

## PERFIL DOS CONSUMIDORES DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE TERESINA.

Conceição de Maria Aguiar Carvalho  
Francisco Evaldo Orsano

**RESUMO:** O aumento da oferta de suplementos alimentares no mercado e o maior consumo de tais produtos despertaram o interesse para realização deste estudo, cujo objetivo foi identificar o perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias da cidade de Teresina-PI. O estudo foi feito em um grupo de 54 indivíduos, selecionados aleatoriamente ou indicados pelos instrutores das academias, que responderam um questionário de 10 questões. A maioria dos participantes era do sexo masculino, 18 a 23 anos, ensino superior completo ou incompleto, renda salarial de 1 a 2 salários mínimo. O tempo médio de prática da atividade era de dois ou mais anos, com frequência de cinco vezes por semana e duração de 60 a 90 minutos. O suplemento mais consumido pertencia ao grupo das proteínas e aminoácido. Concluiu-se que a maioria dos consumidores de suplementos das academias da zona central de Teresina era do sexo masculino, 18 a 23 anos, tinham ensino superior completo ou incompleto, renda salarial de 1 a 2 salários mínimos e consumiam principalmente proteínas e aminoácidos. Estudos mais extensos devem ser realizados para auxiliar o consumidor no uso correto de suplementos e evitar futuros problemas de saúde.

**Palavras-chave:** Suplementos Alimentares, Musculação, Academia de Ginástica.

### INTRODUÇÃO

A antiga idéia de que atividade física era exclusividade de jovens e atletas profissionais, deixou de existir. Buscando melhorias na qualidade de vida e condicionamento físico, grande número de pessoas tem se dedicado à prática de exercícios em academias e centros esportivos. Após a comprovação científica dos benefícios dos exercícios resistidos para saúde, e de sua contribuição para o alcance de um corpo mais musculoso e delineado, a prática dessa atividade aumentou consideravelmente, tanto entre o público masculino quanto feminino.

Usados inicialmente como auxiliares para melhorar a performance de atletas profissionais, os suplementos são hoje “indispensáveis” àqueles desejam melhor desempenho esportivo ou buscam meios rápidos para alcançarem melhorias estéticas. É notório o aumento do número de pessoas, que sem orientação adequada, utilizam tais produtos e colaboram para que “os suplementos ocupem o primeiro lugar no ranking de venda das lojas especializadas”. (TESSEROLI, 2005).

Os suplementos podem ser definidos como produtos feitos de vitaminas, minerais, produtos herbais, extratos de tecidos, proteínas e aminoácidos e outros produtos, consumidos com o objetivo de melhorar a saúde e prevenir doenças. (APPLEGATE, GRIVETTI, 1997). Apesar de a *American Dietetic Association* (ADA) afirmar que a melhor estratégia para a promoção da saúde e redução do risco de doença crônica é obter os nutrientes adequados por meio de uma alimentação variada, ela ainda considera apropriado o uso de suplementos, vitaminas e minerais quando evidências científicas bem aceitas demonstram segurança e eficiência em seu consumo.

Relatos sobre o uso de suplementos por atletas de elite de várias modalidades esportivas têm sido citados na literatura especializada, porém poucos trabalhos apresentam informações sobre o consumo destes produtos por indivíduos esportistas ou pela população em geral. A pesquisa científica é uma radiografia da sociedade. Sendo assim, espera-se que os resultados aqui encontrados possibilitem o estabelecimento de critérios que sirvam de referência para profissionais da área de saúde que lidam com treinamento e consumo de suplementos alimentares para que conheçam de forma técnica e científica o perfil dos indivíduos que fazem uso dos suplementos associado com atividade física.

Com este estudo, pode-se montar um banco de dados para que, posteriormente, se possa construir e investir para realização de estudos na área da Nutrição Esportiva e Atividade Física. Também poderá contribuir de forma instrutiva e esclarecedora para correta utilização desses produtos pelos praticantes de exercício físicos.

Nesse sentido, objetivou-se com esse trabalho identificar o perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias da zona central da cidade de Teresina – Pi.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho caracteriza-se como um estudo transversal de análise descritiva. O universo da pesquisa foi formado pelas academias de Teresina listadas no Conselho Regional de Educação Física (CREF) na 5ª seccional, no ano de 2006. Foi determinado que cinco das dez academias localizadas no centro de Teresina seriam selecionadas aleatoriamente para compor a amostra.

