

LEANDRO CLARO DOS SANTOS

**Perfil dos consumidores de suplementos alimentares
praticantes de musculação em academias nas cidades de
Curitiba e Pinhais**

Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de
Curso em Especialização em Ciência do Treinamento
Desportivo do Departamento de Educação Física da
Universidade Federal do Paraná.

Orientadora Profa. Maria Gisele dos Santos

Curitiba

2011

PERFIL DOS CONSUMIDORES DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS NA CIDADE DE CURITIBA E PINHAIS

Leandro Claro dos Santos¹
Maria Gisele dos Santos²

RESUMO

O consumo de suplementos alimentares entre praticantes de atividades dentro da academia é grande e crescente segundo constatação empírica. Os suplementos mais comuns são as Proteínas Do Soro Do Leite (Whey Protein's), Creatina Monoidratada, Carboidratos (Dextrose e Maltodextrina), BCAA, Cafeína em cápsula e outros suplementos que prometem um ganho de massa magra ou que dizem promover a redução da gordura corporal. O objetivo desse estudo foi apenas diagnosticar a utilização e a prescrição de suplementos em alunos de academia de fitness, quantificar os suplementos mais utilizados e de qual profissional vem essa prescrição. Foram entrevistados 13 alunos através do questionário de Bouchard (1983), Recordatório alimentar de 24 h (CUPPARA 2002) e o Questionário do Perfil de Usuários de Suplemento Alimentar adaptado (ALBINO, CAMPOS e MARTINS 2009) em 2 academias, uma em Curitiba outra na cidade de Pinhais, região metropolitana de Curitiba.

Palavras-chave: Suplementos Alimentares, Musculação, Academia de Ginástica.

1-Especialista em Treinamento Esportivo, Departamento de Educação Física - UFPR

2-Professora Pós-Doutora, Departamento de Educação Física - UFPR

INTRODUÇÃO

A academia de ginástica é um dos principais locais para a prática de exercícios físicos por indivíduos sem vínculos profissionais com o esporte. A Associação Brasileira de Academias verificou que existiam em 2007, 7.000 academias em todo o país (SOARES, ANDRADE, VIGONO, VEIGA, NACIF, 2010), e pesquisa recente realizada pelo instituto IHRSA Association (International Health, Racquet & Sportsclub) informa que o número de academia dobrou para 15.551 no ano de 2010, onde os brasileiros realizam seus programas de exercício (GONÇALVES, 2010).

O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e tônus muscular.

Podem-se classificar os suplementos em alguns grupos principais, que são os suplementos vitamínicos e minerais, energizantes, reidratantes, protéicos, hipercalóricos, metabolizadores de gordura, produtos à base de fibras e aminoácidos de cadeia ramificada (GASPAROTTO e MORAIS JR., 2008).

O consumo de suplementos alimentares entre praticantes de atividades dentro da academia é grande e crescente segundo constatação empírica, mas esse consumo em muitos casos não está diretamente relacionado com a alimentação saudável. Segundo Carvalho (2007) cita ADA (*American Dietetic Association*) a melhor estratégia para a promoção da saúde e redução do risco de doença crônica é obter os nutrientes adequados por meio de uma alimentação variada, ela ainda considera apropriado o uso de suplementos, vitaminas e minerais quando evidências científicas bem aceitas demonstram segurança e eficiência em seu consumo.

O objetivo desse estudo foi apenas diagnosticar a utilização e a prescrição de suplementos em alunos de academia de fitness, quantificar os suplementos mais utilizados e de qual profissional vem essa prescrição.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa de campo de natureza quantitativa, buscando esclarecer o problema a partir da aplicação de questionários.

Amostras

Foram estudados 13 alunos de 2 academias da cidade de Curitiba e 01 da cidade de Pinhais, sendo estes submetido à avaliação do recordatório de 24 horas, gasto calórico de Bouchard e do questionário de perfil dos usuários de suplemento alimentar.

Coletas de dados

O levantamento foi realizado 2º semana do mês de junho de 2010. Os participantes eram abordados nas academias, em diferentes dias e horários de forma aleatória. O 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.

