

USO DE SUPLEMENTOS ENTRE OS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS

Rafael Meira Couto¹, Rafaela Maria Sisílio Fonseca¹, Wellington Danilo Soares²

RESUMO

A preocupação pela saúde e por um físico melhor é uma realidade na sociedade e isso se reflete no aumento de praticantes de musculação e na busca por suplementos nutricionais. O objetivo deste estudo foi avaliar o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em duas academias de Montes Claros-MG. Realizou-se estudo transversal, amostra não probabilística, composta por indivíduos 94 indivíduos com idade entre 18-51 anos, praticantes de musculação. Utilizou-se validado de Vieira (2018) aplicado presencialmente em duas academias de Montes Claros e de forma online. Dos participantes, 50% foram homens, a média de idade foi de 26,5 anos; 52,1% treinavam cinco vezes por semana ou mais, 92,5% realizavam sessões de treino igual ou superior a uma hora. De todos os participantes, um total de 85,1% já fizeram uso de algum suplemento e o mais predominante foram o Whey Protein (85%) e a creatina (77,5%). A principal fonte de prescrição foi iniciativa própria com 58,8% e o principal objetivo para utilização de suplementos foi o ganho de massa muscular (83,8%). Houve diferença significativa para uso de suplemento entre os homens e mulheres, mostrando uma maior utilização por parte dos homens. Concluiu-se que houve expressiva utilização de suplementos alimentares sem a devida prescrição e orientação do profissional adequado. O que pode acarretar uma utilização incorreta levando a efeitos colaterais.

Palavras-chave: Suplementação alimentar. Musculação. Conhecimentos.

1 - Curso de Nutrição da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna-FASI, Montes Claros-MG, Brasil.

2 - Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros-Unimontes; Docente na Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna-FASI, Montes Claros-MG, Brasil.

ABSTRACT

Consumption of supplements by physical activity participants in gyms

Nowadays, the concern of improving health and to get a better physique is a reality in society. This reflected on the increase in people training at the gym and on the nutritional supplements consumption. This study aimed to evaluate the nutritional supplements consumption by bodybuilders in two distinct academies in Montes Claros-MG. A cross-sectional study was performed, a non-probabilistic sample composed of 94 individuals aged between 18-51 years old, bodybuilders enthusiasts. A validated questionnaire by Vieira (2018) was used, applied in person in two academies in Montes Claros and also online. From all of the participants, 50% were man, the mean age was 26,5 years; 52,1% trained five times a week or more, 92,5% trained for an hour or more and 85,1% had already used some supplements and the most predominant were Whey Protein (85%) and Creatine (77,5%). The main source of prescription was their own initiative with 58,8% and the main objective for them of using nutritional supplements was to gain muscle mass (83,8%). There were significant differences from the use of supplements between men and women, showing that men use it more. In conclusion, there was a significant use of nutritional supplements without the prescription of the appropriate professional. This fact could lead to incorrect use and side effects.

Key words: Dietary supplements. Bodybuilding. Knowledge

E-mail dos autores:

rafael.couto@soufasi.com.br
rafaela.fonseca@soufasi.com.br
wdansoa@yahoo.com.br

Orcid dos autores:

<https://orcid.org/0000-0002-3629-3453>
<https://orcid.org/0000-0001-8952-9717>
<https://orcid.org/0000-0003-4963-8155>

INTRODUÇÃO

A preocupação pela saúde e por um físico melhor é uma realidade da sociedade e isso se confirma no aumento dos praticantes de atividade física no Brasil.

De acordo com dados divulgados pelo Ministério da Saúde, houve um aumento de 24% no número de praticantes de atividade física entre o período de 2006 a 2017 (Ministério da Saúde, 2018).

No aumento de praticantes de exercício físicos, foi identificado a musculação, como a segunda modalidade mais praticado no Brasil com 17,7%. Perdendo somente para a caminhada sendo praticada por 33,6% da população brasileira (Ministério da Saúde, 2018).

Além disso, recentemente houve uma pandemia global (Covid-19) que mostrou o quanto a atividade física é importante e ajuda na prevenção de doenças.

