

CONSUMO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR POR HOMENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, NAS ACADEMIAS CENTRAIS DO MUNICÍPIO DE GUARAPUAVA/PR

Edson Luis Quintiliano¹

Orientador: Júlio César Lacerda Martins²

RESUMO: O objetivo deste estudo foi investigar o consumo de suplemento alimentar por homens com idade entre 18 a 35 anos praticantes de musculação nas academias centrais do município de Guarapuava-PR, sendo 102 entrevistados dos quais 40% declararam fazer uso de suplementação. De acordo com os resultados o tipo de suplemento mais consumido foi aminoácidos ou concentrados protéicos sendo 36%. Novos estudos sobre suplementação alimentar faz necessário a fim de contribuir com este estudo e com a ciência da atividade física.

Palavras-chave: Suplemento alimentar, exercícios, musculação, homens e academias.

INTRODUÇÃO

A importância com a saúde na atualidade deixa claro o quanto é necessário ter uma boa alimentação aliada com a prática de atividade física como prevenção de doenças e qualidade de vida. Segundo Kantikas (2007), a prática de alguma atividade física pode trazer bons resultados, mas ela deve, no entanto ser orientada e acompanhada por um professor/instrutor capacitado na área.

Dentre as várias formas de atividade física a musculação vem se tornando uma das mais praticadas por muitos indivíduos, e partindo disso a busca de um corpo perfeito também se tornou uma das prioridades na vida das pessoas, para alguns autores isso é chamado de “culto ao corpo”. Na opinião de Russo (2001), estamos vivendo em uma cultura onde a aparência física é muito valorizada..

Entre as muitas formas de se obter uma boa saúde e, ao mesmo tempo, um corpo perfeito, podemos classificar a musculação como a prática a qual melhor mantém a saúde física e mental. De acordo com Iriart *et. al.*, (2009), com o passar dos anos, o corpo tornou-se alvo de cuidados, como dietas, musculação e cirurgias

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade Guairacá, Guarapuava / PR – Brasil. Email: edson.elq@hotmail.com

² Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Guairacá.

CONSUMO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR POR HOMENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, NAS ACADEMIAS CENTRAIS DO MUNICÍPIO DE GUARAPUAVA/PR

estéticas, homens e mulheres acabam gastando mais tempo em recursos destinados a construção e manutenção corporal.

De acordo com Jr Souza *et. al.* (2008), o exercício bem orientado e uma boa alimentação são os componentes essenciais para um programa que visa boa saúde e prevenção de doenças. Dentro do contexto sobre alimentação e prática de atividade física destaca-se o consumo de suplementação alimentar o qual é muito visado e comentado entre homens praticantes de musculação, (Rocha & Pereira, 1998 *apud* HALLAK, 2007).

Para Silva & Moraes (2006), o uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação muitas vezes é feito sem nenhuma orientação nutricional e muitos na maioria das vezes não sabem direito o que estão consumindo. O consumo de suplemento muitas vezes pode estar sendo feito de maneira incorreta, conforme relata Bacurau (2001, pág, 34), “a segurança quanto à utilização de suplementos é um fator importante que deve influenciar a decisão do indivíduo em optar por essa prática”.

No município de Guarapuava existem poucos estudos publicados sobre ingestão de suplementação alimentar por praticantes de musculação, dessa forma salientou-se a importância desse estudo devido à carência de informações serem muito poucas. Assim sendo esse trabalho teve como problema saber qual o suplemento alimentar mais consumido entre os praticantes de musculação de quatro academias no centro de Guarapuava e partindo disso teve como objetivo geral investigar o consumo de suplemento alimentar nessas academias centrais do município e como específicos verificar se existiu alguma orientação nutricional entre os consumidores, relatar quais as principais razões para o consumo de suplementos e também identificar qual o grau de escolaridade dos indivíduos entrevistados.

