

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA SITUADA NA REGIÃO CENTRAL DE MARINGÁ-PR

Everson Mendes Vieira⁴

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação em uma academia situada na região central de Maringá. O estudo foi realizado de forma transversal, quantitativa e descritiva, onde foi aplicado um questionário composto por dez questões objetivas, as quais continham informações sobre sexo, idade, renda familiar, período de treino, utilização de suplementos nutricionais, e o meio pelo qual chegou a estes suplementos. Ao analisar os dados obtidos, constatou-se que o consumo de suplementos alimentares é maior por pessoas do sexo masculino com faixa etária entre 26 e 35 anos de idade, que apresentam renda familiar maior que 3 salários mínimos e treinam por um período superior a dois anos. Os suplementos mais utilizados são os de origem proteica e são consumidos com o objetivo de hipertrofia muscular e foram prescritos majoritariamente por profissionais capacitados. Observou-se que a prescrição de suplementos por profissionais capacitados foi superior as demais formas de prescrição, porém o pequeno distanciamento entre elas torna necessário a realização de trabalhos que busquem a conscientização da população.

Palavras-chave: Ciências da nutrição. Suplementos nutricionais. Treinamento de resistência.

1 INTRODUÇÃO

Vivemos, atualmente, sobre uma forte influência e persuasão das mídias, as quais estabelecem padrões estéticos, culturais, políticos, religiosos, sociais entre outros. Dentre os

⁴ Discente do curso de Nutrição Clínica e Esportiva pela Faculdade Famart. E-mail: nutrieversonmendes@gmail.com

padrões estabelecidos pela mídia, o corpo esteticamente perfeito tem se tornado sinônimo de padrão de beleza. A busca pelo corpo esteticamente perfeito tornou-se algo constantemente almejado por inúmeras pessoas nos últimos anos e essa busca tem levado ao aumento de praticantes de exercícios físicos nas academias (ALBUQUERQUE, 2012). Desta forma, os praticantes buscam realizar exercícios físicos de acordo com sua preferência, sendo a musculação uma das práticas mais procuradas (LIMA, NASCIMENTO e MACEDO, 2013).

As academias de musculação são locais para a prática do exercício físico de indivíduos amadores sem nenhum vínculo profissional com o esporte. Esse ambiente propicia a disseminação de padrões estéticos, tais como corpos fortes com grande volume de massa muscular e baixo percentual de massa gorda (HISRSCHBRUCH, 2014, p.217).

A prática de exercícios físicos aliada a uma alimentação balanceada promove inúmeros benefícios à saúde tais como o aumento do volume de massa magra, redução do percentual de gordura corporal assim como diminui o risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), gerando uma melhor qualidade de vida (HISRSCHBRUCH, 2014, p.217).

Aliado à prática de exercícios físicos o uso de suplementos alimentares apresenta um crescimento constante, pois o fácil acesso a esses produtos e o marketing excessivo da mídia de alcançar resultados rápidos e uma melhora no desempenho esportivo dos praticantes, faz com que muitas pessoas façam o uso indiscriminado destes sem a orientação de um profissional capacitado, tendo professores e colegas como os principais incentivadores para o consumo de suplementos alimentares (HISRSCHBRUCH, 2014).

Nesse sentido o presente estudo traz como objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares em praticantes de musculação em uma academia situada na região central da cidade de Maringá-PR.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi realizado de forma transversal, quantitativa e descritiva, durante o período de 15 de agosto de 2022 à 26 de agosto de 2022, onde foi aplicado um questionário composto por dez questões objetivas, as quais continham informações sobre sexo, idade, renda familiar, período de treino, utilização de suplementos nutricionais, e o meio pelo qual chegou a estes suplementos. O questionário foi aplicado em praticantes de musculação em

uma academia situada na região central de Maringá, onde estes foram escolhidos de forma aleatória, abrangendo ambos os gêneros e idade. Todos os praticantes que participaram da aplicação do questionário autorizaram a realização da pesquisa através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido apresentado no início do questionário. Todos os participantes foram orientados de que as informações colhidas através do questionário seriam utilizadas apenas para obtenção de dados pertinentes ao estudo científico, e que nenhum dado pessoal seria divulgado. O questionário foi aplicado em dias aleatórios da semana, assim como em horários diferentes, abrangendo os períodos da manhã, tarde e noite, de acordo com a disponibilidade do responsável pela pesquisa. O questionário foi respondido de forma individual objetivando a não interferência de terceiros nas repostas de cada praticante. A pesquisa foi também autorizada pelo proprietário da academia o qual assinou um termo de autorização para a realização da pesquisa junto aos frequentadores de seu estabelecimento.

