

## **OBSERVAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES PELOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM UMA ACADEMIA**

Allison Lucena Vilar<sup>1</sup>; Rodrigo Cordeiro de Medeiros<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Faculdade Maurício de Nassau, allisonlucena\_@hotmail.com*

<sup>2</sup>*IESM - Instituto de Ensino Superior Múltiplo*

**Resumo:** O número de pessoas matriculadas em academias tem aumentado, e atrelado a esse aumento está o aumento do consumo de suplementos. Tendo em vista esse crescimento e a importância da orientação do nutricionista para o uso correto do suplemento, esse estudo tem por objetivo analisar a frequência desse consumo em uma academia para verificar o perfil dos usuários, quais os suplementos mais usados e por quem foi indicado. Como metodologia foi aplicado um questionário obtendo uma amostra de 59 pessoas, que se dispuseram colaborar com a pesquisa. Os resultados obtidos demonstraram que há um equilíbrio de ambos os sexos que frequenta a academia e em média estão praticando atividades regularmente a mais ou menos 1 ano, porém, o sexo masculino utiliza mais a suplementação e são os que mais usam sem orientação de um especialista, além disso, em geral, o suplemento mais utilizado por ambos os sexos é o whey protein. As pessoas do sexo feminino buscam mais o acompanhamento nutricional em relação aos do sexo masculino, mesmo assim, foi verificado que a maioria das pessoas que fazem uso de suplementos não receberam a indicação de um profissional qualificado. Através desses resultados pode-se concluir que o consumo de suplementação alimentar está sendo realizado sem orientação de um especialista na maioria dos casos, de modo que o consumo não está sendo consciente, tendo em vista que os influenciadores da iniciativa a utilização de suplementos alimentares não são profissionais com qualificação, podendo acarretar malefícios para a saúde pelo uso inadequado.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Suplemento Alimentar, Acompanhamento Nutricional.

## INTRODUÇÃO

As academias de musculação têm aumentado o número de frequentadores, e essa procura por um ambiente de práticas de exercício físico está atrelada a vários interesses por parte dos praticantes (ROCHA; PEREIRA, 1998). A prática de exercícios físicos realizada periodicamente e de forma adequada, melhora a qualidade de vida principalmente quando associada a uma alimentação balanceada (SEHNEM; SOARES, 2015). Alguns dos interesses estão vinculados a redução de peso e aumento da massa muscular, visando também a estética, e a manutenção da saúde ou a busca por uma vida mais saudável.

Para a obtenção de resultados satisfatórios, muitas pessoas acreditam que é necessário o auxílio de uma suplementação alimentar. Neste quesito é imprescindível citar a importância da ingestão de nutrientes adequados a cada perfil, para obter e manter os resultados desejados.

Segundo Reis et al. (2017) suplementos são somente vitaminas e/ou minerais, isolados ou combinados, que não ultrapassem 100% da ingestão alimentar diária. São utilizados para complementar a dieta de um indivíduo e fornecer nutrientes que estão em quantidades insuficientes. Esses recursos são utilizados pelos praticantes de musculação como forma de aumentar a capacidade corporal de força física e trabalho, e para evitar o cansaço mental e consequentemente a fadiga precoce.

De acordo com Pinho (2017) o mercado de suplementos alimentares vem tendo um crescimento expressivo no Brasil. Tem movimentado 1,9 bilhão de reais por ano no país, com crescimento de 11% em 2017. Tendo em vista que a mídia digital exerce uma influência direta para o aumento da busca desses produtos, o consumo tem sido feito de maneira desmedida, em muito dos casos, sem a prescrição do profissional de saúde habilitado (MAIA et al., 2014).

Além desse crescimento significativo, no Brasil, observa-se também a facilidade de aquisição de suplementos alimentares e o quanto as pessoas são influenciadas diariamente a utilizarem esses produtos de uma forma indiscriminada para que consigam atingir os resultados almejados. E aqui está a necessidade de expor a importância da orientação de um nutricionista para o uso correto de produtos que venham auxiliar o desenvolvimento e desempenho de praticantes de exercício físico (ESPÍNOLA et al., 2008).

