

PERFIL DE USUÁRIOS DE ACADEMIAS NO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO: CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES PARA ATLETAS

**Daniele Custódio Gonçalves das Neves¹; Renata Pereira Vaqueiro²;
Ivis Claudino Firmino³ & Kátia Cilene Tabai⁴**

1. Ex-Bolsista PIBIC, Discente do Curso de Economia Doméstica, ICSA/UFRRJ; 2. Bolsista PIBIC, Discente do Curso de Engenharia de Alimentos, IT/UFRRJ; 3. Co-orientador, Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos (DTA/ITUFRRJ); 4. Orientadora do PIBIC/ CNPq e Docente do DEDH/ICSA/UFRRJ.

Palavras-chave: Consumo; Suplemento Alimentar; Anabolizantes.

Introdução

Os suplementos para atletas são alimentos formulados para auxiliar no atendimento das necessidades nutricionais específicas e do desempenho do exercício. É compreendido suplemento nutricional como todo produto constituído por, pelo menos um, dos seguintes ingredientes: vitaminas, minerais, aminoácidos, metabólitos, ervas e botânicos, extratos. E são utilizados como complemento da dieta, suprimindo as necessidades nutricionais do indivíduo, ou como recurso ergogênico (ROSA e PERINA, 2013).

Os suplementos nutricionais são comercializados em diversos locais como academias, *internet* e lojas especializadas, consumidos sob diversos modos, como em líquidos, pós, gel e cápsulas, contribuindo para o aumento do uso em todas as faixas etárias e ambos os gêneros. Além disso, a crescente pressão da sociedade e da mídia em relação ao corpo padrão faz com que a popularidade dos suplementos alimentares seja cada vez maior, tanto no meio esportivo quanto nas academias (HIRSCHBRUCH, 2008).

O consumo abusivo de suplementos alimentares e esteroides anabólico-androgênicos (EAA), talvez por falta de legislação rígida que autorize a venda sem prescrição médica, ou pelas indústrias que lançam no mercado cada vez mais produtos prometendo resultados imediatos (ARAÚJO e NAVARRO, 2008). O objetivo desse estudo foi verificar o perfil dos consumidores de suplementos alimentares pelos usuários das academias da cidade de São Paulo, identificando os principais suplementos alimentares utilizados, os principais responsáveis pela indicação dos mesmos e o valor médio gasto por mês com suplementos alimentares.

Metodologia

Foram aplicados 150 questionários nas academias da cidade de São Paulo, em janeiro de 2015, por meio de amostra por conveniência, após submissão do projeto ao Comitê de Ética e Pesquisa, protocolo nº 23083.005424/2014-05. Os dados obtidos foram agrupados em bancos de dados, utilizando a planilha eletrônica do software Excel, objetivando quantificar os atributos estudados na amostra. Foram elaboradas tabelas de frequência simples com valores absolutos e percentuais. Foi averiguado o consumo dos produtos com venda proibida pela ANVISA.

Resultados e Discussão

Os usuários das academias se apresentaram como pertencentes ao gênero masculino (55%), com idades entre 26 a 33 anos (35%), com ensino médio completo (52%) e com faixa salarial de 1 a 3 salários mínimos (49%), perfil semelhante encontrados outros estudos (Nascimento et al, 2014; Andrade et al, 2012; Hirschbruch et al, 2008). E 54% dos usuários afirmaram consumir suplemento alimentar, desses 36% utilizavam *whey protein*, 34% usavam aminoácidos (BCAA) e 18% consumiam outras substâncias entre elas os esteroides anabólico-androgênicos (EAA). Esse uso de anabolizantes ressalta a facilidade na aquisição dos esteroides anabólicos-androgênico, mesmo tendo uma legislação específica para a comercialização do mesmo, a saber, a Portaria nº 344, de 1998 da ANVISA (BRASIL, 1998).

Segundo Lima et al (2010) e Carmo et al (2011) rastrear o uso de substâncias anabólicas é complicado, pois muitas vezes os usuários com receio de repreensão negam a utilização, e ainda, o uso de EAA por praticantes de atividades físicas recreativas tem aumentado nos últimos anos.

O consumo de suplementos alimentares foi indicado por 21% de amigos e instrutores e 19% não receberam nenhuma indicação. As utilizações desses produtos estavam relacionadas 39% ao melhoramento durante os treinos e 24% possíveis alterações estéticas. Os gastos médios com suplementação foram de R\$279,40.

Em outro estudo realizado nas academias de São Paulo, os entrevistados, que eram praticantes de atividade física, 20% alegaram realizar tais atividades por se preocuparem com a sua saúde (NEVES et al, 2015).

