

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA DE FORTALEZA-CEAbraham Lincoln de Paula Rodrigues¹
Roberto de Freitas Chaves²**RESUMO**

O uso de suplementos alimentares está cada vez mais comum, seja no alto rendimento ou entre os praticantes de atividades físicas com os mais variados objetivos. O estudo objetivou verificar a incidência do uso de suplementos alimentares em indivíduos que praticam musculação em uma academia de Fortaleza-CE. A amostra foi constituída de 31 indivíduos de ambos os gêneros. De acordo com os resultados verificou-se que 61% (n=19) dos participantes não faz uso de suplementos alimentares, enquanto 39% (n=12) dos entrevistados declarou fazer uso de algum tipo de suplemento alimentar. Constatou-se que os suplementos alimentares mais consumidos foram os proteicos 37% (n=10), em seguida apareceram as vitaminas e minerais 19% (n=5). Dentre os indivíduos que declararam utilizar algum tipo de suplemento alimentar, não se encontrou diferença no que concerne ao gênero no uso entre homens 50% (n=6) e mulheres 50% (n=6). Portanto, conclui-se que a maioria dos entrevistados não consome suplementos alimentares, e dentre aqueles que declararam utilizar, percebeu-se que os suplementos proteicos são os mais consumidos. O estudo identificou que não há diferenças quanto ao consumo de suplementos alimentares entre os sexos.

Palavras-chave: Consumo. Suplementos Alimentares. Musculação.

1-Laboratório de Biomecânica da Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil.

2-Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil.

ABSTRACT

Dietary supplements consumption by body builders in a gym in Fortaleza-CE

The use of dietary supplements is increasingly common, either in high yield or among practitioners of physical activities with very different goals. The study aimed to determine the incidence of the use of dietary supplements in people who practice bodybuilding at a gym in Fortaleza-CE. The sample consisted of 31 individuals of both genders. According to the results it was found that 61% (n=19) of participants does not make use of dietary supplements, while 39% (n=12) of respondents reported use of some type of dietary supplement. It was found that the most consumed food protein supplements were 37% (n=10) then appear as vitamins and minerals 19% (n=5). Among individuals who reported using some form of dietary supplement, no difference was found regarding the kind in use among men 50% (n=6) and women 50% (n=6). Therefore, it's concluded that the majority of respondents do not consume dietary supplements, and among those who reported they used, it was observed that the protein supplements are the most consumed. The study identified that there are no differences in the consumption of dietary supplements between the sexes.

Key words: Consumption. Food Supplements. Bodybuilding.

E-mails dos autores:
lincoln7777@hotmail.com
roberto_freitas_chaves@hotmail.com

Endereço para correspondência:
Abraham Lincoln de Paula Rodrigues
Instituto de Educação Física e Esportes-
IEFES, Universidade Federal do Ceará.
Av. Mister Hull, s/n - Parque Esportivo - Bloco
320, Campus do Pici.
Fortaleza-CE, Brasil.
CEP: 60455-760.

INTRODUÇÃO

Segundo Gomes e colaboradores (2008) a procura por suplementos alimentares, especialmente pelos proteico-energéticos, tem mostrado ser, cada vez mais, comum entre os frequentadores de academias, cujo sua motivação maior é o desejo do ganho de massa muscular.

Trata-se de uma atitude que vem em ascensão em ambientes de prática de exercícios físicos, como algumas academias de ginástica e associações esportivas (Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2003).

Na maioria das vezes, a comercialização ocorre sem controle dos órgãos responsáveis como a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), funcionando no próprio ambiente de prática de exercícios e contando muitas vezes com a participação, direta ou indireta, de profissionais responsáveis pelas prescrições de exercícios físicos.

A regra, nestas circunstâncias, é a inexistência de prescrição médica e/ou orientação de nutricionista com formação em ciência do esporte, que são os profissionais qualificados para atuarem neste contexto.

Algo que deveria ser cogitado somente excepcionalmente tem sido utilizado por indivíduos para os quais não há nenhuma indicação de uso (Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2003).

Suplemento alimentar é o produto constituído de pelo menos um desses ingredientes: vitaminas (A, C, complexo B, etc.); minerais (Fe, Ca, K, Zn, etc.); ervas e botânicos (ginseng, guaraná em pó); aminoácidos (BCAA, arginina, ornitina, glutamina); metabólitos (creatina, L carnitina); extratos (levedura de cerveja) ou combinações dos ingredientes já citados (Araújo, Andreolo e Silva, 2002).

A prevalência do uso dos suplementos alimentares varia entre os tipos de esportes (no treinamento de força e fisiculturismo, cujo uso é frequente), aspectos culturais, faixas etárias (mais comum em jovens e sexo (maior prevalência em homens) (Maughan, King e Trevor, 2004; Hirschbruch, Lajolo e Pereira, 2003).

