

# UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DA CIDADE DE PORTO VELHO RONDONIA

PEDROSA, Olakson Pinto. Professor do Curso de Educação Física da ULBRA<sup>1</sup>

QASEN, Fahima Barros. Graduada em Educação Física da ULBRA<sup>2</sup>

SILVA, Adriane Corrêa da. Coordenadora do Curso de Educação Física da ULBRA<sup>3</sup>

PINHO, Sílvia Teixeira de. Professora do Curso de Educação Física da UNIR<sup>4</sup>

## RESUMO

Os freqüentadores de academias, costumam associar o aumento de massa muscular ao consumo extra de proteína, ou seja, “quanto mais ingerir, mais rápido eu chegarei ao meu objetivo”, porém as necessidades proteicas de uma pessoa ativa, não diferem muito de uma pessoa sedentária, você necessariamente precisará dar condições ao seu corpo para que este consiga recuperar e construir novos músculos, lembrando que quando praticamos atividade física nossa necessidade energética aumenta e isso significa que você precise comer um pouco mais que o normal, porém, comer mais não significa comer qualquer coisa, é preciso comer as coisas certas, nos horários certos (DAMILANO, 2006). Objetivo desse trabalho foi avaliar os conhecimentos básicos sobre suplementação dos praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho (RO). Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa. A população do estudo foi composta por praticantes de quatro academias da cidade de Porto Velho, localizadas nas diferentes regiões geográficas: uma na zona Norte, uma na zona Sul, uma na zona Leste e outra na Oeste. A amostra do estudo foi composta por 20% na referida população. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados a aplicação de questionário fechado. Constatou-se que 55% utilizam ou já utilizaram algum tipo de suplementação, ocorre com maior freqüência entre homens do que mulheres com 76% (n=106). Os adultos jovens de 15 a 30 anos tendem a utilizar mais esses suplementos, que os demais do grupo pesquisado. Os suplementos mais utilizados foram whey protein 16%, aminoácidos 14%, creatina 10% e carboidratos (dextrose e malto). Destaca-se que 40% fazem utilização com objetivo de hipertrofia e 19%, ganho de força. Quando questionados sobre a indicação, os resultados mais significativos encontrados evidenciaram que 30% da amostra passou a utilizar a suplementação a partir de indicação de instrutores da academia, seguidos da indicação por amigos 25%, fato que retrata como se procede a utilização de suplementos nas academias da cidade. As informações coletadas através da pesquisa mostraram que existe uma utilização significativa de suplementos pelos freqüentadores das academias investigadas na cidade de Porto Velho-RO. Foi demonstrado, que jovens adultos com faixa etária entre os 15 e 30 anos são quem mais utiliza os suplementos alimentares. A pesquisa ainda conclui que a maioria dos praticantes se exercita com o objetivo de aumentar a massa muscular e manutenção da saúde. Com relação aos suplementos mais consumidos, indicados a partir de dados coletados no estudo, os mais citados foram: whey protein, BCAAs e creatina. Ressalta-se que todos são produtos a base de proteínas. Os freqüentadores das academias obtiveram informações sobre a utilização de suplementos através de conversas com instrutores das academias e amigos freqüentadores, mostrando a grande influência do convívio social na decisão pela utilização dos referidos produtos. Sugere-se, a partir dos dados obtidos, que seja realizada uma maior fiscalização por parte dos órgãos responsáveis pela proteção do consumidor, além da realização de palestras nos cursos para instrutores de musculação, como uma forma de proteção para os praticantes de musculação em academias

**Palavras-chave:** Suplementos alimentares; Academias; Praticantes de musculação.

**Eixo temático:** Educação, Saúde e Qualidade de Vida

**Modalidade de apresentação:** Comunicação oral

<sup>1</sup> Mestre em Saúde Coletiva pela ULBRA e professor da ULBRA. olakson@hotmail.com

<sup>2</sup> Graduada em Educação Física pela ULBRA. fahima@hotmail.com

<sup>3</sup> Mestre em Educação Ambiental pela FURG e coordenadora do Curso de Educação Física da ULBRA. dricaacs@ig.com.br

<sup>4</sup> Mestre em Educação Física pela UFPEL e professora da UNIR. silvia\_esef@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas é cada vez maior o número de adeptos a programas de exercícios resistidos realizados em academias de musculação, o que se preconiza é que esses exercícios sejam acompanhados de uma nutrição adequada, para proporcionar benefícios aos sistemas cardiorespiratório e cardiovascular, fortalecendo músculos, diminuindo percentual de gordura corporal, equilibrando os níveis de colesterol e regulando o intestino entre outros benefícios. Além de tudo, os adeptos desta prática serão beneficiados com a melhoria do perfil estético (VIEIRA, 2010).

Pereira e Cabral (2007) definem a nutrição e atividade física como importantes componentes, através dos quais, pode-se melhorar a capacidade de rendimento do organismo, além de contribuir para redução da incidência de fatores de risco à saúde, tais como: aumento de peso corporal e quantidade de gordura, elevadas taxas de colesterol, hipertensão, diminuição das funções cardiovasculares, estresse entre outros, que vêm aumentando a cada dia.

Segundo Pereira et al (2003), as evidências científicas atuais incentivam a prática de exercícios físicos e uma alimentação equilibrada, no intuito de fornecer os nutrientes necessários à manutenção, restauração e crescimento do tecido muscular.

É fato que uma nutrição adequada é fundamental para um melhor desempenho físico associada à melhoria do rendimento, diminuição da fadiga e ainda evitando a perda de massa magra, porém, devido às dificuldades que as pessoas encontram hoje em dia, em se alimentar corretamente, cresce o interesse de fabricantes de produtos que prometem os mesmos benefícios de uma alimentação adequada, ou seja, suplementos alimentares (MONTEIRO, 2006).

Os suplementos alimentares surgiram a quatro décadas, destinados às pessoas que não conseguiam suprir suas necessidades nutricionais somente com a alimentação, em pesquisa realizada por Christensen et al (1934). Na década de 50, descobriu-se que o exercício físico trazia benefícios ao coração, com isso houve uma grande procura por academias e espaços fitness, atingindo seu ápice nos anos 80, pelo modismo da época e a busca pelo corpo escultural desde já imposto pela mídia e sociedade (LINHARES e LIMA, 2005).

