

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR MULHERES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ACADEMIA NA CIDADE DE TAGUATINGA-DFHelena Nascimento Maioli¹**RESUMO**

O objetivo de alcançar o corpo esteticamente “perfeito” tem levado muitas mulheres a consumirem suplementos alimentares, que prometem potencializar a perda de peso ou ganho de massa muscular em um curto período de tempo. O objetivo do trabalho foi avaliar o consumo de suplementos alimentares por mulheres praticantes de atividade física de uma academia na cidade de Taguatinga/DF. O estabelecimento possui cerca de 300 alunos. Os critérios para escolha das participantes foi ser do sexo fem. e praticar ativ. física no mínimo 3x/semana. Foi aplicado um questionário com 7 questões de múltipla escolha contendo os seguintes dados: Idade, escolaridade, renda, quantidade de suplementos que consomem, tipos de suplementos consumidos, objetivo da suplementação e fonte de indicação e. Foi possível verificar que a maioria das participantes tinha idade entre 21 e 25 anos, grau de escolaridade nível médio e renda de 3 a 4 salários mínimos e utilizam 2 tipos de suplementos. Os tipos mais utilizados foram proteínas e termogênicos e os objetivos mais relatados foram a hipertrofia, emagrecimento e condicionamento físico, sendo que as principais indicações foram feitas por vendedores de lojas de suplementos e professores da própria academia. É preciso maior conscientização dos profissionais que recomendam o consumo de suplementos sem serem habilitados para isso, bem como intensificação da educação nutricional por parte dos nutricionistas, para evitar o uso indiscriminado de tais produtos.

Palavras-chave: Suplementação, Mulheres, Academia.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho - Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva

ABSTRACT

Evaluation of the use of supplements in women practitioners of physical activity in an academy from Taguatinga-DF

The goal of achieving the body aesthetically perfect has led many women to consume dietary supplements that promise to enhance weight loss or gain of muscle mass in a short period of time. The objective of this study was to evaluate the consumption of dietary supplements by women who exercise in a Taguatinga / DF. The gym has approximately 300 students. The criteria for selection of participants were being female and practice physical exercises at least three times a week. We applied a questionnaire with seven multiple-choice questions with the following data: Age, education, income, number of supplements they consume, types of supplements consumed, referral source and purpose of the nutritional supplementation. It was noted that most participants were aged between 21 and 25 years, average education level, income from 3 to 4 times the minimum wage and they usually use two types of supplements. The most used were protein and thermogenic and objectives most frequently reported were hypertrophy, weight loss and fitness, and the main indications were made by store clerks and teachers who work in their own gym. We need greater awareness of the professionals who recommend the use of supplements without being able to do so as well as intensification of nutrition education on the part of the nutritionist, to avoid the indiscriminate use of such products.

Key words: Supplementation, Women's, Academy.

E-mail:
nenamaioli@hotmail.com

Endereço para correspondência:
Helena Nascimento Maioli
Taguatinga - Brasília - Distrito Federal.
CEP: 72152-113

INTRODUÇÃO

A procura por academias de ginástica pelo público feminino, para práticas de atividade física, vem crescendo a cada dia. Uns dos principais objetivos das mulheres que procuram essas academias são a estética e a manutenção da saúde (Pereira, 2009)

A alimentação e nutrição adequadas são essenciais para prática de atividade física, pois preparam o organismo para o esforço e fornece os nutrientes que serão necessários para a atividade que será realizada. Quando aliada à atividade física, a nutrição pode otimizar o desempenho do praticante e permitir o alcance de melhores resultados, além de diminuir a fadiga, o risco de lesões e ser extremamente benéfica para saúde geral do indivíduo (Phillip, 2004; Novaes e Vianna, 2003)

A preocupação com a aparência física é crescente na sociedade em que vivemos nos dias de hoje, sendo intensa a busca das pessoas por um corpo considerado perfeito (Hirschbruch e colaboradores, 2002)

O ambiente das academias de ginástica influencia na obtenção de padrões estéticos corporais estereotipados, que são corpos magros e com bastante volume muscular. Além disso, as mulheres frequentadoras de academias são influenciadas por modismos alimentares, que muitas vezes, não condizem com a realidade nutricional metabólica delas (Rodrigues, 2001; Garcia e colaboradores, 2002).

