

SUPLEMENTAÇÃO: PREVALÊNCIA ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

DIVANALMI FERREIRA MAIA
CASSIO HARTMANN
GILDASIO JOSÉ DOS SANTOS
ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA–UEPB–CAMPINA GRANDE – PARAÍBA
divanalmi@gmail.com

INTRODUÇÃO

O uso de suplementos foi baseado na superstição dos atletas e soldados na antiguidade que foram orientados a consumir partes específicas de animais para se obter bravura, habilidade, velocidade ou força e características desses animais. Manias dietéticas são conhecidas desde 400 a.C a 500 a.C, quando atletas e guerreiros ingeriam fígado de veado e coração de leões (APPLEGATE; GRIVETTI, 1997).

A insatisfação com o próprio corpo, ou melhor, com a imagem que se tem dele, talvez seja um dos motivos principais que levem as pessoas a iniciar um programa de atividade física (DAMASCENO et al., 2005), mas também existe a busca por melhor condicionamento físico, qualidade de vida, a recuperação e/ou manutenção da saúde, a prática regular de exercícios físicos, a estética, o ganho e a definição de massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento para competições (amadoras e profissionais), entre outros (SILVA et al., 2005).

Nutrição é um processo biológico em que os organismos (animais e vegetais), utilizando-se de alimentos, assimilam nutrientes para a realização de suas funções vitais.

O conhecimento nutricional pode ser definido como um construto científico criado por educadores nutricionais para representar o processo cognitivo individual relacionado à informação sobre alimentação e nutrição (NICASTRO et al., 2008).

A busca pela excelência do corpo e rendimento, tem sido motivo para que o homem busque substância na natureza para superar suas expectativas no desempenho esportiva e vigor físico em geral. Atualmente, isso é muito mais evidente porque vivemos a cultura do imediatismo e as pessoas querem adquirir corpos esteticamente belos ou alta performance em um curto intervalo de tempo e de preferência com o mínimo esforço possível. Estão dispostas a gastar o que for necessário, procurando os suplementos alimentares, para não mencionar os recursos farmacológicos. Esses produtos transmitem a idéia aos praticantes de exercício físico, que o resultado pode estar dentro de um pote, como se a uma alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos fossem meros coadjuvantes no processo.

“O uso de suplementos, seja com finalidade estética ou para manutenção de estilo de vida saudável ou com intuito de melhorar o desempenho, tem aumentado drasticamente nos últimos 10 anos” (HARRISON et al., 2004).

Essa prática é, muitas vezes, “encorajada pelos profissionais responsáveis pelas sessões de exercícios ou treinadores” (MACHADO, 2006). Entretanto, “a utilização destes suplementos na maior parte dos casos se faz por indicação de pessoas não habilitadas para tal função” (STEFANUTO et al., 2003).

Além disso, “a mídia também contribui significativamente para a utilização dos suplementos alimentares pelos praticantes de musculação sem orientação de um profissional capacitado” (STEPHENS, 2001).

Dessa forma, “observa-se uma influência negativa que o meio ambiente exerce sobre a melhoria da estética, não importando os meios e métodos necessários à sua aquisição” (Barreto de Paiva, 2000).

“Os usuários de suplementos alimentares variam desde praticantes de musculação jovens até praticantes mais velhos” (BROWNIE; ROLFE, 2005)

“O uso dos suplementos ou produtos com intuito de aumentar o desempenho físico pode variar em função da idade, gênero, nível de treinamento e tipo de esporte praticado” (FOMOUS et al., 2002), apesar da falta de evidências científicas que apontem para a sua eficácia (ALVES, 2005).

O profissional de educação física, principalmente aquele que trabalha em academias, não tem como fugir do tema suplemento alimentar, sendo indispensável o conhecimento sobre o assunto. Ocorre que o currículo do ensino superior na nossa área aborda esse tema com uma incrível superficialidade. Logo o profissional que ficar restrito ao conteúdo do currículo acadêmico e não procurar aprofundar seus conhecimentos terá dificuldades ao debater suplementação geral e esportiva.

O que nota-se, é que a maioria dos praticantes de musculação, ao invés de procurar conceitos básicos de suplementação com o profissional adequado na academia, prefere simplesmente utilizar algum tipo de suplemento de forma indiscriminada sem de fato conhecer a importância da alimentação combinada aos exercícios físicos.

O presente estudo teve como estudar o nível de conhecimentos sobre suplementos alimentares dos praticantes de musculação, Identificar quais os principais suplementos alimentares, avaliar as características pessoais dos praticantes e conhecer os objetivos de uso dos suplementos alimentares.

