

---

**ARTIGO ORIGINAL**

---

# **Razões para o uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias na cidade de Fortaleza/CE**

## **Reasons for the use of nutritional supplements by bodybuilders in fitness centers of Fortaleza/CE**

Thiago Medeiros da Costa Daniele, M.Sc.\*, George Lacerda de Souza\*\*, João Paulo Lima Vasconcelos\*\*\*

---

*\*Graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Ceará e mestre em Ciências Médicas pela Universidade Federal do Ceará (UFC), \*\*Graduado em Educação física pela Universidade Estadual do Ceará e especialista em nutrição esportiva pela Universidade Estadual do Ceará (UECE), \*\*\*Graduado em Educação Física pela Universidade Vale do Acaraú e especialista em Biomedicina do Esporte pela Universidade Federal do Ceará (UFC)*

### **Resumo**

Este estudo objetivou avaliar e analisar o consumo de suplementos entre alunos de academias de ginástica e o real motivo de sua utilização. Participaram 200 frequentadores da região de Fortaleza/CE, os quais foram submetidos a um questionário de avaliação. A performance atlética e a otimização de resultados têm levado a uma tendência crescente na recomendação de suplementos por professores de educação física; por outro lado, percebe-se pouca busca da utilização de suplementação para a saúde geral, principalmente no grupo de menor renda. Concluiu-se que há uma enorme carência de informações por parte dos frequentadores de academias de ginástica.

**Palavras-chave:** suplementos dietéticos, musculação, educação nutricional.

### **Abstract**

This study aimed to evaluate the use of supplements by users of fitness centers, as well as the real reason for their use. 200 users participated in the region of Fortaleza/CE. A questionnaire was used for the evaluation. The athletic performance and the optimization of results have led to an increasing tendency in supplements recommendation by physical educators; in contrast, there is low pursuit of supplementation use for general health, especially in the lower income group. In conclusion, there is an enormous need for information by fitness centers users.

**Key-words:** dietary supplements, weight lifting, nutritional education.

Recebido em 14 de agosto de 2012; aceito em 30 de novembro de 2012.

**Endereço para correspondência:** Thiago Medeiros da Costa Daniele, Pós-Graduação em Ciências Médicas, Universidade Federal do Ceará, Rua Prof. Costa Mendes 1608 - 4º andar, 60430-040 Fortaleza CE, E-mail: danielethiago@yahoo.com.br

---

## Introdução

O estereótipo do corpo perfeito tem sido o desejo de muitos indivíduos, e esse padrão cultural vem mudando bastante nossa sociedade, isso se reflete no número de academias de ginástica que tem crescido vertiginosamente e se sofisticado cada vez mais.

No entanto, a preocupação com a estética corporal faz com que alguns frequentadores de academias não busquem apenas a prática da musculação como meio para se atingir seus objetivos, e passam, também, a utilizar substâncias que auxiliam nesse processo.

A busca de recursos que propiciem o aprimoramento do rendimento físico é um fator de grande preocupação para os indivíduos que praticam atividades físicas, e a utilização de suplementos alimentares foi considerado como um caminho para atingir este fim, sem os indesejáveis efeitos colaterais das drogas [1].

Na comunidade científica, é consenso que a dieta pode fornecer todos os nutrientes necessários a uma vida saudável, mas devido às dificuldades que as pessoas encontram em ter uma alimentação adequada, crescem o interesse e a comercialização de produtos que prometem os mesmos benefícios; os suplementos alimentares [2].

Sabendo da grande difusão [3] e da ascensão da indústria de suplementos nutricionais [4] objetivamos neste estudo fazer um levantamento do perfil dos usuários de suplementos alimentares em academias de classe média e alta na cidade de Fortaleza, Ceará.

## Material e métodos

O presente estudo foi de natureza descritiva. A população de estudo foi composta por frequentadores de seis diferentes academias de ginástica, distribuídas da seguinte forma: uma localizada na região norte, duas localizadas na região sul, uma localizada na região leste, uma localizada na região oeste e uma localizada na região central da cidade de Fortaleza; no total foram selecionados 200 indivíduos. Os estabelecimentos ofereciam atividades físicas diferentes, direcionadas a indivíduos de faixas etárias diversas.

Para a coleta de dados, foi aplicado à amostra selecionada um questionário semiestruturado denominado PUSA (Perfil dos Usuários de Suplemento Alimentar) elaborado por Albino, Campos e Martins [5], contendo 13 perguntas objetivas e discursivas. A seleção dos participantes compreendeu os seguintes critérios de inclusão: idade entre 18 e 40 anos, de ambos os sexos e praticantes de treinamento de musculação por, pelo menos, seis meses, combinados ou não com outras atividades físicas. Foram considerados frequentadores de musculação aqueles que permanecem na prática por no mínimo 45 minutos e que a realizam, pelo menos, duas vezes por semana. Os critérios de exclusão foram: idade superior ou inferior à referida anteriormente e praticantes com menos de seis meses de treinamento. Todos foram voluntários a par-

ticipar da pesquisa e assinaram o termo de consentimento de acordo com a Lei 196/96 do CNS.

