



Artigo Original

# PERFIL DOS USUÁRIOS DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

## WEIGHT LIFTING PRACTITIONERS AND NUTRITIONAL SUPPLEMENT TAKERS PROFILE

Marco Gutemberg Marcos<sup>1,2</sup>, Dayse Martins da Silva<sup>3,4</sup>, Layane Francine R. Queiroz<sup>3,4</sup>, Mariana Rocha Alves<sup>5,6</sup>, Vinicius Dias Rodrigues<sup>7,2,8</sup>

Data de Submissão: 27/08/2017 Data de Publicação: 06/06/2018

**Como Citar:** MARCOS, Marco Gutemberg *et al.* PERFIL DOS USUÁRIOS DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. **RENEF**, [S.l.], v. 7, n. 10, p. 25 - 32, jun. 2018. ISSN 2526-8007. Disponível em: <<http://www.renef.unimontes.br/index.php/renef/article/view/167>>. Acesso em:

### Resumo

O objetivo da pesquisa foi verificar o perfil socioeconômico dos usuários de suplementos alimentares praticantes de musculação. A pesquisa foi realizada com uma população composta por indivíduos acima de 18 anos frequentadores e praticantes de musculação independente de gênero. A amostra foi composta por 100 indivíduos selecionados de forma aleatória. O estudo deu-se por meio de um questionário semiestruturado com as variáveis: idade, sexo, escolaridade, renda familiar, quanto tempo pratica musculação, quantas vezes, duração, se já fez o faz uso de algum suplemento e se já fez ou faz uso de algum tipo de anabolizante. Os dados recolhidos a partir dos questionários foram analisados e disponibilizados os dados em três quadros por amostra de porcentagem. Identificamos também que os nutricionistas ainda são pouco procurados pelos praticantes de atividade física e usuários de suplementos alimentares.

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

---

<sup>1</sup>Graduado em Educação Física

<sup>2</sup>Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES

<sup>3</sup>Graduada em Nutrição

<sup>4</sup>Faculdade de Saúde Ibituruna - FASI

<sup>5</sup>Mestranda em Neurocirência

<sup>6</sup>Universidade Federal Fluminense - UFF

<sup>7</sup>Mestre em Ciências da Saúde

<sup>8</sup>Faculdades Unidas do Norte de Minas - FUNORTE

## Abstract

The objective of the research was to verify the socioeconomic profile of the users of food supplements practicing bodybuilding. The research was carried out with a population composed of individuals over 18 years of age and practicing bodybuilders independent of gender. The sample consisted of 100 individuals randomly selected. The study was carried out through a semistructured questionnaire with the following variables: age, sex, schooling, family income, how much time you practice bodybuilding, how many times, duration, if you have already made you use some supplement and if you have already made or use of some kind of anabolic. The data collected from the questionnaires were analyzed and the data were made available in three tables per percentage sample. We also identified that nutritionists are still little sought after by physical activity practitioners and users of dietary supplements.

**Keywords:** Socioeconomic profile; Food supplements; Bodybuilders.

## Introdução

Os jovens praticantes de treinamento de força que frequentam academias ou parques públicos expressam com muita frequência vontade de possuir um corpo com alto volume muscular e com baixa porcentagem de gordura (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010). E o incentivo à busca pela prática de atividade física, direcionada para o corpo perfeito advêm desde os antigos atletas gregos. Aqueles já se preocupavam com o consumo de alimentos especiais, como carne de gazela, pois acreditavam que algumas características do alimento seriam transferidas para aqueles que a consumissem. (CASTRO, 2013).

Atualmente, a vida do homem moderno nos grandes centros urbanos resulta em alto fator de impacto para doenças relacionadas ao estilo de vida. Segundo dados do Ministério da Saúde divulgados no ano de 2011, aproximadamente 48,5% da população brasileira estão com sobrepeso e 15,8% já são considerados obesos. Estes dados refletem o perfil alimentar da população brasileira, em que 34,6% consomem carnes com excesso de gordura e ingestão regular de refrigerantes por 29,8% (CASTRO, 2013).