Dentro do meio sociocultural da dieta dos indivíduos, a prática específica de alimentação composta por alto teor protéico é mais influenciada pelo grupo cultural, ou seja, pelos valores, crenças, costumes e simbologia (Parraga, 1990). O uso dos suplementos ou produtos com intuito de aumentar o desempenho físico pode variar em função da idade, gênero, nível de treinamento e tipo de esporte praticado.

METODOLOGIA

O estudo foi do tipo de pesquisa que se classifica como "descritiva", tem por premissa buscar a resolução de problemas melhorando as práticas por meio da observação, análise e descrições objetivas, através de entrevistas com peritos para a padronização de técnicas e validação de conteúdo (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007).

A população foi constituída por praticantes de musculação de quatro academias da cidade de Campina Grande – PB, cujo critério de exclusão era não ser um profissional da área de saúde, a amostra foi composta por 100 praticantes de musculação de ambos os sexos.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário semi-estruturado com dezesseis questões objetivas referente ao perfil dos praticantes de musculação que consomem ou já consumiram algum tipo de suplemento alimentar, o questionário foi retirado e adaptado de uma pesquisa publicada por Domingues e Marins (2007).

Os indivíduos foram abordados de forma aleatória durante o treinamento, aos mesmos foi esclarecido o objetivo do trabalho e ainda assinaram o termo de consentimento antes da aplicação do questionário.

A ferramenta estatística empregada foi o recurso Microsoft Office Excel 2007. O tratamento estatístico utilizou-se de cálculos percentuais do índice de frequência das respostas para uma representação em forma de tabelas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi constituída por 100 praticantes de musculação de seis academias de Campina Grande - PB, dos quais 65% (n=65) eram do gênero masculino e 35 % (n=35) do gênero feminino. Na tabela 1 está exposto o perfil dos avaliados.

Tabela 1 – Informações Sobre Suplementos

	N°	%
--	-----------	----------

Sim	88	88
Não	12	12
TOTAL	100	100
COMO OBTEVE INFORMAÇÕES?		
Revistas	30	13
Internet	52	23
Amigos	40	18
Loja de suplementos	28	12
Nutricionista	17	8
Professor de academia	38	17
Medico	4	2
Revistas e jornais científicos	8	4
Congressos e simpósios	6	3
TOTAL	223	100
TIPOS	n	%
Albumina	51	11
Creatina	71	15
Bcaa	61	13
Hiperproteicos	14	3
Whey protein	45	10
Hipercalóricos	24	5
Thermogenicos	22	5
Anabolizantes	22	5
Bebida carboidratada	11	2
Barra nutricional	21	5
Aminoácido	30	7
Vitaminas	30	7
Maltodextrina	38	8
Carnitina	11	2
Glutamina	7	2
TOTAL	458	100

Na tabela 1 percebe-se um numero bastante elevado de praticantes que já receberam algum tipo de informação sobre os suplementos alimentares, 88% (n= 88), dos avaliados relataram ter tido algum tipo de orientação na hora de comprar e fazer o uso dos suplementos contra, 12 % (n= 12), que relataram nunca ter tido nem um tipo de informação a respeito dos mesmos.

Mesmo com a maior parte dos avaliados afirmado ter informações a respeito do tema a fonte é um grande problema encontrado. A internet foi a mais citada como fonte de informação com 23% (n= 52) do total das citações seguido de conversas com amigos, 18% (n= 40), professor de academia, 17% (n= 38), revistas, 13% (n= 30) e o vendedor da loja de suplementos, 12% (n= 28), ate onde se sabe estes não possuem habilitação e conhecimento suficiente para prescrever suplementos, caberia ao profissional de nutrição, 8% (n= 17), tal habilitação. Um baixo nível de consulta a um nutricionista sobre suplementação foi observado em estudos realizados por Costa e Rogatto (2006).

De acordo com os dados obtidos na tabela, os suplementos mais citados, Albumina, 11% (n= 51), BCAA, 13% (n= 61), whey protein, 10% (n= 45).

A creatina foi o suplemento mais citado entre os praticantes de musculação, 15% (n= 71) esse consumo baseia-se na hipótese de que a suplementação de creatina aumenta a força e a velocidade. Metabolicamente, a creatina fosfato (CP) ressíntetisa o ATP (Adenosina trifosfato), ou seja, fornecer energia durante exercício de alta intensidade. A utilização aguda de creatina causa um aumento no tempo durante o qual a taxa máxima de força pode ser mantida

(Mihic, MacDonald, McKenzie & Tarnopolsky, 1999). A suplementação de creatina demonstra aumentar a força e possivelmente a massa magra, (Balsom, Söderlund & Ekblom, 1994).

O uso de anabolizantes também foi citado, 5% (n= 22), fato que mostra que os avaliados fazem uso de esteróides ao mesmo tempo em que consomem os suplementos alimentares, isso se deve pela rapidez com a qual os praticantes buscam resultados.

