

**ANÁLISE DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E RECURSOS ERGOGÊNICOS
POR FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DE FORTALEZA-CE**

Francisco Emanuel Rodrigues Gomes¹, Abraham Lincoln de Paula Rodrigues²
Luciana Catunda Brito¹, Edson da Silva Soares¹

RESUMO

Atualmente uma elevada quantidade de pessoas procura as atividades em academia, entre estas, pode-se destacar a musculação. A busca por um corpo "perfeito" faz com que esses indivíduos utilizem uma grande variedade de suplementos alimentares e recursos ergogênicos com a finalidade de potencializar esses resultados, e muitas vezes sem orientação profissional. O objetivo do estudo foi analisar a prevalência do uso de suplementos alimentares e recursos ergogênicos em uma academia de Fortaleza-CE. Utilizou-se para isso, um questionário contendo 17 perguntas, aplicado a 85 sujeitos de ambos os sexos, com idade entre 18 e 58 anos. Observou-se um expressivo número que indica o uso ou conhecimento de alguém próximo aos entrevistados que usam esses produtos (97,6%), e que adultos jovens entre 18 e 30 relatam fazer maior consumo dessas substâncias do que pessoas de idades mais avançadas. Os suplementos mais citados pelos entrevistados foram o Whey Protein e BCAA, tendo como motivação principal para o uso a indicação de um nutricionista. Um dado alarmante foi encontrado no que diz respeito a utilização de esteroides anabolizantes, onde 67,1% dos entrevistados afirmaram fazer ou conhecer alguém que utilize tais substâncias. O alto consumo de suplementos alimentares e recursos ergogênicos apontam a necessidade de alertar esses usuários, e aos novos que poderão vir a surgir, dos riscos relacionados à utilização indevida e sem orientação profissional.

Palavras-chave: Suplementos alimentares. Recursos ergogênicos. Musculação.

1-Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES), Universidade Federal do Ceará (UFC), Fortaleza-CE, Brasil.

2-Laboratório de Biomecânica da Universidade Federal do Ceará, Fortaleza-CE, Brasil.

ABSTRACT

Analysis of use of food supplements and ergogenic resources by individuals of a gym from Fortaleza-CE

Currently a large number of people are looking for activities in the gym, among them, you can highlight the bodybuilding. The search for a "perfect" body makes these individuals use a wide variety of food supplements and ergogenic resources in order to enhance these results, often without professional guidance. The aim of the study was to analyze the prevalence of the use of food supplements and ergogenic resources in a Fortaleza-CE academy. A questionnaire containing 17 questions was applied to 85 subjects of both sexes, aged between 18 and 58 years. There was an expressive number indicating the use or knowledge of someone close to the interviewees who use these products (97.6%), and that young adults between 18 and 30 reported making more use of these substances than people of more advanced age. The supplements most cited by the interviewees were Whey Protein and BCAA, with the main motivation for the use being the indication of a nutritionist. An alarming finding was found regarding the use of anabolic steroids, where 67.1% of respondents said they did or know someone who uses these substances. The high consumption of food supplements and ergogenic resources point out the need to warn these users, and new ones that may arise, of risks related to misuse and without professional guidance.

Key words: Dietary supplements. Ergogenic features. Bodybuilding.

E-mails dos autores:
emanuel.gomes@hotmail.com
lincoln7777@hotmail.com
lucacatunda@gmail.com
edsonfisiex@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Desde a Grécia antiga o culto por um padrão estético tido como perfeito existe. Os cidadãos gregos da época eram bombardeados com imagens de guerreiros, atletas, heróis, sempre apresentando imagens de corpos perfeitos (Goldhill, 2007).

Ainda na antiguidade (500-400a.c.), o homem primava por maneiras de alcançar seus objetivos e de melhorar a sua performance por meio de recursos nutricionais.