Na Europa, os suplementos alimentares são de gênero alimentícios que têm por objetivo completar e/ou suplementar a alimentação normal e que constituem fontes concentradas de determinados nutrientes, com efeitos nutricionais e fisiológicos, comercializados em forma dosada, como cápsulas, pó, pastilhas, líquidos, frasco conta-gotas, comprimidos, pílulas e outras formas semelhantes de líquido ou pó que se

destinam a ser tomados em unidades de medidas de quantidade reduzida (LINHARES e LIMA, 2005).

Nos Estados Unidos os suplementos alimentares são destinados a suprir a alimentação, sendo constituído por nutrientes: vitaminas, minerais, proteínas (aminoácidos isolados ou mistos), como o objetivo de prevenir as carências nutricionais (PIMENTA e LOPES, 2008).

Já no Brasil a portaria nº. 222 de março de 24 de março de 1998, aprovam o regulamento técnico referente a alimentos para praticantes de atividade física, referindo-se à suplementos como alimentos especialmente formulados e elaborados para praticantes de atividade física, desde que não apresentem ação tóxica ou terapêutica (BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, 1998).

Os mesmos autores relatam estudos internacionais que constataram sobre as principais fontes de informações sobre alimentação são internet, televisão, jornais e revistas, visto que isso se aumenta a cada ano.

De acordo com a Associação Brasileira de Medicina do Esporte (2003), as necessidades protéicas de um atleta dependem das características individuais como: idade, peso, altura, sexo, característica do exercício que pratica, intensidade, duração e freqüência de treino. Não excedendo a 1,8g de proteína por Kg de peso corporal por dia, relatando que quantidades superiores não promoveram aumento de massa muscular nem melhora do desempenho.

Entende-se que os suplementos devem ser utilizados quando as necessidades de nutrientes não estão sendo alcançadas pela alimentação, como é o caso de atletas profissionais, que são submetidos ao stress físico geral, metabólico, bem como suas necessidades nutricionais (OLIVEIRA; ANDRADE, 2007).

Na maioria das vezes os freqüentadores de academias, costumam associar o aumento de massa muscular ao consumo extra de proteína, ou seja, “quanto mais ingerir, mais rápido eu chegarei ao meu objetivo”, porém as necessidades protéicas de uma pessoa ativa, não diferem muito de uma pessoa sedentária, você necessariamente precisará dar condições ao seu corpo para que este consiga recuperar e construir novos músculos, lembrando que quando praticamos atividade física nossa necessidade energética aumenta, isso significa que você precise comer um pouco mais que o normal, porém, comer mais não significa comer qualquer coisa, é preciso comer as coisas certas, nos horários certos (DAMILANO, 2006).

***Musculação: perfil dos freqüentadores de academias***

O público freqüentador de academias ou centro de fitness é um público seletivo, economicamente ativo que se preocupa com o corpo e qualidade de vida, são muitos suscetíveis ao modismo alimentar, exposto pela mídia, treinadores e familiares (CARVALHO e HIRSCHBRUSH, 2001).

Para Araújo et.al. (2008), os freqüentadores de academias são, em geral, indivíduos com alto nível de escolaridade, acesso a internet, jornais, revistas, possuem motivação e recursos para a prática de atividades físicas, e também uma alimentação saudável.

Rocha e Pereira (1998), analisando os freqüentadores de academias, demonstraram que grande parte tem menos de trinta anos, profissionais liberais, prestadores de serviços ou estudantes. Os principais objetivos são condicionamento físico, hipertrofia muscular e emagrecimento.

As academias são procuradas por um público mais preocupado com os resultados estéticos na prática de exercícios (LOLLO e TAVARES, 2004). Relatam ainda que notar-se uma tendência atual, em que a educação física ganha notoriedade na área da saúde, devido à visão de que a atividade física, em todas as idades, e de todas as formas, pode ajudar seus adeptos a entenderem melhor o próprio corpo e os mecanismos para o desenvolvimento de uma vida saudável.

Hirschbruch et al (2008), relata a falta de tempo, aliados a impaciência em atingir os resultados esperados e ao desejo de aparentar seu melhor, tornam indivíduos propensos a consumir qualquer coisa que se apresente como atalho para atingir o padrão da beleza imposto pelos canais de comunicação e sociedade.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2003), a partir da constatação do abuso de suplementos alimentares e dogras em ambientes de prática de exercícios físicos, especialmente em academias e centros esportivos, divulgou diretrizes para nortear ações contra profissionais que desmitificam atitudes de orientar e induzir ao uso.

Na atualidade, as academias de musculação, recebem cada vez mais um número maior de freqüentadores, que as procuram no intuito de melhorar seu perfil estético (ganho ou perda de peso), essa busca muitas vezes reflete desde a utilização de programas de treinamentos resistidos inadequados com seu nível de condicionamento físico, bem como a utilização de suplementos sem a devida prescrição e acompanhamento dos profissionais especializados (ROCHA e PEREIRA, 1998).

### ***Perfil alimentar dos freqüentadores de academias***

Souza (1993), em trabalho realizado com freqüentadores de academias no Nordeste do Brasil, mostrou dificuldades em identificar os alimentos fornecedores dos micronutrientes, bem como sua função ao organismo.

Já para Carvalho (2003), a maioria dos freqüentadores de academias, não necessitam de suporte adicionais de energia, pois, suas necessidades de nutrientes são passíveis de alcançar através de uma alimentação saudável. Porém, observa-se uma crescente onda de novos produtos que chegam a cada dia nas prateleiras, que na maioria das vezes não tem seus efeitos cientificamente comprovados e são comercializados de forma indiscriminada.

Nos últimos 15 anos a indústria de suplementos dietéticos tem demonstrado uma ampla expansão, devido ao aumento da procura, só no ano de 2000 cresceu mais de 10 bilhões de dólares (LOLLO e TAVARES, 2004).

Revista Brasileira de Medicina e Esporte (2010) relata que o consumo de suplementos, apesar de poder ter restrições, é uma prática que faz parte da realidade das academias o ambiente é favorecedor ao uso desses produtos.

De fato alguns suplementos promovem benefícios para praticantes de atividades físicas e atletas, porém, a suplementação deve ser realizada de maneira adequada e acompanhada por profissionais capacitados, que estarão aliando a suplementação à dieta, e não substituindo alimentos por suplementos. (MARQUES, 2006).