O objetivo de alcançar o corpo esteticamente “perfeito” tem levado muitas praticantes de atividade física a consumir de forma abusiva substâncias conhecidas como suplementos alimentares, que prometem potencializar a perda de peso ou ganho de massa muscular em um curto período de tempo (Moya e colaboradores, 2009; Power, 2005).

A procura por suplementos nutricionais está se tornando cada vez mais comum entre as praticantes de atividade física em academias de ginástica, principalmente motivadas pelo desejo do ganho de massa muscular e/ou perda de peso (Junior, 2005; Duran e colaboradores, 2004).

Os suplementos nutricionais são definidos como produtos consumidos com o objetivo de melhorar a saúde e prevenir doenças sendo compostos de vitaminas,

minerais, proteínas, aminoácidos, produtos herbais, extratos de tecidos e outros (Inácio e colaboradores, 2008).

Inicialmente estes suplementos eram utilizados por pessoas que não conseguiam suprir suas necessidades nutricionais, somente com a alimentação. Porém, atualmente, é tido como indispensável para quem deseja obter melhora no desempenho esportivo e ótimos resultados estéticos de forma rápida (Moya e colaboradores, 2009; Araújo, 2002).

Aproveitando-se disso, as empresas lançam constantemente no mercado, suplementos que se dizem ergogênicos e com efeitos imediatos, estimulando os consumidores à comprarem esses produtos, para melhora da performance e mais rapidez no alcance dos resultados (Hoffman, 2008).

Junto a esses lançamentos, há uma crescente recomendação do uso de suplementos por parte dos professores de educação física que atuam nas academias, com intuito de potencializar o treino que está sendo prescrito por eles (Santos e colaboradores, 2002).

A American Dietetic Association (ADA) entende que uma alimentação variada é a melhor estratégia para promoção da saúde e redução dos riscos de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Porém apesar disso, ela considera apropriado a suplementação de minerais e vitaminas quando existirem evidências comprovadas cientificamente sobre a segurança e eficiência do consumo destes (ADA, 2011).

Contudo, vários suplementos são disponibilizados no mercado, com falsas promessas de aumentar a disposição e a performance do indivíduo, e diminuir o estresse e a indisposição durante o exercício, sendo que muitos desses produtos, não possuem comprovação científica acerca dos seus efeitos prometidos (Tales, 2003).

Inicialmente o uso de suplementos era disparadamente maior no sexo masculino, porém com o aumento da preocupação das mulheres em terem corpos “sarados”, têm-se aumentado significativamente o consumo desses produtos por elas (Ribeiro, 2005).

Associado a essa crescente preocupação feminina, ocorre o aumento do uso dessas substância sem orientação adequada. Cada dia mais, as mulheres vão em busca de produtos milagrosos que

prometem terem efeito de forma rápida no intuito de acelerarem o alcance de seus objetivos (Tesseroli, 2005).

No entanto na maioria das vezes, elas não se preocupam com os possíveis riscos e efeitos colaterais que podem ser causados pelo uso desses produtos, além de esquecerem-se que para alcançarem um bom resultado, necessitam de uma alimentação saudável e equilibrada (Pamplona, 2004).

Nesse sentido, o objetivo desse trabalho, foi avaliar o consumo de suplementos alimentares de mulheres praticantes de atividade física de uma academia na cidade de Taguatinga no estado do Distrito Federal.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho foi realizado em uma academia localizada na cidade de Taguatinga do estado do Distrito Federal no período de agosto de 2011 à setembro de 2011.

O estabelecimento possui cerca de 300 alunos, sendo que cerca de 45% são do sexo feminino.

Os critérios para escolha dos participantes foi ser do sexo feminino e

praticar atividade física no mínimo 3x por semana, sendo que a escolha foi aleatória, totalizando um total de 50 mulheres, todas com idade entre 18 e 35 anos.

