

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADULTOS
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS NO INTERIOR DE PERNAMBUCO**Cleudiane Cabral da Silva¹
Rebecca Peixoto Paes Silva¹**RESUMO**

A alta prevalência na prática de musculação em academias de ginástica no país pode estar associada à busca pela população pelo desenvolvimento de um melhor condicionamento físico e manutenção de hábitos de vida saudáveis. E para alcançar resultados "mais rápidos", os praticantes de musculação se submetem cada vez mais ao consumo de suplementos alimentares. Portanto, o objetivo do estudo foi avaliar o consumo de suplementos alimentares por adultos praticantes de musculação em academias no interior de Pernambuco. Para tal, foi realizado estudo transversal descritivo, com 180 adultos praticantes de musculação, com idade entre 18 a 59 anos matriculados em duas academias de ginástica dos municípios de Alagoinha e Pesqueira, localizadas no Agreste de Pernambuco, Brasil. Observou-se um elevado consumo de suplementos alimentares (56,7%), com maior frequência do gênero masculino. Dentre os produtos utilizados, aqueles à base de proteína foram os mais consumidos por ambos os sexos. Logo, nota-se que há um consumo desordenado de suplementos alimentares que quando prescritos de forma inadequada por profissionais desabilitados ou indivíduos leigos podem ocasionar possíveis efeitos indesejáveis naqueles que os consomem. Assim, o elevado consumo de suplementos alimentares pelos praticantes de musculação demonstra a necessidade de sensibilização da população a um uso adequado e consciente.

Palavras-chave: Suplemento Alimentar. Suplementação. Academias de Ginástica.

1-Centro Universitário do Vale do Ipojuca (UNIFAVI, DeVry), Pernambuco, Brasil.

E-mails dos autores:
cleudianecabral@hotmail.com
rsilva27@unifavip.edu.br

ABSTRACT

Consumption of dietary supplements by adults musculation practicers in fitness centers inland of Pernambuco

The high prevalence in the practice of musculation practicers in fitness centers in the country may be associated with the search for the population by the development of a better physical conditioning and maintenance of healthy habits of life. And to achieve "faster" results, musculation practicers increasingly submit to the consumption of dietary supplements. Therefore, the objective of the study was to evaluate the consumption of dietary supplements by adults musculation practicers in academies in the interior of Pernambuco. For this, a descriptive cross-sectional study was carried out, with 180 adults practicing bodybuilding, aged between 18 and 59 years enrolled in two fitness centers in the municipalities of Alagoinha and Pesqueira, located in Agreste of Pernambuco, Brazil. There was a high consumption of food supplements (56.7%), with a higher frequency of males. Among the products used, those based on protein were the most consumed by both sexes. Therefore, it is noticed that there is a disordered consumption of dietary supplements that when inadequately prescribed by disabled professionals or lay individuals can cause possible undesirable effects in those who consume them. Thus, the high consumption of dietary supplements by musculation practicers demonstrates the need to sensitize the population to appropriate and conscious use.

Key words: Dietary Supplements. Supplementation. Fitness Centers.

Endereço para correspondência:
Rua Bom Jesus, nº45, Centenário.
Pesqueira-PE, Brasil.
CEP: 55200-000

INTRODUÇÃO

A alta prevalência na prática de musculação existente em academias de ginástica no país (Nogueira, Souza e Brito, 2013) pode estar associada à busca pela população por uma aparência física “perfeita” (Sussmann, 2013), desenvolvimento de um melhor condicionamento físico (Nogueira, Souza e Brito, 2013) e manutenção de hábitos de vida saudáveis (Queiroz e colaboradores, 2009).

E para alcançar resultados mais rápidos, os praticantes de musculação se submetem cada vez mais ao consumo de suplementos alimentares (Freitas e colaboradores, 2013), o que pode justificar a alta incidência de uso destes produtos encontrada nos adeptos do exercício resistivo (Lollo e Tavares, 2004).

A Food and Drug Administration (2014) define os suplementos alimentares como produtos administrados por via oral que contém um ou mais componentes alimentares, tais como, vitaminas, minerais, ervas ou outros produtos de origem vegetal, aminoácidos ou enzimas, a fim de proporcionar uma adequada ingestão de nutrientes essenciais ou diminuir os riscos de desenvolver ou agravar doenças.

A literatura também sugere que o consumo destes sofre grande estímulo e influência da mídia, treinadores e educadores físicos (Cantori, Sordi e Navarro, 2009).

Logo, é perceptível a grande dificuldade em controlar o uso de tais produtos, pois também há a falta de conhecimento por parte dos praticantes de musculação que uma alimentação adequada e balanceada com a oferta de todos os nutrientes recomendados para a manutenção do bom funcionamento do organismo supre as necessidades individuais de cada indivíduo, mesmo que pratique exercício resistivo (Hirschbruch e Carvalho, 2014).