Atletas e guerreiros da época ingeriam alimentos como corações de leões, fígados de veados, acreditando que conseguiriam desenvolver características desses animais, como bravura, força e velocidade (Applegate e Grivetti, 1997).

A palavra ergogênica é advinda de do grego ergo (trabalho) e gen (produção), ou seja, gera um incremento do potencial para a melhoria de um trabalho (Santos e Santos, 2002).

Os recursos ergogênicos podem ser classificados em nutricionais, físicos, mecânicos, psicológicos, fisiológicos ou farmacológicos. Esses recursos podem ser utilizados com finalidade de tratamento clínico ou isoladamente em substâncias elaboradas para melhorar o desempenho desportivo ou aprimorar a capacidade de realizar um trabalho físico (Fontana, Valdes e Baldissera, 2003).

Na Grécia antiga, observam-se as premissas da origem da prática da musculação, tendo como referência principal Milo. Este tinha como objetivo ser o homem mais forte do mundo, e para alcançar tal façanha, passou a levantar um bezerro, ainda jovem, e na medida em que o bezerro crescia, Milo aumentava a sua força. Quando o animal atingiu sua fase adulta, Milo passou não apenas a levantar o animal, como também caminhar com ele sobre os seus ombros. Daí o primeiro relato de treinamento com progressão de sobrecarga (Leighton, 1987).

Atualmente, existem várias academias espalhadas pelo mundo que oferecem um grande número de atividades físicas em seus programas, incluindo a musculação.

De acordo com Associação Brasileira de Academias (ACAD), existem no Brasil cerca de vinte e duas mil academias em funcionamento, nas quais milhares de

brasileiros frequentam em busca de atingir diferentes objetivos (ACAD, 2013).

Assim como na antiguidade, as pessoas continuam sendo estimuladas por imagens de corpos tidos como perfeitos, por meio dos principais meios de comunicação que permeiam a sociedade contemporânea como a televisão, internet, redes sociais, cinema, entre outros. Algumas dessas são as práticas de atividades físicas, dietas e de cirurgias estéticas.

No entanto, para se conseguir tais objetivos de mais rápido, alguns indivíduos acabam por se utilizarem de meios, como recursos ergogênicos e androgênicos (Iriart, Chaves e Orleans, 2009).

A utilização e comercialização desses recursos têm sido muito comuns nas academias (Domingues e Marins, 2007), principalmente pelos praticantes de musculação.

Segundo Santos e Santos (2002) a pressa pelo alcance do tão almejado corpo idealizado por esses usuários, fazem com que esses indivíduos não esperem atingir as metas naturalmente, por meio do treinamento e da dieta, fazendo com que muitos acabem, lançando mão da utilização dessas substâncias, muitas vezes, sem acompanhamento profissional.

Diante do exposto, o estudo teve como objetivo avaliar perfil de consumo de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por praticantes de musculação de uma academia em Fortaleza-CE.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa direta, de caráter descritivo, realizada de maneira transversal e com uma abordagem predominantemente quantitativa (Liberali, 2008).

Fizeram parte da amostra do estudo 85 com idade entre 18 e 58 anos, praticantes de musculação em uma academia da cidade de Fortaleza, localizada no bairro Papicu, que, por sua vez, faz parte da Regional II, dentro da divisão de bairros da cidade.

Para a caracterização da amostra utilizou-se estatística descritiva: prevalências observadas e relativas, para a investigação do consumo de suplementos alimentares, ou recurso ergogênico de outra natureza. Foi utilizado um questionário semiestruturado

contendo 17 perguntas, objetivas e discursivas, referentes ao perfil de pessoas que frequentam academias e que consomem ou já consumiram algum tipo de suplemento alimentar ou algum outro recurso ergogênico, e as questões de múltipla escolha permitiram que os avaliados pudessem escolher mais de uma opção, se necessário (Domingues e Marins, 2007).