Para a contabilização dos dados adquiridos através do questionário, foi utilizado o editor de planilhas Microsoft Office Excel 2013, o qual foi de grande importância para a realização de cálculos estatísticos e percentuais, os quais foram apresentados posteriormente em forma de gráficos.

3 RESULTADOS

Foram aplicados ao todo 98 questionários, desses, 51 foram aplicados em pessoas do sexo masculino (52%) e 47 em pessoas do sexo feminino (48%), abrangendo todas as faixas etárias. Dos 98 questionários aplicados apenas 40 continham dados relacionados ao uso de suplementos alimentares. Dessa forma, apenas os 40 se enquadraram nos requisitos necessários para a realização desse estudo. A tabela número 1 traz a caracterização da amostra a qual viabilizou o presente estudo.

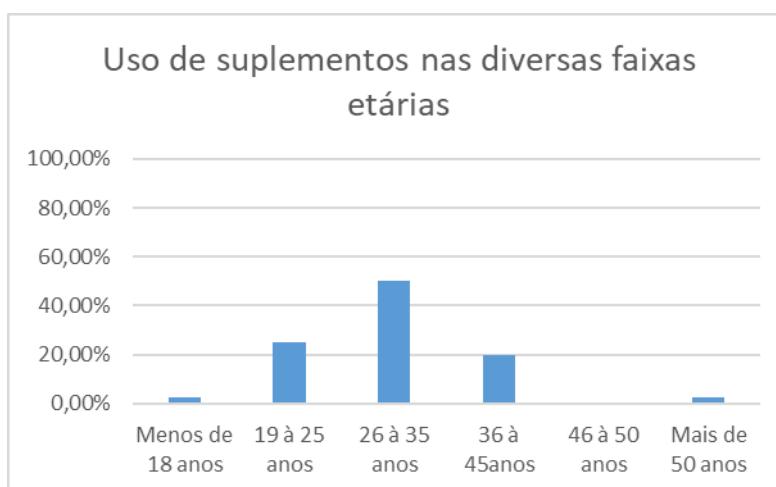
Tabela1 - Caracterização da amostra relacionada ao uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em uma academia situada na cidade de Maringá-PR

	Indivíduos que participaram da pesquisa	Indivíduos que utilizam algum suplemento	Indivíduos que não utilizam suplementos alimentares
--	---	--	---

		alimentar	
Total	N=98	N=40	N=58
Homens	N=51 (52%)	N=28 (70%)	N=25 (43%)
Mulheres	N=47 (48%)	N=12 (30%)	N=33 (57%)

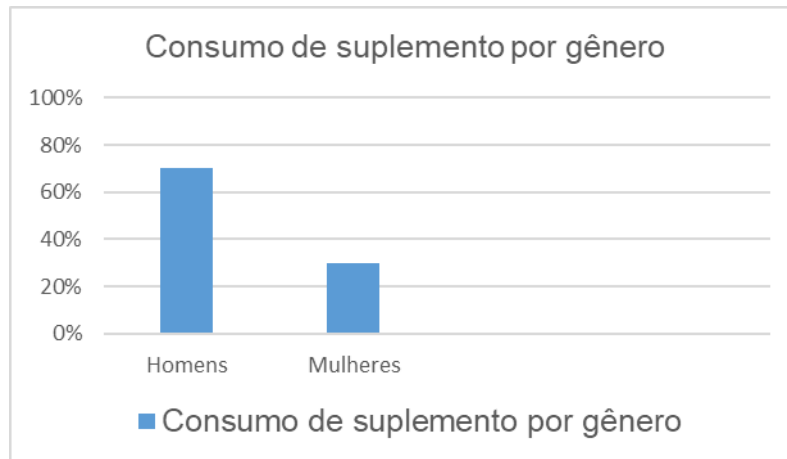
Após a análise dos dados observou-se que o maior consumo de suplementos alimentares dentre os indivíduos da amostra está entre pessoas com a faixa etária entre 26 e 35 anos de idade, apresentando um total de vinte pessoas, equivalente a 50% da amostra. Posteriormente segue a faixa etária de 19 a 25 anos com 25%, a de 36 a 45 anos com 20%, e pessoas com menos de 18 anos e mais de 50 anos com 2,5% cada. Esses dados são apresentados no gráfico 1.

