

# CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS EM JOAÇABA, SC

Narciso Vasconcellos Pagnoncelli\*

Leoberto Ricardo Grigollo\*\*

Michelli Dalapria Grigollo\*\*\*

## Resumo

As novas tendências de nutrição e treinamento são aderidas pelos praticantes de exercícios físicos, entre eles dos exercícios resistidos (musculação), aumentando a motivação e a perspectiva de alcançar os objetivos mais rapidamente. Os suplementos alimentares são utilizados para suprir as necessidades do organismo, no período pré e/ou pós-treino. O presente estudo tem como objetivo investigar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação do gênero masculino de Joaçaba. Este estudo se caracteriza como descritivo-transversal com abordagem quantitativa. O instrumento utilizado foi um questionário composto por 15 questões, construídas pelos pesquisadores, respeitando-se os objetivos da pesquisa em que os pesquisados responderam de forma individualizada, sem ocorrer a indução das respostas. A amostra foi composta por 72 praticantes de musculação do gênero masculino, com idades de 18 a 30 anos. Os resultados obtidos nesta pesquisa mostraram que 50% (n=36) da amostra investigada realizam treino com o objetivo de hipertrofia muscular, seguido de qualidade de vida, com 30% (n=22). No consumo de suplementos alimentares o mais utilizado com 51% (n=37) da amostra foi o *Whey Protein*, seguido do *BCAA* com 43% (n=31). A principal fonte de indicação de suplementos para os entrevistados é o nutricionista, com 27,8% (n=20), seguido do Professor de Educação Física, com 23,62% (n=17). Constatou-se que os entrevistados não fazem uma associação correta entre o tipo de treinamento realizado e a ingestão adequada de suplementos alimentares, demonstrando que a grande maioria faz uso indevido dos suplementos, com orientação equivocada, ou sem nenhuma orientação, seja no treinamento, seja na nutrição. Palavras-chave: Atividade física. Musculação. Suplementos Alimentares.

## 1 INTRODUÇÃO

Alguns atletas praticantes de Exercícios Resistidos (musculação) são indivíduos com a musculatura desenvolvida e bem definida, muitas vezes viram estereótipos dentro das academias para aqueles que buscam se igualar a seu corpo e à forma de treinamento. Por isso, faz-se necessário associar um treinamento adequado para alcançar alguns resultados, relacionando de uma forma positiva as atividades físicas com o uso de suplementos. 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 massa muscular (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008).

Os exercícios resistidos que se utilizam de sobrecarga são facilmente adaptáveis aos mais diversos tipos de pessoas, desde um iniciante até um atleta de altíssimo nível, pelo fato de apresentarem diversas variáveis que podem ser rapidamente ajustadas. É uma atividade física sistemática extremamente segura e não apresenta contraindicações se bem orientada, promovendo rápidas mudanças estéticas e funcionais (GIANOLLA, 2003).

A Portaria n. 32, de 13 de janeiro de 1998 e a Portaria n. 222, de 24 de março de 1998 ambas da Anvisa, respectivamente, regulamentam o uso de suplementos vitamínicos e/ou minerais e consideram a necessidade de orientações precisas quanto à suplementação alimentar de pessoas que praticam atividade física (BRASIL, 1998b).

\* Graduando em Educação Física pela Unoesc *campus* de Joaçaba; narcisovasconcellos@gmail.com

\*\* Professor Orientador. Curso de Educação Física da Unoesc *campus* de Joaçaba; leoberto.grigollo@unoesc.edu.br

\*\*\* Professora do Curso de Educação Física da Unoesc *campus* de Joaçaba; michelli.grigollo@unoesc.edu.br

O consumo de suplementos alimentares tornou-se um fenômeno, as promessas de aumentar a força muscular, aumentar a *performance*, ou reduzir os excessos de gordura fizeram com que o consumo fosse otimizado, em treinamentos de força ou de atividades aeróbicas cíclicas os suplementos alimentares estão sempre presentes (BACURAU, 2009).

Os suplementos são divididos em cinco categorias, repositores hidroeletrólíticos, que são produtos com concentrações variadas de carboidratos e eletrólitos, repositores energéticos, produtos que apresentam no mínimo 90% de carboidratos em sua composição, alimentos proteicos, aqueles com predominância de proteínas, alimentos compensadores e os aminoácidos de cadeia ramificada (ALVEZ, 2002).

Há uma importante relação entre a nutrição e a atividade física, pois a capacidade de rendimento do organismo melhora por meio de uma nutrição adequada, com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes, sejam eles carboidratos, gorduras, proteínas, minerais, ou vitaminas (ARAÚJO; SOARES, 2000).

