

CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL E DOS HÁBITOS DE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE FORTALEZA-CEAbraham Lincoln de Paula Rodrigues¹**RESUMO**

A prática da musculação cresceu e consolidou-se entre a população em geral. Sem dúvidas, um dos principais motivos que tem contribuído para esse crescimento é a busca em adquirir o padrão estético tido como ideal pela sociedade moderna. Na tentativa de atingir tal objetivo mais rápido, verifica-se um aumento no consumo de suplementos alimentares, muitas vezes, sem orientação de um profissional. O objetivo do estudo foi caracterizar o perfil e os hábitos relacionados à utilização de suplementos alimentares em praticantes de musculação de uma academia de Fortaleza-CE. Fizeram parte do estudo 40 indivíduos de ambos os sexos. Os resultados mostraram que 90% (n=36) dos entrevistados concluíram ou cursam nível superior, e 50% (n=20) afirmaram ter como objetivo principal com a prática da modalidade, melhorias estéticas. 35% (n=14) dos entrevistados afirmaram utilizar suplementação visando ganhar massa muscular, sendo o suplemento Whey Protein o mais consumido, já que 80% (n=32) declararam fazer uso de tal suplemento. Os achados mostraram que 75% (n=30) dos sujeitos praticam a modalidade há pelo menos um ano. Concluiu-se que o perfil da amostra foi formado em sua maioria por sujeitos com alto nível de escolaridade, cujo objetivo principal estar relacionado a estética. Percebe-se um predomínio na utilização de suplementos relacionados ao ganho de massa muscular, sendo o Whey Protein o mais consumido entre os entrevistados. O grupo revelou-se bastante ativo, na medida em que a maioria permanece ativa na modalidade há pelo menos um ano.

Palavras-chave: Suplementos Alimentares. Musculação. Academias.

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.

ABSTRACT

Characterization of the profile and the habits of food supplementation of bodybuilding practitioners in a gym from Fortaleza-CE

The practice of bodybuilding grows and consolidates its position among the general population. Undoubtedly, one of the main reasons that have contributed to this growth is the quest to acquire the aesthetic standard considered ideal by modern society. In attempting to achieve this goal faster, there is an increased consumption of dietary supplements, often without guidance of a professional. The aim of this study was to characterize profile and habits related to the use of food supplements of bodybuilders of a gym from Fortaleza-CE. They were part of study 40 individuals of both sexes. The results showed that 90% (n=36) of respondents have completed or are studying higher level, and 50% (n=20) stated that the primary aim of the sport, aesthetic improvements. 35% (n=14) of respondents said they use supplements in order to gain muscle mass and Whey Protein supplement consumed the most, with 80% (n=32) said they make use of this supplement. The findings showed that 75% (n=30) of the subjects practicing the sport for at least one year. It was concluded that the sample profile was formed mostly by individuals with high levels of education, whose main objective is related to aesthetics. Noticed a predominance in the use of related supplements to gain muscle mass, and Whey Protein consumed the most among respondents. The group proved to be very active, insofar as the majority remains in the active mode for at least one year.

Key words: Food Supplements. Bodybuilding. Gyms.

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

E-mail do autor:
lincoln7777@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Vivemos atualmente, em mundo globalizado e marcado pela influência das mídias sobre a população. Diariamente cresce o número de pessoas que buscam as academias preocupadas com a estética.

Estas pessoas são, em geral, indivíduos com alto nível de escolaridade e com recursos para a prática de atividades físicas e para uma alimentação saudável, em sua maioria, detentoras de informações sobre nutrição e atividade física.

Cada vez mais os estudos científicos incentivam a prática de exercícios físicos aliados à adoção de uma alimentação equilibrada (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003).

Segundo Williams (1992) a nutrição é uma importante ferramenta dentro da prática do exercício físico. Quando orientada corretamente, pode reduzir a fadiga, prolongando o tempo de treino do atleta ou ainda melhorar o processo de recuperação pós-treino.

Os Suplementos alimentares podem ser compreendidos como substâncias extras consumidas além da dieta habitual de cada indivíduo. Há uma variedade de suplementos no mercado, podendo estes ser constituídos a base de carboidratos, de proteínas, de aminoácidos, suplementos lipídicos, hipercalóricos, queimadores de gordura e os suplementos vitamínicos (Schneider e colaboradores, 2008).

De acordo com Carvalho (2003) a maioria dos frequentadores de academias de musculação não precisa de suporte adicional de nutrientes, já que suas necessidades são passíveis de alcançar na alimentação diária.

