

FACULDADE LABORO
UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO NUTRIÇÃO ESPORTIVA

GUSTAVO LISBOA BORBA BRITO

O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM UMA ACADEMIA DE SÃO LUIS

São Luís
2015

GUSTAVO LISBOA BORBA BRITO

O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM UMA ACADEMIA DE SÃO LUIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da Faculdade Laboro / Universidade Estácio de Sá, para obtenção do Título de Especialista em Nutrição Esportiva.

Orientadora: Prof. Dra. Mônica Elinor Alves Gama

São Luís

2015

Brito, Gustavo Lisboa Borba

A proteína da soja no processo de hipertrofia muscular / Gustavo Lisboa Borba Brito -. São Luís, 2015.

Impresso por computador (fotocópia)

32 f.

Trabalho apresentado ao Curso Especialização em Nutrição Esportiva da Faculdade LABORO / Universidade Estácio de Sá, como requisito para obtenção Título de Especialista em Nutrição Esportiva. -. 2015.

Orientador: Dra. Mônica Elinor Alves Gama

1. Suplementos alimentares. 2. Consumo. 3. Academia. 4. São Luís. I. Título.

CDU: 613.2:796

GUSTAVO LISBOA BORBA BRITO

O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM UMA ACADEMIA DE SÃO LUIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da Faculdade Laboro / Universidade Estácio de Sá, para obtenção do Título de Especialista em Nutrição Esportiva.

Aprovado em: _____ / _____ / _____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Mônica Elinor Alves Gama (Orientadora)
Doutora em Medicina
Universidade de São Paulo – USP

1º Examinador

2º Examinador

RESUMO

Devido a grande preocupação com a saúde/aparência em busca também de resultados mais rápidos, atualmente consumo dos suplementos no ambiente de academia tem-se tornado normal. São inúmeros fatores e objetivos que levam o indivíduo frequentadores de academia ao uso dos recursos ergogênicos. Foram investigadas através de um simples questionário em uma academia na cidade de São Luís / Maranhão, em formato de *Studio* (atendimento personalizado) como forma de conhecer as substâncias mais usadas dentro da mesma, observou-se que o sexo masculino se destacou em relação ao feminino no uso dessas substâncias, seguindo por adolescentes, e o produto mais consumido foi o *whey protein* seguido por hipercalóricos, bcaa e creatina. A utilização de suplementos alimentares é significativamente maior entre aquele que se exercitam por mais tempo e ficam no estabelecimento por mais horas e dias da semana, notou-se também que há uma enorme influência de amigos usuários e dos instrutores. O uso de suplementos é uma prática que já é realidade do universo da atividade física que favorece e muito o uso dessas substâncias, lembrando sempre que uma consulta de um profissional de nutrição esportiva ou médico nutrólogo se faz necessário sendo realizados exames e se há a necessidade de sua utilização, para lhe recomendar o tipo e a dosagem dessas substâncias evitando o seu abuso, uma forma segura, monitorada e a científica do consumos dos suplementos alimentares.

Palavras-chave: Suplementos alimentares. Consumo. Academia. São Luís.

ABSTRACT

Due to the large health concerns / appearance in search results also more quick, consumption of supplements currently no gym environment has become normal. Are numerous and objectives factors leading the individual gym goers at the use of ergogenic resources. Were investigated through a simple questionnaire hum in a gym in the city of São Luis, in *Studio* format (Custom service) as a way of knowing how substances more used within the same, it was observed That the male stood in relation by use women not these substances, following per teenagers, and more product was consumed whey protein followed FOR calorie, bcaa and creatine. Using supplements and significantly between higher one who for exercise more pace and run out of Establishment FOR MORE hours and days of the week, was noted-also what ago A Huge Influence of friends users and instructors. The use of supplements and a practice what you and reality making universe of physical activity what a favors and much use these substances, always remembering what a query hum Sports nutrition Professional OR physician nutrition specialist is It necessary Being done tests and if there is a need your utilization, paragraph you recommend the type and dosage of these substances prevent his abuse, a safe, monitored and science do consumption of supplements food.

Keywords: Dietary Supplements. Consumption. Academy. St. Louis.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Frequentadores da Academia	23
Gráfico 2 – Idade	23
Gráfico 3 – Total de pessoas que usam suplementos.....	24
Gráfico 4 – O uso e interrupção do uso de suplementos	24
Gráfico 5 – Tipos de Suplementos utilizados	25
Gráfico 6 – Motivo do consumo do suplemento alimentar.....	25
Gráfico 7 – Atividades Físicas Praticadas	26

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	08
2	SUPLEMENTOS: conceitos	15
3	O USO DE SUPLEMENTOS: benefícios e malefícios	18
4	OBJETIVOS	21
4.1	Objetivos gerais	21
4.2	Objetivos específicos	21
5	DESCRIÇÃO DO LOCAL	22
6	RESULTADOS	23
7	DISCUSSÃO	27
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
	REFERÊNCIAS	30
	APÊNDICE	31

1 INTRODUÇÃO

Em consequência do aumento na procura pela prática da atividade física, seja ela no ambiente de academia ou nos esportes em geral, vem se percebendo a adesão na maioria dos indivíduos atletas ou não, pelo uso de suplementos alimentares. Sendo realizada uma monitoração do uso de recursos ergogênicos entre 150 clientes de uma academia em formato de *Studio*, de pequeno porte, com a idade que variam dos 18 aos 65 anos praticantes assíduos de atividades físicas em uma academia na cidade de São Luís do Maranhão. Sendo estes indivíduos submetidos a um questionário próprio e simples. O consumo de suplementos foi citado pela grande parte da amostra dos alunos, observando que a maioria dos usuários é do sexo masculino, os demais são mulheres, idosos e adolescentes.

O Tipo da suplementação mais consumida é o *whey protein*, a proteína do soro do leite, seguido pela creatina, bebidas isotônicas, energéticos, simplesmente por auto indicação ou pelo incentivo de *personal trainer* que acompanha os alunos. A utilização dos recursos ergogênicos é em sua maioria entre aqueles que se observa um maior tempo de treinabilidade isso se referindo à hora e dias na semana. Foi notado também como a amizade demonstra uma enorme influência para a aquisição dos suplementos. Não tem como negar que já é fato e faz parte do dia a dia da academia e do ambiente *fitness* o uso dessas substâncias.

