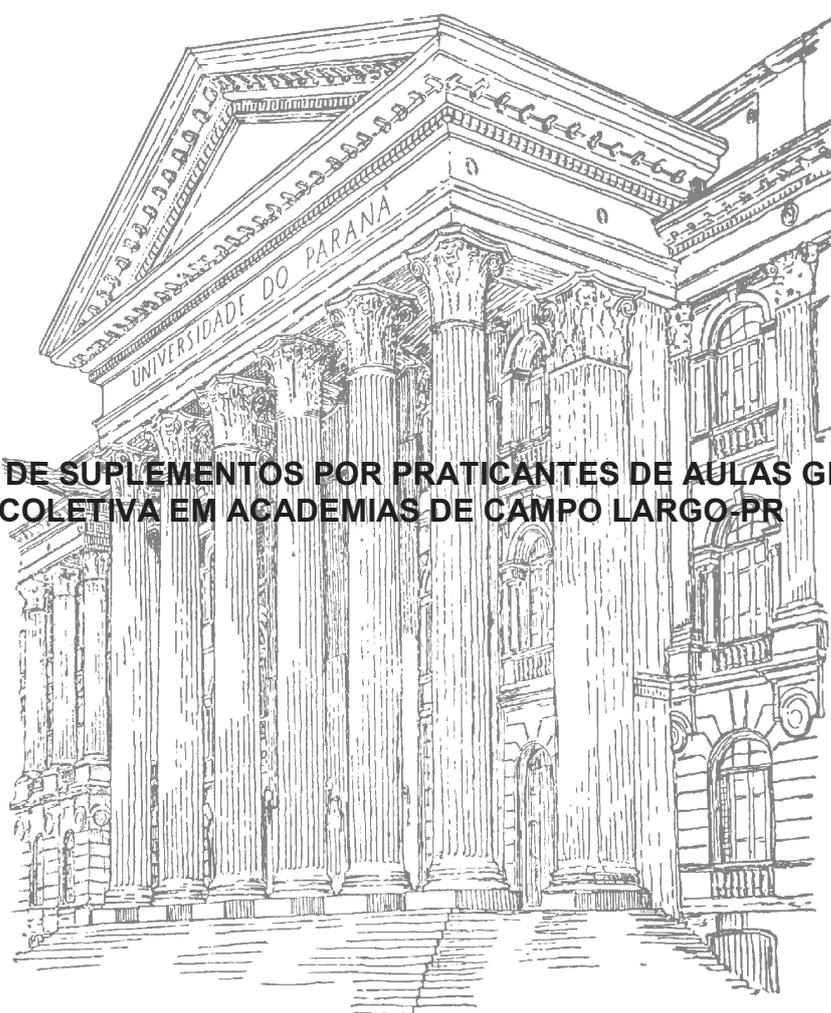


**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**PATRÍCIA DE CÁSSIA MOREIRA PEREIRA**

**UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS POR PRATICANTES DE AULAS GINÁSTICA  
COLETIVA EM ACADEMIAS DE CAMPO LARGO-PR**



**CURITIBA  
2019**

**PATRÍCIA DE CÁSSIA MOREIRA PEREIRA**

**UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS POR PRATICANTES DE AULAS GINÁSTICA  
COLETIVA EM ACADEMIAS DE CAMPO LARGO-PR**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador Prof. Dr. Ragami C. Alves

**CURITIBA  
2019**

Dedico este trabalho aos meus alunos, os quais me confiam a sua saúde e me motivam a ser uma profissional cada vez melhor.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder a vida e me dar sabedoria para trilhar este caminho.

Agradeço a todos que estiveram ao meu lado durante esta jornada e me auxiliaram, direta ou indiretamente, para que eu concluísse a Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia.

## RESUMO

A busca pela saúde e satisfação estética está cada vez mais presente e pode ser considerada algo positivo. Contudo, sem conhecimento adequado, essa busca pode levar a práticas perigosas e resultados insatisfatórios. Sabe-se que muitos frequentadores de academias de ginástica fazem uso de suplementos a fim de potencializar a prática das atividades físicas, diminuir o peso corporal e ganhar massa muscular. No entanto, sem acompanhamento profissional, esse consumo pode trazer mais malefícios que benefícios ao usuário. Por isso, é importante observar e orientar o uso dessas substâncias. Esse trabalho buscou desvelar o uso de suplementos entre praticantes de aulas de ginástica em academia, ao aplicar questionários que foram respondidos por 103 indivíduos do sexo feminino em seis academias da cidade de Campo Largo, no Paraná. O questionário autoaplicável abordou questões relacionados à prática de exercícios em diversas modalidades de ginástica e o consumo de suplementação. Os resultados apontaram que 23% do grupo participante faz uso de suplementos e, desses, apenas 46% o fazem com a indicação do nutricionista.

