

USO DE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR COM PROTEÍNAS E AMINOÁCIDOS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE IRATI-PR

Scheila Daniele Trog¹, Eduardo Teixeira²

RESUMO

Averiguar se há o consumo de suplementos entre praticantes de musculação no município de Irati, com ênfase em suplementos com proteína e aminoácidos. O estudo foi realizado de maio a novembro de 2009, no município de Irati, estado do Paraná. Participaram do estudo 63 praticantes de musculação, em quatro academias, sendo 39 homens (61,9%) e 24 mulheres (38,1%), com predomínio entre 19 a 27 anos. O instrumento utilizado foi um questionário com 13 perguntas discursivas e objetivas, referente ao objetivo do estudo. Os resultados mais expressivos foram: 39% utilizam algum tipo de suplementos, 84% desse utilizam suplementos com proteínas e aminoácidos, 36,6% fazem controle com o profissional de Educação Física, 36,6% não faz nenhum controle do uso. Conclui-se que o uso de suplementação é significativo no grupo analisado, porém são necessários novos estudos sobre o consumo de suplementos e seus efeitos no organismo para garantir maior segurança para aquelas pessoas que utilizam.

Palavras-chave: suplementação alimentar, musculação, suplementação com proteínas e aminoácidos.

USE OF FOOD SUPPLEMENTS CONTAINING PROTEIN AND AMINO ACIDS BY BODYBUILDERS MUNICIPAL IRATI-PR

ABSTRACT

Check if is consumption of supplements by bodybuilders in the city of Irati with emphasis on protein supplements and amino acids. The study was conducted from May 2009 to November 2009, the city of Irati, Parana state. Participants were 63 weight lifters, forth academies, 36 were men (61,9%) and 24 women (38,1%), with prevalence between 19 to years. The instrument used was a questionnaire with 13 questions and objective discourse, referring to the objective of the study. The most expressive results were: 39% use some form of supplements, 84% of the use of protein supplements and amino acids, 36,6% more control to the professional physical education, 36,6% did not make any use control. We conclude that the use of supplementation is significant in the group analyzed; however are needed new studies on the use of supplements and their effects on the body to ensure greater security for those people who use it.

Keywords: food supplementation, weight training, supplementation with protein and amino acids.

¹Licenciada em Educação Física na Universidade Estadual do Centro-Oeste/ UNICENTRO- E-mail: scheiladt@hotmail.com.

²Especialista em Fisiologia do Exercício/ Prescrição de Exercício na Faculdade Gama Filho, Professor da Universidade Estadual do Centro-Oeste/ UNICENTRO, E-mail: eduirati@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A qualidade da alimentação nutricional depende diretamente do que as pessoas ingerem na sua dieta alimentar. Essa necessidade aumenta devido à prática de exercícios físicos, pois se faz necessário aumentar a quantidade de macronutrientes como as proteínas e aminoácidos para suportar os níveis ideais devido ao gasto de energia e a uma supercompensação que ocorre após o exercício.

Nesse sentido, nos dias atuais em desenvolvimento, a visão do ser humano em relação à questão suplementação não veio como remédio para cura de todos os males, mas sim, como um meio onde se busca um melhoramento nas funções orgânicas, no sentido amplo tratando seja do físico, saúde, performance, estético, psicológico, fisiológico e até patológico¹.

“Pois não se pretende com o uso correto de suplementos, substituir uma alimentação balanceada, rica em vegetais e fibras por quantidade adequada de carboidratos, gorduras e proteínas. Mais o que é sugerido é potencializar essa nutrição, atingindo níveis superiores aos conseguidos somente com a alimentação tradicional¹ (p.13)”.

Dessa forma, a suplementação pode agir para beneficiar pessoas praticantes musculação e os atletas onde a demanda alimentar é superior. A ciência alimentar e a medicina esportiva têm conhecimento dos benefícios e malefícios trazidos com o uso de suplementos não apenas para atletas mais também para pessoas que praticam exercícios físicos regularmente. Porém, estão sendo essenciais para aqueles que aspiram vencer competições, pois os suplementos estão cada vez mais provando serem importantes para que os atletas aumentem o seu desempenho¹.