Na adolescência, período de autoafirmação, muitos deles não medem esforços para atingir seu determinado objetivo.

A mídia é um dos vários e importantes estímulos dados ao uso de suplementos alimentares ao veicular, por exemplo, o mito do corpo ideal (Alves e Lima, 2009).

Com a evolução da tecnologia e a rápida facilidade ao acesso de informações, muitas pessoas têm obtido dicas, conselhos, "receitas" de como e qual suplemento consumir, especialmente, através da internet.

Talvez por conta disso, as pessoas acabam lendo mais sobre o assunto, e, julgam possuir um certo conhecimento sobre o assunto, querendo assim fazer seu próprio acompanhamento nutricional.

Dessa maneira, muitas vezes a assistência de um nutricionista acaba sendo desvalorizada e conseqüentemente menos procurada.

Diante do exposto, e cientes dessa expansão no mercado de suplementação alimentar, verificou-se a importância na realização do estudo, que teve como objetivo verificar a incidência do uso de suplementos alimentares em indivíduos que praticam musculação em uma academia do município de Fortaleza-CE.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo predominantemente quantitativo, descritivo, transversal e de natureza exploratória. Para Fonseca (2002) os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa.

A pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros.

Já o caráter descritivo se firma a partir dos relatos elaborados pelos sujeitos em estudo.

Segundo Gil (2002) o objetivo primordial das pesquisas descritivas é a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

As pesquisas exploratórias têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com

o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições (Gil, 2002).

O estudo foi realizado no laboratório de força do Centro de Tratamento e Integração do Ser (CENTISER) situado na cidade de Fortaleza-CE. Fizeram parte da amostra 31 indivíduos de ambos os gêneros praticantes de treinamento de força regularmente matriculados no local.

Foram excluídos da amostra indivíduos menores 18 anos de idade. Sendo assim, foi verificado e apurado o consumo de suplemento alimentar, o acompanhamento nutricional por um profissional da área, a pretensão quanto a ida a um nutricionista para ter uma assistência mais detalhada e a prevalência do uso por gênero.

Os sujeitos foram selecionados aleatoriamente por conveniência. O questionário foi aplicado para os alunos que praticavam seu treino no turno da tarde e noite, compreendendo o período entre 15:00 às 20:00 horas. O instrumento utilizado para a pesquisa foi um questionário composto por 9 perguntas objetivas.

Todos os participantes concordaram em participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), a fim de garantir sua participação voluntária no estudo e autorizando a utilização dos dados obtidos.

O protocolo do estudo está de acordo com a Resolução n.º 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que estabelece as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

O presente estudo teve o seu projeto submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará, sob o protocolo: COMEPE no230/11.

Os dados coletados foram avaliados no programa Microsoft Excel 2013 e apresentados na forma de gráficos para melhor explicação e compreensão dos resultados alcançados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Do total de 31 participantes foi observado que 61% (n=19) não fazem uso de suplementos alimentares, enquanto 39% (n=12) fazem uso, conforme está ilustrado na figura 1.

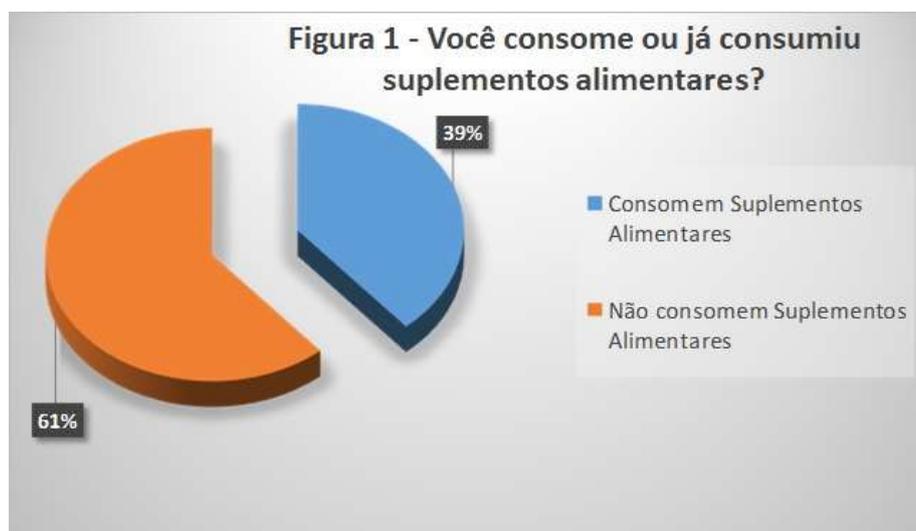


Figura 1 - Consumo de suplemento alimentar.