De acordo com uma pesquisa realizada no Brasil, a prevalência de hospitalização pela Covid-19 entre os avaliados foi 34,3% menor nos considerados “suficientemente ativos” se comparados aos sedentários (Souza e colaboradores, 2020).

Pelos fatos supracitados houve um maior consumo de suplementos alimentares no Brasil, aumentou em 10% entre os anos de 2015 e 2020. Um crescimento esperado, devido a maior procura e maior investimento por parte das empresas do ramo.

Em 2020, 59% dos lares brasileiros possuíam pelo menos uma pessoa consumindo suplementos alimentares. Das pessoas que consomem os suplementos alimentares, 85% utilizam esses produtos buscando benefícios para a saúde e 69% deles alia esse consumo à prática de exercícios físicos (ABIAD, 2020).

Os suplementos alimentares são gêneros alimentícios utilizados com o intuito de complementar, com calorias e/ou nutrientes, a dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão pela alimentação não seja suficiente.

Portanto cada substância tem sua aplicabilidade, dosagem correta, e tais fatores são de conhecimento de profissionais da área.

Logo, o consumo de suplementos nutricionais ou farmacológicos, sem prescrição adequada (casos comuns), pode produzir efeitos prejudiciais à saúde do consumidor (ANVISA, 2020).

A maioria dos praticantes de musculação no Brasil que faziam uso de suplementos não tinha acompanhamento de um nutricionista, que é o profissional adequado para a prescrição de suplementos aliado há uma dieta balanceada. Isso mostra o uso indiscriminado e sem a busca de uma indicação correta (Velasco e colaboradores, 2022).

É consenso na comunidade científica que um plano alimentar adequado e balanceado pode fornecer os nutrientes necessários a uma vida saudável.

Isso evidencia que os suplementos têm uma função complementar, de melhora na performance por exemplo, e não uma necessidade para todos os praticantes de exercícios físicos (Alvarez e colaboradores, 2018).

Pela legislação, o nutricionista é o profissional adequado para a prescrição de dietas e complementação utilizando suplementos alimentares, visto que são eles que detêm o conhecimento sobre metabolismo, fisiologia, deficiências nutricionais do paciente e prescrição dietética de forma individualizada (Silveira e colaboradores, 2019).

A utilização dos suplementos pode estar sendo feita sem a devida orientação de um profissional, o que pode resultar no uso de forma incorreta, gerando efeitos colaterais ou apenas o “desperdício” financeiro dos usuários, visto que não obterão os resultados esperados (Alvarez e colaboradores, 2018).

Portanto, devido ao aumento dos praticantes de musculação e do consumo de suplementos alimentares supracitados (muitas vezes sem a orientação correta), este estudo tem como objetivo identificar quais os suplementos alimentares mais consumidos pelos praticantes de musculação, como é feita essa utilização, se há uma orientação e acompanhamento de um profissional, em diferentes academias da cidade de Montes Claros-MG.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes sob o parecer nº: 4.727.113/2021 e CAAE: 46616121.9.0000.5146. Trata de um estudo descritivo, com abordagem quantitativa, comparativa e corte transversal.

A amostra da pesquisa foi composta por 106 praticantes de musculação, levando em

consideração um cálculo amostral com margem de erro de 5% e significância de 95% e com perda amostral de 30%, ambos os sexos, selecionados de forma aleatória, matriculados e frequentes em academias da cidade de Montes Claros-MG.

Para a realização do estudo foram adotados como critérios de inclusão aceitar participar de forma aleatória da pesquisa, estar no local no dia da aplicação do questionário e ter idade igual ou superior a 18 anos.

Além disso, os critérios de exclusão adotados foram não aceitar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e não preencher corretamente ou integralmente o questionário.

Para realização da pesquisa foi utilizado um questionário validado de Vieira (2018), e adaptado, contendo uma parte inicial de identificação com informações sobre sexo, idade, peso e altura.

O restante do questionário é composto por perguntas sobre a prática de musculação como tempo de treino, duração dos treinos e a frequência semanal.

Além disso, tem uma parte relacionada ao uso de suplementos alimentares, se já fez uso ou não, se sim, de quais e buscando quais objetivos. Para tanto, ele contém 15 perguntas fechadas e 02 abertas.