Tabela 2 – utilização dos suplementos

SEGUE AS ORDENS DO FRABRICANTE	N°	%
Sim	70	80
Não	18	20
QUEM INDICOU		
Vendedor	17	14
Professor da academia	37	30
Medico	4	3
Nutricionista	13	10
Amigos	35	28
Ninguem	10	10
Tv	1	1
Revistas	7	6
TOTAL	124	100
MOTIVOS DA UTILIZAÇÃO		
Recomendações do nutricionista	9	7
Influencia da mídia	14	10
Sugestão de alguém	27	20
Possíveis melhoras no treino	50	37
Possíveis alterações estéticas	29	22
Outros	5	4
TOTAL	134	100

Na tabela 2 os dados mostram 80% (n= 70) dos avaliados quem fazem uso de suplementação afirmam que seguem as instruções do fabricante na hora do consumo e 20% (n= 18) disseram não seguir tais instruções, tendo em vista que a grande maioria dos produtos que estão à venda no mercado tem sua instrução de uso indicada para atletas de auto nível de rendimento.

Os trabalhos realizados por Pamplona et al. (2005) e (Costa & Rogatto, 2006). São exemplos onde se encontra registros onde o professor da academia é o responsável por prescrever o consumo e no estudo presente os dados não são diferentes, com 30% (n= 37) das citações os professores são os mais responsáveis pela indicação, esse percentual é preocupante já que nem um professor possui capacitação para prescrever a utilização dos suplementos.

O estudo realizado por Viviani (2003) evidenciou que os instrutores de academias não sabiam os conceitos básicos da nutrição adequados a praticantes de musculação. E ainda ressalta que muitos instrutores formados não tiveram a disciplina de nutrição como componente curricular.

Outros dados importantes são os que os amigos, 28% (n= 35) e os vendedores das lojas, 14% (n= 17) de suplementos também são os mais citados como fonte de indicação. O fato da maioria dos avaliados não procurarem orientação de um nutricionista, 10% (n= 13) é a facilidade de se obter informação, mesmo que inadequada por parte de algumas pessoas sem especialização na área.

Entre os fatores motivacionais para o uso o principal citado foi possíveis melhorias no treino, 37% (n= 50) seguido de alterações estéticas, 22% (n= 29) e sugestão de alguém, 20% (n= 27), a influencia da mídia também foi citada, com 10% (n= 14) e o uso por sugestão de um nutricionista aparece com apenas 7% (n= 9), sendo que esse profissional é o mais indicado para sugerir o uso de suplementos.

É necessário que o profissional de educação física esteja atento aos objetivos dos praticantes de musculação, quando a busca pelo corpo perfeito é excessiva podem ocorrer ações prejudiciais a saúde como o treino excessivo e ingestão de suplementos e outras substâncias com fins de acelerar os resultados sem preocupação com danos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa mostra que o consumo de suplementos alimentares dos praticantes de musculação de algumas academias de campina grande é bastante considerável, o público masculino, 65% (n= 65) é o que mais consome, mas o gênero feminino, 35% (n= 35) aparece com um número bastante considerável na pesquisa. Em relação ao consumo, são jovens adultos na faixa etária entre 15 e 30 anos com nível de escolaridade de ensino médio, 44% (n=44) e superior incompleto 30% (n= 30).

A pesquisa mostra que o objetivo é a hipertrofia, 23% (n= 43), com um nível de treino de musculação moderado, 51% (n= 51). O uso de suplementação é feito em certos momentos, 72% (n= 63) com o intuito de melhorias no treinamento 37% (n= 50), e o resultado obtido foi o aumento de massa 46% (n= 65).

Com relação ao uso de suplementos os mais citados foram creatina, 15% (n= 71), albumina, 11% (n= 51) bcaa, 13 (n= 61) e whey protein, 10 (n= 45) que são produtos que tem como base a proteína e que são sugeridos por fontes sem habilitação ou especialização na área de nutrição como, amigos, (n= 35), vendedores, (n= 17), e o profissional de educação física, (n= 37)

A partir dos dados deste estudo, diagnostica-se que um alto nível da amostra consome suplementos alimentares muitas vezes sem o conhecimento de suas ações no organismo.

Vemos então a importância da fiscalização por parte dos órgãos responsáveis pela venda desses produtos, recomenda-se o uso de campanhas de conscientização e esclarecimento para os praticantes de musculação alertando para que a suplementação seja feita por um especialista que faça a prescrição de acordo com a necessidade real, protegendo a saúde dos praticantes de musculação e o uso de folhetos explicativos nas academias.