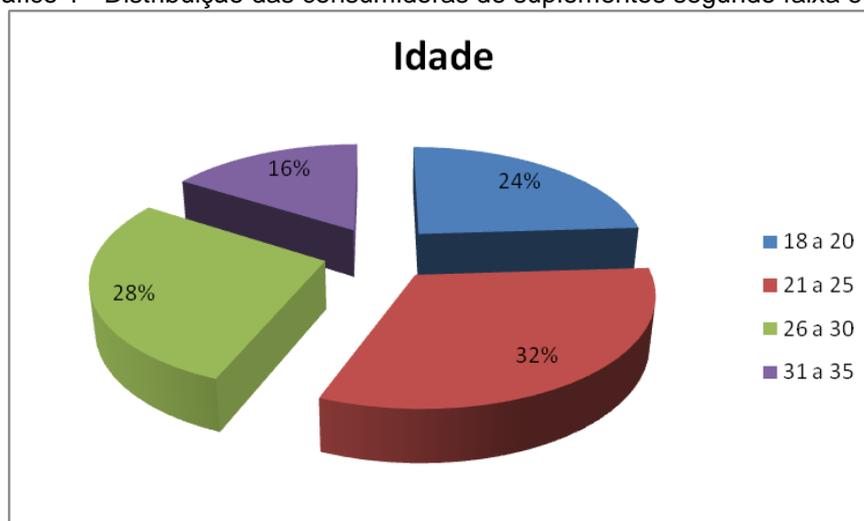
Todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para a autorização da utilização dos dados de forma sigilosa e com a finalidade de pesquisa científica.

Foi aplicado um questionário com 7 questões de múltipla escolha contendo os seguintes dados: Idade, escolaridade, renda, quantidade de suplementos que consomem, tipos de suplementos consumidos, fonte de indicação e objetivo da suplementação.

RESULTADOS

As maiorias das mulheres que participaram da pesquisa possuíam idade entre 21 e 25 anos representado 32% do total, seguidas da faixa etária de 26 a 30 anos com 28%, e 18 a 20 anos com 24%; sendo que as mulheres de 31 a 35 anos representaram a menor parte da amostra pesquisada com valor equivalente a 16%.

Gráfico 1 - Distribuição das consumidoras de suplementos segundo faixa etária



Com relação ao grau de escolaridade, verificou-se que 56% das entrevistadas possui apenas nível médio, representando a maioria. 38% possuem nível superior e apenas 6% Pós Graduação. Não foi relatado nenhum grau de escolaridade de nível fundamental.

Analisando o gráfico 3, podemos verificar que 40% das mulheres entrevistadas possuem renda mensal de 3 a 4 salários mínimos, 32% de 1 a 2 salários, 8% maior que 5 salários e apenas 8% menor que 1 salário.

Gráfico 2 - Distribuição das consumidoras de suplementos segundo grau de escolaridade

