

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE UMA CIDADE DO SUL DO BRASIL

PRISCILA PORTA NOVA DE OLIVEIRA¹; LUCIA ROTA BORGES²

¹ Faculdade de Nutrição - Universidade Federal de Pelotas – cillaportanova@hotmail.com

² Faculdade de Nutrição - Universidade Federal de Pelotas – luciarotaborges@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é fundamental para a manutenção da saúde, visto os benefícios que a mesma acarreta, como por exemplo, redução do risco de doenças e melhora da qualidade de vida. Ademais, o exercício físico implica em modificações na composição corporal, força muscular, capacidade aeróbia e maior flexibilidade, no entanto, ele deve ser orientado e acompanhado por um profissional capacitado (SANTOS; SANTOS, 2002).

A musculação é uma atividade esportiva, cuja prática tornou-se frequente no Brasil, o que refletiu no aumento do número de academias que oferecem esta modalidade. O treinamento de força é fundamental tanto para a manutenção da saúde, quanto para o desempenho atlético e aumento da massa muscular (SANTOS; SANTOS, 2002). Concomitante ao aumento do estímulo da prática de atividade física, principalmente da musculação, o consumo de suplementos alimentares vem crescendo de forma espantosa entre as academias, refletindo na maior oferta destes produtos no mercado, sendo o consumo feito muitas vezes sem nenhuma orientação nutricional (HIRSCHBRUNCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008).

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME), a suplementação alimentar deve ficar restrita aos casos especiais, nos quais a eventual utilização deve sempre decorrer da prescrição de profissionais qualificados para tal, que de acordo com a legislação vigente no país, são os nutricionistas e os médicos especialistas (SBME, 2009).

Em virtude da disseminação de informações sem comprovação científica, e resultados prometidos por esses suplementos, pode ser constatada a consolidação do mercado da suplementação, principalmente em função do anseio por resultados imediatos, e de uma ideia errada de que uma alimentação equilibrada não é suficiente para os objetivos que se deseja alcançar, tanto na saúde quanto nas modificações corporais (NABHOLZ, 2007).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi avaliar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de Rio Grande, RS.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo descritivo transversal em cinco academias de Rio Grande/RS. A amostra foi constituída por frequentadores destas academias, que praticavam musculação pelo menos duas vezes por semana, sendo selecionados 10% dos alunos matriculados em cada academia.

As informações referentes ao uso de suplementos e características da amostra foram obtidas por meio da aplicação de um questionário validado por FONTOURA et al. (2009). Para análise do perfil socioeconômico, foi utilizado o instrumento da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas (ABEP, 2013). Os dados foram coletados por entrevistadora treinada, sendo os indivíduos

abordados na saída da academia de forma aleatória. A pesquisa ocorreu em diferentes dias e em turnos alternados.

As análises estatísticas foram realizadas no programa STATA versão 10.0. A análise descritiva das variáveis foi apresentada em médias com seus respectivos desvios padrões. Após, analisaram-se os dados de forma bivariada por meio do teste de qui-quadrado. O nível de significância utilizado para todos os testes foi de 5%. O projeto foi submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina, da Universidade Federal de Pelotas (OF. 81/2012).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 278 indivíduos, sendo a maioria do sexo masculino (56,12%), com média de idade de $28,8 \pm 11,0$ anos. Na Tabela 1 estão descritas as características da amostra.

TABELA 1. Características da amostra. Rio Grande/RS, 2012 (n=278).

Características	N	%
Sexo		
Masculino	156	56,12
Feminino	122	43,88
Escolaridade		
Ensino Fundamental incompleto/completo	18	6,47
Ensino Médio incompleto/completo	132	47,48
Ensino superior incompleto/completo	128	46,04
Classe social		
A	47	16,91
B	181	65,11
C	47	16,91
D	3	1,08

Quanto ao uso de suplementos alimentares, 48,9% (n=136) dos entrevistados referiram consumir algum tipo de suplemento alimentar, sendo os mais consumidos os produtos contendo aminoácidos ou outros concentrados proteicos (n=119), seguidos pelos hipercalóricos (n=46) e pelos complexos vitamínicos e minerais (n=44).

Em relação à fonte de prescrição de suplementos alimentares, 30,8% dos entrevistados afirmaram ser o vendedor da loja especializada nestes produtos a pessoa que indicou o uso, e somente, 6,6% dos indivíduos foram orientados por um profissional nutricionista.