No entanto, conforme apontam as estimativas da Associação Brasileira de Academias (ACAD) cerca de 2,8 bilhões de brasileiros são adeptos a prática de musculação em academias de ginástica. Estes números revelam que as pessoas estão preocupadas com a promoção e melhoria da saúde de forma geral e buscam também o aumento da massa muscular. (NOGUEIRA; SOUZA; BRITO, 2013).

A modalidade mais comumente praticada é a musculação, que tem como objetivo a melhora do desempenho esportivo, condição física geral e hipertrofia muscular. (ADAM; FANNELI *et al.* 2013).

Nesta busca por melhoramento no corpo, muitos adotam os recursos denominados ergogênicos, compostos por suplementos alimentares e esteroides anabólicos androgênicos. Dito isso, é comum encontrarmos esses praticantes buscando resultado estético em tempo reduzido e para isso muitas vezes os mesmos buscam estratégias que possam potencializar os objetivos almejados, mesmo em detrimento da sua própria saúde (SOUZA *et al.*, 2012).

A indicação destes suplementos alimentares é de responsabilidade dos nutricionistas. No entanto, apenas 20,5% das prescrições emergem destes profissionais. Ocorre que entre 27,5% a 43,0% das indicações são provenientes de educadores físicos, os quais não possuem habilitação para este tipo de procedimento, conforme a Lei Federal número 9696 e Conselho Nacional de Saúde. (NOGUEIRA; SOUZA; BRITO, 2013).

Portanto, há uma necessidade crescente de orientação e educação em nutrição esportiva para ajudar os esportistas e atletas a melhorarem os seus hábitos alimentares (STORLIE, 1991). Em virtude do desconhecimento por parte dos atletas da existência de dietas apropriadas nas diferentes fases do exercício (SOUZA, 1993), em que cada nutriente presente na dieta possa desempenhar sua função específica (COLARES; SOARES, 1996).

Dessa forma o objetivo do presente estudo foi verificar o perfil socioeconômico dos usuários de suplementos alimentares praticantes de musculação.

## Metodologia

### **Amostra e aspectos éticos**

O estudo teve como amostra, 100 indivíduos selecionados de forma não probabilística, com idade superior a 18 anos frequentadores e praticantes de musculação independente de gênero. Todos os indivíduos praticam musculação a pelo menos 4 meses e com frequência semanal de no mínimo 4 sessões. Os indivíduos foram informados mediante ao termo de consentimento livre e esclarecido, sobre as intenções do estudo, os possíveis riscos e da liberdade de desligar-se da pesquisa a qualquer momento, além das garantias do anonimato e do uso dos dados exclusivamente para fins de pesquisa.

Este projeto foi destinado para o comitê de ética e pesquisa da SOEBRAS para apreciação de sua viabilidade, onde atendeu às normas reguladoras de pesquisa envolvendo seres humanos - Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, onde foi aprovado sob o parecer consubstanciado de nº1.246.228.

### **Instrumentos e procedimentos**

O estudo deu-se por meio de um questionário adaptado de Zamin e Schimanoski (2010), com 33 questões. Com as variáveis: idade, sexo, escolaridade, renda familiar, quanto tempo prática musculação e quantas vezes por semana, duração do treino, se já fez ou faz uso de algum suplemento e se já fez ou faz uso de algum tipo de anabolizante.

Após ter respondido o questionário o mesmo foi depositado em um envelope e em seguida depositado em uma caixa separadamente do Termo de Consentimento Livre Esclarecido para garantir o sigilo do participante. O termo de consentimento livre e esclarecido foi assinado antes do indivíduo responder o questionário da pesquisa.

Encaminhamos uma carta aos coordenadores de cada academia, solicitando autorização para coleta de dados.

