

## FREQUÊNCIA DE CONSUMO E INDICAÇÃO DO USO DE “SUPLEMENTOS PARA ATLETAS” EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE VÁRZEA GRANDE-MT

Camila Patrícia Araújo COSTA<sup>1</sup>  
Jonyellen Marques França da CONCEIÇÃO<sup>1</sup>  
Josiane Mendes do NASCIMENTO<sup>1</sup>  
Leonice Cardoso da SILVA<sup>1</sup>  
Eliaana SANTINI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

<sup>2</sup>Mestre em Biociências Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

**Palavras-chave:** Alimentos. Atividade Física. Suplemento Alimentar. Musculação.

### INTRODUÇÃO

Cada vez mais é crescente a procura por academias em busca de um melhor condicionamento físico, sendo a modalidade de musculação a mais procurada, tanto pelo fato da saúde devido à elevação dos casos de sedentarismo e das doenças cardiovasculares, quanto da estética. (PRESTES *et al.*, 2002; CARDOSO *et al.*, 2017).

Atualmente homens e mulheres procuram obter o corpo que a mídia impõe o corpo “modelado”, podendo dizer “perfeito”, e para alcançar um resultado rápido utilizam como recurso os suplementos alimentares em quantidades elevadas, e muitas vezes por indicação de pessoas não habilitadas (MENON & SANTOS, 2012).

O aumento da ocorrência da ingestão de suplementos realizado pelos praticantes de musculação em academia é devido ao rendimento da musculação podendo ser usada tanto no aumento da força muscular quanto na modelação corporal, crendo na melhora do seu desempenho físico e estético, os praticantes sentem a obrigação de equilibrar a dieta elevando a sua condição nutricional energética hipoteticamente imposta pelo treinamento, conseguindo assim atingir o seu resultado desejado (JESUS & SILVA, 2008).

O termo “suplementos alimentares ou nutricionais” vem sendo largamente e popularmente utilizado erroneamente, pois segundo a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) que é responsável pela regulamentação de produtos e serviços, “suplementos nutricionais” são definidos como substâncias adicionadas à dieta principalmente: vitaminas, minerais, ervas e botânicos, aminoácidos, metabólicos, constituintes, extratos ou combinações de qualquer desses ingredientes” (BRASIL, 1998), e os suplementos utilizados por praticantes de atividades físicas e atletas estão em outra categoria chamada de “alimentos para atletas”, subdivididos em: suplementos hidroeletrólíticos, suplementos energéticos, suplementos protéicos, suplementos para substituição parcial de refeições ou compensadores, suplemento de creatina e cafeína (BRASIL, 2010), esses largamente utilizados por frequentadores de academias.

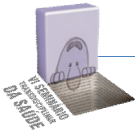
Difícilmente praticantes de atividades físicas procuram nutricionistas para obter orientações e acompanhamento para o consumo adequado de suplementos de acordo com as suas necessidades, preferindo consultar internet e fazer uso por conta própria ou acatar argumentos de pessoas não habilitadas, não levando em conta a possibilidade de aparecimento de doenças crônicas renais ou hepáticas (SENA, 2015).

Destaca-se neste âmbito a importância do profissional nutricionista na orientação e prescrição de suplementos, pois uma das áreas de atuação do nutricionista segundo a Resolução 380/05 – CFN (Conselho Federal de Nutricionistas) é a nutrição em esportes que engloba as atividades relacionadas à alimentação e à nutrição em academias, clubes esportivos e similares, dessa forma possibilitando o uso adequado e seguro desses suplementos.

### OBJETIVO

Investigar a frequência de consumo de suplementos para atletas por praticantes de musculação e quem indicou o uso dos suplementos, em academias do município de Várzea Grande-MT.

### MÉTODO



Trata-se de um estudo transversal, realizado com 61 praticantes de musculação de ambos os sexos e com idade entre 18 a 56 anos de 03 academias do município de Várzea Grande – MT.

O instrumento utilizado foi um questionário adaptado de Domingues & Marins, 2007 composto por 17 questões referentes ao uso de suplementos alimentares.

As entrevistas foram realizadas por acadêmicos de nutrição do centro universitário de Várzea Grande em 03 academias do município. Antes de iniciar a coleta de informações os voluntários assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido autorizando sua participação na pesquisa.

Os dados foram analisados e tabulados em planilha Excel, foram feitas a média o desvio padrão a frequência em porcentagens.

Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do UNIVAG, sob o número 2.764.650.

## DESCRIÇÃO DE RESULTADOS

Foram entrevistados 61 indivíduos praticantes de musculação sendo que 37,7% (n=23) eram do sexo feminino e 62,3% (n=38) do sexo masculino. Os dados do presente estudo apontam que 32,8% (n=20) dos participantes não utilizavam suplementos alimentares e 67,2% (n=41) faziam uso regular de suplementos alimentares para atletas, como demonstrado na figura 1.