### ***Suplementos mais utilizados nas academias***

Na literatura um dos suplementos mais pesquisados e discutidos é a creatina. Que vêm sendo testada a vários anos, a maioria dos estudos sugerem que essa suplementação aumenta a massa magra corporal total, melhora nas atividades de alta intensidade e curta duração, aumento da velocidade de recuperação entre as séries e retardo da fadiga muscular. (PIMENTA e LOPES, 2008).

Kleiner (2002) relata que a creatina é uma substância produzida no fígado e nos rins - a uma taxa de aproximadamente 2g / dia - a partir da arginina, glicina e da metionina (três aminoácidos não essenciais). Cerca de 95% da creatina, é transportada pelo sangue para ser armazenada nos músculos, no coração e em outras células do organismo.

O autor cita ainda que a creatina no interior da célula, é transformada em um composto denominado creatina fosfato – CP. Que serve como uma pequena fonte de energia suficiente para vários segundos de ação, eficiente no transporte rápido no

treinamento de força, que requer arranques curtos e rápidos e atividade, relatando ainda que os músculos absorvam uma quantidade limite, o excesso não será acumulado nele, doses altas podem causar prejuízos hepáticos e renais.

Pimenta e Lopes (2008) concordando com o exposto anteriormente, com relação a segurança com o uso em excesso de creatina, afirmam que o uso indiscriminado dessa substância pode promover hipertensão, câimbras e estresse renal, entre outros.

Já Peres (2009), afirma que este é sem dúvida um dos suplementos alimentares mais estudados pela comunidade científica nos últimos anos que abordam os possíveis efeitos colaterais desta suplementação, principalmente no que se refere à saúde renal. Ela pode oferecer risco para indivíduos com função renal prejudicada, mas até o presente momento, constatou-se que os rins sadios são perfeitamente capazes de eliminar o excesso de creatinina (metabólito proveniente da decomposição da creatina) em uma suplementação apropriada, desde que a hidratação diária seja eficiente.

Outro suplemento bastante utilizado pelos freqüentadores de academia é a glutamina. É um aminoácido livre mais abundante no músculo e plasma sangüíneo, sendo também encontrada em vários outros tecidos humanos. A suplementação desse aminoácido antes, durante e após o exercício tem sido estudada com a intenção de reverter a diminuição das concentrações plasmáticas tecidual deste aminoácido, que ocorre durante o período de treinamento intenso ou após exercício exaustivo e prolongado. (PIMENTA e LOPES, 2008).

Para Peres (2009) ela é essencial para o crescimento e diferenciação celular. Está envolvida tanto em funções anabólicas quanto catabólicas em diversos tecidos do corpo, ou seja, nosso organismo é altamente dependente desse aminoácido. Também relata que a glutamina estimula a síntese de hormônio do crescimento, além de reduzir a ação catabólica do hormônio cortisol. Em períodos de restrição calórica, a suplementação com esse aminoácido é muito interessante, porque pode auxiliar na manutenção da massa magra

Quanto a L-carnitina, CLA, produtos a base de cafeína, quitosina, garcinia, faseolamina, picolinato de cromo, chás verde e branco, ressaltasse que estes produtos são prescritos como estimulantes para a melhoria do desempenho físico durante os programas de treinamento resistido. (COELHO et al. 2005).

Já para Peres (2009), atualmente há vários tipos de produtos que prometem oxidar as gorduras. Realmente, todos eles apresentam um pequeno auxílio na utilização da gordura corporal como fonte energética, mas ainda não existe nada melhor para oxidar gordura corporal do que uma dieta bem formulada associada à musculação e à correta aerobiose.

Kleiner (2002), afirma que para perder gordura, o exercício é o melhor amigo, por três razões:

1) Quanto mais exercício se faz, menos tem que se preocupar com calorias (453g de gordura corporal corresponde a 3.500 calorias.). Queima-se de 259 a 500 calorias por dia com exercício, podendo perder até 3.500 calorias por semana sem restrições alimentares.

2) O exercício aumenta a taxa metabólica em repouso EPOC. Após o exercício, a mesma permanece elevada por várias horas, continuando a queimar calorias, mesmo em repouso.

3) O exercício preserva o músculo, ou seja, é a melhor forma de assegurar que está eliminado peso das reservas de gordura, e não das reservas de músculos, além de se sentir mais forte.

Não se pode criar muitas expectativas quanto a estes produtos. Eles podem realmente auxiliar o processo, mas somente se acompanhados de uma reeducação alimentar e treinamento físico adequados ao seu biótipo (PERES, 2009).

As vitaminas e minerais também são encontradas na suplementação de atletas, esses micronutrientes desempenham um papel importante na produção de energia, como síntese da hemoglobina, manutenção da massa óssea, função auto-imune e proteção dos tecidos contra danos oxidativos (GUERRA; SOARES; BURINI, 2001).

Peres (2009) cita as vitaminas estão envolvidas no metabolismo energético e tem uma importante função durante e após a prática de exercícios físicos.

Segundo o autor, os sais minerais são essenciais para vários processos orgânicos, tais como: contração muscular, equilíbrio ácido-básico sanguíneo, condução de impulsos nervosos, transporte de oxigênio, fosforização oxidativa, ativação enzimática, função imunológica, ação antioxidante e saúde óssea. Toda a população poderia obter as quantidades necessárias de vitaminas e sais minerais apenas por meio da dieta, porém, infelizmente, não são todos os que conseguem manter uma ótima ingestão de legumes, verduras e frutas.

Dentre os suplementos mais utilizados podemos destacar: o Whey Protein ou proteína do soro do leite, muito usada pós treino, pois tem uma rápida absorção e digestão intestinal, o que proporciona elevação da concentração de aminoácidos no plasma, que por sua vez estimula a síntese protéica nos tecidos. (HARAGUCHI et al. 2005).

Concordando com o exposto por Haraguchi et. al. (2005), Peres (2009), relata que a proteína rica em aminoácidos, tem grande facilidade de absorção, geralmente é utilizada pós-treino e proporciona uma reposição rápida de aminoácidos aos tecidos

danificados, iniciando prontamente a reparação muscular. Esse suplemento evita o catabolismo e impulsiona os níveis de força.

O outro suplemento também muito citado é o BCAAs, compostos por três aminoácidos: leucina, isoleucina e valina, que são denominados aminoácidos de cadeia ramificada, devido à sua formação estrutural. Eles são metabolizados no músculo e não no fígado, compondo aproximadamente 19% em proteínas musculares, fornecendo energia durante o exercício prolongado, e ainda reduzindo as taxas de degradação protéica endógena durante o exercício (PERES, 2009).

