

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM PRATICANTES DE ACADEMIAS DE MORADA NOVA - CEARÁ

Ethel Machergiany Silva Soares¹, Keuvia Mirlandya Alves da Silva¹, Luiz Emanuel Campelo de Sousa¹

1-Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, Limoeiro do Norte, Ceará, Brasil

RESUMO

A questão do consumo de suplementos nutricionais estarem cada vez mais sendo utilizados por praticantes de musculação leva a uma grande discussão. Sabendo dos riscos do uso inadequado desses suplementos este trabalho foca-se em avaliar o consumo de suplementos por praticantes de musculação em academias do município de Morada Nova, Ceará. Foram escolhidas duas academias que não tivessem restrições a uma determinada faixa etária ou sexo. Foram entrevistadas 86 pessoas praticantes de musculação do município de Morada Nova – CE, sendo que 33 (38,4%) declararam fazer uso de suplementos nutricionais e 53 (61,6%) declararam não fazer uso de suplementos nutricionais. O mais impressionante que se pôde notar é que, dos consumidores de suplemento, 24,2% não sabem sequer que tipo e qual suplemento faz uso. Apesar de o número de consumidores ter sido baixo, faz-se necessária uma maior eficiência na fiscalização desses suplementos nutricionais, principalmente pela facilidade de adquiri-los.

PALAVRAS-CHAVE: Suplementos Nutricionais, Academias, Musculação.

ABSTRACT

The issue of the consumption of nutritional supplements being increasingly being used by bodybuilders leads to a great discussion. Knowing the risks of improper use of these supplements this work focuses on evaluating the consumption of supplements by bodybuilders in health clubs in the municipality of Morada Nova, Ceará. Two academies were chosen that had no restrictions on a certain age group or gender. We interviewed 86 people of bodybuilding in the municipality of Morada Nova – CE, 33 (38.4%) reported using nutritional supplements and 53 (61.6%) stated that they did not use nutritional supplements. The most striking thing to note is that, of the supplement consumers, 24.2% do not even know what type and what supplement they make use of. Although the number of consumers has been low, it is necessary a greater efficiency in the inspection of these nutritional supplements, mainly by the facility of acquiring them.

KEY-WORDS: Nutrition Supplements, academies, bodybuilding.

INTRODUÇÃO

A definição de suplementos alimentares começou a ser desenvolvida a cerca de cem anos pelo bioquímico britânico Frederick Gowland Hopkins. Frederick, dizia que os suplementos alimentares deveriam ser considerados como fatores alimentares acessórios, sendo indispensáveis ao crescimento e que deveriam ser acrescentados ao que é definido como vital para manter-se com saúde (SACHS, 2009). No Brasil, a portaria nº. 222 de 24 de março de 1998 definiu “suplementos” como alimentos formulados e elaborados para praticantes de atividades físicas, desde que não apresentem ação terapêutica ou tóxica. (BRASIL, 1998).

De acordo evidências médicas, o uso da suplementação alimentar pode ter benefícios, em especial para atletas de alto nível, que praticam atividades físicas extenuantes, não possuindo assim uma alimentação adequada. Quando se é comprovado a deficiência de algum nutriente no organismo, deve-se ser feito o aumento e a ingestão desse nutriente (seja através da alimentação ou do uso de suplementos). Nesse caso, em que a ausência do nutriente pode ser prejudicial no desempenho do atleta, é indicado sim, o uso de suplementos alimentares (ALVEZ; LIMA, 2009).

Estudos realizados atualmente em academias de musculação, mostraram um grande aumento na busca por suplementos nutricionais como uma tentativa de melhorar o desempenho físico e melhoria estética dos praticantes da modalidade. Entretanto, para obter resultados satisfatórios, antes de tudo é necessário ter um bom tempo de treinamento, nutrição excelente, sono e recuperação adequados, fatores que o uso de suplementos não é capaz de suprir (DUNFORD, 2012).