**Palavras-chave:** ginástica coletiva, suplemento, nutrição.

## ABSTRACT

The search for health and aesthetic satisfaction is increasingly present and can be considered as something positive. However, without adequate knowledge, this search can lead to dangerous practices and unsatisfactory results. Many gymgoers are known to use supplements to boost physical activity, decrease body weight and gain muscle mass. However, without professional follow-up, this consumption can bring more harm than good to the user. Therefore, it is important to observe and guide the use of these substances. This study sought to unveil the use of supplements among participants in gymnastics classes, by applying questionnaires that were answered by 103 female subjects in six gyms in the city of Campo Largo, Paraná. The self-administered questionnaire addressed issues related to the practice of exercise in various gymnastic modalities and the consumption of supplementation. The results indicated that 23% of the participating group uses supplements and, of these, only 46% do so with the nutritionist's indication.

**Keywords:** gymnastics classes, supplements, nutrition.

**SUMÁRIO**

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2. METODOLOGIA.....</b>	<b>10</b>
<b>3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>4. CONCLUSÕES.....</b>	<b>16</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>17</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Há algum tempo a preocupação estética corporal vem ganhando destaque e, cada vez mais, em nome dessa busca pelo bem-estar, melhora da saúde e qualidade de vida, visando o corpo ideal, as pessoas procuram academias de ginástica com aulas coletivas - ótimos locais para a prática de exercícios físico, onde, geralmente, as atividades são feitas com supervisão de profissionais capacitados. A combinação da prática de atividade física de forma regular com a alimentação saudável, proporcionam saúde e estética desejadas. Vieira et al. (2018) reconhecem que “a alimentação saudável e adequada deve ser entendida e compreendida pelos praticantes de musculação e atividade física como sendo o ponto de partida para obter o desempenho máximo”. Porém, a fim de alcançar resultados de forma mais rápida e fácil, alunos de aulas de ginástica acabam por seguir práticas nem sempre benéficas ou recomendáveis, como aumentar o tempo da atividade física e fazer uso de suplementação alimentar e/ou hormonal (esteroides). Todavia, sem supervisão profissional com conhecimento adequado sobre seu uso, estes sujeitos ficam expostos aos riscos e malefícios do consumo indiscriminado, desconhecendo seus reais benefícios.

Por isso, se torna importante observar e orientar o uso dessas substâncias, que, segundo Corrêa e Navarro (2014), podem trazer, além da insatisfação com os resultados não obtidos, riscos e enfermidades, como distúrbios renais, hepáticos e cardiovasculares, caso haja ingestão incorreta.

Qualquer substância ingerida com o propósito de suplementar as necessidades nutricionais, quando não são supridas apenas com alimentos, é denominada *suplemento*. Os suplementos ergogênicos, ou suplementos esportivos, contêm substâncias para potencializar o rendimento, a performance e a recuperação do praticante de exercício físico.

De forma geral, o uso de suplementos pode ser benéfico e capaz de melhorar o desempenho do indivíduo, mas deve estar sempre associado à alimentação adequada, e sua recomendação e acompanhamento devem ser feitos por um profissional capacitado, como o nutricionista, respeitando a real necessidade e individualidade biológica de cada indivíduo. Como lembra Del Buono (2017), “existe uma crença popular antiga entre os atletas de que o consumo adicional de proteína (PTN) aumenta a força e melhora o desempenho”, porém a pequena quantidade de

proteína necessária para o desenvolvimento muscular durante o treinamento é obtida nos alimentos, por meio de uma alimentação balanceada.

Muito devido a modismos e também pela busca do “corpo ideal”, o consumo de suplementos pelos praticantes de atividade física tem se tornado excessivo e impróprio, já que, na maioria das vezes ocorre sem a prescrição profissional, e acaba sendo indicado por educadores físicos, amigos, vendedores de lojas de suplementos, etc, ou seja, pessoas não habilitadas e sem conhecimento aprofundado para tanto. Além disso, ainda faltam informações precisas na literatura para estabelecer os reais riscos que o consumo indevido dessas substâncias pode trazer à saúde, haja visto que cada indivíduo pode responder de uma forma diferente a determinado produto.