Instrumentos e procedimentos

Os instrumentos utilizados para coleta dos dados foi um questionário semi-estruturado, denominado PUSA (Perfil dos Usuários de Suplemento Alimentar), elaborado por ALBINO, CAMPOS e MARTINS (2009), contendo 13 perguntas objetivas e discursivas, referentes ao perfil dos usuários de suplementos nutricionais. As questões de múltipla escolha permitiam ao avaliado escolher, se necessário, mais de uma opção para a mesma pergunta.

O recordatório de 24h consiste em quantificar todo o consumo de alimentos nas 24 horas anteriores à entrevista ou durante o dia anterior. Por ser um método que descreve uma grande variedade de alimentos, o R24h é utilizado quando se deseja comparar a média da ingestão de nutrientes e energia de diferentes populações. Entre as vantagens de utilização desse método incluem-se a rápida aplicação, recordação recente do consumo, além de ser o método que menos propicia alteração no comportamento alimentar. Por outro lado, esse método requer memória e cooperação do entrevistado, assim como da capacidade do entrevistador em estabelecer um diálogo com o entrevistado.

O nível de atividade física foi avaliado utilizando o recordativo de gasto energético diário, desenvolvido por Bouchard. Este consiste em uma ficha composta, em que são registradas a cada 15 minutos as atividades diárias predominantes do participantes, sendo possível estimar o gasto energético diário total por peso corporal (kcal/kg/dia) bem como o nível de atividade física habitual.

O tratamento estatístico empregado utilizou-se de cálculos em termos percentuais do índice de frequência das respostas para posterior representação em forma de tabelas e gráficos.

Dados gerais dos participantes

Variáveis	Idade	IMC	Consumo calórico	Gasto calórico
Média	31,23	25,51	1393,62	3864,59
DP	10,14	4,75	594,72	534,54

Motivos referidos quanto ao consumo de suplementos

Quanto aos motivos referidos pelos entrevistados em não consumirem suplementos, 100% dos entrevistados responderam: “Não considero necessário, pois possuo uma dieta balanceada. Já quanto aos motivos pelo qual utilizam suplementos, a resposta mais citada foi: otimizar os resultados (60%), nenhum dos participantes optaram pela razão de prevenção de doenças ou qualidade de vida, como mostra a tabela 2.