Pode-se notar que as academias de musculação em Guarapuava tiveram um grande crescimento nos últimos anos e com isso imagina-se que o número de pessoas que freqüentam esses estabelecimentos também aumentou e entre os muitos praticantes podemos destacar o público masculino em geral, jovens e adultos os quais praticam principalmente musculação e acredita-se que muitos desses podem estar ingerindo algum tipo de suplementação alimentar. De acordo com Kantikas (2007), o consumo de suplementação alimentar com o objetivo de melhorar o rendimento e ganho de massa muscular, e isso virou febre entre os praticantes de atividade física entre esses os que fazem musculação. As razões e interesse nessa pesquisa sobre suplementação alimentar em Guarapuava se da pelo fato de muitos não saberem na verdade qual é o papel do suplemento alimentar quando esse consumido de maneira inadequada ou mesmo sem orientação nutricional sendo que a hipótese do estudo antecipa que os suplementos de origem protéica estejam entre os mais consumidos entre os usuários.

Conforme vários estudos feitos em outros centros maiores, existe um consumo muito grande de suplemento alimentar em academias de musculação

CONSUMO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR POR HOMENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, NAS ACADEMIAS CENTRAIS DO MUNICÍPIO DE GUARAPUAVA/PR

espalhadas pelo país, conforme relata Pereira *et.al*, (2003), os homens gastam mais na compra de suplementos do que as mulheres, pois o interesse em aumentar a massa muscular é maior pelo sexo masculino, sendo assim, será de suma importância essa pesquisa, na qual poderá contribuir para futuros estudos sobre o caso em nosso município em conjunto com as academias.

METODOLOGIA

Esta pesquisa tratou-se de um estudo transversal descritivo com abordagem quantitativa utilizada na educação e nas ciências comportamentais, o método mais comum da pesquisa descritiva sendo o estudo exploratório (survey), o qual inclui questionários e entrevistas pessoais. (THOMAS & NELSON, pág.280, 2002).

Sendo a amostra composta de 102 indivíduos do sexo masculino com idade entre 18 e 35 anos, destes 41 relataram fazer uso de suplementos alimentares. Todos os participantes do estudo assinaram termo de consentimento livre e esclarecido, conforme as normas para a realização de Pesquisa em Seres Humanos, Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde de 10/10/1996. A direção das academias também receberam uma carta de esclarecimento (anexo 2) e autorizaram a realização da pesquisa. Os dados foram obtidos através de um questionário (anexo 1), adaptado de Hallak *et. al.* (2007), o qual foi validado para esta pesquisa por três professores especialistas da Faculdade Guairacá. O levantamento foi realizado de 16 a 25 de setembro de 2009 apenas no turno da noite, 102 indivíduos participaram da pesquisa, sendo eles abordados na entrada da academia de forma aleatória. Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva através do programa estatístico SPSS.15 para caracterizar a amostra com testes de média, mínimo, máximo e desvio-padrão e o programa Excel 2003 para avaliar a frequência de percentil para apresentação dos resultados.

RESULTADOS

Os resultados da estatística descritiva de média, mínimo, máximo e desvio padrão, referente à utilização da amostra quanto à idade, massa corporal e estatura encontra-se na TABELA 1:

TABELA 1- Estatística da amostra quanto à idade, massa corporal e estatura.

	Amostr	Médi	Mínim	Máxim	
Indivíduos	a	a	a	a	DP
					5,26
Idade (anos)	41	25,9	18	35	7
Massa	41	79,22	58	100	10,37

Edson Luís Quintiliano
 Júlio César Lacerda Martins

CONSUMO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR POR HOMENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, NAS ACADEMIAS CENTRAIS DO MUNICÍPIO DE GUARAPUAVA/PR

Corporal (kg)						7
			178,0			
Estatura (cm)	41	5		168	190	6,103

Foi utilizada a distribuição de freqüência de percentil a fim de verificar o grau de instrução dos entrevistados, observou-se que a maior parte dos indivíduos possui o ensino superior (63%) sendo o mais prevalente o completo. A representação gráfica do grau de escolaridade encontra-se na FIGURA 1.

