

# CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES UTILIZADOS PELOS ATLETAS NO MUNICÍPIO DE SEROPÉDICA-RJ

Renata Vaqueiro Pereira<sup>1</sup>, Daniele Custódio Gonçalves das Neves<sup>2</sup>, Ivis Claudino Firmino<sup>3</sup>, Kátia Cilene Tabai<sup>4</sup>

1.Bolsista PIBIC/CNPq, Discente em Engenharia de Alimentos, DTA/IT/UFRRJ; 2.Ex-bolsista PIBIC/CNPq e Economista Doméstica; 3.Ex- Co-orientador do PIBIC/CNPq e Mestre em Ciência e Tecnologia em Alimento;4.Orientadora do PIBIC/CNPq e Docente da área de Alimentos e Nutrição do DEDH/ICSA/UFRRJ.

Palavras-chave: Consumo; Suplementos Alimentares; Indicação.

## Introdução

Um grande número de pessoas tem se dedicado à prática de exercícios em academias e centros esportivos. 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. O forte apelo do marketing populariza estes produtos, e leva milhares de esportistas ao uso indevido, como quantidade ou tempo inapropriado. Ainda, observa-se uma diversidade na formação profissional dentre as pessoas que indicam o uso de suplementos nutricionais. Estudos recentes apontam que as principais fontes de prescrição seriam os treinadores e/ou educadores físicos, seguidos de vendedores de loja e amigos. O objetivo deste estudo foi verificar o consumo de suplementos alimentares pelos frequentadores de academias do Município de Seropédica-RJ, assim como descrever quais tipos de suplementos são mais utilizados, quem são os principais responsáveis pela indicação dos mesmos e qual o valor médio gasto por mês com suplementos alimentares.

## Metodologia

Foram aplicados 150 questionários, em fevereiro de 2015, por meio de amostra por conveniência, em academias no Município de Seropédica-RJ, após submissão do projeto ao Comitê de Ética e Pesquisa, protocolo nº 23083.005424/2014-05. Antes dos questionários serem aplicados, os participantes da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido para participação na pesquisa. Os dados obtidos foram agrupados em bancos de dados, utilizando a planilha eletrônica do software Excel. Foram elaboradas tabelas de frequência simples com valores absolutos e percentuais.

## Resultados e Discussão

Em relação ao consumo, 59% dos entrevistados disse que consome suplemento alimentar ou recurso ergogênico (EAA), comparado ao estudo de Melo *et al* (2010), a pesquisa apresentou as mesmas características, onde 64,6% do total da amostra faziam uso de suplementos alimentares. Enquanto os suplementos alimentares consumidos foram whey protein (27%), aminoácidos (BCAA) (19%), creatina (10%), glutamina (9%), albumina e outros (6%), maltodextrina e massa (5%), vitaminas (4%), bebida isotônico (3%), waxy maize e carnitina (2%) e bebida carboidrata e gel/barra nutricional (1%), comparado com o estudo de Costa *et al* (2013), o suplemento mais utilizado também foi o whey protein (20%), porém, em contrapartida, o segundo mais consumido foi a creatina (13,8%), seguida de aminoácido (BCAA) (11,4%). Em relação aos principais responsáveis pela indicação dos suplementos alimentares foram instrutor (57%), nutricionista (18%), amigos (13%), ninguém (9%), vendedor (2%), meios de comunicação (1%) e médico (0%), o mesmo perfil de indicação encontrado nos estudos de Andrade *et al* (2012), onde a principal fonte de indicação para o uso de suplementos foi o instrutor de academias ou treinador (34,6%). O valor médio gasto por mês com suplementos alimentares foi R\$247,75, quando comparado ao gasto com suplementos da pesquisa de Costa *et al* (2013) que é de R\$51,00 a R\$150,00, é possível observar um valor gasto bem superior. Estudos sobre as rotulagens de suplementos alimentares para atletas (Firmino e Tabai, 2013; Firmino *et al.*, 2015) revelaram que ainda é expressivo o número de irregularidades nos produtos comercializados no País, inclusive com presença de substâncias proibidas pela ANVISA, que podem acarretar em danos à saúde humana. Neves *et al.* (2015) enfatizaram a

necessidade de mais conscientização sobre os riscos para a saúde humana do uso indiscriminado de suplementos alimentares para atletas.

