

ARTIGO ORIGINAL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONSUMO DE SUPLEMENTOS EM FREQUENTADORES DE ACADEMIAS

HEALTHY EATING AND SUPPLEMENT CONSUMPTION IN GYM GOERS

COMIDA SALUDABLE Y CONSUMO DE SUPLEMENTOS EN ASISTIENTES AL GIMNASIO

Dayane Barbosa Silva  

Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES
E-mail: dayanebsilva@gmail.com

Victor Gabriel Barbosa Xavier  

Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES
E-mail: vg.gabrielxavier@gmail.com

Vinicius Dias Rodrigues  

Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES
E-mail: vinicius.rodrigues@unimontes.b

Data de Submissão: 06/06/2023 Data de Publicação: 30/09/2023

Como citar: SILVA, D. B.; XAVIER, V. G. B.; TOFRIGUES, V. D.. Alimentação saudável e consumo de suplementos em frequentadores de academias, v. 14, n. 22, jul. 2023. <https://doi.org/10.46551/rn2023142200076>

RESUMO

O presente estudo tem o objetivo de analisar os conhecimentos acerca da alimentação saudável dos praticantes de atividade física em academias de ginástica, bem como avaliar a autopercepção do nível de conhecimento sobre alimentação saudável. Trata-se de um estudo com caráter descritivo, análise quantitativa e abordagem transversal. Para tanto, a população será composta por praticantes de atividade física de três academias de ginástica da cidade de Montes Claros-MG. A amostra será constituída de 72 indivíduos, de ambos os sexos, na faixa etária de 18 a 40 anos. Para a coleta de dados, será utilizado um questionário de Schimanoski, 2010, adaptado para este estudo, contendo 20 perguntas, sendo 13 objetivas e 7 discursivas relacionadas aos conhecimentos sobre alimentação saudável, fontes alimentares de nutrientes e uso de suplementos nutricionais. Os dados apresentados na figura 01 mostraram que a maioria dos entrevistados eram mulheres (54,2%), 47,2% julgaram ter conhecimento de como é uma alimentação saudável, 72,2% relataram que é indispensável a alimentação para prática da atividade física e 55,6% relacionaram que o macronutriente com maior consumo diário deve ser a proteína. Os dados apresentados na figura 02 mostraram que 46,5% treinam há mais de um ano, 80% julgam ter conhecimento sobre suplemento alimentar, 48,6% utilizam suplemento alimentar diariamente, 15,3% utilizam suplemento há mais de dois anos, 53,5% acreditam ter conquistado resultado com uso de suplemento alimentar e 30,3% tiveram sua prescrição suplementar por nutricionista. Os dados obtidos mostraram que os indivíduos desse estudo apresentam limitações com relação à alimentação saudável e à utilização de suplemento alimentar. Destacamos aqui a necessidade da educação nutricional para o público através de profissionais habilitados para tal atribuição, neste caso o nutricionista. Contudo, lembramos que o trabalho multidisciplinar e/ou interdisciplinar deve acontecer para alcançar o sucesso para o objetivo primário do usuário da academia, que é a melhora da aptidão física em geral.

Palavras-chave: Nutrição Esportiva. Exercício Físico. Atividade Física



ABSTRACT

This study aims to analyze the knowledge about healthy eating of physical activity practitioners in gyms, as well as to evaluate the self-perception of the level of knowledge about healthy eating. This is a study with a descriptive character, quantitative analysis and cross-sectional approach. The population will be composed of practitioners of physical activity from three gyms in the city of Montes Claros-MG. The sample will consist of 72 individuals, of both sexes, aged between 18 and 40 years. For data collection, a questionnaire by Schimanoski, 2010, adapted for this study, will be used, containing 20 questions, 13 objective and 7 discursive questions related to knowledge about healthy eating, food sources of nutrients and use of nutritional supplements. The data presented in Figure 01 showed that the majority of respondents were women (54.2%), 47.2% believe they have knowledge of what a healthy diet is like, 72.2% report that food is essential for the practice of physical activity and 55.6% related that the macronutrient with the highest daily consumption should be protein. The data presented in figure 02 showed that 46.5% train more than a year, 80% believe they have knowledge about food supplements, 48.6% use food supplements daily, 15.3% use supplements more than two years, 53.5% believe they have achieved results with the use of food supplements and 30.3% had their supplementary prescription by a nutritionist. The data presented showed that the individuals in this study have limitations regarding healthy eating and use of food supplements. We highlight here the need for nutritional education for the public through professionals qualified for such attribution, in this case the nutritionist, but we remember that multidisciplinary and/or interdisciplinary work must happen to achieve success for the primary objective of the gym user, which is the Improved physical fitness in general.