A nutrição esportiva esta diretamente ligada aos mecanismos de uma forma geral de absorção e transformação de nutrientes essenciais que podem ser de extrema importância com a função do organismo (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005).

Sendo estes nutrientes classificados como macro e micro nutriente. Os macros tem como a função de oferecer ao corpo energia, são eles: carboidratos, proteínas e lipídios. Na função de construção e reparo dos tecidos estão as proteínas os minerais e os lipídios, com o caráter de regulação estão as vitaminas, minerais lipídios e água.

A partir do momento que todos esses nutrientes fazem parte da ingestão alimentar do indivíduo, só vêm a beneficiar o bem-estar e a saúde tornando esse organismo mais vigoroso. Agora as escolhas desses nutrientes e as quantidades têm sido observadas, no momento presente, além disso, o uso específico dos nutrientes em nossa dieta e seus benefícios. (BACURAU; NAVARRO, 2006).

Pessoas comuns e não atletas vêm suprindo as necessidades. A nutrição esportiva é uma área que pode sim ofertar uma melhor orientação para um melhor desempenho através do uso dos suplementos, claro que uma alimentação mais saudável e equilibrada pode reduzir o risco de baixa imunidade, lesões, melhorar a reposição energética e para saúde de uma forma geral desse indivíduo seja ele atleta ou não. (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005).

Ainda nos dias atuais existe muita polêmica, preconceito e certa resistência relacionada aos suplementos alimentares que estão sendo cada vez mais utilizados pelos praticantes de atividade física, em sua maioria, pessoas frequentadoras de academia. Tendo como intenção avaliar o uso dessas substâncias por parte dos alunos em uma determinada academia situada em um bairro nobre da cidade de São Luís – Maranhão, foi investigado um número de 150 pessoas praticantes regulares de atividade física seja ela musculação, esportes, lutas, etc.

Foi observado que a grande maioria dos indivíduos estudados faz ou já fez uso de algum tipo de substância ergogênica, concentrada de proteína e aminoácido é uma das mais consumidas, seguidas por hipocalóricos, bebidas isotônicas e a creatina. Dos 150 alunos-clientes que responderam o questionário 60% são do gênero masculino e 40% do gênero feminino, entre adolescentes e adultos. Frisando que a atividade física mais praticada nessa academia é a musculação e o treinamento funcional com 80% de adesão, logo depois atividades aeróbicas com 20%.

A grande parcela das pessoas que responderam o questionário mora em bairros próximos aos estabelecimentos em que treina na capital São Luís; são eles estudantes universitários, atletas e servidores públicos e das mais diversas profissões: médicos, advogados.

Notando um grande número do consumo e dos mais variados tipos de suplementos alimentares que são ofertados no mercado, gera uma pergunta ao mesmo tempo uma preocupação sob o olhar nutricional o esclarecimento com o uso ao longo prazo e suas consequências da aquisição indiscriminado dessas fórmulas milagrosas e a sua verdadeira função e necessidade ao organismo do praticante de atividade física é importante que seja regulamentado a venda a comercialização e a prescrição de tais produtos, de uma forma mais transparente no que diz respeito a

sua eficácia e segurança na compra e que traga benefícios positivos no seu uso. (DAMASO, 2001).

O presente trabalho tem com meta principal obter e verificar o consumo dos recursos ergogênicos e principalmente os suplementos alimentares, sendo observada a forma, o tipo, a dosagem bem como a sua utilização e até que ponto vai o conhecimento do aluno-cliente sobre os mesmos.

A seleção escolhida foi de uma forma intencional através de um questionário aplicado aos alunos-clientes dessa academia específica, foi um questionário com algumas perguntas simples e objetivas referentes à utilização dessas substâncias específicas.

Tendo como resultados que a maioria dos que responderam aos questionários acreditam que os recursos ergogênicos surtem afeitos positivos e podem ser utilizados sem nenhum problema consequente; outras pessoas afirmam que só usam através das recomendações de um nutricionista esportivo outras com orientação do vendedor do produto, também têm pessoas que utilizam por meio de indicação de um colega ou instrutor da academia, sendo também relatado até mesmo o uso de substâncias ilícitas, os esteróides anabolizantes.

Dos inúmeros tipos de suplementos foram citados cinco, são eles: *whey protein*, creatina, bcaa, hipercalóricos e as bebidas isotônicas. Falou-se também das fontes de informação citando colegas, vendedores, o uso da internet e pelos professores de educação física.

Não resta dúvida que o consumo dos suplementos alimentares é fato e que nos dias atuais e de uma frequência assustadora, na sua grande maioria sem uma utilização profissional que deixa o indivíduo sujeito a inúmeros efeitos colaterais ao longo prazo sobrecarregando até mesmo alguns órgãos como os rins e fígado (DAMASO, 2001). por causa da falta de um conhecimento verdadeiro sobre esse assunto que muitas das vezes fica no achismo ou no senso comum.

Diante disso pode-se perceber de uma forma bastante clara que a adesão ao consumo dos suplementos alimentares por pessoas que praticam atividades físicas de uma forma geral vem sendo observado através desse estudo – trabalho a utilização dos recursos ergogênicos dessa academia em específico, trata-se de uma pesquisa feita através de um questionário aplicado nesse estabelecimento, com a finalidade de uso, dosagem e a forma como esse indivíduo chegou até essa

substância fazendo que a mesma faça parte do seu dia a dia na sua dieta (MAHAN, 2005).

Dentro dessa enquete foi analisado o tempo da prática da atividade física, qual o tipo da atividade e quais são os objetivos e resultados que essas pessoas desejam alcançar através do uso dos suplementos alimentares levando em consideração idade, sexo e atividade física escolhida atualmente. Dentre esses objetivos estão o aumento da massa magra, ou seja, de músculo, a busca por uma definição, perda da massa gorda (gordura), a maioria dos alunos-clientes relataram satisfação, um resultado positivo, de uma forma físico-psicológica e que estão satisfeitos com o uso.