Os participantes foram informados quanto ao objetivo da pesquisa antes da resolução do questionário. A fim de preservar a identidade dos participantes, o referido questionário não exigiu identificação.

Os voluntários do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O protocolo do estudo foi realizado de acordo com a Resolução n.º466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que estabelece as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

A aplicação do questionário foi efetuada nas instalações da própria academia em que os participantes frequentavam, utilizando-se horários previamente estabelecidos, respeitando a disponibilidade do entrevistado. O projeto de pesquisa, antes de sua execução, foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará.

Os dados foram estruturados e analisados com software estatístico SPSS Statistics versão 20.0 da IBM para Windows 10. Foi utilizada estatística descritiva para caracterização da amostra com frequências absolutas e relativas (%). Para associar as variáveis analisadas, foi utilizado o teste exato de Fisher. O nível de significância adotado para este estudo foi $p < 0,05$.

RESULTADOS

Dentre os entrevistados, os resultados mostram que a maioria das pessoas possui

nível superior de escolaridade (67,1%) e que a faixa etária predominante do público avaliado é de adultos jovens de 18 a 30 anos de idade (61,2%, conforme pode ser observado na tabela 1).

De acordo com os dados apresentados na tabela 2 pode-se verificar o perfil de consumo de suplementos e recursos ergogênicos dos praticantes de musculação.

Dos 85 participantes, 83 (97,6%) responderam fazer (ou já ter feito) ou conhecer alguém que tenha feito (ou faz) uso de algum recurso ergogênico ou suplemento alimentar, dos quais, 51,8% seguem a recomendação de consumo dos fabricantes dos produtos, havendo uma predominância de consumo antes (57,6%) e após (56,5%) os treinamentos, sendo a utilização desses produtos feita de forma contínua pela maioria dos usuários (35,3%) e tendo como fonte de indicação principal o profissional de nutrição (56,5%).

A principal razão para a utilização das substâncias em questão é, segundo os entrevistados, a recomendação nutricional (41,2%) seguida das possíveis melhoras no treinamento (17,6%). Na mesma tabela, verifica-se que 67,1% afirmam ter utilizado ou conhecer pessoas que utilizaram esteroides anabolizantes.

A tabela 3 mostra a prevalência dos produtos mais citados pelos participantes, tendo ele já feito (ou venha fazendo) o uso, ou tenha conhecimento de alguém que utilize (ou já utilizou) algum suplemento alimentar ou outro recurso ergogênico.

Observa-se uma alta prevalência de consumo de suplementos proteicos, principalmente o Whey Protein com consumo ou conhecimento de alguém que consome ou consumiu relatado por 91,8% dos indivíduos, seguido pela suplementação de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) apontado por 82,4% dos participantes.

Tabela 1 - Caracterização da amostra (n=85).

| | | n (85) | Proporção (%) |
|------------------------------|------------------|--------|---------------|
| Sexo | Masculino | 33 | 38,8 |
| | Feminino | 52 | 61,2 |
| Nível de escolaridade | Médio | 28 | 32,9 |
| | Superior | 57 | 67,1 |
| Faixa Etária | 18 a 30 anos | 52 | 61,2 |
| | 30 a 50 anos | 30 | 35,3 |
| | acima de 50 anos | 3 | 3,5 |

Tabela 2 - Perfil de consumo de Recursos Ergogênicos (RE) e Suplementos Alimentares (SA).