Keywords: Sports Nutrition. Physical exercise. Physical activity.

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo analizar el conocimiento sobre alimentación saludable entre quienes practican actividad física en gimnasios, así como evaluar su nivel de conocimiento autopercebido sobre alimentación saludable. Se trata de un estudio descriptivo, de análisis cuantitativo y de enfoque transversal. Para ello, la población estará constituida por practicantes de actividad física de tres gimnasios de la ciudad de Montes Claros-MG. La muestra estará formada por 72 individuos, de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 40 años. Para la recolección de datos se utilizará un cuestionario de Schimanoski, 2010, adaptado para este estudio, que contiene 20 preguntas, 13 objetivas y 7 discursivas relacionadas con conocimientos sobre alimentación saludable, fuentes alimentarias de nutrientes y uso de suplementos nutricionales. Los datos presentados en la figura 01 mostraron que la mayoría de los entrevistados fueron mujeres (54,2%), el 47,2% cree tener conocimientos sobre alimentación saludable, el 72,2% reporta que comer es fundamental para la actividad física y el 55,6% reportó que el macronutriente con mayor El consumo diario debe ser de proteínas. Los datos presentados en la figura 02 arrojaron que el 46,5% lleva más de un año entrenando, el 80% cree tener conocimientos sobre complementos alimenticios, el 48,6% utiliza complementos alimenticios diariamente, el 15,3% utiliza complementos desde hace más de dos años, el 53,5% cree haber logrado resultados con el uso de algún suplemento dietético y al 30,3% le recetó su suplemento un nutricionista. Los datos obtenidos mostraron que los individuos de este estudio tienen limitaciones en cuanto a la alimentación saludable y el uso de suplementos dietéticos. Destacamos aquí la necesidad de educación nutricional al público a través de profesionales capacitados para esta tarea, en este caso el nutricionista. Sin embargo, recordamos que se debe realizar un trabajo multidisciplinario y/o interdisciplinario para lograr el éxito del objetivo principal del usuario del gimnasio, que es mejorar la condición física en general.

Palabras clave: Nutrición Deportiva. Ejercicio físico. Actividad física

INTRODUÇÃO

Atualmente diversas estratégias alimentares e suplementos têm chegado às prateleiras, fazendo com que haja aumento exponencial na demanda por recursos para agilizar o resultado de um corpo esteticamente perfeito, sem levar em conta, no entanto, os riscos à saúde. Em consonância com isso, muitas dietas realizadas pelos indivíduos têm efeitos nocivos por serem desequilibradas, ou seja, hábito saudável para se alimentar se tornam prioridades clínica e política para a população (Capitão *et al.*, 2022).

O uso de suplementos alimentares está se tornando rotineiro na vida de praticantes de atividade física, principalmente para aquelas pessoas que desejam alcançar seus objetivos em curto espaço de tempo (Macedo; Ferreira, 2021).

Segundo Neves *et al.* (2017, p. 225),

Os suplementos para atletas são alimentos formulados para auxiliar no atendimento das necessidades nutricionais específicas e do desempenho do exercício. E suplemento nutricional é compreendido como todo produto constituído por, pelo menos, um dos seguintes ingredientes: vitaminas, minerais, aminoácidos, metabólitos, ervas e botânicos, extratos.

Um estudo realizado com praticantes de musculação em Erechim-RS avaliou 60 indivíduos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 35 anos e com prática de atividade física mínima de três meses. Este estudo sugere que, mesmo demonstrando consciência da relação positiva entre treinamento e nutrição e sabendo que o uso de suplementos não é o fator mais relevante, em muitos casos, os indivíduos ainda buscam esses recursos. (Mazon; Bastiani; Santolim, 2018). No que se refere à necessidade do uso de suplementação, para a maioria dos praticantes ela é dispensável, já que uma alimentação equilibrada com o devido acompanhamento especializado é capaz de suprir as demandas energéticas de não atletas (Macedo; Ferreira, 2021).