Diante disso, a sua utilização e a comercialização principalmente com proteínas e aminoácidos tem sido a categoria mais comercializada. “O fato é que proteínas e aminoácidos são componentes essenciais para a dieta, porém estudos com suplementação protéica ainda não são muito convincentes. (...) E que essas dietas protéicas devem ser provenientes de 20 aminoácidos essenciais ou não essenciais, incluindo aqueles que são comercializados como ergogênicos, como a leucina, isoleucina, lisina, alanina e glutamina”² (p.932).

Dessa maneira, os aminoácidos que possivelmente estão sendo utilizados para o crescimento muscular e os aumentos de força são a creatina, a arginina, a lisina e a ornitina. Dentre outros aminoácidos essenciais que também podem estar envolvidos na síntese de proteínas e desenvolvimento muscular¹¹. E ainda, apesar de ter conhecimento do papel das proteínas e aminoácidos no desenvolvimento de hipertrofia muscular e de força, há ainda uma necessidade em questionar a utilização desse tipo de suplementação adicional².

O presente projeto justifica-se pelo aumento da procura de suplementação com proteínas e aminoácidos, que de algum modo estão sendo “utilizados para potencializar a nutrição daquelas pessoas que praticam algum tipo de exercício físico e onde a dieta alimentar pode não dar conta de todos os macronutrientes necessários² (p.931)”.

Assim as pessoas que almejam um aperfeiçoamento da forma física, redução de gordura corporal e ganho de massa muscular de forma mais rápida têm utilizado suplementação sem possuir algum conhecimento nem orientação médica ou nutricional adequada¹.

Neste sentido o presente estudo teve como objetivo verificar se os praticantes de musculação da cidade de Irati faziam uso de algum tipo de suplementação alimentar com ênfase na suplementação com proteínas e aminoácidos.

MÉTODOS

Esse trabalho caracteriza-se por uma pesquisa descritiva que relata, preocupa-se com o status, e a obtenção de respostas e de declarações por meio de um questionário. Também possui caráter quantitativo e qualitativo, de corte transversal³.

No início foi redigida a revisão de literatura, na sequência foi realizada a pesquisa de campo, por um questionário sobre a utilização de suplementos com a população envolvida no estudo. Com a finalidade de identificar os praticantes de musculação que usam suplementos

alimentares, procurando saber qual a frequência, quais objetivos e a motivação do uso, entre outras.

Esse questionário é um instrumento de coleta de dados, constituído por perguntas objetivas e discursivas, com o objetivo de conseguir informações sobre práticas e condições atuais dos participantes⁴.

A população envolvida no estudo foi composta por 63 praticantes de musculação de 4 academias da cidade de Irati-PR, os participantes eram de ambos os sexos, tendo idade entre 16 - 40 anos.

Tabela 1 - Medidas descritivas do número de amostras, alocadas por sexo.

Amostra	n°	%
MASCULINO	39	61,90%
FEMININO	24	38,10%
TOTAL	63	100%

Os participantes foram informados quanto aos objetivos do estudo antes de responderem esse questionário. Em respeito à privacidade deles do estudo, não houve necessidade de identificação no questionário.

A confirmação da autorização da pesquisa foi realizada através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelos mesmos.

Como instrumento utilizado para averiguar os objetivos de interesse foi utilizado um questionário (anexo 1) sem identificação, adaptado de Araújo & Soares⁵, com 13 perguntas de múltipla escolha e discursivas, objetivando verificar o uso de suplementos em praticantes de musculação do município de Irati - PR.

A coleta de dados ocorreu durante o final do mês de setembro e início de outubro. Sendo realizado um levantamento das academias do município. Em seguida foram escolhidas 4 academias para realização do estudo, as academias escolhidas estavam localizadas no centro da cidade de Irati, motivo pelo qual terem sido escolhidas. Tendo em mãos os endereços das academias envolvidas no estudo, realizou-se a pesquisa de campo a qual teve como objetivo verificar se há o consumo de suplementos entre praticantes de musculação no município de Irati - PR. O estudo foi dividido em duas etapas:

A primeira envolveu a visita as quatro academias escolhidas, depois houve o pedido junto aos proprietários para autorização do estudo. Na sequência ocorreu a conversa com os participantes do estudo para questionar se eles gostariam de participar do estudo. Em seguida foi aplicado o questionário (anexo 1).