Tendo em vista o aumento do número de praticantes de atividades físicas, como também o aumento do consumo de suplementos, este trabalho tem por objetivo analisar a frequência desse consumo por meio da aplicação de um questionário em uma academia com intuito de verificar o perfil dos usuários, além disso, identificar quais os suplementos mais usados e também saber se, em sua maioria, está sendo indicado por pessoas aleatórias ou por orientação de um profissional especializado.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Esta pesquisa é de caráter descritivo não havendo interferência por parte do avaliador, pois o mesmo tenta explicar o fenômeno (SCHNEIDER et al., 2008), buscando observar o uso de suplementos alimentares por pessoas que praticam exercício físico e musculação em uma academia situada na cidade de São João do Cariri - PB, além disso, observar também algumas características do perfil dos usuários.

As informações foram coletadas em um período de 5 dias (segunda à sexta) no mês de janeiro de 2018, onde obteve-se uma amostra de 59 indivíduos frequentadores da academia.

Os indivíduos, após serem esclarecidos sobre os propósitos da investigação e procedimentos aos quais seriam submetidos, assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

O questionário foi impresso e aplicado diretamente na academia nos diferentes dias e horários, sem interferência na atividade do voluntário, tomando poucos minutos do seu tempo para responder as perguntas.

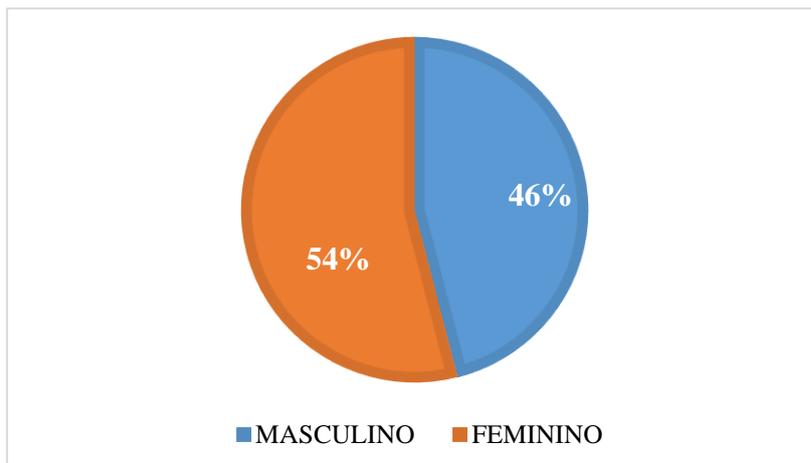
Foram atribuídos como critérios de seleção: pessoas que estivessem regularmente matriculadas na academia, de ambos os sexos e qualquer idade. Quanto à coleta de dados, utilizou-se um questionário composto de perguntas de múltipla escolha, em que o voluntário, em algumas perguntas, poderia escolher mais de uma alternativa. Referentes ao perfil dos frequentadores, o questionário englobou perguntas tanto pessoais (idade, sexo) quanto relacionadas a prática do exercício físico na academia (turno de treino, tempo de prática) e ao uso de suplementos alimentares (se faz uso de suplementos, qual referido suplemento, a fonte de indicação, acompanhamento nutricional, caso já tenha feito ou atualmente faz).

Para a elaboração do banco de dados e análise descritiva foi utilizado o programa Excel 2016.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Pode-se observar no Gráfico 1, no qual mostra que, dos 59 voluntários que se disponibilizaram responder o questionário, a maioria dos que praticam atividades físicas nessa academia é do sexo feminino, com 54% da representatividade da amostra, enquanto do sexo masculino representa 46%, não sendo uma diferença tão significativa. Estes resultados corroboram com os de Oliveira et al. (2008), de modo que no seu estudo verificou-se também um predomínio de pessoas do sexo feminino em 5 academias na cidade de Maceió-AL.

