

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

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM ACADEMIAS DA ZONA SUL DE BELO HORIZONTE, MG, BRASIL

EVALUATION OF THE CONSUMPTION OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTS IN GYM OF THE SOUTH ZONE OF BELO HORIZONTE, MG, BRAZIL

Amanda Hallak¹, Sabrina Fabrini¹, Maria do Carmo Gouveia Peluzio²

RESUMO

Apesar das controvérsias os suplementos estão cada vez mais sendo utilizados por praticantes de atividade física, particularmente por freqüentadores de academias. Com o objetivo de avaliar o consumo de suplementos por parte dos freqüentadores de academias situadas na zona sul da cidade de Belo Horizonte – Minas Gerais, foi estudada uma amostra de 159 praticantes de atividade física. Verificou-se que 81,2% da população estudada usava algum tipo de Suplemento Nutricional. Aminoácidos ou concentrados protéicos foram os mais consumidos (37,1%) seguidos de Creatina (28,6%) e Bebidas carboidratadas (12,8%). Entre os 129 participantes da pesquisa que consomem pelo menos um tipo de suplemento 63,2% (n= 36) são de gênero masculino e 36,8% (n= 21) do gênero feminino. A atividade física mais praticada entre os consumidores de suplemento foi a musculação (72 %), seguida de outras atividades aeróbicas (28%). A grande maioria dos entrevistados, 92%, são adultos jovens, residem em Belo Horizonte e cursam ou concluíram o terceiro grau. Diante do elevado consumo e dos diversificados suplementos nutricionais disponíveis no mercado, é extremamente preocupante sob o ponto de vista nutricional o esclarecimento sobre as conseqüências do uso indiscriminado dessas substâncias bem como a real necessidade de regulamentações mais rigorosas para comercialização de tais produtos, não no que diz respeito a sua prescrição como também no que diz respeito a sua eficiência e segurança.

Palavras Chave: Nutrição, Suplementos Nutricionais, Academias, Musculação.

1- Programa de Pós-Graduação Lato Sensu em Nutrição Esportiva da Universidade Gama Filho - UGF

2- Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa - MG

ABSTRACT

Nutritional supplement is defined as substances that are added to the diet and they are marketed as ergogenic aids. Even though there are controversies, the supplements increasingly being used by practitioners of physical activity, especially by those that uses the academies for training. In order to evaluate the consumption of ergogenic aids in the gyms of the Southern region of Belo Horizonte city (MG), a sample of 159 practitioners of physical activity were studied. It was verified that 81.2% of the studied population ingest some type of Ergogenic aid. Most of the research participants, declared to use dietary supplements without any professional indication. Amino acids or protein concentrates were the most consumed (37.1%) followed by Creatine (28.6%) and Carbohydrate Drinks (12.8%). Among the 129 participants of the research that consume at least one type of supplement, 63.2% (n = 36) were males and 36.8% (n = 21) were females. The physical activity most practiced among the supplement consumers was the strength training (72%), followed by aerobics (28%). The major part of the respondents was young adults that reside in Belo Horizonte and they are still studying or they concluded the third degree. Considering the high consumption and diversified ergogenic aids available in the market, it is extremely worrying from a nutritional point of view, the explanation on the consequences of the indiscriminate use of those substances as well as to real need of more rigorous regulations for commercialization of such products, not only in respect of the prescription, but also in respect of their efficiency and safety.

Key Words: Nutrition, Sports, Nutritional Supplements, Academies, Training resistance

Endereço para correspondência:
E-mail: amanda@mgconecta.com.br
sapfabrini@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

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 (Willians, 2004). Recomenda-se que suplementos dietéticos não sejam considerados alimentos convencionais da dieta (Lollo e Tavares, 2004). É consenso, na comunidade científica, que a dieta pode fornecer todos os nutrientes necessários a uma vida saudável. Sendo assim, a suplementação da dieta é recomendada apenas em situações específicas (Santos e Barros, 2002(a)).