Cedidos pela pressão imposta através da mídia por um corpo perfeito, os jovens, maioria deles praticantes de atividades físicas, parecem estar mais suscetíveis ao uso de suplementos alimentares. O fato de estes jovens estarem muito mais preocupados com a aparência física do que com a qualidade de vida, faz com que o uso de suplementos alimentares esteja acima das orientações de profissionais qualificados sobre o que de fato é alimentação saudável (HIRSCHBRUCH et al., 2008, apud BARBOSA, 2011, p.1).

Maximiano e Santos (2017) comprovaram em seu estudo, que muitos praticantes de musculação fazem uso de suplementos nutricionais de maneira exagerada e sem nenhuma orientação adequada. Sendo que a maioria dos indivíduos inicia o uso do produto por iniciativa própria, dos amigos e até mesmo do profissional de Educação Física. Isso ocorre pelo desejo de obter resultados imediatos, visando apenas à estética, sem preocupar-se com a saúde.

Hallak, Fabrini e Peluzio (2007) já mostraram anteriormente que os usuários de musculação tende a consumir tais suplementos por “iniciativa própria”, sem a prescrição de um profissional da área. Dentre os principais objetivos buscados por essa grande massa de praticantes de musculação que fazem uso de suplementação, pode-se citar: ganho de massa muscular, melhorar o desempenho físico, perda de peso e recuperação mais rápida pós-exercício.

Desta forma, vale ressaltar a importância de avaliar o consumo desses suplementos no ambiente da academia por parte dos praticantes, identificando fatores relacionados à suplementação, ressaltando os possíveis malefícios que o uso inadequado dos mesmos pode trazer para a saúde do praticante.

Esse estudo poderá contribuir de forma instrutiva e esclarecedora para correta utilização desses produtos pelos praticantes de musculação, podendo oferecer, também, informações que venham a contribuir em novos estudos, fornecendo dados que possam colaborar como referência para futuras pesquisas. Junto disso, a facilidade com que se encontram esses suplementos em academias chega a ser preocupante, já que os mesmos são vendidos sem o mínimo de recomendação nutricional. Deste modo, o presente trabalho verificou o uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em duas academias da cidade de Morada Nova – CE.

MATERIAIS E MÉTODOS

PARTICIPANTES DO ESTUDO

Este trabalho caracteriza-se como um estudo transversal, do qual a metodologia escolhida trata-se de uma pesquisa de campo de caráter quantitativo. O levantamento foi realizado no período de julho a agosto de 2017, tendo como público alvo praticantes de musculação do município de Morada Nova/CE, maiores de 18 anos e que estivessem devidamente matriculados na academia onde a pesquisa estaria sendo realizada. A amostra constituiu-se de 86 entrevistados, sendo destes 49 mulheres e 37 homens.

A pesquisa foi realizada em duas academias no município de Morada Nova – CE. A escolha das mesmas foi feita a partir de um sorteio realizado previamente, onde constavam apenas as academias registradas no Conselho Regional de Educação Física/CREF (Órgão de fiscalização do exercício profissional em Educação Física em suas respectivas jurisdições). Das cinco academias existentes no município, três encontravam-se regularmente cadastradas, sendo somente duas sorteadas para a pesquisa.

PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS

O instrumento utilizado para a coleta dos dados foi um questionário contendo questões fechadas pertinentes ao assunto, como: faz uso de suplemento nutricional? Em caso de uso de suplementação, quem realizou a prescrição do mesmo? A quanto tempo pratica musculação? Quantos dias na semana você malha?

Os alunos eram abordados na academia, antes ou após a realização do treino. A pesquisa era explicada de forma clara e sucinta para, somente então, o participante receberia e responderia ao questionário.