A segunda etapa compreendeu a tabulação dos dados coletados apresentados nas tabelas.

A ferramenta estatística utilizada foi o recurso Microsoft Office Excel 2003. A parte estatística aplicada cálculos em percentuais do índice de frequência das respostas para posteriormente formar as tabelas.

RESULTADOS

A amostra foi constituída por 63 pessoas praticantes de musculação, de ambos os sexos conforme a tabela.

Os dados mostrados na tabela 2 indicam 39% (25) utilizam algum tipo de suplementos; enquanto, 61% (38) não fazem uso de suplementação. Desses 53,8% (21) do sexo masculino, usam suplementação; em contrapartida 48,7% (18) não usam suplementos. Já no sexo feminino 16,6% (4) usam suplementação, enquanto 83,3% não fazem uso.

Tabela 2 - Utilização de suplementação nutricional, segundo sexo.

Uso de Suplementação	Masculino		Feminino		Total	
	(%)	(n.)	(%)	(n.)	(%)	(n.)
SIM	53,8% - (21)	21	16,6%	4	39%	25
NÃO	48,7% - (18)	18	83,3%	20	61%	38

Dentre os fatores que influenciam a não utilização de suplementos pode-se verificar que 55,2% (21) não acreditam ser necessário utilizar suplementos, pois somente a alimentação basta. Cerca de 26,3%(10) pensam que não possuem resultados, seguidos de 10,5%(4) que não responderam, 7,8%(3) existem risco com a utilização, 7,8% (3) não têm conhecimento, 5,2%(2) possuem medo, 2,6% (1) relataram que prejudica a saúde, 2,6% (1) por ser necessário orientação e acompanhamento, 2,6% (1) não utiliza mas gostaria.

Tabela 3 - Fatores para a não utilização de suplementação nutricional

Fatores	(%)	(n)
Não acha necessário, só a alimentação é suficiente.	55,2%	21
Não possuem resultados	26,3%	10
Não respondeu	10,5%	4
Existem riscos	7,8%	3
Falta de conhecimento	7,8%	3
Medo	5,2%	2
Prejudicam a saúde	2,6%	1
Necessidade de orientação e acompanhamento	2,6%	1
Não utiliza, mas gostaria.	2,6%	1

Entre os 39% (25) dos participantes que consomem suplementos, na tabela número 4, encontra-se os fatores que os levaram a utilizar suplementação. Sendo que a mais comentada foi para aumentar a massa muscular com 32% (8), seguido de 20% (5) para obter resultados mais rapidamente.

Tabela 4 - Fatores para a utilização de suplementação

Fatores	(%)	(n)
Para aumentar a massa muscular	32%	8
Para ter resultados rapidamente	20%	5
Para obter mais resultados	16%	4
Para melhorar o condicionamento físico	12%	3
Para melhorar a resistência e a força	12%	3
Melhorar o treino	8%	2

Na tabela 5, exibi-se a faixa etária em anos, dos 39% (25) que fazem uso de suplementação.

Tabela 5 - Utilização de suplementação e faixa etária de acordo com o sexo.

Faixa etária (anos)	Masculino		Feminino	
	%	(n.)	%	(n.)
16 a 18	19,0%	4	0%	0
19 a 27	54,5%	12	50%	2
28 a 35	23,8%	5	50%	2
Total	100%	21	100%	4

A tabela 6, assim como a anterior, mostra o tempo de prática de musculação em anos dos participantes que fazem uso de suplementos. Sendo que a maioria 57,1% (12) sexo masculino, prática musculação de um a quatro anos, igualmente como o sexo feminino com 75% (3). Seguido de 33,3% (7) sexo masculino e 25%(1) que prática musculação a menos de um ano. Notando que os participantes que consomem suplemento são na maioria aqueles que têm menor tempo de prática de musculação.