Foram encontrados diversos artigos com pesquisas correlatas aplicadas em diferentes cidades de diversos estados do Brasil. A fim de exemplificar, Maximiano e Santos (2017), ao abordarem o consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias, em Sete Lagoas-Minas Gerais, avaliam, por meio de questionários, seu consumo em um estudo com 41 indivíduos – 26 do sexo feminino e 15 do sexo masculino – com idade média de 27,2 anos. Os resultados mostraram que mais da metade dos participantes confirmou a ingestão de suplementos, com maior índice para aqueles à base de aminoácidos e proteínas. No entanto, grande parte dos participantes não recebeu orientação ou prescrição do nutricionista, fazendo seu uso de forma indiscriminada.

Com o mesmo intuito, Vieira e colaboradores (2018) conduziram uma avaliação do consumo de suplementos alimentares ergogênicos por praticantes de atividade física (musculação e aulas coletivas) em duas academias de ginástica em Manaus, no Amazonas. Nesse estudo, responderam os questionários 250 pessoas – 95 do sexo feminino e 155 do sexo masculino - com faixa etária média de 28 anos. O estudo aponta o uso de suplementos alimentares, especialmente os suplementos proteicos atribuído ao objetivo de ganho de massa muscular, por parte da maioria dos participantes.

Dados como os obtidos nesses estudos nos mostram a importância de conscientizar sobre os suplementos os praticantes de aulas coletivas em academias, cujo uso deve ser recomendado e orientado pelo nutricionista, que avalia a real necessidade biológica dessa suplementação.

O presente trabalho buscou desvelar o uso de suplementos entre praticantes de aulas de ginástica em academia.

## 2 METODOLOGIA

Em seu trabalho sobre metodologia da pesquisa científica, Fontelles (2009) apresenta as características dos mais diversos tipos de pesquisas, além dos procedimentos para estruturar uma pesquisa. Seguindo os passos por ele descritos, essa pesquisa foi elaborada.

Esse estudo descritivo, quantitativo, transversal, foi realizado em fevereiro de 2019, por meio de questionários aplicados a indivíduos em seis Academias de Ginástica localizadas na cidade de Campo Largo, no estado do Paraná. O objetivo foi avaliar o consumo de suplementos por praticantes de aulas de ginástica coletiva em academias.

Os critérios de inclusão foram: mulheres com idade superior a 18 anos e inferior a 67 anos, alfabetizadas e que praticavam aulas de ginástica coletiva de forma regular.

As participantes foram selecionadas, e submetidas a aplicação de um questionário simples, autoaplicável, anônimo, com perguntas objetivas, o qual foi elaborado pela autora da pesquisa. O questionário continha questões acerca de dados demográficos (gênero, faixa etária, peso), socioeconômicos (escolaridade e renda), estilo de vida (dieta), além de questões relacionadas à prática de atividade física (frequência, intensidade, modalidade) e ao uso de suplementos (tipos, objetivos, frequência, indicação).

Como aporte teórico, foram buscadas na internet pesquisas de tema correlatos. Foram reunidos diversos artigos de revistas eletrônicas, compondo a revisão de literatura desse trabalho.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do presente estudo 103 praticantes de atividades físicas, do sexo feminino apenas e com idade entre 18 e 67 anos, sendo a média de 33,5 anos. O peso médio do grupo em questão foi de 64,91 kg, variando de 49,5 até 90 kg.

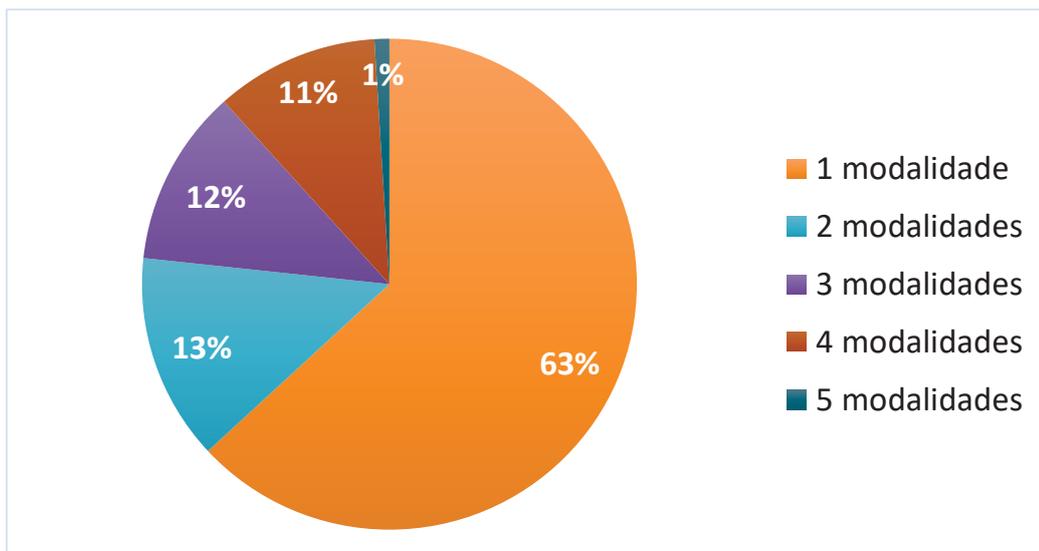
Quanto a escolaridade, uma (0,97%) possuía ensino fundamental completo, 30 (29,13%) tinham ensino médio completo, 17 (16,50%) o ensino superior incompleto ou em andamento e 55 (53,40%) concluíram o ensino superior.