| | | Número de participantes (n=85) | Prevalência (%) |
|--|------------------------------------|---|----------------------------|
| Fez/faz ou conhece alguém que tenha feito/faz uso de RE ou SA | Sim | 83 | 97,6 |
| | Não | 2 | 2,4 |
| Segue as recomendações do fabricante | Sim | 44 | 51,8 |
| | Não | 19 | 22,4 |
| | Não consome | 22 | 25,9 |
| Forma de consumo | Antes do treinamento | 49 | 57,6 |
| | Durante o treinamento | 5 | 5,9 |
| | Depois do treinamento | 48 | 56,5 |
| | Antes de uma refeição | 7 | 8,2 |
| | Durante uma refeição | 2 | 2,4 |
| | Depois de uma refeição | 7 | 8,2 |
| | Não consome | 22 | 25,9 |
| Frequência de uso | Outros | 3 | 3,5 |
| | Esporádico | 21 | 24,7 |
| | Contínuo | 30 | 35,3 |
| | Carga de manutenção com intervalos | 12 | 14,1 |
| Quem indicou o RE e/ou AS | Não consome | 22 | 25,9 |
| | Amigos | 5 | 5,9 |
| | Médico | 4 | 4,7 |
| | Nutricionista | 48 | 56,5 |
| | Professor de academia | 3 | 3,5 |
| | Revistas | 1 | 1,2 |
| | Ninguém | 2 | 2,4 |
| | Outros | 21 | 24,7 |
| Motivo da utilização | Outros | 1 | 1,2 |
| | Recomendação nutricional | 35 | 41,2 |
| | Possíveis melhoras no treinamento | 15 | 17,6 |
| | Influência da mídia e propagandas | 1 | 1,2 |
| | Sugestão de alguém | 4 | 4,7 |
| | Possíveis alterações estéticas | 6 | 7,1 |
| | Não consome | 22 | 25,9 |
| Fez ou conhece alguém que fez uso de esteroides anabolizantes | Outros | 2 | 2,4 |
| | Sim | 57 | 67,1 |
| | Não | 28 | 32,9 |

Tabela 3 - Prevalência dos produtos que consome/consumiu ou alguém consome/consumiu.

| | Número de participantes (n=85) | Prevalência (%) |
|---|---|------------------------|
| Nunca fez e não conhece alguém que tenha feito o uso | 2 | 2,4% |
| Albumina | 36 | 42,4% |
| Glutamina | 47 | 55,3% |
| Aminoácidos | 43 | 50,6% |
| Hiperprotéicos | 27 | 31,8% |
| Anabolizantes | 29 | 34,1% |
| HMB | 4 | 4,7% |
| Mega Mass | 13 | 15,3% |
| Inosina e Colina | 2 | 2,4% |
| BCAA | 70 | 82,4% |
| Maltodextrina | 45 | 52,9% |
| Boro | 1 | 1,2% |
| Bebida Carboidratada | 19 | 22,4% |
| Carnitina | 20 | 23,5% |
| Piruvato | 1 | 1,2% |
| Creatina | 52 | 61,2% |
| Polén de abelha | 1 | 1,2% |
| Coenzima Q10 | 3 | 3,5% |
| TCM | 2 | 2,4% |
| Cromo | 8 | 9,4% |
| WheyProtein | 78 | 91,8% |
| Vitaminas | 55 | 64,7% |
| Glicerol | 3 | 3,5% |
| Gel ou barra nutricional | 38 | 44,7% |
| Outros | 13 | 15,3% |

Tabela 4 - Prevalência do uso ou conhecimento de alguém que use RE e/ou SA quanto à faixa etária.

| | 18 a 30 anos (52) | 31 a 50 anos (30) | Mais de 50 anos (3) | Total (85) |
|-----|-------------------|-------------------|---------------------|------------|
| Sim | 52 (100,0%) | 29 (96,7%) | 2 (66,7%) | 83 (97,6%) |
| Não | 0 (0,0%) | 1 (3,3%) | 1 (33,3%) | 2 (2,4%) |

Tabela 5 - Prevalência da opinião sobre o uso de RE e/ou SA.

| | Médio (28) | Superior (57) | Total (85) |
|---------------------------------------|------------|---------------|------------|
| Consumo Imprescindível | 5 (17,9%) | 7 (12,3%) | 12 (14,1%) |
| Pode ser consumido em certos momentos | 23 (82,1%) | 35 (61,4%) | 58 (68,2%) |
| Não é necessário | 0 (0,0%) | 15 (26,3%) | 15 (17,6%) |

Não foi possível verificar associação entre a prevalência de consumo ou do conhecimento de alguém que utiliza algum tipo de suplemento alimentar ou recurso ergogênico entre gêneros. No entanto, indivíduos adultos jovens com faixa etária entre 18 e 30 apresentam um consumo significativamente maior desses produtos que indivíduos com idade mais avançada, como podemos observar na tabela 4 ($p=0,026$).