Muitas das vezes os suplementos dietéticos são comercializados como recursos ergogênicos. Eles são apresentados aos consumidores, como uma forma de se alcançar os resultados desejados, da atividade física, em menor tempo. Entretanto, a recomendação de suplementos para melhorar o desempenho físico é contraditória. Perreira e colaboradores, (2003), chama a atenção para o fato de que muitos dos suplementos comercializados apresentavam a falsa promessa de aumentar a performance atlética. Muitos destes produtos não continham no rótulo o efeito prometido, fato esse que ficou comprovado por estudos científicos realizados citados por Perreira e colaboradores, (2003).

Apesar das controvérsias os suplementos estão cada vez mais sendo utilizados por praticantes de atividade física, particularmente por freqüentadores de academias. Nos últimos 15 anos a indústria de suplementos dietéticos tem demonstrado uma ampla expansão; só no ano de 2000 cresceu mais de 10 bilhões de dólares (Lollo e Tavares, 2004).

O aumento do número de academias na cidade de Belo Horizonte, associado ao aumento da oferta de diferentes suplementos no mercado, despertou nosso interesse em realizar este estudo que tem como objetivo principal avaliar o consumo de suplementos por parte dos freqüentadores de academias da zona sul de Belo Horizonte, MG; e como objetivo secundário obter informações sobre os mesmos permitindo assim desenvolver futuros programas de educação nutricional juntos as academias.

MATERIAL E MÉTODOS

Realizou-se um estudo com análise descritiva e utilizamos, como grupo de estudo, 159 alunos freqüentadores das academias de ginástica de Belo Horizonte, Minas Gerais. Os critérios utilizados para escolha das academias foram os seguintes: estarem localizadas na zona sul da cidade; oferecerem diversas atividades físicas e não estarem restritas a uma determinada faixa etária. Foram considerados freqüentadores aqueles indivíduos que vão as academias, praticar de exercícios físicos por 60 minutos ou mais, pelo menos duas vezes por semana.

Os dados foram obtidos utilizando-se um questionário como instrumento de coleta, do tipo auto-administrativo (anexo 1), contendo questões abertas como: idade, peso, altura, tipo de atividade praticada, quantas vezes/semana, há quanto tempo, objetivo da prática de atividade física e questões fechadas: tipo de suplemento consumido; quem indicou o uso desses suplementos e a razão para o consumo dos mesmos.

O levantamento foi realizado em novembro de 2004, 159 alunos participaram da pesquisa. Eles foram abordados na entrada das academias, em diferentes dias e horários de forma aleatória. No próprio questionário continha um termo de consentimento livre e esclarecido para a autorização da utilização dos dados de forma sigilosa com finalidade de pesquisa científica. Nesse momento foi ressaltada a importância da veracidade das informações prestadas.

RESULTADOS

Total de participantes

Foram entrevistados 159 alunos, destes, 129 (81,1%) declararam fazer uso de suplementos nutricionais e 30 (18,9%) declararam não usar nenhum tipo de suplemento.

Gênero

Dos 159 freqüentadores das academias de ginástica de Belo Horizonte, 102

alunos 126 (79%) eram do gênero masculino e 33 (21%) do gênero feminino.

Faixa etária

A média de idade da população estudada foi de 25 anos, variando no gênero masculino de 16 a 34 anos e, de 15 a 35 anos, no gênero feminino,.

Grau de instrução

Quanto ao grau de instrução, verificamos que a maioria (92%) dos participantes do estudo, cursavam ou já concluíram o ensino superior.

Local de residência

Devido à localização das academias, nossos dados demonstraram que, em relação ao local de residência, a maioria dos participantes da pesquisa residiam em Belo Horizonte em locais próximos às academias.

Atividade física

A atividade física mais comumente realizada pelos participantes da pesquisa foi musculação (72%). Outras atividades físicas como ginástica, natação e lutas eram realizadas com menor frequência (28%).