Todas as considerações éticas em relação à pesquisa com seres humanos foram seguidas, a fim de manter os direitos de privacidade dos sujeitos envolvidos na pesquisa. A autorização para a participação da pesquisa foi realizada por meio de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE onde foram instruídos quanto à natureza e aos procedimentos do estudo, e antes de responderem o questionário, assinaram um Termo de Consentimento Pós-Esclarecido - TCPE conforme determina a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Para a análise dos dados obtidos foi utilizada software Microsoft® Office Excel 2010. Os dados obtidos dos questionários foram posteriormente digitados em um banco de dados, numa planilha do programa, visando melhorar a visualização dos mesmos. Foi feita a estatística descritiva por meio de médias e desvio padrão, e para melhor explicitação dos resultados alcançados, foram elaborados gráficos e tabelas, produzidos em planilhas eletrônicas.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 86 praticantes de musculação, sendo destes 49 (57%) mulheres e 37 (43%) homens. Do total de entrevistados, 33 (61,6%) declararam fazer uso de algum tipo de suplemento nutricional, enquanto 53 (38,4%) declararam não fazerem uso de nenhuma suplementação.

Tabela 1. Características gerais dos praticantes de musculação em academias de Morada Nova-CE, 2017.

Categorias	Usam Suplemento	Não usam Suplemento	Total
Entrevistados	33 (61,6%)	53 (38,4%)	86
GÊNERO			
Mulheres	19 (57,6%)	30 (42,4%)	49
Homens	14 (42,4%)	23 (57,6%)	37
PRESCRIÇÃO DO SUPLEMENTO			
Professores	20 (61%)		20
Iniciativa própria	7 (21%)		7
Nutricionista	2 (6%)		2
Amigo/ Familiar	4 (12%)		4
Médico	-		-
TEMPO DE PRÁTICA NA MÚSCULAÇÃO			
< 6 meses	10 (30,3%)	32 (60,37%)	42
6 meses a 1 ano	7 (21,1%)	6 (11,3%)	13
>1 a >4 anos	11 (33,3%)	12 (22,6%)	23
>4 – 6 anos	4 (12,2%)	1 (1,8%)	5
> ou = 8 anos	1 (3%)		1
DIAS DE TREINO			
3 vezes	-	3 (5,66%)	3
4 vezes	1 (12,12%)	4 (1,88%)	5
5 vezes	19 (57,57%)	39 (73,58%)	58
6 vezes	10 (30,30%)	10 (18,86%)	20
OBJETIVOS DO TREINO			
Perder peso	3 (9,09%)	11 (20,75%)	14
Massa muscular	27 (81,81%)	29 (54,71%)	56
Força muscular	-	1 (1,85%)	1
Definição muscular	2 (6,06%)	11 (20,75%)	13
Outros	1 (3,03%)	1 (1,88%)	2

DISCUSSÃO

Com base nos resultados, verificou-se que do total de entrevistados, 33 (61,6%) afirmaram fazer uso de algum suplemento nutricional, enquanto 53 (38,4%) disseram não fazer uso de suplementação. Resultados similares foram encontrados na pesquisa desenvolvida por Navarro e Araújo (2008), em que dos 150 participantes, 42 (28%) afirmaram fazer uso de algum suplemento nutricional, enquanto 108 (58%) declararam não fazer uso de nenhuma suplementação. Resultados distintos foram encontrados no

levantamento realizado por Maoli (2012) em academias de Taguatinga/Distrito Federal, em que 34 (68%) dos entrevistados, afirmaram não fazer uso de suplementação e 16 (32%) disseram que fazem uso de um ou mais suplemento nutricional.

Como demonstrado nos resultados, o público feminino é quem mais faz uso de suplementação com 19 (57,6%) usuárias versus 14 (42,4%) usuários do sexo masculino. Resultados bem distintos foram encontrados na pesquisa realizada por Peireira, Lojolo e Hirschbruch (2003) que objetivava avaliar o consumo de suplementos entre frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. Os resultados mostraram que a maioria dos consumidores de suplementação eram do sexo masculino 57 (77%) enquanto apenas 17 (23%) eram do sexo feminino.