Acredita-se que, em parte, esses resultados encontrados nesta pesquisa sejam devido ao apelo do *marketing*, propagandas muitas vezes enganosas, e a pressão da mídia por um corpo esteticamente inatingível em curto prazo, e as insistentes orientações de colegas e treinadores, que por sua vez são muitas vezes despreparados, para o consumo desses produtos. Além disso, é possível encontrar informações sedutoras e imprecisas nos rótulos, aumentando o consumo indiscriminado e desinformado de suplementos alimentares (FIRMINO e TABAI, 2013; FIRMINO et al, 2015).

Conclusão

O consumo de suplemento alimentar é uma realidade brasileira. A escassez de estudos sobre o consumo e sobre os benefícios/ malefícios dessa suplementação é a lacuna que possibilita disseminar essa prática entre os praticantes de atividades físicas.

Além de estudos e fatos comprovarem que o consumo de alguns suplementos que contém substâncias proibidas como *dimethylamylamine* (DMAA) e esteroides anabólico-androgênicos (EAA), é necessário uma fiscalização atuante e rigorosa, pois a facilidade de aquisição e incentivos ao consumo potencializam o uso indiscriminado desses produtos, pois são consumidos, de modo geral, sem nenhuma orientação médica. É importante que se desenvolvam campanhas de conscientização sobre consumo de suplementos alimentares e que resultados das análises sejam divulgados para a população e mostre, também, a importância da educação alimentar e nutricional.

Referências Bibliográficas

ANDRADE, L.A.; BRAZ, V.G.; NUNES, A.P.O.; VELUTTO, J.N.; MENDES, R.R. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma Clínica de Nutrição Esportiva de São Paulo. **Rev. Bras. Ci. e Mov.** n.20, v.3, p. 27-36, 2012.

ARAÚJO, M. F.; NAVARRO, F. Consumo de Suplementos Nutricionais por Alunos de uma Academia de Ginástica, Linhares, Espírito Santo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.** v. 2, n. 8, p. 46-54, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria n.º 344, de 12 de maio de 1998. **Aprova o Regulamento Técnico sobre substâncias e medicamentos sujeitos a controle especial.** Brasília: Ministério da Saúde; 1998. Disponível em < <http://www.anvisa.gov.br/scriptsweb/anvisalegis/VisualizaDocumento.ap?ID=939&Versao=2> >. Acesso em 04 de julho de 2014.

CARMO, E. C.; BUENO JUNIOR, C. R.; FERNANDES, T.; BARRETTI, D.; SOARES, S. F.; SILVA JUNIOR, N. D.; UCHIDA, M. C.; BRUM, P. C.; OLIVEIRA, E. M. O Papel do Esteroide Anabolizante Sobre a Hipertrofia e Força Muscular em Treinamentos de Resistência Aeróbica e de Força. **Rev Bras Med Esporte.** v. 17, n 3, p.212 - 217, 2011.

FIRMINO, I. C; TABAI, K. C. Suplementos Alimentares para Atletas: Irregularidades nos Rótulos. **Higiene Alimentar**, v.27, n. 218/219, p. 163 - 165, 2013.

FIRMINO, I. C., LOPES, B. O., NEVES, D. C. G., TABAI, K. C. Irregularidades nas rotulagens de suplementos proteicos para atletas. **Higiene Alimentar**, v.29, p.1137 - 1141, 2015.

HIRSCHBRUCH, M.D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de Suplementos por Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. **Rev. Bras. Med. Esporte.** v.14, n.6 p.539-543, 2008.

LIMA, L. D.; MORAES, C. M. B.; KIRSTEN, V. R. Dismorfia Muscular e o Uso de Suplementos Ergogênicos em Desportistas. **Rev Bras Med Esporte.** v. 16, n. 6, p.427 - 430, 2010.

NASCIMENTO, G.N.L.; OLIVEIRA, S.R.U.; GOMES, C.C.M.T.F.; GRATÃO, L.H.A. Análise do Conhecimento sobre Suplementos Alimentares de Estudantes da Área da Saúde. **Anais COBRAN Nutrição Esportiva.** p.4-5, 2014.

NEVES, D. C. G., LIRA, D. S., LOPES, B. O., FIRMINO, I. C., TABAI, K. C. Consumo de suplementos alimentares para atletas em academias de ginástica da cidade de São Paulo:

alerta para saúde pública. **Higiene Alimentar**, v.29, p.1097 - 1100, 2015.

ROSA, V.; PERINA, F. Consumo de Suplementos Nutricionais e Anabolizantes de Frequentadores de Academia de Nova Aliança/ SP. **Revista Científica UNILAGO** – União das Faculdades dos Grandes Lagos. Edição: 2013. Disponível em < <http://www.unilago.edu.br/revista/edicaoatual/sumario/downloads/2013/CONSUMO%20DE%20SUPLEMENTOS%20NUTRICIONAIS%20E%20ANABOLIZANTES%20DE%20FREQUENTADORES%20DE%20ACADEMIA%20DE%20NOVA%20ALIANÇA.pdf> >, Acesso em 26 de junho de 2015.