

USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Daniela Bragantini Camilo Sarmiento¹,
 Fernando Balleiro¹,
 Lígia Maria Miori de Zarzuela¹

RESUMO

O trabalho analisou o consumo de suplementos alimentares por alunos de academias de ginástica em São Paulo, simultaneamente à prática de exercícios físicos, avaliando o perfil do usuário e suas motivações por meio de pesquisa de campo. A população do estudo foi composta por frequentadores de três diferentes academias de ginástica, Academia Olympia Gym, Master Academia 24h e Runner, duas de médio porte e uma de grande, em relação ao número de alunos e infra-estrutura. A faixa etária dos indivíduos para o preenchimento do formulário compreendeu indivíduos de 15 a 62 anos de idade, totalizando 126 participantes. Observou-se que 103 indivíduos (82%) tinham nível de escolaridade superior (completo ou não). Desses, 87 (69%) fizeram uso de suplementos alimentares, principalmente proteína, creatina e carboidratos. 78 (62%) pertenciam ao gênero masculino e 48 (38%) ao feminino. Dentre os usuários na faixa de 15 a 27 anos, 28,6% foi representado por homens e 9,5% de mulheres, do total de 86 usuários. A ela seguiu-se a faixa de 28-38 anos com 14,3% de homens e 4% das mulheres e entre 50-62 anos, apenas 1,6% de homens são consumidores. 85,7% (108 indivíduos) afirmaram ter concluído ou estar cursando Ensino Superior e 14,3% (18) diziam possuir Ensino Médio. Constatou-se maior consumo pelo público masculino, particularmente os mais jovens, principalmente para ganho de massa muscular.

Palavras Chave: Suplemento, academia, Ginástica

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

ABSTRACT

Use of alimentary supplements in gymnastics academies

This study examined the consumption of food supplements for students in fitness centers in São Paulo, simultaneously the practice of physical exercises, assessing the user profile and their motivations through field research. The population of the study was composed for frequent adores of three different academies of gymnastics, Academy Olympia Gym, Master Academy 24h and Runner, two of average transport and one of great, in relation to the number of pupils and infrastructure. The diadem band of the individuals for the fulfilling of the form understood individuals of 15 the 62 years of age, totalizing 126 participants. It was observed that 103 individuals (82%) had level of superior escolaridade (complete or not). Of these, 87 (69%) had made use of alimentary supplements, mainly protein, creatina and carbohydrates. 78 (62%) belonged to masculine sort and 48 (38%) to the feminine one. Amongst the users in the band of 15 the 27 years, 28.6% were represented by men and 9.5% of women, of the total of 86 users. It followed it 28-38 band years with 14.3% of men and 4% of the women and between 50-62 years, only 1.6% of men are consuming. 85.7% (108 individuals) had affirmed to have concluded or to be attending a course Superior Education and 14.3% (18) they said to possess Average Education. It was observed higher consumption by the public man, especially younger people, mainly to gain muscle mass.

Key Words: Supplementation, GYM, gymnastic

Endereço para correspondência:
 daniela.camilo@hotmail.com
 fernando.personal07@gmail.com
 Immzarzuela@uol.com.br

INTRODUÇÃO

Buscando melhorias na qualidade de vida e condicionamento físico, um grande número de pessoas tem se dedicado à prática de atividades físicas, motivo pelo qual o número de academias tem aumentado nos últimos anos.

Segundo Waldyr Soares, presidente da Fitness Brasil, em 1999, o Brasil contava com aproximadamente 4 mil academias e hoje possui 12.682, freqüentadas por mais de 4 milhões de pessoas. Mais de 50% das operadoras estão na região Sudeste, principalmente no eixo Rio-São Paulo, 25% concentra-se na região Sul e os outros 25% divide-se entre as regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste. Os benefícios de a prática regular de atividade física aliada à educação nutricional, assim como a ingestão de suplementos, tende a ser um assunto de importância crescente que deve despertar ainda mais interesse e se firmar nos próximo ano.

De acordo com Eliason e colaboradores (1997), os suplementos podem ser definidos como produtos feitos de vitaminas, minerais, produtos herbais, extratos de tecidos, proteínas e aminoácidos e outros produtos, consumidos com o objetivo de melhorar a saúde e prevenir doenças. Apesar de a *American Dietetic Association* (ADA) afirmar que a melhor estratégia nutricional para a promoção da saúde e redução do risco de doença crônica é obter os nutrientes adequados através de uma alimentação variada, ela ainda considera apropriado o uso de suplementos de vitaminas e minerais quando evidência científica bem aceita e revisadas demonstram segurança e eficiência em seu consumo.