Um questionamento extremamente importante nesta pesquisa era saber quem realizou a indicação/prescrição do suplemento nutricional. Os resultados mostram que a maioria dos consumidores 20 (60,6%) receberam indicações dos professores de educação física, seguido do “uso por iniciativa própria” 7 (21,1%), indicação de amigos ou familiares 4 (12%) e nutricionista 2 (6,1%), resultados bastantes preocupantes.

Resultados similares foram encontrados na pesquisa realizada por Schneider et al. (2008) em que 25 % dos consumidores de suplemento afirmaram que a indicação/prescrição foi feita pelo instrutor/professor de educação física, enquanto apenas 19 % afirmaram que a prescrição aconteceu por intermédio de um nutricionista.

Contudo, é importante notar que em alguns casos professores e instrutores são vendedores destes suplementos e não recebem formação acadêmica adequada para realizar a prescrição e venda dos mesmos, sendo cabível sua prescrição por nutricionistas segundo inciso VII, do artigo 4º, da Lei 8234/1991, Resolução CFN nº 390/2006, ou por um médico.

Na pesquisa realizada por Chiaverine e Oliveira (2013) em academias de Botucatu/São Paulo, 14 (25%) dos consumidores de suplementação fazem uso do mesmo através da prescrição de um nutricionista, enquanto o uso por indicação de amigos e instrutores foi de sete (13%) e nove (16%), respectivamente.

Ainda, com base nos praticantes que relataram fazer uso de suplementação, no que diz respeito ao tempo de prática da musculação, a referente pesquisa constatou que 10 (30,3%) treinam a menos de seis meses, sete (21,1%) malham entre seis e um ano, 11 (33,3%) entre um e quatro anos, quatro (12,2%) entre quatro e seis meses e um (3%) mais de oito anos de prática.

Já os resultados para frequência semanal de treino dos consumidores de suplementação, nenhum deles pratica apenas três dias de musculação na semana. Contudo, quatro (12,1%) declararam que praticam musculação quatro dias na semana, 19 (57,6%) praticam musculação em cinco dias e 10 (30,3%) malham seis dias na semana.

A maioria dos participantes deste estudo frequentava a academia de quatro a seis vezes por semana. Levando em consideração este dado, Albuquerque (2012) sugere que são pessoas realmente ativas e que certamente tem suas necessidades nutricionais elevadas, aumentando a importância de se ter um profissional qualificado para avaliar essas necessidades bem como a real conveniência de se prescrever ou não um suplemento.

Nos resultados referentes aos objetivos com o uso da suplementação, nota-se que a maioria dos consumidores tem como objetivo principal, o ganho de massa muscular 27 (81,8%), seguido de “perda de peso” com três (9,1%), “definição muscular” com dois (6,1%) e um (3%) com outros objetivos.

Resultados similares foram encontrados em estudo realizado por Chiaverine e Oliveira (2013), em que 35% dos consumidores afirmam usarem de suplementação como o objetivo principal o aumento de massa muscular. Já na pesquisa realizada por Maoli (2012) mostra que 47% dos consumidores fazem uso da suplementação objetivando hipertrofia, seguido de 23% com outros objetivos, 18% para emagrecimento e 12% para melhoria no condicionamento físico.

Deste modo, ficou claro que a maioria dos praticantes de musculação fazem uso de algum suplemento nutricional, seja por iniciativa própria ou de terceiros (instrutor, familiar, etc.), sem a devida recomendação de um profissional capacitado na área. Um fator que pode ter contribuído para esta elevada porcentagem é a comercialização de suplementos em locais impróprios ou sem nenhuma prescrição qualificada, visto que em muitas academias de musculação a venda de recursos ergogênicos é tida como uma renda extra. Contudo, a orientação prestada aos praticantes de musculação, potenciais consumidores desses produtos de venda livre, nem sempre é feita por um profissional da área (Nutricionista ou médico), o que contribui para um consumo inadequado destas substâncias (ALBUQUERQUE, 2012).