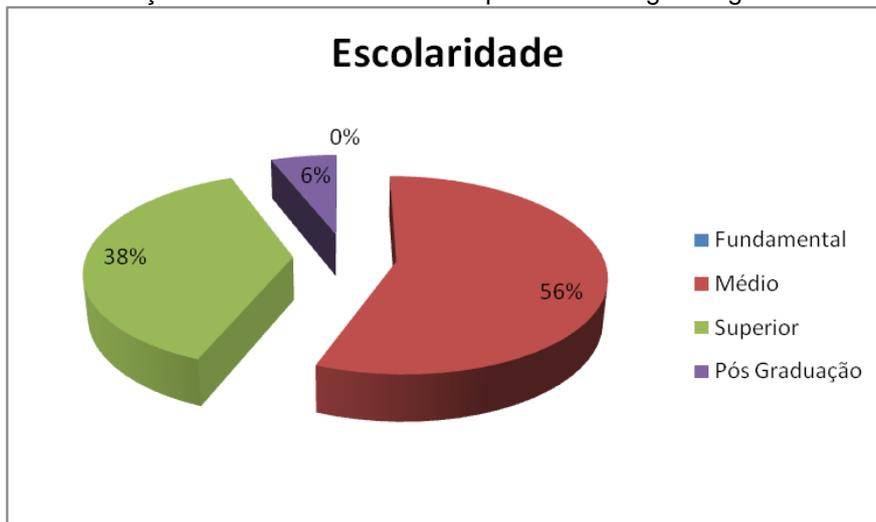
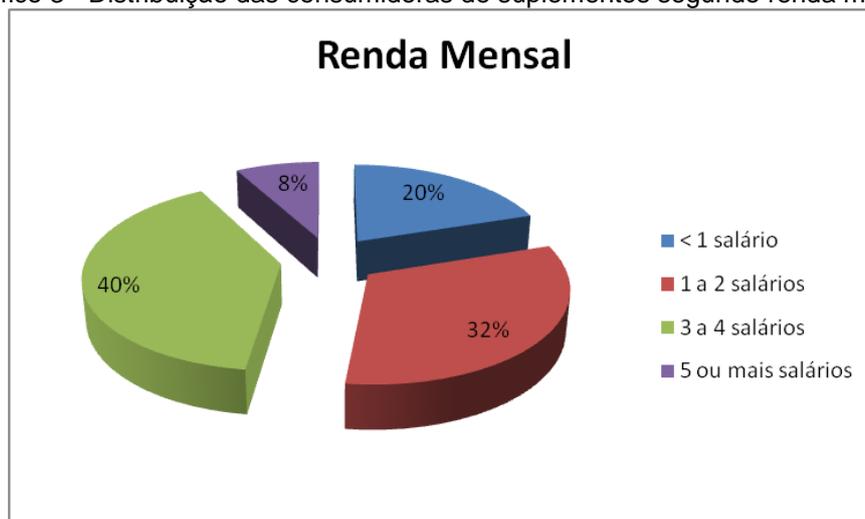


Gráfico 3 - Distribuição das consumidoras de suplementos segundo renda mensal



Em um outro estudo realizado em 2006 no estado do Pará, verificou-se que a maioria das mulheres praticantes de atividade física na academia avaliada, tinha renda mensal entre 1 e 2 salários mínimos e possuíam grau de escolaridade de nível superior (Carvalho e colaboradores, 2010).

Com relação a quantidade de suplementos consumidos observa-se que a maioria das entrevistadas consomem 1 ou mais suplementos, correspondendo à 68% do total da amostra, sendo que apenas 32%

afirmou não fazer uso de nenhum suplemento alimentar.

Das 68% que relataram fazer o uso, 40% utiliza 2 ou mais suplementos, 18% ingerem apenas 1 tipo, 10% usam 3 tipos diferentes, conforme o gráfico 4.

No que diz respeito aos tipos de suplementos utilizados, verifica-se que 30% corresponde à suplementos à base de proteínas e aminoácidos, 22% termogênicos, 19% CLA/LA, 15% vitaminas e minerais e apenas 14% carboidratos.

Gráfico 4 - Distribuição das consumidoras de suplementos segundo quantidade de suplementos consumidos