O procedimento da coleta de dados foi realizado de duas maneiras distintas. A primeira foi indo às academias e, primeiramente, solicitando a autorização dos proprietários através da assinatura do Termo

de Concordância da Instituição (TCI). Após a aprovação e assinatura do documento, foi aplicado o questionário em voluntários que aceitaram assinar o TCLE. E a segunda foi, para um maior número de dados foi realizado a aplicação do questionário em voluntários praticantes de musculação de Montes Claros de forma online.

As Análises estatísticas foram realizadas através do programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 26.0 para Windows, sendo adotados 5% de nível de significância em todos os testes. Foram realizadas análises descritivas e de frequência.

Além disso, foi utilizando o teste de Qui Quadrado de Pearson para análise entre variáveis nominais e o teste t (por serem dois grupos) para a análise com variáveis quantitativas entre grupos em busca de resultados com diferença estatística significativa.

RESULTADOS

O estudo contou com a participação de 94 praticantes de musculação, sendo de forma igual para os sexos, masculino (50%), assim como feminino (50%); a idade média dos avaliados era de 26,4 anos ($\pm 6,37$).

Com relação ao Índice de Massa Corporal (IMC) os participantes foram classificados, em sua maioria com sobrepeso ($25,3 \pm 3,54$).

Tabela 1 - Apresenta os dados em frequência real e absoluta das variáveis pesquisadas (n=94).

Variável	Opções	n = %
Satisfação com o peso	Sim	38 – 40,4%
	Não	56 – 59,6%
Tempo de treino	Mais de 1 ano	38 – 40,4%
	Menos de 1 ano	56 – 59,6%
Frequência de treino semanal	5x na semana ou mais	49 – 52,1%
	Menos de 5x na semana	45 – 47,9%
Duração do treino	Igual ou maior que 1 hora	87 – 92,5%
	Menor que 1 hora	7 – 7,5%

De acordo com a tabela 1 foi possível observar que os participantes tiveram baixa satisfação com o peso ao mesmo tempo em

que apresentavam uma frequência de treino semanal alta e uma duração do treino igual ou maior que uma hora.

Tabela 2 - Uso de suplementos e principais motivos (n=94).

Variável	Opções	n = %
Usam/usaram suplementos	Sim	80 – 85,1%
	Não	
Suplementos mais usados	Ricos em proteína	68 – 85%
	Creatina	62 – 77,5%
	Cafeína	38 – 47,5%
	Vitaminas e minerais	28 – 35%
Percepção de resultado	Sim	65 – 81,25%
	Não	29 – 18,75%
Objetivos com o uso	Ganho de massa muscular	67 – 83,8%
	Melhora de desempenho	49 – 61,3%
	Perda de peso	34 – 42,5%
Indicação de uso	Iniciativa própria	47 – 58,8%
	Nutricionista	26 – 32,5%

Já com relação à tabela 2, foi possível identificar que a maioria dos pesquisados (85,1%) fazem ou fizeram o uso de suplementos alimentares, sendo os mais utilizados aqueles ricos em proteínas (85%) seguido da creatina, cafeína e as vitaminas e minerais.

Com relação à eficiência da suplementação, quase a totalidade (81,2%) afirmaram satisfeitos, uma vez que para eles a suplementação se mostrou eficaz.

Dentre os principais motivos relatados para o uso da suplementação, o mais evidenciado foi para ganho de massa muscular (83,7%).

Com relação à prescrição ou indicação do uso observou-se que a maioria foi por iniciativa própria, sendo uma minoria pela indicação de um nutricionista.

Analisando os pacientes que ainda fazem o uso de suplementos, 48,1% usam por mais de um ano e 50% fazem o uso com orientação profissional.

Dos entrevistados que já pararam de utilizar, 75% utilizaram por menos de um ano e o principal motivo relatado para interromper o uso foi o preço dos suplementos, com 32,1%.

Em comparação ao uso de suplementos entre homens e mulheres, foi possível identificar que os homens apresentaram médias de uso (M=4,4) estatisticamente maiores que as mulheres (M=3) por meio do teste t de Student para amostras independentes ($p < 0,02$).

DISCUSSÃO

De acordo com o estudo realizado por Silva e colaboradores (2018) observaram uma maior predominância de indivíduos com sobrepeso (54%) de acordo com o IMC.