Tabela 1. Consumo de suplementos pelos participantes

CONSUMO DE SUPLEMENTOS	Nº	%
Sim	11	84
Não	2	16

Gráfico 1. Consumo de suplementos pelos participantes

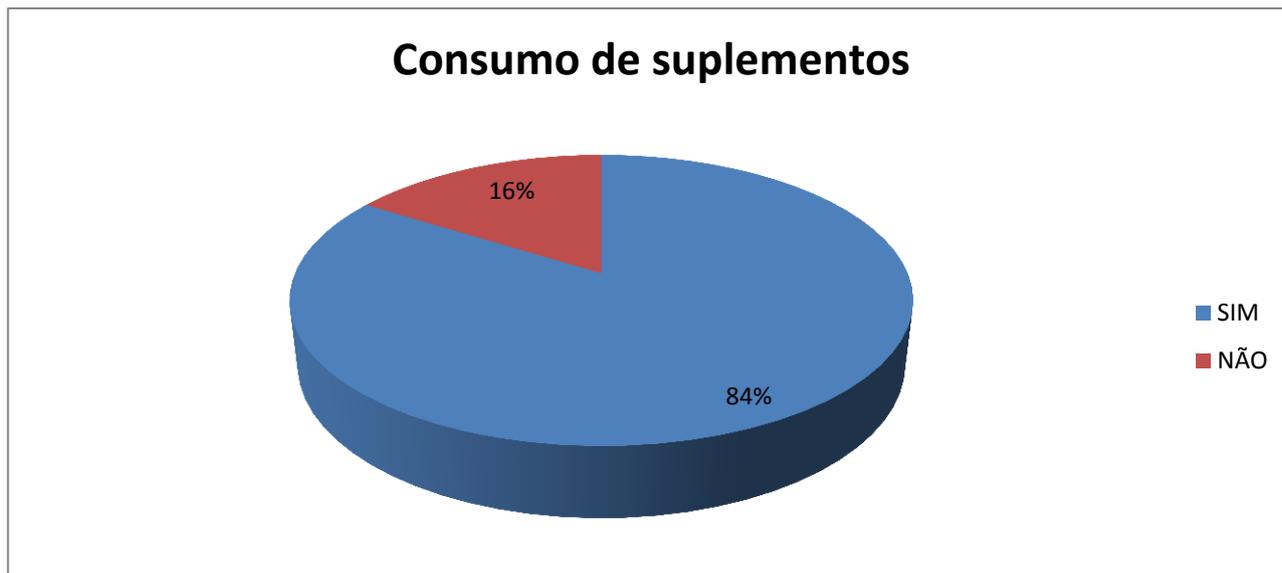
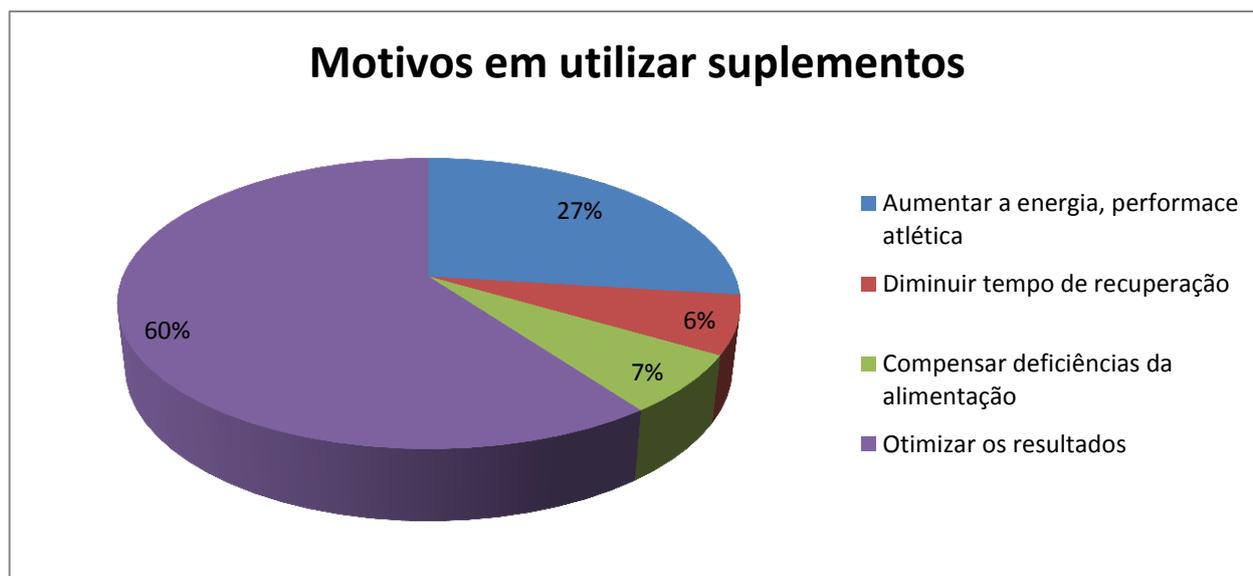


Tabela 2. Motivos referidos pelos participantes em utilizar suplementos

MOTIVOS	Nº	%
Qualidade de vida	---	---
Prevenir doenças	---	---
Aumentar a energia, performace atlética	4	27
Diminuir tempo de recuperação	1	6,5
Compensar deficiências da alimentação	1	6,5
Otimizar os resultados	9	60
Outros	---	---