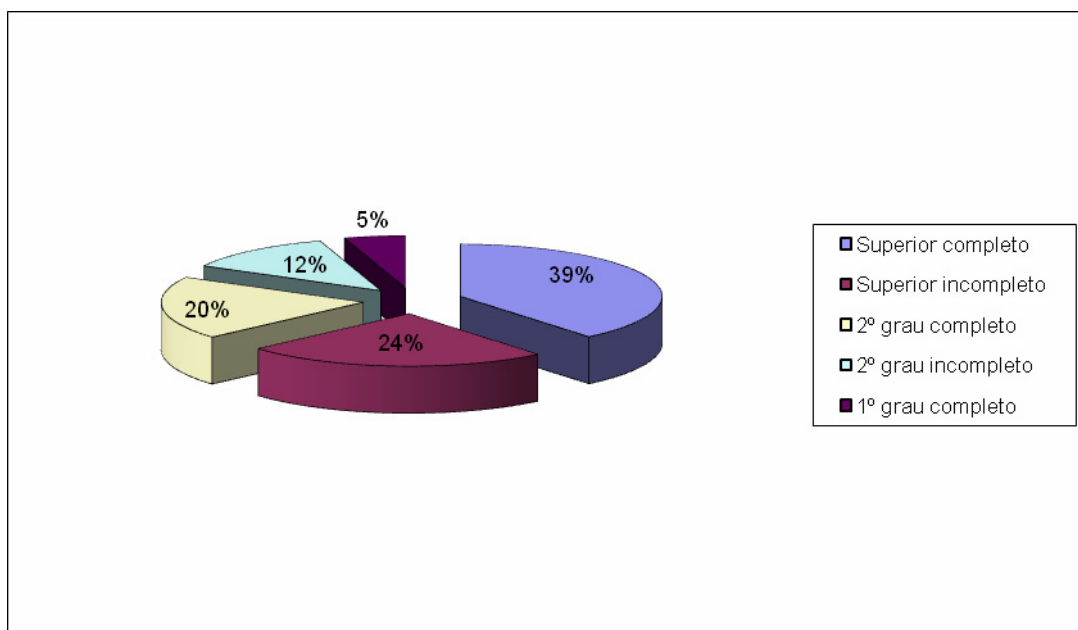


Figura 1 - Grau de Escolaridade.

A distribuição de freqüência de percentil referente ao tipo de suplemento mais consumido entre os entrevistados, constatou-se na pesquisa que os aminoácidos ou concentrados protéicos são a maioria 36% mais consumidos entre os praticantes de musculação, sendo as bebidas carboidratadas 21%, vitaminas ou complexos vitamínicos 20%, creatina 1%, carnitina 3 %, minerais 0% e outros 19%, a representação gráfica do tipo de suplemento mais consumido encontra-se na FIGURA 2.

Edson Luís Quintiliano
 Júlio César Lacerda Martins

CONSUMO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR POR HOMENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, NAS ACADEMIAS CENTRAIS DO MUNICÍPIO DE GUARAPUAVA/PR