É importante salientar que os suplementos alimentares quando consumidos adequadamente através de uma correta prescrição podem oferecer melhor disposição para a realização de atividades do cotidiano e garantem desempenho satisfatório na prática dos exercícios físicos (Hernandez e Nahas, 2009).

Desta forma, a indicação da suplementação alimentar é viável quando há necessidade do organismo de

complementação na alimentação ou quando precisar elevar algum determinado nutriente para atingir algum objetivo (Hirschbruch e Carvalho, 2014).

Paralelamente ao consumo de suplementos alimentares, aumenta a preocupação com a forma abusiva no uso destes produtos, pois se sabe que há um gasto substancial com a compra dos mesmos, onde em muitos casos o recurso financeiro poderia ser melhor empregado na compra de alimentos saudáveis (Hirschbruch e Carvalho, 2014).

Além da notável presença do uso indiscriminado sem a orientação de um profissional qualificado, que segundo a literatura pode ocasionar alguns efeitos colaterais indesejáveis (Wagner, 2011).

Portanto, para melhor compreender a forma de utilização dos produtos citados, o presente estudo o objetivo foi avaliar o consumo de suplementos alimentares por adultos praticantes de musculação em academias no interior de Pernambuco.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um transversal descritivo com amostra de conveniência, onde foram avaliados 180 adultos praticantes de musculação, com idade entre 18 a 59 anos matriculados em duas academias de ginástica dos municípios de Alagoinha e Pesqueira localizadas geograficamente no Agreste do estado de Pernambuco, Brasil, no período de agosto a novembro de 2014.

Para atender as Resoluções 196/96 e 466/2012 do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, o presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário do Vale do Ipojuca – UNIFAVIP | DeVry, sob o nº 0048/2014. Ressalta-se que os dados da pesquisa foram coletados somente após a assinatura de duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelo participante de forma voluntária.

A coleta de dados foi realizada através de questionário previamente elaborado a partir de adaptação de estudos presentes na literatura (Domingues e Marins, 2007; Fernandes, Gomes e Navarro, 2009; Silveira, Lisboa e Souza, 2011), de forma individualizada, onde as variáveis analisadas foram faixa etária, situação socioeconômica,

periodicidade e duração da prática do exercício resistivo, consumo e frequência do uso de suplementos alimentares, instrumentos que o público-alvo utilizou para adquirir informações sobre tais produtos, tipos, responsável pela prescrição, nível de conhecimento dos indivíduos a cerca destes, bem como os benefícios e efeitos indesejáveis percebidos.

Para análise e tabulação dos dados foi usado o programa Microsoft Excel versão 2010, programa SPSS versão 13.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) e o programa Epi Info versão 6.04 (CDC/WHO, Atlanta, GE, USA).

Realizou-se análise descritiva (univariada) para caracterizar a distribuição da ocorrência dos eventos, incluindo a frequência das variáveis do estudo e o respectivo intervalo de confiança de 95% para cada característica estudada.

RESULTADOS

A amostra foi constituída por 180 indivíduos praticantes de musculação com idade entre 18 e 59 anos, dos quais 59,4% (n=107) eram do gênero masculino e 40,6% (n=73) do gênero feminino.

Em relação ao perfil dos indivíduos avaliados 57,8% destes se enquadram na faixa etária de 18 a 29 anos, 84,4% possuíam grau de escolaridade até o ensino médio e 83,3% recebiam mensalmente até um salário mínimo (Tabela 1).

Em relação às características do treinamento resistivo praticado, 86,1% praticavam esta atividade em período inferior a 5 anos e 77,2% realizavam musculação cinco vezes na semana. Dentre os objetivos que motivaram a população estudada à prática de tal modalidade, 69,4% relataram à estética (ganho de massa muscular e definição da musculatura), como descritos a seguir.

Tabela 1 - Perfil dos praticantes de musculação e caracterização do treinamento resistivo em academias dos municípios de Pesqueira e Alagoinha-PE, Brasil, 2014.

	n	%	IC 95%
Sexo			
Masculino	107	59,4	51,8-66,7
Feminino	73	40,6	33,3-48,1
Faixa etária			
18 a 29 anos	104	57,8	50,2-65,1
30 a 39 anos	61	33,9	27,0-41,3
40 a 59 anos	15	8,3	4,7-13,4
Escolaridade			
Ensino fundamental	12	6,7	3,5-11,3
Ensino médio	152	84,4	78,3-89,4
Ensino superior	16	8,9	5,1-14,0
Renda			
Até 1 salário mínimo	150	83,3	77,1-88,5
2 a 5 salários mínimos	25	13,9	9,2-19,8
Mais de 5 salários mínimos	5	2,8	0,9-6,4
Prática de musculação			
Menos de 1 ano	72	40,0	32,8-47,5
1 a 5 anos	83	46,1	38,7-53,7
Mais de 5 anos	25	13,9	9,2-19,8
Frequência de musculação			
Menos de 5 dias	17	9,4	5,6-14,7
5 dias	139	77,2	70,4-83,1
Mais de 5 dias	24	13,3	8,7-19,2
Objetivo da musculação			
Estética	125	69,4	62,1-76,0
Saúde	42	23,3	17,4-30,2
Competição	13	7,2	3,9-12,0

No tocante ao consumo de suplementos alimentares, 56,7% (n=102) dos indivíduos referiram consumir um ou mais

suplementos alimentares, sendo 46,1% (n=83) do gênero masculino e 10,6% (n=19) do gênero feminino.