Kleiner (2002) afirma que durante os exercícios com duração de 60 a 90 minutos, certos aminoácidos (chamados de cadeia ramificada) são usados para fornecer energia em pequenas quantidades, particularmente quando o organismo está em baixo nível de carboidratos, sua fonte de energia preferencial. Ou seja, a leucina é degradada para formar outro aminoácido, a alanina, que é convertida pelo fígado, em açúcar do sangue (glicose) para fornecer energia. Essa glicose então será transportada para o músculo em exercício a fim de ser usada como fonte de energia, como substrato extra.

A elaboração do referido estudo vem atender uma preocupação com o nível de formação dos profissionais de Educação Física, observando-se relatos dos freqüentadores das academias de Porto Velho (RO), onde foram abordados temas como: possíveis deficiências na qualidade da dieta, a qualidade das orientações proporcionadas pelos profissionais de Educação Física.

Desta forma, esse estudo teve como objetivo, avaliar a utilização de suplementos entre os freqüentadores de academias de musculação da cidade de Porto Velho – RO.

## **METODOLOGIA**

Foi realizada uma pesquisa de análise descritiva, a população do estudo foi composta por praticantes de quatro academias da cidade de Porto Velho, localizadas nas diferentes regiões geográficas: uma na zona Norte, uma na zona Sul, uma na zona Leste e outra na Oeste. A amostra do estudo foi composta por 20% na referida população.

A escolha das academias obedeceu ao critério de localização e maior número de freqüentadores. As academias oferecem diversas atividades físicas para varias faixas etárias, dentre elas a musculação.

Foram utilizados como instrumentos de coleta de dados a aplicação de questionários fechados.

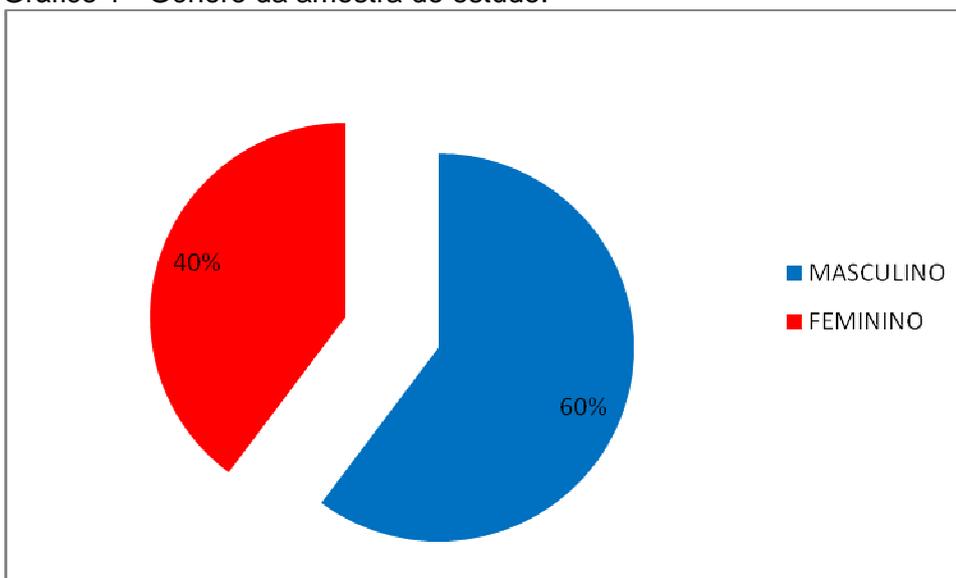
Inicialmente foi feito o contato com os proprietários das academias, quando foi apresentado o projeto e solicitado autorização para a realização do estudo.

A análise estatística dos dados foi realizada através da elaboração de gráficos, a partir dos percentuais obtidos para melhor explicitação dos resultados alcançados.

## RESULTADO E DISCUSSÃO

Para a análise dos dados, foi utilizado o programa Microsoft Excel para realizar os cálculos para obtenção do Índice de Massa Corporal e fazer a representação em gráficos.

Gráfico 1 - Gênero da amostra do estudo.



O gráfico acima evidencia que entre os 191 freqüentadores de academia de musculação que responderam ao questionário 60% são do gênero masculino e 40% do gênero feminino.

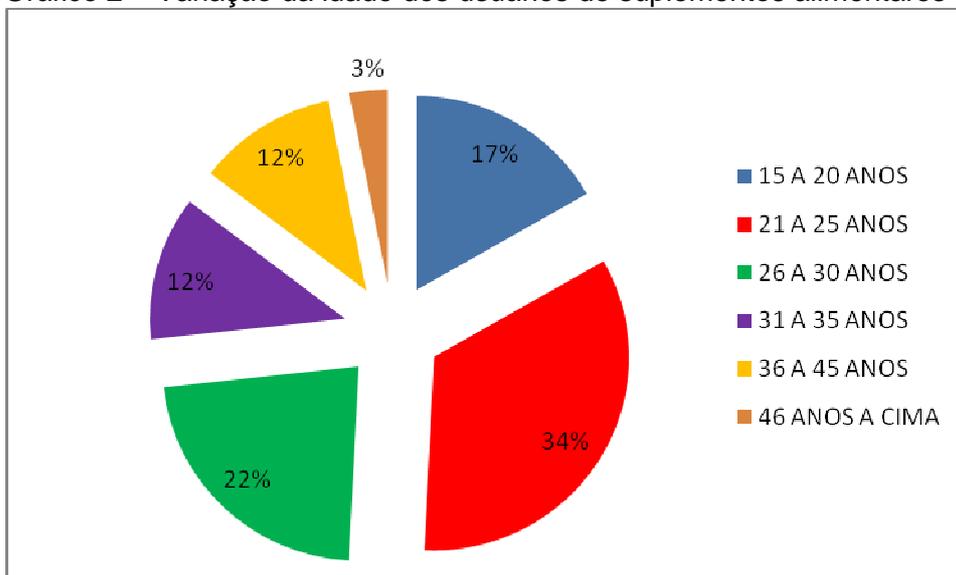
Apesar de 60% dos freqüentadores serem masculinos, observa-se que o número de mulheres praticantes é relativamente significativo. A procura das mulheres não ocorre só com o intuito de fazerem as aulas de ginástica, e sim, pelo treinamento com peso (musculação). Colaborando BAECHLE & GROVES (2000) relata a preocupação entre as mulheres de que se praticassem musculação, iriam ficar masculinizadas, esses mitos impediram muitas pessoas de se beneficiarem do treinamento de força.