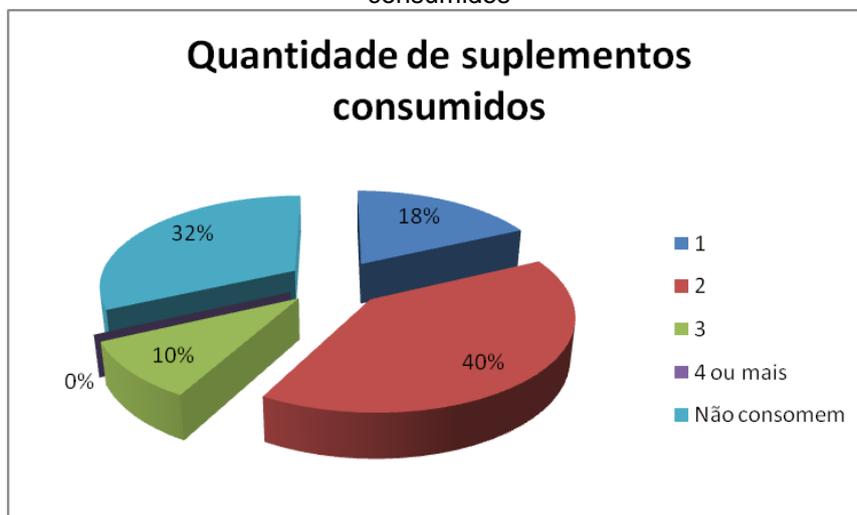
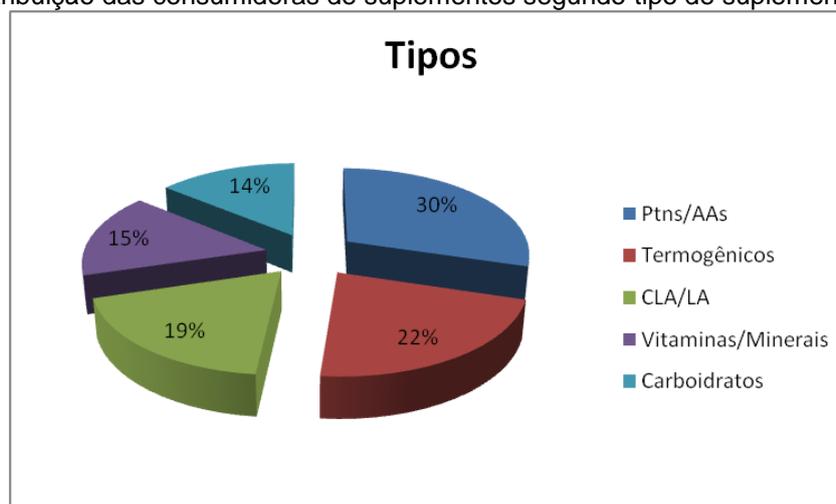


Gráfico 5 - Distribuição das consumidoras de suplementos segundo tipo de suplementos consumidos



De acordo com o gráfico 6, pode-se analisar que a maioria das mulheres pesquisadas tomam suplementos com a intenção de alcançar mais de 1 objetivo. Do total, 47% relataram que faz uso da suplementação com o objetivo de hipertrofia, emagrecimento e melhor condicionamento físico, 23% objetivam apenas hipertrofia, 18% apenas emagrecimento, 9% hipertrofia e condicionamento e 3% emagrecimento e condicionamento. Nenhuma participante

relatou a utilização somente com o objetivo de ganhar mais condicionamento físico.

Como mostra o gráfico 7, pode-se verificar que 26% da amostra, recebem a indicação de uso, de vendedores de lojas de suplementos, 23% de professores da academia, 21% de amigos, 15% das pessoas da própria academia, 9% tomam por iniciativa própria e apenas 6% recebem indicação de nutricionistas, sendo que nenhuma participante informou que recebeu indicação de algum médico.

Gráfico 6 - Distribuição das consumidoras de suplementos segundo objetivo de consumo

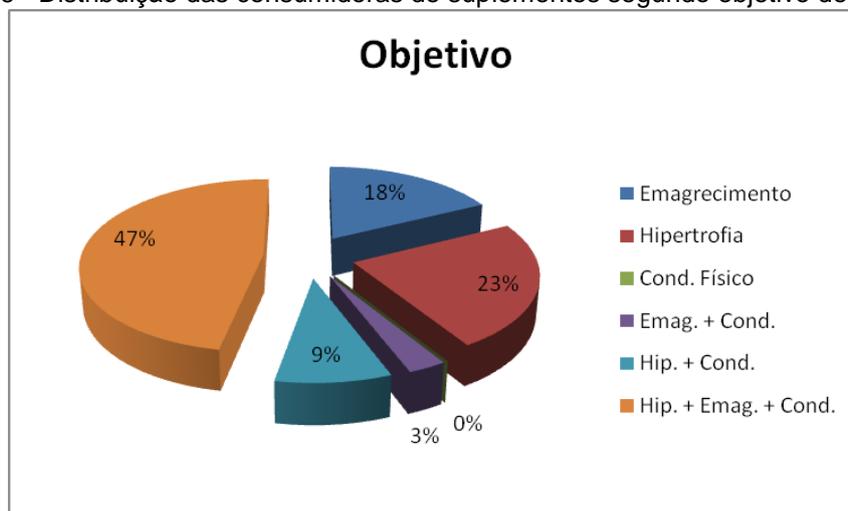
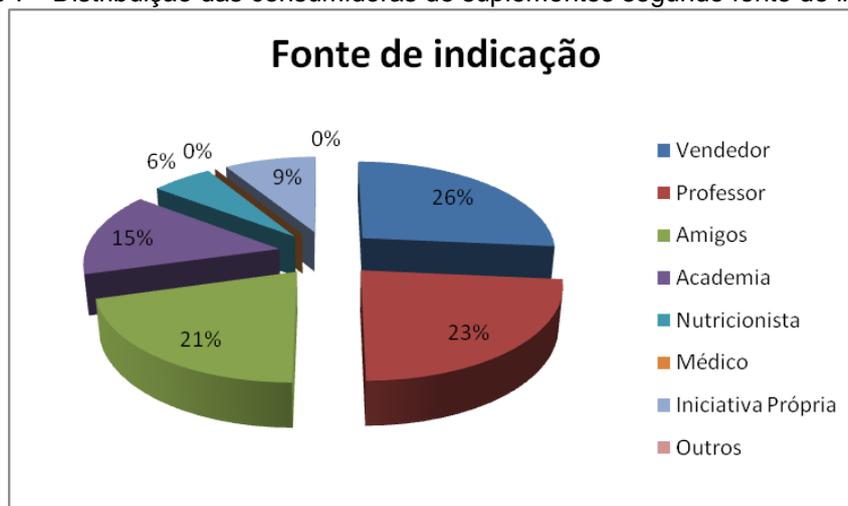