A conclusão é parecida com os estudos encontrados em várias fontes de informação como: internet, livros, revistas artigos etc. e é crescente o consumo dos suplementos alimentares sem a devida orientação de um profissional da área, no caso um nutricionista esportivo, deixa em aberto a necessidade de novos estudos sobre os recursos ergogênicos, seus efeitos e suas consequências positivas e negativas se são produtos legalizados ou falsificados, por consequência aumentar o nível de conhecimento sobre estes produtos e que venham dos dar base para uma melhor segurança na sua utilização no dia a dia desses indivíduos. (GUIMARÃES, 2009).

Em se tratando de uma incontrolável tendência mundial, não se tratando de uma moda, os recursos ergogênicos que estão no mercado também como uma forma de substituir muitas das vezes os mecanismos anabólicos de uso farmacológico, os esteroides anabolizantes vêm se adequando as necessidades de nutrientes necessários por causa do treinamento físico, muitas das vezes ou não sua grande maioria, o indivíduo atleta ou pessoa comum acaba utilizando e recorrendo aos suplementos alimentares.

Identificando na sua maioria o uso indiscriminado e sem orientação profissional que na maioria das vezes se tratando de saúde acaba pagando um preço alto como consequência dessa ação o perfil dessa pessoa que faz uso dessas substâncias, são sujeitos atletas ou cidadãos comuns, buscando acima de qualquer custo o aumento no desempenho.

Não se esquecendo de que para a suplementação ser utilizada sem nenhum risco ao consumidor, é de extrema necessidade, um rigorosíssimo controle de qualidade do produto, acompanhamento do nutricionista esportivo, um médico

endocrinologista acompanhando o aluno-atleta, para que juntos, através de exames e avaliações periódicas, indicar e escolher o melhor tipo de suplementação e a forma mais adequada de uso, sendo realizados exames periódicos e até que ponto se faz importante a utilização dessas substâncias.

Não é de hoje que a busca por uma vida saudável e de uma melhor qualidade vem sendo buscada, as ferramentas mais utilizadas nesse contexto são sem sombra de dúvidas uma alimentação saudável de uma forma mais equilibrada, contendo todos os nutrientes para uma dieta ótima, aliada a prática regular da atividade física, sem deixar de lembrar que a mesma precisa ser prazerosa (DAMASO, 2001).

Essas duas combinações têm se mostrado benéfica na redução e até mesmo na extinção de fatores de risco, tendo como consequência a melhora na qualidade de vida da pessoa através do seu metabolismo e dos nutrientes em questão, gorduras, carboidratos, monitorar o seu peso corporal, encontrando o seu peso ideal saudável e o controle de uma hipertensão decorrente de um estilo de vida sedentário. (COUTINHO, 2011).

Os espaços mais procurados para a prática de atividades físicas a que venha oferecer um melhor conforto são as academias, disponibilizando aos alunos-clientes uma prática segura e supervisionada, com profissionais capacitados dispostos a orientar da melhor forma possível esse indivíduo e dentro desse contexto surge a questão do uso dos suplementos alimentares com a proposta de melhora o desempenho e se chegar aos seus objetivos de uma forma mais rápida.

A busca pelos produtos nutricionais, os mais consumidos, como; a proteína para a hipertrofia muscular está se tornando cada vez mais normal entre os clientes ou frequentadores desse ginásio, especialmente motivados pela meta de chegar aos seus resultados mais rápidos, como se apresentam na propaganda ou no marketing que cercam esses produtos, sabem que só os recursos ergogênicos não dão resultados se não forem aliados a uma disciplina e uma alimentação saudável, estudos recentes mostram evidências científicas positivas e mais transparentes incentivando a prática e o uso dos suplementos alimentares seja qual for o objetivo. (SULLIVAN; ANDERSON, 2004).

Os suplementos alimentares são descritos como sendo produtos feitos a base de minerais, vitaminas, produtos derivados de ervas, proteínas, aminoácidos,

extratos de tecidos com a função de prevenir doenças e melhorar em todos os sentidos a saúde de quem faz uso desses produtos. (CUPPARI, 2005).

Mesmo com grande número de informação acerca desse tema ainda há certo receio dos frequentadores da academia em busca de uma alimentação ideal e adaptada ao tipo do treino, ainda nos deparamos com a falta de conhecimento, presença de péssimos hábitos alimentares, observando aumento no consumo calórico principalmente nos finais de semana, levando a pessoa a fazer uso dos suplementos alimentares que muitas das vezes adotam uma conduta alimentar inadequada e esperam que só fazendo o uso dessas substâncias vão chegar aos seus objetivos custe o que custar.

Desta forma o presente trabalho tem como principal objetivo avaliar e saber quais são os tipos de suplementos nutricionais mais utilizados pelos frequentadores da academia estudada, a quantidade utilizada, o tempo que faz uso, se teve resultado, se estão satisfeitos com esse novo estilo de vida, se vale apenas investir realmente na compra desse tipo de produto, se em algum momento percebeu algum efeito colateral, seja ele se forma física ou psicológica.

Com base nesses dados obtidos através de um simples questionário é possível observar e concluir que os frequentadores dessa academia estão satisfeitos com o uso desses produtos e é importante lembrar que uma melhor qualidade de vida passa também por uma alimentação mais nutritiva menos calórica aliada a um programa sério e regular de atividade física seja ela qual for, e se faz necessário para um melhor resultado um investimento em um acompanhamento multidisciplinar das mais variadas áreas a saúde incentivando sempre a boa nutrição e não esperar que o uso da forma abusiva de suplementos venha resolver. Portanto os resultados encontrados através desse questionário o uso de as substancia *whey protein* foi o mais destacado em se tratando de suplementação, seguido por pré-treinos e pela creatina.

Além do uso da suplementação proteica poli vitamínicos e energéticos o maior índice de utilização se deu no sexo masculino, jovens e adultos com 80% de adesão aos recursos ergogênicos o restante do sexo feminino e idosos, mostrando que a procura pela suplementação alimentar é um mercado que só tem a crescer, principalmente na cidade que foi feito o estudo essa academia investigada conta com profissionais capacitados a orientar e prescrever esses produtos, deixando os seus alunos-clientes mais confiantes em relação à compra dos mesmos, garantindo

também as ofertas de produtos de fabricação original sendo descartados os suplementos alimentares falsificados. (GUEDES, 1997).