Os resultados encontrados no estudo foram semelhantes aos encontrados por Schneider e Machado (2006) em seu estudo, onde os resultados mostraram que a maioria dos entrevistados (63,1%) não fazia uso de

suplementos de alimentares d. Os autores também avaliaram a população de uma única academia da cidade de Porto Alegre-RS.

De forma divergente, Santos e Santos (2002) em seu estudo englobando 100

indivíduos das cinco maiores academias da cidade de Vitória-ES, observaram que a maioria dos entrevistados (70%) consumia algum tipo de suplemento alimentar.

Uma possível explicação para este fato pode estar na diferença metodológica dos estudos, já que no estudo de Santos e Santos (2002) a amostra contemplou somente indivíduos do sexo masculino, o que pode influenciar diretamente nos resultados encontrados.

De acordo com os resultados mostrados na figura 2, os suplementos alimentares mais utilizados pelos participantes do estudo foram os suplementos proteicos (37%, n=10), logo em seguida apareceram nas respostas dos entrevistados em ordem decrescente: as vitaminas e minerais (19%, n=5), os termogênicos (11%, n=3), os aminoácidos (11%, n=3), os carboidratos (11%, n=3), a creatina (7%, n=2) e por último as bebidas esportivas (4%, n=1).

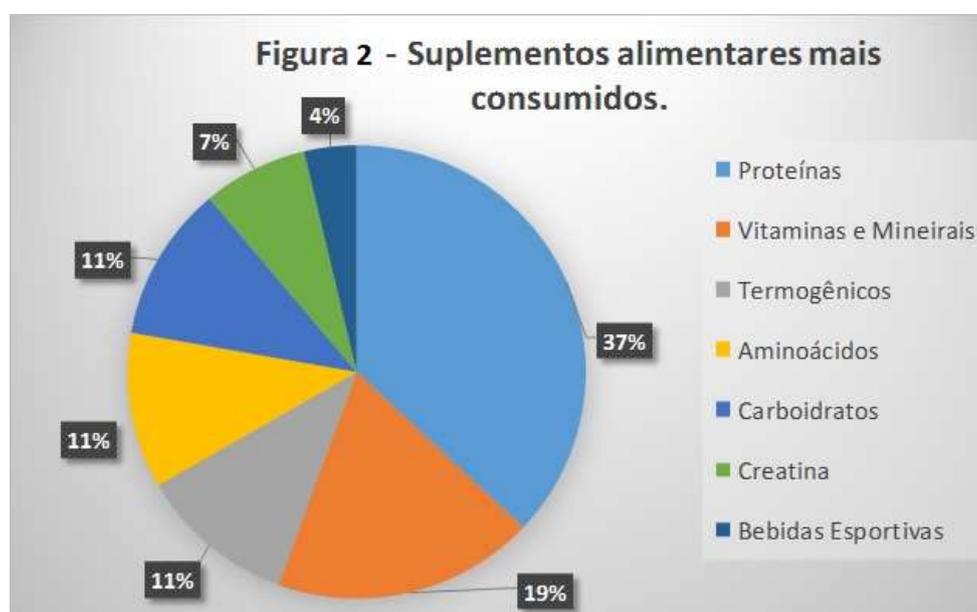


Figura 2 - Suplementos alimentares mais consumidos.

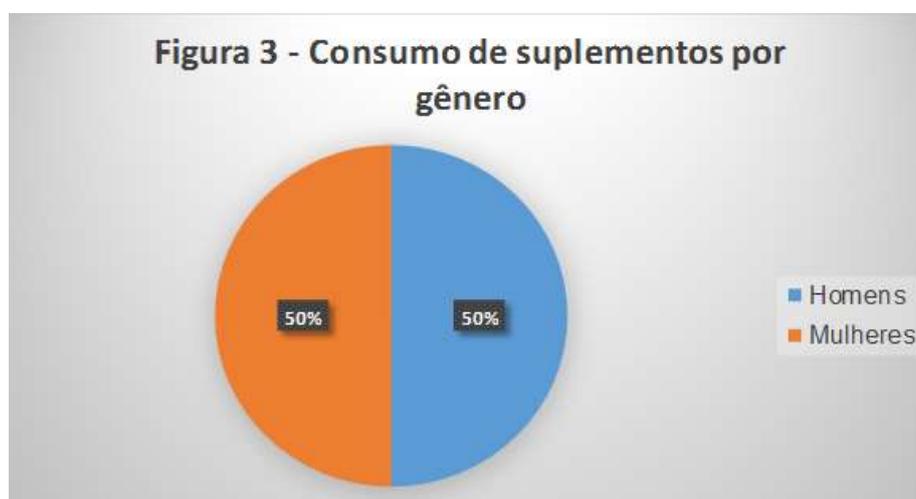


Figura 3 - Perfil do consumo de suplemento alimentar quanto ao gênero.

Os resultados obtidos no estudo corroboram os achados no estudo de Linhares e Lima (2006) que revelou que as proteínas foram o suplemento alimentar mais consumido nas academias de ginástica de Campos dos Goytacazes-RJ.