CONCLUSÃO

O consumo de suplementos foi significativo entre os frequentadores de academias de musculação no município de Morada Nova/Ceará e suficiente para despertar interesse de estudos mais extensos sobre este consumo, incluindo, entre outros temas, os efeitos dos suplementos e os meios para auxiliar o consumidor a fazer uso correto dos mesmos. Além disso, a maioria dos entrevistados e consumidores de suplementação relatou que a prescrição do suplemento foi feita por um instrutor da academia, seguida do uso por iniciativa própria e familiar, fazendo-se necessário também um maior cuidado na indicação/prescrição desses suplementos, já que a maioria dos entrevistados recebeu indicação de profissionais não especializados na área.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Marcos Maciel; **Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 6, n. 32, p: 112-117, 2012.

ALVES, Crésio, LIMA, Renata Villas Boas. **Uso de suplementos alimentares por adolescentes**. Jornal de Pediatria. v. 85, n. 4, 2009.

BARBOSA, Daniela Alexandre; OLEIVEIRA, Josie de Souza; SIQUEIRA, Erica Cristina da Silva; FAGUNDES, Aline Teixeira Silva. **Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, v. 16, n.162, 2011.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Agencia Nacional de Vigilância Sanitária**. Portaria N ° 222, de 24 de Março de 1998. Disponível em: < http://portal.anvisa.gov.br/documents/33864/284972/portaria_222.pdf/275752cc-5f68-4b80-97ce-19e95ce1e44b >. Acesso em 17 de Julho de 2016.

CHIAVERINE L.C., OLEVEIRA E.P. **Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas em academias de Botucatu – SP**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 7, n. 38, p:108-117, 2013.

DUNFORD, Marie. **Fundamentos da nutrição e no esporte e no exercício**. Barueri, São Paulo: Manole, 2012.

HALLAK, Amanda; FABRINI, Sabrina; PELUZIO, Maria do Carmo Gouveia. **Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 1, n. 2, p: 55-60, 2007.

HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal; CARVALHO, Juliana Ribeiro. **Nutrição Esportiva: Uma Visão Prática**. 2ª edição Barueri-sp: Manole, p.430, 2008.

K KRUMBACH, Chad J.; ELLIS, Dave R.; DRISKELL, Judy A. A report of vitamin and mineral supplement use among university athletes in a division I institution. **International Journal of Sport Nutrition**, v. 9, n. 4, p. 416-425, 1999.

MAIOLI, Helena Nascimento. **Avaliação do consumo de suplementos por mulheres praticantes de atividade física em uma academia na cidade de Taguatinga – DF**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 6. n. 32. p. 118-125, 2012.

MAXIMIANO, Cintia Monteiro Bastos Fayer; SANTOS, Lana Claudinez. **Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de sete lagoas-MG**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. v. 11, n. 61, p.93-101, 2017.

NAVARRO, Francisco; ARAÚJO, Manoella Fioretti. **Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica, Linhares – ES**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. v. 2, n. 8, p. 46-54, 2008.

PEREIRA, Raquel Franzini; LAJOLO, Franco Maria; HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal. **Consumo de suplementos por alunos de academia de ginástica de São Paulo**. Revista da Nutrição, Campinas, v. 16, n. 3, p. 265- 272, 2003.

SACHS, Anita. **Suplementos alimentares**. Jornal SBC 93 - Mai/Jun 2009.

SANTOS, Helania Dantas; OLIVEIRA, Camila Chiara Pereira; FREITAS, Ayane Kelly Carvalho; NAVARRO, Antonio Coppi. **Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academias de bairros nobres da cidade do Recife**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 7, n. 40, p.204-211, 2013.

SCHNEIDER, Carine; MACHADO, Caroline; LASKA, Sabrina Marielle; LIBERALI, Rafaela. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú-SC**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. v. 2, n. 11, p.307-322, 2008.