A busca pela orientação de um profissional das áreas de Educação Física e Nutrição é fator determinante para que os objetivos sejam alcançados na prática dos exercícios resistidos. Nesta perspectiva, o presente estudo tem como objetivo investigar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercícios resistidos do gênero masculino de Joaçaba.

## 2 MATERIAL E MÉTODO

Este estudo se caracteriza por sua natureza aplicada, com abordagem quantitativa, utilizando procedimentos técnicos de um estudo descritivo-transversal.

Após o levantamento de dados realizado pelo referido instrumento de investigação, em dez academias registradas pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF3/SC) de Joaçaba, foram selecionados 72 indivíduos por conveniência, considerando a idade de 18 a 30 anos e o sexo masculino.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário contendo quinze questões fechadas, elaborado pelos pesquisadores de acordo com os objetivos da pesquisa, em que os pesquisados responderam de forma individualizada, sem ocorrer a indução das respostas. No questionário foi avaliado o conhecimento, a instrução e o consumo de suplementos alimentares pelos praticantes de musculação e, também, o tipo de treinamento que certos praticantes realizam nas academias em que a pesquisa foi realizada.

Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva demonstrando a frequência e frequência percentual.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram investigados 72 praticantes de exercícios resistidos com a média de idade 25,3 anos (+ 4,13), com o tempo médio de prática de exercícios resistidos de 23,56 meses (+14,59) e com média de 4,18 sessões semanais de treino (+1,03).

Tabela 1 – Objetivo do Treinamento dos indivíduos pesquisados praticantes de exercícios resistidos que fazem uso de suplemento alimentar

Variáveis	n	f	f%
Força	72	13	18%
Hipertrofia	72	36	50%
Reabilitação	72	0	0%
Condicionamento Físico Geral	72	21	29%
Qualidade de Vida e Saúde	72	22	30%
Resistência	72	8	11%
Redução do Percentual de Gordura	72	20	28%

Fonte: os autores.

Percebe-se na Tabela 1, quanto ao objetivo de treino, que a maior parte dos praticantes citou que possui mais do que um objetivo. O treinamento de hipertrofia é o mais procurado, com um total de 50% da amostra (n=36), seguido por qualidade de vida e saúde, com 30% (n=22) e condicionamento físico em geral, com 29% (n=21).

O aumento de força muscular ocorre, aparentemente, de forma mais acentuada nas primeiras semanas de treinamento, o que está relacionado com as adaptações neurais; no entanto, o treinamento de hipertrofia é mais acentuado posteriormente, após algumas semanas de treinamento. Embora exista uma tendência em associar os níveis de força muscular com o tamanho da área da secção transversa do músculo, isso só se faz verdadeiro quando as adaptações neurais já foram, em grande parte, manifestadas (DIAS et al., 2005).

Tabela 2 – Suplementos utilizados pelos praticantes de musculação investigados no município de Joaçaba, SC

Variáveis	N	F	F%
Albumina	72	23	32%
Creatina	72	23	32%
BCAA	72	31	43%
Glutamina	72	13	18%
Carnitina	72	4	5%
Hiperpróteicos	72	4	5%
Whey Protein	72	37	51%
Termogênicos	72	12	17%
Maltodextrina	72	20	28%
Anabolizantes Esteroides	72	2	2%
Bebida Carboidratada	72	9	12%
Barra Nutricional	72	13	18%
Aminoácidos	72	13	18%
Hiperclóricos	72	9	12%
Vitaminas	72	18	25%
Outros	72	3	4%

Fonte: os autores.

Na Tabela 2 verifica-se que os suplementos com maior consumo são *Whey protein*, com 51% (n=37) da amostra, seguido de BCAA, com 43% (n=31), Albumina e Creatina, ambos com 32% (n=23). Na pesquisa de Andreolo, Araújo e Silva (2002), as proteínas também foram os suplementos mais utilizados, conforme os dados a seguir: proteínas e aminoácidos (49%), Creatina e Carnitina (26%), Vitaminas e Minerais (15%).

Na pesquisa realizada por Linhares e Lima (2006), com 334 praticantes de musculação encontrou-se resultados semelhantes, em que 78,15% dos praticantes consomem proteínas, 12,61% consomem aminoácidos e 5,04% complexos vitamínicos.