Em sua grande maioria dos alunos-clientes foi relatado uma satisfação e fidelização na utilização desses produtos em decorrência dos resultados positivos obtidos em suas performances, a academia estudada faz uma parceria com uma loja de suplementos que a mesma possui um *stand* dentro do ambiente da academia, já se observa uma tendência natural dessa prática mostrando que esse tipo de mercado só tem a evoluir e se consolidar, valores desses tipos de produtos não são lá muito acessíveis, fato que seleciona o tipo de clientela devido ao alto custo dos suplementos alimentares que na sua maioria são importados de outros países, levando em conta a força que uma marca dessa tem no mercado brasileiro tendo uma vantagem aos laboratórios nacionais cuja matéria – prima ainda é inferior em relação à importada dos países considerados potências e referências na indústria da alimentação esportiva moderna. (GUEDES, 1997).

2 SUPLEMENTOS: conceitos

Não restam dúvidas quando se fala em qualidade de vida, melhora de performance, alimentação mais saudável, nesse contexto que entram os suplementos alimentares, substância que se forem consumidas com uma certa orientação e consciência só tem a trazer benefícios ao indivíduo que faz o uso dessa suplementação.

Para muitos o tema suplementação alimentar chega a ser uma novidade provocando na maioria das vezes uma resistência e exigindo um período de adaptação por parte da população que faz uma comparação desses produtos com os esteroides anabolizantes, produtos esses que estão aí para tornar de uma forma mais prática e rápida o consumo desses nutrientes por serem de fácil transporte e armazenamento, não tem como parar a evolução da indústria dos recursos ergogênicos, um mercado que a cada vez se torna mais consolidado por uma grande parte da população que são os maiores beneficiados em qualquer faixa etária, do jovem ao idoso e de todos os sexos. (CORTEZ, 2012).

Agora trazendo esse assunto para a prática da atividade física o uso dos suplementos se faz essencial nos mais variados objetivos, esse tipo de alimentação não é só recomendado para atletas de alto nível, ela também pode melhorar de uma forma bem significativa a nutrição diária, proporcionando a todos que buscam o seu uso uma maior qualidade de vida com certeza.

Na vida moderna, independente da profissão ou atividade que é exercida poucas pessoas conseguem se alimentar de uma forma saudável e adequada e nesse contexto entra a suplementação alimentar através de exemplos como os *shakes* que ofertam a quantidade necessária e adequada de proteínas e os demais nutrientes podem garantir parte de suas necessidades nutricionais diárias, sendo nos horários intermediários no meio da manhã entre o café e o almoço ou no meio da tarde entre o almoço e o jantar, os suplementos também atuam no controle do apetite para quem busca perda de peso, no caso da população idosa a suplementação atua na preservação da integridade muscular que é de extrema importância evitando a perda de músculos, que se chama *sarcopenia*. (GOSTON; CORREIA, 2009).

Esses produtos também têm a seu favor a sua alta praticidade em relação ao consumo e também no seu transporte, eles são apresentados na forma de pó,

líquido em capsulas ou até mesmo na forma sólida, todos com alto grau de digestão, abrangendo pessoas com idades mais avançadas. Durante esse processo de busca por objetivo é de extrema importância a prática séria de atividade física seja ela qual for, é fundamental e faz parte desse estilo de vida mais saudável. A popularização desses produtos pode ocorrer devido às vantagens que são grandiosas em relação à saúde tanto a curto e médio quanto ao longo prazo mostrando que quem faz uso desses suplementos que o investimento é alto, mas vale a pena.

O que ocorre na maioria das vezes é que os suplementos alimentares são constantemente abordados de maneira incorreta por meios de comunicação ou por outras formas de informação até mesmo por pessoa da área de saúde que não têm conhecimento abrangente no assunto, portanto é necessária a desmistificação dessas ideias equivocadas e errôneas relatando que fazem mal aos que consomem, em se comparando com um *fast food* e outras bombas calóricas que são ofertadas, os suplementos não são perigosos. Claro que existem atualmente no mercado brasileiro muitos produtos com sua eficácia ainda não aprovada, mas também há inúmeros suplementos que podem sim auxiliar e muito na busca de uma perfeita nutrição, a questão é buscar separar o que realmente serve do que não serve. (CORTEZ, 2012).

Vale lembrar que uma alimentação rica em gorduras, açúcares simples fora de um planejamento e acompanhado do fator sedentarismo é o que realmente traz malefícios a saúde, todos sabemos que a prática da atividade física sendo acompanhada de uma nutrição adequada e se for de necessidade a colocação de uma suplementação é sem dúvida a melhor forma de um individuo manter-se saudável, é o que chamamos de estilo de vida.

É importante esclarecer que os recursos ergogênicos não são fontes milagrosas, pois não basta tomar suplementos para conseguir resultados, se não aderir verdadeiramente a uma rotina saudável, não chegará ao tão sonhado corpo ideal ou também a energia necessária para melhora do desempenho.

Com uma enorme frequência são realizados eventos da área da nutrição que aborda os suplementos alimentares a cada vez trazendo novidades com relação à qualidade dos produtos, não restam dúvidas que existem muitas pessoas resistentes, vivemos na área da nutrição esportiva um crescimento na variedade nas prateleiras com uma enorme promessa milagrosa, claro que existem produtos com sua eficácia comprovada que podem sem dúvidas trazer inúmeros benefícios para a

melhora do rendimento ou até mesmo se for para tornar a vida mais fácil o consumo desses nutrientes por ter uma melhor disposição e praticidade na elaboração das refeições diárias após um treino vigoroso ou para uma refeição intermediária. (DOMINGUES; MARINS, 2007).

O que mais complica é que a maioria dos usuários seguem as recomendações feitas por colegas de academia ou por vendedores que visam acima de tudo o lucro a qualquer custo não se preocupando com o bem estar ou saúde e as consequências que essas substâncias podem proporcionar, diante disso é comum observar pessoas que em pouco tempo de treino já saindo da loja com um suplemento alimentar independente do objetivo, na realidade esses alunos só obterão resultados se os seus programas alimentares estiverem de acordo com as propriedades fornecidas em seus programas nutricionais, é de extrema importância explicar o que contém a sua verdadeira composição e o que pode trazer de benefícios para o consumidor ansioso por resultados rápidos, fica bem claro que esses recursos ergogênicos foram criados para atender a uma parcela de atletas e esportistas não pessoas comuns, claro que dentro de uma orientação e acompanhamento de um profissional capacitado ou de uma equipe multidisciplinar, não atletas, sedentários, idosos etc. podem se beneficiar e usufruir dos seus benefícios independente dos seus objetivos, sugerindo assim uma monitoração de todas as fases do treinamento e suas metas, curto, médio e longo prazo.

