

USO DE SUPLEMENTAÇÃO POR USUÁRIOS DE ACADEMIAS DE BRASÍLIA - DISTRITO FEDERAL

THE USE OF SUPPLEMENTS BY USERS OF GYMS IN BRASÍLIA - DISTRITO FEDERAL

Bruna Gonçalves Fonseca¹, Simone Gonzaga do Carmo²

Como citar:

Fonseca BC, Carmo SG. Uso de suplementação por usuários de academias de Brasília - Distrito Federal. Rev. Cient. Sena Aires. 2017; 6(1): 10-6.

RESUMO

Analisou-se o consumo de suplementos, os principais prescritores e os tipos de suplementos utilizados por praticantes de atividade física de academias de Brasília- DF. Estudo transversal descritivo realizado em duas academias de Brasília - DF. Participaram da pesquisa 50 indivíduos adultos, de ambos os sexos, com idade entre 19 e 60 anos. Os dados foram coletados por meio da aplicação de questionário. Observou-se que 70% participantes do sexo masculino e 53,8% do sexo feminino relataram praticar atividade física acima de três vezes na semana. A prática de atividades físicas foi justificada pela preocupação com a qualidade de vida. Verificou-se que 50% das mulheres e 80% dos homens entrevistados consomem suplementos, sendo os mais consumidos Whey Protein, seguido do BCAA e Creatina. O responsável pela prescrição de suplementos na maior parte dos usuários entrevistados foi o nutricionista, embora grande parte tenha relatado outros prescritores não habilitados. Os resultados mostram que o consumo de suplementos é uma realidade, principalmente no sexo masculino. A prescrição ainda é uma preocupação, uma vez que o uso indiscriminado pode ser prejudicial.

Descritores: Suplementação alimentar; Hipertrofia; Academias esportivas.

ABSTRACT

The ingestion of supplements, the main prescribers and the types of supplements used by physical activity practitioners from Brasília's (DF/Brazil) gyms were analyzed. A cross descriptive sectional study was carried out at two gyms in Brasília, DF. The study consisted of 50 individuals of both sexes, aged between 19 and 60 years. The data were collected through the application of questionnaires. It was observed that 70% of male participants and 53,8% of female subjects reported practicing physical activity more than three times a week. This group justified the exercise practice as a concern with their healthiness. It was found that 50% of the women and 80% of the men interviewed consume supplements, between those the most consumed were Whey Protein, followed by BCAA and Creatine. The nutritionist was responsible for the prescription of supplements in most of the interviewed users, although most of them reported other non-qualified prescribers.. The results show that the consumption of supplements is a reality, especially in males. A prescription is still a concern, since indiscriminate use can be harmful.

Descriptors: Supplementary feeding; Hypertrophy; Fitness centers.

REVISA

¹ Acadêmica de Nutrição.
Universidade Paulista -
Brasília.
nutri.fonsecabruna@gmail.com

² Nutricionista. Mestre em
Nutrição. Universidade Paulista
e do Centro Universitário
Planalto do Distrito Federal.
simonegonzaga86@gmail.com

Recebido em: 25/02/2017
Aceito em: 28/04/2017

ORIGINAL

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física está cada vez mais comum entre as pessoas. A busca por uma vida mais saudável, um corpo mais bonito e definido são alguns dos objetivos pretendidos pelos que praticam exercícios, influenciados, muitas vezes pela mídia, que sugere um dito modelo de corpo que as pessoas deveriam ter.¹

Para alcançar o objetivo de ter um corpo perfeito, pessoas passaram a frequentar academias e mudar sua alimentação. Objetivando resultados de forma rápida muitos indivíduos adquirem o hábito do consumo de suplementos, acreditando que estes melhorariam seu desempenho, tônus muscular, força e reduziriam a ocorrência de fadiga.²

A recomendação do uso de suplementos deve ser feita por profissional qualificado, como nutricionista ou médico, porém, não é desta forma que sempre é feita, em muitos casos parentes, amigos, educadores físicos, vendedores estão recomendando seu uso.²

O excesso de suplementos pode causar prejuízos à saúde, dificultando o funcionamento de órgãos como fígado, rins e coração. Uma alimentação balanceada e equilibrada pode suprir as necessidades nutricionais e garantir o resultado que os esportistas esperam obter com o uso da suplementação, apesar disso, o uso indiscriminado está cada vez maior entre aqueles que buscam o corpo perfeito.²

Dessa forma, o objetivo deste estudo foi analisar o consumo de suplementos alimentares, assim como o responsável por sua indicação e o conhecimento dos usuários sobre seus benefícios.

MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal descritivo realizada em duas academias de Brasília – DF, no período de julho a agosto de 2017. Foram incluídos na pesquisa 50 indivíduos adultos, de ambos os sexos, com idade entre 19 e 60 anos, praticantes de atividade física. Praticantes de atividades menores de 18 anos, gestantes e analfabetos foram excluídos do estudo.

O questionário de auto-preenchimento, elaborado pelo próprio pesquisador, envolveu variáveis referentes a frequência da prática de atividade física, consumo de suplementos, objetivo da prática de atividade e uso de suplementos, conhecimento sobre os efeitos dos suplementos e responsável pela prescrição. Para organização e análise dos dados foi utilizado o *software* Microsoft® Office Excel 2010 para *Windows*, utilizando as variáveis, sexo, idade, consumo de suplemento, indicação de suplemento, acompanhamento nutricional.

Esta pesquisa seguiu os princípios éticos na resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que visa assegurar os direitos e deveres dos participantes da pesquisa. O termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) foi assinado pelos participantes por livre e espontânea vontade, como é previsto na resolução 196/96 do conselho nacional de saúde. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Paulista sob número de protocolo CAAE 68854817.5.0000.5512.

RESULTADOS

Ao final da coleta de dados, foram obtidos 50 questionários, sendo descartados quatro questionários devido preenchimento incorreto dos participantes, restando 46 para a análise de dados. A amostra foi composta em

sua maior parte por participantes do sexo feminino, representando 56,5% (n=26) e os homens representando 43,5% (n=20). A média de idade foi de 31 ($\pm 10,61$) anos para homens e 30 ($\pm 11,41$) anos para mulheres.

Ao analisar os questionários foi identificado que 70% (n=14) dos homens praticantes relataram frequência da atividade física por mais de três vezes na semana, enquanto que 53,8% (n=14) das mulheres efetuavam a atividade com a mesma frequência. Ao questionar o objetivo da prática de atividades física entre os participantes foi possível observar que a finalidade da maior parte dos praticantes se deve a preocupação com a qualidade de vida, conforme demonstrado na Tabela 1.

Tabela 1: Objetivo pretendido da prática de atividade física entre os frequentadores de academias esportivas de Brasília-DF, 2017.

Objetivo pretendido	Homem (n=20)	Mulher (n=26)
Hipertrofia	35% (n=7)	19,2% (n=5)
Perda de peso	15% (n=3)	15,4% (n=4)
Qualidade de vida	25% (n=5)	30,8% (n=8)
Hipertrofia + Perda de peso	10% (n=2)	11,5% (n=3)
Hipertrofia + Qualidade de vida	5% (n=1)	3,8% (n=1)
Perda de peso + Qualidade de Vida	10% (n=2)	15,4% (n=4)
Hipertrofia + Perda de Peso + Qualidade de Vida	0% (n=0)	3,9% (n=1)

Sobre o consumo de suplementos verificou-se que do total de mulheres entrevistadas, 50% (n=13) relataram consumir suplementos. Notou-se ainda que os homens quando comparados as mulheres são os maiores consumidores, representando 80% (n=16).

O suplemento mais consumido em ambos os sexos foi o *Whey Protein*, seguido do BCAA e Creatina. A maltodextrina não apresentou consumo relatado pelas mulheres. O Ômega-3 e cafeína demonstraram ser os menos consumidos pelas mulheres e a maltodextrina pelos homens (Figura 1).

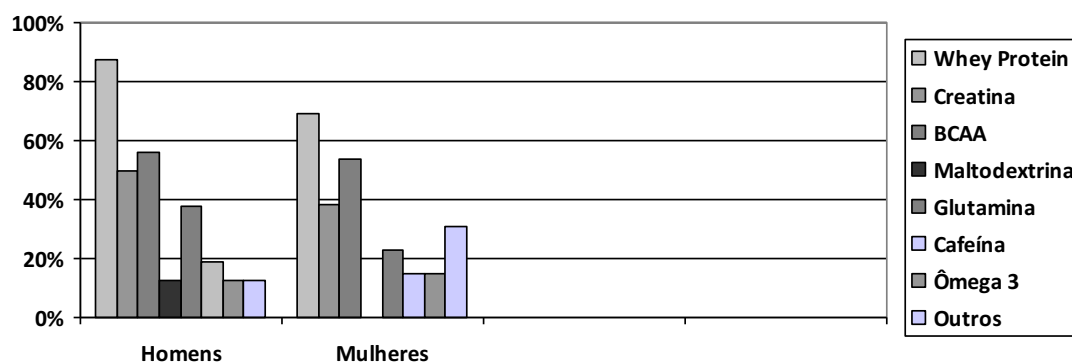


Figura 1: Distribuição dos suplementos consumidos pelos praticantes de atividade física de academias esportivas de Brasília-DF, 2017.