Gráfico 1



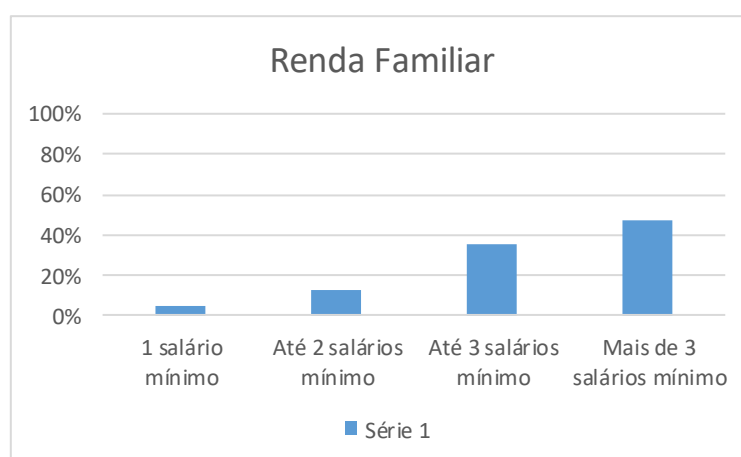
Em seguida observou-se o consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação, notou-se que a utilização desses é majoritariamente predominante em pessoas do sexo masculino, o qual apresentou 28 indivíduos, o equivalente a 70% da amostra, sendo que o consumo de suplementos por mulheres totalizou apenas 12 pessoas, ou seja, 30%. Tais dados são demonstrados no gráfico 2.

Gráfico 2



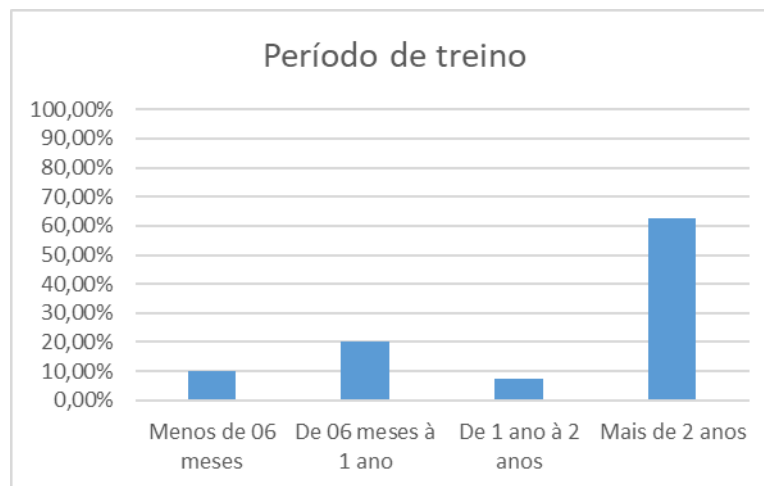
Na sequência, constatou-se que o consumo de suplementos é maior em pessoas que possuem renda familiar maior que 3 salários mínimos (48%), seguido por indivíduos com até 3 salários mínimos (35%), subsequente por pessoas que recebem até 2 salários mínimos (12%), finalizando com 1 salário mínimo (5%), conforme o gráfico 3.