Índice de massa corporal (IMC)

De acordo com IMC, a maior parte dos participantes (81,4%) desse estudo apresentavam peso adequado à altura, e um pequeno percentual (18,6%) apresentavam-se acima do peso desejável.

Perfil do consumo de suplemento

Entre os participantes da pesquisa, verificou-se que 57 entrevistados, 44,2%, consomem pelo menos 1 tipo de suplemento, destes 82 (63,2%) são do gênero masculino e 47 (36,8%) do gênero feminino.

Tabela 1 – Distribuição do número e percentagem de participantes segundo consumo de suplemento.

Consumo de suplementos	n	%
Consumo de 1 suplemento	57	44,2
Consumo de 2 suplementos	35	27,1
Consumo de 3 suplementos	12	9,3
Consumo de 4 suplementos	9	6,9
Consumo de 5 suplementos	16	12,40
Total	129	100,00

Demonstrou-se que 12,4% dos entrevistados utilizavam cinco ou mais tipos de suplemento simultaneamente; 6,9% quatro tipos de suplemento simultaneamente; 9,3% três tipos de suplemento e a maioria 27,1% dois tipos de suplementos simultaneamente.

A Tabela 1 apresenta o número de vezes que um produto foi citado pelos participantes das diferentes modalidades de exercícios.

Tipo de suplemento versus Atividade física mais praticada

O grupo de suplementos mais mencionado foi de aminoácidos ou concentrados protéicos (37,1%), seguido pela Creatina (28,6%). Este dado é coerente com o fato de que a maioria (69,4%) dos entrevistados declarou praticar

atividade física como o objetivo de aumentar massa muscular e performance.

Na tabela 2 estão apresentadas as distribuições dos números e percentuais de suplementos mencionados segundo o tipo de produto.

Consumo de suplemento versus frequência de atividade física

A maior parte dos consumidores de suplementos (48,8%) declarou praticar atividade física cinco vezes por semana. Os demais declaram praticar atividade física em menor frequência; quatro vezes (37,2%) e três vezes (13,9%).

Indicação da utilização de Suplementos

Neste estudo, apenas 14% dos entrevistados responderam consumir suplementos

nutricionais com prescrição de algum profissional apto e capacitado; a maioria, 86% declarou consumir suplementos dietéticos sem antes consultar um especialista como médico ou nutricionista. Muitos deles começaram a consumir suplementos por iniciativa própria (26%) ou seguiram recomendações de

instrutores (16%); por indicação de amigos foi resposta de 22% dos entrevistados, por indicação de vendedores de lojas de suplementos (6%); indicação de familiares (10%) e até mesmo de funcionários ou proprietários da academia (2%).

Tabela 2 – Distribuição do número e percentagem de suplementos mencionados segundo tipo de produto.

Tipo de produto	n	%
Aminoácidos ou concentrados protéicos	78	37,1
Creatina	60	28,6
Bebidas Carboidratadas	27	12,8
Vitaminas ou Complexos vitamínicos	24	11,4
Carnitina	9	4,3
Minerais	3	1,5
Outros	9	4,3
Total	210	100,00

Razões para a utilização de suplementos dietéticos

Dos entrevistados estudados, 34,7% declararam utilizar suplementos dietéticos com o objetivo de ganhar massa muscular. Este mesmo percentual 34,7% foi encontrado para aqueles que declararam utilizar suplementos com a finalidade de aumentar a energia e melhorar a performance. Os demais participantes declararam utilizar suplementos dietéticos com o objetivo de garantir a saúde (18,3%); compensar deficiências da alimentação (8,2%) e uma pequena percentagem (4,1%) responderam como razão dessa utilização prevenir doenças.

DISCUSSÃO

Verificamos neste estudo que 81,1% da população estudada consumia algum tipo de suplemento; este elevado consumo sugere a ampla difusão dos suplementos nutricionais no meio esportivo, uma vez que dados semelhantes foram encontrados por Lollo e Tavares (2004), em estudo com freqüentadores de academias em Campinas, SP.