Usados inicialmente como auxiliares para melhorar a performance de atletas profissionais, os suplementos são hoje "indispensáveis" àqueles que desejam melhor desempenho esportivo ou buscam meios rápidos para alcançar melhorias estéticas. É notório o aumento do número de pessoas, que sem orientação adequada, utilizam tais produtos e colaboram para que "os suplementos ocupem o primeiro lugar no ranking de venda das lojas especializadas" (Tesseroli, 2005).

Barret (1997), alerta para o fato de que milhares de "suplementos" são

comercializados com a falsa promessa de aumentar a energia, aliviar o estresse, aumentar a performance atlética e prevenir ou tratar inúmeros problemas de saúde, pois muitos destes produtos não têm o efeito prometido no rótulo comprovado por estudos científicos, como demonstram Grunewald e Bailey (1993). Por exemplo, os *fat burners* não têm seu efeito sugerido de oxidar mais gordura realmente comprovado cientificamente (Coward, 1992). Portanto, especialistas em nutrição precisam ter um papel ativo, ajudando consumidores a reconhecerem as informações erradas e prejudiciais.

Pouca informação sobre o consumo de suplementos pelo público em geral está publicada na literatura científica. Pode ainda haver falta de conhecimento por parte dos profissionais da saúde sobre a popularidade dos suplementos e seus efeitos potenciais e colaterais.

Sendo assim, espera-se que novas pesquisas possibilitem o estabelecimento de critérios que sirvam de referência para profissionais da área de saúde que lidam com treinamento e consumo de suplementos alimentares para que conheçam as suas indicações técnica e científica aliada ao perfil dos indivíduos que fazem uso desses suplementos associado com atividade física.

Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi avaliar o consumo de suplementos entre freqüentadores de academias de ginástica em São Paulo.

MATERIAIS E MÉTODOS

A população do estudo foi composta por freqüentadores de três diferentes academias de ginástica, Academia Olympia Gym, Master Academia 24h e Runner, duas de médio porte e uma de grande, em relação ao número de alunos e infra-estrutura. Nas três academias, a atividade de musculação prevalece sobre as demais atividades. Os estabelecimentos ofereciam atividades físicas diferentes, direcionadas a indivíduos de faixas etárias diversas. Os critérios utilizados para a escolha das academias foram: estarem localizadas em bairros centrais da cidade ou próximos a grandes centros comerciais, oferecerem diversas atividades físicas, apresentarem diferentes tamanhos e não estarem restritas a uma faixa etária específica. Os alunos foram abordados de forma aleatória

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

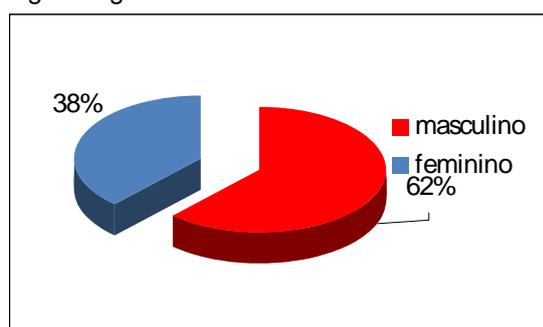
www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

na entrada das academias, em diferentes horários do dia e em diferentes dias da semana. A faixa etária dos indivíduos para o preenchimento do formulário (anexo 1) compreendeu indivíduos de 15 a 62 anos de idade, totalizando 126 participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram pesquisados 126 indivíduos que se manifestaram através do preenchimento de formulários elaborados especificamente para o fim da pesquisa. Observou-se que 103 indivíduos (82%) tinham nível de escolaridade superior (completo ou não). Desses, 87 (69%) fizeram uso de suplementos alimentares, principalmente proteína, creatina e carboidratos.

Gráfico 1 - Distribuição dos participantes segundo gênero.



Dos 126 indivíduos que responderam ao questionário, 78 (62%) pertenciam ao Gênero masculino e 48 (38%) ao feminino.

Apesar da crescente participação do público feminino nas academias, este estudo mostrou que mais homens do que mulheres fazem uso da suplementação alimentar.

O predomínio do gênero masculino entre os usuários de suplementos foi também documentado por Araújo e Soares (1999) em pesquisa feita em academias de Belém, indicando prevalência do grupo masculino (42%) ao feminino (23%) entre os usuários de suplementação alimentar. No entanto, de acordo com uma pesquisa americana, 37,2% das mulheres e 23,9% dos homens entre 20 e 29 anos tomavam suplementos de vitaminas e/ou minerais (Krumbach e colaboradores, citado por Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003).

Gráfico 2 - Distribuição dos consumidores de suplementos segundo gênero.

