

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ERGOGÊNICOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE VIÇOSA, MG

Vania Pereira Pacheco¹, Luana da Silva Pereira², Denise de Almeida Pires³, Eliene Martins da Silva Viana⁴, Cristiane Sampaio Fonseca⁵, Simone A. M. Torres Rocha⁶

Resumo: *Estudos demonstram que o consumo de suplementos, com finalidade ergogênica, por praticantes de atividades físicas em academias no Brasil é crescente e, às vezes, excessivo. Diante desse fato e com o objetivo de avaliar o consumo desses produtos por parte dos praticantes de atividades físicas, foi realizado um estudo em uma academia localizada na cidade de Viçosa, MG. A amostra foi composta por 60 praticantes de atividades físicas, maiores de 18 anos, dos quais 70% são do sexo masculino e 30%, do feminino. Verificou-se que 31,7% da população estudada utilizam algum tipo de suplemento, e dos 68,3% que não o fazem, 53,7% (n=22) já fez uso de suplementos. Dos indivíduos que fazem uso da suplementação, 89,5% são do sexo masculino e 10,5%, do feminino. Os concentrados proteicos foram os mais consumidos (78,9%), seguidos de creatina (36,8%) e dos suplementos ricos em carboidratos (26,3%) e aminoácidos ramificados (15,8%); 68,4% realizam o consumo por iniciativa própria e apenas 15,8% receberam orientação de um nutricionista. A atividade física mais praticada entre os consumidores de suplemento é a musculação, seguida de atividades aeróbicas e esportes coletivos. Diante da crescente utilização de suplementos nutricionais e da facilidade de aquisição desses produtos no mercado, torna-se imprescindível, diante do ponto de vista nutricional, o esclarecimento e a orientação por profissional habilitado a respeito da necessidade ou não do consumo, como os danos que esses produtos podem causar à saúde, bem como a regulamentação mais rigorosa acerca da comercialização de tais produtos.*

Palavras-chave: *Academia; atividade física; musculação; nutrição; e suplementos nutricionais.*

¹Nutricionista graduada pela FACISA/UNIVIÇOSA.

²Graduandas do Curso de Nutrição – FACISA/UNIVIÇOSA. E-mail: Luanadasilvapereira@yahoo.com.br; denisyalmeida@gmail.com.

⁴Professora do Curso de Nutrição - FACISA/UNIVIÇOSA. E-mail: elieneavs@yahoo.com.br.

⁵Gestora do Curso de Nutrição - FACISA/UNIVIÇOSA. E-mail: cristiane@univicosa.com.br.

⁶Nutricionista e preceptora de estágios –FACISA/UNIVIÇOSA.

Introdução

Nas últimas décadas, a preocupação com a estética e com a boa forma tem crescido muito entre a população, que cada vez mais busca as academias de ginástica a fim de alcançar um corpo perfeito (DOMINGUES; MARINS, 2007).

Os suplementos nutricionais podem ser definidos como produtos feitos de vitaminas, minerais, produtos herbais, extratos de tecidos, proteínas e aminoácidos e outros, que não devem ser considerados como alimento convencional da dieta; esses são consumidos com o objetivo de melhorar a saúde e prevenir doenças. Esses suplementos muitas vezes são utilizados como recursos ergogênicos para melhorar a *performance* e o desempenho nas atividades esportivas e *fitness*, em especial a musculação, em que muitos praticantes procuram obter resultados em curto período de tempo. Entende-se por recursos ergogênicos todas as substâncias ou os artifícios, todos os processos ou procedimentos para a melhoria da *performance* (WILLIAMS & BRANCH Apud BIESEK, 2005).

Nesse contexto, objetivou-se com este trabalho verificar o consumo de suplementos ergogênicos nutricionais entre os praticantes de atividade física em uma academia do município de Viçosa, MG.