O exercício físico bem orientado e uma alimentação correta são os componentes essenciais para um programa de treinamento que busca uma boa condição de saúde e prevenção de doenças (Silva, 2005).

Todavia, muitas vezes, os praticantes de atividade física deixam-se influenciar por modismos e propagandas não científicas, e acabam fazendo uso de suplementos alimentares sem necessidade, acompanhamento e/ou a recomendação de um profissional habilitado a fazer tal prescrição (Matos e Liberali, 2008).

Hoje em dia, as pessoas têm muitos compromissos, tarefas e obrigações em geral,

ocasionando uma falta de tempo, isso acaba dificultando para que elas alimentem-se corretamente. A partir desse problema, vem crescendo o interesse e a comercialização de produtos alimentares que prometem gerar benefícios (Monteiro, 2006).

Apesar dos relatos dos estudos demonstrarem evidências científicas de possíveis mudanças positivas na reposição dos estoques energéticos (glicogênio) e na melhora no equilíbrio orgânico com a utilização de suplementos alimentares, o uso indiscriminado dos mesmos pode atuar de forma contraditória em algumas situações, trazendo efeitos colaterais e tóxicos ao organismo (Matos e Liberali, 2008).

O objetivo do estudo foi caracterizar o perfil e os hábitos relacionados à utilização de suplementos alimentares em indivíduos praticantes de musculação de uma academia da cidade de Fortaleza-CE.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa direta, de caráter descritivo, realizada de maneira transversal e com uma abordagem predominantemente quantitativa (Liberali, 2008).

O estudo foi realizado na Altere Academia, localizada na Rua Marlio Fernandes, 429, no bairro Guararapes no município de Fortaleza-CE.

A academia escolhida para realização do estudo estava devidamente registrada no Conselho Regional de Educação Física (CREF5), e foi escolhida por conta da facilidade de acesso dos pesquisadores ao local.

Os responsáveis pela academia autorizaram a realização da pesquisa mediante consentimento verbal e escrito. Foram selecionados para compor amostra da pesquisa 40 voluntários de ambos os gêneros, selecionados por atenderem aos seguintes critérios de inclusão da pesquisa: estar na faixa etária entre 18 e 35 anos; fazer uso de suplemento nutricional; frequência de treinamento mínima de 3 vezes na semana e estar praticando musculação a pelo menos 3 meses.

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. Ressaltou-se aos participantes que o questionário não continha nenhum dado que pudesse identificá-los, o que poderia causar algum tipo de constrangimento na resposta.

O instrumento de coleta utilizado foi um questionário contendo 8 questões fechadas relacionadas a: idade; tempo de prática na musculação; quantidade de treinos semanal; objetivos da prática; tipo de suplemento consumido; indicação do uso desse(s) suplemento(s) e o motivo para o consumo do(s) suplemento(s). Os alunos foram abordados na academia, em diferentes dias e horários, aleatoriamente. Os indivíduos responderam 10 minutos antes do início dos seus treinos, individualmente, e sem a presença de um interlocutor, para que não houvesse interferência nas respostas.

O protocolo de realização 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. Os dados coletados foram avaliados no programa Microsoft Excel 2013 e apresentados em frequência percentual na forma de gráficos e tabelas para melhor explicação e compreensão dos resultados obtidos.

RESULTADOS

Conforme pode ser visualizado na Figura 1, a maioria dos entrevistados que se submeteram a pesquisa possuem idades entre 18-25 anos, representando 60% (n=24). Em seguida, apareceram os indivíduos com idades entre 26-30 anos, representando 25% (n=10), enquanto os participantes com idades entre 31-35 anos, constituíram um percentual de 15% (n=6).