Quanto aos tipos dos suplementos alimentares consumidos verificou-se que os indivíduos do sexo masculino faziam uso, com uma maior prevalência, dos suplementos proteicos (32,7%) seguidos dos termogênicos (12,6%) e BCAA (9,5%).

Em relação às mulheres, houve maior consumo dos suplementos proteicos (5,1%),

seguido de termogênicos (4,1%), vitaminas e minerais (3,1%) (Tabela 2).

Quanto ao período que consumiam os suplementos alimentares, 58,4% referiram consumir antes do treino, 37,6% após e apenas 4% durante o treino.

Tabela 2 - Tipos de suplementos alimentares e outros produtos consumidos pelos praticantes de musculação em academias dos municípios de Pesqueira e Alagoinha-PE, Brasil, 2014.

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Proteína	96	32,7	15	5,1	111	37,8
Glutamina	12	4,1	1	0,3	13	4,4
BCAA	28	9,5	2	0,7	30	10,2
Hipercalóricos	3	1,0	1	0,3	4	1,3
Energéticos	11	3,7	5	1,7	16	5,4
Termogênicos	37	12,6	12	4,1	49	16,7
Compensadores*	27	9,2	5	1,7	32	10,9
Vitaminas e minerais	6	2,0	9	3,1	15	5,1
Repositores hidroeletrólíticos	3	1,0	2	0,7	5	1,7
Precursores hormonais e esteroides anabolizantes	15	5,1	4	1,4	19	6,5

Legenda: * Refere-se à Arginina, creatina e suplementos que influenciam a produção de óxido nítrico.

Após a análise do relato da descrição dos praticantes de exercício resistivo quanto à finalidade de cada suplemento alimentar utilizado, verificou-se que em relação ao nível de conhecimento dos mesmos, 56,9% possuíam informações errôneas acerca destes, 12,7% sabiam parcialmente e 30,4% relacionaram corretamente os produtos com suas respectivas funções no organismo (Tabela 3).

No que se refere à indicação dos suplementos alimentares, 38,2% relataram que os amigos/leigos eram os principais responsáveis, 25,5% utilizavam após indicação do educador físico e apenas 9,8% após indicação de médico e/ou nutricionista. Ressalta-se também que 90,2% dos indivíduos não faziam acompanhamento do consumo destes produtos com profissionais habilitados. Além disso, 60,8% do público estudado não seguiam as recomendações expressas nos rótulos dos suplementos alimentares consumidos.

Dos praticantes de musculação que referiram consumir os suplementares alimentares, 33,3% faziam uso visando à melhora no treinamento, seguido de finalidade estética/emagrecimento (26,5%) e influência da mídia (26,5%). Ao comparar os motivos que

impulsionaram ambos os gêneros a utilizar os suplementos citados verificou-se nos homens uma maior prevalência para a melhora do treinamento (29,4%). Já as mulheres consideram a estética/emagrecimento (5,9%) como principal fator motivador para tal uso. O professor de educação física e o administrador da academia de ginástica constituíram os maiores responsáveis pela retirada de dúvidas/informações sobre os suplementos alimentares. Mensalmente, 78,4% referiram gastar até R\$ 150,00 com a compra de tais produtos e 9,8% mais de R\$ 300,00. Em relação à viabilidade do uso de suplementos alimentares associado ao exercício físico, 52% disseram ser necessário apenas em determinados momentos e 48% consideram imprescindível o consumo.

Quanto aos benefícios percebidos através do consumo de suplementos alimentares, os mais prevalentes relatados pelos praticantes de musculação foram o aumento da massa magra e melhora na estética (68,6%). Já quanto à percepção de efeitos indesejáveis, 34,3% relataram a presença de ansiedade, alteração de humor e emagrecimento além do esperado, enquanto, 11,8% referiam não apresentar efeito indesejável.

Tabela 3 - Conduas dos praticantes de musculação em relação ao consumo dos suplementos alimentares em academias dos municípios de Pesqueira e Alagoinha-PE, Brasil, 2014.