3 O USO DE SUPLEMENTOS: benefícios e malefícios

É inevitável que o consumo de suplementos alimentares venha ganhando espaço não só entre os praticantes de atividade física mais em outras áreas também como na população de crianças e idosos. Se o indivíduo fizer a utilização de uma forma consciente e monitorada, como o tipo de produto, dosagem, com objetivo e claro sendo acompanhado por um profissional da saúde, um nutricionista esportivo, nutrólogo, médico do esporte, a margem de erro fica completamente zero, só vem a ter benefícios e obtendo um resultado eficiente. Mas se o indivíduo utiliza esses produtos sem um acompanhamento de um profissional capacitado, com estudo e capacitação as consequências acontecem, estando sujeito a ter complicações na saúde, então é de extrema necessidade buscar sempre uma orientação – informação verdadeira a respeito do que se está consumindo e bem como seus efeitos colaterais.

Se tratando de suplementação nos dias atuais encontramos uma infinidade de suplementos alimentares para os mais variados objetivos físicos, seja para melhorar o desempenho, estética, perda de gordura, hipertrofia muscular etc. dentro dessa busca se faz de extrema importância a parceria com um profissional da saúde responsável por suplementação e não ficar no senso comum e nos achismos do meio da atividade física para que o barato não venha sair caro e que essa pessoa não venha pagar com sua saúde a médio e longo prazos por conta do uso inadequado de suplementação. (ALVES, 2002).

O uso sem controle desses produtos pode causar uma série de efeitos colaterais como: insônia, irritabilidade, dores de cabeça, sobrecarregando o sistema hepático e renal. Outra questão também que deve ser citada é a fabricação desses produtos, é recomendado à compra de produtos de marcas mais consolidadas no mercado ou se for de alcance financeiro da pessoa marcas importadas, tendo sempre em mente que o produto que você irá utilizar tem uma garantia e que tal laboratório respeita todas as regras não fazendo uso de substâncias estimuladoras e ilícitas que venham a prejudicar o consumidor e que atende exigências das instituições que fiscalizam esses produtos seja no Brasil ou no exterior.

Não há nenhum problema na utilização desses nutrientes com uma prescrição e acompanhamento de um profissional da área e se realmente essa pessoa está necessitando dessa substância e se só a refeição do dia a dia não é

capaz de suprir essa demanda, levando sempre o tipo de atividade física ou em que caso essa suplementação irar atuar seja no meio esportivo ou qualquer outra situação. (GOSTON; CORREIA, 2009).

Quando falamos em suplementação alimentar muitas dúvidas aparecem principalmente no que se diz respeito a como e quando fazer uso desses nutrientes, há uma infinidade de produtos nas prateleiras das lojas, são inúmeras opções, como: carboidratos, proteínas, termo gênicos, vitaminas, cafeínas, energéticos, pós-treinos, creatina, glutamina e a lista na realidade só tem a aumentar e trazem alguns benefícios do uso da suplementação:

Os suplementos alimentares são produtos que oferecem uma praticidade e especificidade com o objetivo principal de complementar a dieta dos praticantes de atividade física e também pessoas com necessidades alimentares específicas. (DOMINGUES; MARINS, 2007).

O uso dos suplementos alimentares quando orientados de uma forma profissional são seguros e tem eficiência

A prescrição dos suplementos é de competência exclusiva do nutricionista esportivo e de médicos especialista na área.

Na verdade os suplementos são complementos da alimentação, são específicos pra cada caso e nunca substituem uma refeição completa, para que se tenha um resultado positivo benéfico é gerada uma demanda quanto mais ativo for o indivíduo em relação a intensidade do treinamento maior será a sua necessidade de nutrição complementar. (GOSTON; CORREIA, 2009).

Não existe um suplemento certo, existe o suplemento certo para cada objetivo. É de extrema importância à composição a concentração de nutrientes e a mesmo a forma de processamento pelo qual os nutrientes são submetidos.

Normalmente os suplementos são compostos por nutrientes isolados, em uma concentração muito acima do que se é encontrada nos alimentos, por essa causa deve ser introduzidos com cuidado e atenção no plano alimentar desse indivíduo.

Levando sempre em conta a necessidade, a dosagem e a variedade de suplementos a serem introduzidos na dieta deve ser proporcional para cada um, buscando sempre variar de acordo com o tipo, intensidade e volume do treino que essa pessoa está sendo submetida aumentando assim a sua força e performance.

No caso dos suplementos estimulantes podem ser um auxílio extra para aumento de força e motivação psicológica para quem realmente é comprometido e treina com objetivos sérios aderindo ao estilo de vida mais saudável, sempre treinando e buscando inserir disciplina e não esperando que esses produtos venham gerar milagres sem esforços.

4 OBJETIVOS

4.1 Objetivos Gerais

Analisar o consumo e os tipos de suplementos alimentares usados em uma determinada academia em São Luís - Maranhão.

4.2 Objetivos Específicos

- Verificar as substâncias consumidas pelo grupo estudado;
- Identificar o objetivo físico do entrevistado para uso de suplemento alimentar.

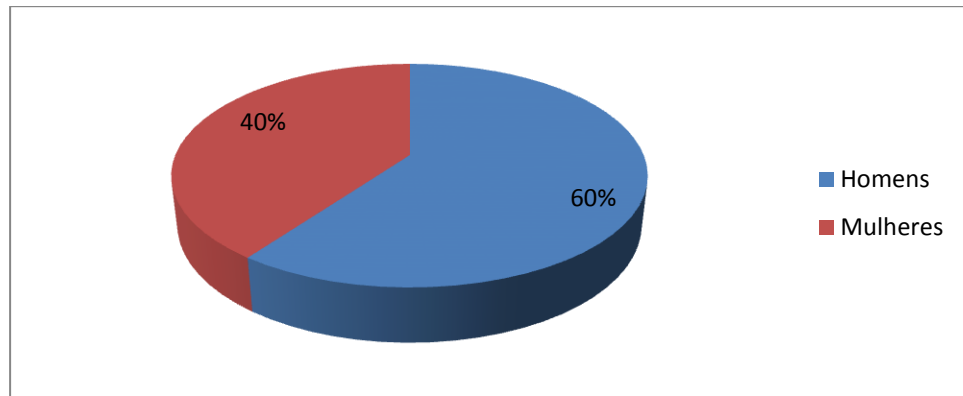
5 DESCRIÇÃO DO LOCAL

Tem como localização, no Estado do Maranhão, em sua capital a cidade de São Luís, fixada em um bairro central da cidade, uma academia de ginástica em formato de *Studio*, ou seja, atendimento personalizado, sendo a mesma onde foram realizadas a pesquisa e a aplicação do questionário. Possui um espaço amplo e climatizado com a disposição de todos os materiais possíveis para os mais diversos tipos de exercícios físicos e esportes. Composta por uma equipe com profissionais de educação física, fisioterapeutas e nutricionistas esportivos.