Em meio a um arsenal de suplementos alimentares, o *Whey protein* e a creatina são os mais procurados e populares dentro das academias. O *Whey protein* é caracterizado como um aminoácido de cadeia ramificada, já que é a proteína isolada do soro do leite e uma das fontes mais ricas, contendo, respectivamente, 15 e 30% de aminoácidos de cadeia ramificada (CARVALHO, 2005).

Tabela 3 – Duração do treinamento e intensidade de treino dos praticantes de musculação investigados em Joaçaba, SC

Duração do Treino	Intensidade de treino											
	Extremamente intenso		Muito intenso		Intenso		Moderado		Leve		Total	
	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%	F	F%
30 minutos	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2,78	2	2,78
45 minutos	0	0	1	1,39	6	8,33	1	1,39	0	0	8	11,11
60 minutos	2	2,78	4	5,56	20	27,78	10	13,89	0	0	36	50,00
90 minutos	0	0	3	4,17	11	15,28	2	2,78	0	0	16	22,22
120 minutos	3	4,17	3	4,17	1	1,39	3	4,17	0	0	10	13,89
Total	5	6,94	11	15,28	38	52,78	16	22,22	2	2,78	72	100

Fonte: os autores.

Observando a Tabela 3 percebe-se que 27,78% (n=20) dos entrevistados responderam que fazem exercícios intensos com duração de 60 minutos; apenas 6,94% (n= 5) realizam atividade extremamente intensa, com tempo entre 60 e 120 minutos. Por intermédio dos dados encontrados na Tabela 3 é importante discutir qual a consciência que o praticante de exercícios resistidos tem sobre o seu treinamento, para avaliar se a suplementação alimentar, em alguns casos, é realmente necessária. Como citado anteriormente, a suplementação é realizada para suprir grandes demandas de nutrientes ocasionadas por um gasto energético elevado. Por meio disso pode-se questionar se uma pessoa que treina apenas 45 minutos tem a necessidade de suplementar, comparado aos indivíduos que treinam quatro vezes na semana, com duração de 120 minutos.

De acordo com os estudos de Pereira e Cabral (2007), a prática de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação equilibrada, que forneça os nutrientes necessários à manutenção, restauração e crescimento dos tecidos são importantes. Uma dieta saudável e exercício ao longo da vida promovem saúde e reduzem o risco de doenças crônicas.

Para os indivíduos que realizam seus treinos com grande intensidade e longa duração a suplementação alimentar é indicada e coerente, pois somente com alimentação estes praticantes podem sentir o aumento da fadiga e das dores musculares.

A suplementação alimentar pode ser útil, quando a seleção de alimentos em uma dieta apresenta carências, uma vez que os suplementos alimentares possuem em suas composições nutrientes, como vitaminas, sais minerais, proteínas, carboidratos, fibras e, também, são utilizados para atingir as doses diárias recomendadas (MIARKA et al., 2007).

Na pesquisa de Alves e Lima (2009), na qual os autores utilizaram cinquenta e duas pesquisas do banco de dados Medline e Lilacs, apresentou-se que a suplementação alimentar pode ser benéfica para um pequeno grupo de pessoas, incluídos atletas competitivos cuja dieta não seja balanceada. Nesses casos, comprovada a deficiência de um nutriente, o aumento da sua ingestão, quer por meio da alimentação habitual, quer por intermédio de suplementos, é indicado.

Guerra (2004) escreve no seu estudo que os atletas que apresentam como objetivo otimizar seu desempenho devem se alimentar bem, utilizar suplementos e ergogênicos de forma cautelosa e consumir uma ampla variedade de alimentos na quantidade adequada para cada indivíduo.

Tabela 4 – Resultados encontrados no questionamento aos participantes que praticam musculação em Joaçaba sobre a utilização de suplementos e quem indicou a utilização

Amigos		Ninguém		Nutricionista		Prof. Ed. Física		Vendedor		Total	
f	f%	f	f%	f	f%	f	f%	f	f%	f	f%
12	16,67	15	20,8	20	27,8	17	23,62	8	11,11	72	100

Fonte: os autores.

Observa-se na Tabela 4 que somente 27,8% (n=20) participantes da pesquisa têm orientação do nutricionista para ingerir suplementação, sendo ele o profissional ideal para a prescrição desta ingestão suplementar. Por outro lado, um grande percentual de 48,58% (n=35) pessoas compram suplementos por conta própria, por meio de amigos ou vendedores e 23,62% (n=17) seguem a orientação apenas do professor de Educação Física. Os cuidados com o consumo errado, dos suplementos, ocorrem principalmente por falta de orientação correta. O profissional de Educação Física pode e deve instruir seus alunos a buscarem suplementação alimentar se acharem necessário e condizente com o tipo de treino, porém com a orientação de um nutricionista.