Por outro lado, um estudo de Silva e colaboradores (2021) tiveram como resultado uma maior prevalência de indivíduos eutróficos com 49,1%, porém pode-se observar nesse estudo que os indivíduos com sobrepeso vêm logo em seguida com 47,3%, mostrando uma pequena diferença entre os grupos. Tais dados mostram uma similaridade com os resultados encontrados (Silva e colaboradores, 2021; Silva e colaboradores, 2018).

No estudo de Gomes, Figueiredo, Souza (2017), os participantes que praticavam musculação 5 vezes ou mais por semana foram de 52,4% além de que apenas 50% realizavam treinos de uma hora ou mais.

De acordo com outro estudo Vieira (2021) também houve uma maior prevalência na duração de treino de uma hora ou mais, porém mostrou que a frequência semanal maior foi de 4 a 5 dias (Vieira Junior e colaboradores, 2021; Gomes, Figueiredo, Souza, 2017).

Na presente pesquisa observou-se que 85% dos entrevistados já fizeram uso de suplementos alimentares e que 55,3% fazem o uso de algum suplemento. Estudos encontraram dados similares (Vieira Junior e colaboradores, 2021; Gomes, Figueiredo, Souza, 2017).

Em contrapartida um estudo de Silva e colaboradores (2021) demonstraram que

apenas 25,9% utilizavam suplementos e o estudo de Mazza, Dumith, Knuth, (2022) demonstraram uma prevalência de uso entre os praticantes de atividade física de 29,7%.

Em outros estudos demonstraram uma prevalência de uso acima dos estudos supracitados (71%) (Silva e colaboradores, 2021; Mazza, Dumith, Knuth, 2022; Silva e colaboradores, 2018).

Para concluir uma revisão sistemática mostrou uma oscilação de 20,5% a 81,2% em estudos de diferentes regiões e contexto, o que corrobora com os dados apresentados (Nogueira, Souza, Brito, 2013).

Os suplementos mais utilizados encontrados nesse estudo foram o Whey Protein e a creatina, corroborando com os resultados encontrados em diversos outros estudos.

Além disso, os estudos de Gomes, Figueiredo, Souza (2017) e Silva e colaboradores (2018) encontraram resultados similares quanto ao objetivo do uso, sendo o ganho de massa muscular o mais evidente em todos os estudos (Gomes, Figueiredo, Souza, 2017; Vieira junior e colaboradores, 2021; Silva e colaboradores, 2018; Mazza, Dumith, Knuth, 2022).

Os resultados encontrados por este estudo mostraram uma menor prevalência de indicação por nutricionista, mostrando uma possível falta de confiança com esses profissionais, os dados de Mazza, Dumith, Knuth, (2022) e Vidaletti e colaboradores (2019) demonstraram o mesmo.

Porém dados de Vieira (2021) e Gomes, Figueiredo, Souza (2017) mostram uma prevalência de indicação por parte do nutricionista. Vale ressaltar que essa prevalência é seguida da iniciativa própria e da indicação por parte do treinador que, se somadas, superariam a indicação por parte de nutricionista.

Portanto, mostrando uma baixa procura pelo profissional mais preparado para a orientação do uso de suplementos alimentares. (Mazza, Dumith, Knuth, 2022; Vieira Junior e colaboradores, 2021; Gomes, Figueiredo, Souza, 2017).

Na pesquisa em questão, observou-se uma diferença estatística significativa que os consumidores de suplementos alimentares são, em sua maioria, do sexo masculino, sendo um dado comum entre outros estudos (Silva e colaboradores, 2018; Vieira Junior e

colaboradores, 2021; Mazza, Dumith, Knuth, 2022).

CONCLUSÃO

Este estudo mostrou uma utilização de suplementos nutricionais pelos praticantes de musculação nas academias avaliadas considerável, sendo que o suplemento mais utilizado foram os ricos em proteínas seguido da creatina.

Observou-se também que a maioria dos usuários de suplementos faz o uso por iniciativa própria, outros estudos apontaram o mesmo resultado, mostrando uma baixa procura pelo profissional adequado para a orientação na utilização dos suplementos alimentares.

O principal objetivo relatado foi de ganho de massa muscular.