Tabela 6 - Utilização de suplementação de acordo com o tempo de prática de musculação

Tempo de prática (anos)	Masculino		Feminino	
	(%)	(n)	(%)	(n)
> 1	33,3%	7	25%	1
1 a 4	57,1%	12	75%	3
5 a 8	4,7%	1	0%	0
9 a 14	4,7%	1	0%	0
Total	100%	21	100%	4

Na tabela 7, apresenta a frequência de treinos semanais dos participantes que utilizam suplementação. Onde nota-se que a maioria 47,6% (10) do sexo masculino praticam musculação três e cinco vezes semanais. E no sexo feminino 50% (2) praticam 3 vezes por semana.

Tabela 7 - Utilização de suplementação de acordo com a frequência de treinos semanais

Frequência (dias por semana)	Masculino		Feminino	
	%	(n)	%	(n)
3	47,6%	10	50%	2
4	4,7%	1	25%	1
5	47,6%	10	25%	1
Total	100%	21	100%	4

Entre os participantes que consomem suplementos, a tabela 8, exhibe os objetivos almejados coma a prática da musculação. Sendo que para esses dados era possível escolher mais de um objetivo. Percebe-se que os mais citados são para o sexo masculino com 42%, o aumento de massa muscular, seguido da saúde com 22%. Para o sexo feminino os mais citados foram com 26,6%, os aumentos de massa muscular, bem como a melhora da resistência e a redução de gordura corporal com o mesmo percentual, seguido de 20%, com objetivo de melhorar a saúde.

Tabela 8 - Utilização de suplementação de acordo com os objetivos almejados com a musculação.

Objetivos	Masculino		Feminino	
	(%)	(n)	(%)	(n)
Aumentar massa muscular	42%	21	26,6%	4
Saúde	22%	11	20%	3
Melhorar resistência física	18%	9	26,6%	4
Diminuir gordura corporal	16%	8	26,6%	4
Lazer	2%	1	0%	0
Competir	0%	0	0%	0
Outros	0%	0	0%	0
Total	100%	50*	100%	15*

* Existiu a oportunidade de escolher mais de uma opção.

A tabela 9 mostra a distribuição do consumo de suplementos em relação ao número de participantes e o tipo de suplemento mais utilizado de acordo com a base do produto. É possível observar que o grupo de suplementos mais citados foi o de proteínas e aminoácidos com 84% (21), que pode estar de acordo com os fatores para a utilização da suplementação.

Tabela 9 - Tipos de suplementos utilizados

Suplementos nutricionais	Frequência %	(n)
Proteínas e aminoácidos	84%	21
Vitaminas e minerais	4%	1
Associados	8%	2
Outros	4%	1
Total	100%	25

Entre os participantes fazendo uso de algum tipo de suplementos a base de proteínas e aminoácidos 84% (21), a tabela 10, exibe os principais suplementos com proteínas e aminoácidos. Sendo que os mais utilizados pelos participantes são os BCAA com 23,8% (5), os manipulados: arginina, glutamina, taurina, lisina, ornitina e carnitina com o mesmo percentual.

Tabela 10 - Suplementos a base de proteína e aminoácidos mais utilizados

Suplementos proteína/aminoácidos	%	(n)
BCAA	23,8%	5
Arg.- glut.- taur.- lis.- orn.- car.	23,8%	5
Whey protein	19,0%	4
Creatina	14,2%	3
Albumina	14,2%	3
Massa 3000	4,7%	1
Total	100%	21*

* número somente dos participantes que utilizam suplementos a base de proteína e aminoácidos

Pode estar contribuindo com o fato da maioria dos participantes utilizarem aminoácidos a tabela 11, apresenta os resultados observados pelos participantes com o uso de suplementação. Destaca-se que a maioria obteve aumento de massa muscular com 56% (14), seguidos de 20% (5) com aumento da resistência e força, além de 12% (3) redução de gordura e também 12%(3) não verificou nenhum resultado com a utilização de suplementos.

