



PREVALÊNCIA DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS NA CIDADE DE VALE REAL – RS

Pâmela Schaefer Cordeiro^a, Ana Lúcia Hoefel^{b*}

^{a)} Acadêmica curso de Graduação em Nutrição, FSG Centro Universitário.

^{b)} Docente curso de Graduação em Nutrição, FSG Centro Universitário.

*Ana Lucia Hoefel,
endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -
CEP: 95020-472.

Palavras-chave:
Suplementos nutricionais. Exercício
Físico. Nutrição

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: Para um praticante de exercício físico, uma dieta baseada em alimentos é capaz de suprir as necessidades de nutrientes para a prática esportiva permitindo o ganho de massa e redução da gordura, por exemplo, e tornando desnecessário o uso de suplementos. Apesar disso, na busca por potencialização de resultados, os praticantes de exercícios cada vez mais fazem o uso de suplementos alimentares. Estudos têm apontado que, na atualidade o consumo de suplementos tem se tornando abusivo por parte dos praticantes de atividade física. Esse consumo ocorre na maioria das vezes, sem a prescrição e recomendação de um profissional capacitado (BASTOS; CLAUDINEZ SANTOS, 2017; CARDOSO; VARGAS; LOPES, 2017; OSELAME, 2013). Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar o perfil sociodemográfico, a prevalência de uso de suplementos e se estes foram recomendados por profissional habilitado em praticantes de atividade física matriculados em duas academias de uma cidade do interior do Rio Grande do Sul. **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo epidemiológico, com delineamento transversal, com amostra selecionada por conveniência. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário da Serra Gaúcha FSG, sob parecer 3.842.853. Incluídos no estudo todos os frequentadores das academias, adultos, com idades entre 20 a 50 anos, de ambos os sexos, que pratiquem musculação pelo menos 3 vezes na semana. Foram excluídos os frequentadores da academia que não souberem se expressar na língua portuguesa, aqueles que possuem alguma doença crônica e gestantes, em qualquer tempo de gestação. Utilizou-se questionário padronizado e pré-codificado como instrumento de coleta dos dados. Este questionário continha questões sociodemográficas, econômicas, além de questões específicas sobre alimentação e

o conhecimento sobre uso de suplementos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Participaram do estudo 69 praticantes de exercício físico, a amostra foi composta em sua maioria pelo sexo feminino (55,1%) e por pessoas com idade inferior a 29 anos ($DP \pm 8,32$) (55,1%). Em relação a renda, 56,5% apresentavam de 1 a 2 salários mínimos. A prática de atividade física tem sido associada a fatores socioeconômicos, sobretudo a renda, trabalho e escolaridade (RODRIGUES et al., 2017). O exercício físico mais praticado pelos participantes deste estudo foi a musculação acompanhada de exercícios aeróbicos (69,6%). A musculação é a prática esportiva mais praticada por amadores, e tornou-se popular, principalmente devido à grande preocupação com aparência física, bem como pelo grande incentivo de mídias, sejam elas redes sociais ou a própria televisão (MURER, 2007; SOUSA, 2013). A variável de desfecho desse estudo, ou seja, a prevalência do uso de suplementos, foi de 43,5%. A influência social e da mídia, assim como a motivação para acelerar os resultados da prática de exercício físico com suplementos, podem estar relacionados a motivação para o crescente número de usuário de suplementos alimentares. (PAMPLONA; KAZAPI, 2004) Quando avaliado o consumo de suplementos entre os sexos, observou-se a prevalência de 58,1% para o sexo masculino. Entre as fontes de prescrição ou recomendação de suplementos, a mais citada foi por nutricionistas (53,3%), seguida por conta própria (26,7%) e educador físico (20%). O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), regulamenta a prescrição de suplementos dietéticos para indivíduos sadios e enfermos pelo nutricionista, pois este é capacitado para realizar tal prescrição (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2020). Observou-se também que a maior prevalência do uso de suplementos teve relação com pessoas que treinam a mais tempo e possuem uma frequência e intensidade de treino maior. **CONCLUSÃO:** Os dados coletados através da pesquisa mostram que existe uma utilização significativa de suplementos alimentares por praticantes de atividades física na cidade de Vale Real / RS. Grande parte dos consumidores de suplementos possuíam idade inferior a 29 anos e maior renda. Observou-se também que a maior prevalência do uso de suplementos teve associação com pessoas que treinam a mais tempo e possuem uma frequência e intensidade de treino maior.

REFERÊNCIAS

- BASTOS FAYER MAXIMIANO, C.; CLAUDINEZ SANTOS, L. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginásticas da cidade de Sete Lagoas-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 11, n. 61, p. 93–101, 2017.
- CARDOSO, R. P. DE Q.; VARGAS, S. V. DOS S.; LOPES, W. C. Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 11, n. 65, p. 584–592, 2017.
- CARVALHO, J. DE O.; DE OLIVEIRA, B. N.; MACHADO, A.A.N.; MACHADO, E.P.; DE OLIVEIRA, B.N. Uso de suplementação alimentar na musculação: revisão integrativa da literatura brasileira. *Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde, Campinas: SP*, v. 16, n. 2, 2018. p. 213-225
- CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução 656. (2020).
- DOS SANTOS, E. A.; PEREIRA, F. B. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de exercício físico. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 11, n. 62, p. 134-140, 12 fev. 2017.
- MURER, E. Epidemiologia da Musculação. In *Saúde Coletiva & Atividade Física: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física* (p. 161). 2007. Campinas: IPES Editorial.
- OSELAME, C. Uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica. *Revista Saude e DesenvolvimentoDesenvolvimento*, v. 4, n. 2, p. 83–94, 2013.
- PAMPLONA, A. P., & KAZAPI, I. A. M. Avaliação dietética de praticantes de atividade física em diferentes modalidades esportivas: um estudo comparativo. *Revista Nutrição Em Pauta*, v.66, p.61–65. 2004
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. (1995). WHO Expert Committee on Physical Status: the Use and Interpretation of Anthropometry (1993: Geneva, Switzerland) & World Health Organization. (1995). Retrieved from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37003/WHO_TRS_854.pdf?sequence=1&isAllowed=y