6 RESULTADOS

O questionário foi respondido por 150 alunos-clientes, dentre eles 90 são do gênero masculino e 60 do gênero feminino, entre adolescentes e adultos.

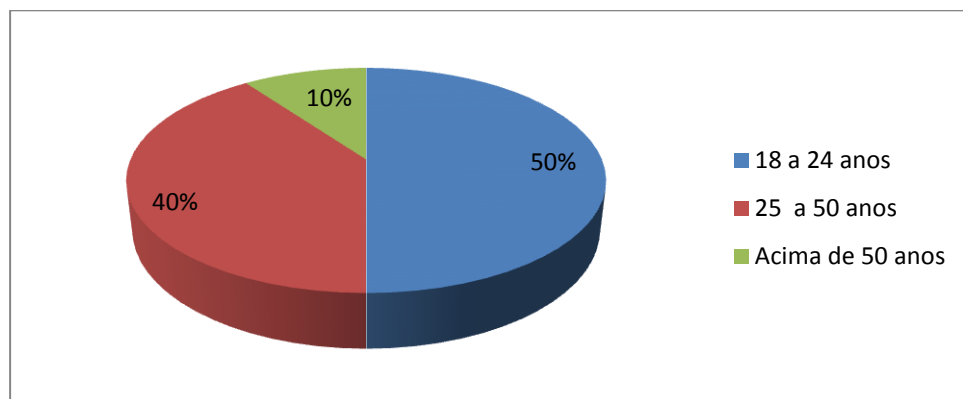
Gráfico 1 – Frequentadores da Academia



Fonte: Elaborado pelo autor (2015)

Dos entrevistados verificou-se também a idade entre homens e mulheres e percebe-se que a maioria tem de 18 a 24 anos, total de 75 alunos; 60 alunos de 25 a 50 anos e 15 alunos acima dos 50 anos.

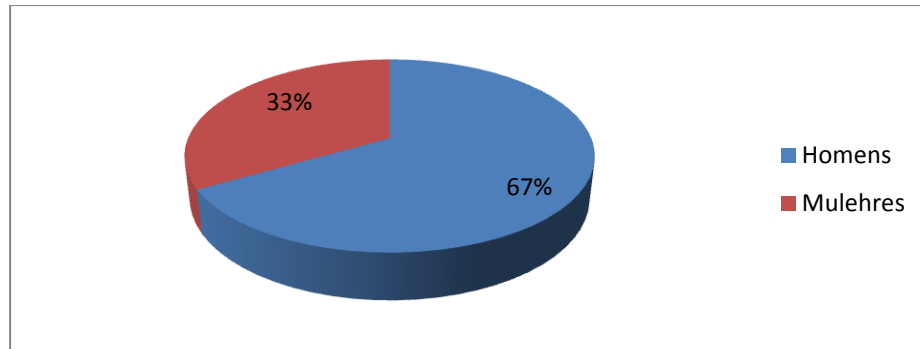
Gráfico 2 - Idade



Fonte: Elaborado pelo autor (2015)

Deste total de 150 alunos, apenas 90 usam suplementos alimentares, entre o total estão 30 mulheres e 60 homens como demonstra o quadro abaixo, percentualmente.

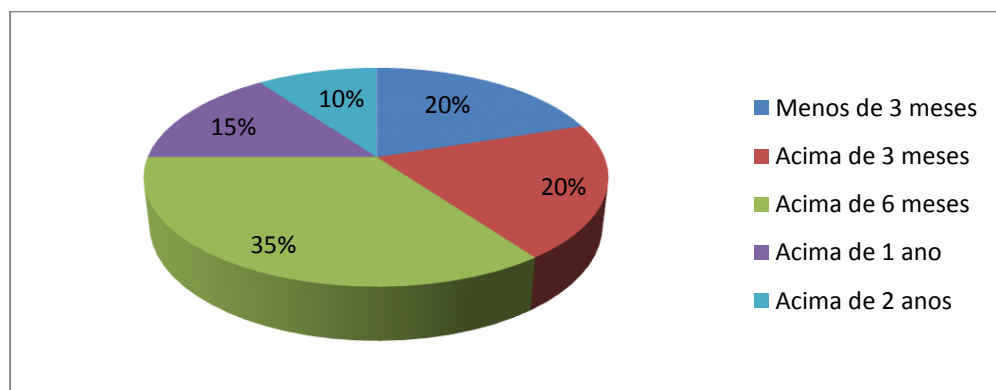
Gráfico 3- Total de pessoas que usam suplementos



Fonte: Elaborado pelo autor (2015)

Todos têm objetivos para chegar ao resultado desejado no uso de suplementos alimentares, mas alguns não usam pelo tempo necessário para alcançar seus objetivos, no mínimo de três meses. Dentre os que usam temos 18 alunos que utilizam a um curto espaço de tempo, menos de três meses, 18 utilizam por mais de três, 31 por mais de seis meses, 14 por mais de um ano e 9 acima de dois anos e que continuam utilizando, tendo a satisfação de 90% do total de alunos que usam regularmente, ou seja, 81 alunos gostam do resultado obtido com uso do suplemento alimentar.