Quando analisado quem são os responsáveis pela prescrição dos suplementos foi observado que o principal prescritor tanto para o sexo masculino quanto para o feminino foi o nutricionista, seguido de Educador Físico para os homens e Amigos para as mulheres (Tabela 2).

Tabela 2: Prescritores de suplementos para os consumidores praticantes de atividade física de academias esportivas de Brasília-DF, 2017.

Indicadores	Homens (n=16)	Mulheres (n=13)
Nutricionista	50% (n=8)	38,46% (n=5)
Médico	6,25% (n=1)	0% (n=0)
Educador Físico	12,5% (n=2)	7,69% (n=1)
Vendedor	0% (n=0)	23% (n=3)
Amigos	0% (n=0)	15,38% (n=2)
Outros	31,25% (n=5)	15,58%(n=2)

Tratando-se de acompanhamento com nutricionista, foi visto que 60% (n=12) dos homens e 50% (n=13) das mulheres não fazem acompanhamento.

A dieta faz parte do cotidiano dos praticantes de atividade física, 65% de ambos os sexos referiram fazer algum tipo de dieta, sendo a mais comum entre os homens as dietas com características Hiperproteica, e para as mulheres dietas com característica Hipocalórica (Tabela 3).

Tabela 3: Distribuição de dietas realizadas pelos praticantes de atividades físicas de academias esportivas de Brasília-DF, 2017.

Tipo de dieta	Homens (n=13)	Mulheres (n=17)
Hipocalórica	7,7% (n=1)	35,3% (n=6)
Hiperproteica	30,8% (n=4)	23,5% (n=4)
Low Carb	7,7% (n=1)	11,8% (n=2)
Dukan	7,7% (n=1)	0% (n=0)
Jejum Intermitente	15,4% (n=2)	0% (n=0)
Hipercalórica	7,7% (n=1)	0% (n=0)
Outro	23% (n=3)	17,6% (n=3)
Vegetariana	0% (n=0)	5,9% (n=1)
Detox	0% (n=0)	5,9% (n=1)

Ao avaliar o conhecimento por parte dos praticantes no que se refere aos benefícios da suplementação, independente do uso, 39,1% (n=18) referiram desconhecer os efeitos do suplemento *Whey Protein*, 45,7% (n=21) da Creatina e 43,5% (n=20) do BCAA. Dos que referiram conhecimento sobre os efeitos e benefícios, 60,8% (n=28) dos participantes do estudo relataram acreditar que a principal função do *Whey Protein* está relacionada a reconstrução muscular, 56% (n=14) relacionaram a Creatina ao aumento de força e 50% (n=13) disseram que o BCAA se relaciona a reconstrução muscular (Tabela 4).

Tabela 4: Conhecimento de praticantes de atividades físicas em academias esportivas de Brasília-DF sobre os principais suplementos alimentares, 2017.

Benefícios	Whey Protein (n=28)	Creatina (n=25)	BCAA (n=26)
Reconstrução Muscular	60,7% (n=17)	20% (n=5)	50% (n=13)
Hipertrofia	57,1% (n=16)	36% (n=9)	26,9% (n=7)
Sistema imune	10,7% (n=3)	24% (n=6)	26,9% (n=7)
Contração muscular	28,6% (n=8)	28% (n=7)	34,6% (n=9)
Energia	14,3% (n=4)	28% (n=7)	15,4% (n=4)
Emagrecimento	14,3% (n=4)	8% (n=2)	7,7% (n=2)
Evitar catabolismo	35,7% (n=10)	8% (n=2)	46,1% (n=12)
Aumento de força	14,3% (n=4)	56% (n=14)	15,4% (n=4)
Retardar fadiga	14,3% (n=4)	12% (n=3)	42,3% (n=11)

O estudo mostrou que 76,9% (n=20) das mulheres acreditam que apenas com a alimentação equilibrada pode-se alcançar o mesmo objetivo pretendido com o uso de suplementos, enquanto entre os homens o percentual que apresenta a mesma crença representou 60% (n=12) dos entrevistados.