Os participantes do estudo foram abordados pelo pesquisador, de forma aleatória ou indicados pelo instrutor da academia. Aqueles que afirmaram utilizar algum tipo de suplemento dietético foram esclarecidos sobre os objetivos e particularidades do estudo, certificados da ausência de riscos, do sigilo das informações por eles fornecidas, e convidados a participar de forma voluntária da pesquisa. Os participantes assinaram um termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e antes de responderem o questionário, foram instruídos quanto à natureza e aos procedimentos do estudo, que atende as normas para realização de pesquisas em seres humanos (CNS, 196/1996). O projeto para a pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética da Universidade Estadual do Piauí (UESPI) presente na Faculdade de Ciências Médicas (FACIME) e aceito segundo o Protocolo CEP nº 86/06

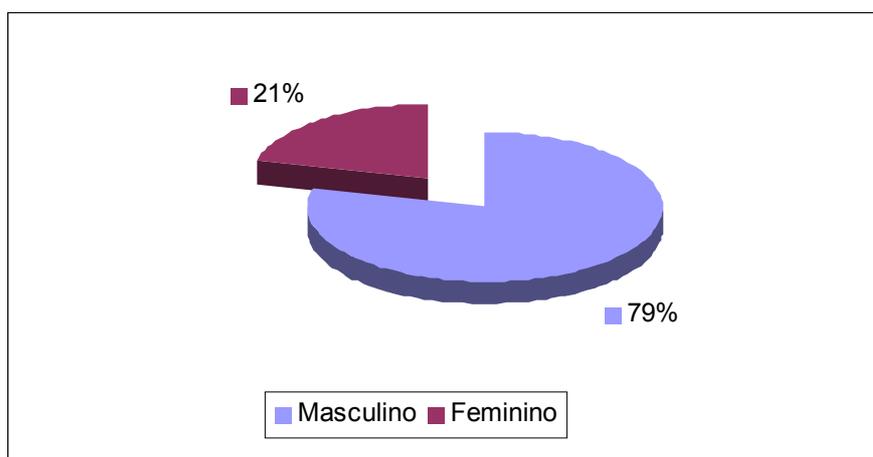
A população foi composta por indivíduos de 18 a 38 anos que praticavam musculação três ou mais vezes por semana. O total de indivíduos estudado foi de 54 pessoas.

Devido a não existência de questionário previamente construído e validado para o estudo, foi construído um questionário, com 10 perguntas do tipo aberta e fechada, que buscaram coletar as variáveis sócio-demográficas (sexo, idade, escolaridade, renda) e dados comportamentais (tempo de prática e frequência da atividade, duração do exercício, tipo de suplemento utilizado) necessárias para realização da pesquisa. O questionário passou por um pré-teste, a fim de comprovar a eficiência do mesmo, e sua aplicação ocorreu em diferentes horários do dia e em diferentes dias da semana.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Do total de 54 questionários respondidos, somente 1 foi excluído do estudo por não satisfazer os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos.

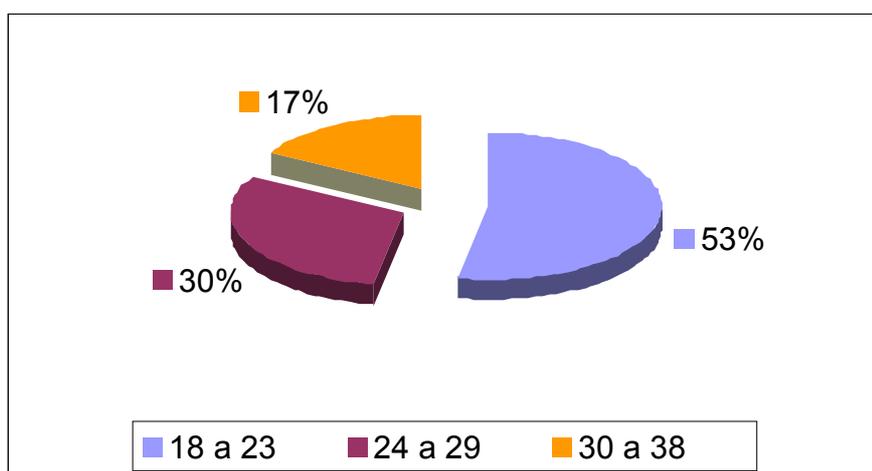
**Gráfico 1** - Distribuição dos consumidores de suplementos segundo sexo. Academias da zona central. Teresina - Pi



