



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXI Seminário de Iniciação Científica

SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR: ANÁLISE DE CONSUMIDORES EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO¹

Alana Soares Kremer², Giovana Soares Kremer³.

¹ Pesquisa Institucional desenvolvida em academias de Musculação da cidade de Ijuí – Rio Grande do Sul

² Aluna de graduação do 3º semestre do curso de Nutrição da UNIJUI, lana_kremer@hotmail.com

³ Graduada em Educação Física e Instrutora de Musculação, CREF 018611-G/RS, giovanakremer@yahoo.com.br

RESUMO

A presente pesquisa tematiza o uso de suplementos alimentares em academias de musculação da cidade Ijuí – RS. Busca analisar o perfil dos consumidores de suplementos nutricionais, praticantes de musculação de ambos os sexos, com idade entre 16 e 28 anos. O estudo foi composto com 24 pessoas aleatoriamente selecionadas, as quais responderam a um questionário, e assim verificou-se que a maioria dos participantes tem idade entre 21 e 28 anos, são do sexo masculino e possuem ensino superior incompleto. Frequentam a academia mais que 3 vezes por semana, e praticam musculação a mais de 1 ano. O suplemento que mais se consome é do grupo dos protéicos e o principal objetivo dos consumidores com a suplementação é a hipertrofia. Os resultados permitem concluir que sempre se faz necessário o uso correto e seguro dos suplementos alimentares através de um profissional habilitado, garantido assim uma maior segurança no seu consumo e utilização.

Palavras-Chave: Suplementação; Nutrição; Musculação.

INTRODUÇÃO

A procura por suplementos nutricionais vem crescendo cada vez mais entre os frequentadores de academias de musculação, principalmente em busca de ganho de massa muscular. O problema é que muitos destes se utilizam de suplementos nutricionais de forma inadequada em sem orientação profissional.

Nesta busca deliberada pela estética de um corpo perfeito, muitas pessoas nem sequer sabem como usar os suplementos alimentares ou ainda nem sequer tem uma boa orientação sobre o que se está consumindo. Brito e Liberali (2012, p. 67 apud Willians et. al, 2004), descrevem que “Suplementos Nutricionais são entendidos como substâncias extras consumidas além da dieta principal, sendo elas: os metabólicos, vitaminas e minerais, os aminoácidos, os extratos, as ervas e botânicos ou qualquer outra combinação dos mesmos.” Os autores ainda apontam para os diversos tipos de suplementos, entre eles os que são constituídos a base de carboidratos, os quais produzem energia de forma rápida, os suplementos protéicos e a base de aminoácidos, que aumentam a produção da síntese protéica muscular, os suplementos lipídicos, para aumento da oxidação



SALÃO DO CONHECIMENTO

UNIÚÍ 2013
Ciência • Saúde • Esporte



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXI Seminário de Iniciação Científica

muscular esquelética, os suplementos hipercalóricos para exercícios com grande contribuição calórica, os fat burners ou termogênicos, que são os queimadores de gordura ou redutores de peso, e ainda os suplementos vitamínicos para eliminação de radicais livres. Ainda, surgidos recentemente e que virou mania nas academias de musculação, podemos destacar os pré-treinos, que disponibilizam ao consumidor um aumento na disposição para o treino.

Os suplementos nutricionais podem atuar beneficentemente tanto no ganho de peso corporal como na perda de peso corporal. Brito e Liberali indicam que

Apesar dos relatos dos estudos demonstrarem possíveis mudanças positivas na reposição dos estoques energéticos e na melhora no equilíbrio orgânico, os usos excessivos do mesmo podem atuar de forma contraditória em algumas situações, trazendo efeitos colaterais e tóxicos ao organismo, quando usado com imprudência (2012, p. 67 apud Matos e Liberali 2008).

Bem como sustenta Linhares e Lima (2006, p. 111 apud Alves 2002, p. 01) onde apontam que “A suplementação, em determinados casos, pode causar um desequilíbrio trazendo como consequência à toxicidade ao organismo. Muitos problemas, associados com altas doses de um único nutriente, podem refletir interações que resultam em deficiência relativa de outro nutriente.”

A supervalorização do corpo “sarado” favorece a utilização dos suplementos alimentares, tanto para ganho de massa muscular como para perda de gordura corporal. O uso destas substâncias está se tornando cada vez mais popular e de fácil acesso às pessoas. Corretamente utilizados, os suplementos trazem benefícios ao corpo, porém, a utilização de forma indiscriminada e leiga pode acometer a uma série de problemas clínicos. Assim, faz-se necessário esta pesquisa sobre a utilização dos suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Ijuí.