Não houve associação entre os diferentes níveis de escolaridade e a frequência de indivíduos que relataram o uso ou conhecimento de alguém que tenha se utilizado dessas substâncias [nível médio=28 (100%); nível superior=55 (97,6%)].

Porém, quando analisada a prevalência da opinião quanto ao uso dessas substâncias, obteve-se associação significativa, na qual as pessoas que possuem nível médio de escolaridade acreditam que o uso de suplementos alimentares ou recursos ergogênicos tem que ser feito, de forma imprescindível (17,9%) ou em certos momentos (82,1%), já os indivíduos que possuem nível superior possuem uma opinião mais dividida, como pode ser observado na tabela 5 ($p=0,004$).

DISCUSSÃO

De acordo com os resultados observou-se que a maioria dos entrevistados (61,2%) foi do sexo feminino, o que vai de encontro aos achados em outras pesquisas com o mesmo cunho de interesse (Borges e colaboradores, 2016; Fayh e colaboradores, 2013; Fernandes e Machado, 2016; Pellegrini e colaboradores, 2017), os quais apresentaram indivíduos do sexo masculino como maioria dos participantes.

No presente estudo a maioria dos entrevistados afirmou ter entre 18 a 30 anos (61,2%). Os resultados assemelham-se aos achados no estudo realizado por Pellegrini e colaboradores (2017), no qual a faixa etária mais prevalente encontrava-se entre 18 e 25 anos, e no estudo realizado por Bertulucci e colaboradores (2010) nas academias da de São Paulo, onde se detectou maior participação (64%) de indivíduos na faixa etária de 17 a 30, assim como no estudo realizado por Borges e colaboradores (2016) de Montes Claros em que o grupo pesquisado encontrava-se na faixa etária de 18 a 30 anos. Percebe-se que de uma maneira geral, adultos jovens entre 18 e 30 anos tendem a consumir mais e ter um maior interesse sobre o consumo dessas substâncias.

Observou-se uma alta prevalência de pessoas que relataram consumir e conhecer pessoas que consomem, atualmente ou no passado, algum tipo de suplemento alimentar ou outro recurso ergogênico (97,6%). Esse resultado corrobora com os achados em outras pesquisas (Albino, Campos e Martins, 2009; Bertulucci e colaboradores, 2010; Domingues e Marins, 2007; Fayh e colaboradores, 2013; Fernandes e Machado, 2016; Pellegrini e colaboradores, 2017).

No estudo realizado por Fayh e colaboradores (2013), 28,8% faziam uso de algum suplemento atualmente e 34,5% já haviam feito uso no passado. Em pesquisa realizada por Fernandes e Machado (2016), em uma academia de Passo Fundo-RS, 58% dos indivíduos entrevistados utilizavam algum suplemento.

Pellegrini e colaboradores (2017) encontraram valores superiores em São Carlos-SP, onde de uma amostra de 400 praticantes de musculação 64% relataram consumir ou já ter consumido suplementos.

Todavia, encontra-se resultado diferente na literatura quando se observa o estudo realizado por Rodrigues e Chaves (2016) no qual os autores encontraram entre os seus entrevistados uma maioria (61%) que afirmou não consumir ou nunca ter consumido algum tipo de suplemento alimentar.