Gráfico 2. Motivos referidos pelos participantes em utilizar suplementos



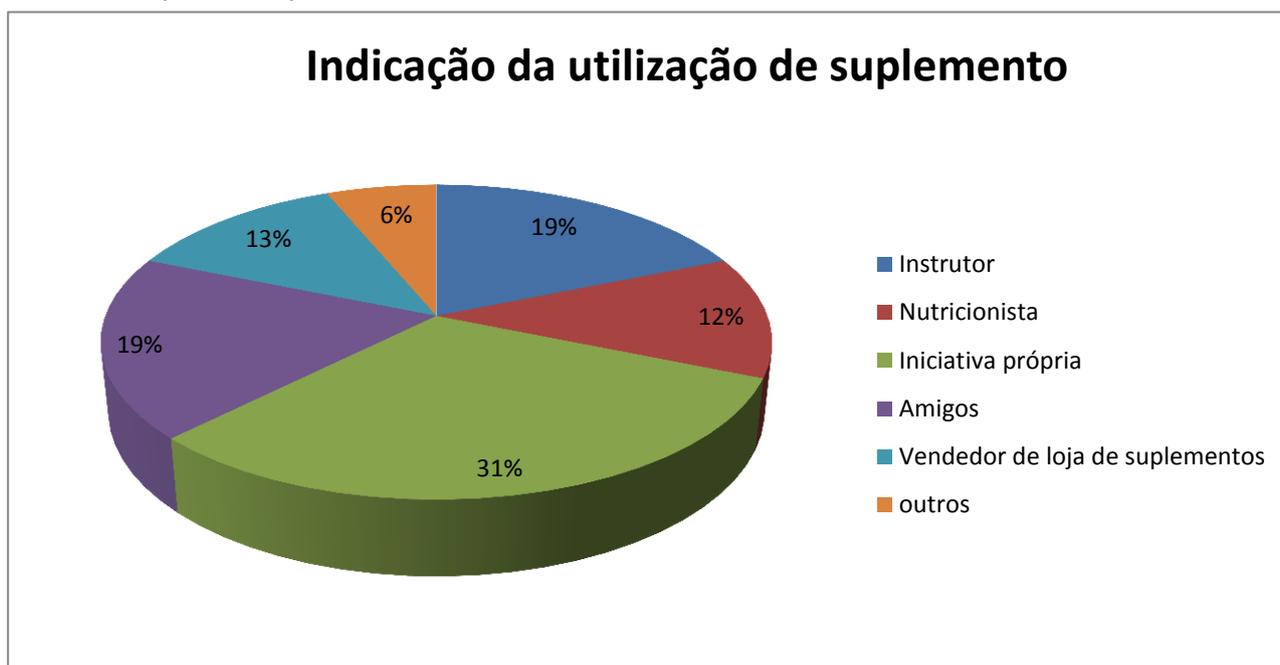
Indicação da utilização de suplemento

Observou-se que a maioria dos consumidores recebeu a prescrição do suplemento através de iniciativa própria (31,25%), e que, 19% foram os instrutores de academia e apenas 12,50% dos consumidores haviam recebido a prescrição de um profissional adequado, nutricionista.

Tabela 3. Indicação da utilização de suplemento

INDICAÇÃO	Nº	%
Instrutor	3	18,75
Nutricionista	2	12,50
Iniciativa própria	5	31,25
Amigos	3	18,75
Vendedor de loja de suplementos	2	12,50
Academia	---	---
Médico	---	---
Família	---	---
Outros (Revista especializadas)	1	6,25