Material e Métodos

A pesquisa constituiu-se de um estudo transversal, que compreendeu entrevistas realizadas com praticantes de atividades físicas em uma academia do município de Viçosa, MG. A amostra foi composta por 60 praticantes de atividades físicas. O instrumento utilizado para coleta dos dados foi um questionário adaptado, padronizado de múltipla escolha com questões pertinentes ao assunto.

Os participantes desta 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,

da não necessidade de sua identificação para responder o questionário, da garantia de anonimato de suas informações e da necessidade de assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Esses responderam ao questionário no momento da abordagem na recepção da academia.

Os dados coletados foram analisados e tabulados no programa *Microsoft Excel* Versão 2010, onde foi realizada a análise descritiva dos dados, sendo esses descritos pelas frequências encontradas. O projeto para o desenvolvimento da pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética da Faculdade, protocolo número 17/2013-1.

Resultados e Discussão

Foram entrevistados 60 alunos, dos quais 42 (70%) são do sexo masculino; e 18 (30%), do feminino.

Segundo Jesus e Silva (2008), o baixo percentual feminino pode ser explicado pelo fato de as mulheres sentirem medo de ficar com o corpo hipertrofiado (efeito masculinizante); porém, esse efeito não se justifica em razão dos baixos níveis de testosterona no sistema hormonal feminino, sendo esse um dos responsáveis pelo alto nível de hipertrofia no homem.

A atividade física mais praticada foi a musculação (98,3%), com frequência de três a cinco vezes por semana, com gasto médio de uma a duas horas diária (tabela 1). Resultados semelhantes foram encontrados por Goston (2008).

Dos entrevistados, 31,7% (n=19) declararam fazer uso de algum tipo de suplemento, 89,5% são do sexo masculino; e 10,5%, do feminino. Os dados encontrados em estudos sobre suplementos variam. Pimenta e Lopes (2005), em pesquisa realizada com 94 alunos de duas academias da cidade de Cascavel, PR, o consumo de suplementos foi de 66%.

O suplemento mais citado pelos entrevistados foram os concentrados proteicos (78,9%), como pode ser visto na Tabela 1, o que pode ser atribuído ao objetivo de ganho de massa muscular, principal motivo citado para a prática da musculação (98,3%). Resultados semelhantes foram também relatados por outros autores (PIMENTA e LOPES, 2005; CARVALHO e OSANO, 2007).

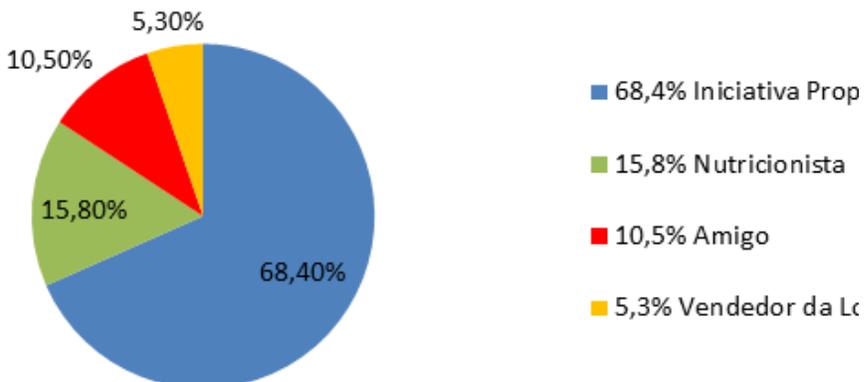
Tabela. Distribuição e percentagem de suplementos mencionados segundo tipo de produto

Tipo de Produto	N	%
Ricos em Proteína	15	78,9
Creatina	7	36,8
Ricos em Carboidratos	5	26,3
BCAA	3	15,8
Vitaminas e Minerais	2	10,5
Hiperclóricos	2	10,5
Glutamina	1	5,3
Isotônicos	1	5,3

Segundo Ciocca (2005), talvez a proteína seja o recurso ergogênico nutricional mais usado até os dias de hoje. Aminoácidos e proteínas são essenciais para a síntese de estruturas corporais e estão associados a inúmeros mecanismos metabólicos relacionados com o exercício. Tem-se sugerido que atletas necessitam de proteínas extras adicionadas à dieta sob a forma de alimentos ou suplementos (OLIVEIRA *et al.*, 2006).