Portanto, segundo Quaresma (2022) selecionar os alimentos ricos em nutrientes é de fundamental importância para diminuir os riscos de ocorrer as deficiências nutricionais que podem danificar a qualidade de vida com também na performance esportiva.

Para Mazon, Bastiani e Santolim (2018, p. 915),

A alimentação, aliada ao exercício constitui elemento fundamental para o ganho de massa muscular. O papel da nutrição no exercício já está bem estabelecido. Porém, existe falta de conhecimento de que a alimentação balanceada e de qualidade pode atender as necessidades nutricionais de praticantes de exercícios. Observa-se o aumento da procura e por vezes, uso abusivo de recursos ergogênicos.

Outro ponto a ser mencionado é o comércio ilícito de suplementos alimentares que conta com o envolvimento direto ou indireto dos profissionais responsáveis pelas sessões de exercício dentro das academias, sem nenhum controle sanitário (Espínola; Costa; Navarro, 2008). Para Macedo e Ferreira (2021, p. 2),

O uso de suplementos alimentares sem orientação adequada pode trazer riscos à saúde do indivíduo pelo uso indevido, podendo sobrecarregar o fígado e acometer doenças cardiovasculares, neurológicas, problemas renais, entre outras.

Além de todos os riscos à saúde que podem causar pelo uso indevido desses suplementos, muitos desses produtos não têm um rigoroso controle de qualidade e o consumidor pode acabar adquirindo produtos com matéria-prima e procedência duvidosa para essa classe de alimentos. A legislação sanitária brasileira não introduz uma categoria especial para suplemento alimentar, no entanto, é obrigatório o registro na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) de qualquer produto produzido no país ou importado cozido como comida.

Diante dos fatos, é perceptível a importância do conhecimento alimentar pelos praticantes de atividade física no que se refere à alimentação saudável, nutrientes e suplementação adequada de acordo com cada objetivo.

Desta forma, o presente estudo tem o objetivo de analisar os conhecimentos acerca da alimentação saudável dos praticantes de atividade física em academias de ginástica, bem como avaliar a autopercepção do nível de conhecimento sobre alimentação saudável.

METODOLOGIA PROPOSTA

Caracterização do estudo e cuidados éticos

O presente estudo apresentou característica descritiva, análise quantitativa e abordagem transversal. Este projeto foi submetido e aprovado ao Comitê de Ética em Pesquisa, seguindo a resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde,

que trata das pesquisas envolvendo seres humanos. O parecer consubstanciado de aprovação tem o número 1.046.518.

População e amostra

Para a realização deste trabalho, foi escolhida uma população composta por praticantes de atividade física sistematizada em academias de ginástica da cidade de Montes Claros-MG. A amostra foi constituída de 72 indivíduos de ambos os sexos, os quais aceitaram participar de forma voluntária, todos na faixa etária de 18 a 40 anos até o dia da coleta, sendo estes selecionados de forma não probabilística.

Além disso, foram excluídos indivíduos que não estavam presentes no dia da coleta após 3 tentativas, que não aceitaram assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, atleta profissional e/ou não responderam corretamente ao questionário.

Instrumento e procedimento

A coleta de dados foi feita por meio do questionário proposto por Zamin e Schimanoski (2010), adaptado para este estudo. Este questionário contém 20 perguntas, sendo 13 objetivas e 7 discursivas, relacionadas aos conhecimentos sobre alimentação saudável, fontes alimentares de nutrientes e uso de suplementos nutricionais.

Primeiramente, foi exibido o projeto aos proprietários das academias, após assinatura do Termo de Consentimento Institucional (TCI), foram selecionados os participantes e aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Por fim, assim que houve a assinatura do TCLE, aplicou-se o questionário.

Tratamento dos dados

O tratamento de dados foi realizado pelo programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 20.0, onde foi realizada descrição através da frequência.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Na figura 1, são apresentadas as porcentagens das respostas sobre conhecimento da alimentação saudável, onde apresenta a frequência de participação entre homens e mulheres, autoclassificação do nível de conhecimento

sobre alimentação saudável, importância da alimentação na prática da atividade física, consumo adequado de macronutrientes diário e conhecimento sobre a falta de alimento na dieta.