Gráfico 3. Indicação da utilização de suplemento



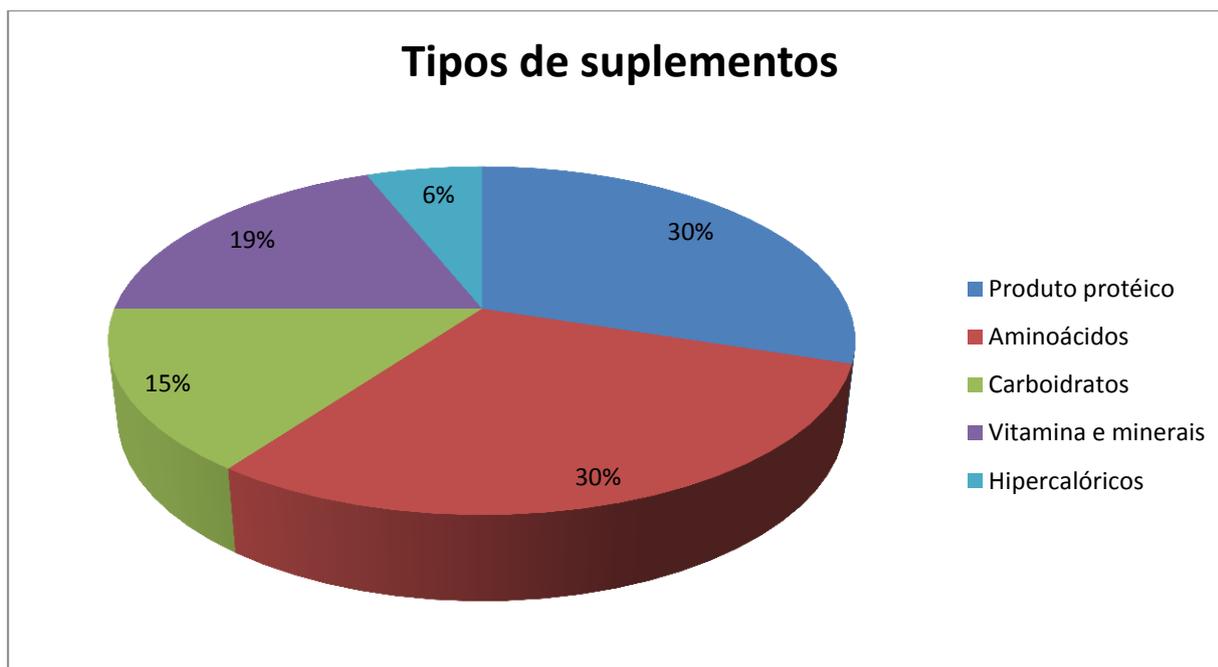
Tipos de suplementos

Foi realizada a distribuição dos tipos de produtos utilizados de acordo com a sua formulação (Tabela 4), onde observou-se que 30% dos consumidores mencionaram os produtos protéicos e aminoácidos, 15% carboidratos, 19% vitaminas e minerais.

Tabela 4. Distribuição do número e percentual de relatos de consumo de suplementos segundo a fonte de prescrição

INDICAÇÃO	Nº	%
Produto protéico (Whey Protein, albumina)	11	30
Aminoácidos (glutamina, BCAA, creatina)	11	30
Carboidratos (Maltodextrina, Dextrose)	5	15
Vitamina e minerais	7	19
Queimadores de gorduras	---	---
Hiper-calóricos	2	6

Gráfico 4. Distribuição do número e percentual de relatos de consumo de suplementos segundo a fonte de prescrição



Orientação nutricional

Neste estudo verificou-se que poucas pessoas procuram a orientação de um nutricionista antes de iniciar suas atividades na academia, pois apenas 54% (Tabela 7 e Gráfico 7) do total de entrevistados haviam sido orientados por um nutricionista antes de iniciar a prática de exercícios físicos; porém 77% afirmam possuir uma alimentação balanceada. Quando questionados a respeito da principal fonte de energia durante o exercício, 84% (Tabela 5 e Gráfico 5) dos consumidores responderam ser a proteína, 8% carboidratos, 8% gordura.

