

Nutr Bras 2019;18(2):95-101

<https://doi.org/10.33233/nb.v18i2.3458>

ARTIGO ORIGINAL

Conhecimento nutricional e uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de uma capital do nordeste

Nutritional knowledge and intake of nutritional supplements by gym users in a northeast capital

Jarlson Pio Soares*, Ana Caroline Pereira da Costa*, Gilberto de Araújo Costa**, Luiza Marly Freitas de Carvalho, M.Sc.***, Liegy Agnes dos Santos Raposo Landim, M.Sc.****

*Discente em Nutrição pelo Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), **Doutorando em Engenharia Biomédica pela Universidade Brasil, docente em cursos de Graduação e Pós Graduação em Gestão Financeira do UNIFSA Teresina/PI, ***Doutoranda no Programa de Alimentos e Nutrição- PPGAN-UFPI, Mestre em Alimentos e Nutrição pela Universidade Federal do Piauí (2012), docente do (UNIFSA) Teresina/PI, ****Doutoranda e Mestre em Alimentos e Nutrição pela Universidade Federal do Piauí (UFPI), professora horista no curso de Bacharelado em Nutrição do (UNIFSA) Teresina/PI

Recebido 19 de novembro de 2019; aceito 25 de novembro de 2019

Correspondência: Jarlson Pio Soares, Rua Quintino Bocaiúva, 1772 Nossa Senhora das Graças Teresina PI

Jarlson Pio Soares: pionutricionista@hotmail.com

Ana Caroline Pereira da Costa: carulini45@gmail.com

Gilberto de Araújo Costa: gilbertodearaujocosta@gmail.com

Luiza Marly Freitas de Carvalho: lumarnahid@gmail.com

Liegy Agnes dos Santos Raposo Landim: liejyagnes@gmail.com

Resumo

Objetivo: Investigar o conhecimento nutricional e a prevalência do uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de uma capital do Nordeste. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal e quantitativo, com a participação de 68 indivíduos, de ambos os sexos e maiores de 18 anos. Aplicou-se questionário referente ao conhecimento dos alimentos, suplementos alimentares e a fonte de informação desses suplementos. **Resultados:** Verificou-se que 52,94% (n=36) não apresentaram conhecimento sobre a função dos macronutrientes. Em relação ao uso dos suplementos alimentares, 51,48% (n=35) relataram não usar ou já ter feito uso. O *whey protein* aparece como o suplemento mais utilizado, citado por 26,75% (n=23) dos indivíduos. A internet aparece como a maior fonte de informação sobre suplementos com 38,32% (n=41). **Conclusão:** Conclui-se que há pouco conhecimento quanto aos macronutrientes e suas funções. Além disso, observou-se que a maioria das informações referentes ao uso de suplementos não estão sendo adquiridas por um profissional habilitado, entendendo-se que o uso está sendo feito de forma indiscriminada, sendo necessária uma intervenção em nutrição esportiva nas academias.

Palavras-chave: nutrição, suplementos alimentares, academias.

Abstract

Objective: To investigate nutritional knowledge and the prevalence use of nutritional supplements by gym users in a Northeast capital. **Methodology:** This was a transversal and quantitative study, with the participation of 68 individuals, both sexes and above 18 years. A questionnaire was applied referring to nutritional knowledge, nutritional supplements and the source of information of these supplements. **Results:** 52,94% (n=36) did not show knowledge about macronutrients functions. About the use of nutritional supplements 51,48% (n=35) reported that do not use or did not use of. Whey Protein appears as the most used supplement, mentioned by 26,75% (n=23). The internet appears as the biggest information source about supplements, with 38,32% (n=41). **Conclusion:** We observed a little knowledge about macronutrients and its functions, that most of the information referring to the use of supplements is not being obtained by a qualified

professional, the use is made indiscriminately, making necessary an intervention on sportive nutrition in gyms.

Key-words: nutrition, dietary supplements, gyms.

