



Evento: edição e nome do evento. Exemplo: XXX Seminário de Iniciação Científica.....

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR FREQUENTADORES DE ACADEMIAS: REVISÃO DA LITERATURA

CONSUMPTION OF FOOD SUPPLEMENTS BY STUDENTS OF MUNICIPALITY ACADEMIES IN THE NORTHWEST REGION OF RIO GRANDE DO SUL

Bruna Maçalai², Renata Santos Prestes³ Vanessa Adelina Casali Bandeira⁴

¹ Trabalho da disciplina Projeto de Trabalho de Conclusão do Curso.

² Acadêmica do Curso de Graduação em Farmácia da UNIJUI, bruna.macalai@sou.unijui.edu.br

³ Acadêmica do Curso de Graduação em Farmácia da UNIJUI, renata.prestes@sou.unijui.edu.br

⁴ Farmacêutica mestre, docente da Unijui, orientadora, vanessa.bandeira@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos é de suma importância para a vida humana, capaz de influenciar em diversos aspectos, ajudando na funcionalidade no sistema circulatório, cardiovascular e endócrino (NISCASTRO *et al.*, 2008). Além de ajudar no funcionamento do corpo, estudos demonstram que os exercícios ajudam na prevenção de doenças crônicas, na diminuição do peso e trazem bem-estar e aumentam a auto estima de quem pratica (COELHO, BURINI, 2009; POLISSENI, RIBEIRO, 2014).

Dentro os exercícios, a musculação é um dos mais praticados (MACHADO, PAIXÃO, 2012). Além de levar uma vida saudável na prática de exercícios, muitos participantes estão consumindo algum tipo de suplemento para ter melhor desempenho físico, ganho de massa muscular ou até mesmo para emagrecer (PEREIRA, CABRAL, 2007).

Segundo dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), Brasil de 2019, avaliou a população das 27 capitais do país, pode-se observar que a população que teve a maior prática de exercícios foi dos homens com 46,7% comparados com as mulheres com 32,4%.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), por meio da RDC nº 243 de 2018 define suplemento alimentar como produto para ingestão oral, destinado a suplementar a alimentação de indivíduos saudáveis com nutrientes, substâncias bioativas, enzimas e probióticos (BRASIL, 2018). Muitos que utilizam os suplementos, não conhecem suas



funções, recebem prescrições de profissionais não habilitados, automedicam-se ou são indicados por amigos e familiares, e não têm um acompanhamento de um profissional especializado para analisar o quanto benéfico ou maléfico está sendo esse suplemento (ALVES, LIMA, 2009).

Estudo de Schneider *et al.* (2014) verificou nas academias Guarapuava-PR que 83% dos participantes faziam o uso de suplementação. Dentre esses, 40% utilizavam apenas um tipo de suplemento e 44% utilizavam mais de um suplemento. Em outro estudo Camargo, Souza e Mezzomo (2017), que avaliou homens e mulheres que participam em uma academia de Curitiba- PR, observou que 54,5% dos participantes faziam o uso de algum tipo de suplemento, dentre a população com maior predominância do uso foi entre os homens.

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo avaliar as características de consumo de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física de academias. Esse trabalho dará subsídio a realização de Trabalho de Conclusão de Curso que avaliará o consumo de suplementos alimentares de praticantes de atividade física de academias do município de Ajuricaba, Estado do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão da literatura sobre o uso consumo de suplementos em praticante de atividade física. A pesquisa foi realizada nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed e Google Acadêmico. Para as buscas foram utilizados os descritores: Academias; Exercícios Físicos; Uso de Suplementos. Foram incluídos artigos completos, publicados entre 2005 e 2020, coerentes com os assuntos pesquisados; e excluídos aqueles não relacionados ao tema, fora do período estabelecido ou com acesso limitado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática de exercícios físicos, auxilia na diminuição do peso corporal, da massa gorda e da gordura central, ajudando a prevenir doenças como dislipidemias, diabetes *mellitus* e a hipertensão (CAMBRI *et al.*, 2011). Os benefícios da prática do exercício físico são bem



evidenciados, eles ajudam a prevenir o excesso de peso, a obesidade, além disso, melhoram a autoestima, diminui a ansiedade, a depressão, ajudam a regular o sono e fortalecem o sistema imunológico (CAMPOS *et al.*, 2019).

O consumo de suplementos alimentares é frequente dentro das academias e o ambiente costuma ser propício ao uso desses produtos (MAXIMIANO; SANTOS, 2017). Os suplementos são conhecidos como produtos que incluem diversos tipos de substâncias, que melhoram o rendimento e aumentam a capacidade de trabalho corporal, diminuindo a fadiga e melhorando a performance esportiva (MAXIMIANO; SANTOS, 2017).

Um das funções do suplemento é para alcançar os nutrientes necessários, de acordo com diferentes funções no organismo e com a finalidade de melhorar o desempenho. Os suplementos prometem o ganho de massa muscular, perda de peso, melhora na recuperação, mais disposição, menos estresse e cansaço (CASTANHO; VIDUAL; FERNANDES, 2017).