De acordo com Albuquerque (2012) diversos são os motivos que levam ao consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física, destacando-se os objetivos de incremento de massa muscular, aumento de energia e melhoria na performance, razão esta que poderia justificar o uso de aminoácidos e produtos proteicos como os suplementos mais consumidos.

Afirmativa essa corroborada pelos nossos achados que demonstraram uma alta prevalência de pessoas que responderam consumir, já ter consumido ou conhecer pessoas que consomem produtos como Whey Protein (91,8%) e BCAA (sigla em inglês para branched-chain amino acids) (82,4%). Resultados semelhantes foram obtidos em outros estudos (Domingues e Marins, 2007; Fernandes e Machado, 2016; Pellegrini e colaboradores, 2017; Rodrigues e Chaves, 2016).

Rodrigues e Chaves encontraram em seu estudo, a prevalência do uso de suplementos proteicos entre 37% dos seus entrevistados, já Fernandes e Machado (2016) verificaram que 55% dos entrevistados utilizavam suplementos a base de proteínas e aminoácidos, sendo o Whey Protein e o BCAA os mais utilizados pela maioria.

Pellegrini e colaboradores (2017) detectaram que 64% dos entrevistados consumiam algum suplemento alimentar, onde Whey Protein (84%) e BCAA (57%) foram os mais citados. Wagner (2011) constatou, em estudo feito em academias de um bairro de Florianópolis, que 50% dos entrevistados consumiam suplementos alimentares, sendo o Whey Protein (81,6%) o mais citado com o objetivo de aumento de massa muscular.

Além do fator de ganho de massa muscular proporcionado pela possível utilização de Whey Protein, também é sabido que os altos teores de BCAAs afetam os processos metabólicos da regulação energética, favorecendo o controle e a redução da gordura corporal (Da Costa Machado e Silva, 2016).

Segundo Da Costa Machado e Silva (2016) o consumo de Whey Protein tem se tornado cada vez mais comum entre a população, entretanto, segundo os mesmos autores, estudos têm demonstrado que as dietas com teor aumentado de proteína elevam a taxa de filtração glomerular (TFG) de forma aguda e também após o consumo crônico, em indivíduos com função renal normal, bem como a concentração de ureia, que tem sua excreção controlada pelo rim, podendo também proporcionar uma sobrecarga renal. Logo, dietas com altas doses de Whey Protein e BCAAs precisam ser verificadas frente às alterações que possam provocar e prejudicar a função renal.

A maioria dos entrevistados segue as recomendações dos fabricantes dos produtos (51,8%), resultado semelhante ao encontrado por Domingues e Marins (2007) em que 57% da amostra, naquela oportunidade, disseram seguir as recomendações do fabricante.

Muitas vezes, a ingestão pode ser feita de maneira incorreta em função das pessoas não buscarem orientação profissional e nem seguirem as recomendações do fabricante, isso por falta de conhecimento ou pelo desejo de consumir tais produtos de forma desproporcional, considerando que, quanto maior o consumo, maior será seu efeito ergogênico, podendo haver casos de superdosagem (Domingues e Marins, 2007).

No que diz respeito à forma de consumo e tempo de uso, a maioria dos entrevistados consome os produtos principalmente antes (57,6%) e após (56,5%) o treinamento e de maneira contínua (35,3%), ou seja, não há períodos bem específicos para a utilização dessas substâncias, independente do período de treinamento em que se encontram.

Domingues e Marins (2007) afirmam que a periodicidade do consumo de recursos ergogênicos e suplementos alimentares deve estar relacionada à alimentação, à intensidade e frequência do treinamento e ao período de treinamento ao qual o indivíduo está sendo submetido, afim de que os resultados obtidos sejam alcançados sem sobrecarregar o organismo.

