

SUPLEMENTOS ALIMENTARES: ESTUDO COMPARATIVO SOBRE O CONSUMO EM ACADEMIAS

Renata Vaqueiro Pereira¹, Daniele Custódio Gonçalves das Neves², Ivis Claudino Firmino³, Kátia Cilene Tabai⁴

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

A suplementação vem se tornando cada vez mais comum no meio esportivo, porque os atletas ou mesmo as pessoas que praticam atividade física geralmente visam um melhor rendimento e/ou ganho de saúde ou forma física, segundo Schneider *et al* (2008). De acordo com Rosa *et al* (2013), 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. Conforme Fontes *et al* (2010), tem sido observado no Brasil um uso abusivo de suplementos alimentares e drogas, talvez por falta de legislação rígida que autorize a venda sem prescrição de um médico ou de um nutricionista especializados, ou pelas indústrias que lançam no mercado cada vez mais produtos prometendo resultados imediatos. O objetivo deste estudo foi verificar o consumo de suplementos alimentares pelos frequentadores de academias do Município de Seropédica-RJ e da Cidade de São Paulo-SP, 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 300 questionários no total, 150 questionários foram aplicados nas academias do município de Seropédica-RJ e 150 questionários aplicados nas academias da cidade de São Paulo-SP, 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. Antes dos questionários serem aplicados, os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento para participação na pesquisa. 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.

Resultados e Discussão

Em relação ao consumo, 59% dos entrevistados do Município de Seropédica-RJ e 54% dos entrevistados da Cidade de São Paulo disseram que consomem 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 mais consumidos foram Whey Protein (27%), Aminoácidos (BCAA) (19%) e Creatina (10%) no município de Seropédica-RJ, na cidade de São Paulo os suplementos obedeceram a mesma ordem de consumo, foram Whey Protein (26%), Aminoácidos (BCAA) (24%) e Creatina (12%) 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 no município de Seropédica-RJ foram Instrutor (57%), Nutricionista (18%), Amigos (13%) e Ninguém (9%), e na cidade de São Paulo-SP foram Instrutor e Amigos com (30%) cada, Ninguém (18%) e Nutricionista (16%), 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 na pesquisa de Costa *et al* (2013) é de R\$51,00 a R\$150,00, é possível observar um valor gasto bem superior quando comparado ao gasto mensal no município de Seropédica-RJ (R\$247,75) e na cidade de São Paulo (R\$279,40).

É importante ressaltar que estudos como o de Neves *et al.* (2015) sugerem maior conscientização sobre os riscos para a saúde humana do uso indiscriminado de suplementos alimentares para atletas. Firmino e Tabai (2013) e Firmino *et. al.* (2015) divulgaram que ainda é expressivo o número de irregularidades nas rotulagens de suplementos alimentares para atletas comercializados livremente no Brasil, atualmente, o que torna-se mais preocupante o consumo desses produtos, por parte de alguns usuários, sem indicação profissional, como constatado nessa pesquisa.

Conclusão

Existem poucos estudos sobre o consumo e os malefícios do uso de suplemento alimentar por mais que, muitas pessoas o consumam em diferentes tipos e quantidades, a maior parte da indicação é realizada por pessoas que não são capacitadas para tal atividade. A educação nutricional, assim como o consumo de alimentos e suplementos, tende a ser uma área crescente que deve despertar ainda mais interesse e reafirmar sua importância nos próximos anos.

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.

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.

FONTES, A. M. S. A.; NAVARRO, F.; Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Atividades Físicas em Academias de Sete Lagoas-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 4, n. 24, p. 515-523, Novembro/Dezembro, 2010.

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 Freqüentadores 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, Setembro/Outubro, 2008.