Gráfico 7 - Distribuição das consumidoras de suplementos segundo fonte de indicação



DISCUSSÃO

Analisando os dados referentes ao grau de escolaridade e renda mensal das participantes, verificamos que a maioria possui alto nível de escolaridade e salários que permitem acesso à uma alimentação saudável e equilibrada, o que se confirma com os dados do gráfico 4, que mostra a grande quantidade de participantes que utilizam suplementos.

No entanto o que pode ser observado com os dados do gráfico 7, é que muitas mulheres estão fazendo o uso desse suplementos sem uma orientação profissional adequada. Como foi observada, a grande maioria recebe indicação dos vendedores de

lojas de suplementos, dos professores da academia, de frequentadores da academia ou de amigos, sendo que apenas uma porcentagem extremamente baixa, procurou orientação de um nutricionista ou médico.

Isso demonstra a falta de interesse dessas praticantes de atividade física em procurar um profissional adequado para prescrição de tais suplementos, e a não preocupação para os possíveis riscos e efeitos colaterais causados pela ingestão de destes.

No estudo realizado por Lajolo e colaboradores (2003), observou-se que a maioria das pessoas avaliadas recebia indicação de algum professor da academia o que correspondeu a 31,1% do total, seguido

da indicação de amigos com 15,6% (Lajolo e colaboradores, 2003).

Com relação aos objetivos, verifica-se que a maioria busca a associação de vários ao mesmo tempo, como hipertrofia, emagrecimento e melhora do condicionamento físico, o que demonstra que as participantes acreditam e buscam os efeitos milagrosos obtidos com o uso desses suplementos.

Analisando os tipos de suplementos mais utilizados através do gráfico 5, observa-se que os à base de proteínas e aminoácidos continuam sendo os mais utilizados.

Estudo realizado em 2003, também mostrou que os suplementos à base de proteínas e aminoácidos são os preferidos entre os praticantes de atividade física, correspondendo à 38,9% de todos os tipos analisados (Lajolo e colaboradores, 2003).

Associando-se os dados dos gráficos de indicação e objetivos de uso, têm-se uma preocupação com relação à saúde dessas mulheres, pois o uso indiscriminado de suplementos, associado à falta de orientação profissional adequada, representa riscos à saúdes destas, que cada vez mais, buscam múltiplos efeitos na utilização dos suplementos e se esquecem que precisam ter uma alimentação balanceada e que atenda todas as necessidades em níveis de macro e micronutrientes.

CONCLUSÃO

Cada vez mais o público feminino tem procurado a utilização de suplementos alimentares como forma de alcançarem seus objetivos mais rapidamente. No entanto, essa busca incessante, tem sido motivo de preocupação para os profissionais da área de saúde, visto que o uso excessivo de suplementos sem orientações de um profissional adequado pode apresentar riscos à saúde.