Quanto aos fatores motivacionais relacionados à utilização desses suplementos e recursos ergogênicos, a maioria dos praticantes respondeu ter sido recomendação nutricional (41,2%), o que diverge dos outros

achados da literatura (Borges e colaboradores, 2016; Domingues e Marins, 2007; Fernandes e Machado, 2016). Já em relação à indicação da utilização, 56,5% da amostra afirmaram ter sido feita por um nutricionista, resultado que também diverge dos achados por Borges e colaboradores (2016), Domingues e Marins (2007), Fernandes e Machado (2016) e Pellegrini e colaboradores (2016).

Na pesquisa de Domingues e Marins (2007), 76,5% da amostra tem como motivação as possíveis melhoras no rendimento durante o treinamento devido as ações ergogênicas relacionadas às substâncias.

Fernandes e Machado detectaram que 54% da amostra tem como motivação principal o desejo de aumentar a massa muscular. Borges e colaboradores (2016) também tiveram o ganho de massa muscular como principal motivação, representando 76,3% da amostra.

Segundo De Freitas e Ceni (2016) poucos são os suplementos recomendados por nutricionistas, profissional habilitado, de acordo com a lei 8.234, para indicar suplementos nutricionais adequados, avaliando o consumo alimentar e o gasto energético de cada indivíduo.

As pessoas que fazem uso de suplementos nutricionais normalmente fazem baseadas pela indicação de indivíduos não habilitados para tal como o profissional de Educação Física, médicos, amigos ou por auto prescrição.

Na pesquisa também foi perguntado se os participantes utilizavam ou conheciam alguém que utilizava algum tipo de esteroide anabolizante, atualmente ou no passado e se os mesmos conheciam os efeitos deletérios causados pelo uso abusivo de forma crônica desses produtos. Observou-se que 67,1% da amostra fazia ou conhecia alguém que utilizava esse tipo de produto e que os efeitos mais identificados por eles era a aparição de acne (84%) e a alteração da voz em mulheres (81,5%) que utilizam esses produtos.

O alto número de pessoas que afirmaram já ter utilizado anabolizantes ou conhecer alguém que já tenha feito uso pode ser considerado um dado importante nessa pesquisa pois, assim como Domingues e Marins (2007) que encontraram um resultado ainda maior em sua pesquisa, 85%, isso pode significar um número preocupante de pessoas

que utilizam essas substâncias sem o devido acompanhamento, colocando em risco a sua saúde devido os efeitos deletérios a que podem ser acometidos com o uso crônico destes.

CONCLUSÃO

Conclui-se a partir da realização do estudo que o consumo e/ou conhecimento sobre a utilização de suplementos alimentares e/ou recursos ergogênicos acontece em maior proporção em indivíduos adultos jovens, com faixa etária mais prevalente entre 18 e 30 anos, que possuem experiência quanto à prática de musculação e, que têm como objetivos aspectos estéticos e à saúde.

Não havendo diferença de consumo entre indivíduos do gênero masculino e feminino e nem entre indivíduos de diferentes níveis de escolaridade. Verificou-se também que os principais produtos consumidos pelos entrevistados são os suplementos a base de proteínas e aminoácidos de cadeia ramificada, mais especificamente o Whey Protein e BCAA.

A maioria dos entrevistados faz um consumo de maneira contínua e seguindo as recomendações dos fabricantes, tendo como motivação principal a indicação nutricional do profissional da área de que esses produtos são os mais indicados para alcançar seus objetivos no treinamento.

Ainda foi possível verificar que a indicação desses produtos ocorre principalmente por parte de nutricionistas, fato esse que nos mostra a preocupação da população estudada em procurar um profissional adequado e habilitado para a prescrição dessas substâncias.

Foi encontrado também um número alto de pessoas que confirmaram fazer ou conhecer pessoas que utilizam ou já utilizaram esteroides anabolizantes, onde provavelmente muitos não devam fazer o devido acompanhamento para a utilização dos mesmos, sabendo ou não dos riscos que a utilização destes pode provocar.