Gráfico 3



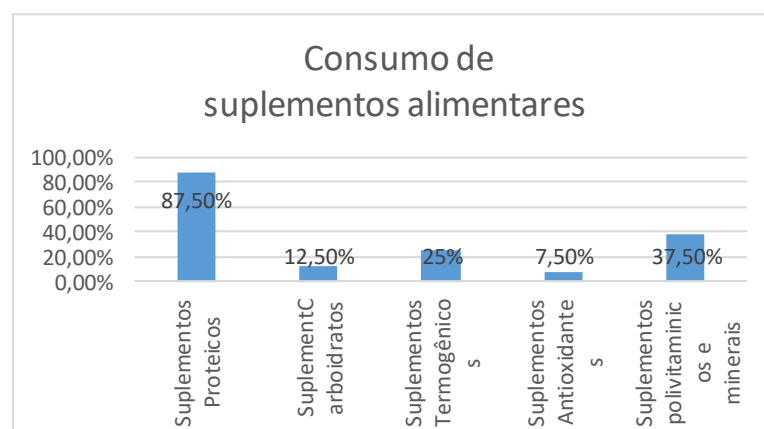
Ao que se refere ao período de treino dos entrevistados, notou-se que o consumo de suplementos alimentares é maior em indivíduos que treinam a mais de dois anos (62,5%), seguido por pessoas que treinam de 06 meses a 1 ano (20%), menos de 06 meses (10%), de 1 a 2 anos (7,5%). Dados presentes no gráfico 4.

Gráfico 4



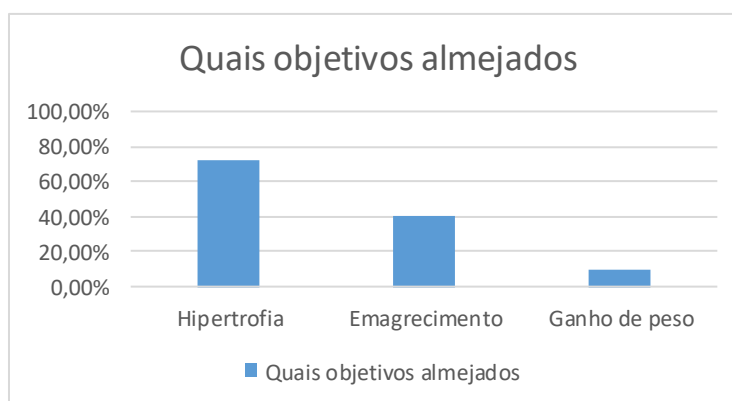
Simultaneamente a esses dados temos o consumo de suplementos alimentares, onde foram destacados os mais utilizados por essa amostra. Os suplementos proteicos foram os que tiveram maior destaque, sendo utilizados por 87,5% dos praticantes de musculação, seguido por suplementos polivitamínicos e minerais com 37,5%, suplementos termogênicos com 25% e suplementos carboidratos e antioxidantes com 12,5% e 7,5% sucessivamente. Esses dados encontram-se apresentados no gráfico 5.

Gráfico 5



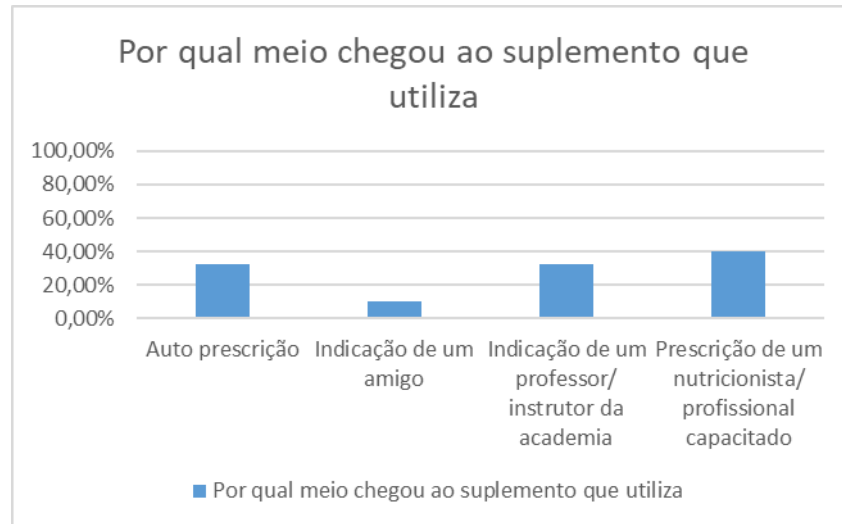
Ao que tange o consumo de suplementos alimentares, 72,5% dos indivíduos tem como objetivo o aumento de massa muscular (hipertrofia), seguido por suplementos que auxiliam no processo de emagrecimento 40%, e os suplementos alimentares com a finalidade de ganho de peso são os menos consumido pelos praticantes de musculação 10%, conforme o gráfico 6.