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Finalidade descrita de cada produto utilizado						
Totalmente correta	28	27,5	3	2,9	31	30,4
Parcialmente correta	11	10,8	2	2,0	13	12,7
Incorreta totalmente	44	43,1	14	13,7	58	56,9
Indicação						
Educador físico	23	22,5	3	2,9	26	25,5
Amigo/Leigos	35	34,3	4	3,9	39	38,2
Profissional habilitado	4	3,9	6	5,9	10	9,8
Mídia (Internet)	17	16,7	5	4,9	22	21,6
Auto prescrição	4	3,9	1	1,0	5	4,9
Acompanhamento de profissional habilitado						
Sim	4	3,9	6	5,9	10	9,8
Não	79	77,5	13	12,7	92	90,2
Utiliza recomendações do rótulo						
Sim	26	25,5	14	13,7	40	39,2
Não	57	55,9	5	4,9	62	60,8
Motivação do uso						
Estética/Emagrecimento	21	20,6	6	5,9	27	26,5
Influência da mídia	24	23,5	3	2,9	27	26,5
Melhora no treinamento	30	29,4	4	3,9	34	33,3
Recomendação médica e/ou nutricional	8	7,84	6	5,9	14	13,7
Acesso às informações						
Loja de suplementos	12	11,8	1	1,0	13	12,7
Mídia/Revistas/Jornais científicos/Congressos	19	18,6	4	3,9	23	22,5
Amigos	11	10,8	2	2,0	13	12,7
Médico ou nutricionista	4	3,92	6	5,9	10	9,8
Professor da academia de ginástica	23	22,5	4	3,9	27	26,5
Administrador da academia de ginástica	14	13,7	2	2,0	16	15,7
Gasto mensal						
Até R\$ 150,00	65	63,7	15	14,7	80	78,4
R\$ 151,00 a R\$ 300,00	9	8,8	3	2,9	12	11,8
Mais de R\$ 300,00	9	8,8	1	1,0	10	9,8
Necessidade do uso						
É imprescindível o consumo	40	39,2	9	8,8	49	48,0
Podem ser consumidas em determinados momentos	43	42,2	10	9,8	53	52,0
Percepção de benefícios						
Aumento da massa magra/Melhorou a estética	54	52,9	16	15,7	70	68,6
Aumento da força/Aumento da resistência	19	18,6	2	2,0	21	20,6
Mais disposição/Emagreceu	10	9,8	1	1,0	11	10,8
Percepção de efeitos indesejáveis						
Acne/Flatulência	27	26,5	5	4,9	32	31,4
Ansiedade/Alteração de Humor/Emagreceu demais	31	30,4	4	3,9	35	34,3
Problemas no fígado/Problemas nos rins	3	2,94	1	1,0	4	3,9
Retenção de líquidos/Pressão alta	15	14,7	4	3,9	19	18,6
Não percebeu efeito indesejável	7	6,86	5	4,9	12	11,8

DISCUSSÃO

O presente estudo ao avaliar os praticantes de exercício resistivo constatou que os mesmos apresentaram em sua maioria, faixa etária entre 18 a 29 anos e maior prevalência do gênero masculino.

Dados semelhantes são observados na literatura, visto que Linhares e Lima (2006), ao analisarem adeptos de exercício resistivo relataram que 65,6% dos indivíduos apresentavam faixa etária de 18 a 29 anos.

Dados também concordantes com Fayh e colaboradores (2013), que ao avaliarem indivíduos frequentadores de

academias no Sul do país constataram que 64,9% apresentaram entre 16 a 30 anos de idade. Somado a isso, Melo e colaboradores (2010) ao analisarem praticantes de musculação com idade entre 17 a 55 anos em academias de ginástica observaram que 56,8% eram homens.

Quanto ao grau de escolaridade, esta pesquisa verificou que 84,4% dos adeptos de exercício resistivo tinham até o ensino médio.

Achado corroborante com os dados encontrados por Milani, Teixeira e Marquez (2014), onde 53% dos praticantes de musculação tinham o ensino médio completo. Já Barbosa e colaboradores (2011) relataram que 86,7% dos praticantes de musculação apresentavam nível superior completo.

Em relação à renda, observou-se que 83,3% dos praticantes de musculação recebiam até um salário mínimo ao mês. Entretanto, devido à escassez de dados na literatura associando a renda de praticantes de exercícios resistidos, não foi possível estabelecer dados comparativos acerca da renda característica do público-alvo, bem como informações mais esclarecedoras que possibilitassem tal comparação.

Neste estudo, também foi observado que os praticantes de musculação se exercitavam há menos de cinco anos.

Linhares e Lima (2006) relataram que aproximadamente 30% dos entrevistados praticavam musculação há menos de 6 anos, enquanto Pontes (2013) demonstrou que cerca de 28% dos indivíduos realizavam exercícios de força num período de um a três meses.