Introdução

Atualmente, em busca de um bom condicionamento físico, qualidade de vida e melhora da estética corporal, uma grande quantidade de pessoas vem buscando a prática de diversas modalidades de exercício físico [1]. Essa busca da construção do corpo, muito valorizada pela sociedade atual e bastante propagada pela grande mídia vem sendo bem disseminada em todas as camadas sociais [2]

Uma alimentação feita de forma adequada, sendo ela na sua quantidade e qualidade adequadas e realizada nos horários certos, é indispensável para se obter um bom desempenho ao realizar algum tipo de exercício físico, seja ele com a utilização de pesos ou qualquer outro tipo [3]. Em contrapartida, erros no consumo alimentar contribuem de forma negativa na performance e prejudica a saúde como um todo [4].

É necessário estar atento não somente à contribuição da alimentação quanto ao rendimento no esporte, sendo necessária uma atenção maior dos praticantes de exercício quanto ao nível de conhecimento sobre nutrição [5]. A maioria das pessoas que frequentam academias tem por objetivo o aumento de massa isenta de gordura, mas abrem mão de uma alimentação mais saudável, visando de imediato à estética, priorizando os suplementos e dietas da moda [6].

Percebe-se que muitas vezes o consumo dessas substâncias é elevado, utilizando-se vários suplementos e em doses mais altas do que o recomendado e sem a orientação de um profissional especializado [7]. A incessante busca pelo corpo perfeito e a falta de interesse pelo corpo saudável tem levado a população a abusar no uso dos suplementos alimentares, substâncias essas que, potencializam em um curto espaço de tempo o seu desejo [8].

Diversos efeitos colaterais como sobrecarga de órgãos e outros problemas de saúde tais como: infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, convulsões ou até o óbito podem ocorrer em decorrência do uso indiscriminado de suplementos alimentares [9]. Estudos referentes a esse tema tornam-se relevantes, pois é evidente o crescente uso dos suplementos alimentares entre os praticantes de atividades de alta intensidade, sem a devida consideração com relação à alimentação saudável e as orientações por profissionais habilitados [10].

Observa-se um consumo excessivo crescente dos suplementos alimentares dentro das academias de ginásticas no Brasil, com diversas finalidades como estética e a ergogênica (ganho de massa muscular). A orientação de um profissional da nutrição se faz necessário em grande parte dos casos [11].

Portanto, o objetivo da presente pesquisa foi verificar o conhecimento nutricional e uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de uma capital do nordeste.

Material e métodos

Trata-se de um estudo de campo do tipo transversal realizado com frequentadores de academias na cidade de Teresina/PI. Utilizaram-se como critérios de inclusão no estudo: indivíduos de ambos os sexos, que estavam nos locais e nos dias em que ocorreu a coleta dos dados, faziam algum tipo de atividade física regularmente durante a semana e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de acordo com o preconizado na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Foram excluídos da pesquisa aqueles que por algum motivo não tinham condições de responder aos questionários; os que por algum motivo se sentiram desconfortáveis em preenchê-lo e indivíduos menores de 18 anos. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), sob o parecer nº 3.235.999.

O estudo foi realizado em duas academias selecionadas por meio de sorteio, situadas próximas a um Centro Universitário, que possuíam a mesma quantidade de alunos matriculados e que não houvesse nutricionistas disponíveis. A pesquisa contou com a participação de 68 indivíduos, abordados de forma aleatória que saíam ou chegavam às academias em diferentes horários do dia e em diferentes dias da semana. Aqueles que concordavam em participar, após serem feitos os devidos esclarecimentos e orientação quanto aos objetivos, metodologia, riscos e benéficos, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando a coleta dos dados.

Foram realizadas visitas nas academias, em que se aplicaram questionários abordando temas envolvendo caracterização sócio-demográfica do indivíduo (sexo, idade, renda familiar, escolaridade), conhecimento básico de nutrição (macronutrientes e suas funções), além do consumo de suplementos e suas fontes de informações.

Os dados foram organizados em planilhas do Microsoft Excel 2013. Para a análise dos dados utilizou-se o programa IBM SPSS Statistics 22 para Windows. As análises descritivas utilizaram-se tabelas de frequência, gráficos, médias e desvio padrão e na verificação da associação entre as variáveis utilizou-se o teste Qui-quadrado de Person com o nível de significância de 95% de confiança (p -valor $>0,05$).