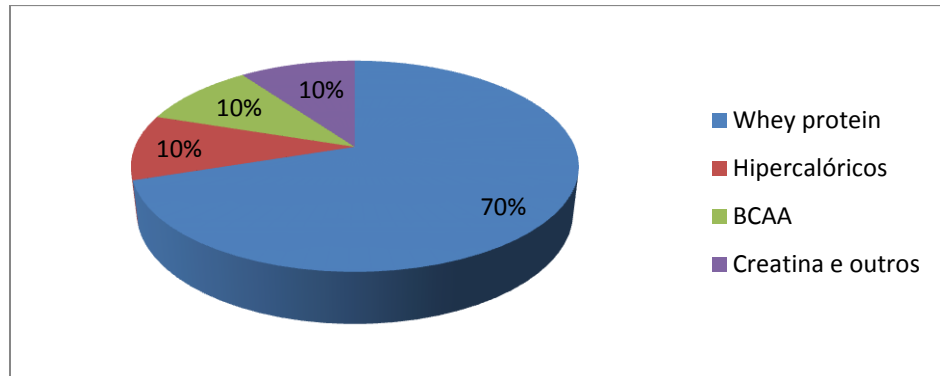
Gráfico 4 – O uso e interrupção do uso de suplementos



Fonte: Elaborado pelo autor (2015)

Observou-se por pesquisa de campo, que 63 dos alunos-clientes entrevistados dessa academia fazem uso do suplemento alimentar *whey protein*, com o objetivo de ganho de massa muscular, manutenção do tônus muscular ou hipertrofia, sendo dos dois sexos. Abaixo o quadro ilustrando o consumo de suplementos.

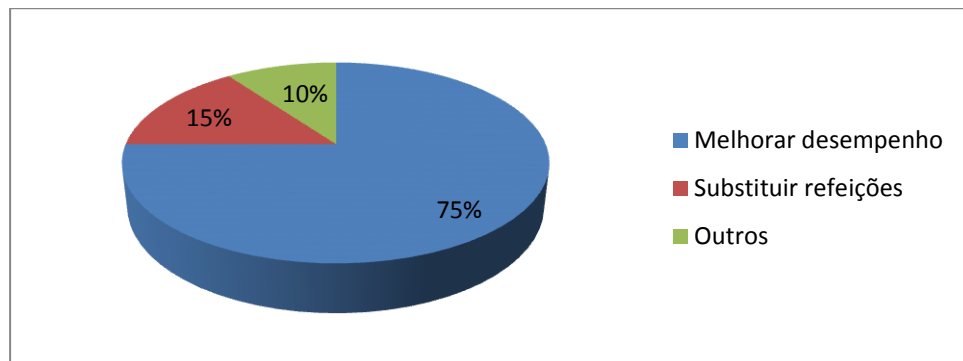
Gráfico 5 – Tipos de Suplementos utilizados



Fonte: Elaborado pelo autor, 2015.

A maioria dos alunos que fazem uso do suplemento alimentar tem o objetivo de melhorar o desempenho, pois 68 alunos admitiram este motivo, seguido por 13 que admitem que fazem a substituição das refeições e 9 têm outros motivos.

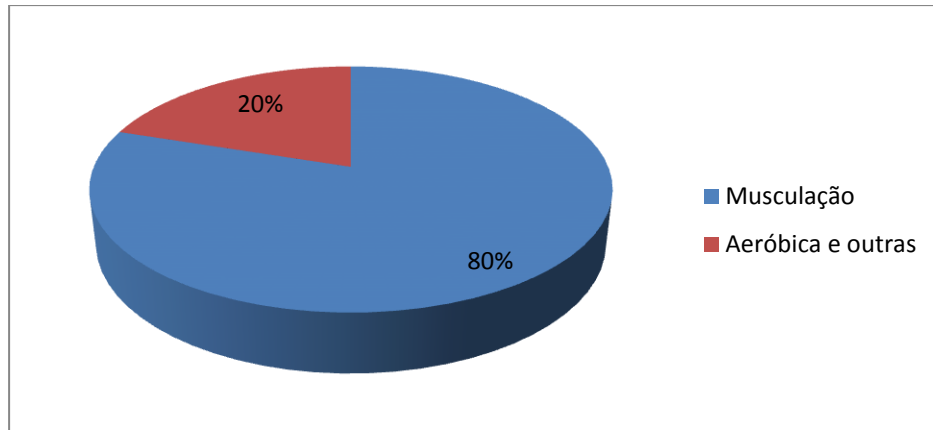
Gráfico 6 – Motivo do consumo do suplemento alimentar



Fonte: Elaborado pelo autor (2015)

Das atividades físicas mais praticadas estão musculação com adesão de 120 alunos e para as atividades aeróbicas e outras, apenas 30 alunos aderem.

Gráfico 7 – Atividades Físicas Praticadas



Fonte: Elaborado pelo autor, 2015.

Os homens utilizam mais suplementos que as mulheres, a utilização dos suplementos alimentares é de forma bastante significativa entre o grupo de alunos que se exercita, regularmente e praticam na academia por mais horas e dias, o uso dos suplementos é de fato prática regular da realidade da academia e o ambiente favorece também e a influência de colegas de treino usuários. A compra desses produtos, se frisado também que fazem o uso de acordo com o que recomenda o rotulo da embalagem, uma pequena parte só receberam orientação para o consumo desses nutrientes.

7 DISCUSSÃO

Os suplementos alimentares de acordo com a coordenação da vigilância sanitária no Ministério da Saúde do Brasil, essas substâncias minerais ou vitaminas não ultrapassando 100% da ingestão diária recomendada, sendo acima desses valores ficam enquadrados como medicamentos, só podendo ser vendidos com receita medica. (BRASIL,1998).

Uma grande parcela dos alunos da academia investigada que responderam o questionário praticam atividades físicas de forma regular, seja treinamento com pesos, aeróbicos ou lutas, relatam que usam suplementos alimentares na sua rotina de treino, devido também ao fato de que essas pessoas têm um poder aquisitivo relativamente confortável, então todos tem como adquirir esse tipo de produtos.

O suplemento que foi mais citado é o *whey protein*, seja para ganho de massa magra, tônus muscular ou manutenção da musculatura, já no caso dos energéticos e estimulantes ficam reservados aos praticantes de corrida, treino aeróbico e dos esportes, a loja onde são encontrados esses produtos são em um quiosque que fica dentro do estabelecimento e outras no meio externo por indicação de amigos ou instrutores.