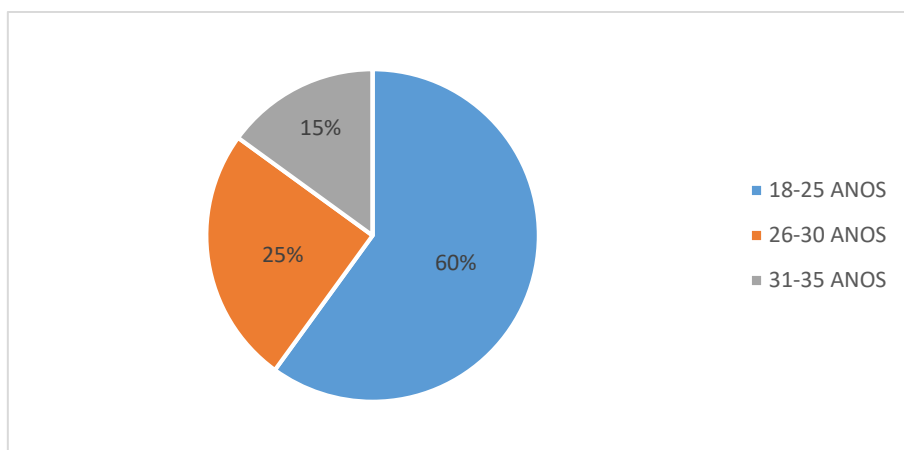


Figura 1 - Faixa etária dos participantes.

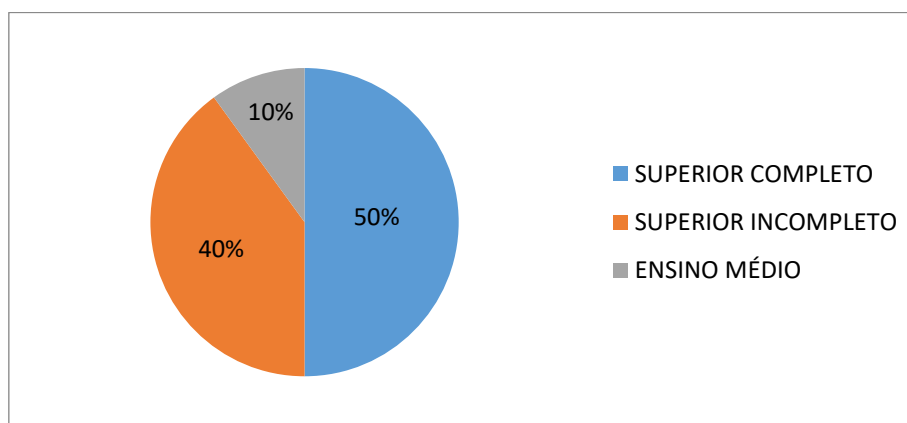


Figura 2 - Avaliação do grau de escolaridade dos participantes.

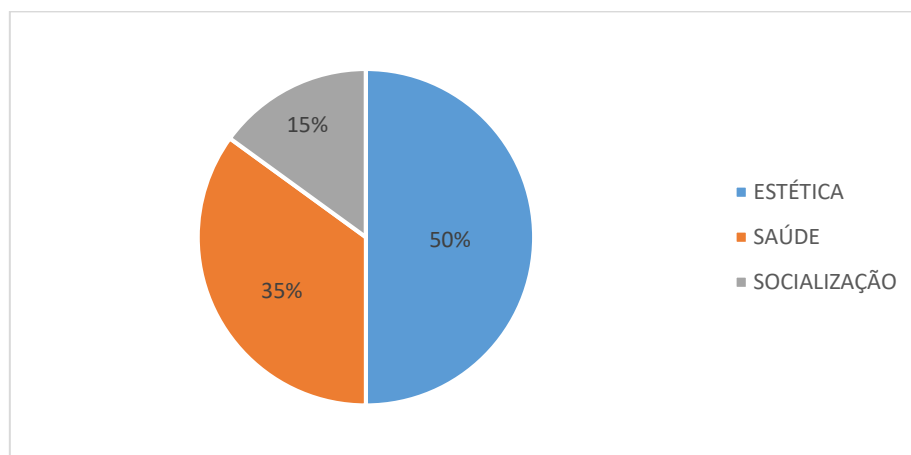


Figura 3 - Principais motivos para a prática da musculação.