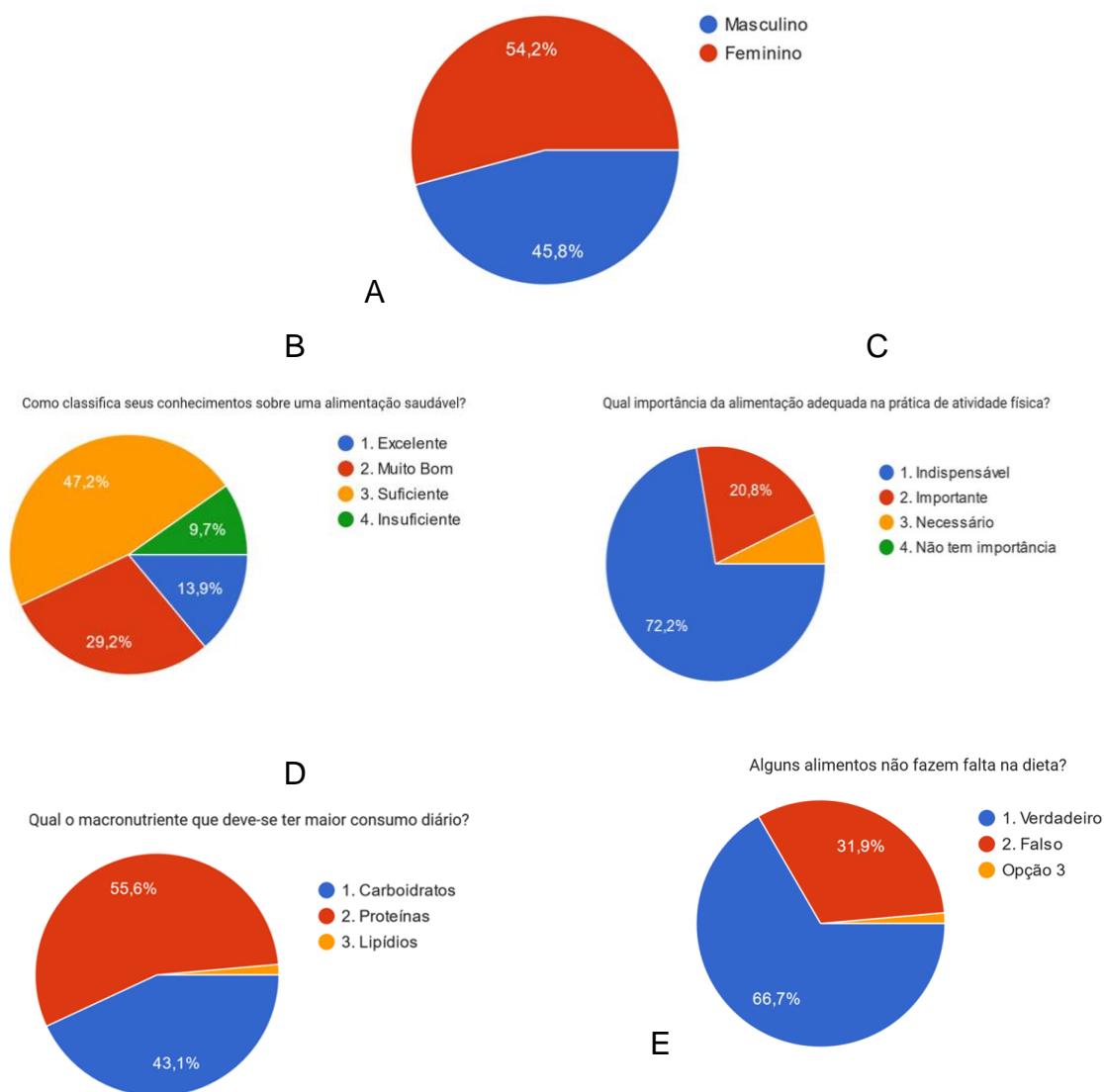


Figura 01 – Apresenta as porcentagens das respostas sobre conhecimento da alimentação saudável. A - Frequência de participação masculina e feminina; B - Frequência da autoclassificação do nível de conhecimento sobre alimentação saudável; C - Frequência da importância da alimentação na prática da atividade física; D - Frequência do consumo adequado de macronutrientes diário; E - Conhecimento sobre a falta de alimento na dieta.