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

Em seus estudos Applegate e Grivetti (1997) e Ciocca (2005) declararam que talvez a proteína seja o recurso ergogênico nutricional mais utilizado até os dias de hoje. Nos últimos anos, as fontes de proteína passaram a ser consideravelmente relacionadas entre aqueles que desejam obter ganhos de força e/ou massa muscular (Maughan, King e Trevor, 2004).

Realizou-se um levantamento sobre o perfil do consumo de suplementos quanto ao gênero dos participantes do estudo, os resultados podem ser vistos na figura 3, e mostram que dos indivíduos que afirmaram consumir suplementação alimentar metade (50%, n=6) é composta por sujeitos do sexo masculino e a outra metade (50%, n=6) é formada por mulheres

O resultado bem equiparado entre o gênero dos participantes que consomem suplementos alimentares foi inesperado. O uso dos suplementos alimentares está mais associado a indivíduos do sexo masculino, dessa forma esperava-se encontrar diferença quanto ao uso de suplementação entre homens e mulheres, com predominância para o sexo masculino, todavia, os resultados mostraram não haver diferença entre os gêneros.

No estudo realizado por Rocha e Pereira (1998) que mostrou uma prevalência no consumo de suplementos dos homens 69% em relação às mulheres (31%) em 16 academias de São Paulo, assim como no estudo realizado por Junqueira e colaboradores (2007) cuja prevalência no uso de suplementos mostrou-se superior nos indivíduos do sexo masculino (86%) em relação as mulheres em academias de Botucatu/SP.

Cientes da importância da orientação de um profissional capacitado na área de Nutrição Esportiva, a inclusão do nutricionista

na academia é de fundamental importância no planejamento de estratégias de orientações nutricionais adequando o consumo de nutrientes de cada aluno de forma individual, constituiria uma estratégia relevante que as academias buscassem inserir esse profissional em seus ambientes, visando contribuir no desempenho e na saúde dos seus alunos clientes.

CONCLUSÃO

A partir da realização do estudo pode-se concluir que a maioria dos entrevistados não consome suplementos alimentares.

Em relação aos indivíduos que declararam fazer uso de algum tipo de suplementação, percebeu-se que os suplementos proteicos são os mais consumidos.

O estudo identificou ainda que não há diferenças quanto ao consumo de suplementos alimentares em relação ao gênero.

AGRADECIMENTOS

Ao Instituto de Educação Física e Esportes-IEFES da Universidade Federal do Ceará-UFC e a Universidade Estadual do Ceará-UECE pelo suporte dado.

Assim como ao Centro de Tratamento e Integração do Ser-CENTISER pelo apoio dado durante a realização do estudo.

REFERÊNCIAS

- 1-Alves, C.; Lima, R.V. Dietary supplement use by adolescents. *The Journal of Pediatrics*. 2009. p.287-294.
- 2-Applegate, E. A.; Grivetti, L. E. Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements. *The Journal of Nutrition*. Davis. Vol. 127. Num. 5. 1997. p.869-873.
- 3-Araújo, L. R.; Andreolo, J.; Silva, M. S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 2002. p.13-18.

4-Ciocca, M. Medication and supplement use by athletes. *Clinics in Sports Medicine*. Chapel Hill. Vol. 24. Num. 3. 2005. p.719-738.

5-Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 9. Num. 2. 2003. p.43-56.

6-Fonseca, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza. UEC. 2002.

7-Gil, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo. Atlas. 2002.

8-Gomes, G. S.; e colaboradores. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. *Medicina (Ribeirão Preto)*. Online). Vol. 41. Num. 3. 2008. p.327-331.

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

10-Junqueira, J. M.; e colaboradores. Uso de suplementos nutricionais e conhecimentos dietéticos de frequentadores de academias de Botucatu/SP. *Revista Nutrição em Pauta*. Vol. 15. Num. 85. 2007. p.57-63.

11-Linhares, T.C.; Lima, R.M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes-RJ. *Vértices*. Vol. 8. Num. 1/3. 2006.

12-Maughan, R. J.; King, D. S.; Trevor, L. Dietary supplements. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 22. Num. 1. 2004. p.95-113.

13-Rocha, L. P.; Pereira, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Revista de Nutrição*. Vol. 11. Num. 1. 1998. p.76-82.

14-Santos, R. P.; Santos, M. A. A. 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. Num. 2. 2002. p.174-185.

15-Schneider, A. P.; Machado, D. Z. Consumo de suplementos alimentares entre frequentadores de uma academia de ginástica de Porto Alegre/RS. *Revista Nutrição em Pauta*. Vol. 14. Num. 78. 2006. p.12-15.

Recebido para publicação em 11/10/2015
Aceito em 21/02/2016