Apesar da crescente participação do público feminina nas salas de musculação, este estudo mostrou que mais homens do que mulheres fazem uso da suplementação alimentar. Dos 53 indivíduos que responderam ao questionário, 49 (79%) pertenciam ao sexo masculino e 11 (21%) ao feminino.

O predomínio do sexo masculino entre os usuários de suplementos foi também documentado por Araújo e Soares (1999) em pesquisa feita em academias de Belém, indicando prevalência do grupo masculino (42%) ao feminino (23%) entre os usuários de suplementação alimentar. No entanto, de acordo com uma pesquisa americana, 37,2% das mulheres e 23,9% dos homens entre 20 e 29 anos tomavam suplementos de vitaminas e/ou minerais (KRUMBACH et al.,1999 apud PEREIRA, LAJOLO e HIRSCHBRUCH, 2003).

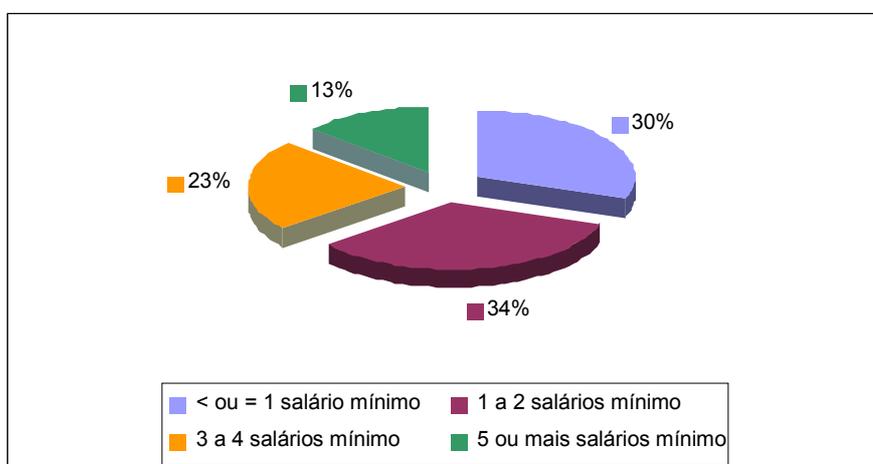
**Gráfico 2** - Distribuição dos consumidores de suplementos segundo faixa etária. Academias da zona central. Teresina – Pi



O gráfico mostra a concentração dos sujeitos da pesquisa na faixa etária 18 a 23 anos, representando 53% do total de questionários respondidos. A ela seguiu-se a faixa de 24 a 29 anos com 30% e de 30 a 38 anos com 17% do total.

Dados aproximados aos aqui encontrados foram apresentados por Lollo e Tavares (2004), que encontraram maior concentração de usuários de suplementos na faixa etária compreendida entre 17 e 34 anos. Já em pesquisa feita por Rocha e Pereira (1998), a faixa de maior consumo de tais produtos foi entre 20 a 30 anos.

**Gráfico 3** - Distribuição dos consumidores de suplementos segundo renda mensal. Academias da zona central. Teresina – Pi