## Análise estatística

As estatísticas descritivas do estudo foram apresentadas como média  $\pm$  desvio padrão e frequências (%), teste de Fisher foi utilizado para as variáveis categóricas. O valor de  $P < 0,05$  foi aceito como significativo. Os dados foram submetidos a um pacote do programa de estatística SPSS *for Windows versão 17.0*.

## Resultados

Foram entrevistados 200 voluntários praticantes de musculação. Desta amostra 63% utilizavam algum tipo de suplemento nutricional, enquanto 37% não utilizavam nenhum tipo de suplemento (Figura 1). A média de idade da população consumidora foi de  $24 \pm 7,1$  anos. Entre os consumidores de suplementos, 74% (94 participantes) eram do sexo masculino e 26% (32 participantes) do sexo feminino. Daqueles que se declararam não consumidores, 67,5% (50 participantes) eram do sexo feminino e 32,5% (24 participantes) eram do sexo masculino como demonstra a figura 2.

Figura 1 - Consumo entre os participantes.

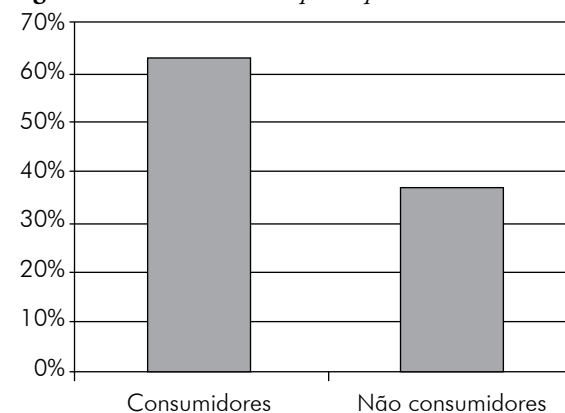
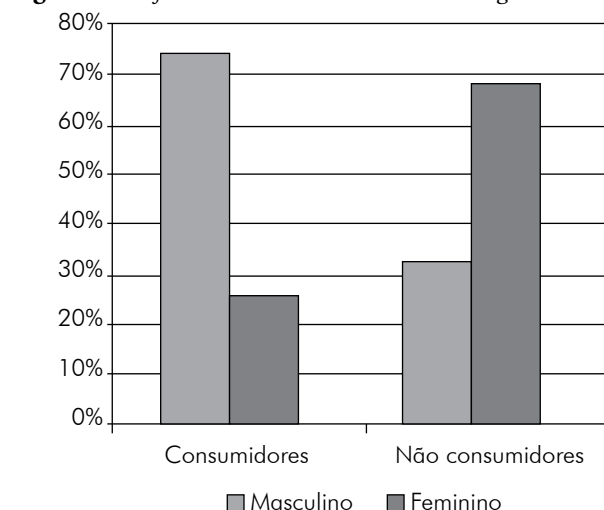


Figura 2 - Perfil dos entrevistados relacionado ao gênero.



## Motivos referidos quanto ao consumo

Os motivos listados no questionário foram: Aumentar a performance 43% (54), Otimização de resultados 36% (46), Diminuição do tempo de recuperação 16% (20) e Qualidade de vida apenas 5% (6), como mostra a tabela I.

Já entre os não consumidores, 54% (40) demonstram interesse em utilizar suplementos, porém não receberam uma orientação adequada, 24% (18) consideram ter uma alimentação balanceada, 10% (8) desconhecem os efeitos colaterais, 6% (4) temem os efeitos colaterais e 6% (4) desconhecem os benefícios do uso.

**Tabela I - Motivos da utilização dos suplementos.**

Razões para o consumo	%	Valor de P
Performance atlética	43	< 0,05*
Otimizar os resultados	36	0,04*
Diminuir o tempo de recuperação	16	NS
Qualidade de vida	5	NS
Total	100	

\*Valores estatisticamente significantes.

**Tabela II - Motivos da não utilização dos suplementos.**

Razões para o não consumo	%	Valor de P
Quero usar, mas ainda não recebi uma indicação de um profissional qualificado	54	0.05*
Não considero necessário, pois pos-suo uma alimentação balanceada.	24	0.31
Desconheço os efeitos colaterais	10	0.2
Temo os efeitos colaterais	6	NS
Desconheço os benefícios do uso	6	NS
Total	100	

\*Valores estatisticamente significantes.

## Indicação da utilização de suplemento

Foi observado que a maioria dos consumidores recebeu a prescrição do suplemento alimentar através do professor da academia que frequentavam, 45% (56), em seguida, amigos, 24% (30), nutricionista, 5% (6), vendedor de lojas de suplementos 10% (12) e iniciativa própria 16% (22) como exemplificado na Tabela III.

**Tabela III - Distribuição do número e percentual de relatos de consumo de suplementos segundo a fonte de prescrição.**

Indicação para o consumo (N = 63)	%
Professores de Educação Física	45
Amigos	24
Nutricionista	5
Vendedor da loja de suplementos	10
Iniciativa própria	16
Total	100

## Discussão

Foi verificado com o presente estudo que 63% da população avaliada utiliza algum tipo de suplemento alimentar. Esse resultado se assemelha com o de outro estudo realizado em academias na cidade de Lages, Santa Catarina, com 120 voluntários, onde os pesquisadores observaram que 63% dos entrevistados também faziam uso de suplementos alimentares [5], e também foram vistos nas academias de ginástica de Franca, São Paulo, onde 64,30% dos indivíduos que praticam musculação consomem suplementos.