Com relação a renda mensal, 61 participantes alegaram receber até 3 salários mínimos, 32 disseram receber até 6 salários mínimos, e 8 afirmaram receber até 9 salários mínimos. Houve 2 participantes que se abstiveram de responder essa questão. Segue na tabela abaixo os dados demográficos e socioeconômicos dos participantes recém apresentados:

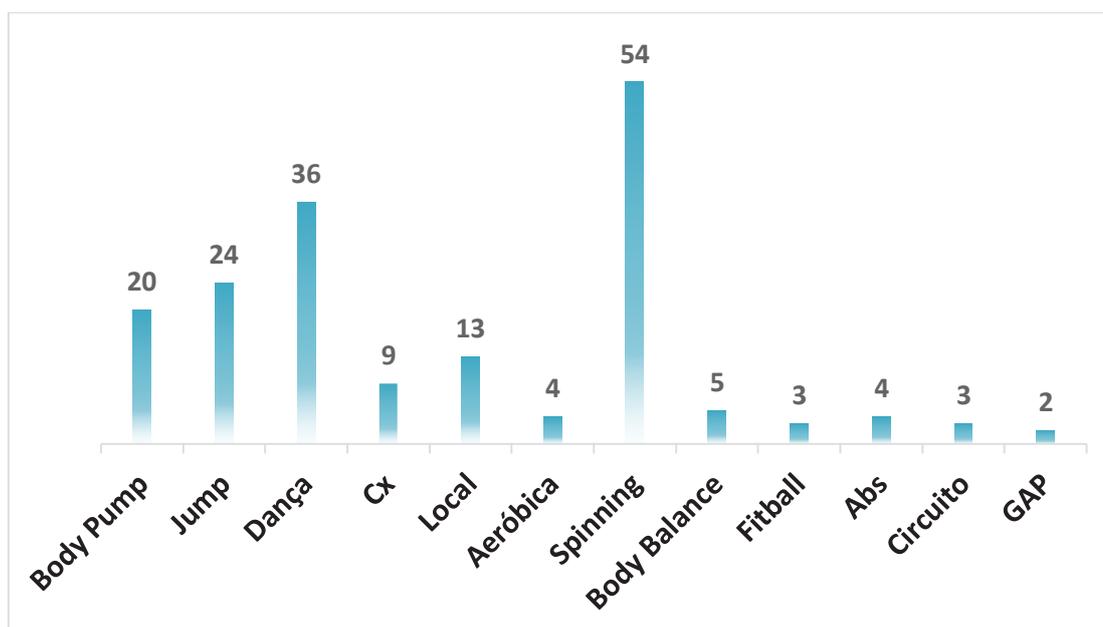
Variável	Categoria	<i>n</i>	%
<b>Idade</b>	18 – 67 (anos)	103	100%
	Média 33,5		
<b>Sexo</b>	Feminino	103	100%
	Masculino	0	
<b>Peso</b>	49,5 – 90 (quilos)	103	100%
	Média 64,91		
<b>Escolaridade</b>	Ens. fundamental	1	0.97%
	Ens. médio	30	29.13%
	Ens.sup.incompleto	17	16.50%
	Ens.sup. completo	55	53.40%
<b>Renda Mensal</b>	Até 3 salários	61	61.61%
	Até 6 salários	32	32.32%
	Até 9 salários	8	8,08%