Os maiores consumidores de suplementos nutricionais são homens e os praticantes de musculação, Rocha e Perreira (1998), verificaram que 45% dos

consumidores de suplementos em academias de Niterói e São Gonçalo eram praticantes de musculação; Bion e colaboradores, (2003) observaram ainda, que no Recife este percentual era de 69,5%. Isto talvez se deva às promessas de ganho de massa muscular e desempenho físico difundidas quanto ao uso de suplementos nutricionais. (Bion e colaboradores, 2003)

Diversos são os motivos que levam ao consumo de suplementos nutricionais pelos praticantes de atividades físicas, destas, destacam-se o ganho de massa muscular e aumento de performance; razões que poderiam justificar o uso de aminoácidos e concentrados protéicos como o suplemento mais consumido pelos freqüentadores de academias entrevistados, dados correlatos foram demonstrados por outros autores (Rocha e Perreira, 1998; Bion e colaboradores, 2003; Lollo e Tavares, 2004).

No decorrer dessa pesquisa, alguns entrevistados relataram, equivocadamente, utilizarem produtos que não são suplementos nutricionais como “queimadores de gordura”, “energizantes” e “estimulantes”, dados também encontrados com relevância por Rocha e Perreira (1998), em que 32,4% dos entrevistados responderam consumir este tipo de produto. Adicionalmente, não é raro encontrar freqüentadores de academias consumindo suplementos sem conhecer seus ingredientes, funções ou os mecanismos,

bioquímicos ou fisiológico, que estes produtos utilizam para alcançar os resultados desejados. As próprias definições de suplementos são demasiadamente amplas e não contribuem para o esclarecimento de suas funções e podem gerar mais confusão para o público leigo. (Perreira e colaboradores, 2003)

Um aspecto importante observado nesse estudo, é que a grande maioria dos participantes da pesquisa, seja por iniciativa própria ou indicação de terceiros, declarou utilizar suplementos dietéticos sem qualquer indicação profissional atitude coerente com os dados observados por Santos e Barros, (2002) em pesquisa com estudantes em São Paulo, SP em que a maior parte dos entrevistados tinham como fonte de informação em nutrição revistas e jornais. A influência da mídia, além da facilidade de se obter no mercado todo e qualquer tipo de suplemento, sem qualquer prescrição medica ou nutricional pode ter contribuído para este alto consumo (Santos e Barros, 2002(b)). Um outro fator que pode ter contribuído para o elevado consumo de suplementos observado nesse estudo, é o fato de que várias academias onde se realizou a pesquisa, destinavam espaços reservados para a venda de suplementos nutricionais. Assim como descrito por outros pesquisadores, o elevado consumo de suplementos dietéticos é uma pratica muito comum entre os freqüentadores de academias, particularmente entre aqueles que praticam musculação (Rocha e Perreira, 1998; Bion e colaboradores, 2003; Lollo e Tavares, 2004).

Diante do elevado consumo e dos diversificados suplementos nutricionais disponíveis no mercado, é extremamente preocupante sob o ponto de vista nutricional o esclarecimento sobre as conseqüências do uso indiscriminado dessas substâncias bem como a real necessidade de regulamentações mais rigorosas para comercialização de tais produtos, não no que diz respeito a sua prescrição como também no que diz respeito a sua eficiência e segurança. Esta medida facilitaria a atuação do nutricionista, no que tange a orientação e prescrição de suplementos dietéticos, permitindo ao mesmo desenvolver, junto as academias, programas de educação nutricional.