DISCUSSÃO

Todos os entrevistados que realizam atividade física demonstraram interesse em um objetivo, sendo o principal a perda de peso e a qualidade de vida. A associação da qualidade de vida com a atividade física foi observada em outro estudo, o que possibilitou identificar a percepção que os praticantes possuem acerca da imagem corporal.³ Diferentes resultados foram demonstrados na literatura também, uma vez que a perda de peso foi colocada como o principal objetivo 19,5% seguido de ganho de massa muscular 19,5% em populações distintas², assim como a busca pela saúde 33,3% e hipertrofia 29,3%.⁴ Tal diversidade nos resultados podem se relacionar à região da pesquisa, bem como os hábitos e estilo de vida do local.

Dentre os praticantes de atividade física, a busca de auxílio por meio da ingestão de suplementos alimentares para melhora do desempenho pode ser observada em grande parte da amostra estudada, atingindo 80% dos homens e 50% das mulheres. O achado corrobora com a literatura no que tange a maior utilização por indivíduos do sexo masculino, sendo encontradas frequências percentuais de 81% para os homens e 19% para as mulheres¹, e ainda 33,3% pelos homens e 31,37% pelas mulheres.⁵

Entre os tipos de suplementos consumidos destacaram o *Whey Protein* 87,5% para os homens e 69% para as mulheres, BCAA 56% para homens e 54% para as mulheres e Creatina 50% para os homens e 38,4% para as mulheres. Proteínas e aminoácidos se destacam em outros estudos com 48,4%, assim como os vasodilatadores que chegam a representar uma utilização por 14,7% das populações estudadas.⁶ Ao analisar especificamente foi identificado que o BCAA é consumido por 21,6% dos indivíduos estudados, seguido de Creatina 17,8% e *Whey Protein* 15,7% para os homens enquanto para as mulheres foi obtido um consumo de *Whey Protein* em 9,8% e Albumina em 3,9% das entrevistadas.⁵

A prescrição de suplementos deve ser feita por profissional qualificado

como o médico ou nutricionista, uma vez que a mesma exige conhecimento e avaliação adequada do indivíduo. No presente estudo percebeu-se que 50% dos homens consomem suplementos indicados por nutricionistas, o mesmo acontece com 38,5% das mulheres, taxas ainda preocupantes quando se avalia os riscos que uma suplementação sem cuidado pode ocasionar. A indicação feita por pessoas não qualificadas pode causar problemas para com consumidores, visto que não ocorre a explicação necessária do uso de cada suplemento. O consumo elevado e indiscriminado de suplementos pode ocasionar malefícios para a saúde daqueles que os ingere, como exemplo, pode-se citar o cansaço muscular, náuseas, diarreia, câibras e acromegalia. Resultados preocupantes em relação aos prescritores também são encontrados na literatura, onde o amigo como principal prescritor representou 70% das indicações.⁷

O acompanhamento com nutricionista é importante para todas as pessoas, principalmente os praticantes de atividades físicas, 60% homens deste estudo fazem acompanhamento e entre as mulheres apenas 50%. Resultado divergente demonstrou que 59,7% dos participantes nunca tiveram acompanhamento.⁸ Ao estudarem o acompanhamento nutricional de praticantes de academias em Natal/RN foi identificado que 31,4% dos homens e 27,5% das mulheres possuíam assistência, resultados que corroboram com o resultado deste trabalho, uma vez que o sexo masculino procura mais por profissionais.⁵

A prática de dieta é comumente utilizada em academias, mais de 60% dos homens e 50% das mulheres são adeptos a algum tipo de dieta. A busca de dietas com características hiperproteica por parte dos indivíduos do sexo masculino se deve ao auxílio no aumento da massa muscular, embora quando questionados sobre os objetivos pretendidos os resultados tenham sido perda de peso e a qualidade de vida, já as mulheres, buscam dietas reduzidas em calorias, o que concorda com os objetivos pretendidos.

Analisando o conhecimento dos participantes sobre os suplementos consumidos, obtivemos que os benefícios do *Whey Protein* são reconstrução muscular 61%, auxílio na hipertrofia 57%, e prevenção do catabolismo 36%. Pôde-se notar resultado diferente, onde os principais benefícios do *Whey Protein* são a melhora da síntese proteica (hipertrofia), melhora no sistema imune, redução de gordura e amenizar a fadiga.⁹ Resultado semelhante com o encontrado em estudo que afirma que o mesmo auxilia no ganho de massa muscular, melhora a resposta do sistema imune, combate infecções causadas por bactérias e melhora o funcionamento do intestino.¹⁰ Estes resultados mostram que os participantes do trabalho possuem pouco conhecimento sobre o suplemento que consomem.