De acordo com os estudos de Alves & Navarro, 2010, Domingues & Marins, 2007 e Quintão & Ferreira, 2016 que realizaram estudos similares ao do presente estudo, encontram resultados semelhantes quanto ao consumo de suplementos por frequentadores de academias de musculação em São Paulo e Minas Gerais respectivamente, onde 53% dos alunos de academias do estudo realizado em um município de São Paulo eram usuários de suplementos, enquanto que na capital de Minas Gerais 77 % dos alunos das academias avaliadas eram usuários e no município do interior de Minas Gerais em Cataguases, dos 150 participantes do estudo 95,7% faziam uso dos suplementos.

Nota-se que a maioria dos frequentadores de academias de musculação das pesquisas faz o consumo de suplementos, que segundo a RDC nº 18, de 27 de abril de 2010 da ANVISA especifica o uso desses somente para atletas e não para praticantes de exercícios físicos como os de academia.

Referente à indicação de uso dos suplementos, 26,33% dos praticantes de atividade física tiveram a indicação por Vendedores, 14,63% por Médicos, 31,71% Amigos, 2,44 % TV, 39,02% Professores de academias, 29,27% Nutricionistas, 14,63% Ninguém, 4,88% Revistas, como demonstrado na figura 2.

Quintão & Ferreira, 2016 fizeram sua pesquisa em uma academia da cidade de Cataguases, localizada na zona da Mata Mineira, onde participaram 150 praticantes de exercícios físicos e observaram que 28,9% dos usuários consomem por indicação do professor de educação física, 27,8% por indicação do nutricionista e 23,3% por indicação de amigos. Em outro estudo de Benetti & Marchioro, 2015 realizado em academias de Tenente Portela-RS com 30 participantes, observaram que 41,17% dos homens buscam informações através da internet, 29,41 % com o professor de academias, e dentre as mulheres, 30,76% buscam informações com o professor de academias e 23,07 % pesquisam na internet.

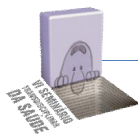
Observa-se que os meios onde os voluntários obtiveram indicação sobre o uso de suplementos, foram por intermédio de profissionais não capacitados para a indicação e forma de uso e o por meio eletrônico, sem qualquer critério de avaliação da necessidade e recomendações de acordo com o objetivo e necessidades, assim podendo utilizar suplementos de forma desnecessária e com risco para a saúde.

## CONCLUSÃO

Com esse estudo pode-se observar que o público das academias pesquisadas em Várzea Grande e dos estudos citados, em sua maioria fazem uso de suplementos alimentares para atletas, e dessa forma nota-se a falta de orientação tanto para quem pratica exercícios físicos quanto para a população em geral a respeito desses suplementos, uma vez que o consumo de diversos suplementos nutricionais consumidos por praticantes de atividades físicas possuem indicação apenas para atletas segundo a legislação do país. Dessa forma, um trabalho de educação alimentar nutricional a respeito do uso e indicação de suplementos em locais onde se concentram o público da pesquisa se torna interessante a fim de alertar sobre os riscos do uso desses suplementos.

## REFERENCIAS

ALVES, S. C. R; NAVARRO, F. O uso de Suplementos Alimentares por Frequentadores de Academias de Potim-SP. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. V. 4 nº. 20, 2010.



BENETTI, F; MARCHIORO, E. M. Consumo De Suplementos Nutricionais Por Praticantes De Musculação Em Academias Do Município De Tenente Portela-RS. Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, São Paulo. v 9, nº. 49, p. 40-52, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº32 de 13 Jan. 1998. Aprova o Regulamento Técnico para Suplementos Vitamínicos e ou de Minerais, constante do anexo desta Portaria. D.O.U. - Diário Oficial da União; Poder Executivo, de 15 de janeiro de 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução nº18 de 27 Abr. 2019. Aprova o Regulamento Técnico sobre Alimentos para Atletas, nos termos desta resolução. D.O.U. - Diário Oficial da União; Poder Executivo, de 28 de Abril de 2010.

CARDOSO, R. P. de Q. *et al.* Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 65. p.584-592. Set./Out. 2017.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. Resolução n. 380 de Dez. 2005. Brasília, p. 1-5, Out. 2006.

DOMINGUES, S.F; MARINS, J.C.B. Utilização de Recursos Ergonogênicos e Suplementos Alimentares por Praticantes de Musculação em Belo Horizonte- MG. Fitness & Performance Journal. v. 6, nº 4, pag. 218-226, 2007.