Resultados e discussão

Em relação aos aspectos sociodemográficos é possível perceber uma semelhança com estudos já realizados com o público em questão. A amostra da presente pesquisa constituiu-se de 68 indivíduos frequentadores de duas academias da cidade de Teresina/PI, sendo observada uma maior participação do gênero feminino, em que se obteve uma quantidade total de 69,1% ($n=47$) de mulheres. O fato de uma das academias oferecer serviços específicos para as mulheres pode explicar a maior participação desse gênero. A média de idade dos participantes foi de $27,4 \pm 7,6$ anos tanto para homens quanto para mulheres. Isso mostra que a maioria dos frequentadores dessas academias são adultos jovens (Tabela I).

Tabela I - Caracterização da amostra.

Sexo	n	%
Feminino	47	69,1
Masculino	21	30,9
Escolaridade		
Ensino médio completo	23	33,8
Ensino superior completo	29	42,6
Ensino Superior incompleto	16	23,5
Renda familiar		
Até 1 salário mínimo	13	19,1
2 salários mínimos	21	30,9
3 salários mínimos	15	22,0
Mais de 3 salários mínimos	19	28,0
Idade		
Média \pm Desvio-Padrão	27,6 \pm 6,6	

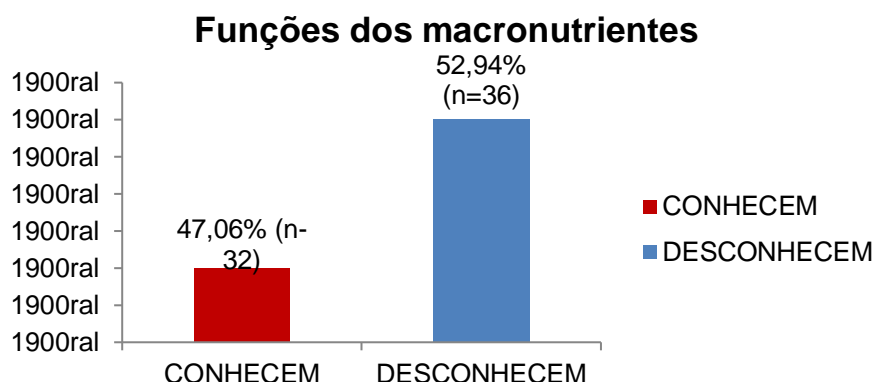
Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Esses números vão de encontro aos achados na pesquisa realizada em uma academia de Fortaleza por Gomes et al. [12], em que 61,2% dos entrevistados eram do sexo feminino com faixa etária entre 18 e 30 anos. Resultado semelhante também à pesquisa realizada em Braço do Norte por Souza e Cargini-Carvalho [13], em que 65,1% eram do gênero feminino e se encontravam com idades entre 18 e 29 anos.

É incontestável o intenso avanço das ciências do esporte, com isso encontramos cada vez mais mulheres aderindo a algum tipo de exercício físico, com o intuito de alcançar seus desejos de beleza, como lazer e também para obter benefícios que essas atividades propiciam na prevenção de patologias comuns ao processo de envelhecimento [14].

A renda salarial da maioria dos pesquisados foi de 2 salários mínimos com um total de 30,8% ($n=21$). Em pesquisa feita por Nogueira *et al.* [15] em academias da cidade de João Pessoa/PA, 1 a 3 salários mínimos foi a renda mais citada pela maioria, 79,5% ($n=144$) dos participantes. Resultados esses que se assemelham a presente pesquisa (Tabela I).

Os participantes da pesquisa possuem um bom nível de escolaridade, sendo que a maior parte 42,6% ($n=29$) possui nível superior completo (Tabela I). Esse resultado é corroborado pela pesquisa de Maximiano e Santos [16] em que 48,8% concluíram o ensino superior completo.



Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Gráfico 1 - Conhecimentos quanto às funções dos macronutrientes.