Tabela 11 - Verificação de resultados através do uso de suplementos

Resultados	%	(n)
Aumento de massa muscular	56%	14
Aumento da resistência e força	20%	5
Redução de gordura	12%	3
Não verificou resultados	12%	3
Total	100%	25

Entre os motivos de prescrição e recomendação de suplementos, a mais citada foi pela orientação profissional com 48% (12), como mostrado na tabela 12.

Tabela 12 - Motivos que levam o praticante de musculação a utilizar suplementação nutricional

Motivos	%	(n)
Orientação profissional	48%	12
Influências de amigos	28%	7
Propagandas	8%	2
Outros	16%	4
Total	100%	25

Na tabela 13, mostra-se a utilização de suplementos e o controle do uso através de orientação profissional. Percebe-se que a maioria 36,9% (9), faz controle com orientação profissional, porém está orientação se dá através do profissional de Educação Física, não capacitado para isso. Acompanhando por 36% (9) que não faz nenhum controle.

Tabela 13 - Controle do uso da suplementação com orientação profissional

Faz controle	%	(n)
Sim - Professor educação física	36%	9
Sim - Médico	8%	2
Sim - Apenas	20%	5
Não	36%	9
Total	100%	25

A tabela 14 indica os serviços prestados pelas academias e a utilização de suplementação nesses dois diferentes tipos de serviços.

Tabela 14 - Utilização de suplementos e serviços prestados pelas academias.

Academias	(%)	(n)
Sem personal	80%	20
Com Personal	20%	5
Total	100%	25

DISCUSSÃO

O consumo de suplementação foi alto entre os participantes, com cerca de 39% (25), sendo 53,8% (21) do sexo masculino e 16,6% (4) do sexo feminino, o que vai de encontro com

outros estudos sobre o uso de suplementos alimentares entre praticantes de musculação em academias, que mostram percentuais entre 23,9% a 61%^{6,7,4,8,9}.

Variações ocorrem entre estes estudos realizados. Em pesquisas realizadas 7 academias de São Paulo com uma amostra de 309 frequentadores⁶, 74 (23,9%) consumiam algum tipo de suplemento dos quais 77% eram do sexo masculino e 23% do sexo feminino. Em Belém, o consumo de suplementos atingiu 27% (103), em outro estudo⁴ realizado com 18 academias e 388 entrevistados. Em outra pesquisa realizada por Hirschbruch et al⁹ obtiveram entre praticantes de musculação, jovens, nas academias de ginástica de São Paulo um percentual de 61,2% que utilizam suplementos, sendo que os homens usam mais suplementos do que as mulheres. No estudo realizado por Miarka et al⁷, com universitários do curso de Educação Física numa amostra composta por 247 estudantes, 31% deles utilizavam suplementos.

Dos fatores que norteiam a não utilização de suplementos, 55,2% (21) não utiliza, pois somente a alimentação ser necessárias, 26,3% (10) comentam que não dá resultados, 10,5% (4) não responderam, 7,8% existem riscos e falta de conhecimento, 5,2% (2) possuem medo, 2,6% (1) falam que prejudica a saúde, que há necessidade de orientação médica ou nutricional e com o mesmo percentual não utilizam, porém possuem vontade de começar.

Em contrapartida os fatores que levam os participantes a utilizarem suplementos são, para aumentar massa muscular com 32% (8), para ter resultados mais rapidamente com 20% (5), com 16% (4) para obter mais resultados, com 12% (3) para aprimorar condicionamento e com o mesmo percentual para aumentar força e resistência, para melhorar o treino com 8 % (2). Assim como demonstrado por Hirschbruch et al⁹, os motivos para o uso e não uso de suplementos mostram a crença nos produtos daqueles que utilizam os que usariam com os objetivos de “repor energia”, “melhorar a eficácia no treinamento”, “definir massa mais facilmente”; os que não usariam: “medo”, não quer obter definição. Isso vai de encontro com alguns dos fatores mencionados no presente estudo.

