

USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA

Érica Aparecida Lana Ribeiro¹, Bárbara Cristina Oliveira Santos²,
Luciana Marques Cardoso³

Resumo: Muitas pessoas procuram academias por estética e não por saúde, sendo assim, exageram nos treinamentos e abusam do consumo de suplementos nutricionais. Porém, sabe-se que a ingestão excessiva de suplementos pode causar um grande impacto na saúde dessa população, uma vez que, o suplemento só é indicado em casos específicos como um atleta competitivo, ou por alguma necessidade nutricional que somente através da alimentação não se consegue atingir. Este trabalho possui como objetivo fazer um levantamento dos principais suplementos nutricionais utilizados por frequentadores de uma academia em Visconde do Rio Branco – MG. Foram entrevistados 31 indivíduos com a idade entre 18 anos e 45 anos, os quais responderam um questionário semiestruturado com questões pertinentes ao uso de suplemento. Os suplementos mais utilizados foram os de aminoácidos e de proteínas. Os nutricionistas possuem habilidades para promover melhorias no desempenho físico através de uma alimentação saudável e equilibrada, sendo assim, cuida da composição corporal prevenindo possíveis doenças associadas a uma elevada porcentagem de gordura corporal e também a uma possível intoxicação por excesso de ingestão de suplementos nutricionais. Assim, este profissional tem um papel fundamental na prática esportiva, uma vez que, conscientiza e orienta os indivíduos quanto ao uso correto da suplementação conforme suas necessidades individuais e diárias quando se julga o uso desta prática necessária.

Palavras-chave: Academia, avaliação nutricional, suplementos nutricionais

¹ Graduada em Nutrição –FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. E-mail: ericalana18@gmail.com

² Graduanda em Nutrição –FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. E-mail: santos.barbaranutri@outlook.com

³ Professora do Departamento de Nutrição –FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. E-mail: lucianacardoso.nut@gmail.com

Introdução

Segundo Alves e Lima (2009), muitas pessoas procuram academias por estética, com o objetivo de alcançar um corpo perfeito, que a mídia divulga em ser o ideal, magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume de tônus muscular e não necessariamente o corpo saudável. Isso leva a um excesso nos treinamentos e ao uso abusivo de suplementos nutricionais. No ano de 2001, as indústrias de suplementos investiram 46 bilhões de reais em propaganda, crescendo mais o consumo destes pela população, sendo os mais utilizados: as proteínas e aminoácidos, creatina, carnitina, vitaminas, microelementos, cafeína, β -hidroxi β -metilbutirato (HMB) e os bicarbonatos com alegações de melhora do desempenho físico (ALVES; LIMA, 2009).

De acordo com Lopes et al. (2015), uma alimentação adequada com nutrientes necessários, é o principal fundamento para melhorar o desempenho físico, pois favorece maior rendimento ao diminuir a fadiga e evitar a perda de massa magra, porém muitas pessoas têm o raciocínio de que para alcançar seus objetivos é essencial a utilização de suplementos. Neste sentido, muitos fazem o uso, porém, não procuram um profissional habilitado, como o nutricionista e o médico para que estes orientem o uso correto dos suplementos, começando a consumi-los ao haver indicação por amigos, vendedores e educadores físicos (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008). Este trabalho possui como objetivo fazer um levantamento dos principais suplementos nutricionais utilizados por frequentadores de uma academia em Visconde do Rio Branco – MG.

Material e Métodos

A pesquisa constituiu-se de um estudo descritivo transversal. A coleta de dados foi realizada em uma Academia de Ginástica no município de Visconde do Rio Branco, do Estado de Minas Gerais. O público alvo foram os praticantes de musculação, de ambos os sexos, com idades entre 18 anos e 45 anos, independente de gênero,

cor, classe e grupo social, que tinham como objetivo a hipertrofia muscular e que treinavam há um tempo igual ou superior a três meses, com uma frequência mínima de três vezes por semana, por 50 minutos ou mais. As gestantes e lactantes não foram incluídas na pesquisa. A amostragem foi definida por conveniência. Os participantes da pesquisa foram abordados de forma aleatória, na entrada principal da academia, em diferentes horários do dia (diurno e noturno) e da semana. Esses foram informados sobre o objetivo da pesquisa e da não necessidade de sua identificação para responder o questionário. O instrumento utilizado para coleta dos dados foi um questionário semiestruturado, adaptado de Albino et al. (2009), com questões pertinentes ao uso de suplementos.

O Projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde - FACISA/UNIVIÇOSA, atendendo a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, protocolo número: 236/2016-I.

Resultados e Discussão

Foram avaliados 31 voluntários praticantes de musculação, a média de idade dos participantes foi de 28 anos, com idade mínima de 18 anos e máxima de 45 anos. Desta amostra 48,38% (n=15) utilizavam algum tipo de suplemento nutricional, número menor ao encontrado por Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008) em uma pesquisa com 201 jovens frequentadores de academias de ginástica da cidade de São Paulo, que identificaram que 61,2% (n = 123) utilizavam suplemento alimentar. Entre os consumidores de suplementos, 66,6% (n=10) eram do sexo masculino e 33,3% (n=5) do sexo feminino.