Verificou-se que 52,94% (n=36) dos indivíduos pesquisados desconhecem os macronutrientes e suas funções (Gráfico 1). Resultados semelhantes foram encontrados por Araújo [17] ao avaliar o nível de conhecimento nutricional dos praticantes de corrida em Minas Gerais, o qual constatou que 62% desconheciam as funções básicas dos macronutrientes o que pode comprometer escolhas alimentares adequadas. Resultados diferentes foram encontrados em pesquisa de Santos e Navarro [18] em diversas academias e estúdios na cidade de João Monlevade/MG, em que 74,1% dos voluntários demonstraram conhecer o papel dos macronutrientes.

Verificou-se os dados acerca da prevalência do uso de suplementos alimentares (SA) pelos frequentadores das academias. Do total de 68 participantes, 51,48% (n=35) relataram não fazer uso de SA (Tabela II).

Estudo de Rodrigues e Chaves [19] apresentou resultados semelhantes, mostrando que do total de 31 participantes, 61% relataram não fazer uso dessas substâncias. Em pesquisa de Santos e Farias [20] em duas academias de Salvador/BA verificaram que a maior parte dos participantes, 53% não faz uso de SA.

Em relação à associação do uso dos SA com o gênero, no feminino houve maior citação de uso quando comparado ao masculino, onde 42,6 % (n=20) das mulheres relatou usar algum tipo de suplemento. Essa maioria no gênero feminino pode ser explicado pelo fato de uma das academias oferecer serviços que atraem esse público, como já citado anteriormente. Discordantes de estudo realizado por Pellegrine *et al.* [21], onde o gênero masculino teve um consumo maior de SA com relação às mulheres.

Em outra pesquisa realizada por Landim [22] 32,2% dos participantes usavam SA, sendo em sua maioria os homens. Isso pode ser explicado pelo fato de que os homens desejam um corpo mais musculoso, sendo sempre uma tendência entre esse gênero.

Tabela II - Associação entre consumo de suplementos alimentares e o gênero.

Faz uso de suplementos	Feminino	Masculino	Total	p-valor
	% n	% n	% n	
Sim	42,6 20	61,9 13	48,52 33	0,452
Não	57,4 27	38,1 8	51,48 35	

Teste Qui-Quadrado (95% de confiança). Fonte: dados da pesquisa, 2019.

Verificou-se que a maior parte dos participantes fez ou faz uso de suplementos proteicos. Os suplementos mais citados foram o *whey protein* com 26,75% (n=23), o BCAA (com 13,96% (n=6) e a creatina com 6,98% (n=12) (Tabela III).

Tabela III - Tipos de suplementos mais citados.

Tipos de suplementos	Feminino	Masculino	p-valor
	% n	% n	
Whey protein	19,77 17	6,98 6	
Creatina	6,98 6	6,98 6	0,452
BCAA	4,65 4	2,33 2	

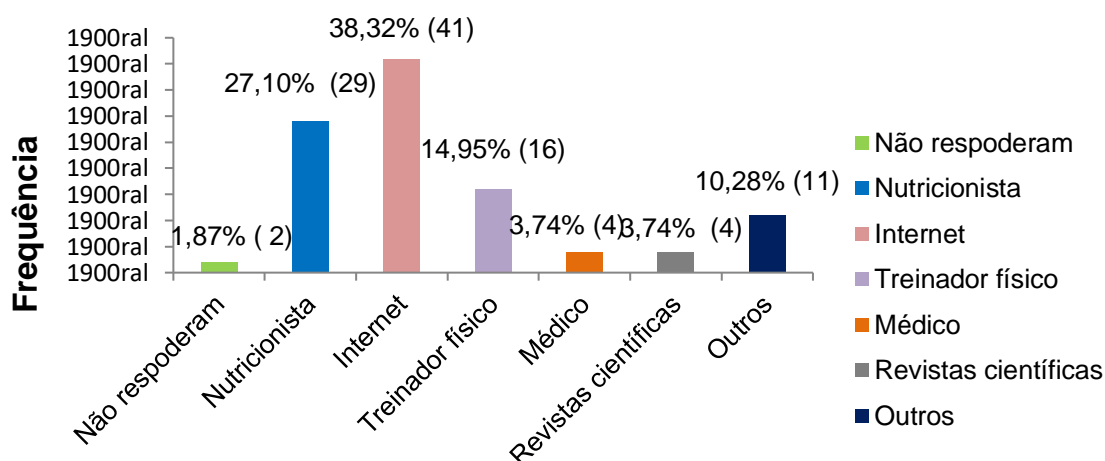
BCAA = Branched-Chain Amino Acids); Teste Qui-Quadrado (95% de confiança). Fonte: dados da pesquisa, 2019.