Mesmo com alta prevalência de pessoas que fazem o acompanhamento nutricional necessário, ainda se obteve um número significativo de participantes que não o fazem, e que, por vezes, seguem recomendações de pessoas não habilitadas ou fazendo uma auto prescrição.

Este fato aponta para a necessidade de alertar a população quanto aos possíveis riscos relacionados ao uso indevido de suplementos nutricionais e outros recursos ergogênicos.

REFERÊNCIAS

- 1-Albino, C.S.; Campos, P.E.; Martins, R.L. Avaliação do uso de suplementos nutricionais em academias de Lages-SC. *Lecturas Educación Física y Deportes: revista Digital*. Vol. 14. Num. 134. 2009.
- 2-Albuquerque, M.M. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, Vol. 6. Num. 32. 2012. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286/287>
- 3-Applegate, E.A.; Grivetti, L.E. Search for the competitive edge: a history of dietary fad and supplements. *Journal of Nutrition*. Num. 127. 1997. p. 869-873.
- 4-ACAD, Associação Brasileira de Academias. Boom do fitness impulsiona mercado fornecedor. Num. 64. 2013.
- 5-Bertulucci, K.N.B.; Schembri, T.; Pinheiro, A.M.M.; Navarro, A.C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Num. 20. 2010. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/177/175>
- 6-Borges, N.R.; Silva, V.S.F.; Rodrigues, V.D. Consumo de suplementos alimentares em academias de Montes Claros/MG. *Revista Multitexto*. Vol. 4. Num. 1. 2016. p. 54-59.
- 7-Da Costa Machado, J.C.; Silva, A.J. Santiago. Utilização de proteína do soro de leite (Whey Protein) e o impacto sobre a função renal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 60. 2016. p. 594-596. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/852/586>
- 8-De Freitas, R.R.; Ceni, G.C. Avaliação de praticantes de musculação de em uma academia de Santa Maria-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 59. 2016. p. 485-496. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/476/574>
- 9-Domingues, S.F.; Marins, J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. *Fitness Performance*. 2007. p. 218-226.
- 10-Fayh, A.P.T.; Da Silva, C.V.; De Jesus, F.R.D.; Costa, G.K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 35. Num. 1. 2013. p. 27-37.
- 11-Fernandes, W.N.; Machado, J.S. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 55. 2016. p. 59-67. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/607/527>
- 12-Fontana, K.E.; Valdes, H.; Valdissera, V. Glutamina como suplemento ergogênico. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 2003. p. 91-96.
- 13-Goldhill, S. Amor, sexo e tragédia: como gregos e romanos influenciam nossas vidas até hoje. *Zahar*. Rio de Janeiro. 2007.
- 14-Iriart, J.A.B.; Chaves, J.C.; Orleans, R.G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. *Caderno de Saúde Pública*. 2009. p. 773-782.
- 15-Leighton, J.R. *Musculação: aptidão física, desenvolvimento corporal e condicionamento físico*. Editora Sprint. Rio de Janeiro. 1987.
- 16-Liberali, R. *Metodologia Científica Prática: um saber fazer competente da saúde à educação*. Florianópolis. 2008.
- 17-Pelegri, A.; Nogiri, F.S.; Barbosa, M.R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação da cidade de São

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

Carlos-SP. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11 Num. 61. 2017. p. 59-73. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/735/606>>

18-Rodrigues, A.L.P.; Chaves, R.F. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação em uma academia de Fortaleza-CE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 10. Num. 60. 2016. p. 596-602. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/697/587>>

19-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. 2002.

Endereço para correspondência:

Francisco Emanuel Rodrigues Gomes
Instituto de Educação Física e Esportes
(IEFES), Universidade Federal do Ceará
(UFC).

Av. Mister Hull, s/n – Parque Esportivo – Bloco
320, Campus do Pici, Fortaleza-CE, Brasil.
CEP: 60455-760.

Recebido para publicação em 25/07/2017

Aceito em 04/09/2017