No que se refere à frequência semanal de musculação nesta pesquisa, percebeu-se que 77,2% frequentam cinco vezes por semana cotidianamente. Dados vistos também por Pontes (2013), onde 58,42% frequentam as academias na referida periodicidade. Tal fato pode estar associado aos principais objetivos almejados pelo público-alvo ao optar pela prática de musculação.

Segundo os relatos, os objetivos como estética (69,4%) e saúde (23,3%) eram os que mais impulsionam a prática desta atividade física, seguidos por competição, onde 7,2% esportistas se submetem a musculação a fim de contribuir para um melhor desempenho.

Barbosa e colaboradores (2011) mostram a hipertrofia muscular como o principal objetivo da população estudada, mas,

ressalta-se que pode enquadrá-lo dentro do conceito de estética, já que esta transformação é perceptível externamente ao corpo humano devido ao aumento da musculatura.

Hirschbruch e Carvalho (2014) relacionam o desejo de mudança física à disseminação estética de padrões corporais estereotipados, onde corpos magros, elevado volume muscular e baixa concentração de gordura corpórea são considerados padrões de beleza vigentes.

Em contrapartida, estudo realizado por Pontes (2013) constatou que 62,4% praticavam exercício resistivo por motivos de saúde, o que também traz questões que devem ser consideradas, pois é um resultado que mostra maior preocupação da população em melhorar hábitos de vida, conseqüentemente promover a saúde e prevenir doenças.

No entanto, com o intuito de atingir resultados a curto prazo, os praticantes de musculação se submetem cada vez mais ao consumo de suplementos alimentares por acreditarem que apenas estes recursos são os principais responsáveis por melhorar o desempenho físico e provocar alterações fisiológicas que repercutam na composição corporal (Sabino, Luz e Carvalho, 2010).

O consumo de suplementos alimentares torna-se cada vez mais comum entre os frequentadores de academias de ginástica, principalmente nos indivíduos que praticam atividade de força, como a musculação. Dentre os indivíduos avaliados nesta pesquisa, identificou-se uma prevalência elevada (56,7%) de consumidores destes recursos ergogênicos, com maior destaque entre os indivíduos do sexo masculino.

Achado concordante com Melo e colaboradores (2010), que ao avaliarem o consumo de suplementos alimentares entre praticantes de exercício resistivo, verificaram que 64,6% consumiam suplementos, e destes, 56,8% eram do gênero masculino. Dado também semelhante ao encontrado por Jesus, Oliveira e Moreira (2017) em estudo realizado em uma academia de ginástica de Juiz de Fora-MG, onde apontaram que 50% dos homens e 34,2% das mulheres faziam uso destes produtos

Há dados na literatura onde demonstram que cerca de 8 a 70% dos praticantes de musculação consomem

suplementos alimentares rotineiramente (Nogueira, Souza e Brito, 2013).

Porém, Barbosa e colaboradores (2011) mostram que esta situação não é generalizada em todo país, pois em uma academia do Rio de Janeiro notou-se que 36,7% utilizavam estes produtos, com maior consumo entre os indivíduos do gênero masculino.

Embora haja dados divergentes na literatura acerca do consumo de suplementos alimentares, é perceptível a alta prevalência no uso.

Wolinsky e Hickson (2002) trazem uma consideração importante ao relacionarem esta situação à falta de compreensão e conhecimento por parte dos praticantes de musculação. Estes autores relatam que uma alimentação equilibrada e saudável pode aperfeiçoar o desempenho na prática do exercício resistivo, já que contribui para redução da fadiga muscular, podendo elevar a resistência no tempo de treinamento, proporcionar recuperação mais rápida entre as séries, aumentar as reservas energéticas, além da diminuição da possibilidade em contrair doenças. Assim, o uso de suplementos alimentares poderia ser dispensando (Nogueira, Souza e Brito, 2013).

No que se refere aos tipos de suplementos alimentares mais utilizados, os proteicos a base de proteína do soro do leite e albumina - foram os mais prevalentes (37,8%) em ambos os gêneros, assim como os termogênicos (16,7%), que possuem a finalidade de reduzir o apetite e proporcionar uma maior queima calórica, através da elevação da temperatura corporal, contribuindo na metabolização dos lipídeos, convertendo-os em energia (Linhares e Lima, 2006). Em terceiro lugar, observou-se também o consumo frequente de BCAA (composto por aminoácidos essenciais: leucina, isoleucina e valina) entre os homens (9,5%) e vitaminas e minerais pelas mulheres (3,1%).

Ressalta-se que dentre os termogênicos citados, notou-se a utilização de um produto que alegava ação emagrecedora, porém proibido pela legislação brasileira, devido à inexistência de estudos que comprovem e garantam a eficácia segura e benéfica para os consumidores.