Esses resultados são corroborados pela pesquisa realizada por Silva FR *et al.* [23] com 100 adultos em 5 academias da cidade de Limoeiro do Norte/CE, em que os suplementos mais citados são aminoácidos ramificados (BCAA) 59,4% (n=44), os proteicos 50% (n=37) e a creatina 47,3% (n=35). Resultados semelhantes encontraram Oliveira *et al.* [24] em um estudo realizado em Ouro Preto do Oeste/RO, em que a classe de suplementos mais mencionada durante a pesquisa foram os hiperproteicos (34,83%), seguidos pelos BCAA (32,58%) e creatina (21,91%).

Observou-se em estudos epidemiológicos que diversos problemas de saúde como: hipertensão, doença renal crônica, diabetes, obesidade e síndrome metabólica estão intimamente relacionados a uma alimentação rica em proteínas [25].

Pesquisas atuais derrubam a crença popular antiga de que consumo adicional de proteína aumenta a força e melhora o desempenho, pois se observa que a quantidade necessária de proteína para um bom desenvolvimento muscular durante os treinos é facilmente obtida por uma alimentação balanceada [26].

A internet foi à fonte de pesquisa mais citada dos SA, referida por 38,32% (n=41) dos participantes, ficando o nutricionista como segundo mais citado por 27,10% (n=29) (Gráfico 2).



Fontes de informação

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Gráfico 2 - Fontes de informação dos suplementos alimentares. N = 68. Teresina-PI, 2019.

Fernandes e Machado [27], em um estudo com 108 indivíduos praticantes de musculação na cidade de Passo Fundo/RS, observaram que 71% dos indivíduos que faziam uso de suplementos não era a partir de indicação profissional. Em outro estudo, Marques [28] verificou que a indicação profissional foi encontrada somente em 31,1% dos que utilizavam esses produtos, enquanto que 46,7% era por auto prescrição.

A busca de informações por parte de diversos praticantes de exercícios físicos leigos a pesquisa sobre alimentação saudável e de como se prepara uma dieta, se dá em grande maioria, por fontes pouco confiáveis como: internet, revistas que não citam a fonte ou por profissionais que não são habilitados para essas funções, como é geralmente o caso dos educadores físicos presentes nas academias [29].

Estudos mostram que a internet e outros meios de comunicação podem influenciar indivíduos frequentadores de academias a buscar uma alimentação direcionada ao "mundo

fitness”, e isso acarreta, muitas vezes, práticas alimentares inadequadas, como o uso de suplementos nutricionais, dietas restritivas com déficit ou excesso de alguns nutrientes [30].

Conclusão

Na pesquisa observou-se pouco conhecimento a respeito das vertentes do estudo pelos indivíduos pesquisados. Percebe-se que os suplementos alimentares são consumidos em maior quantidade entre o gênero feminino, sendo que os proteicos foram os mais mencionados. Além disso, pode-se constatar que os indivíduos ainda não estão conscientes da importância de buscar um profissional habilitado para uma orientação nutricional antes do início dos exercícios físicos. Fica claro a necessidade de se conhecer os alimentos e suas funções, além da conscientização dos frequentadores de academias quanto à real necessidade do uso dos suplementos alimentares. Isso seria possível com uma educação nutricional no ambiente da prática esportiva.