Para Hirschbrush (2008), a maioria das mulheres se exercita para controlar o peso e não para melhorar o condicionamento. Isso acontece pela valorização da magreza e da forma física.

De acordo com Monteiro (2006), a musculação é uma das práticas mais recomendadas na atualidade, e um fato que contribui para esta evidência refere-se à grande quantidade de estudos científicos relacionados à atividade física e saúde e a

importância dada para os exercícios físicos dentro das academias, por todos os gêneros, visto que, algumas décadas atrás a musculação só se tinha adeptos masculinos.

Gráfico 2 – Variação da idade dos usuários de suplementos alimentares



No Gráfico acima, podemos observar as variações 15 a 46 anos de idade dos praticantes de musculação, onde há predominância de jovens adultos nas academias 21 a 25 anos, representando uma porcentagem de 34%. Outra faixa etária de expressão é a de 26 a 30 anos no qual 22%, de 31 a 35 anos 12% e 36 a 45 anos mais 12% e somente 3% dos freqüentadores acima dos 46 anos aderiram à musculação como atividade física.

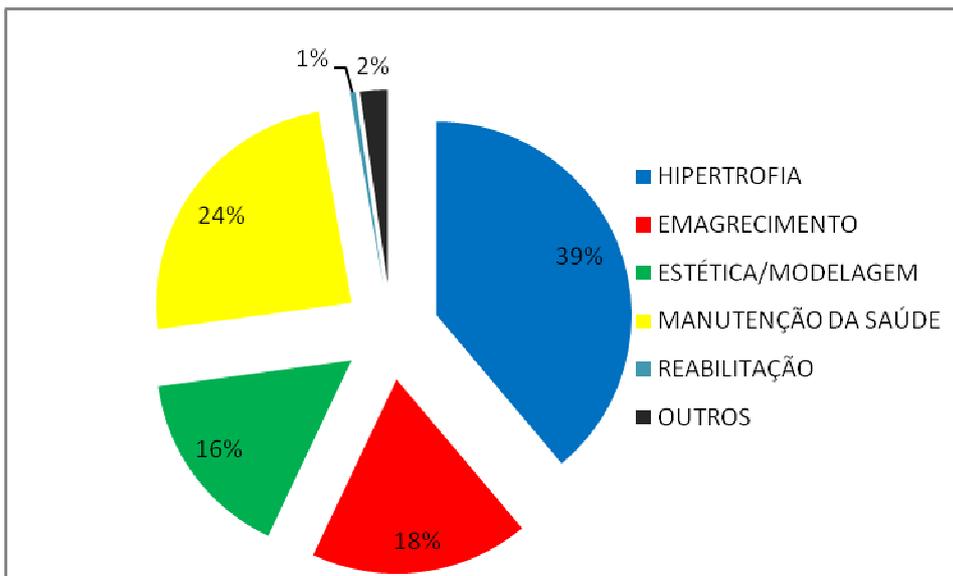
O fato da maior parte dos freqüentadores terem de 15 a 30 anos, pode indicar que esses jovens adultos são mais vulneráveis a influencia dos apelos da sociedade pelo “corpo sarado”, e mais preocupados com a estética.

Carvalho e Hirschbrush (2000) relatam em seu estudo, que a maior parte dos freqüentadores de academias de São Paulo tem entre 18-35 anos, fato que acena de forma igualitária aos achados no estado de Rondônia.

Rocha e Pereira (1998), em estudo realizado com freqüentadores de academias de ginástica de Campinas constataram que, grande parte dessa população se constitui de indivíduos menores de trinta anos.

Os autores citados anteriormente retratam estudos similares que podem ser usados para referência os achados da presente pesquisa

Gráfico 3: Qual ou quais são seus objetivos na academia



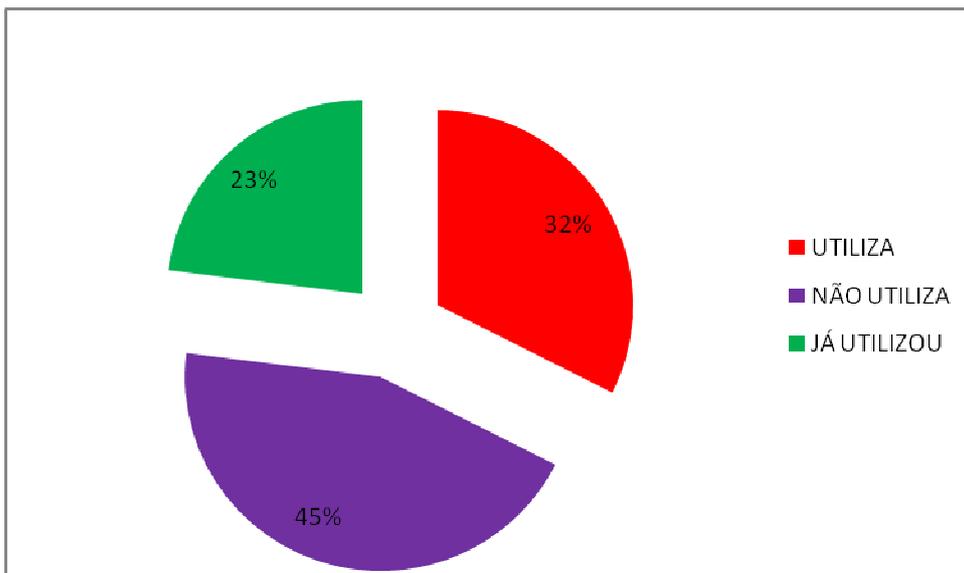
Quanto ao objetivo dos frequentadores das academias de Porto Velho, o Gráfico 3 apresenta um número grande de frequentadores que vão pra academia aumentar a sua massa muscular (hipertrofia) com 39%, seguindo de manutenção da saúde com 24%, o emagrecimento com 18%, e estética e modelagem com 16%.

Observou-se que um grande número de praticantes de musculação objetiva aumentar a massa muscular, questiona-se, portanto, o conhecimento sobre os reais benefícios promovidos por esta prática bastante difundida atualmente nas academias da cidade de Porto velho.