No presente estudo os resultados esperados pelos praticantes de musculação foram ganhos de massa muscular e de desempenho físico, isso explica os motivos que fazem com que grande parte da população avaliada busque auxílio dos suplementos, mesmo sendo estes somente para fins estéticos [6].

Entre os motivos referidos pelos entrevistados, em não realizar o consumo de suplemento, o mais citado foi: "Quero usar, mais ainda não recebi a indicação de um profissional qualificado.", o que mostra que, mesmo quem não faz uso de tais substâncias, tem vontade de consumi-las, mas não o fazem por terem poucas informações sobre os supostos benefícios e/ou malefícios que os suplementos alimentares podem causar. Por esse motivo esperam a indicação de um profissional para que possa começar a utilizá-las.

Quanto à indicação dos produtos, observa-se que, 45% dos voluntários receberam indicação através do professor de Educação Física, valores similares aos encontrados por outros autores, que chegou a 43,73% [7]. Um fator que pode ter contribuído para esta elevada porcentagem é a comercialização de suplementos em locais impróprios ou sem nenhuma prescrição qualificada, como acontecem em muitas academias identificadas em alguns estudos, em que a venda de recursos ergogênicos é tida como uma renda extra, entretanto, a orientação fornecida aos praticantes de musculação, principais consumidores desses produtos de venda livre, nem sempre é feita por um nutricionista ou médico, o que contribui para um consumo inadequado.

Um estudo realizado por Garcia e Viviani [8], abordou essa problemática no qual foi constatado que 31% dos suplementos consumidos por frequentadores de academias eram indicados por professores de Educação Física ou treinadores. Nenhum deles possuía habilitação técnico-profissional para este procedimento, nem mesmo os professores de Educação Física, que são considerados Profissionais de Saúde pelo Conselho Nacional de Saúde, sendo essa prática irregular e antiética [9].

Um aspecto importante neste estudo é que apenas 5% dos consumidores entrevistados haviam recebido orientação nutricional e que 24% dos consumidores afirmaram possuir uma dieta balanceada. Tais informações podem ser justificadas pela ausência de nutricionistas nas academias, pois das seis academias visitadas, neste estudo, apenas duas possuíam um profissional qualificado na área de nutrição.

Outro aspecto bastante relevante foi o de que 5% da população relatou o uso com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, enquanto 16% usam suplementos sem nenhuma orientação. Estes dados mostram a falta de conhecimento mais amplo dos suplementos nutricionais pelos usuários; fato comprovado pela ausência de nutricionistas nas academias de Fortaleza.

### **Conclusão**

A enorme carência de informações sobre suplementos alimentares, bem como sobre uma nutrição adequada, ficam bastante claras neste estudo e comprovam a necessidade emergente de profissionais qualificados dentro de academias, pois é grande a influência que o convívio social e os professores das academias exercem sobre seus alunos.

No presente estudo verificou-se que os participantes que utilizavam algum tipo de suplemento buscavam a melhoria da performance atlética, a otimização do exercício físico e uma tendência para as outras variáveis analisadas, mostrando que há diferenças significativamente estatísticas entre homens e mulheres.

Verifica-se que ainda há uma necessidade crescente de novos estudos sobre a eficiência dos suplementos e seus possíveis efeitos colaterais.

### **Referências**

1. Dantas EHM. A prática da preparação física. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape; 2003.
2. Monteiro SMN. Glutamina e exercício: metabolismo, imunomodulação e suplementação. *Nutrição Saúde e Performance. Anuário de Nutrição Esportiva Funcional* 2006;7:34-37.
3. Araújo ACM, Soares YNG. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. *Rev Nutr* 1999;12:81-89.
4. Zeisel SH. Regulation of "nutraceuticals". *Science* 1999;285:1853-55.
5. Albino CS, Campos PE, Martins RL. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC. *Revista Digital EFDeportes*:(134).
6. Bion FM, Antunes NLMA, Pessoa DCN, Medeiros MC, Albuquerque CDPB. Praticantes de exercício físico em academias do Recife: perfil alimentar e consumo de suplementos nutricionais. *Nutrição Brasil* 2003;9:265-271.
7. Duarte PSE, Zaninello MO, Pelizer LH, Santos CM, Neiva CM. Aspectos gerais e indicadores estatísticos sobre o consumo de suplementos nutricionais em academias de ginástica. *Nutrição em Pauta* 2007;7:27-34.
8. Garcia JR, Viviani MT. Análise dos conhecimentos sobre nutrição básica e aplicada de profissionais de educação física e nutrição. *Nutrição em Pauta* 2003;11:26-29.
9. Lei N° 9.696, de 1º de setembro de 1998. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física, Brasília 1º de setembro de 1998; 177º da independência e 110º da República, p.1