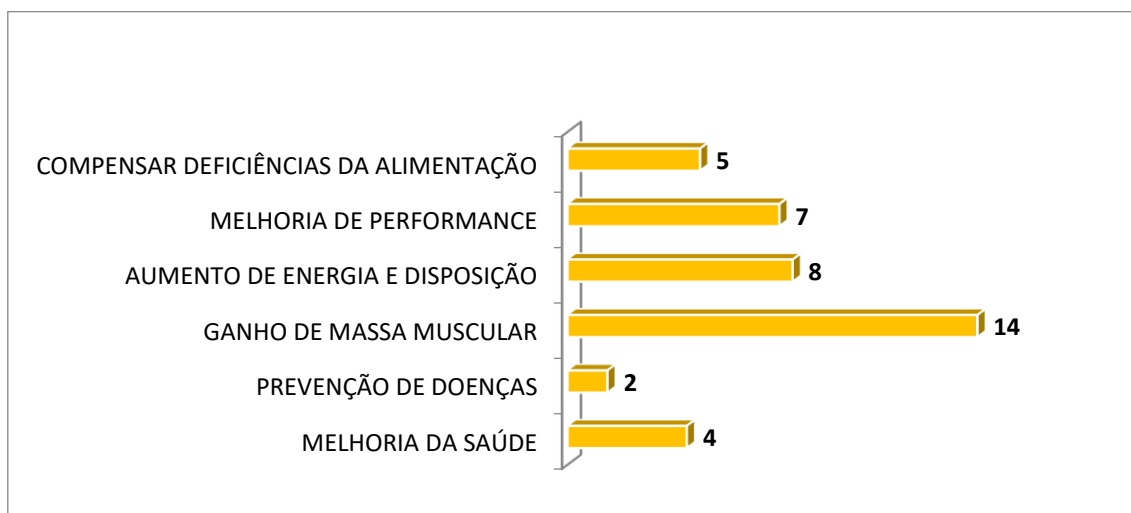


Figura 4 - Principais motivos para utilização de suplementos alimentares.

No que diz respeito ao grau de escolaridade (Figura 2), os entrevistados apresentaram um bom nível de instrução, visto que, 50% (n=20) dos entrevistados declararam ter concluído o nível superior.

Logo em seguida, 40% (n=16) dos entrevistados afirmaram possuir grau de escolaridade superior incompleto, enquanto apenas 10% (n=4) declararam ter o ensino médio completo.

Em relação aos objetivos com a prática da modalidade, 50% dos entrevistados (n=20) declararam a busca por melhorias na estética como principal objetivo, conforme se pode visualizar através da Figura 3. Por outro lado, 35% (n=14) dos voluntários afirmaram serem adeptos da musculação visando obter seus benefícios relacionados à saúde. Já 15%

(n=6) dos entrevistados relataram a socialização como principal motivo para a prática da musculação.

Quando questionados sobre os motivos da utilização de suplementos alimentares, a maioria dos entrevistados, ou 35% (n=14), afirmou que o principal motivo para o uso de suplementação é o ganho de massa muscular, em seguida, encontrou-se respectivamente, o aumento de energia e disposição 20% (n=8), melhoria na performance 17,5% (n=7), compensar deficiências da alimentação 12,5% (n=5), melhoria da saúde 10% (n=4) e prevenção de doenças 5% (n=2). Os dados supracitados estão ilustrados na Figura 4.

Os dados da Figura 5 indicam que 45% (n=18) dos entrevistados relataram

praticar musculação há mais de 2 anos, enquanto 30% (n=12) afirmaram praticar a modalidade entre 1-2 anos, enquanto 20% (n=8) declararam ter aderido a modalidade no período entre 1-6 meses. Apenas 5% (n=2) dos alunos afirmaram estar na musculação entre 7-12 meses.

De acordo com os dados resumidos na Tabela 1, tem-se o Whey Protein como o suplemento alimentar mais consumido entre os entrevistados no estudo 80% (n=32), seguido pelo BCAA 50% (n=20). Em 3º lugar

nas respostas, encontra-se a Creatina 35% (n=14), seguida da Maltodextrina 30% (n=12).

A Glutamina e os complexos vitamínicos foram citados por 25% (n=10) dos entrevistados, assim como 20% (n=8) declararam utilizar algum tipo de bebida à base de Carboidrato e/ou utilizar algum termogênico. 4 entrevistados (10%) afirmaram ainda fazer uso de outro tipo de suplemento que não constava no questionário de avaliação.