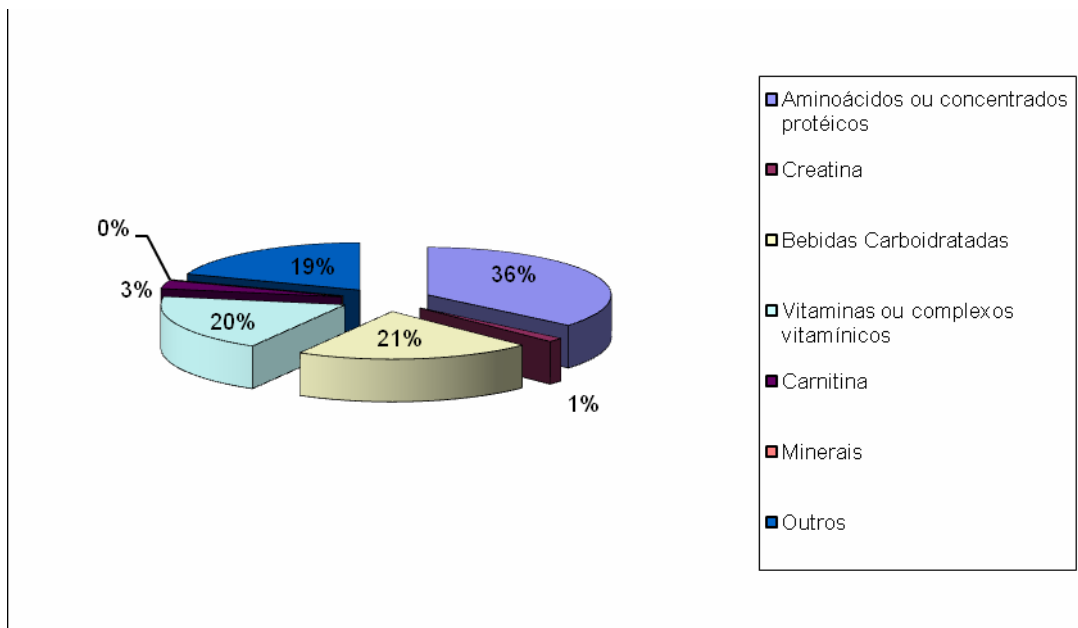


Figura 2 - Tipo de Suplemento mais consumido.

A distribuição de freqüência de percentil quanto à indicação ao consumo de suplemento alimentar, constatou-se que apenas 15% dos entrevistados buscaram orientação nutricional, sendo que a maioria 85% buscaram outro tipo de orientação.

A representação gráfica da indicação ao consumo de suplemento alimentar encontra-se na FIGURA 3.

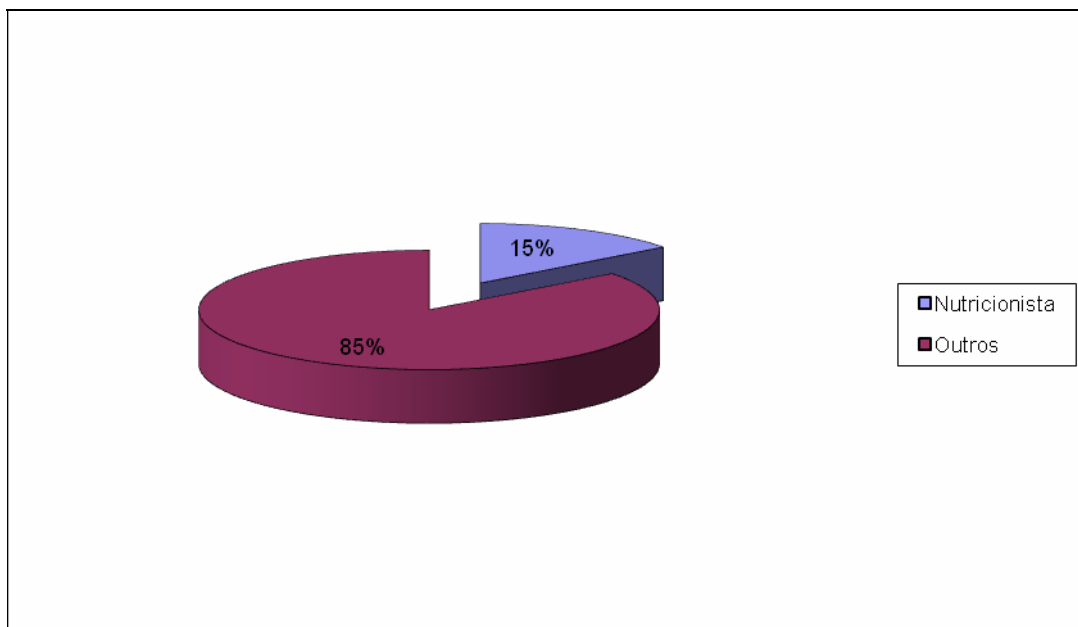


Figura 3 – Posição dos entrevistados quanto à indicação ao consumo de suplemento alimentar.