Entre os participantes do estudo, a faixa etária em que se encontram a maioria deles faz uso de suplementos está entre 19 a 27 anos do sexo masculino com 54,2% (12) e do sexo feminino 50% (2); e entre 16 a 18 anos com 19% (4). O que pode ser comprovado no estudo realizado por Hirschbruch et al⁹ com 201 jovens entre 15 e 25 anos frequentadores das academias de São Paulo, onde a incidência de 61,2% utiliza algum tipo de suplemento e a maioria deles ingeria suplementação na faixa etária 15 – 19 anos sugerindo que nessa idade podem ocorrer mais vulnerabilidade e influências, além do desejo por resultados mais rapidamente.

Dentre os participantes suplementados, a maioria praticam musculação regularmente entre 1 a 4 anos num percentual de 57,1% (12) para o sexo masculino, seguido de 33,3% (7) menos de 1 ano. Para o sexo feminino praticando musculação entre 1 a 4 anos - 75% (3). Vários estudos demonstram que a maioria dos usuários pratica musculação a mais de um ano, indicando que a prática prolongada tende a levar ao uso de suplementos por mais acesso ao consumo. Porém nesse estudo é relevante afirmar que 33,3% (7) eram participantes iniciantes com menos de um ano de prática e utilizavam suplementos, o que não vai de encontro com esses estudos realizados por Hirschbruch et al⁹, Araújo e Soares⁴. Associa-se com o fato de serem iniciantes e almejem alcançar rápidos resultados, como mencionado pelos 20% (5) que deste estudo, que também desejam obter resultados mais rapidamente na tabela 4.

Quanto a carga horária diária e a frequência semanal de treino a todos praticam entre 1 a 2 horas por dia, nas cargas horárias semanais para o sexo masculino de 3 e 5 dias por semana num percentual de 47,6% (10) cada um. E para o sexo feminino na frequência 3 dias semanais com 50% (2).

Quando perguntado para os participantes que usam suplementos sobre com qual objetivo eles praticam a musculação, sendo que nessa questão podiam optar por mais de um objetivo. A maioria tinha como objetivo principal o aumento da massa muscular com 42% para o gênero masculino e 26,6% melhorar resistência física, aumentar massa muscular e diminuir gordura corporal para cada um. Que corresponde com o estudo realizado por Hirschbruch et al⁹ e Araújo & Soares⁴, cujo principal objetivo foi ganhar massa muscular, na seqüência de matar a sede

(hidratação) e desempenho. Relataram também não possuírem conhecimento das finalidades do suplemento utilizado.

Do total de participantes usuários de suplementos nutricionais, 84% (21) utilizam produtos a base de proteínas e aminoácidos, 4% com vitaminas e minerais, 8% com associados e 4% outros. Sendo diferente do estudo realizado por Araújo & Soares⁴, feito com 388 entrevistados, dos quais 103 utilizavam suplementos e a maioria dos indivíduos 54 (53%) deles faziam uso de vitaminas e minerais, seguidos de 24 (23%) com proteínas e aminoácidos. Na pesquisa realizado por Miarka⁷ sobre o uso de suplemento por universitário do curso de educação física, com 247 participantes dos quais 31% deles usavam suplementos também coincide com o presente estudo, onde a maioria 30,76% deles utiliza suplementação com proteínas e aminoácidos. Outro trabalho realizado por Philippi¹⁰, em sua tese, com objetivo de verificar hábitos saudáveis em universitários da UFSC de Santa Catarina, com 273 participantes onde 5,5% deles utilizavam algum tipo de suplemento para melhorar a aparência, sendo que desse 28% utilizavam minerais e vitaminas e 24% utilizavam proteínas e aminoácidos

De acordo com Philippi¹⁰, o uso de suplementação com aminoácidos pode ter fatores negativos, ocorre capacidade em desenvolver resistência à insulina podendo agravar e determinar o surgimento de doenças como a diabetes, hipertensão e coronariopatia. Além de aumentar a sua absorção de produtos metabolizados tóxicos, como a glutamina, que é precursor de glutamato e ácidos gama-aminobutírico, neurotransmissor que em excesso pode causar alterações neurológicas e psíquicas. A utilização de proteínas também é questionada, pois o organismo só utiliza proteínas quando as reservas de carboidratos e gorduras são esgotadas. Porém de acordo com Ruano apud Philippi¹⁰, é necessário reconhecer o desperdício das proteínas, já que as dietas ocidentais fazem excessivos abusos a elas.