*n* se refere ao número de participantes

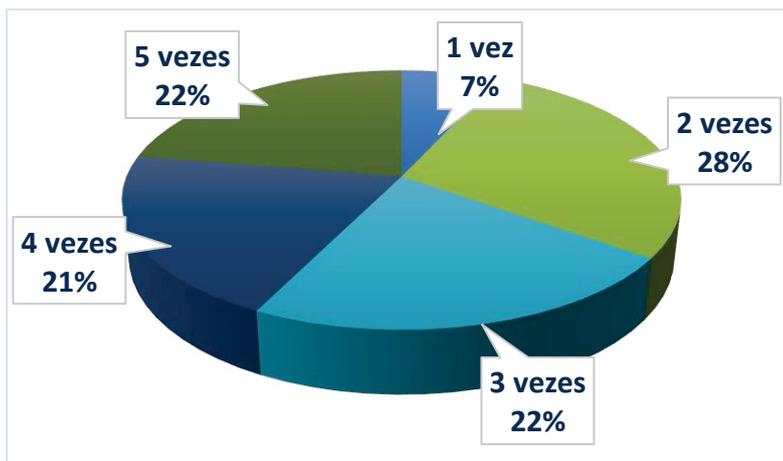
Em referência a prática de atividade física, o tempo de prática médio foi determinado em 38 meses, variado de 1 mês até 20 anos de prática de exercícios físicos. Além disso, 65 participantes relataram praticar uma modalidade apenas, 14 participantes afirmaram praticar 2 modalidades, 12 mulheres alegaram praticar 3 modalidades, 11 disseram praticar 4 modalidades, e apenas 1 participante apontou que prática 5 modalidades.



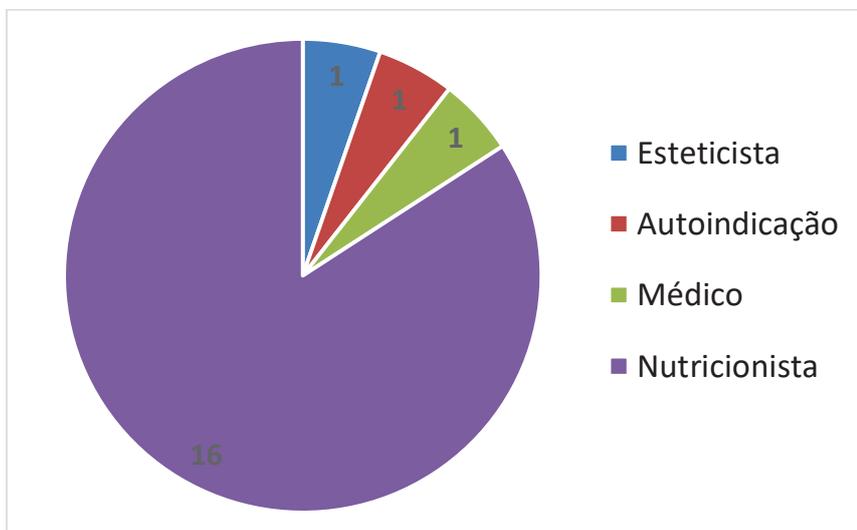
A relação das modalidades exposta no gráfico abaixo demonstra maior índice de prática de Spinning (49,44%) seguida por dança (28,84%). A atividade menos praticada é a aeróbica (3,09%)



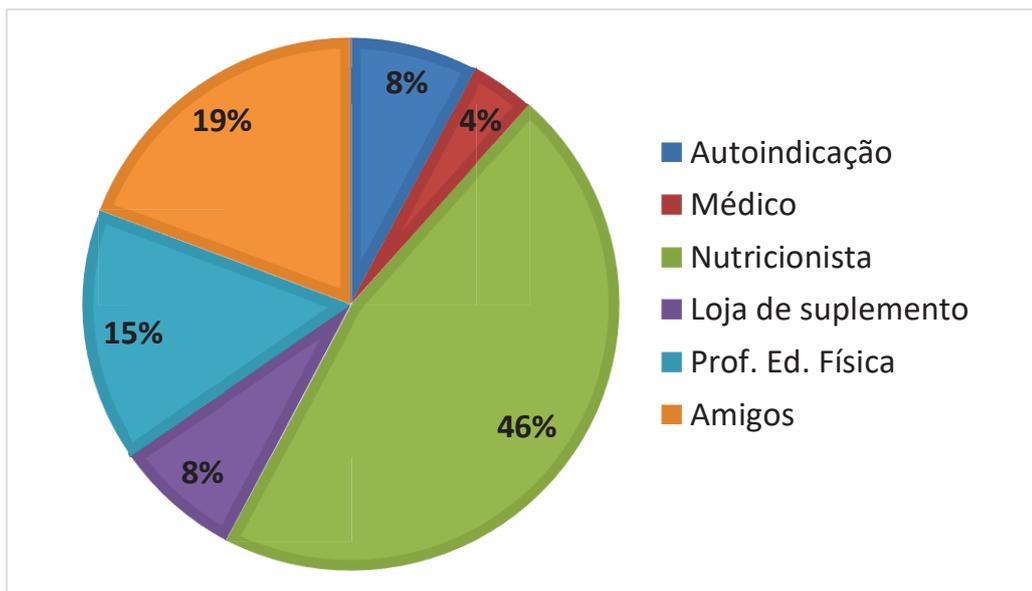
No que diz respeito à frequência dessas atividades, apenas 7 participantes declararam participar das aulas apenas uma vez na semana. Há maior índice de mulheres que frequentam as aulas duas vezes na semana, um total de 29 mulheres. Mulheres que frequentam as aulas três vezes na semana, somam 23. As que frequentam as aulas quatro vezes na semana, 21. Por fim, 23 mulheres se exercitam cinco vezes na semana.