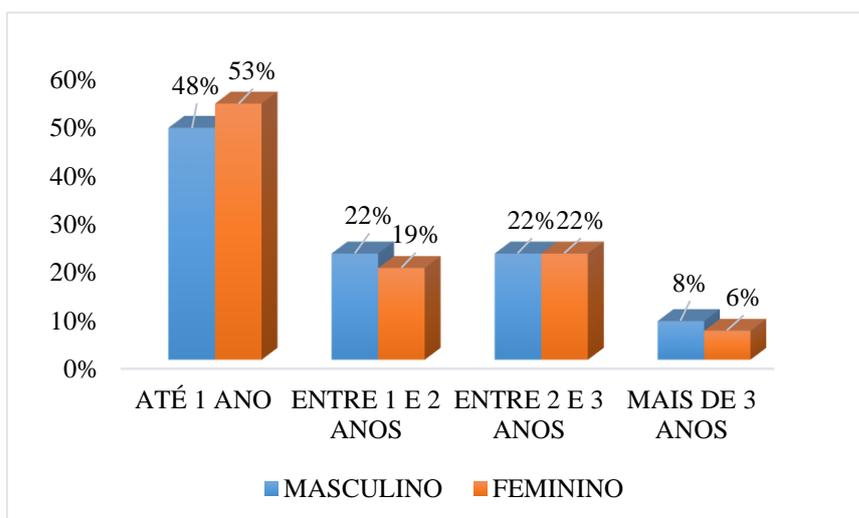
**Gráfico 1:** Dados dos gêneros dos indivíduos.



Fonte: PRÓPRIO AUTOR.

No Gráfico 2, é demonstrado o tempo de prática de exercício físico, onde os resultados apontam que em média 50% dos participantes, tanto do sexo masculino quanto do sexo feminino treinam a mais ou menos 1 ano. Cerca de 20%, de ambos os sexos, praticam entre 1 e 2 anos, outros 22% treinam há 2-3 anos e os demais, que são a minoria, treinam a mais de 3 anos. Ainda segundo o estudo de Oliveira et al. (2008), observou-se que o tempo de maior duração das permanências nas academias compreendeu entre 1 mês a 1 ano (36%), seguida da prática entre 1 ano a 6 anos (30%).

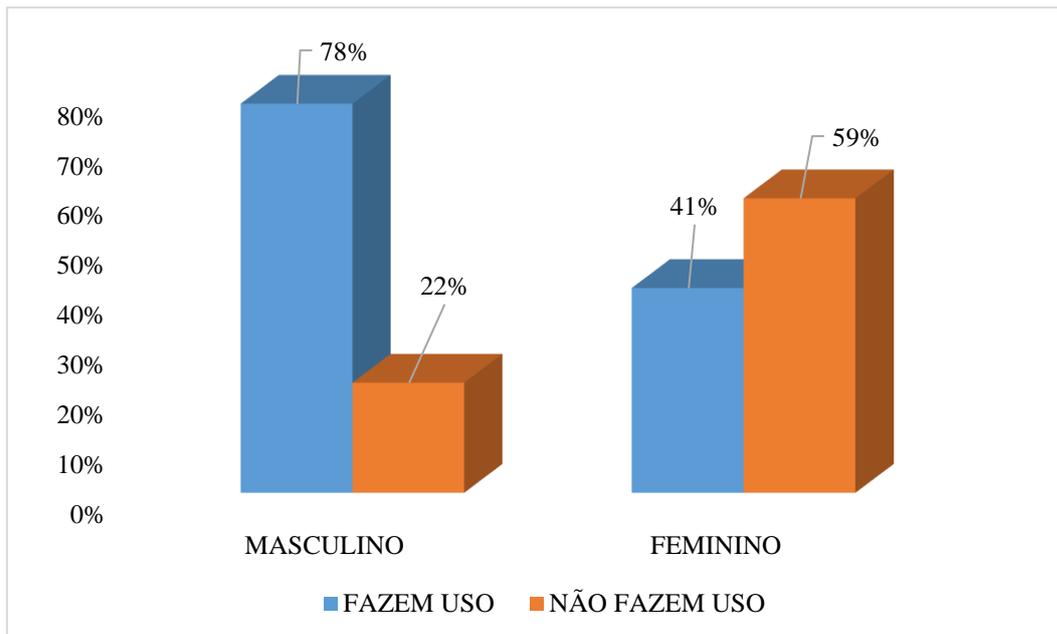
**Gráfico 2:** Tempo de prática de exercício físico.



