação de suplementos alimentares aos sujeitos verificada nesse estudo foi à iniciativa própria, ou seja, a autoprescrição com 41,93% (n=13) seguida da indicação pelos professores de educação física/personal trainer 9,67% (n=3).

Esse achado é preocupante e replica outras pesquisas que verificam que os profissionais que atuam em academias e os treinadores são os mais procurados para orientação e indicação de suplementos (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003).

O Conselho Federal de Nutrição dispõe da Resolução nº390/2006 (CFN, 2006) que regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelos nutricionistas. Estas medidas visam evitar a auto-prescrição pelos praticantes de atividade física.

Vale ressaltar, que a maioria das instituições de ensino que oferecem o curso de Educação Física não disponibilizam em sua grade curricular disciplinas sobre Nutrição esportiva, o que desqualifica os educadores físicos a prescreverem dietas e suplementos para seus alunos.

Suplementos nutricionais, nas suas mais variadas formas, dominante no meio esportivo, não só pelos atletas, como também por aqueles que buscam no esporte um meio de garantir a saúde e o bem-estar (Maughan, e colaboradores, 2007).

A principal justificativa para o consumo de suplementos foi o ganho de massa muscular 29,03% (n=9), o que vai ao encontro do estudo realizado por (Pinho Kubotani, 2012).

A maior parte dos entrevistados utiliza suplemento alimentar com o objetivo de alcançar o corpo padrão imposto pela mídia, ou seja, os praticantes de exercício físico priorizam o ganho de massa muscular, o melhor desempenho físico, a perda de tecido adiposo, ficando em segundo plano a melhor saúde e a melhor recuperação após o exercício físico. Fato este comprova a supervalorização do corpo perfeito imposto pela sociedade.

CONCLUSÃO

Reunindo os achados desse estudo, podemos perceber que é crescente o consumo de suplementos sem o devido controle, pois sua utilização não vem sendo indicada por especialistas.

Dessa forma, fica clara a necessidade de novos estudos sobre a prevalência e formas de uso de suplementos, assim como seus efeitos, aumentando o nível de informação e garantindo a segurança na sua utilização.

Além disso, é importante o treinamento e orientação das pessoas envolvidas com o aluno praticante de atividade física sobre necessidades nutricionais e efeitos dos produtos utilizados, de modo a melhorar a qualidade das informações e, assim, melhorar a performance e estética.

REFERENCIAS

1-Alvares, T.S.; Meirelles, C.M.; Efeitos da suplementação de b-hidroxi-b-metilbutirato sobre a força e a hipertrofia. Revista de Nutrição. Vol. 21. Núm. 1. p.49-61. 2008.

2-Araújo, A.C.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. Revista de Nutrição. Vol.12. Núm.1. 1999.

3-CFN. Resolução CFN No 390/2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelos nutricionistas e dá outras providências. Disponível em:< http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2006/res_390.pdf> acesso em 01/10/2014.

4-De Lira, C.A. B.; Vancini, R.L.; Da Silva, A.C.; Nouailhetas, V.L. A. Efeitos do exercício físico sobre o trato gastrintestinal. Revista

Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.14. Núm.1. p.64-67. 2008.

5-Goston, J. L.; Mendes, L. L. Perfil Nutricional de Praticantes de Corrida de Rua de um Clube Esportivo da Cidade de Belo Horizonte, MG, Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Vol. 17. Núm.1. p.13-17. 2011.

6-Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M.C.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte-MG, Brasil, Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Núm. 2. p. 55-60. 2007. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/18/17>>

7-Haraguchi, F.Q.; Areu, W.C.; De Paula, H. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicações no esporte e benefícios para a saúde humana. Revista de Nutrição. Núm.19. p.479-488. 2006.

8-Maughan, R. J.; Depiesse, F.; Geyer, H. The use of dietary supplements by athletes. Journal of Sports Sciences. Vol. 25. Núm. 1. p. S103-S113. 2007.

9-Pereira, R.F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruch, M.D.; Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista Nutrição. Campinas. Vol.16. Núm. 3. p.265-272. 2003

10-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. Núm. 1. p. 40-47. 2007. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>>

11-Pinho, S.T.; Kuotani, G.K; Consumo de suplementos alimentares por adolescentes e adultos praticantes de exercícios físicos de uma academia de Porto Velho-RO. TCC. Departamento de Educação Física (UNIR). Área de Concentração: Atividade Física e Saúde. 2012.

12-Williams, M. Suplementos dietéticos e desempenho esportivo: Introdução e

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

Vitaminas. Nutrição em Pauta. Núm. 64. p.56-61. 2004.

E-mail:

camilasvargas@hotmail.com

nutri.renise@gmail.com

nutricionista@raquellupion.com.br

Endereço para correspondência:

Cohab Fernando Ferrari quadra 17, casa 06.

Rua Rubinho Santos, Bairro Camobi.

Santa Maria-RS.

CEP: 97105625.

Recebido para publicação em 28/10/2014

Aceito em 27/05/2015