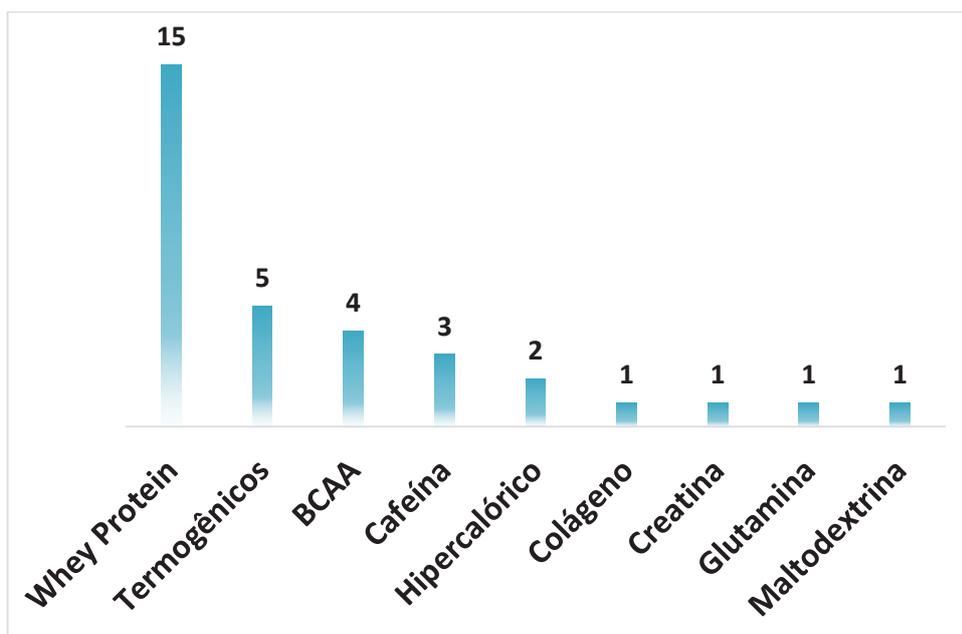
Já em relação à alimentação, quando questionadas se seguem dieta específica, 83 alegaram que não e 19 afirmaram que sim. Para essas que responderam afirmativamente, foi questionada a fonte da indicação, sendo que 16 participantes responderam fazer dieta indicada por nutricionista, 1 mulher afirmou seguir dieta indicada por médico, 1 informou que segue dieta prescrita por esteticista e 1 mulher afirma seguir dieta prescrita por ela mesma:



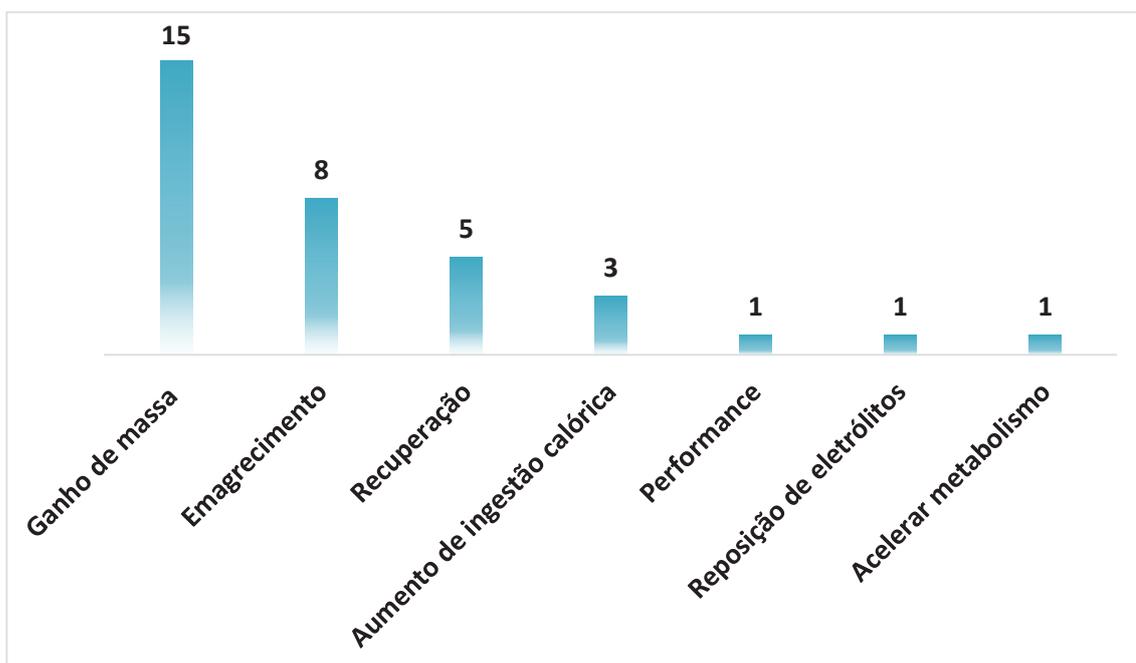
Por fim, quanto ao uso de suplementação, 79 participantes alegam que não fazem uso, contra 24 que reconhecem que o fazem. A fonte de indicação mais citada foi nutricionista, seguida por amigos, e, em terceiro lugar, professores de educação física. Vendedores dos produtos e auto indicação dividem o quarto lugar. A opção menos apontada foi a indicação por médico, acredita-se que pelo fato de apenas uma participante seguir plano alimentar prescrito por médico.



Ainda, os principais alvos de consumo foram proteína do soro do leite “Whey Protein”, seguido por termogênicos e aminoácidos de cadeia ramificada “BCAA”. de suplementos indicados foram a proteína do soro do leite - “Whey Protein”, seguido por termogênicos e aminoácidos de cadeia ramificada - “BCAA”. Observando os dados, nota-se que algumas participantes fazem uso de substâncias em conjunto, como “Whey Protein” e BCAA, “Whey Protein” e hipercalóricos, “Whey Protein” e creatina, entre outros.



Com relação a frequência do uso, 1 pessoa alega utilizar 1 vez na semana, 12 pessoas utilizam de 2 a 3 vezes na semana, 6 pessoas consomem de 4 a 6 vezes na semana e, diariamente, 5 pessoas. Essas 24 pessoas que confirmaram uso de suplementação, o fazem com variados objetivos, sendo os mais citados: recuperação muscular, emagrecimento, ganho de massa magra, intuito de acelerar o metabolismo, performance, aumento de ingestão calórica e reposição de eletrólitos.



Quanto ao investimento em suplementos, as participantes informaram que o gasto médio foi de R\$ 136,00, variando de R\$50 a R\$350. Por fim, no que concerne a satisfação com o resultado, 3 participantes afirmaram não estar satisfeitas, e 20 declararam estar satisfeitas com efeito obtido pelo uso da suplementação.

## 4 CONCLUSÕES

A prática de atividade física auxilia na melhora na saúde, possibilitando a perda de gordura corporal e o aumento da massa muscular, além de contribuir para fatores estéticos, desencadeando na melhora da autoestima.

Com o intuito de atingir seus objetivos de forma mais rápida e fácil, ou por praticidade, influência da mídia e amigos, praticantes de atividades físicas acabam por recorrer aos diversos suplementos disponíveis no mercado, como proteínas, termogênicos, aminoácidos, etc.

Devido ao crescente consumo indiscriminado dessas substâncias, estudos se fazem necessários para que investiguem o uso e fatores associados, e então ser possível alertar os usuários quanto aos possíveis benefícios e também os danos à saúde desencadeados por tais suplementos, atentando para o consumo de forma adequada, consciente e com acompanhamento profissional.