Fonte: Próprio autor

Os dados apresentados na figura 01 mostraram que a maioria dos entrevistados eram mulheres (54,2%), 47,2% julgaram ter conhecimento “suficiente” de como é uma alimentação saudável; 72,2 % relatam que é indispensável à alimentação para prática da atividade física e 55,6% relacionaram que o macronutriente com maior consumo diário deve ser a proteína.

Em função da prática de atividades físicas sistematizadas em academia, possivelmente os participantes apontam em sua maioria erroneamente a necessidade diária maior de proteínas, fato que corrobora o estudo de Barros; Pinheiro; Rodrigues (2017), que também encontrou resultados similares. Entretanto, é importante entender que consumir os outros macronutrientes: carboidratos e lipídeos são tão importantes para que o indivíduo consiga atingir os seus objetivos, além das vitaminas e minerais (Pinheiro, 2021).

Contudo, é importante relacionar a quantidade individualizada para alimentação saudável, os carboidratos devem apresentar uma maior quantidade nesta distribuição dos macronutrientes de acordo com o Coutinho *et al.* (1999), Jensen *et al.* (2014) e Abeso (2016).

A escolha por ingestão de carboidratos se deve, pois, este macronutriente é o principal utilizado nos desempenhos esportivos, quanto aos outros acontecem em segundo plano, mas não deixando de ser importante o seu consumo (Quaresma, 2022).

No quadro 01, é apresentada a lista de alimentos mais citados como fonte de carboidratos, proteínas e lipídeos nos questionários respondidos pelos participantes do estudo.

Quadro 01 – Lista dos alimentos mais citados como fonte de carboidrato, proteínas e lipídeos.

Fontes de carboidrato citadas pelos participantes	Fontes de proteínas citadas pelos participantes	Fontes de lipídeos citadas pelos participantes
Arroz Pão Macarrão Batata Mandioca Batata doce	Carne Ovo Leite Frango Peixe Feijão Lentilha Whey Protein	Não sei (diversas respostas) Abacate Azeite de oliva Castanhas Azeite Nozes Manteiga Amêndoas

Fonte: Próprio autor

A lista apresentada no quadro 01 mostra de forma assertiva as fontes de alimentos de cada macronutriente, mostrando conhecimento adequado sobre a temática em questão, exceto quando um participante cita o suplemento Whey Protein como fonte de proteínas. Tal suplemento é considerado como fonte de proteínas, devido ao seu alto valor biológico, e ser consumido entre as alimentações dos praticantes de musculação (Saudades; Kirsten, 2017).

Cabe lembrar, ainda, que vários entrevistados não conseguiram identificar um alimento fonte de lipídeos. Alves e Cunha (2020) ressaltam a importância do conhecimento alimentar para o desenvolvimento humano, sendo que tal conhecimento devia iniciar na educação básica com um processo de educação para saúde, visto que tais aspectos influenciam na saúde e no bem-estar geral.

Na figura 2, são apresentadas as porcentagens das respostas sobre conhecimento de suplementação alimentar, expondo a frequência de tempo de prática de atividade física sistematizada, autoconhecimento declarado sobre suplemento alimentar, frequência semanal de uso de suplemento alimentar, autorrelato do possível resultado alcançado, indicação do uso suplemento alimentar consumido e quais os suplementos alimentares são usados pelos participantes.

Os dados apresentados na figura 02 mostraram que 46,5% treinam há mais de um ano, 80% julgam ter conhecimento sobre suplemento alimentar, 48,6% utilizam suplemento alimentar diariamente, 15,3% utilizam suplemento há mais de dois anos, 53,5% acreditam ter conquistado resultado com uso de suplemento alimentar e 30,3% tiveram sua prescrição suplementar por nutricionista.