Logo, verifica-se a ausência de fiscalização rígida e eficiente, pois mesmo sendo proibida a comercialização

nacionalmente, o produto é adquirido ilegalmente, podendo acarretar em sérios agravos para os indivíduos que o consome, vendo que muitos deles desconhecem os potenciais riscos do "emagrecedor" citado.

Dados na literatura relataram que os suplementos proteicos são os mais consumidos por frequentadores de academias de ginástica no sul do país (Fayh e colaboradores, 2013), bem como, em praticantes de atividades desportivas em cidade do Nordeste (Freitas e colaboradores 2013) e por indivíduos que fazem atividade física em academias do Sudeste (Costa, Rocha e Quintão, 2013).

No entanto, também há relatos de consumo elevado de vitaminas e minerais (Freitas e colaboradores, 2013) e de compensadores (Costa, Rocha e Quintão, 2013; Domingues e Marins, 2007).

Ao serem solicitados que descrevessem a finalidade dos suplementos alimentares utilizados, verificou-se que grande parte dos indivíduos não souberam relatar ou correlacionar corretamente os produtos com as respectivas funções no organismo. Dados estes que podem ser devido à escolaridade dos indivíduos avaliados, sendo sugestivo de possíveis utilizações de forma equivocada, diferentemente dos resultados encontrados em pesquisa de Domingues e Marins (2007), onde mostram que 96% dos usuários de suplementos alimentares pesquisados em Belo Horizonte possuíam nível de conhecimento correto referente a estes recursos ergogênicos consumidos.

Quanto ao período que consumiam os suplementos alimentares, a maior parte ingeria os suplementos alimentares antes do treino (58,4%).

No entanto, sabe-se que pode haver inadequações neste sentido, pois é importante salientar que a correta prescrição considera não apenas a frequência, intensidade do treinamento físico e necessidades dietéticas, como também o período propício de ação destes produtos no metabolismo (Wolinsky e Hickson, 2002).

Outra questão importante que envolve o consumo de suplementos alimentares refere-se à indicação destes produtos, que deve considerar a real necessidade do indivíduo. Logo, apenas profissionais habilitados, como médico e/ou nutricionista, estão aptos a

prescreverem tais produtos (Hirschbruch e Carvalho, 2014).

Contudo, o presente estudo mostra que a indicação mais prevalente dos suplementos alimentares foi realizada por indivíduos não habilitados, como amigos/leigos (38,2%) e educador físico (25,5%), que apesar de ser um profissional de saúde, o mesmo não possui habilitação para este fim.

Preocupantemente, uma pequena parcela dos praticantes de atividade de força estudada nesta pesquisa recebeu a indicação do consumo de suplementos alimentares através do profissional qualificado para a prescrição, e apenas 9,8% faziam acompanhamento do consumo destes produtos com médico e/ou nutricionista. Achado também observado por Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008), onde 42,8% faziam auto prescrição e 27,5% eram prescritos pelos treinadores físicos.

Apesar de Silveira, Lisbôa e Sousa (2011) relatarem através de estudo realizado em academias no Distrito Federal que 46,1% da indicação de tais produtos foram através do profissional nutricionista.

Em relação à utilização das recomendações presentes na rotulagem destes produtos neste estudo constatou-se que 60,8% dos praticantes de exercício de força não seguiam as informações expressas nos rótulos sobre a forma de utilização. Realidade divergente ao expressa por Domingues e Marins (2007), onde 57% referiam seguir tais recomendações.

Outro dado de grande relevância está relacionado às principais motivações que levaram os praticantes de musculação a consumirem os suplementos alimentares. Motivos como à melhora no treinamento (33,3%), estéticos/emagrecimento (26,5%) e influência da mídia (26,5%) representam grande significância na tomada de decisões quanto ao consumo dos recursos citados. Para os homens a melhora no treinamento representou o motivo de mais significância (29,4%) e 5,9% das mulheres consideram a estética/emagrecimento. Em estudo de Silveira, Lisbôa e Sousa (2011) o ganho de massa muscular representa o motivo mais prevalente (65,3%) em ambos os gêneros.

Para Barbosa e colaboradores (2011) 75% dos homens praticantes de musculação avaliados em uma academia do Rio de Janeiro mencionaram o aumento de massa muscular,

melhora no desempenho físico e oferecimento de energia como incentivadores para uso dos suplementos, enquanto 100% das mulheres relataram como motivos para o consumo melhoramento da performance, perda de gordura corporal e hidratação.

Para Sussmann (2013) motivos ligados à estética, como modificações corporais podem estar relacionadas a distúrbios de dissociação da própria imagem, algo que deve ser avaliado minuciosamente e tratado de forma adequada a fim de evitar complicações.

Tais fatores somados às informações equivocadas presente em diversos meios de comunicação sobre a finalidade dos suplementos alimentares acabam contribuindo para o consumo inconsequente. O acesso a informações pela via mais coerente pode ser fator determinante no sucesso ao consumir estes produtos. Na presente pesquisa verificou-se que os professores das academias de ginástica são os principais responsáveis (26,5%) pelo repasse de informações/atualidades dos suplementos alimentares.