Foi testada a associação entre o uso de suplementos e características da amostra (Tabela 2). Os dados demonstram associação significativa entre o sexo masculino e o consumo destes produtos ($p < 0,05$).

Tabela 2. Associação entre consumo de suplementos e características da amostra. Rio Grande/RS, 2012 (n=136).

Características da amostra	Uso de suplementos		
	N	%	p
Sexo			0,000
Masculino	102	75,00	
Feminino	34	25,00	
Faixa etária			0,501
15 a 24 anos	64	47,06	
25 a 34 anos	44	32,35	
35 a 44 anos	21	15,44	
Maior que 45 anos	7	5,15	
Escolaridade			0,357
Ensino fundamental incompleto/completo	7	5,15	
Ensino médio incompleto/completo	70	51,47	
Ensino superior incompleto/completo	59	43,38	
Classe social			0,435
A	19	13,97	
B	95	69,85	
C	21	15,44	
D	1	0,74	

No município de Campinas/SP, em pesquisa realizada em 2004, com 36 indivíduos, observou-se perfil semelhante de consumidores de suplementos, com predominância do sexo masculino (68,0%) e idade média inferior a 30 anos. (LOLLO; TAVARES, 2004).

Dados atuais têm demonstrado de forma crescente a procura de suplementos alimentares pela população jovem. Além disso, estudos apontam que a relação entre o uso de suplementos e a idade dos consumidores é um fator que gera preocupação, pois quanto menor é a idade, maior é o desconhecimento sobre as implicações que o uso inadequado de suplementos pode acarretar a saúde (FONTOURA; ECHEVERRIA; LIBERALLI, 2009; QUEIROZ; COLABORADORES, 2009; ALBUQUERQUE, 2012).

Outro fator relevante e de grande preocupação é que a maioria dos jovens que consomem estes produtos não recebem orientação de profissional especializado, sendo muitas vezes o consumo estimulado por profissionais não capacitados e que desconhecem os riscos que o uso exagerado destes produtos podem ocasionar à saúde.

4. CONCLUSÕES

A partir dos dados apresentados, pode-se concluir o alto consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação, sendo estes consumidores, na sua maioria, homens, jovens e com ensino médio incompleto ou completo, além disso, verificou-se que grande parte destes indivíduos não recebeu orientação de profissional capacitado quanto ao uso destes produtos.

Contudo, estudos desta magnitude já foram realizados em várias capitais do país quase sempre tendo resultados semelhantes aos elencados neste trabalho, comprovando muitas vezes o uso desnecessário de suplementos. No momento atual existe a necessidade de políticas públicas que invistam na conscientização desta população de praticantes de musculação, assim como praticantes de outras

modalidades esportivas, neste problema de saúde pública que se instala de maneira rápida em nosso país.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SANTOS, M. A. A.; SANTOS, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a *performance* nos programas de atividade física em academias de ginástica. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.16, n.2, p. 174-185, 2002.

HIRSCHBRUNCH, D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.14, n.6, p. 539-543, 2008.

Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME). Institui diretriz: Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.15, n.2, p. 1-10, 2009.

NABHOLZ, T. V.; **Nutrição esportiva: Aspectos relacionados à suplementação nutricional**. São Paulo. Sarvier, 2007.

FONTOURA, J. S.; ECHEVERRIA, L. C; LIBERALI, R. Comparação do consumo de suplementos alimentares entre frequentadores de uma academia central e outra da periferia de uma cidade da região metropolitana de Porto Alegre/ RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.3, n.15, p. 249-263, 2009.

LOLLO, P.C.B.; TAVARES, M.C.G; Lecturas en Educación Física y Deportes. TAVARES, F. Perfil dos consumidores de suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas.. Acesso em: 02 nov 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>.

QUEIROZ, S. F.; SILVA, H. C.; BEZERRA, H. P. O.; FREITAS, L. K. P.; COSTA, H. A. C.; OLIVEIRA, J. A. M.; ANDRADE, M. L. L. Utilização de suplemento alimentar por usuários de academias de ginástica do município de Pau dos Ferros-RN. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.3, n.17, p. 468-477, 2009.

ALBUQUERQUE, M. M. 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.