A distribuição de frequência de percentil quanto à razão ao consumo de suplemento alimentar, 46% declararam consumir suplemento com o objetivo único de aumentar a massa muscular, já os demais buscam outras razões sendo 29% garantir saúde, 12% aumentar a energia e performance atlética, 5% prevenir doenças e compensar deficiências da alimentação, 2% estética e 1% visa competição. A representação gráfica das razões quanto ao consumo de suplemento alimentar encontra-se na FIGURA 4.

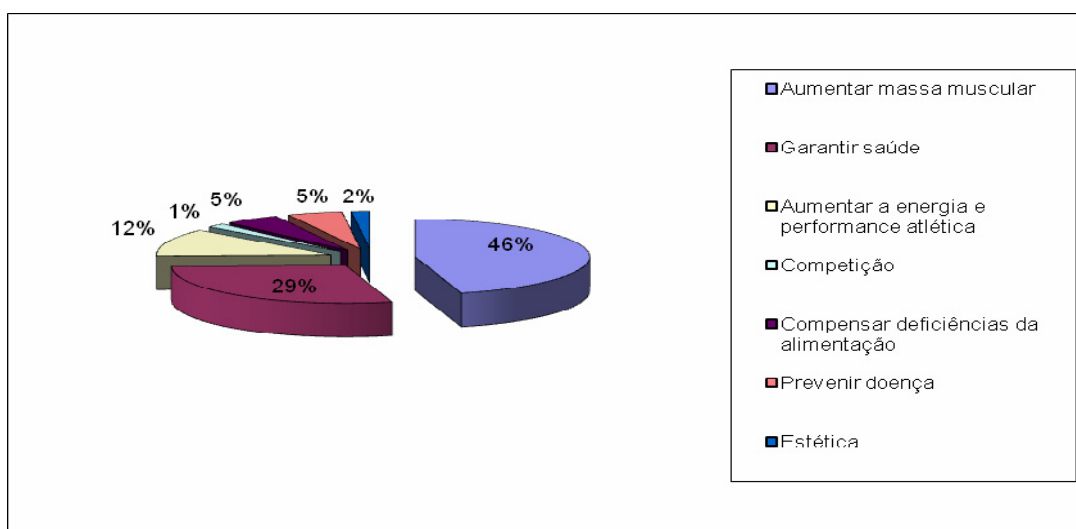


Figura 4 – Razões quanto ao consumo de Suplemento alimentar.

DISCUSSÃO

Verificou-se nesse estudo que dos 102 indivíduos que foram entrevistados 40% consomem algum tipo de suplemento alimentar, esse número ainda foi pequeno ao comparado com outros estudos feito em cidades maiores, conforme Hallak *et al* (2007), com 159 pessoas freqüentadoras das academias de Belo Horizonte MG, sendo 126 (79%) do sexo masculino e 33(21%) sexo feminino, a maioria homens 126(79%), e desses 57(44,2%) fazem uso de no mínimo um tipo de suplemento outra comparação é feita por Pimenta *et al*,(2008), dos 94 entrevistados em Cascavel PR, 66% afirmaram ingerir algum tipo de suplemento e entre esses a maioria 85,4% são do gênero masculino.