Dentre os produtos itens acima os produtos à base de proteínas e aminoácidos mais mencionados são: BCAA (aminoácidos de cadeia ramificada) com 23,8% (5), os manipulados (arginina, glutamina, lisina, taurina, ornitina, carnitina) com 23,8% (5), Whey Protein 19% (4), creatina 14,2% (3), 14,2% (3) albumina e massa 3000 com 4,7% (1).

Conforme mencionado por Domingues & Mariuns⁸, o consumo de BCAA e quaisquer outros aminoácidos de forma indiscriminada pode produzir uma sobrecarga no sistema renal caso o praticante não esteja necessitando desses recursos.

Quando questionado aos participantes do estudo sobre quem os motivou a utilizar suplementação, a maioria o faz com indicação profissional 48% (12), 28% (7) deles utilizam com influências de amigos, 8% (2) por influências de propagandas. Isso mostra que a maior parte deles utiliza suplementação corretamente. Porém, quando se observa os dados da tabela 13, onde nota-se que a maioria ou 36% (9) deles faz controle com a orientação do profissional, porém com o profissional de educação física e sem exames periódicos, juntamente aliado a isso 36% (9) deles, não faz controle ou exames rotineiros. O que é confirmado em estudos onde a maior influência também se deu através dos treinadores e instrutores das academias^{6, 4, 7}.

O estudo realizado por Domingues & Marius⁸, no qual 27% dos entrevistados justificam o consumo devido a recomendações médicas e nutricionais. Para Hirschbruch et al⁹, é um fato positivo já que médicos e nutricionistas são os únicos profissionais legalmente habilitados para prescrição de suplementos. Porém os médicos indicam mais suplementos que os nutricionistas, mas geralmente são vitaminas e minerais. Ficando a critério do nutricionista a maioria dos outros.

Na pesquisa feita por Hirschbruch et al⁹, a mídia ou indicações dos funcionários das lojas de suplementos tem o mesmo percentual de indicação de médicos e nutricionistas, fato preocupante, pois segundo ele informações errôneas são espalhadas pela mídia. Acima de tudo deve haver uma conscientizar os profissionais que mais prescrevem suplementos, os professores educação física, para que sejam coerentes em adequar suas recomendações ao público com o qual trabalham, pois, encontram-se em contato direto com os alunos e podem acabar influenciando-os, essa influência deverá ser positiva incentivando somente hábitos saudáveis e não prejudiciais à saúde.

Dentre as modalidades praticadas pelos participantes somadas com a musculação, a mais citada foi o futebol com 24% (6), seguidas do voleibol com 12% (3). Sendo que a maioria prática apenas a musculação num percentual de 36% (9).

Quando questionado sobre a verificação de resultados depois que começou a utilizar suplementação 56% (14), verificaram aumento de massa muscular, 20% (5) aumentaram a resistência física, 12% (3) reduziram gordura corporal e aumentaram massa muscular, 12% (3) não verificaram resultados. A maioria dos participantes obteve resultados que coincidem com os seus objetivos com a utilização de suplementos. Porém não se deve deixar de lado os 12% (3) que não verificaram nenhum resultado. Podendo estarem envolvidos entre aqueles que não fazem controle algum com profissionais.

Um fato interessante para destacar é a utilização de suplementos e o tipo de serviço prestado pela academia em que os participantes estiveram envolvidos. A maioria dos participantes que ingerem suplementação estava em academias “sem personal” 80% (21), em contrapartida 20% (5) deles estavam em academias com serviços de “com personal”. Podendo um indicador de que as academias de “com personal” podem não estar influenciando a utilização de suplementos de forma inadequada, sendo que nessa pode-se destacar o maior objetivo com a prática de musculação, a saúde. O que colabora com os dados sobre os objetivos almejados com a musculação encontrados na tabela 8, em que 22% dos homens e 20% das mulheres almejam a saúde e 20% com a prática.