No estudo de Maximiano e Santos (2017) realizado em uma academia de Minas Gerais evidenciou que, 51,2% dos participantes relataram o uso de algum suplemento e a maior frequência de uso foi de duas a três vezes na semana (47,6%). No estudo de Maximiano e Santos (2017) analisou o uso de suplementos em jovens participantes do seu estudo, os suplementos mais consumidos foram *Whey Protein* (76,2%), seguido por BCAA (aminoácidos de cadeia ramificada) (52,4%) e 33,3% utilizam creatina.

A suplementação de proteínas é obtida após a extração da caseína do leite desnatado e são conhecidas como *Whey protein*, ele possui alto teor de aminoácidos, devido isso é considerada uma das proteínas de maior valor biológico e com sua rápida digestibilidade, a utilização dessa suplementação ajuda a aumentar a massa muscular, é o suplemento mais utilizado nas academias, é considerado o suplemento nutricional enriquecido de leucina, sendo mais eficaz que muitos produtos lácteos (LUIKING *et al.*, 2014).

Os suplementos de creatina são capazes de elevar a concentração da creatina muscular, aumentando a ressíntese de creatina-fosfato durante o pós-exercício; acelerando a ATP para manter a potência em exercício de curta duração (KREIDER *et al.*, 2017).

A beta-alanina é um aminoácido não-essencial (BCAA) produzido no fígado, esse



suplemento diminui a fadiga muscular, mas ainda é duvidoso seu papel no estímulo para aumentar a massa magra (TREXLER *et al.*, 2015).

Nos últimos tempos o consumo de suplementos está cada vez mais presente em praticantes de academia. Esse consumo ocorre na maioria das vezes, sem a prescrição e recomendação de um profissional habilitado (MAXIMIANO; SANTOS, 2017). No artigo de Silva *et al.*, (2018) relatam que a suplementação alimentar pode ser benéfica para um pequeno grupo de indivíduos que buscam para ter uma dieta balanceada necessitando de suplementação alimentar. A falta de conhecimento faz com que cada vez mais praticantes de exercício físico usem suplementos alimentares sem se atentar à sua real necessidade, podendo expor sua saúde a um risco desnecessário.

Os efeitos adversos em alta ingestão de suplementos sobrecarga a função renal pelo aumento de ureia no organismo, pode causar dores abdominais, desidratação e redução da densidade óssea (CORRÊA; NAVARRO; KACHVARTANIAN, 2012). Além desses, é comum que o uso da suplementação pode causar distúrbios hepáticos, cardiovasculares e endócrinos (COSTA; ROCHA; QUINTÃO, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os suplementos estão cada vez mais presentes na vida de atletas e praticantes de atividade física, no entanto, muitos consomem esses suplementos por conta, automedicando-se, levando a problemas de saúde desnecessários. Com isso, é importante ter um acampamento de profissionais de saúde, que auxiliam no tratamento, orientando-lhes sobre seus riscos e benéficos e potenciais interações com o uso associado com outros medicamentos, realizando a prescrição de suplementos conforme as necessidades individuais e promovendo melhora no desempenho físico, com vistas a manutenção da saúde.

Palavras-chave: Academias. Exercício Físico. Suplementos Nutricionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, C; LIMA, R.V.B. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. **Jornal de pediatria**, v. 85, p.2-3, 2009.



BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária-ANVISA. Resolução da diretoria colegiada – RDC nº 243, de 26 de jul. 2018. Publicada em:27/07/2018. Ed.144. Seção:1.

CAMARGO, D.R.; SOUZA, V.V.; MEZZOMO, T.R. Consumo alimentar de praticantes de musculação de uma academia em Curitiba, PR. **Revista da Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral (SBNPE/BRASPEN)**, Curitiba-PR, v.32, n.1, p. 2-6. 2017.

CAMBRI, L. T, *et al.* Metabolic responses to acute physical exercise in young rats recovered from fetal protein malnutrition with a fructose-rich diet. **Lipids in health and disease**, v.10, n.1, p.5, 2011.

CAMPOS, C.G, *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 1-5, 2019

CASTANHO, G.F; VIDUAL, M.B.P; FERNANDES, P.T. Motivação para o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos. **Conexões**, v. 15, n. 1, p. 2-5, 2017.

COELHO, C.F; BURINI, R.C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, p.1-10, 2009.

CORRÊA, D.B.; KACHVARTANIAN, R.G.N.; NAVARRO, A.C. Distribuição de resposta dos praticantes de atividade física com relação à utilização de suplementos alimentares e o acompanhamento nutricional em uma academia de Natal/RN. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 43, p. 3, 2014.

GOLDSTEIN, E.R, *et al.* International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance. **J Int Soc Sports Nutr.** vol7, n.5 , p.3, 2010.

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Práticas de Esporte e Atividade Física*. PNAD,2015. Brasiliap-DF,2015.

KREIDER, R. B. *et al.* Posição da Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva: segurança e eficácia da suplementação de creatina no exercício, esporte e medicina. **Revista da Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 1, pág. 1-5, 2017.

MAXIMIANO, C.M.B.F; SANTOS, L.C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginásticas da cidade de Sete Lagoas-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 61, p. 1-5, 2017.