Gráfico 6



Por fim, ao analisar o meio pelo qual os praticantes de musculação chegaram aos suplementos que consomem, constatou-se que 40% das pessoas utilizam por prescrição de um profissional capacitado, posteriormente auto prescrição e indicação de um professor da academia são as que mais pontuaram com 32,5% cada, por último o consumo por indicação de um amigo com 10%, conforme o gráfico 7.

Gráfico 7



4 DISCUSSÃO

O estudo realizado teve como objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação em uma academia situada na região central de Maringá-Pr. A ideia foi englobar uma população ampla e diversificada, abrangendo pessoas de ambos os sexos e idades, afim de aumentar a validade externa dos resultados, visando suprir possíveis lacunas na literatura.

Observou-se nesse estudo um baixo consumo de suplementos alimentares entre os participantes da pesquisa, onde dos 98 questionários aplicados apenas 40 pessoas (41%) relataram o consumo de suplementos. O consumo desses suplementos mostrou-se maior por parte de pessoas do sexo masculino, onde 28 pessoas ou 70% da amostra relataram o uso, e apenas 12 pessoas do sexo feminino utilizam algum suplemento, representando 30% da amostra. Resultado esse que vai ao encontro do apresentado por Hirschbruch (2014, p.441), onde a autora traz que em geral os indivíduos do sexo masculino são os que mais consomem suplementos alimentares. Ronsen, Sundgot e Maehum (2009), apontam que este fato se dá devido aos homens utilizarem suplementos de forma mais regular, e as mulheres de forma mais pontual.

O consumo de suplementos alimentares se mostrou mais regular por indivíduos com a faixa etária entre 26 e 35 anos de idade, representando 50% da amostra. Resultado esse que se diferencia do que foi apontado por Trog e Teixeira (2009), onde os autores obtiveram como

resultado a faixa etária que mais consome suplementos pessoas entre 19 a 27 anos de idade. Concomitante a esses dados percebe-se que pessoas com renda familiar maior do que três salários mínimos são os maiores consumidores de suplementos alimentares, os quais representam 48% dos indivíduos que os utilizam. Dado esse que se diferencia ao apresentado por Domingos (2020), onde o resultado apresentado pela autora destaca que a renda familiar das pessoas que mais consomem algum tipo de suplemento está entre 1 a 3 salários mínimos.

Do mesmo modo, identificou –se que ao relacionar o consumo de suplementos alimentares ao período de treino, tem-se o maior consumo de suplementos por indivíduos que treinam a mais de 2 anos, onde esses representam 62,5% dos consumidores, porém esse dado se distancia aos resultados obtidos por Almeida e Balmant (2017), onde as autoras apontam que 75% dos indivíduos que utilizam suplementos treinam a mais de um ano.

Ao ranquear os tipos de suplementos mais utilizados pelos indivíduos participantes, pode-se constatar que suplementos a base de proteína foram predominantemente mais consumidos quando comparados a outros suplementos, tendo 87,5% da amostra como consumidores. Resultado que se assemelha ao encontrado por Brasil e colaboradores (2009) o qual obteve o consumo de suplementos proteicos por 65,9% da amostra e Trog e Teixeira (2009) que apontam o consumo de suplementos proteicos por 84% dos participantes que utilizam algum suplemento nutricional. De acordo com Bezerra e Macêdo (2013):

As proteínas são as macromoléculas mais abundantes no organismo, trazendo uma série de funções como: formação, crescimento e desenvolvimento de tecidos corporais; formação de enzimas que regulam a produção de energia e contração muscular, sendo de suma importância para quem pratica musculação.