### **Tratamento estatístico**

Os dados foram tratados pelo programa Statistical Package for the Social Scien-

ces (SPSS 20.0). Esses foram coletados e analisados de acordo a estática apropriada em questão.

## Resultados

Neste capítulo serão apresentados os dados relevantes à pesquisa. Para a caracterização da amostra foram utilizadas as variáveis: gênero, escolaridade e renda familiar. Na tabela 01 são apresentadas as variáveis gênero, escolaridade e renda familiar. Na tabela 02 são apresentadas as variáveis do treino realizados pelos usuário pesquisados.

A tabela 03 apresenta os dados relacionados com a utilização de recursos ergogênicos (suplementos alimentares e anabolizantes).

Tabela 1 – Caracterização da amostra pelo gênero, escolaridade e renda familiar.

|                           | N   | %    |
|---------------------------|-----|------|
| <b>Gênero</b>             |     |      |
| Mulher                    | 44  | 44%  |
| Homem                     | 56  | 56%  |
| Total                     | 100 | 100% |
| <b>Escolaridade</b>       |     |      |
| Fundamental incompleto    | 0   | 0%   |
| Fundamental completo      | 1   | 1%   |
| Médio incompleto          | 39  | 39%  |
| Médio completa            | 2   | 2%   |
| Superior incompleto       | 29  | 29%  |
| Superior completo         | 29  | 29%  |
| <b>Renda familiar</b>     |     |      |
| 1 salário mínimo          | 7   | 7%   |
| 2 à 4 salários mínimos    | 60  | 60%  |
| 5 à 6 salários mínimos    | 17  | 17%  |
| 7 a mais salários mínimos | 16  | 16%  |

Fonte: Os Autores, 2017

## Discussão

Da pesquisa em questão participaram 100 indivíduos frequentadores das academias de ginastica, segundo a apuração dos dados 44% desses adeptos da atividade física eram do sexo feminino e 56% do sexo masculino, fato este que vai de encontro com os dados da Associação Brasileira de Academias (ACAD) indicando cerca de 2,8 milhões de brasileiros são praticantes de atividades físicas em academias no país. Estes números revelam que as pessoas estão preocupadas com a promoção e melhoria da saúde de forma geral e buscam também o aumento da massa muscular (NOGUEIRA; SOUZA; BRITO, 2013).

No presente estudo foi encontrado uma maioria de praticantes com nível de escolaridade concentrado no ensino médio incompleto (39%), dados que divergem

Tabela 2 – Variáveis de treino dos praticantes.

|   | N  | %   |
|---|----|-----|
| <b>Quantas vezes por semana frequenta a academia?</b> |    |     |
| 1   | 0  | 0%  |
| 2   | 2  | 2%  |
| 3   | 12 | 12% |
| 4   | 18 | 18% |
| 5   | 61 | 61% |
| 6   | 6  | 6%  |
| 7   | 1  | 1%  |
| <b>Qual a duração dos exercício durante o dia?</b>    |    |     |
| 30 minutos  | 7  | 7%  |
| 45 minutos  | 12 | 12% |
| 1 hora  | 32 | 32% |
| 1 hora 30 minutos                                     | 39 | 39% |
| 2 horas ou mais                                       | 10 | 10% |

Fonte: Os Autores, 2017

Tabela 3 – Dados relacionados ao uso de recursos ergogênicos.

|   | N  | %   |
|---|----|-----|
| <b>Quem indicou a suplementação?</b>                      |    |     |
| Nutricionista   | 47 | 47% |
| Médico  | 1  | 1%  |
| Balconista da farmácia                                    | 2  | 2%  |
| Instrutor   | 5  | 5%  |
| Amigos  | 38 | 38% |
| Familiares  | 1  | 1%  |
| Contra própria  | 6  | 6%  |
| Outros  | 0  | 0%  |
| <b>Obteve resultados esperados?</b>                       |    |     |
| Sim   | 66 | 66% |
| Parcialmente  | 29 | 29% |
| Não   | 5  | 5%  |
| <b>Obteve resultados indesejáveis?</b>                    |    |     |
| Sim   | 36 | 36% |
| Não   | 64 | 64% |
| <b>Você fez ou faz uso de algum tipo de anabolizante?</b> |    |     |
| Não   | 82 | 82% |
| Sim   | 18 | 18% |