JESUS. E.V.; SILVA. M.D.B.; Suplemento Alimentar como Recurso Ergogênico por Praticantes de Musculação em Academias. ANAIS do III Encontro de Educação Física e Áreas Afins. 23,24 e 25 2008.

MENON, D; SANTOS, J. S. Consumo De Proteína Por Praticantes De Musculação Que Objetivam Hipertrofia Muscular. Bras Med Esporte. v.18 n. 1 p.8-12. 2012.

PRESTES, M. T. et al. Estudos exploratórios sobre prescrição, orientação e avaliação de exercício físico em musculação. Revista Kinesis, Santa Maria, nº 26. P. 21. Maio 2002.

QUINTÃO, D. F; FERREIRA, C. S. Prevalência Do Uso De Suplementos Alimentares Por Praticantes De Exercícios Físicos Em Uma Academia Da Cidade De Cataquases-MG Fatores Associados. Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10, nº. 59, p. 507-517, 2016.

SENA, R.N. Características Da Avaliação Da Ingestão De Proteínas Do Consumo Alimentar De Praticantes De Exercício De Força (Trabalho de Conclusão de Curso) Faculdade de Ciências da Saúde Departamento de Nutrição Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

## ANEXO 1

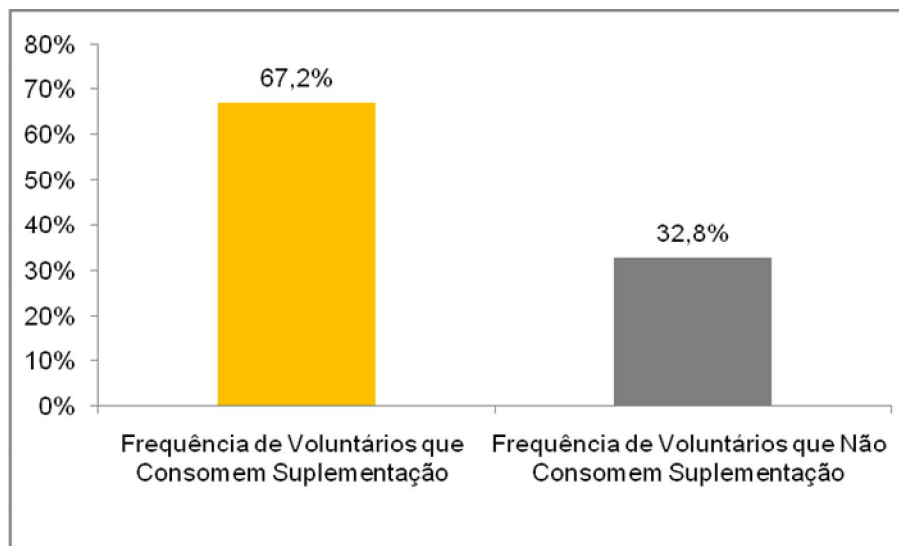


Figura 1. Frequência dos voluntários que consomem e não consomem suplementos protéicos.

## ANEXO 2

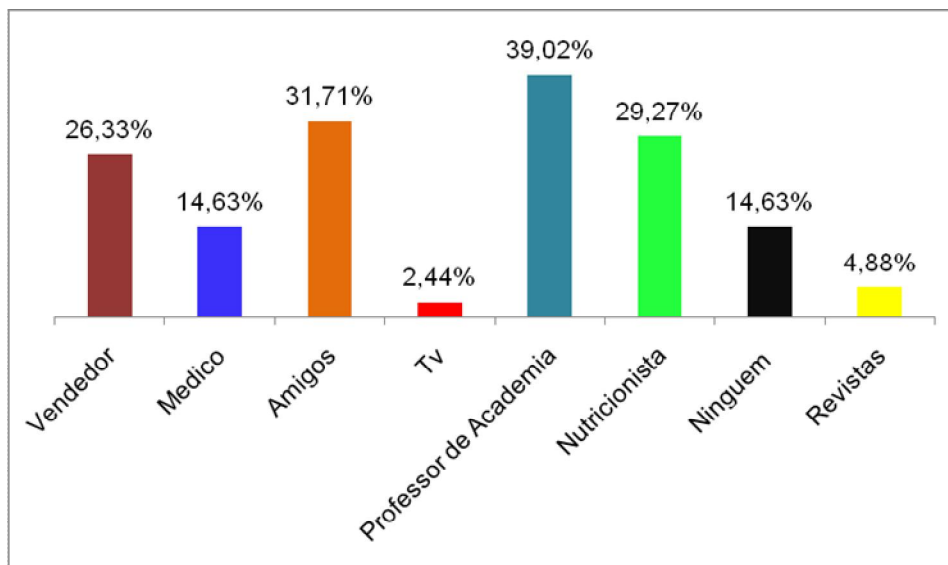


Figura 2. Indicação do uso de suplementos.