De acordo com Domingues e Marins (2007) 55% dos praticantes de musculação avaliados obtêm informações através de amigos e 51,5% professor de academia.

Apesar dos educadores físicos apresentarem conhecimento referente aos suplementos alimentares, os mesmos podem não possuir informações suficientemente esclarecedoras que possam atender a individualidade e especificidade do público estudado, assim como leigos podem informar erroneamente sobre a efetividade destes produtos visto que muitas vezes o conhecimento é empírico (Nogueira, Souza e Brito, 2013).

Sabe-se que a crescente procura por suplementos alimentares acarreta muitas vezes em um gasto considerável na compra destes produtos. O gasto médio mensal com suplementos alimentares observado neste estudo foi até R\$ 150,00 (78,4%). Fato que pode ser justificado pela renda média encontrada nos praticantes de musculação, onde o maior gasto com a aquisição destes recursos ergogênicos poderia comprometer o salário dos mesmos, já que a maioria dos suplementos alimentares não possui preços muito acessíveis para a população em geral.

Silveira, Lisbôa e Sousa (2011) apontaram que o valor mais representativo gasto pelos praticantes de musculação em Brasília foi superior a R\$ 151,00 (38,4%).

Porém, há ainda uma grande discussão em relação a real necessidade do consumo de suplementos alimentares, os achados presentes na referida pesquisa apontam que 52% da população estudada considera que os mesmos devem ser consumidos associados ao exercício físico em determinados momentos. Dados corroborantes com a literatura, pois 74% dos praticantes de musculação analisados por Domingues e Marins (2007) referiram que a utilização é prudente apenas em situações específicas.

Através da percepção dos benefícios percebidos pelos praticantes de exercício resistivo observou-se que os mais representativos foram o aumento da massa magra com conseqüente melhoria da estética (68,6%), corroborando com os achados de Frizon, Macedo e Yonamine (2005), os mesmos também verificaram que o ganho de força também obteve destaque em praticantes de atividade de força nas principais academias de dois municípios na região Sul do país.

Já os efeitos indesejáveis percebidos pelo público-alvo como a presença de ansiedade, alterações de humor e emagrecimento foram às principais queixas mencionadas (34,3%), juntamente com aparecimento de acnes, flatulência (31,4%), além de retenção de líquidos e pressão alta (18,6%), que podem estar relacionados aos efeitos próprios dos suplementos alimentares, mesmo quando consumidos em quantidades adequadas, bem como, utilização indevida dos produtos e falta de cautela ao fazerem uso inclusive de esteroides anabolizantes. Frizon, Macedo e Yonamine (2005) mencionam a agressividade (6%), alteração de humor (4%) e pressão alta (4%) como os efeitos percebidos que mais incomodam os praticantes de musculação.

No entanto, ainda houve um percentual (11,8%) que referiu não ter percebido efeitos indesejáveis, o que pode estar associado ao tempo de consumo, prescrição de tais produtos ou aos efeitos já esperados explicitados pelo médico e/ou nutricionista, vendo que a grande maioria que citou não possuir nenhuma queixa referente aos suplementos alimentares fazia

acompanhamento com profissionais habilitados.

Assim, ao longo do estudo nota-se que o consumo desordenado de suplementos alimentares pode tornasse perigoso, pois quando prescritos de forma inadequada por profissionais desabilitados ou indivíduos leigos podem ocasionar possíveis efeitos indesejáveis naqueles que os consomem, e tais práticas podem gerar grande preocupação para a saúde pública do país.

CONCLUSÃO

É notável a percepção do elevado consumo de suplementos alimentares pelos praticantes de musculação.

Sabe-se que se utilizados de maneira adequada através de uma correta prescrição por profissionais habilitados, acarretam em importantes benefícios na prática esportiva, principalmente quando associados a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis.

Contudo, é necessário que os consumidores tenham mais cautela quanto à prescrição destes produtos.

Assim, é de suma importância compreender os aspectos que envolvem tais produtos, a maneira banalizada que vêm sendo comercializados, bem como as condicionantes na utilização para evitar ou reverter inadequações no consumo, evitando assim efeitos indesejados para o público alvo e potencializando a eficácia benéfica para a saúde.