Fonte: Os Autores, 2017

aos achados de (Frizon, Macedo, Yonamine, 2005; Quintiliano e Martins 2009; Azambuja e Santos 2009) que verificaram maior concentração de praticantes usuários de suplementos alimentares ou esteroides anabolizantes com ensino superior completo. Diferentemente do percentual encontrado na amostra total deste estudo e da pesquisa de Araújo, Andreolo, Siva, (2002), relatando que os usuários de EAA, entre os praticantes de musculação das academias de Gurupi (TO) similar ao de Goiânia (GO)

possuíam, na maioria, Ensino Fundamental ou Médio. Já Carvalho e Orsano (2007), também observaram tal fato em seu estudo, onde de um total de 309 frequentadores de academias de São Paulo, 33 indivíduos (62%) possuíam nível de escolaridade superior estando, portanto de acordo com os achados desta pesquisa.

No presente estudo ficou claro que a maioria dos praticantes optam por frequentar a academia 5 vezes por semana com 61%, concordando com os achados de Pontes (2013), encontrando 58% da amostra com frequência de 5 vezes na semana.

Nos estudos de Carvalho (2007) a maioria dos entrevistados afirmaram possuir renda salarial de 1 a 2 salários mínimos. Já em Assumpção, (2007) as pessoas que participaram do estudo e admitiram o uso de suplementação alimentar, declarou uma renda acima de cinco salários mínimos.

Em sua maioria os suplementos são indicados por nutricionistas, assim como os achados do presente estudo (49%), dados que discordam dos achados de Pontes (2013), que verificou a indicação estava sendo feita da seguinte forma: 28,4% por amigos, 26,9% por nutricionista e 17,9% por professores de Educação Física, ficando na 2ª posição o profissional mais indicado para este tipo de prescrição.

Assim como exposto no trabalho de Jesus e Silva (2008), um dado preocupante refere-se a prescrição desses produtos, pois a maioria dos questionados usuários de suplementos alimentares afirma ter adquirido através do professor de educação física, isso se confirma em estudos de Costley e colaboradores (2006) apud Biesek e colaboradores (2005) apontando forte evidência de que a principal fonte de informação era proveniente de treinadores, família ou amigo, revistas e livros, e por último o nutricionista.

O presente estudo encontrou que a minoria da amostra utiliza anabolizantes (82%), fato verificado de maneira semelhante por (SOUZA *et al*, 2012).

Portanto, há uma necessidade crescente de orientação e educação em nutrição esportiva para ajudar os esportistas e atletas a melhorarem os seus hábitos alimentares (STORLIE, 1991). Em virtude do desconhecimento por parte dos atletas da existência de dietas apropriadas nas diferentes fases do exercício Souza, (1993), em que cada nutriente presente na dieta possa desempenhar sua função específica (COLARES; SOARES, 1996).

Na tabela 03 apresenta também que 36% obtiveram resultado indesejado e 66% resultados desejados, dados que corroboram com os achados de Pontes (2013) que encontrou que os usuários de suplementos alimentares e esteroides anabolizantes em sua maioria alcançaram o resultado desejado.

## Conclusão

Esse estudo mostra que a maioria dos participantes tem instrução para o entendimento geral do suplemento alimentar adquirido, além disso esses usuários tem renda para realizar sua compra.

Com relação a frequência semanal e duração do treino percebemos que grande maioria tem participado da academia de forma significativa, em sua maioria 5 vezes por semana e 45 a 180 minutos de treino. Porém, os dados que provocam preocupações e reflexões são relacionados a indicação do suplemento alimentar, pois um grande

número de usuários não procuram os profissionais nutricionistas, que é o profissional com tal competência para orientar acerca desses recursos ergogênicos.