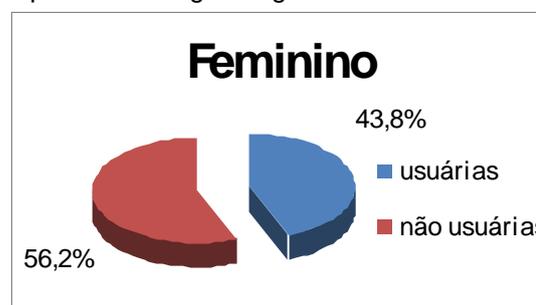


Gráfico 3 - Distribuição dos consumidores de suplementos segundo gênero.

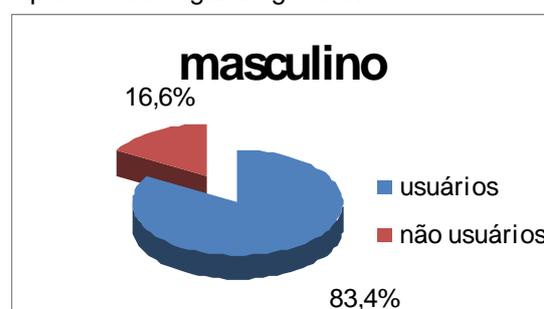
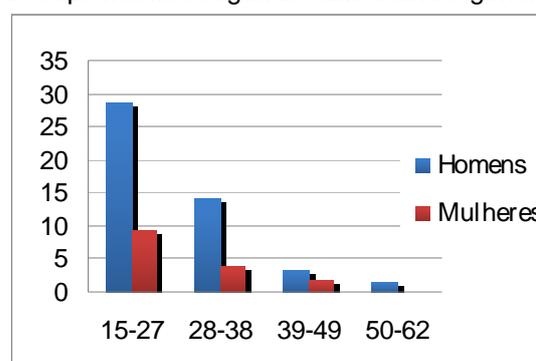


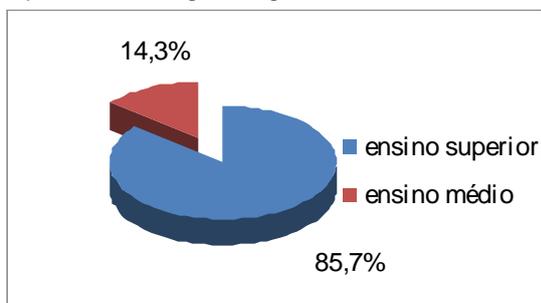
Gráfico 4 - Distribuição (%) dos consumidores de suplementos segundo faixa etária e gênero.



O gráfico 4 mostra a porcentagem de consumidores de suplementos de acordo com a faixa etária e gênero. Dentre os usuários na faixa de 15 a 27 anos, 28,6% foi representado por homens e 9,5% de mulheres, do total de 86 usuários. A ela seguiu-se a faixa de 28-38 anos com 14,3% de homens e 4% das mulheres e entre 50-62 anos, apenas 1,6% de homens são consumidores. Dados aproximados foram apresentados por Lollo e Tavares (2004), que encontraram maior

concentração de usuários de suplementos na faixa etária compreendida entre 17 e 34 anos.

Gráfico 5- Distribuição dos consumidores de suplementos segundo grau de escolaridade



No que diz respeito ao grau de escolaridade, 85,7% (108 indivíduos) afirmaram ter concluído ou estar cursando Ensino Superior e 14,3% (18) diziam possuir Ensino Médio. Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), também observaram tal fato em seu estudo, onde de um total de 309 freqüentadores de academias de São Paulo, 216 indivíduos (69,9%) possuíam nível de escolaridade superior estando, portanto, de acordo com os achados desta pesquisa.

Tabela 1 Participantes segundo atividade física praticada

Atividade Física Praticada	N	%
Musculação	117	52,6%
Aeróbios	65	29,3%
Artes marciais	18	8,1%
Coletivos	15	6,8%
Outros	7	3,2%
Total	222	100%

Tabela 2 Relatos de consumo de suplemento segundo fonte de indicação

Fonte de indicação	N	%
Instrutor, treinador, professor de atividade física	46	47,0%
Nutricionista	25	25,5%
Amigos	20	20,4%
Próprio indivíduo	5	5,1%
Academia	1	1,0%
Vendedor	1	1,0%
Total	98	100,0%

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo procurou avaliar a utilização dos suplementos alimentares por freqüentadores de academias de ginástica para interpretar as razões de sua crescente importância, bem como tentar definir o perfil de seus consumidores.