METODOLOGIA

Para a realização desta pesquisa, caracterizada como um estudo quantitativo e qualitativo de análise descritiva, foram aplicados questionários em cinco academias de Musculação da Cidade de Ijuí, no estado do Rio Grande do Sul. As cinco academias foram selecionadas aleatoriamente para compor a amostra, e consultadas pelo CREF/RS, atualizado em 20 de maio de 2013. A população foi composta por indivíduos entre 16 a 28 anos que praticam musculação três ou mais vezes por semana.

Os participantes da pesquisa foram abordados de forma aleatória e convidados a participar voluntariamente do estudo, os quais também foram esclarecidos sobre os objetivos da pesquisa, assegurados de sigilo sobre as informações por eles fornecidas. O questionário, composto por oito questões, buscaram coletar as variáveis sócio-demográficas e os dados comportamentais essenciais para a pesquisa. A aplicação do mesmo ocorreu em diferentes horários do dia e noite e em diferentes dias da semana.

Os suplementos alimentares foram divididos em oito grupos, de acordo com o proposto por Brito e Liberali (2012, p. 67), sendo estes o grupo dos suplementos a base de carboidratos, os suplementos protéicos, os suplementos a base de aminoácidos, os suplementos lipídicos, os suplementos hipercalóricos, os Fat Burners ou termogênicos, os suplementos vitamínicos e ainda os pré-treinos.





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXI Seminário de Iniciação Científica

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados obtidos neste estudo, através dos dados alcançados a partir dos questionários nos permitem observar que dos 24 questionários respondidos, 16,6% são do sexo feminino e 83,3% são do sexo masculino. Em relação a idade, observou-se que 33,3% possuem idade entre 15 e 20 anos, e 66,6% tem idade entre 21 e 30 anos. No que se diz respeito ao grau de escolaridade, constatou-se que 37,5% ainda cursam ou já concluíram o ensino médio, enquanto 54,1% ainda cursam o ensino superior, e 8,3% possuem ensino superior completo.

Constatou-se que 16,6% frequentam a academia até 3 vezes por semana, enquanto 58,3% vão de 3 a 5 vezes por semana para a academia, e 25% malham 6 vezes por semana. Quanto ao tempo que praticam esta atividade, 83,3% afirmaram que já fazem musculação a mais de um ano, e os demais 16,6%, a menos que este período.

O suplemento que mais se consome foi o do grupo dos protéicos com 79,1% de consumidores, em segundo lugar ficou o do grupo dos aminoácidos com 41,6% de consumidores, em seguida o grupo dos carboidratos com 37,5%, o do grupo dos hipercalóricos, juntamente com o grupo dos pré-treinos, ambos com 20,8%, e o do grupo dos vitamínicos com 8,3% de consumidores.

O principal objetivo da suplementação alimentar entre os indivíduos que responderam o questionário é hipertrofia ou ganho de massa muscular, sendo eles representados por 87,5%, e depois vem os que almejam definição com 8,3% dos indivíduos participantes da pesquisa.

CONCLUSÕES

A proposta deste estudo foi analisar o perfil dos consumidores de suplementos alimentares, praticantes de musculação nas academias da cidade de Ijuí, e pode-se observar que a maioria da população consumidora de suplementos alimentares é do sexo masculino, com idade entre 21 e 30 anos, o grau de escolaridade da maioria é superior incompleto. A maioria frequenta a academia mais que 3 vezes por semana, e praticam musculação a mais de um ano.

O suplemento mais utilizado pertence ao grupo dos protéicos e o principal objetivo é a hipertrofia.

A falta de esclarecimentos sobre os efeitos dos suplementos alimentares e a deficiência em estudos conclusivos sobre o consumo dos mesmos, remetem aos praticantes de musculação a grande comercialização sem orientação adequada destes produtos. A orientação por um profissional habilitado é imprescindível, uma vez que o consumo destes produtos tem aumentado gradativamente nos últimos anos.

REFERÊNCIAS

BRITO, D. S.; LIBERALI, R. Perfil Do Consumo De Suplemento Nutricional Por Praticantes De Exercício Físico Nas Academias Da Cidade De Vitória Da Conquista – Ba. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 6. n. 31. p. 66-75. Janeiro/Fevereiro. 2012. ISSN 1981-9927.





SALÃO DO CONHECIMENTO UNIJUÍ 2013
Ciência • Saúde • Esporte



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXI Seminário de Iniciação Científica

LINHARES, T. C.; LIMA, R. M. Prevalência Do Uso De Suplementos Alimentares Por Praticantes De Musculação Nas Academias De Campos De Goytacazes/RJ, Brasil. VÉRTICES, v. 8, n. 1/3, jan./dez. 2006.



Para uma VIDA de CONQUISTAS