REFERÊNCIAS

- 1-Barbosa, D. A.; Oliveira, J. S.; Siqueira, E. C. S.; Fagundes, A. T. S. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação. EFDeportes, Revista Digital. Buenos Aires. Vol.16. Num. 162. 2011.
- 2-Cantori, A. M.; Sordi, M. F.; Navarro, A. C. Conhecimento sobre ingestão de suplementos por frequentadores de academias de duas cidades diferentes no sul do Brasil. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 3. Num. 15. 2009. p. 172-181. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/114/112>>

3-Costa, D. C.; Rocha, N. C. A.; Quintão, D. F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academia de duas cidades do Vale do Aço/MG: Fatores associados. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 41. 2013. p. 287-299. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/406/387>>

4-Domingues, S. F.; Marins, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. *Fitness Performance Journal*. Vol. 6. Num. 4. 2007. p. 218-226. Disponível em: <<http://www.fpjournal.org.br/painel/arquivos/16-art1-en.pdf>>

5-Fayh, A. P. T.; Silva, C. V.; Jesus, F. R. D.; Costa, G. K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 35. Num. 1. 2013. p. 27-37.

6-Fernandes, C.; Gomes, J. M.; Navarro, F. Utilização de suplementos alimentares por praticantes de atividade física na cidade de São Paulo e região. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 3. Num. 13. 2009. p. 05-12. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/92/90>>

7-Food and Drug Administration. Definição de suplementos alimentares. 2014. Disponível em: <<http://www.fda.gov/AboutFDA/Transparency/Basics/ucm195635.htm>>. Acesso em 05/03/2014.

8-Freitas, A.; Evangelista, A. L.; Lopes, C. R.; Silva, A. K. S.; Lima, A. V.; Freitas, E. S. F.; Motta, G. R. Uso de suplementos ergogênicos em praticantes de atividades esportivas na cidade de Teresina-PI. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 40. 2013. p. 246-252. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/414>>

9-Frizon, F.; Macedo, S. M. D.; Yonamine, M. Uso de esteroides andrógenos anabólicos por praticantes de atividade física das principais

academias de Rechim e Passo Fundo/RS. *Revista de Ciências Farmacêuticas Básica Aplicada*. Vol. 26. Num. 3. 2005. p. 227-232.

10-Hernandez, A. J.; Nahas, R. M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Num. 2. 2009. p. 3-12.

11-Hirschbruch, M. D.; Carvalho, J. R. *Nutrição esportiva: uma visão prática*. Manole. 2014.

12-Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 14. Num.7. 2008. p. 539-543.

13-Jesus, I. A. B.; Oliveira, D. G.; Moreira, A.P.B. Consumo alimentar e de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia de Juiz de Fora-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 66. 2017. p. 696-707. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/878/682>>

14-Linhares, T.C.; Lima, R M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes-RJ, Brasil. *Vértices*. Vol. 8, Num. 1/3. 2006. p. 101-122. Disponível em: <<http://essentiaeditora.iff.edu.br/index.php/vertices/article/view/66>>

15-Lollo, P. C. B.; Tavares, M. C. G. C. F. Perfil dos consumidores de suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas-SP. *EFDeportes, Revista Digital*. Buenos Aires. Vol. 10. Num. 76. 2004.

16-Melo, I. C. O.; Bueno, L. O.; Fleury Neto, H. P.; Liberali, R. O consumo de suplementos alimentares em academia de Brasília-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Num. 24. 2010. p. 489-493. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/219/208>>

17-Milani, V. C.; Teixeira, E. T.; Marquez, T. B. Fatores associados ao consumo de

suplementos nutricionais em frequentadores de academias de ginástica da cidade de Nova Odessa. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 8. Num. 6. 2014. p. 264-278. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/458/428>>

18-Nogueira, F. R.; Souza, A. A.; Brito, A. F. Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 18. Num. 1. 2013. p. 16-39, 2013.

19-Pontes, M. C. F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa-PB. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 19-27. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/350/356>>

20-Queiroz, S.F.; Silva, H. C.; Bezerra, H. P. O.; Freitas, L. K. P.; Costa, H. A.; 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*. Vol. 3. Num. 17. 2009. p. 468-477. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/144/142>>

21-Sabino, C.; Luz, M. T.; Cravalho, M. C. O fim da comida: suplementação alimentar e alimentação entre frequentadores assíduos de academias de musculação e fitness do Rio de Janeiro. *História, Ciências e Saúde – Manguinhos*. Vol. 17. Num. 2. 2010. p. 343-356.

22-Silveira, D. F.; Lisbôa, S. D.; Souza, S. Q. O consumo de suplementos alimentares em academias de ginástica da cidade de Brasília-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 5. Num. 25. 2011. p. 05-13. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/226/215>>

23-Sussmann, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona Sul do

Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 35-42. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/366/358>>

24-Wagner, M. Avaliação do uso de suplementos nutricionais e outros recursos ergogênicos por praticantes de musculação em academias de um bairro de Florianópolis-SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 5. Num. 26. 2011. p. 130-34. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/244/238>>

25-Wolinsky, I.; Hickson, J. F. Nutrição no exercício e no esporte. Roca. 2002.

Recebido para publicação em 30/12/2017
Aceito em 12/03/2018