É preciso uma maior conscientização dos profissionais de educação física e dos vendedores de lojas de suplementos, para que não façam recomendações indiscriminadas.

Os nutricionistas também precisam educar intensivamente seus pacientes/clientes e a comunidade, como forma de prevenir o uso excessivo sem recomendações adequadas.

REFERÊNCIAS

- 1- American Dietetic Association (ADA <http://www.ada.org/>, com acesso em 15/09/2011).
- 2- Araújo L.R.; Andreolo J.; Silva M.S.; Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Vol.10.p.13-18. 2002.
- 3- Conceição, M.A.C.; Carvalho, F.E.O.. Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias de Teresina. ANAIS do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins.
- 4- Duran, A.C.F.L.; Latorre, M.R.D.O.; Florindo, A.A.; Jaime, P.C.. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. Rev. brasileira. Ciência e Movimento. Vol. 12. Núm. 3. p. 15-19. 2004.
- 5- Garcia, J.; Jair, R. Queimando as reservas de gordura durante o exercício físico. Revista Nutrição em Pauta, São Paulo, Vol.10, Núm.52, p.47-52, 2002.
- 6- Hirschbruch, M.D.; Carvalho, J.R. Nutrição esportiva: uma visão prática. A nutrição em academias - aspectos práticos. São Paulo: Manole, p.123-58. 2002.
- 7- 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 Vol.40. p.15-24. 2008.
- 8- Inácio, F.R.; Costa, C.E.R.; Barros, A.R.; Granjeiro,P.A. Levantamento do uso de anabolizantes e suplementos nutricionais em academias de musculação, Movimento e Percepção. Espírito Santo do Espinhal, Vol. 9, Núm. 13, 2008.
- 9- Junior, J. A. A.; Rogero, M. M.; Tirapegui, J. As proteínas no exercício. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. Barueri. Manole. p. 21-48. 2005.
- 10- Lajolo, F.M.; Pereira, R.F.; Hirschbruch, M. D. Consumo de suplementos por alunos de

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

academias de ginástica em São Paulo. Rev. Nutr. Campinas, Vol.16. Núm. 3. p.265-272, 2003.

11- Moya, R.N.; Seraphim, R.V.; Calvano, J.C.; Alonso, D.O.. Utilização de suplementos alimentares por adultos jovens, praticantes de musculação. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano 7, Núm. 19, 2009.

12- Novaes, J.S.; Vianna, J.M. Personal training & Condicionamento Físico em Academia. Rio de Janeiro. Shape, 2003.

13- Pamplona A.P.; Kazapi, I.A.M. Avaliação dietética de praticantes de atividade física em diferentes modalidades esportivas: um estudo comparativo. Rev. nutr. Pauta. Vol. 66. p.61-5. 2004.

14- Pereira, R.F. Conhecimentos de nutrição e hábitos alimentares de alunos de academias de ginástica na cidade de São Paulo. São Paulo, 1999. Dissertação de Mestrado. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública, Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Faculdade de Economia e Administração da Universidade de São Paulo. 2009.

15- Philippi, J.M.S. O uso de suplementos alimentares e hábitos de vida de universitários: o caso da UFSC. Florianópolis, 2004. p.181.

16- Powers, S.K.; Howley, E.T. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 5ª edição, Manole, 2005 .

17- Ribeiro, B. G. Os carboidratos no exercício. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. Manole, 2005. p. 3-20.

18- Rodrigues, C.E.C. Musculação na academia. 4ª edição, Rio de Janeiro: Sprint. 2001.

19- Santos, R.M.A. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance dos programas de atividade física em academias de ginástica. Revista Paulista de Educação Física, Vol. 16, Núm. 2, 2002.

20- Tales, C. 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.9, Núm.2, p.43-56, 2003.

21-Williams, S.R. Fundamentos de nutrição e dietoterapia. 6ª edição. Porto Alegre.

22- Tesseroli, M. Consumo excessivo de suplementos. Revista Metrópole, Campinas. 2005.

Recebido para publicação 04/02/2012

Aceito em 31/03/2012

Segunda versão em 28/10/2012