RESUMO

A busca por uma melhor performance tem se tornado mais comum entre os praticantes de musculação, que para alcançar melhores resultados fazem a utilização de suplementos alimentares, pouco se sabe dos conhecimentos dos praticantes a respeito de suplementos alimentares. Esse trabalho teve como objetivo avaliar os conhecimentos dos praticantes de musculação de algumas academias. A população foi constituída por praticantes de musculação totalizando uma amostra de 100 praticantes de ambos os gêneros, que responderam a um questionário com 16 perguntas referente ao perfil da pesquisa. Verificou-se que 88% (n=88) dos avaliados receberam algum tipo de informação sobre suplementação contudo de forma errônea pois as principais fontes foram a internet 23% (n= 52), amigos 18% (n= 40) e o professor de academia com 17% (n= 38). Os suplementos mais citados pelos avaliados foram creatina com 15% (n= 71), bcaa 13% (n=61), albumina 11% (n= 51) e o whey protein 10% (n= 45), os dados mostram que os praticantes utilizam os produtos em determinados momentos do período de treino 72% (n= 63) e que o consumo é feito antes 43% (n= 62) e depois 29% (n= 42) do treino. O maior motivo para a utilização é a possível melhora no treinamento 37% (n= 50) e o objetivo principal é a busca pela hipertrofia muscular 23% (n= 43). O profissional que tem habilitação para prescrever e indicar a suplementação é o nutricionista que na pesquisa aparece com 10% (n= 13) das citações de indicação dos produtos, o mais citado é o professor de educação física 30% (n= 37) desta faz necessário uma conscientização dos praticantes e dos profissionais de educação física, o que deve ser feito são fiscalizações de vendas desses produtos, orientação sobre o assunto suplementação frisando a importância do profissional adequado na hora de fazer o uso dos suplementos alimentares.

Palavras chave: Suplementos alimentares, Musculação, Nutrição.

REFERÊNCIAS

- ALVES, L. A. *Recursos ergogênicos nutricionais*. In: BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. Barueri/SP: Manole, 2005. p. 283-318.
- APPLEGATE, E. A.; GRIVETTI, L. E. **Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements**. *The Journal of Nutrition*, Davis, v. 127, n. 5, p. 869S-873S, May 1997.
- BAECHLE, T. R. & GROVES, B. R. *Treinamento de força: Passos para o sucesso*. 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- BARRETO DE PAIVA, M. F. N. D. **Mídia: sua influência no uso dos recursos ergogênicos**. Disponível na internet: <<http://www.personaltraining.com.br/midia.html>>. Acesso em: 06 dez. 2000.
- BROWNIE, S.; ROLFE, M. **Supplement utilization patterns of older Australians: results from a randomly selected national sample**. *Nutrition & Dietetics*, Australia, v. 62, n. 2-3, p. 89-94, 2005.
- Campos E, Capelli J. O uso de recursos ergogênicos para hipertrofia muscular em praticantes de treinamento de força em uma academia do município de Mesquita/Rio de Janeiro. *Rev Bras ciênc niv*. 2003; supl 11(4): 79.
- FOMOUS, C. M.; COSTELLO, R. B.; COATES, P. M. **Symposium: conference on the Science and policy of performance-enhancing products**. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Bethesda, v. 34, n. 10, p. 1685-1690, Oct. 2002.
- HARRISON, R. A. *et al.* **Are those in need taking dietary supplements? A survey of 21923 adults**. *British Journal of Nutrition*, Manchester, v. 91, n. 4, p. 617-623, Apr. 2004.
- MACHADO-MOREIRA, C. A. *et al.* **Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente?** *Rev. Bras. Med. Esporte*, Belo Horizonte, v. 12, n. 6, p. 405-409, Nov./dez. 2006.
- NICASTRO, H. **Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo**. *Rev. Bras. Med. Esporte* 2008, 14(3):205- 208.
- PARRAGA, I.M. *Determinants of food consumption*. *Journal of American Dietetic Association*, Chicago, v.6, n.2, p.135-44, 1990.
- SILVA AM, GIAVONI A, MELO GF. Análise da importância atribuída aos nutricionistas desportivos pelos administradores de academias de ginástica do distrito federal. *Revista Digital* 2005, 90(1).
- SILVA, L. M. L. Guia alimentar para atletas. In: BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. (Ed.). *Estratégias de nutrição e suplementação no esporte*. Barueri, S P: Manole, 2005. p. 169-189.
- STEPHENS, M. B. **Ergogenic aids: powders, pills and potions to enhance performance**. *American Family Physician*, Bethesda, v. 63, n. 5, Mar 1. 2001.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

Endereço: Rua Aprígio Nepomuceno, 33, Campina Grande-PB, CEP: 58415-310