Já para a Creatina os resultados foram aumento de força 56%, auxílio na hipertrofia 36%, reconstrução muscular, contração muscular e obtenção de energia 28%. Pesquisadores afirmam que o uso da Creatina aumenta força e a hipertrofia muscular, assim como auxilia na obtenção de energia.¹¹⁻¹²

Sobre os Aminoácidos, obteve-se que seus benefícios estão ligados à reconstrução muscular 50%, prevenção do catabolismo 46% e retardo a fadiga 42,3%. Uma das conhecidas funções do BCAA é seu efeito retardador sobre a fadiga, bem como efeito anti-catabólico e melhora do sistema imune.⁷ Benefícios diferentes foram encontrados em outro estudo, onde afirma que o suplemento contém potenciais efeitos medicamentosos, uma vez que auxiliam no processo de cicatrização.¹³ Visto que os praticantes de atividades não possuem todos os conhecimentos necessários para o consumo de suplementos alimentares, é importante que os profissionais que os atendem expliquem todos os benefícios de cada suplemento, uma vez que é necessário que se saiba o que está consumindo.

Torna-se importante salientar que dentre os participantes do estudo não houveram atletas profissionais ou de elite, uma vez que para esse público as recomendações e necessidades são diferenciadas.

CONCLUSÃO

Os resultados evidenciaram que o consumo de suplementos por praticantes de atividade física é alto, entretanto de acordo com a população estudada, ainda que o nutricionista seja o responsável pela maior parte das prescrições entre os participantes de ambos os sexos, uma grande parcela ainda realiza a utilização de suplementos alimentares sem prescrição ou orientação adequada, o que chama atenção, diante dos possíveis problemas na saúde dos usuários que podem vir a ocorrer.

Estudos subsequentes são necessários para rastrear em maior proporção o uso indiscriminado de suplementos alimentares bem como o conhecimento por parte dos usuários, o que poderá auxiliar em programas educativos para a população praticante de atividade física.

REFERÊNCIAS

1. Alburquerque MM. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guarã-DF. *Rev Bras Nut Esp*. 2012; 6(32):112-17.
2. Maximiano CMBF, SANTOS LC. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Sete Lagoas-MG. *Rev Bras Nut Esp*. 2017; 11(61):93-101.
3. Pucci GCM F, Rech CR, Fermino RC, Reis RS. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. *Rev saúde pública*. 2012;46(1):166- 79.
4. Karkle MB. Uso de suplemento alimentar por praticantes de musculação e sua visão sobre o profissional na área de nutrição esportiva em uma academia no município de Braço do Norte-SC. *Rev Bras Nut Esp*. 2015; 9(53):447-53.
5. Côrrea DB, Navarro AP. Distribuição de respostas dos praticantes de atividade física com relação à utilização de suplementos alimentares e o acompanhamento nutricional numa academia de natal/RN. *Rev Bras Nut Esp*. 2014; 8(43):35-51.
6. Melo ICO, Bueno LO, Neto HPF, Liberali PO. consumo de suplementos alimentares em academias de Brasília-DF. *Rev Bras Nut Esp*. 2010; 4(24):489-93.
7. Oliveira RA. Efeitos da combinação de diferentes suplementos alimentares na hipertrofia muscular em praticantes de treinamento de força. *Rev Bras Presc e Fisiologia Exerc*. 2013;7(40):406-17.
8. Lopes FG, Mendes LL, Binoti ML, Oliveira NP, Percegoni N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. *Rev Bras Med Esporte*. 2015; 21(6)
9. Souza LBL, Palmeira ME, Palmeira EO. Eficácia do uso de *Whey Protein* associado ao exercício, comparada a outras fontes proteicas sobre a massa muscular de indivíduos jovens e saudáveis. *Rev Bras Nut Esp*. 2015; 9(54):607-13.
10. Tarada LC, Godoi MR, Silva TCV, Monteiro TL. Efeitos metabólicos da suplementação do *Whey Protein* em praticantes de exercícios com pesos. *Rev Bras Nut Esp*. 2009; 3(16):295-304.
11. Júnior MP, Moraes AJP, Ornellas FH, Gonçalves MA, Liberali R, Navarro F. Eficiência da suplementação da creatina no desempenho físico humano. *Rev Bras Presc e Fisiologia Exerc*. 2012; 6(32): 90-97.
12. Oliveira LM, Azevedo MO, Cardoso CKS. Efeitos da suplementação de creatina sobre a composição corporal de praticantes de exercícios físicos. *Rev Bras Nut Esp*. 2017; 11(61): 10-15.
13. Júnior MP. Efeito da suplementação de aminoácidos de cadeia ramificada no desempenho físico humano. *Rev Bras Nut Esp*. 2016; 10(56): 157-64.