

AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA ACADEMIA DE VIÇOSA, MG

Renata de Freitas Stanciola¹, Viviane Gomes Lelis²,
Larissa dos Santos Silva³

Resumo: A procura por uma vida saudável, com alimentação equilibrada aliada à prática de exercícios físicos regulares, tem aumentado nos últimos anos. Atualmente muitas pessoas procuram academias por estética de forma que podem exagerar no consumo de suplementos nutricionais. A busca pelo uso de suplementos nutricionais vem crescendo cada vez mais, desta forma, este estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento e os fatores associados ao consumo de suplementos nutricionais pelos praticantes de atividade física em uma academia na cidade de Viçosa/MG. A pesquisa foi realizada em uma academia com alunos que praticavam diferentes modalidades esportivas como zumba, musculação, jump, ritmos e aeróbico. Foram entrevistados 29 voluntários, com idade entre 17 a 48 anos, os quais responderam a um questionário, contendo questões abertas e fechadas. De acordo com os resultados do estudo, a maioria dos entrevistados não utiliza suplemento alimentar 69% (n=9), demonstrando um conhecimento razoável, no entanto, a prescrição de dietas e/ou suplementos nutricionais cabe ao nutricionista, pois necessita de uma avaliação detalhada sobre as reais necessidades de cada indivíduo. Neste contexto, faz-se necessário uma maior integração e comunicação entre nutricionistas, médicos, educadores físicos, e demais membros da equipe multidisciplinar para que a utilização dos suplementos seja feita de maneira segura.

Palavras-chave: Alimentação, consumo, esporte, modalidades, saúde

¹Graduanda em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. E-mail: renatastanciola@hotmail.com

²Professora – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. E-mail: vivianegomeslelis@gmail.com

³Graduanda em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. E-mail: larissadosilva@yahoo.com

Introdução

A procura por uma vida saudável, com alimentação equilibrada aliada à prática de exercícios físicos regulares tem aumentado tanto entre os que o praticam por motivos estéticos quanto os que o fazem para manutenção de um estilo de vida saudável (ARAÚJO; SOARES, 1999; DURAN et al., 2004). A disseminação de padrões estéticos estereotipados como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e tônus muscular, além da busca pelo melhor condicionamento físico para manutenção da saúde, aumentou a procura por academias de ginástica, principalmente por indivíduos sem vínculo profissional com esportes (PEREIRA; CABRAL, 2007).

Nos esportes, vários recursos ergogênicos têm sido usados em virtude da sua suposta capacidade de melhorar o desempenho atlético por meio da sua potência física, da força mental ou da vantagem mecânica (TIRAPEGUI; CASTRO, 2012). Dentre as diferentes classes de recursos ergogênicos, os métodos nutricionais, como carboidratos, vitaminas e aminoácidos de cadeia ramificada, dentre outros, são bastante populares entre atletas e praticantes de exercício, devido ao baixo custo e fácil acesso (MAUGHAN; DEPIESSE; GEYER, 2007).

Este trabalho teve como objetivo avaliar o conhecimento e a prevalência do consumo de suplementos nutricionais pelos praticantes de atividade física em uma academia na cidade de Viçosa/MG e os fatores associados ao seu consumo.

Material e Métodos

A pesquisa foi desenvolvida após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa Faculdade de Ciências e Tecnologia de Viçosa – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. Número do Parecer: 2.189.743 (CAAE :71467317.9.0000.8090), atendendo à Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP. Esta pesquisa constituiu-se de um estudo do tipo descritivo de opinião, aquele que não possui a intervenção do pesquisador e ao mesmo tempo é transversal,

por ser um estudo simples, econômico e com uma curta duração. A coleta de dados foi realizada na Academia UP Sport Center na cidade de Viçosa-MG após a autorização do estabelecimento. O critério para selecionar o grupo de participantes foi frequentadores de academias, que praticarem exercícios físicos por 60 minutos ou mais, pelo menos três vezes por semana, o instrumento de coleta de dados foi um questionário contendo questões abertas como: idade, peso, altura, tipo de atividade praticada (musculação, Zumba, ritmos, Jump e exercícios aeróbicos), quantas vezes/semana, há quanto tempo, objetivo da prática de atividade física e questões fechadas: tipo de suplemento consumido; quem indicou o uso desses suplementos e a razão para o consumo dos mesmos. Afixado ao questionário estava o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para a autorização da utilização dos dados de forma sigilosa com finalidade de pesquisa científica. Nesse momento foi ressaltada a importância da veracidade das informações prestadas. Os dados foram tabulados no programa Microsoft Excel versão 2010 para posterior avaliação.