Além disso, ficou evidenciado que o público masculino é o que mais consome suplementos e isso se deve a uma maior busca pela hipertrofia muscular por parte desse gênero.

Este estudo limitou-se a responder as questões relacionadas aos suplementos mais utilizados, os principais objetivos e a principal indicação para uso.

Portanto como sugestão para novos estudos seria avaliar como é realizada a suplementação e se ela é considerada correta ou não.

REFERÊNCIAS

1-ABIAD. Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres. Pesquisa de Mercado - Suplementos Alimentares. 2020. Disponível em: <https://abiad.org.br/pesquisa-de-mercado-suplementos-alimentares/>.

2-Alvarez, A.; Roman-Viñas, B.; Vargas-murga, L.; Ribas-Barba, L.; Serra-Majem, L. Assessment of Food Supplements Containing Botanicals in Epidemiological Research. Food Supplements Containing Botanicals: Benefits, Side Effects and Regulatory Aspects. p.61-115, 2018.

3-ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Suplementos alimentares. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares>.

4-Gomes, A.C.; Figueiredo, S.M.; Souza, A.A. Avaliação do consumo de suplementos por praticantes de musculação em academias de Ouro Preto-MG. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde. Vol.13. Num. 4. 2017. p. 937-951.

5-Mazza S.; Dumith S.C.; Knuth A.G. Uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividade física entre universitários do extremo sul do Brasil. Cad Saúde Colet. Vol. 30. Num. 1. 2022. p. 33-43.

6-Ministério da Saúde. Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados e no distrito federal, VIGITEL (Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico). Vol.1. 2018. p. 1-132.

7-Nogueira, F.; Souza A.; Brito A. Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. Revista Brasileira Atividade Física Saúde. 2013.

8-Silva, A.C.P.A.; Camello, H.F.; Silva, R.R.D.; Lima, C.H.R. Avaliação do uso de suplementos alimentares e estado nutricional de praticantes de atividade física em uma academia privada de Teresina-PI. Referências em Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás. Vol. 4. Num. 01. 2021. p. 27-32.

9-Silva, F.R.; Mendes, A.E.P.; Pinto, F.J.M.; Sampaio, R.M.M.; Moraes, V.D.; Brito, F.C.R. Perfil nutricional e uso de suplementos alimentares: estudo com adultos praticantes de musculação. Motricidade. Vol. 14. Num. 1. 2018. p. 271-278.

10-Silveira, M.G.; Silva, R.D.S.; Pereira, E.J.; Gonçalves, I.C.M.; Pereira, S.G.S.; Eduardo, A. M. L. N.; Freitas, R. F. Conhecimentos de acadêmicos de nutrição sobre alimentação saudável e Nutrição esportiva. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.13. Num.78. 2019. p. 227-235.

11-Souza, F.R.; Santos, D.M.; Soares, D.D.S.; Lima, J.B.; Cardozo, G.G.; Guimarães, L.S.P.; Negrão, C.E.; Santos, M.R. Physical Activity Decreases the Prevalence of COVID-19-associated Hospitalization: Brazil EXTRA Study. medRxiv. p. 1-26. 2020.

12-Velasco, G.S.; Ribeiro, C.B.; Ramos, G.L.P.A.; Silva, G.V.L.C.; Silva, M.C.; Silva M.A.P.; Cappato, L.P. Supplement consumption profile by strength training practitioners in Brazil: a literature review. Food Science and Technology. Vol.42. Num. e113021. 2022. p.1-12.

13-Vieira Júnior, M. C.; Cambraia, R. P.; Pereira Júnior, A. do C. Consumption of dietary supplements by physical activity participants in gyms. Research, Society and Development. Vol. 10. Num. 10. 2021.

14-Vidaletti, C.; Souza, E.B.D.E.; Bernardi, D. M. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física. FAG Journal of Health. Vol. 1. Num. 3. 2019. p.147.

Autor para correspondência:

Wellington Danilo Soares.

wdansoa@yahoo.com.br

Rua Padre Antônio, 299.

São Judas Tadeu, Montes Claros-MG, Brasil,

CEP: 39.402-422.

Telefone: (38) 99904-9888

Recebido para publicação em 12/12/2022

Aceito em 25/02/2023