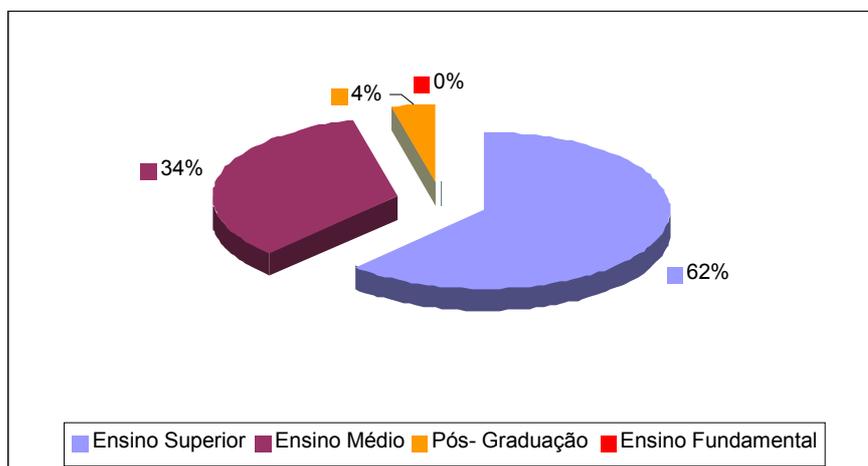


Constatamos ainda que, a maioria dos participantes (18 indivíduos ou 34%) afirmaram possuir renda salarial de 1 a 2 salários mínimo, 16 (30%) referiram renda menor ou igual a 1

salário mínimo, 12 (23%) recebiam mensalmente 3 a 4 salários mínimo, e 7 (13%) possuíam renda salarial igual ou superior a 5 salários mínimo.

Philippi (2004) objetivando avaliar os hábitos de vida e o uso de suplementos por estudantes da Universidade Federal de Santa Catarina, mostrou que 49,8% dos participantes possuíam renda familiar de 5-10 SM, e 67,8% pertencem à classe social B.

**Gráfico 4** - Distribuição dos consumidores de suplementos segundo grau de escolaridade. Academias da zona central. Teresina – Pi



No que diz respeito ao grau de escolaridade, 62% (33 indivíduos) afirmaram ter concluído ou estar cursando Ensino Superior, 34%(18) diziam possuir Ensino Médio, e 4%(2) ser Pós-graduados. Nenhum participante afirmou ter somente o Ensino Fundamental como grau de escolaridade.

Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), também observaram tal fato em seu estudo, onde de um total de 309 frequentadores de academias de São Paulo, 216 indivíduos (69,9%) possuíam nível de escolaridade superior estando, portanto de acordo com os achados desta pesquisa.

## CONCLUSÃO

Os dados produzidos por este estudo nos permitem concluir que: a maioria dos usuários de suplementos alimentares das academias da zona central de Teresina, eram do sexo masculino, tinham de 18 a 23 anos, possuíam ensino superior completo ou incompleto, e tinham renda salarial de 1 a 2 salários mínimo por mês. O suplemento mais utilizado pertencia ao grupo das proteínas e aminoácidos.

A falta de estudos suficientes e conclusivos sobre o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física deve-se não só ao fato de ser este um assunto recente, mas também ao constante aparecimento de novos produtos no mercado. Maiores esclarecimentos a sobre seus efeitos são necessários para evitar problemas de saúde na população estudada, uma vez que o consumo desse tipo de produto é significante entre atletas e esportista.

## REFERÊNCIAS

- APPLEGATE, E.A; GRIVETTI, L.E. Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements. *Journal of Nutricion*, 1997;127:869-873.
- ARAÚJO, A.C Matos; SOARES, Y. N. Gonçalves. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. *Rev. Nutr.*.Campinas 12(1): 81-89. jan/abr. 1999
- LOLLO, Pablo Christiano B; TAVARES, Maria da Consolação G. Cunha F. In **XIX CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**, 2004, Foz do Iguaçu, PR, Brasil. In <<http://www.efdeportes.com/efd76/supl.htm>>. Acesso em 12/10/06

PEREIRA Raquel F; LAJOLO Franco M; HIRSCHBRUCH Marcia D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Rev Nut.** v 16, n. 3, Campinas Jul/Set. 2003.

PHILIPPI, Jane Maria de Souza. **O uso de suplementos alimentares e hábitos de vida de universitários:** o caso da UFSC. Florianópolis, 2004. 181 p. Tese (Doutorado) Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção, UFSC, 2004.

TESSEROLI, Maristela. Consumo excessivo de suplementos. **Revista MetrÓpole**, Campinas, Jan. 2005. Disponível em <[http://unicamp.br/unicamp/canal\\_aberto/clipping/maio2005/clipping050503\\_correiopop.html](http://unicamp.br/unicamp/canal_aberto/clipping/maio2005/clipping050503_correiopop.html)>. Acesso em 14 Abr 2006.