Quando questionados sobre os objetivos que almejam ao consumir tais suplementos 72,5% dos indivíduos, relataram que consomem suplementos visando hipertrofia muscular (aumento de massa magra), emagrecimento aparece em segundo lugar com 40% e finalizando ganho de peso com 10% da amostra. O resultado preeminente pela busca da hipertrofia muscular coincide com os resultados encontrados por Trog e Teixeira (2009) onde 39% dos consumidores visam hipertrofia muscular.

Ao que tange a indicação de suplementos alimentares, nota-se que o profissional capacitado tem sido a principal fonte de prescrição destes, onde 40% dos indivíduos que o utilizam relatam ter sido orientados ao consumo de forma correta por nutricionistas. Logo

após tem-se a auto prescrição e prescrição de um professor/ instrutor da academia com 32,5% cada e pôr fim a indicação de um amigo com 10%. Esse resultado se mostra o contrário do apresentado por Chiaverini e Oliveira (2013), onde a auto prescrição está em primeiro lugar, seguida pela prescrição de um nutricionista, e pôr fim a prescrição de um profissional da educação física.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que a utilização de suplementos alimentares em sua maior parte é feita por pessoas do sexo masculino com faixa etária entre 26 e 35 anos de idade, que apresentam renda familiar maior que 3 salários mínimos e treinam por um período superior a dois anos. Os suplementos mais utilizados são os de origem proteica e são consumidos com o objetivo de hipertrofia muscular. Esses foram prescritos majoritariamente por profissionais capacitados (nutricionistas). Percebe-se que a busca por nutricionistas para a utilização de suplementos foi maior do que a auto prescrição, o que demonstra que há uma conscientização por parte das pessoas em relação ao consumo de suplementos alimentares de forma eficaz e segura.

Entretanto, ao analisar a porcentagem de indicação entre profissionais capacitados, auto prescrição e indicação de um professor de academia, nota-se um pequeno distanciamento entre eles, indicando que embora se tenha uma conscientização por parte das pessoas em relação ao consumo de suplementos alimentares, essa ainda se mostra de forma sutil, apontando que ainda é necessário a realização de trabalhos que busquem a conscientização da população.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. M. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de guará-DF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6. n. 32. p. 112-117. Março/Abril. 2012.

ALMEIDA, C.M; BALMANT, B.D. Avaliação do hábito alimentar pré e pós-treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 62. p.104-117. Mar./Abril. 2017.

BEZERRA, C.C; MACÊDO, E.M.C. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos protéicos por praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 40. p.224-232. Jul/Ago. 2013.

BRASIL, T. A.; E COLABORADORES. Avaliação do hábito alimentar de praticantes de atividade física matinal. **Fit Perf J**. Vol. 8. Núm. 3. p.153-163. 2009.

CHIAVERINI, L.C.T; OLIVEIRA, E.P Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 38. p.108-117. Mar/Abr. 2013.

COSTA E LIMA, C. NASCIMENTO, S. P., MACEDO, E. M. C. Avaliação do consumo alimentar no pré-treino em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 37. p.13-18. Jan/fev. 2013.

DOMINGOS, F.C. **Prevalência do consumo de suplementos nutricionais em academias de musculação na cidade de Tubarão- SC**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Nutrição, da Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2020.

HISRSCHBRUCH, M. D. **Nutrição esportiva: uma visão prática**. 3.ed. Barueri, SP: Manole, 2014.

RONSEN, O.; SUNDGOT, B. J.; MAEHUM, S. Supplement use in nutritional habits in norwegian elite athletes. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, Copenhagen. 9, n. 1, p. 28-35, feb. 2009.

TROG, S.D. TEIXEIRA, E. Uso de suplementação alimentar com proteínas e aminoácidos por praticantes de musculação do município de Irati-PR. **Cinergis**. v.10, n. 1, p. 43-53 Jan/Jun, 2009.