As principais evidências quanto à maior utilização de suplementos tratam de seu uso por: (a) público masculino; (b) jovens entre 15 e 27 anos, tanto homens como mulheres; (c) indivíduos com maior grau de instrução; (d) praticantes de atividades de musculação; e, finalmente, (e) indicação de seus instrutores de atividade física.

Em que pesem fatores não contemplados neste estudo, como a maior disseminação mercadológica desses produtos no mercado associada com a importância que a atividade física desempenha no dia-a-dia das populações crescentemente submetidas a fatores de estresse, supõem-se primeiramente que sua utilização guarde alguma relação com um maior nível de ansiedade presente entre os freqüentadores de academias, na busca de resultados imediatos em terapias que pela sua própria natureza são de caráter prolongado e freqüente.

A maior incidência em indivíduos do gênero masculino e, principalmente, praticantes de atividades de musculação, também aponta para fatores estéticos associados a vigor físico, preocupação mais comum entre homens, especialmente jovem; aspecto ressaltado pela motivação apontada por 66% dos pesquisados que atribuíram seu uso a ganho de massa muscular.

A pesquisa também mostrou que o maior consumo de suplementos está associado com o público com maior grau de instrução, além de mostrar que entre os pesquisados que consomem suplementos, 27% gastam com isso entre R\$76,00 e R\$100,00 por mês e 27%, mais de R\$150,00. Naturalmente este resultado traduz o próprio perfil dos freqüentadores de academias, cujos preços são proibitivos para a população de baixa renda. Neste sentido, sua maior utilização por indivíduos com maior nível de instrução também está associado ao melhor padrão de vida desfrutado por profissionais com melhor formação. Os três aspectos, portanto, caminham juntos, nível de renda, formação profissional e uso de suplementos.

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

A última constatação do estudo é a que diz respeito à indicação do uso de suplementos por profissionais de academias ou professores de educação física, e esta evidência mostra a proximidade de pontos de vista entre instrutores e alunos no que trata dos resultados obtidos com referidos suplementos, bem como sua eficácia na associação com os exercícios. É de se destacar que entre os pesquisados, aproximadamente 60% dos freqüentadores de academias vêm praticando exercícios regulares por mais de um ano, o que mostra a eficácia do tratamento como um todo, exercício e suplementação.

REFERÊNCIAS

- 1- Araújo, A.C.; Soares, M.; Gonçalves, Y.N. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. *Revista Nutrição*. Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Campinas, SP. Vol.12. Núm. 1. Jan/abr. 1999. pp 81-89.
- 2- Barret, S. *Consumer health: a guide to intelligent decisions*. 6th. Madison: Brown & Benchmark Publishers. 1997.
- 3- Cowart, V.S. Dietary supplements: alternatives to anabolic steroids? *Physician Sportsmed*. Vol. 20. 1992. pp.189-198.
- 4- Eliason, B.C.; Kruger, J.; Mark, D.; Rasmann, D.N. Dietary supplement users: demographics, product use, and medical system interaction. *Board Family Practice*. Vol. 10. 1997.pp. 265-271.
- 5- Grunewald, K.K.; Bailey, R.S. Commercially marketed supplements for bodybuilding athletes. *Sports Med*. Vol. 15. 1993. pp. 90-103.
- 6- Lollo, Pablo Christiano B.; Tavares, Maria da Consolação G.; Cunha F. In XIX Congresso Internacional De Educação Física. 2004. Foz do Iguaçu, PR. Brasil. In <<http://www.efdeportes.com/efd76/supl.htm>>. Acesso em 07/01/2009
- 7- Pereira, Raquel F; Lajolo, Franco M.; Hirschbruch, Marcia D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Revista Nutrição*. Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Campinas. SP. Vol. 16. Nº 3. Jul/Set. 2003.
- 8- Philen, R.M.; Ortiz, D.I.; Auerbach, S.B.; Falk, H. Survey of advertising for nutritional supplements in health and bodybuilding magazines. *J. Am. Diet Assoc.* n. 268. 1992. pp. 1008-11.
- 9- Position of the American Dietetic Association. Functional foods. *J. Am. Diet Assoc.* Vol. 99. 1999. pp.1278-85.
- 10- Position of the American Dietetic Association. Vitamin and mineral supplementation. *Am. Diet Assoc.* Vol. 96. 1996. pp. 73-87.
- 11- Tesseroli, Maristela. Consumo excessivo de suplementos. *Revista Metr pole*. Campinas, SP. Janeiro de 2005. Disponível em: http://unicamp.br/unicamp/canal_aberto/clipping/maio2005/clipping050503_correiopop.html>. Acesso em 07/01/2009.

Recebido para publicação em 04/02/2009
Aceito em 28/02/2009