CONCLUSÃO

O consumo de suplementos foi muito significativo entre os frequentadores das academias de Irati-PR, em especial o consumo de proteínas e aminoácidos mais utilizados entre eles. Sendo assim conclui-se que tendo uma alimentação balanceada, a base de proteínas, com valores biológicos significantes, não é recomendado à utilização de suplementos, pois em “excesso podem prejudicar as funções renais, além de outras funções do corpo”⁸ (p.223). Uma vez que a maioria das pesquisas admite a necessidade de estudos mais extensos sobre o consumo, os efeitos dos suplementos e os benefícios trazidos com os mesmos.

O consumo de suplementos pode ocorrer realmente para aqueles que têm como objetivo as competições ou treinamento (atletas). O uso para aqueles que frequentam as academias não é um diferencial e sim características deles, ou até mesmo influências do próprio profissional de educação física, pois os objetivos e a intenção com a prática de exercícios físicos, pelos praticantes que fazem uso e que não utilizam suplementos têm a mesma finalidade.

A indicação do uso de suplementação tem sido realizada entre as academias pesquisadas, geralmente por pessoas não habilitadas, ou até mesmo por iniciativa do próprio aluno, sem nenhuma consulta do profissional habilitado (nutricionista), já que é ele o profissional legalmente habilitado para prescrever e executar atividades nesta área conforme a Lei n. 8.234/91 (que regulamenta a profissão do nutricionista e determinam outras providencias). Como sugerido por Araújo & Soares¹, há necessidade de atuação permanente de um profissional de nutrição como parte dos atendimentos prestados pelas academias, resgatando sempre a importância dos aspectos alimentares e nutricionais para os praticantes de exercícios físicos.

Ainda, por conta da falta de estudos justificados e conclusivos sobre suplementos alimentares, devido ao fato de que constantemente aparecem mais produtos novos lançados pelo mercado.

Sendo assim, é de suma importância a discussão a respeito de seus efeitos para a saúde. Pois, o seu consumo vem sendo muito significativo, como demonstrado pelo presente estudo. Diante disso, existe a necessidade do profissional de educação física que possui um convívio natural, conscientizar os alunos de como é importante uma alimentação equilibrada. O uso inadequado pode causar danos à saúde que sendo irreversíveis (diabetes e o mau funcionamento dos rins). Por esse motivo somente o nutricionista ou em casos especiais os médicos, podem prescrever esta suplementação para quem realmente precisa. Garantindo com isso a promoção da saúde e prevenindo aparecimento de doenças nos praticantes das academias.

REFERÊNCIAS

1. Fett, C. Ciência da Suplementação Alimentar. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
2. Juhn, M.S. Popular Sports Supplements and Ergogenic Aids. Sports Med, 33(12), 921-939, 2003.
3. Thomas, J.R.; Nelson, J.K.; Silverman, S.J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 5.ed. Porto Alegre: 2007.
4. Marconi, Marina de Andrade; Lakatos, Eva Maria. Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração análise e interpretação de dados. São Paulo: Atlas, 2007.
5. Araújo, A.C.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. Rev Nutr. Campinas, 12(1), 5-19, 1999.
6. Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Rev. Nutr. Campinas, 16(3), 265-272, 2003.
7. Miarka, B.; Luiz, C.C.J. Interdonato, G.C.; Vecchio, F.B.D. Característica de a Suplementação Alimentar por Amostra Representativa de Acadêmicos da Área de Educação Física. Revista Movimento & Percepção, Espírito Santo do pinhal, São Paulo, 8(11), 278- 288, 2007.
8. Domingues, S.F.; Marins, J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG. Revista Fitness & Performance: Rio de Janeiro, 6(4), 218-226, 2007.
9. Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de Suplementos por Jovens Freqüentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. Revista Brás. Med. Esporte. 14(6), 2008.
10. Philippi, J. M. S. O Uso de Suplementos Alimentares e Hábitos de Vida de Universitários: o Caso da Ufsc. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, 2004.
11. Chromiak, J.A., Antonio, J. Use of Amino Acids as Growth Hormone-Releasing Agents by Athletes. Nutrition, 18(7/8), 657-661, 2002.

Recebido em 19 de Novembro de 2009

Aceito em 20 de Dezembro de 2009