Foi verificado também que o grau de escolaridade dos entrevistados foi semelhante ao de outros estudos onde a maioria concluiu ou está concluindo o ensino superior, conforme Halak *et al*(2007) e Pimenta *et al*(2008) a grande maioria dos consumidores de suplemento já concluíram o ensino superior. A média de idade

CONSUMO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR POR HOMENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, NAS ACADEMIAS CENTRAIS DO MUNICÍPIO DE GUARAPUAVA/PR

entre os usuários de suplemento em Guarapuava citado na tabela 1, foi de 25,9 anos de idade dados esses semelhantes ao de outros estudos como Santos & Santos (2002), onde a média foi de 27,5 anos na cidade de Vitória ES.

Ao investigar o suplemento mais consumido, observou que a hipótese foi confirmada, pois os aminoácidos e concentrados protéicos são os mais consumidos um vez que 36% dos suplementos mais consumidos entre os entrevistados são desta origem seguido de 21% das bebidas carboidratadas e assim comparado aos outros estudos feito em Belo Horizonte por Hallak *et. al.* (2007) identificou que 37,1% dos suplementos consumido são os aminoácidos e concentrados protéicos, também em São Paulo em um estudo feito por Miarka (2007), onde esse número também é grande, 30,76% consomem aminoácidos e concentrados protéicos. Pode-se afirmar que o grande consumo de aminoácidos e concentrados protéicos se da pelo fato dos indivíduos acreditarem que os mesmos sejam responsáveis principalmente no aumento da massa muscular (PEREIRA *et. al.*, 2007).

A grande preocupação quanto ao consumo de suplemento talvez seja em relação aos efeitos do mesmo, partindo disso a orientação que muitas vezes é tomada não é feita da maneira certa, no presente estudo observou-e que apenas 15% dos entrevistados receberam orientação nutricional já 85% não buscaram nenhum tipo de orientação, dados que também foram encontrados por Araújo *et. al.* (1999) em Belém do PARÁ, onde a maioria 56% utilizava suplementação sem nenhuma orientação nutricional, Hallak *et. al.*(2007), também relata que em Belo Horizonte a grande maioria 86% declarou não buscar nenhum tipo e orientação nutricional.

Já ao investigar a razão do uso de suplemento pelos entrevistados podemos notar que comparado a outros estudos a grande maioria 46% visa o aumento de massa muscular seguido de 29% que buscam garantir saúde, Pimenta *et. al.* (2008) em Cascavel também observou em sua pesquisa que 38% dos entrevistados consomem suplemento visando o ganho de massa muscular, em Belo Horizonte Hallak *et. al.*(2007), relata que 34,7% também consomem suplemento com o objetivo de aumentar a massa muscular.

Sendo assim constatou-se nos resultados comparados a outros estudos que a grande parte dos usuários de suplementação buscam obter um ganho excessivo de massa muscular, e são poucos aqueles que buscam orientações nutricionais, conforme Pereira *et.al.* (2003), devido o aumento da venda de suplementos no mercado é necessário mais estudos que comprovem os efeitos e a consequência do uso a longo prazo. Assim sendo pode-se verificar que comparado a outros estudos ainda não se sabe o certo como é feito o consumo de suplementação entre praticantes de musculação.

CONCLUSÃO

Diante do apresentado neste estudo conclui-se que o consumo de suplemento alimentar por homens praticantes de musculação nas academias centrais do município de Guarapuava PR, está um pouco abaixo da média de outros estudos, porém o tipo de suplemento alimentar mais consumido foi os aminoácidos ou concentrados protéicos semelhante aos encontrados em outros estudos.

A limitação encontrada foi que alguns entrevistados não afirmaram fazer uso de suplemento alimentar e também a fidedignidade da maioria. Assim sendo aponta-se a necessidade de novos estudos sobre suplementação alimentar com uma amostra maior ou até mesmo com toda a população praticante de musculação em Guarapuava, a fim de contribuir com este estudo e com a atividade física.