Esse resultado foi semelhante ao encontrado por Pedrosa *et al.* (2010), em academias de Porto Velho, RO, onde o percentual foi de 30%. Neste estudo, a principal fonte de indicação foi por iniciativa própria (68,4%).

Os resultados demonstraram que a autoprescrição de suplementos é uma realidade preocupante entre os praticantes de atividades físicas nas academias e evidenciam a importância do profissional de nutrição nesse ambiente.



No que diz respeito à percepção dos resultados com o consumo de suplementos, nas academias de Belo Horizonte, 55% dos esportistas relataram ter obtido a resposta desejada com o consumo de suplementos (GOSTON, 2008). Comparado aos anteriores, este estudo obteve um número alto de pessoas que consideram que os suplementos têm efeito positivo com prevalência de 74% entre os entrevistados. Dos 68,3% dos participantes da pesquisa que disseram não fazer uso de suplementos atualmente, 53,7% afirmaram já terem feito uso em algum momento; os resultados relacionados a tipo de suplemento utilizado, fonte de indicação e resultados obtidos são semelhantes aos encontrados para quem faz uso dos produtos atualmente.

Considerações Finais

O elevado índice de autoprescrição de suplementos nutricionais foi um fator significativo para a pesquisa realizada. Tal fato demonstra a importância do profissional de nutrição dentro dos ambientes esportivos em geral, bem como em academias.

É importante ressaltar que os suplementos nutricionais foram desenvolvidos com o objetivo de prevenir doenças e melhorar a saúde, não devendo fazer parte da dieta convencional. Um indivíduo adulto e saudável pode obter os nutrientes necessários à manutenção e reparo de tecidos, processos fisiológicos e metabólicos por meio de uma alimentação balanceada.

Referências Bibliográficas

CARVALHO, C.M.A.; ORSANO, F.E. **Perfil dos Consumidores de Suplementos Alimentares de Praticantes de Musculação em uma Academia de Teresina**. Anais do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins. Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF)/ Departamento de Educação Física/ UFPI, 26 e 27 de Outubro de 2007.

CIOCCA, M, **Medication and Supplement use by Athletes**. Clinics in Sports Medicine, Chapel Hill, v.24, n. 3, p. 719-138, Jul. 2005.

DOMINGUES, S. F.; MARINS, J. C. B. **Utilização de Recursos Ergogênicos e Suplementos Alimentares por Praticantes de Musculação em Belo Horizonte - MG.** Fitness e Performance Journal. n.4, p.218-226, 2007.

FERNANDES, J.F. **A Prática da Avaliação Física: Testes, Medidas e Avaliação Física em Escolares, Atletas e Academias de Ginástica.** 2.ed. Rio de Janeiro. Shape, 2003.

GOSTON, J. L.; CORREIA, M. I. T. D. **Prevalência do Uso de Suplementos Nutricionais entre Praticantes de Atividade Física em Academias de Belo Horizonte: Fatores Associados.** Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte. 2008.

JESUS, E.V., SILVA, M.D.B. **Suplemento Alimentar como Recurso Ergogênico por Praticantes de Musculação em Academias.** ANAIS do III Encontro de Educação Física e Áreas Afins Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF)/ Departamento de Educação Física / UFPI 23, 24 e 25 de Outubro de 2008.

OLIVEIRA, P.V. et al. **Correlation Between the Protein and Carbohydrate Supplement and Anthropometric and Strength Variables in Individuals Submitted to a Resistance Training Program.** Rev. Brs Med Esporte, São Paulo, v.12, n.1, jan/Fev. 2006.

PEDROSA, O. P. et al. **Utilização de suplementos Nutricionais por Praticantes de Musculação em Academias da Cidade de porto Velho Rondônia.** Anais da Semana Educa. v.1, n.1, 2010.