A hipertrofia exerce uma espécie de fascínio, a partir do momento que é identificada, principalmente em indivíduos pouco treinados, onde os resultados ocorrem de maneira mais expressiva.

Moreau (2003), em estudo similar, encontrou que na cidade de São Paulo, o objetivo dos praticantes é similar ao encontrado na presente pesquisa e o principal fator que induz o frequentador de academia a escolher pela hipertrofia é a possibilidade de melhoria na estética corporal, dá-se pela ampla divulgação na mídia e o modismo do corpo “sarado”

Gráfico 4: Utiliza ou já utilizou a suplementação



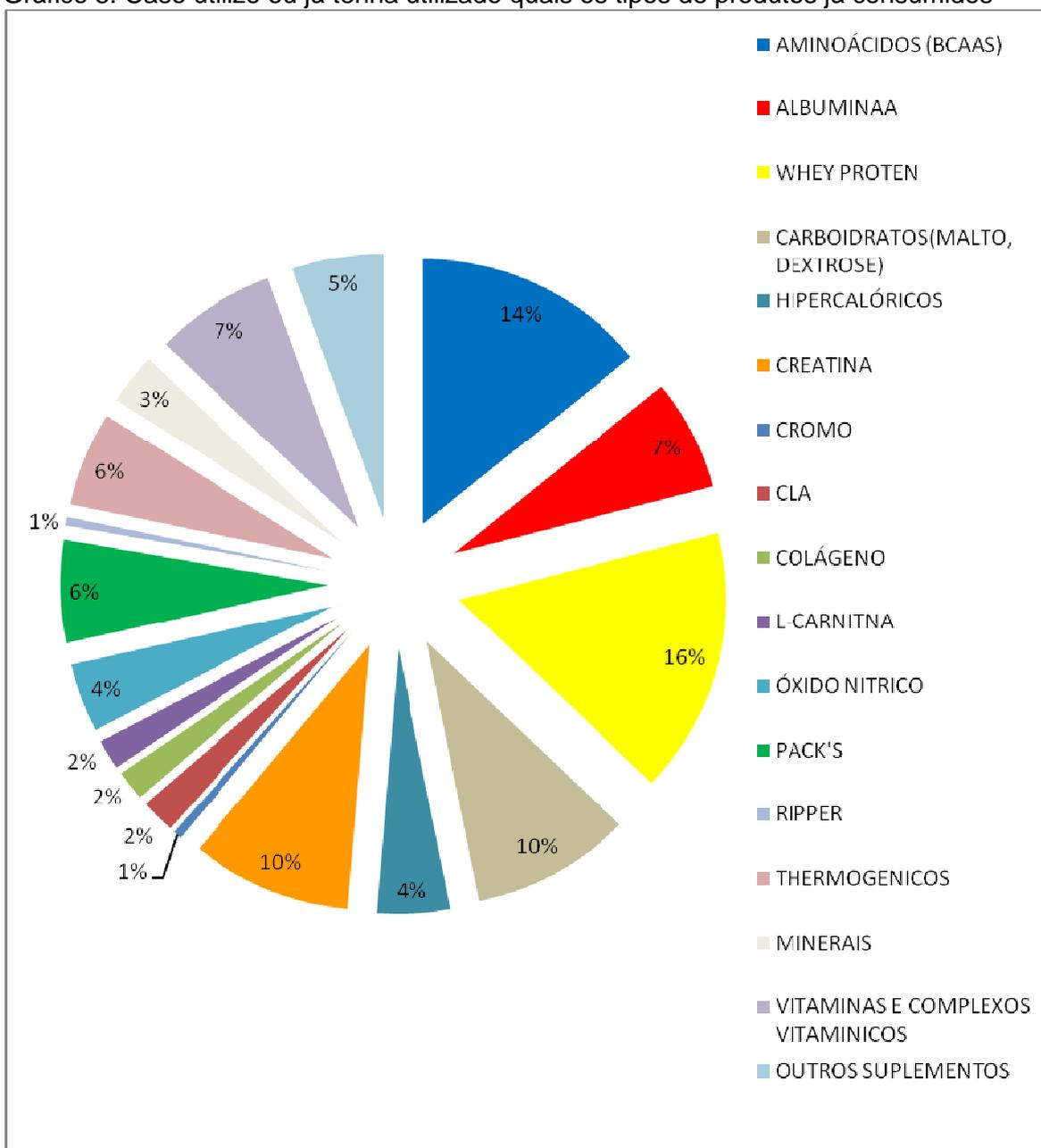
O gráfico acima evidencia, que 45% dos freqüentadores não utilizam a suplementação, porém 55% (n=106) dos freqüentadores consomem ou já consumiram algum tipo de suplementação.

Pode-se argumentar que é significativo o número de usuários de suplementos. A preocupação está relacionada às informações reais que estes usuários possuem a respeito dos benefícios promovidos pela ingestão das substâncias por parte dos freqüentadores.

Segundo estudos realizados por Hirschbrush et. al. (2008), a presença de usuários de suplementos em casa influencia o uso, assim como ter amigos usuários de suplementos. A autora afirma ainda, que o maior consumo de suplementos esta associado ao tempo de pratica de musculação nas academias.

O principal objetivo dos freqüentadores é ganhar massa muscular, o que vai de encontro com o uso de suplementos, já que não conseguem tirar da alimentação os nutrientes para suprir seus músculos, buscam de outras formas para não perderem o que lutaram para ganhar com suor e determinação.

Gráfico 5: Caso utilize ou já tenha utilizado quais os tipos de produtos já consumidos



O gráfico 5, mostra que os principais suplementos utilizados entre os frequentadores das academias de Porto Velho são suplementos alimentares a base de proteína com um percentual de 47%.