Edson Luís Quintiliano

Júlio César Lacerda Martins

CONSUMO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR POR HOMENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, NAS ACADEMIAS CENTRAIS DO MUNICÍPIO DE GUARAPUAVA/PR

ANEXOS

Universidade Gama Filho - Curso de Pós- Graduação em Nutrição Esportiva Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Belo Horizonte, MG				
1. Grau de Escolaridade	<input type="checkbox"/> 2º grau incompleto	<input type="checkbox"/> 2º grau completo	<input type="checkbox"/> Curso Superior incompleto	<input type="checkbox"/> Curso Superior completo
2. Idade:	3. Peso:		4. Altura:	
5. Tipo de Atividade:			6. Quantas vezes /semana	
A quanto tempo ?		Objetivo:		
7. Ingestão de líquidos por dia				
8. Suplementos/Isotônicos (Marque com um X a opção consumida)				
Tipo	Quantidade por dia	Tipo	Quantidade por dia	
<input type="checkbox"/> Bebidas carboidratadas ("Gatorade")		<input type="checkbox"/> Glutamina		
<input type="checkbox"/> Maltodextrina		<input type="checkbox"/> Complexos Vitamínicos		
<input type="checkbox"/> Albumina		<input type="checkbox"/> Vitaminas isoladas. Qual:		
<input type="checkbox"/> Whey protein		<input type="checkbox"/> DHEA		
<input type="checkbox"/> Creatina		<input type="checkbox"/> Minerais: Cromo, Vanádio, Boro, etc		
<input type="checkbox"/> Camitina		<input type="checkbox"/> HMB		
<input type="checkbox"/> BCAA		<input type="checkbox"/> Outros		
9. Quem lhe indicou o uso de suplementos				
<input type="checkbox"/> Instrutor	<input type="checkbox"/> Nutricionista		<input type="checkbox"/> Iniciativa própria	
<input type="checkbox"/> Amigos	<input type="checkbox"/> Vendedor de loja de suplementos		<input type="checkbox"/> Academia	
<input type="checkbox"/> Médico	<input type="checkbox"/> Família		<input type="checkbox"/> Outros	
10. Qual a razão do uso de suplementos/ Vitaminas:				
<input type="checkbox"/> Garantir a saúde		<input type="checkbox"/> Prevenir doenças		
<input type="checkbox"/> Aumentar a massa muscular		<input type="checkbox"/> Aumentar a energia, performance atlética		
<input type="checkbox"/> Compensar deficiências da alimentação		<input type="checkbox"/> Outros (especificar):		
Declaro ter sido informado sobre o caráter e os objetivos deste questionário e autorizo o uso dessas informações e dados de forma sigilosa e anônima para fins específicos de pesquisa científica.				
Assinatura do participante:				

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, A.C.M; SOARES, YNG . Perfil de Utilização de Repositores Protéicos nas Academias de Belém/Pará. *Revista de Nutrição*. Campinas, 12(1): 81-89 Jan/abr,1999. Disponível em <<http://www.bireme.br/php/index.php>>.. Acesso em 12/04/09.

BACURAU, R. F. Nutrição e suplementação esportiva. Guarulhos/SP: Phorte Editora, 2001.

HALLAK, A.; FABRINI, S.; PELUZIO, G.C.M. Avaliação do Consumo de Suplementos Nutricionais em Academias da Zona Sul de Belo Horizonte/MG. . *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Disponível em <<http://www.ibpefex.com.br>>. Acesso em 12/04/09.

IRIART, Jorge.A.B.;CHAVES,J.C.;ORLEANS,R.G.**Culto ao corpo e o uso de anabolizantes entre praticantes de musculação**. *Cad Saúde Pública*,Rio de Janeiro, n,25 v,4 ,p,773 a 782, abr, 2009. Disponível em <http://www.bireme.br/php/index.php> Acesso em 15/09/09.