Nota-se também um lado negativo do uso desses produtos, a influência que o meio ambiente exerce sobre o individuo com a melhoria de seu desempenho, deixando de lado a importância dos meios e métodos necessários à sua aquisição, o professor ainda é o maior influenciador de forma direta e indireta para que os alunos façam uso de suplementos alimentares, tendo como consequência uma atitude antiprofissional quando há uma estimulação e prescrição do uso dos recursos ergogênicos, sendo caracterizada uma forma irregular desse instrutor, pois o mesmo não possui autorização para tal recomendação para tal indicação nutricional. (SANTOS, 2002).

A maior parcela dos alunos foi influenciada por propaganda em redes sociais, televisão, jornais e revistas e pelo boca a boca, onde mora o perigo da falta da informação verdadeira. Com relação aos objetivos propostos a alcançar pelo uso desses produtos os motivos são: hipertrofia muscular, emagrecimento, definição muscular, visando a melhora na força física e na performance dos exercícios. As suplementações mais importantes são: fisiológicos, nutricionais e farmacológicos. Os

nutricionais tem a função do aumento da massa muscular, oferecer energia e melhora nas taxas de reposição rápida de energia muscular os farmacológicos: já são drogas destinadas a regulação de hormônios ou dos neurotransmissores encontrados de uma forma natural em nosso organismo eles aumentam a capacidade de principal de força através do metabolismo, afetam o fatores psicológicos muitas das vezes reações negativas em longo prazo na qualidade de vida da pessoa que faz o seu uso, os fisiológicos: são meios destinados a aumentar a intensidade dos processos naturais fisiológicos são substancias proibidas pelo comitê internacional olímpico. (HERNANDEZ; NAHAS, 2009).

Fica registrado que há uma adesão por parte dessas pessoas dessa academia investigada pelo seu poder de compra desses produtos, verificou que existe também um resultado positivo, o que deve se frisar é um melhor acompanhamento profissional, orientação por nutricionistas esportivos, de forma a esclarecer e monitorar o uso dessas substancias , ate que ponto ela podem ser benéficas ou prejudiciais a esses alunos-clientes, uma pequena parcela relata que proteína o *whey protein* no caso pro recomendação médica ou são acompanhados por profissionais da nutrição.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se que se faz presente na academia investigada uma adesão mássica ao consumo de suplementos alimentares pelos praticantes de atividade física em busca de resultado em curto prazo, sendo uma realidade. Lembrando sempre que para o seu melhor uso se faz necessário de forma bastante cautelosa baseado em consultas com o nutricionista esportivo, nutrólogo e com profissionais da área da saúde, pois essas substâncias possuem enquanto a sua composição um principio ativo, efeitos colaterais adversos e posologia levando a inúmeras reações ao organismo.

Observando a obtenção dos efeitos positivos pelos indivíduos que foram submetidos ao questionário, como mostra o resultado desse trabalho, tais produtos em sua maioria não possuem comprovações da comunidade científica atual, que ainda testa em laboratórios de pesquisa, fica registrado que se faz necessário mais pesquisas com a intenção de identificar os reais benefícios e malefícios consequentes do consumo desses produtos na pratica da atividade física e seus impactos na saúde da pessoa que as utiliza.

REFERÊNCIAS

- ALVES L. A. Recursos ergogênicos nutricionais. **R. Min. Educ. Fís.** Viçosa, v. 10, n. 1, p. 23 - 50, 2002
- BACURAU, R. F. P.; NAVARRO, F. **Nutrição e suplementação esportiva.** 4. ed. São Paulo: Phorte, 2006.
- BIESEK, S; ALVES, L.; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte.** Barueri, SP: Manoele, 2005.
- CORTEZ, A.C.L. Suplementação ergogênica nutricional e musculação. **Revista Piauiense de Saúde,** v. 1, n. 1, 2012.
- COUTINHO, M. **Powerlifting: de volta ao básico.** São Paulo: Phorte, 2011.
- CUPPARI, L. **Guia de medicina ambulatorial e hospitalar da Unifesp/Escola Paulista de Medicina: Nutrição clínica no adulto.** 2. ed. Barueri: Manoele, 2005.
- DAMASO, A. **Nutrição e exercício na prevenção de doenças.** Rio de Janeiro: Medsi, 2001.
- DOMINGUES, S.F; MARINS, J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte. **Fitness e Performance.** Rio de Janeiro, v. 6, n. 4, jul./ ago., 2007.
- GOSTON, J.L.; CORREIA, M.I.T.D. Suplementos nutricionais: histórico, classificação, legislação e uso em ambiente esportivo. **Nutrição e Esporte: nutrição em pauta.** set. /out., 2009.
- GUEDES, D. P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor.** São Paulo: CLR Baleiro, 1997.
- GUIMARÃES, W. M. **Musculação: intensidade total.** São Paulo: Phorte, 2007.
- HERNANDEZ, A.J.; NAHAS, R.M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Rev Bras Med Esporte.** v.15, n.3, 2009.
- MAHAN, L. K. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia.** 11. ed. São Paulo: Rocca, 2005.
- SANTOS, M. A. A. dos; SANTOS, R. P. dos. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. **Rev. paul. Educ. Fís.** São Paulo, v. 2, n. 16, jul./dez. 2002. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v16%20n2%20artigo5.pdf>>. Acesso em: 12 set. 2015.
- SULLIVAN, J. A.; ANDERSON, S. J. **Cuidados com o jovem atleta: enfoque interdisciplinar na iniciação e no treinamento esportivo.** Barueri: Manoele, 2004.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Instrumento de investigação (Questionário)

1º) Qual seu sexo?

Masculino Feminino

2º) Qual a sua idade?

Entre 18 - 24 anos 25 – 50anos Acima de 50 anos

3º) Você utiliza suplemento alimentar?

Sim Não

4º) Quanto tempo você faz uso de suplementos sem interrupção?

Menos de 3 meses Acima de 3 meses Acima de 6 meses Acima de 2 anos

5º) Qual o suplemento alimentar que você consome?

Whey protein Hipercalórico BCAA Creatina e outros

6º) Qual o seu objetivo do consumo do suplemento alimentar?

Melhorar o desempenho Substituir refeições Outros

7º) Quais as atividades físicas mais praticadas na academia?

Musculação Aeróbica e outras