Fonte: PRÓPRIO AUTOR.

O Gráfico 3, mostra as informações sobre os que usam e os que não usam suplementos alimentares. Distribuído por sexo, podemos observar que os homens (78%) fazem mais uso de suplementos alimentares do que as mulheres (41%). Motivos os quais essa utilização podem ser para complementar a sua alimentação, melhorar o desempenho, ou com algum outro objetivo.

**Gráfico 3:** Participantes que fazem uso ou não de suplementos.

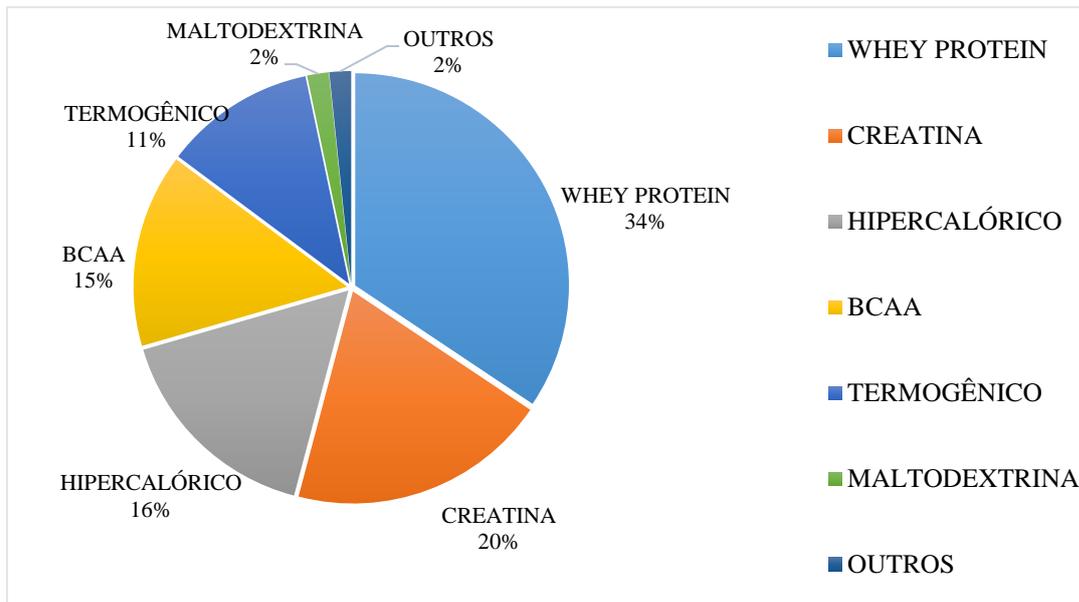


Fonte: PRÓPRIO AUTOR.

Podemos verificar no Gráfico 4, os suplementos utilizados pelos participantes e assim perceber qual deles é mais comum. De acordo com os resultados, o suplemento mais utilizado é o whey protein, sendo usado por 34% das pessoas, seguido da creatina, usada por 20%, o hipercalórico ficou em terceiro como mais usado, com 16% das pessoas, em sequência o BCAA, usado por 15%, termogênico por 11%, e por fim, a maltodextrina e outros (que não souberam informar qual) sendo usado por 2%.

Rocha e Pereira (1998) afirmam que o suplemento mais procurado pelos praticantes de musculação são os suplementos a base de aminoácidos e proteínas. Dessa mesma forma Costa et al. (2013) relata que em diversos estudos com praticantes de atividades físicas, é confirmado que o uso do Whey Protein é predominante, onde a maioria dos usuários utilizam este produto com o objetivo do aumento de massa muscular.