O presente estudo buscou verificar o consumo de suplementos por praticantes de aulas de ginástica coletiva em seis academias da cidade de Campo Largo no estado do Paraná. Os resultados indicaram que de 103 alunas, 24 fazem uso de um ou mais suplementos em sua rotina semanal, especialmente aqueles à base de proteínas e aminoácidos, com o intuito principal de ganhar massa muscular e emagrecer.

Como apontado no decorrer do trabalho, indivíduos buscam as substâncias sem a indicação de um profissional capacitado. Os dados dessa pesquisa indicam que apenas 46% das participantes tiveram indicação por um nutricionista, que é o profissional habilitado a prescrever dietas e averiguar a real necessidade do uso de suplementos alimentares. Os outros 54% adquiriram os produtos por indicação de leigos ou profissional não habilitado. Seu uso sem prescrição e correta orientação profissional pode acarretar em problemas de saúde graves, como distúrbios cardíacos, hepáticos e renais. Assim, é fundamental a conscientização sobre a importância de uma avaliação prévia para verificar a real necessidade de suplementação, já que por meio da alimentação é possível ingerir os nutrientes necessários para que o indivíduo alcance seus objetivos sem o uso de suplementação.

## REFERÊNCIAS

- BAPTISTA, J. G.; Brandão, E. R. **Práticas corporais em academias de ginástica: distintos usos sociais dos suplementos alimentares e anabolizantes.** CADERNOS DE SAÚDE PÚBLICA, v. 34, p. 1, 2018.
- CARO, P. L.; SILVA, A.W.; ETO, K. N.; MATIELLO, T. V.; FILARDI, R. C.; GARCIA, L. S. **Intervenção nutricional e seu impacto em atletas adolescentes de ginástica aeróbica esportiva.** RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 4, p. 254-261, 2010.
- CORRÊA, D. B.; NAVARRO, A. C. **Distribuição de respostas dos praticantes de atividade física com relação à utilização de suplementos alimentares e o acompanhamento nutricional numa academia de Natal-RN.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 8. Num. 43. 2014. p.35-51, 2014.
- DEL BUONO, H. C.; SOUZA, L. A. R.; AZEVEDO, B. M. **Avaliação do consumo de proteínas em praticantes de atividade física de uma academia no interior de São Paulo.** Saúde em Foco, v. 1, p. 723, 2017.
- DOMENEGHINI, J.; V. F. F.; Bortoloti, D. S.; POFFO, G. P.; ZATTA, D. G. **Avaliação do uso de suplementos alimentares por frequentadores de cinco academias de Francisco Beltrão - PR.** In: II Congresso Internacional de Ciências, Tecnologia e Inovação. XVI Encontro Anual de Iniciação Científica da UNIPAR, 2017, Umuarama. II Congresso Internacional de Ciências, Tecnologia e Inovação. XVI Encontro Anual de Iniciação Científica da UNIPAR. Ciência, Tecnologia e Inovação, 2017. p. 1-2.
- ESPÍNOLA, H. H. F.; COSTA, M. A. R. A.; NAVARRO, F. **Consumo de suplementos por usuários de academias de ginástica da cidade de João Pessoa – PB.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 1, n. 7, p. 01-10, Janeiro/Fevereiro, 2008.
- FERREIRA, C. S. F.; BELLI, F.; RAGGIO, W. C. S.; NAVARRO, F. **Uso de suplementos nutricionais por adolescentes em academias do interior e de São Paulo capital.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 2, n. 10, p. 154-165, julho/agosto, 2008.
- FONTELLES, M. J.; SIMÕES, M. G.; FARIAS, S. H.; FONTELLES, R. G. S. **Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para elaboração de um protocolo de pesquisa.** Revista Paraense de Medicina, v. 23, p. 69-76, 2009.
- MAXIMIANO, C. M. B. F.; SANTOS, L. C. **Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias da cidade de Sete Lagoas - MG.** RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, p. 93-101, 2017.
- SIQUEIRA, R.; SERRA, M. V. G. B.; NASCIMENTO, L. C. G.; TONELLO, MARIA GEORGINA MARQUES. **Correlação entre motivos de prática de exercícios resistidos e uso de suplemento alimentar.** RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 12, p. 46-54, 2018.
- VIEIRA, D. M.; MARTINS NETA, G. P.; TUPINAMBÁ, Í. M.; COUCEIRO, K. N.; SILVA, M. S.; HORSTMANN, H.; Maduro, I. P. N. N. **Avaliação do consumo de suplementos alimentares ergogênicos por praticantes de atividade física em academias de ginástica em Manaus, Amazonas.** REVISTA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DA AMAZÔNIA, v. 1, p. 29-38, 2018.