Analisando os dados sobre a maioria dos participantes utilizarem suplemento alimentar, preocupações pontuais são aguçadas em função da forma de utilização. As diversas respostas vão desde o tempo de uso, frequência de uso até o tipo de suplemento. Tais situações estão expostas no gráfico F, que apresenta 69,7% dos usuários de suplemento alimentar sem indicação do profissional nutricionista, resultado similar aos que foram apresentados no trabalho de Barros; Pinheiro; Rodrigues (2017). De acordo com Mazon *et al.* (2018) o uso abusivo dos suplementos alimentares em grandes quantidades e tempos indeterminados tem sido recorrente por praticantes de academia com foco no ganho de massa muscular.

Esses autores orientam que a prescrição de suplementos alimentares seja atividade privativa do nutricionista, uma vez que se trata de um profissional que realiza tal atribuição respeitando o consumo e gasto energético de cada indivíduo.

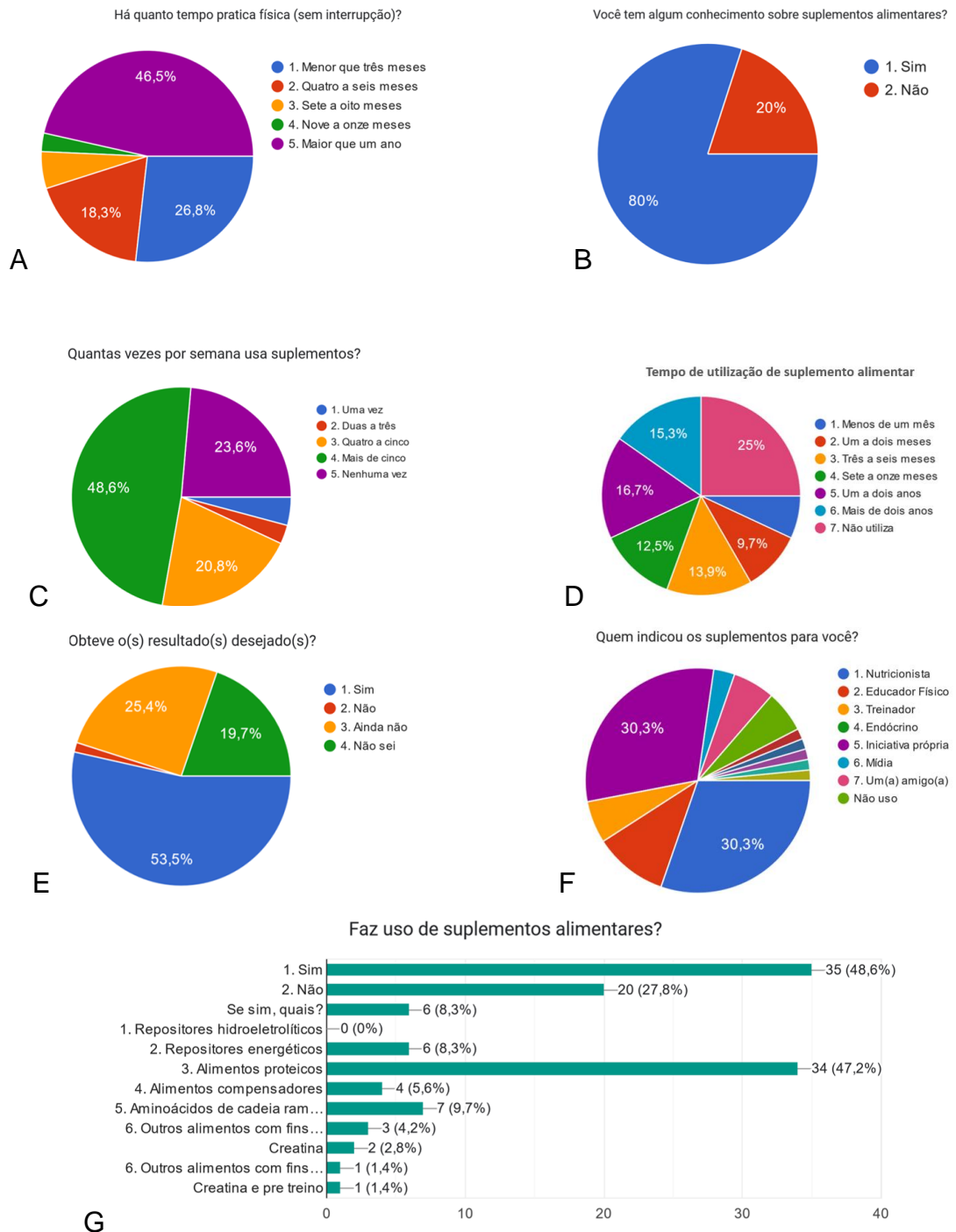


Figura 02 – Apresenta as porcentagens das respostas sobre conhecimento de suplementação alimentar A - Frequência do tempo de prática de atividade física sistematizada sem interrupção; B - Frequência do autoconhecimento declarado sobre suplemento alimentar; C - Frequência semanal de uso de suplemento alimentar; D - Tempo de utilização de suplemento alimentar; E - Autorrelato do possível resultado alcançado; F - Indicação do suplemento alimentar consumido; G - Frequência de quais suplementos são usados pelos participantes.

Fonte: Próprio autor

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados apresentados mostraram que os indivíduos desse estudo apresentam limitações com relação à alimentação saudável e utilização de suplemento alimentar. Destacamos aqui a necessidade da educação nutricional para o público, através de profissionais habilitados para tal atribuição, neste caso o nutricionista. Contudo, lembramos que o trabalho multidisciplinar e/ou interdisciplinar deve acontecer para alcançar o sucesso para o objetivo primário do usuário da academia, que é a melhora da aptidão física em geral.

REFERÊNCIAS

- ABESO. Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. **Diretrizes brasileiras de obesidade**. 2016. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/92/57fcc403e5da.pdf>.