REFERÊNCIAS

- 1- Bion, Francisca Martins; Antunes, Norma Lúcia Marinho A.; Pessoa, Débora Catarine N.P.; Medeiros, Maria do Carmo; Albuquerque, Carolina Domingues P. B. Praticantes de exercício físico em academias do recife: Perfil alimentar e consumo de suplementos nutricionais. *Nutrição Brasil*, set./out.2003, n.05, p. 265-271.
- 2- Lollo, Pablo Christiano B.; Tavares, Maria da Conceição G Cunha F. Tavares. Perfil dos consumidores de suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas. <http://www.efdeportes.com>. Acesso em: 02 nov 2004.
- 3- Pereira, Raquel Franzini, Lajolo, Franco Maria e Hirschbruch, Márcia Daskal. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Rev. Nutr.*, jul./set.2003, v.16, n.03, p.263-272.
- 4- Rocha, Luciene Perreira; Pereira, Maria Vanessa Lott. Consumo de Suplementos Nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Rev. Nutr.*, jan./jun.1998, vol. 11, n. 01, p. 76-82.
- 5- Santos, Karina Maria Olbrich dos e Barros Filho, Antonio de Azevedo. Consumo de produtos vitamínicos entre universitários de São Paulo, SP. *Rev. Saúde Pública*, abr.2002, vol. 36, n.02, p.250-253. (a)
- 6- Santos, Karina Maria Olbrich dos Santos; Barros Filho, Antonio de Azevedo. Fontes de informação sobre nutrição e saúde utilizadas por estudantes de uma universidade privada de São Paulo. *Revista de Nutrição, Campinas, SP. Rev. Nutr.*, mai/ago.2002, vol. 15, no.02, p.313-321. (b)
- 7- Williams, Melvin. Suplementos Dietéticos e Desempenho Esportivo: Introdução e Vitaminas. *Nutrição em Pauta*, jan./fev. 2004, n.64, p.56-61.

Recebido para publicação: 27/02/2007

Aceito: 28/03/2007

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

Anexo

Universidade Gama Filho - Curso de Pos- Graduação em Nutrição Esportiva Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Belo Horizonte, MG			
1. Grau de Escolaridade	<input type="checkbox"/> 2º grau incompleto	<input type="checkbox"/> 2º grau completo	<input type="checkbox"/> Curso Superior incompleto
			<input type="checkbox"/> Curso Superior completo
2. Idade:	3. Peso:		4. Altura:
5. Tipo de Atividade:			6. Quantas vezes /semana
A quanto tempo ?		Objetivo:	
7. Ingestão de líquidos por dia			
8. Suplementos/Isotônicos (Marque com um X a opção consumida)			
Tipo	Quantidade por dia	Tipo	Quantidade por dia
<input type="checkbox"/> Bebidas carboidratadas ("Gatorade")		<input type="checkbox"/> Glutamina	
<input type="checkbox"/> Maltodextrina		<input type="checkbox"/> Complexos Vitamínicos	
<input type="checkbox"/> Albumina		<input type="checkbox"/> Vitaminas isoladas. Qual:	
<input type="checkbox"/> Whey protein		<input type="checkbox"/> DHEA	
<input type="checkbox"/> Creatina		<input type="checkbox"/> Minerais: Cromo, Vanádio, Boro, etc	
<input type="checkbox"/> Carnitina		<input type="checkbox"/> HMB	
<input type="checkbox"/> BCAA		<input type="checkbox"/> Outros	
9. Quem lhe indicou o uso de suplementos			
<input type="checkbox"/> Instrutor	<input type="checkbox"/> Nutricionista	<input type="checkbox"/> Iniciativa própria	
<input type="checkbox"/> Amigos	<input type="checkbox"/> Vendedor de loja de suplementos	<input type="checkbox"/> Academia	
<input type="checkbox"/> Médico	<input type="checkbox"/> Família	<input type="checkbox"/> Outros	
10. Qual a razão do uso de suplementos/ Vitaminas:			
<input type="checkbox"/> Garantir a saúde		<input type="checkbox"/> Prevenir doenças	
<input type="checkbox"/> Aumentar a massa muscular		<input type="checkbox"/> Aumentar a energia, performance atlética	
<input type="checkbox"/> Compensar deficiências da alimentação		<input type="checkbox"/> Outros (especificar):	
Declaro ter sido informado sobre o caráter e os objetivos deste questionário e autorizo o uso dessas informações e dados de forma sigilosa e anônima para fins específicos de pesquisa científica.			
Assinatura do participante:			