Na Figura 1 estão indicados os tipos de suplementos consumidos com suas respectivas porcentagens. Os suplementos a base de aminoácidos e proteínas foram os predominantes entre os praticantes de musculação. Estes consumidores relataram que usam estes produtos com o intuito de aumento da massa muscular,

redução da gordura corporal e aumento da energia e desempenho atlético.

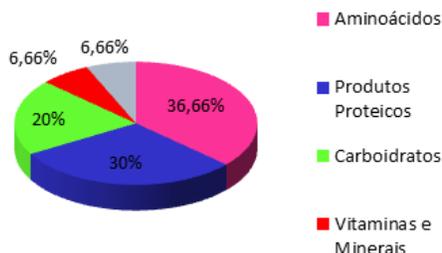


Figura 1: Tipo de suplementos nutricionais mais citados, de acordo com a formulação, por praticantes de musculação de uma academia de ginástica.

Foi verificado que 40% (n=6) dos praticantes de musculação que usavam suplementos nutricionais faziam o uso por iniciativa própria, 20% (n=3) por recomendação de um instrutor na academia, 20% (n=3) por um nutricionista, 13% (n=2) por indicação de amigos e 7% (n=1) de um vendedor de lojas de suplementos esportivos. Assim, 80% (n= 12) dos usuários de suplementos não foram orientados por profissionais capacitados, como um nutricionista ou médico assemelhando aos estudos de Hallak, Fabrini e Peluzio (2007) e do Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008). Do total de entrevistados 45% (n=14) haviam sido orientados por um nutricionista com relação a uma alimentação adequada antes de iniciar a prática de exercícios físicos.

Entre os que utilizavam suplementos, 53% (n=8) disseram ter procurado um nutricionista para orientação sobre a sua alimentação. E também foi questionado se eles consideram sua alimentação adequada e a maioria 74% (n=23) responderam que sim.

Mesmo que a indicação do uso de suplementos não tenha sido em sua maioria por um nutricionista, grande parte dos praticantes de musculação usuários de suplementos 53% (n=8) foram orientados por um, mesmo que seja apenas para melhorar seus hábitos alimentares.

Considerações Finais

De acordo com os dados expostos no presente estudo, observou-se que muitas pessoas fazem uso de suplementos nutricionais por indicação de leigos, sem a verificação da real necessidade dessa complementação, portanto, tais indivíduos correm o risco de sofrerem danos à saúde.

É importante que o uso de suplementos nutricionais seja indicado por um profissional habilitado, como o nutricionista, por ter um papel fundamental na prática esportiva, uma vez que, conscientizam e orientam o uso correto de suplementação de acordo com as necessidades nutricionais do indivíduo, possuem habilidades para promover melhoras no desempenho físico através de uma alimentação saudável e equilibrada, prevenindo possíveis doenças associadas e uma elevada porcentagem de gordura corporal e uma intoxicação por uma alta ingestão de suplementos nutricionais.

Referências Bibliográficas

LOPES, F. G. et al. Conhecimento Sobre Nutrição E Consumo De Suplementos Em Academias De Ginástica De Juiz De Fora, Brasil. **Rev. Brás Med. Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 6, p. 451-456, Dec. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922015000600451&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 02 abr. 2016.

HOFFMAN, J.R; FAIGENBAUM, A.D; RATAMESS, N.A.; ROSS, R.; KANG J.; TENENBAUM, G.. Nutritional Supplementation

And Anabolic Steroid Use In Adolescents. **Med Sci Sports Exerc** 2008; 40:15-24. Disponível em:< <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18091024>>. Acesso em: 10 mar. 2017.

HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L.. Consumo De Suplementos Por Jovens Frequentadores De Academias De Ginástica Em São Paulo. **Rev. Brás Med. Esporte**, Niterói, v. 14, n. 6, p. 539-543, Dec. 2008. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922008000600013&lng=en&nrm=isso>. Acesso em: 18 jan. 2017.

Halab, A; Fabrini, S; Peluzio, M.C.G..Avaliação Do Consumo De Suplementos Nutricionais Em Academias Da Zona Sul De Belo Horizonte. **Rev. Bras. Nut. Esportiva**. Vol. 1. Num. 2. Mar/Abril. 2007. p. 55-60. Disponível em:< <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5070721.pdf>>. Acesso em: 03 mar. 2017.

ALVES, C.; LIMA, R. V. B.. Uso De Suplementos Alimentares Por Adolescentes. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre, v. 85, n. 4, p. 287-294, Aug. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572009000400004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 abr. 2016.

ALBINO, C. S. et al. Avaliação Do Consumo De Suplementos Nutricionais Em Academias De Lages, SC. **Revista Digital**, Bueno Aires., ano14, n.134, julho 2009. Disponível em:< <http://www.efdeportes.com/efd134/consumo-de-suplementos-nutricionais-em-academias.htm>>. Acesso em: 30 abr.2016.