Tabela 5. Principal fonte de energia durante o exercício físico

FONTE DE ENERGIA	Nº	%
Carboidrato	10	84
Proteína	1	8
Gordura	1	8

Gráfico 5. Principal fonte de energia durante o exercício físico

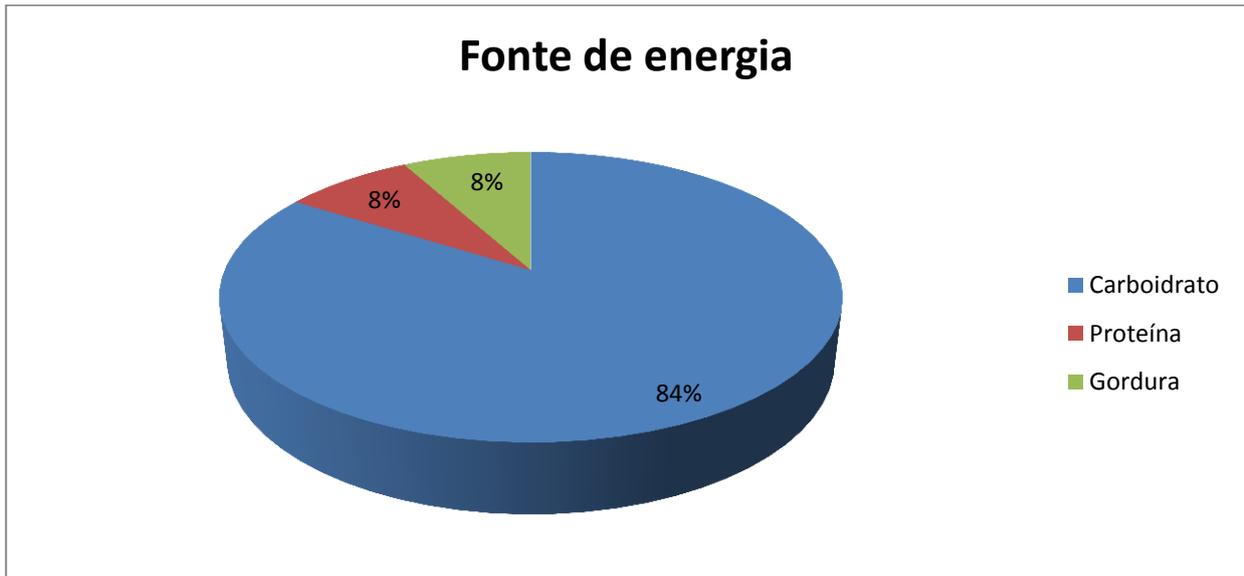


Tabela 6. Consideração de uma alimentação balanceada

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA	Nº	%
Sim	10	77
Não	3	23

Gráfico 6. Consideração de uma alimentação balanceada

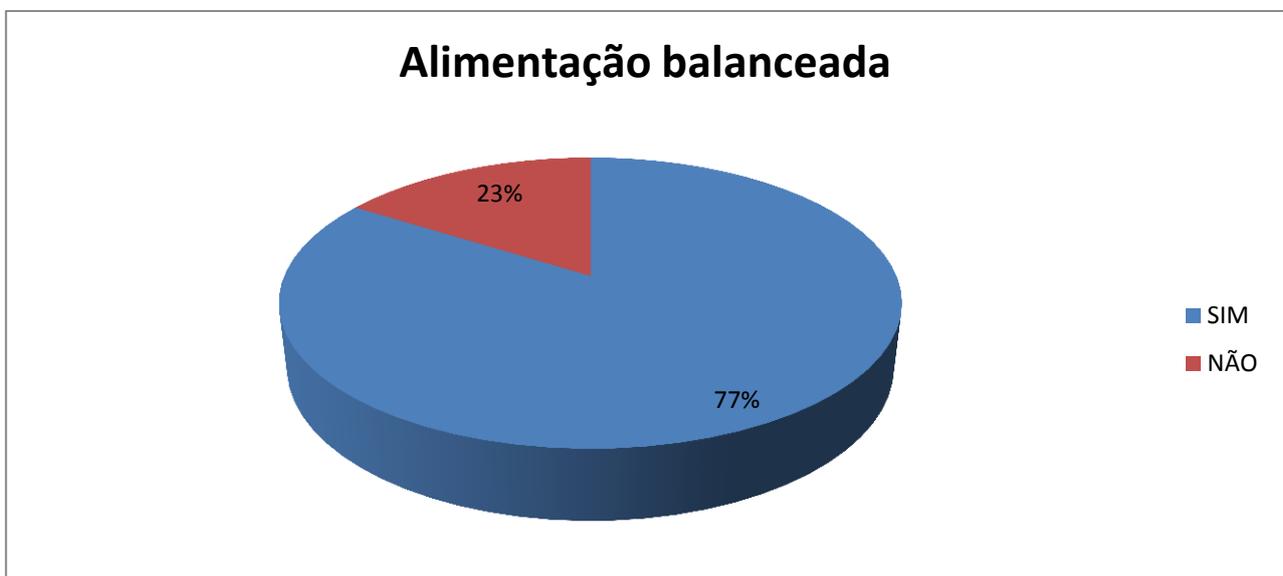


Tabela 7. Orientação nutricional pelos participantes