- ALVES, Gabriela Manhães; DE OLIVEIRA CUNHA, Teresa Claudina. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Humanas Sociais & Aplicadas**, v. 10, n. 27, p. 46-62, 2020.
- BARROS, Anália Josielle Silva; PINHEIRO, Maria Tereza Crisóstomo; RODRIGUES, Vinícius Dias. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 63, p. 301-311, 2017.
- CAPITÃO, Carolina *et al.* Developing healthy eating promotion mass media campaigns: a qualitative study. **Front Public Health**. 2022 Jul 29; 10:931116. doi: 10.3389/fpubh.2022.931116
- COUTINHO, Walmir. Consenso latino-americano de obesidade. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 43, p. 21-67, 1999.
- ESPÍNOLA, Heloisa Helena Ferreira; DE ANDRADE COSTA, Maria Amália Ramos; NAVARRO, Francisco. Consumo de suplemento por usuário de academias de

ginástica da cidade de João Pessoa-PB. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 2, n. 7, p. 1, 2008.

JENSEN, M. D. *et al.* Obesity in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. doi: 10.1016/j. jacc. 2013.11. 004. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 63, n. 25, 2014.

MACEDO, Mikaelen Goes; DE SALES FERREIRA, Jose Carlos. Os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento alimentar sem orientação nutricional. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e45610313593-e45610313593, 2021.

MAZON, Jaine Micheli; SANTOLIN, Marta; DE BASTIANI, Dayanne Carla. Avaliação da ingestão de proteína e conhecimento sobre Nutrição de praticantes de musculação em Erechim-RS. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 72, p. 463-471, 2018.

NEVES, Daniela Custodio Gonçalves das *et al.* Consumo de suplementos alimentares: alerta à saúde pública. Oikos: **Revista Brasileira de Economia Doméstica**, Viçosa, v. 28, n.1, p. 224-238, 2017

PINHEIRO, Ariane Gleyse Azevedo. **Nutrição esportiva e saúde**. Indaial: UNIASSELVI, 2021. 121 p.; il.

Quaresma, Marcus Vinicius Lucio dos Santos. **Nutrição aplicada ao exercício físico: do conceito à prática clínica**. São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2022. 77 p.

SAUDADES, Jéssica de Oliveira; KIRSTEN, Vanessa Ramos. Consumo de proteína do soro do leite entre estudantes universitários de Porto Alegre, RS. **Rev Bras Med Esporte** – vol. 23, n. 4 – Jul/Ago, 2017

ZAMIN, Tatiane Vanessa; SCHIMANOSKI, Vanderléa Michael. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 4, n. 23, p. 6, 2010.