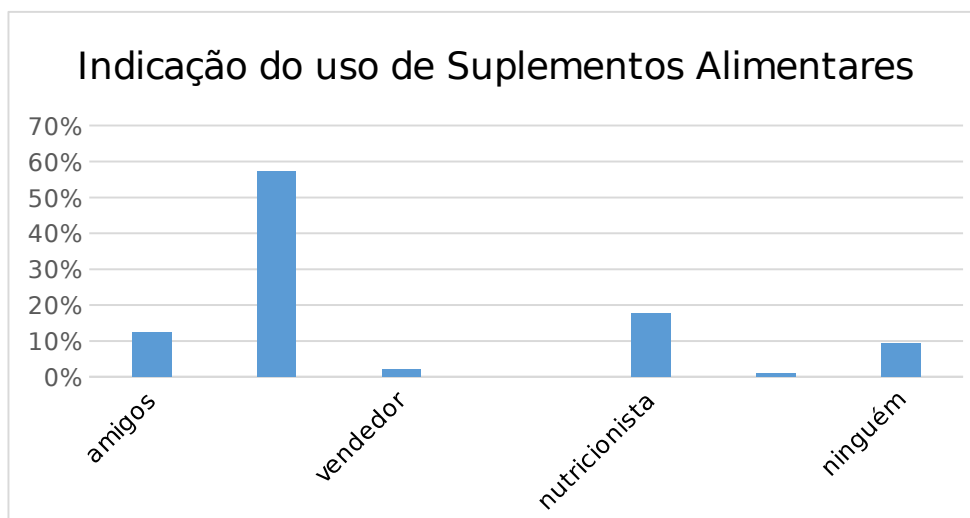


Figura 1: Gráfico de Indicação de uso de Suplementos Alimentares

### Conclusão

Atualmente, muitas pessoas consomem suplementos alimentares e na maioria das vezes, fazem o uso desses produtos, indicado por pessoas que não são capacitadas para tal atividade. Existem poucos estudos sobre o consumo e os malefícios do uso desses produtos. Acredita-se que seja ainda mais preocupante quando há o consumo de mais de um tipo de suplemento. É necessário que haja maior fiscalização na venda e no consumo de suplementos alimentares, a fim de que, não ocorra problemas de saúde dessa parcela da população brasileira.

### 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. **R. bras. Cia. e Mov.**, v. 20, n. 3, p. 27-36, 2012.
- COSTA, D. C.; ROCHA, N. C. A.; QUINTÃO, D. F.; Prevalência do Uso de Suplementos Alimentares entre Praticantes de Atividade Física em Academias de Duas Cidades do Vale do Aço/MG: Fatores Associados. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 7, n. 41, p.287-299, 2013.
- FAYH, A. P. T.; SILVA, C. V.; JESUS, F. R. D.; COSTA, G. K.; Consumo de Suplementos Nutricionais por Frequentadores de Academias da Cidade de Porto Alegre. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 1, p. 27-37, 2013.
- 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.
- MELO, I. C. O.; BUENO, L. O.; NETO, H. P. F.; LIBERALI, R.; O Consumo de Suplementos Alimentares em Academias de Brasília-DF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 4, n. 24, p. 489-493, 2010.
- 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 04 de Junho de 2015.

SCHNEIDER, C.; MACHADO, C.; LASKA, S. M.; LIBERALI, R.; Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Exercício Físico em Academias de Musculação de Balneário Camboriú-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 2, n. 11, p. 307-322, 2008.