ORIENTAÇÃO DE PROFISSIONAL DE NUTRIÇÃO	N°	%
Sim	7	54
Não	6	46

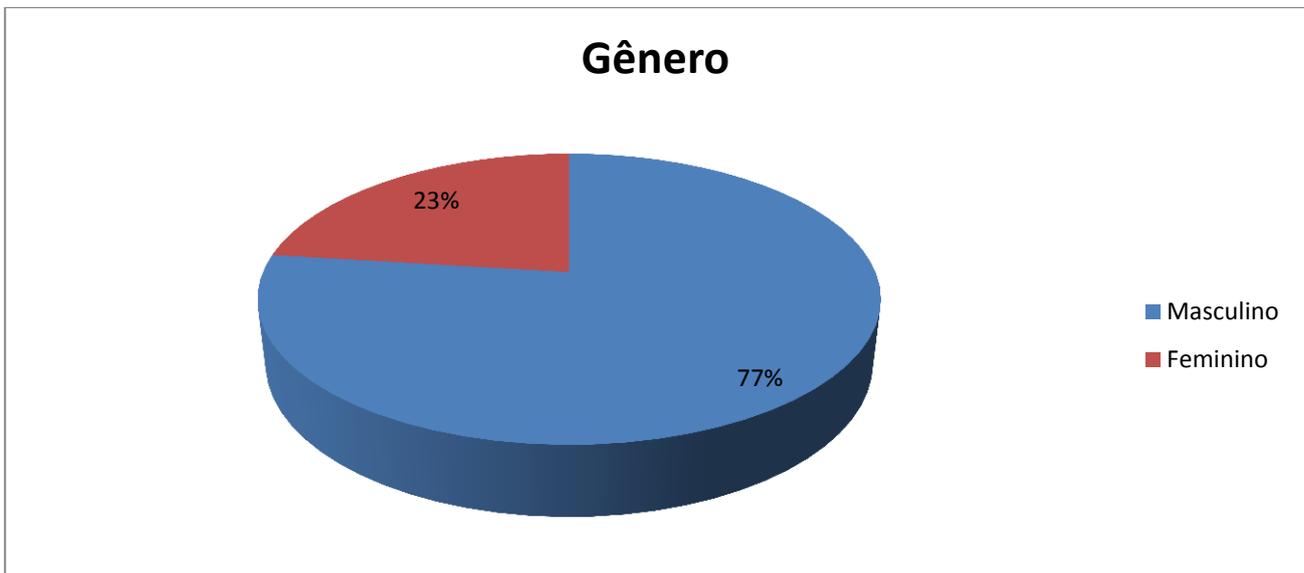
Gráfico 7. Orientação nutricional pelos participantes



Tabela 8. Gênero dos participantes

GÊNERO	N°	%
Masculino	10	77
Feminino	3	23

Gráfico 8. Gênero dos participantes



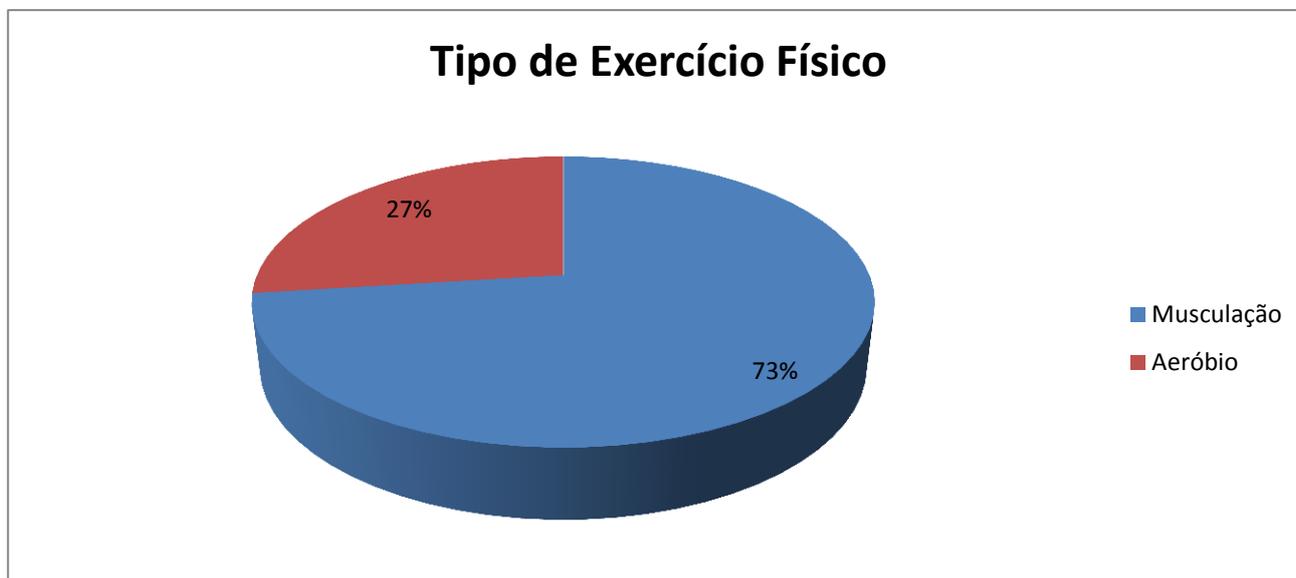
Exercício físico

A atividade mais comumente realizada pelos consumidores (Tabela 9) é a musculação, pois 73% faziam musculação e 27% faziam musculação associada a pratica de alguma atividade aeróbica.