Resultados e Discussão

Foram entrevistados 29 voluntários praticantes de exercícios físicos, com média de idade de 26 anos, sendo a mínima de 17 anos e máxima de 48 anos. Desta amostra, 31% (n= 9) utilizavam algum tipo de suplemento nutricional e 69 % (n= 20) não faziam uso dos mesmos. Quanto ao tipo de exercício físico praticado, observou-se que as atividades mais citadas foram a musculação 40% (n=24), seguida de exercícios aeróbicos 23% (n=14).

Verificou-se os tipos de produtos utilizados de acordo com a sua formulação. A partir dos indivíduos que utilizavam algum tipo de suplemento observou-se que a maioria 36% (n=10), mencionaram fazer uso de suplementos proteicos. Estes resultados não diferenciaram muito dos obtidos por Albino, Campo e Martins (2009), o qual obteve 30% de produtos proteicos, 29% aminoácidos, 13% vitaminas e minerais, 25% carboidratos e hipercalóricos e 3% de promotores da beta oxidação de lipídeos. Foi observado

que o uso de suplementos a base de aminoácidos e proteínas são os predominantes entre os praticantes de musculação. Estes consumidores relataram que usam estes produtos com o intuito de aumentar a massa muscular, redução da gordura corporal e aumento da energia e desempenho atlético.

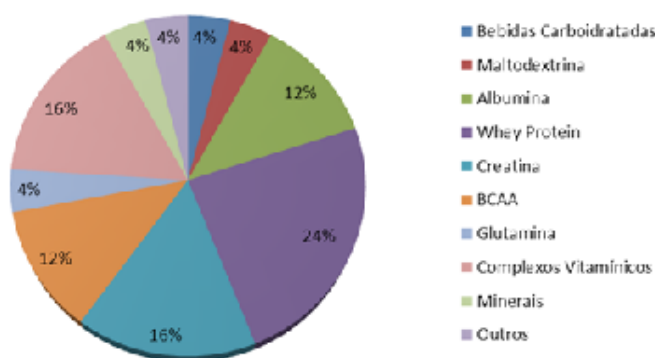


Figura 1: Distribuição da porcentagem de uso de diferentes suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de uma academia de ginástica, Viçosa, M.G. 2017.

A partir questionário foi permitido avaliar o conhecimento dos praticantes de exercícios físicos por meio de questões contendo verdadeira ou falsa sobre a influência da nutrição no desempenho do exercício que foi elaborado a partir de conceitos básicos sobre nutrição esportiva e de “conceitos” difundidos normalmente entre os praticantes de atividade física, obtivemos bastante respostas corretas, o que mostra que hoje em dia as pessoas estão mais bem informadas. Da utilização dos nutrientes como fonte de energia para o exercício, 55% replicou corretamente que a proteína não é o macronutriente a principal fonte de energia para o músculo em atividade (P1). A respeito dos prejuízos que a ingestão excessiva de proteínas acima dos valores recomendados pode trazer ao organismo (P2), 90% compreendem acertadamente que o excesso pode induzir efeitos deletérios, como sobrecarga para as funções hepática e renal. Nas questões envolvendo o conhecimento

sobre a influência das proteínas no exercício, apenas 14% (n=4) dos participantes respondeu corretamente sobre a necessidade diária deste macronutriente (P3). Na (P5), 76% (n=22) entendem acertadamente que a ingestão de carboidratos na dieta tem grande importância para os indivíduos ativos necessitando inclusive, ser aumentada. Sobre o glicogênio muscular 90% (n=26) entendem que são fornecidos pelos carboidratos que é a principal fonte de substrato energético para o músculo em atividade, podendo afetar positivamente ou negativamente a energia disponível durante o exercício. Sobre a importância dos Lipídios (gorduras) na dieta do atleta P6, 79% (n=23) compreendem acertadamente que os lipídios são nutrientes essenciais para a conservação da boa saúde e desempenho esportivo.