JR SOUZA, P.T.; PEREIRA, B,. Creatina: auxílio ergogênico com potencial antioxidante?. *Revista de Nutrição*. Campinas, 21(3): 349-353, maio-jun. 2008. maio/jun.,2008. Disponível em <<http://www.bireme.br/php/index.php>> em 14/06/09.

KANTIKAS, M.G.L. Avaliação do uso de suplementos nutricionais a base de soro bovino pelos praticantes de musculação em academias de ginástica de Curitiba-PR.2007. Dissertação (Pós-Graduação em Tecnologia de Alimentos),Universidade Federal do PR, Curitiba- PR. Disponível em *Google Inc. <<http://www.google.com.br>> Acesso em 14.08.2009.

MIARKA, B.: JR, C.C.L.: INTERDONATO, G.C.: DEL VECCHIO, F.B.. Características da Suplementação Alimentar por Amostra Representativa de Acadêmicos da Área de Educação Física. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo do Pinhal,SP,v.8,n.11,jul/dez2007-ISSN1679-8678. Disponível em <<http://www.scielo.org/php/index.php>> Acesso em 20/10/09.

PEREIRA, R. F.; LAJOLO, F. M.; HIRSCHBRUCH, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Revista de Nutrição*, Campinas,n,16,v,3,jul/set,2003.Disponível em <http://www.bireme.br/php/index.php>>. Acesso em 08/06/09.

PEREIRA, J.M.O.; CABRAL,P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife.*Rev.Brasileira*

Edson Luís Quintiliano

Júlio César Lacerda Martins

CONSUMO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR POR HOMENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, NAS ACADEMIAS CENTRAIS DO MUNICÍPIO DE GUARAPUAVA/PR

de *Nutrição esportiva*, São Paulo, v.1, n.1,p.40-47,jan/fev/2007.Disponível em <<http://www.scielo.org/php/index.php>>.Acesso em 25/08/09.

PIMENTA, M.G., LOPES, A,C,.Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Atividade Física de Academias de Ginástica de Cascavel – PR. *Revista de Nutrição*, nov/2008. Disponível em <<http://www.scielo.org/php/index.php>>. Acesso em 15/03/09.

RUSSO, R.. Imagem Corporal:construção através da cultura do belo. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005. Disponível em <<http://www.google.com.br>> Acesso em 14.06.2009>.

SANTOS, M. A. A.; SANTOS, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v.16, n. 2, 2002. Disponível em: <<http://www.revistadenutricaoesportiva.gov.br>>. Acesso em 12/04/09.

SILVA, M. S.; MORAES, A.S. Utilização de suplementos alimentares por indivíduos que praticam exercícios físicos em academias de Goiânia. *Revista de Nutrição*, In: IX SEMANA CIENTÍFICA DA FEF/UFG - IX, 2006, Goiânia. Anais eletrônicos da IX Semana Científica da FEF/UFG [CD-ROM], Goiânia: UFG, 2006. Disponível em <<http://www.scielo.org/php/index.php>>. Acesso em 15/03/09.

THOMAS, J. R, NELSON, J. K. *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*, 3ª Edição, Artimed Editora S.A. Porto Alegre RS. 2002.

CONSUMPTION OF ALIMENTARY SUPPLEMENT FOR MEN WHO PRACTICE MUSCULAR ACTIVITY IN THE CENTRAL GYMS OF GUARAPUAVA-PR CITY

ABSTRACT: The objective of this study was to investigate the consumption of alimentary supplement for men with age between 18 and 35 years old and who practice muscular activity in the central gym of Guarapuava-PR city. From the 102 interviewed ones, 40% had declared to use supplement. In accordance with the results the type of the most consumed supplement was amino acids or protein concentrates (36%). New studies about alimentary supplementation are necessary to contribute with this study and the physical activity science.

Key-words: Alimentary supplement; exercises; muscular activity; men; gyms.

Recebido em 30 de novembro de 2009; aprovado em 20 de dezembro de 2009.