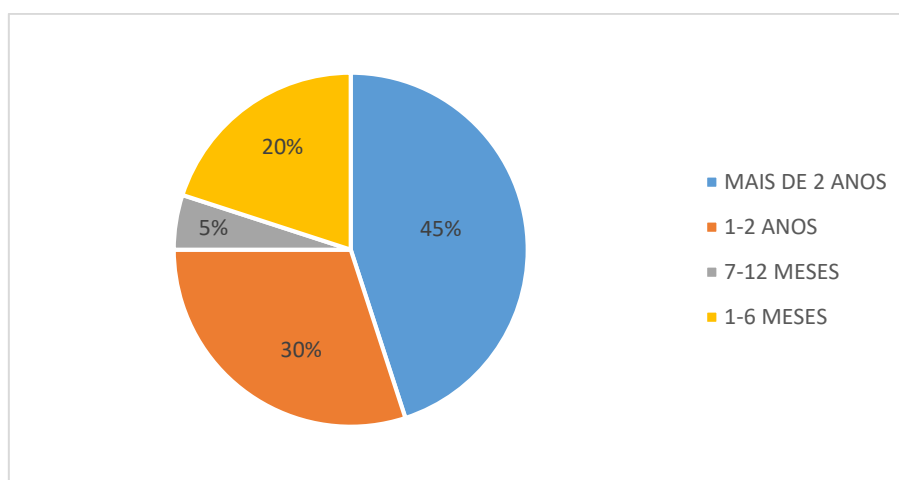


Figura 5 - Tempo de prática na modalidade.

Tabela 1 - Tipos de suplementos consumidos.

	Nº de sujeitos	% de consumo
WheyProtein	32	80
BCAA	20	50
Creatina	14	35
Maltodextrina	12	30
Glutamina	10	25
Complexos vitamínicos	10	25
Bebida à base de carboidratos	8	20
Termogênicos e/ou inibidores de apetite	8	20
Outros	4	10

DISCUSSÃO

Os resultados do nosso estudo revelaram um alto nível de escolaridade entre os sujeitos do estudo, na medida em que 90% declararam possuir ou estar cursando nível superior. Tais resultados são semelhantes aos encontrados por Quintiliano e Martins (2009) que identificaram que 63% dos praticantes

entrevistados cursaram ou estavam cursando o nível superior.

Nos resultados obtidos em nosso estudo, grande parte dos praticantes relatou como objetivo da prática da musculação a questão da estética (50%), em seguida veio à questão da saúde (35%). Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Iriart, Chaves e Orleans (2009), no qual a preocupação com a estética foi apontada

como principal objetivo que levou os praticantes ao treinamento de musculação. Possivelmente esses resultados podem ser justificados por conta da questão estética ser hoje uma preocupação de grande parcela da população, bem como adotar para si um estilo de vida ou hábito saudável e, por conseguinte, melhorar a qualidade de vida (Tahara, Schwartz e Silva, 2003).

Atualmente, há uma imposição dos meios de comunicação e da sociedade sobre o padrão corporal que as pessoas devem conquistar, sem levar em conta fatores como genética, a diversidade e a individualidade biológica do ser.

A importância da aparência, que até pouco tempo atrás predominava entre as mulheres, faz parte agora do universo masculino. A demanda crescente no número de cirurgias plásticas no Brasil pode refletir essa preocupação.

Segundo Garcia e Lemos (2003), nos dias atuais, em nossa sociedade, o ser é julgado menos importante que o parecer ser, o que acaba tornando o parecer jovem e saudável cada vez mais importante.

Os achados no estudo mostraram que diversos são os motivos que levam ao consumo de suplementos pelos praticantes de musculação.

Dentre esses motivos, pode-se destacar o ganho de massa muscular, o aumento de energia e melhoria na performance. Esses resultados corroboram os estudos de Souza e colaboradores (2010), Sanchez e colaboradores (2011) e Quintiliano e Martins (2009).

Os resultados encontrados mostraram que (75%) dos sujeitos entrevistados praticam o treinamento de musculação há pelo menos um ano. Hirschbruch, Fisberge e Mochizuki (2008) citam que o consumo de suplementos nutricionais tem uma estreita relação com o tempo de prática de academia, quanto maior o tempo de prática, maior o consumo de suplementos.

Em relação aos tipos de suplementos consumidos pelos entrevistados, os resultados do estudo mostraram que o suplemento mais consumido foi o Whey Protein, no qual 80% dos entrevistados revelaram fazer uso de tal suplemento. Resultados semelhantes foram encontrados em outros estudos (Souto, Volpini e Eugênia, 2009).

Pode-se justificar tal semelhança nos resultados obtidos nos estudos, possivelmente, devido à comercialização em elevado número dos suplementos a base da proteína do soro do leite (Whey Protein) nos últimos anos, assim como os o perfil semelhante dos sujeitos que fizeram parte de ambos os estudos.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o perfil característico que constituiu a amostra do estudo foi formado em sua maioria por indivíduos com alto nível de escolaridade, cujos objetivos principais com a prática da musculação revelaram-se na questão da estética.