Sobre a importância da hidratação durante o exercício (P7), 45% (n=13) dos participantes acreditam que a sede é um apontador natural para a necessidade de tomar água, o que não está certo, durante a prática de exercícios, existem fatores que danificam nossa capacidade de sustentar o balanço hídrico, entre eles, encontra-se a funcionalidade inadequada do reflexo da sede. Em humanos, a sede não é capaz de estimular a ingestão de líquidos na mesma velocidade com que eles são perdidos e sabe-se que, a desidratação em atletas, pode trazer grandes perdas nas respostas fisiológicas como alterações no equilíbrio eletrolítico, comprometimento no sistema cardiovascular, fadigas musculares e consequentemente diminuição da performance física (SBME, 2003). Em P8, 86% (n=25) responderam corretamente que saltar refeições não é justificável quando é indispensável promover rápida perda de peso. Em P9 dietas altamente restritivas representam prejuízos sob a saúde, às dietas da moda, programas de alimentação que abolem certos alimentos e enfatizam outros, são nutricionalmente desequilibradas, 41% (n=12) apontaram verdadeiro, o que pode ser preocupante. Se assemelhou muito com o estudo feito por De Almeida et al. (2012). Onde as respostas dos indivíduos se comparam bem a este estudo.

Foi verificado que 34% (n=3) dos praticantes de musculação que usavam suplementos nutricionais faziam o uso por recomendação

de um nutricionista, 22% (n=2) por um instrutor na academia, 11% (n=1) por indicação de amigos, 11% (n=1) médico e 22% (n=2) por outros. Assim, pode-se observar uma maior participação do nutricionista na formação e orientação dos hábitos alimentares, igualmente como foi constatado por LOPES et al. (2015) em que 34,2% de indicações partiram do profissional nutricionista, apesar de grande parte da amostra (59,7%) nunca ter recebido orientação nutricional até o momento da entrevista; 31% das indicações foram realizadas por profissionais de educação física, seguidos das pessoas que consomem suplementos sem orientação 15,2%, influenciados pelo comerciante da loja de suplementos 8,8%, 2,5% indicados por médicos e 8,2% por outros.

O principal motivo referido pelos entrevistados para utilizarem suplementos nutricionais, foi para garantir a saúde 38% (n=5), associando este fator para que houvesse aumento da performance atlética e das condições de energia 23% (n=3). Entre os usuários de suplementos, a maioria pratica exercícios regularmente há mais de um ano; isso indica que, com a prática prolongada, a tendência é buscar suplementos para reforçar os resultados do exercício. Este resultado não diferiu do estudo de Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008) onde a maioria dos participantes não só se exercita por estética e saúde, mas que também se exercitam para ganhar massa muscular e perder gordura.

Conclusões

De acordo com os resultados expostos, a maioria dos praticantes de exercícios físicos que participaram do estudo não utiliza suplemento alimentar, demonstrando um conhecimento razoável de Nutrição Esportiva, no entanto, a prescrição de dietas e/ou suplementos alimentares cabe ao nutricionista, pois necessita de uma avaliação detalhada sobre as reais necessidades de cada indivíduo, levando em conta alimentação habitual, objetivos, tipo de atividade física, frequência que pratica, entre outros.

Os nutricionistas, no entanto, precisam se familiarizar com a realidade da nutrição esportiva (objetivo a curto prazo), evitando

assim que os indivíduos busquem informações em fontes menos adequadas ou até mesmo procurar soluções mais imediatas.

Neste contexto, faz-se necessário uma maior integração e comunicação entre nutricionistas, médicos, educadores físicos, e demais membros da equipe multidisciplinar para que a utilização dos suplementos alimentares seja feita de maneira segura, científica e sem excessos.

Referências Bibliográficas

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.2017.

ARAÚJO, A. C. M.; SOARES, Y. N. G. Perfil de Utilização de Repositores Protéicos nas Academias de Belém, Pará. **Rev. de Nutrição**, Campinas. v.12, n.1, p. 81-89, jan./ abr. 1999.

LOPES, F. G. et al. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 6, p. 451-456, 2015. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v21n6/1517-8692-rbme-21-06-00451.pdf>>. Acesso em: 09 nov. 2017.

MAUGHAN, R. J.; DEPIESSE, F.; GEYER, H. The use of dietary supplements by athletes. **Jounal of Sports Science**, London, v. 25, n. 1, p.103 - 113, 2007.

PEREIRA, J. M. O. P.; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Rev Bras Nutr Esportiva**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 40 – 4, Out. 2007. Disponível em: <[http://rbne.com.br/wpcontent/uploads pdf](http://rbne.com.br/wpcontent/uploads/pdf)>. Acesso em: 20 de abril 2017.

TIRAPEGUI, J.;

CASTRO, I. A. Introdução à suplementação. In: TIRAPEGUI, **J. Nutrição**, metabolismo e suplementação na atividade física. 2 ed. São Paulo: Atheneu, 2012.