**Gráfico 4:** Tipos de suplementos usados.



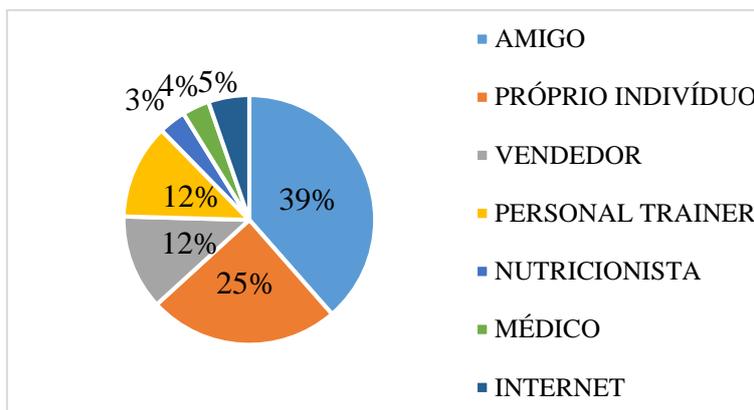
Fonte: PRÓPRIO AUTOR.

Para os que responderam que fazem uso de suplementação, além de responderem qual tipo de suplemento faz uso, foi questionado também por quem recebeu indicação. Essa pergunta foi realizada com a finalidade de saber se as pessoas estão fazendo uso consciente.

Poucos afirmaram que procuraram orientação de um profissional habilitado (nutricionista) para indicar/receitar um suplemento adequado, ou seja, boa parte do consumo de suplementos é feita de maneira aleatória e sem orientação de um profissional qualificado.

No gráfico 5, pode-se verificar que a maioria das pessoas que fazem uso de suplementos, adquiriram esse produto a partir de indicação de um amigo ou por conta própria, 39% e 25% respectivamente. Os resultados também apontam que 12% são indicados pelo personal trainer e mais 12% das pessoas responderam que receberam indicação do próprio vendedor. Verificou-se ainda que apenas 3% das pessoas procuraram orientação de um nutricionista e 4% de um médico, e os outros 5% pesquisaram na internet.

**Gráfico 5:** Fonte de indicação do suplemento alimentar.

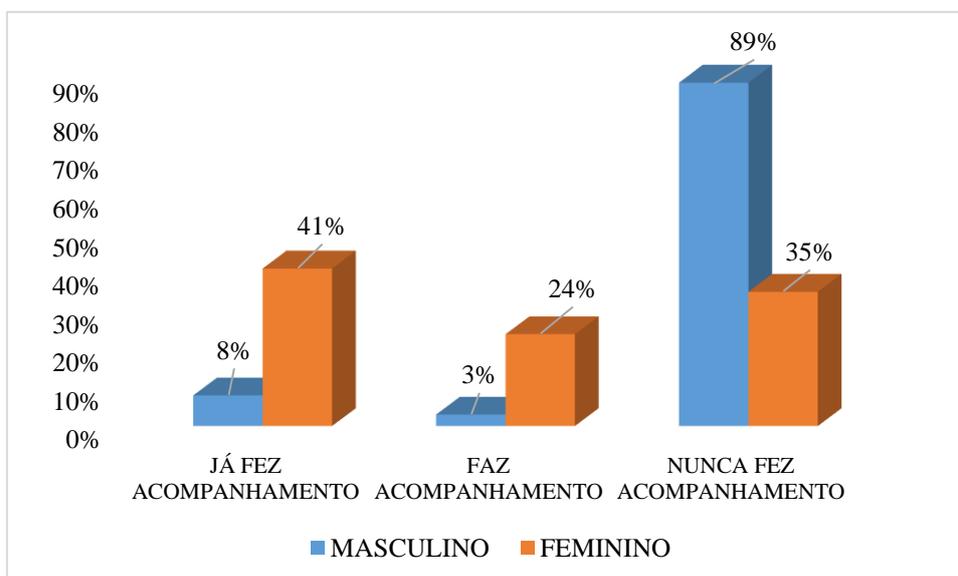


Fonte: PRÓPRIO AUTOR.