Pode-se constatar essa preocupação através das respostas a respeito dos motivos pelos quais faziam uso de suplementação, no qual se percebeu um predomínio relacionado ao ganho de massa muscular.

O grupo revelou-se bastante ativo, na medida em que sua grande maioria permanece ativa na modalidade há pelo menos um ano.

Em relação ao consumo de suplementos percebeu-se uma utilização elevada entre os praticantes de musculação, sendo maior o consumo de Whey Protein. Sabe-se que o abuso na ingestão de proteínas pode ao invés de gerar benefícios à saúde, ocasionar prejuízos.

Portanto, percebe-se que a utilização de suplementos alimentares vem sendo realizada na sua maioria de maneira errônea, pois mantendo uma alimentação balanceada e nos horários apropriados, é possível obter todos os nutrientes necessários para atender as necessidades do organismo.

O consumo de suplementos deve ser realizado sob orientação profissional adequada, afim de que se tenha controle dos efeitos e dosagens consumidas, visando evitar problemas de saúde futuros.

AGRADECIMENTOS

Ao Instituto de Educação Física e Esportes-IEFES da Universidade Federal do Ceará-UFC pelo suporte dado. Assim como a Altere Academia pelo suporte dado durante todo o processo de realização do estudo.

REFERÊNCIAS

- 1-Carvalho, T. Modificaciones Dietéticas, Reposición Hídrica, Suplementos Alimenticios y Drogas: Verificación de La acción ergonômica y potenciales riesgos para La salud. In: Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 9. Num. 2. 2003. p.43-53.
- 2-Garcia, R. P.; Lemos, K. M. A estética como um valor na Educação Física. Revista Paulista de Educação Física. Vol. 17. Num. 1. 2003. p.32-40.
- 3-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. Num. 6. 2008.
- 4-Iriart, J. A. B.; Chaves, J. C.; Orleans, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. Caderno de Saúde Pública. Vol. 25. Num. 4. 2009.
- 5-Liberali, R. Metodologia Científica Prática: um saber fazer competente da saúde à educação. Florianópolis. 2008.
- 6-Matos, J. B.; Liberali, R. O uso de suplementos nutricionais entre atletas que participaram da segunda travessia da lagoa do Peri de 3.000m. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 2. Num. 10. 2008. p.185-197. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/66/65>>
- 7-Monteiro, S. M. N. Glutamina e exercício: Metabolismo, Imunomodulação e Suplementação, Nutrição saúde e performance, Anuário de nutrição esportiva funcional. Vol. 7. Num. 32. 2006. p.34-37.
- 8-Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição de Campinas. Vol. 16. Num. 3. 2003.
- 9-Quintiliano, L. E.; Martins, L. C. J. Consumo de Suplemento Alimentar por Homens Praticantes de Musculação nas Academias Centrais do Município de Guarapuava-PR. Revista Polidisciplinar Eletrônica da Faculdade de Guairacá. Vol. 2. 2009. p.3-13.
- 10-Sanchez, O. A.; Miranda, L. M. T.; Guerra-Hernandez, E. Prevalence of protein supplement use at gyms. Nutr. Hosp. Madrid. Vol. 26. Num. 5. 2011.
- 11-Schneider, C.; Machado, C.; Laska, S. M.; Liberali, R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú-SC. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 2. Num. 11. 2008. p.307-322. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/74/72>>
- 12-Silva, L. M. L.; Biesek, S.; Alves, L. A.; Guerra, I. Guia alimentar para atletas: Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. Manole. 2005.
- 13-Souto, J. S.; Volpini, M.; Eugênia, T. Análise do Consumo de Suplementos Alimentares entre Indivíduos de uma Academia de Ginástica em São Paulo. Revista Nutrição Profissional. 2009.
- 14-Souza, D. R.; Anjos, L. A.; Wahrlich, V.; Vasconcellos, M. T. L.; Machado, J. M. Ingestão alimentar e balanço energético da população adulta de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil: resultados da Pesquisa de Nutrição, Atividade Física e Saúde (PNAFS). Caderno de Saúde Pública. Vol. 26. Num. 5. 2010. p.879-890.
- 15-Tahara, A. K.; Schwartz, G. M.; Silva, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2003. p.7-12.
- 16-Williams, C.; Devlin, J. T. Foods, nutrition and sports performance: an international scientific consensus organized by Mars, Incorporated with International Olympic Committee patronage. London: E & FN Spon. 1992.

Recebido para publicação em 24/02/2016

Aceito em 03/03/2016