Considerando os estudos de Domingues e Martins (2007), verificou-se na amostra de 200 praticantes que 29 pessoas costumavam realizar o consumo de suplemento por conta própria, orientação do médico ou vendedores. Seguiam a orientação do professor de Educação Física 37 pessoas e 32 buscavam orientação do nutricionista.

Quintiliano e Martins (2009) realizaram um questionário com 102 praticantes de musculação e na pesquisa deles foi constatado que apenas 15% da amostra investigada consultaram o nutricionista para o consumo de suplementos e 85% dos investigados procuraram outras formas de orientação para realizar o consumo.

#### 4 CONCLUSÃO

Nos resultados obtidos, nesta pesquisa, observou-se que alguns participantes fazem uso indevido dos suplementos, com orientação equivocada ou sem nenhuma orientação, seja no exercício físico, seja na nutrição. Consomem, assim, suplementos sem apresentar carência em nenhum tipo de nutriente e com treinamento de intensidade moderada, menor, ou, ainda, com funções contrárias aos seus objetivos de treino.

Verificou-se na amostra analisada que o treinamento mais realizado foi o de hipertrofia, seguido de qualidade de vida, e o suplemento com maior consumo é o *Whey protein*.

O consumo de suplemento seria melhor aproveitado se o profissional de Educação Física e o de nutrição trabalhassem em parceria, pois a suplementação é o meio-termo das profissões, uma vez que envolve exercício físico e alimentação.

#### REFERÊNCIAS

- ALVEZ, Letícia Azen. Recursos ergogênicos nutricionais. **R. Min. Educ. Fís.**, v. 10, n. 1, p. 23 - 50, 2002.
- ALVES, Crécio; LIMA, Renata Villas Boas. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. **Jornal de Pediatria**, v. 85, n. 4, p. 287-294, 2009.
- ARAÚJO, Ana Cláudia Matos de; SOARES, Yone de Nazareth Gonçalves. Perfil de utilização de repositores proteicos nas academias de Belém – Pará. **Rev. Nutr. Campinas**, v. 12, n. 1, p. 5-19, 2000.
- BACURAU, Reury Frank. **Nutrição e suplementação esportiva**. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria da Vigilância Sanitária. Portaria n. 222, de 24 de março de 1998b. Regulamento técnico para fixação de Identidade e características mínimas de qualidade que deverão obedecer aos alimentos para praticantes de atividade física. **Diário Oficial da União**, Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/32\\_98.htm](http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/32_98.htm)>. Acesso em: 03 maio 2013.
- \_\_\_\_\_. Portaria n. 3, de 13 de janeiro de 1998a. Aprova o regulamento técnico para suplementos vitamínicos e ou de minerais. **Diário Oficial da União**. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/32\\_98.htm](http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/32_98.htm)>. Acesso em: 03 maio 2013.
- CARVALHO, Isabel de Souza. BCAA (Aminoácidos de cadeia ramificada). **Fitness & Performance Journal**, v. 4, n. 5, p. 253, 2005.
- DIAS et al. Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 4, p. 224-228, 2005.
- DOMINGUES, Sabrina Fontes; MARINS, João Carlos Bouzas. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG, **Fitness & Performance Journal**, v. 6, n. 4m, p. 218-226, 2007.
- GIANOLLA, Fabio. **Musculação: conceitos básicos**. São Paulo: Manole, 2003.
- GUERRA, Isabela. Importância da alimentação e da hidratação do atleta. **R. Min. Educação Física**, v. 12, n. 2, p. 159-173, 2004.
- HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal; FISBERG, Mauro; MOCHIZUKI, Luis. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Rev Bras Med Esporte**, v. 14, n. 6, p. 536-546, 2008.
- LINHARES, Tatiana; LIMA, Rodrigo. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. **Vértices**, v. 8, n. 1, p. 101-122, 2006.
- MIARKA, Bianca et al. Características da suplementação alimentar por amostra representativa por acadêmicos do curso de Educação Física. **Movimento & Percepção**, v. 7, n. 11, p. 278-288, 2007.

PEREIRA, Juliana Maria de Oliveira; CABRAL, Poliana. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 1, p. 40-47, 2007.

QUINTILIANO, Edson Luiz; MARTINS, Júlio Cesar Lacerda. Consumo alimentar por homens praticantes de musculação, nas academias centrais do município de Guarapuava-PR. **Revista Polidisciplinar eletrônica da Faculdade de Guairaca**, v. 2, p. 3-13, 2009.