Referências

1. Reis EL et al. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2017; 11(62):219-31.
2. Figueiredo RS. Conhecimentos sobre nutrição básica por parte de praticantes de musculação de academias de Macapá. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2016; 10(6):679-86.
3. Marques NF et al. Consumo alimentar e conhecimento nutricional de praticantes de musculação do município de Itaqui-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2015;9(52):288-97.
4. Adam BO et al. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition* 2013;2(2):24-36.
5. Nicastro H. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. *Revista Brasileira de Medicina no Esporte* 2008;14(3):205-8. <https://doi.org/10.1590/s1517-86922008000300009>
6. Castilho AC. Suplementos e Orientação Nutricional: o perfil dos esportistas. Instituto de metabolismo e nutrição; 2013.
7. Félix IRS. Avaliação do conhecimento de fontes alimentares e uso de suplementos esportivos em frequentadores da academia de ginástica Fitness Club em Guarulhos. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2011;5(27).
8. Souza R, Ceni GC. Uso de suplementos alimentares e auto percepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira das Missões-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2014;8(43):20-9.
9. Silva RPQC et al. Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2017;11(65):584-92.
10. Almeida IV et al. Uso de suplementos alimentares e fatores associados em praticantes de atividade física de alta intensidade. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2018;12(76)(Supl2):992-1004.
11. Silva RK et al. Consumo de ergogênicos nutricionais por praticantes de musculação de diversas academias de ginástica de Resende-RJ. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2012;6(3):470-6.
12. Gomes FER et al. Análise do uso de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por frequentadores de uma academia de Fortaleza-CE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2018;12(69):100-8.
13. Souza IR, Cargnin-Carvalho A. Consumo de suplementos nutricionais nas academias da cidade de Braço Forte do Norte-SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2018;12(70):213-221.
14. Neto AC et al. Motivos que levam o público feminino a frequentar as academias de ginástica em cidade do interior de Minas Gerais. *Revista Digital. Buenos Aires* 2013;18(180).
15. Nogueira FRS et al. Prevalência de uso de recursos ergogênicos em praticantes de musculação na cidade de João Pessoa, Paraíba. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2015;37(1):56-64. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2013.12.001>

16. Maximiano CMBF, Santos LC. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Sete Lagoas-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2017;11(61):93-101.
17. Araújo MPS. Nível de conhecimento nutricional de praticantes de corrida do grupo endorfina assessoria esportiva do município de Araguari, Minas Gerais. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2012;6(32):97-104.
18. Santos FC, Navarro F. Avaliação dos conhecimentos de nutrição e suplementos por parte de frequentadores de academias e estúdios da cidade de João Monlevade-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2016;10(57):260-74.
19. Rodrigues ALP; Chaves RF. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação em uma academia de Fortaleza-CE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2016;10(60):596-602.
20. Santos AV, Farias FO. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em duas academias de Salvador-BA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2017;11(64):454-61.
21. Pellegrine AR et al. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação da cidade de São Carlos-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2017;11(61):59-73.
22. Landim LASR et al. Prevalência do uso de suplementos por praticantes de musculação. *Nutrição em Pauta* 2017;(3)6.
23. Silva FR et al. Perfil nutricional e uso de suplementos alimentares: estudo com adultos praticantes de musculação. *Motricidade* 2018;14(1):271-8.
24. Oliveira HKS et al. Consumo de suplementos alimentares por jovens na estância turística de Ouro Preto do Oeste-RO. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2018;12(76Supl2):963-71.
25. Samal JRK, Samal IR. Protein Supplements: Pros and Cons. *Journal of Dietary Supplements* 2018;15(3):365-71. <https://doi.org/10.1080/19390211.2017.1353567>
26. Menon D; Santos JSD. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. *Rev Bras Med Esporte* 2012;18(1). <https://doi.org/10.1590/s1517-86922012000100001>
27. Fernandes WN, Machado JS. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2016;10(55):59-67.
28. Marques EB. Uso de Suplementos por alunos que frequentam uma academia de Porto Alegre (RS). [Monografia], Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança; 2015; p.5-43.
29. Figueiredo RS. Conhecimentos sobre nutrição básica por parte de praticantes de musculação de academias de Macapá. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2016;10(60):679-86.
30. Souza VM, Navarro AC. A educação alimentar dos frequentadores de academias de ginástica em Salvador/BA: alimentação associada ao exercício físico. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2011;5(25):51-61.