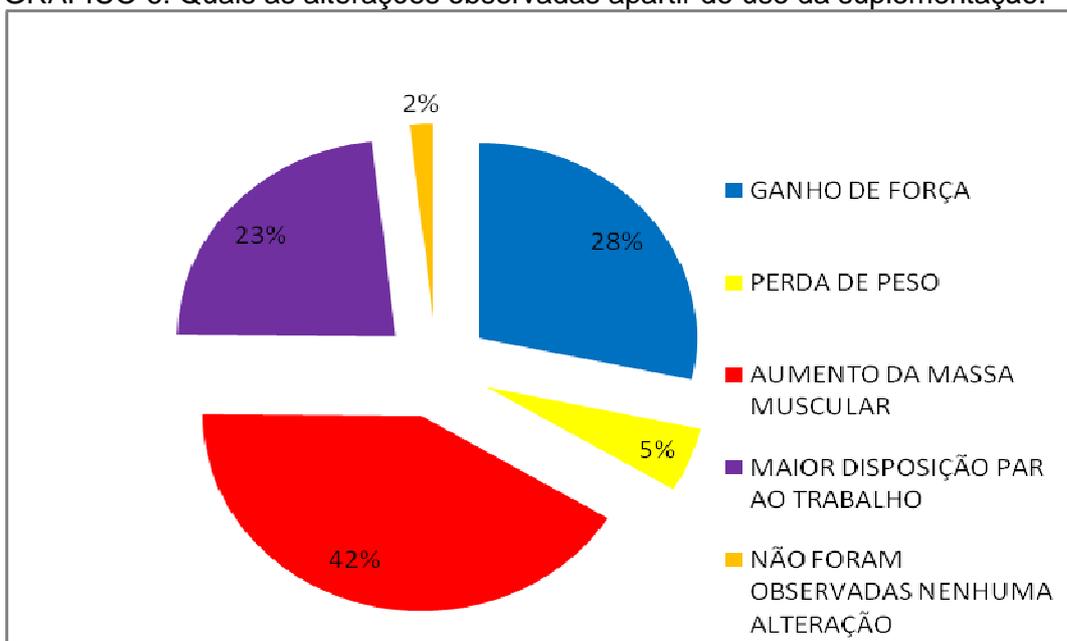
Fica evidenciado através dos percentuais deste gráfico, que existe uma utilização de uma variedade significativa de suplementos por frequentadores de academias de musculação, este fato incorre em certa preocupação, visto que a grande maioria obteve informações a partir de instrutores e colegas de treino.

Outro fator preocupante refere-se ao grande número de produtos disponíveis no mercado que são facilmente adquiridos por qualquer pessoa sem nenhum tipo de

prescrição e que pode afetar de maneira prejudicial a saúde da população que os consome.

A revista Brasileira de Medicina e Esporte (2010) relata que o consumo de suplementos, apesar de poder ter restrições, é uma prática que faz parte da realidade das academias, visto que, este é um ambiente favorecedor a tal prática.

GRAFICO 6: Quais as alterações observadas apartir do uso da suplementação.



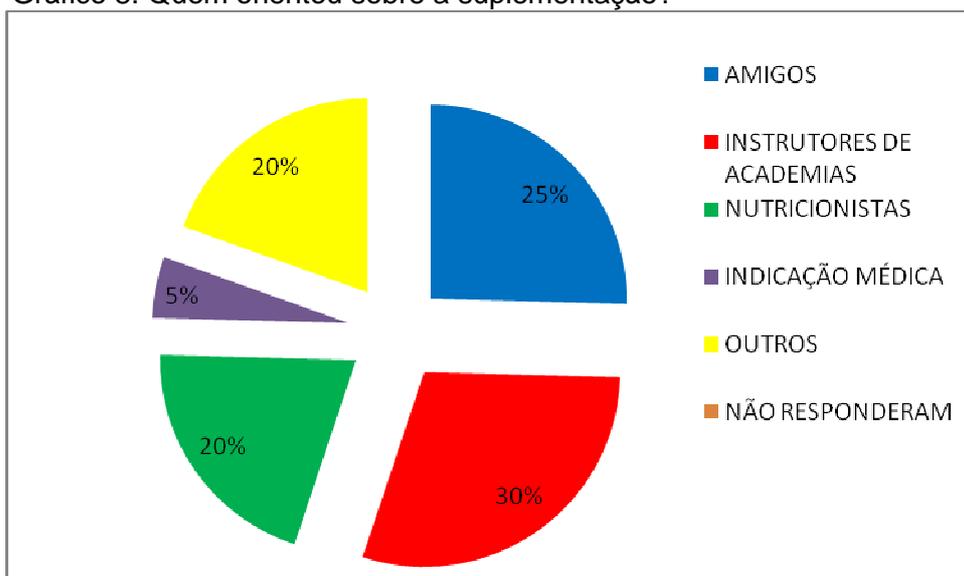
O grafico 6 mostra, que a maioria dos usuários de suplementos das academias de Porto Velho, observaram alterações com a utilização dos suplementos. Destacando-se a hipertrofia , com o escore de 42% em segundo lugar ficou a maior disposição ao trabalho com 23%.

Esses dados ajudam a compreender melhor o consumo de suplementos entre pessoas que são frequentadores de das academias de Porto Velho-RO. Vale salientar, que os freqüentadores, usuários, se dizem satisfeitos com os resultados proporcionados pela utilização dos suplementos, além de considerarem eficaz o resultado proporcionado por tal administração.

Na atualidade muitos são os estudos que estão focando este tema, tendo em vista a importância tanto para praticantes de exercícios físicos, quanto para as indústrias que faturam com a produção e comercialização dos suplementos alimentares.

O fato é que muitas vezes as informações prestadas aos usuários não ocorrem ou omitem efeitos decorrentes da utilização dos suplementos de forma indiscriminadas e sem a devida prescrição dos profissionais da área da saúde.

Gráfico 8: Quem orientou sobre a suplementação?



Este gráfico ilustra que a maioria dos usuários de suplemento alimentar obteve as informações sobre a utilização da suplementação por instrutores das academias (30%), seguido por amigos (25%), nutricionistas (20%), iniciativa própria, veículos de comunicação, internet, revistas e a própria orientação (20%).

Os 30% que afirmam terem sido orientados pelo instrutor da academia, refletem um percentual preocupante, visto que, nenhum instrutor de musculação possui capacitação para prescrever a utilização dos suplementos. Ressalta-se ainda que nenhuma academia dentre as investigadas, possui atendimento nutricional.

Sobre uma abordagem ética, vale salientar que somente o nutricionista é o profissional que deveria prescrever suplementação, pois o mesmo possui capacitação oferecida na sua graduação que pode auxiliar de forma que seja resguardada a integridade física dos indivíduos que optam pela utilização dos suplementos.

Em estudo realizado por Viviani (2003) ficou evidenciado, que muitos instrutores de academias, profissionais de Educação Física ou não, confundiram os conceitos básicos de nutrição, adequada a praticantes de musculação. O estudo ressalta ainda, que muitos instrutores formados sequer tiveram a disciplina de nutrição na grade curricular.