Por fim, levando-se em consideração a realidade dos exercícios e suplementação utilizados atualmente em academias, torna-se importante novas propostas de pesquisa sobre essa temática, pois outros formatos de estudo poderão sanar as dúvidas não respondidas nesse artigo.

## Referências

- Adam, B.O.; Fanelli, C.; Souza, E.S.; Stulbach, T.E.; Monomi P.Y.; Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. **Rev Bras Nutr Esportiva**. 2013;2(2):24-36.
- Araujo, L.R. de.; Andreolo, J.; Silva, M.S.; Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiania - GO. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. 2002. 13-18.
- Azambuja, C.R.; Santos, D.L. Consumo de recursos ergogênicos farmacológicos por praticantes de musculação das academias de Santa Maria RS. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, Vol. 7. Num. 2. p.74- 80, 2009.
- Assumpção, B.V.; Diniz, J.C.; Sol, N.A.A. O nível de conhecimento das informações sobre suplementação e alimentação utilizados por indivíduos frequentadores de academia de diferentes níveis sociais na cidade de Sete Lagoas - Minas Gerais. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. 2007; 01-12.
- Biesek, Simone; e colaboradores. **Estratégias de nutrição e suplementação alimentar no esporte**. São Paulo: Manole. 2005.
- Carvalho, C. M. A.; Orsano, F. E. **Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias de Teresina**. ANAIS do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins, Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF). Departamento de Educação Física da UFPI. 2007.
- CASTRO, G. O.; **Suplemento alimentar: um tema para o ensino de química**. Instituto de Química. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Química) - Instituto de Química, Universidade de Brasília, Brasília, 2013.
- Colares, L.G.T.; Soares, E.A. Estudo dietético de atletas competitivos de handebol do Rio de Janeiro. **Revista de Nutrição da PUCCAMP**; v. 9, n. 2, p. 178-204; 1996.
- Fermino, R.C.; Pezzini, M.R.; Reis, R.S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 2010, Vol. 16. Num. 1. p. 18-23. 2010.
- Frizon, F.; Macedo, S.M.D.; Yonamine, M. Uso de esteróides andrógenos anabólicos por praticantes de atividade física das principais academias de Erechim e Passo Fundo/RS. **Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada**, Vol. 26. Num. 3. p. 227-232. 2005.
- Nogueira, F.R.D.S.; de Souza, A.A.; Brito, A.D.F. Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. **Rev. Bras. Ativ. Fis. e Saúde**, Pelotas/RS vol. 18. 16-30, 2013.
- De Pontes, M.C.F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em

academias de João Pessoa - PB. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 37. p.19-27. Jan/Fev. 2013.

Quintiliano, E.L.; Martins, J.C.L. Consumo de suplemento alimentar por homens praticantes de musculação, nas academias centrais do município de Guarapuava/PR. **Revista Polidisciplinar Eletrônica da Faculdade de Guairacá**, Vol. 2. p.03-13, 2009.

Souza, A.M.H. Nutrição e hábitos alimentares de atletas praticantes de musculação em uma academia da cidade de Fortaleza, CE. **Revista de Nutrição PUCCAMP**. 1993; 6 (2): 184-203.

Souza, P.M.A.; Oher, R.D.R.V.; Asano, R.Y.; Maciel, E.D.S.; Assumpção, C.D.O.; Neto, J.B. Perfil de usuários de anabolizantes e suplementos alimentares em praticantes de treinamento resistido da cidade de Gurupi-TO. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6. n. 34. p. 261-267. Jul/Ago. 2012.

Storlie, J. Nutrition assessment of athletes: a model for integrating nutrition and physical performance indicators. **International Journal of Sports Nutrition**; v. 1, n. 2, p. 192-204, 1991.

Zamin, T. V.; Schimanoski, V. M. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. V. 4. n. 23. p.410-419, 2010.