Além disso, também foi questionado se os indivíduos fazem ou se já fizeram acompanhamento nutricional. No Gráfico 6 é possível verificar os resultados. Nele pode-se visualizar que os homens responderam que 8% já fez acompanhamento nutricional, 3% está fazendo acompanhamento atualmente, mas 89%, que é uma porcentagem muito alta, nunca fizeram acompanhamento nutricional. Enquanto as mulheres, 41% já fez acompanhamento nutricional, 24% está fazendo atualmente, e 35% nunca fizeram acompanhamento com um nutricionista.

Nesta questão houve uma diferença bastante significativa dos indivíduos do sexo masculino que nunca fizeram nenhum acompanhamento nutricional, o que nos faz acreditar que as mulheres se preocupam mais com sua saúde nutricional em relação aos homens.

**Gráfico 6:** Participantes que fazem ou já fizeram acompanhamento nutricional.



Fonte: PRÓPRIO AUTOR.

## CONCLUSÃO

Podemos concluir que pessoas de ambos os sexos frequentam a academia na mesma proporção, onde cerca de 50% praticam exercícios regularmente a mais ou menos 1 ano. A frequência do uso de suplemento é maior pelos homens, onde boa parte não faz acompanhamento nutricional. As mulheres fazem menos uso de suplementos nutricionais, porém, são as que mais procuram um acompanhamento nutricional.

O whey protein foi o suplemento mais utilizado, porém a maioria consome dois ou mais suplementos por recomendação de pessoas não especializadas. Desse modo, é importante destacar a necessidade de profissionais, como o nutricionista especializado para orientar o uso de suplementos, a fim de evitar transtornos, e buscando sempre a preservação da saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, D.; ROCHA, N.; QUINTÃO, D. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: fatores associados. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v. 7. n. 41. p.287-299. set./out. 2013. ISSN 1981-9927.

ESPINOLA, H.; COSTA, M.; NAVARRO, F. Consumo de suplemento por usuário de academias de ginástica da cidade de João Pessoa - PB. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo v. 1, n. 7, p. 01-10, jan./fev. 2008. ISSN 1981-9927.

MAIA, D.; HARTMANN, C.; DOS SANTOS, G.; FARIAS, Á. Suplementação: Prevalência entre praticantes de musculação. **FIEP BULLETIN**. Volume 84. Special Edition - ARTICLE I. 2014. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net>>. Consultado em: 27 jan. 2018.

OLIVEIRA, E.; TORRES, Z.; VIEIRA, R. Importância dada aos nutricionistas na prática do exercício físico pelos praticantes de musculação em academias de Maceió - AL. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo v. 2, n. 11, p. 381-389, set./out. 2008. ISSN 1981-9927.

PERREIRA, J.; 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 v. 1, n. 1, p. 40-47, jan/fev, 2007. ISSN 1981-9927.

PINHO, F. **Mercado de suplementos nutricionais tem crescimento de 11% em 2017.** Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/mercado/2017/12/1943747-mercado-de-suplementos-nutricionais-tem-crescimento-de-11-em-2017.shtml>>. Acesso em: 22 jan. 2017.

REIS, E.; CAMARGOS, G.; OLIVEIRA, R.; DOMINGUES, S. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v. 11. n. 62. p.219-231. mar./abr. 2017. ISSN 1981-9927.

ROCHA, L.; PEREIRA, M. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. **Revista de Nutrição**. Campinas. Vol. 11. Num. 1. p. 76-82, jan/jun., 1998.

SCHNEIDER, C.; MACHADO, C; LASKA, S.; LIBERALI, R. Consumo de Suplementos Nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de balneário Camboriú - SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo v. 2, n. 11, p. 307-322, set./out. 2008. ISSN 1981-9927.

SEHNEM, R.; SOARES, B. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em academias de municípios do Centro-Sul do Paraná. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v. 9. n. 51. p.206-214. maio/jun. 2015. ISSN 1981-9927.