Junqueira et. al. (2007) ressaltam em seu estudo, que a maioria das prescrições 46% é feita por instrutor, e somente 16% feitas por nutricionistas. Em estudo similar, Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), encontraram que 31,1% das orientações sobre a utilização da suplementação é realizada por instrutores de musculação e professores de Educação Física, 15,6% por amigos, 15,6% auto-indicação e somente 11% por nutricionistas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As informações coletadas através da pesquisa mostraram que existe uma utilização significativa de suplementos pelos frequentadores das academias investigadas na cidade de Porto Velho-RO.

Foi demonstrado, que jovens adultos com faixa etária entre os 15 e 30 anos são quem mais utiliza os suplementos alimentares.

A pesquisa ainda conclui que a maioria dos praticantes se exercita com o objetivo de aumentar a massa muscular e manutenção da saúde.

Com relação aos suplementos mais consumidos, indicados a partir de dados coletados no estudo, os mais citados foram: whey protein, BCAAs e creatina. Ressalta-se que todos são produtos a base de proteínas.

Os frequentadores das academias obtiveram informações sobre a utilização de suplementos através de conversas com instrutores das academias e amigos frequentadores, mostrando a grande influência do convívio social na decisão pela utilização dos referidos produtos.

Sugere-se, a partir dos dados obtidos, que seja realizada uma maior fiscalização por parte dos órgãos responsáveis pela proteção do consumidor, além da realização de palestras nos cursos para instrutores de musculação, como uma forma de proteção para os praticantes de musculação em academias.

## REFERÊNCIAS

ALVES, A. K. L. **Suplementação Nutricional**. Revista NutriWeb1, v. 2, n. 2, Campinas, SP, abr./maio/jun., 2000. 4p.

ARAÚJO, L. R., ANDREOLO, J., SILVA, M. S. **Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 10(3):13-18, 2008.

BAECHLE, T. R. & GROVES, B. R. **Treinamento de força: Passos para o sucesso**. 2ªEd. Porto Alegre: Artmed,2000.

CARVALHO J. R., HIRSCHBRUCH M. D. **Consumo de suplementos nutricionais por freqüentadores de uma academia de ginástica de São Paulo**. In: I Premio Maria Lucia Cavalcanti. Anais. Sao Paulo: Conselho Regional de Nutricionistas, 3a.regiao, 2003.

GUERRA, I.; SOARES, E. A.; BURINI, R. C. **Aspectos nutricionais do futebol de competição**. Rev. Bras. Med. Esporte, v.7, n.6, p.200-206, nov./dez. 2001.

HARAGUCHI, F.K.; ABREU, W.C.; PAULA, H. **Proteínas do Soro do Leite Composição, Propriedades Funcionais, Aplicações no Esporte e Benefícios para a Saúde Humana**. Revista de Nutrição, Campinas, v.19, n.4, p.479-488. 2006.

KLEINER, S. M.; ROBINSON, M. G. **Nutrição para o Treinamento de Força**. Barueri – SP. Editora Manole, 2002.

LINHARES, T.C. LIMA, R. M. **Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campo dos Boytacazes/RJ, Brasil**. Vértices, v.8, n. 1/3, jan/dez. 2006.

LOLLO, P. C. B.. **Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 2004 set; 10(76). Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd76/acad.htm> <acessado dia 15/08/09>

LOLLO, P.C.B,TAVARES, MCGF. **Consumidores de Suplementos Alimentares nas Academias de Campinas, SP, Brasil**. In: *CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA*, 19., 2004, Foz do Iguaçu, PR, Brasil.

MONTEIRO. S.M.N, **Glutamina e exercício: Metabolismo, Imunomodulação e Suplementação, Nutrição saúde e performance**, Anuário de nutrição esportiva funcional, v.7 n.32 p.34-37, 2006.

MOREAL R. L. M.; SILVA L. S. M. F.; **Uso de esteróides androgênicos por praticantes de musculação de grandes academias da cidade de São Paulo**. Revista Brasileira de Ciências Farmacológicas vol. 39, n3, jul./set., 2003.

MARQUES. N.C.F.R, **Alimentação funcional na atividade física. Nutrição saúde e performance**, Anuário de nutrição esportiva funcional, v.7 n.32 p.19-23, 2006.

OLIVEIRA. J.V.F, ANDRADE.E.C.B, **Bebidas energéticas e isotônicas – por que são consumidas?** Nutrição Brasil, v.6 n.1 janeiro/fevereiro 2007.

PEREIRA, J. M. O, CABRAL, P. **Avaliação dos Conhecimentos Básicos sobre Nutrição de Participantes de Musculação, nas academias centrais do município de**

**Guarapuava/PR.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v.1 n.1,p.40-47, jan/fev/2007. Disponível em [HTTP://www.scielo.org/php/index.php](http://www.scielo.org/php/index.php). Acesso dia 25/08/09.

PERES, Rodolfo. **Os melhores suplementos alimentares para praticantes de musculação.** Disponível em <http://www.fisiculturismo.com.br/artigo.php?id=263&titulo=Os+melhores+suplementos+alimentares+para+praticantes+de+muscula%C3%A7%C3%A3o.html> Acesso em 17 de Maio de 2009.

PIMENTA, M. G., LOPES, A.C. **Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Atividade Física de Academias de Ginastica de Cascavel – PR.** Revista de nutrição, 2008. Disponível em [HTTP://www.scielo.org/php/index.php](http://www.scielo.org/php/index.php)  
PARLAMENTO EUROPEU. **Decreto-Lei n. 136/2003, 28 de junho, que transpõe a Directiva n. 2002/46/CE, 10 de junho de 2003.**

PEREIRA, R. F; LAJOLO, F. M.; HIRSCHBRUCH, M. D. **Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo.** Rev. Nutr., jul./set., Campinas, SP, 2003.

ROCHA, L. P.; PEREIRA, M. V. L. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias.** Re. Nutr., v. 11, p.76 - 82, 1998.

SOUSA, A M H. **Nutrição e hábitos alimentares de atletas praticantes de musculação em uma academia da cidade de Fortaleza, CE.** São Paulo: 1993 Rev. nutr. PUCCAMP; 6(2):184-203, jul.-dez.

SBME, Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. **Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogenica e potenciais riscos para a saúde.** Rev Bras Med Esporte 2003;9:43-56.