Tabela 9. Tipo de exercício físico

TIPO DE EXERCICIO FÍSICO	Nº	%
Musculação	11	73
Aeróbio	4	27

Gráfico 9. Tipo de exercício físico



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível constatar que o uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias visitadas é uma realidade, que podem ser encontrados distintos tipos de suplementos, destinados a diversas finalidades, sendo utilizados.

É importante salientar que na pesquisa a maior parte dos praticantes de atividade físicas consome os suplementos alimentares por auto-indicação e que neste âmbito é necessário que o profissional em Educação Física tenha o conhecimento indispensável sobre suplementos alimentares e que também ocorra um trabalho multidisciplinar com a inserção de nutricionistas capacitados a dar suporte aos indivíduos que freqüentam estas academias.

Desta forma, o profissional em Educação Física utilizará conhecimentos vindos de pesquisas científicas da área, e a atuação do profissional capacitado de nutrição poderá corrigir hábitos alimentares errôneos e, outrossim, diminuir o consumo inadequado e indiscriminado de suplementos alimentares, visando a obtenção e manutenção da saúde deste público.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T. *Physical activity, fitness, and health: consensus statement*. Champaign: Human Kinetics, 1993.

MARTINS, Cristina. *Avaliação do estado nutricional e diagnóstico*. Volume 1. Editora NutriClínica. Curitiba, 2008. p. 79 – 111.

CUPPARA, Lilian. *Guia de nutrição – Nutrição clínica no adulto*. 1º ed. Editora Manole. Barueri, 2002.

CARVALHO, C.M. A.; ORSANO, F.E. ANAIS do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF) / Departamento de Educação Física / UFPI 26 e 27 de Outubro de 2007.

ALBINO, Cleber Silveira; CAMPOS, Pâmela Erthal e MARTINS, Ricardo Leone. *Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages-SC*. <http://www.efdeportes.com/efd134/consumo-de-suplementos-nutricionais-academias.htm>. Acesso em 05 junho de 2010.

SOARES, Camila Silva; ANDRADE, Gabriela Botelho Forte Guedes; VIGANÓ, Marília Gabriela; NACIF, Márcia e VEIGA, Rafael. *Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em uma academia do município de São Paulo*. <http://www.efdeportes.com/efd140/consumo-de-suplementos-alimentares-em-uma-academia.htm>. Acesso em 05 de junho de 2010.

GASPAROTTO, Juciano e MORAIS JR., Amilton Rogério. *O posicionamento dos instrutores de musculação frente aos suplementos alimentares*. <http://www.efdeportes.com/efd126/o-posicionamento-do-instrutores-de-musculacao-frente-aos-suplementos-alimentares.htm>. Acesso em 05 de junho de 2010.

SILVA JR., Sérgio Henrique Almeida; SOUZA, Israel; SILVA, Jonas Henrique Almeida e OLIVEIRA, Jorge Wagner. *Perfil de atletas de academia: o uso de anabolizantes e suplementos nos programas de atividades física*. <http://www.efdeportes.com/efd119/uso-de-anabolizantes-e-suplementos-nos-programas-de-atividade-fisica.htm>. Acesso em 05 de junho de 2010.

PINTO, Marcus Vinicius de Melo; ARAÚJO, Alessandra Santana; SILVA, André Luis dos Santos; SANTOS, Hélio Ricardo; BARAÚNA, Mario Antônio; BIAGINI, Ângelo Piva e SILVA, Cristiane Martins. *Análise dos hábitos alimentares e uso de recursos ergogênicos*

utilizados pelos praticantes de musculação com objetivo de hipertrofia muscular.
<http://www.efdeportes.com/efd115/habitos-alimentares-e-uso-de-recursos-rgogenicos.htm>.
Acesso em 05 de junho de 2010.

GONÇALVES, Glauber. *Brasil só perde para EUA em número de academias.*
http://www.estadao.com.br/estadaodehoje/20100725/not_imp585706,0.php. Acesso em
27 de julho de 2010.