

PERFIL DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM UMA ACADEMIA NO MUNICÍPIO DE DORES DO INDAIÁ - MG

José Geraldo Bruno de Oliveira¹ Daniel Mansur Rabelo^{2,3}

¹ Graduada em Farmácia, Faculdade de Filosofia Ciências e Letras do Alto São Francisco.

² Mestre em Ciências de Alimentos – Programa de Pós-Graduação em Ciências de Alimentos – Universidade Federal de Minas Gerais e docente do Curso de Farmácia da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras do Alto São Francisco.

³ Autor correspondente. E-mail: dmrabelo@fasf.edu.br

RESUMO

O corpo humano é composto de diversos tipos de células, tecidos e órgãos. Um dos mais importantes é o tecido muscular que apresenta funções e características que o diferem dos demais tecidos. Os tecidos musculares formam os músculos, que participam de diversos processos no organismo. O uso de treinamentos como a musculação e de suplementos (ergogênicos) para promover o aumento da massa muscular vem crescendo com o passar dos anos em busca de se encontrar o corpo esteticamente perfeito. O uso de suplementos alimentares sem orientação ou com indicação incorreta é um problema que pode prejudicar a saúde do usuário. O farmacêutico é um profissional que pode orientar, indicar e promover a atenção farmacêutica sobre o uso adequado de suplementos. O presente estudo realizou uma pesquisa em praticantes de exercícios físicos em uma academia, a fim de verificar o nível de orientação recebida pelos usuários de suplementos alimentares. A indicação e a orientação correta sobre o uso dos suplementos é importante, podendo-se evitar danos futuros a saúde dos usuários. Os resultados mostraram que uma quantidade significativa de praticantes de exercícios físico que utilizam suplementos não receberam uma orientação e indicação adequada do uso de suplementos alimentares. Esses resultados evidenciam a importância de uma orientação adequada antes, durante e após o uso desses suplementos alimentares. O farmacêutico pode contribuir muito para a orientação e auxílio ao se utilizar esses suplementos, trazendo maiores benefícios e evitando danos à saúde do usuário.

PALAVRAS-CHAVE: Suplementos Alimentares, Farmacêutico, Atenção Farmacêutica.

ABSTRACT

The human body is composed of several types of cells, tissues and organs. One of the most important is the muscular tissue that has functions and characteristics that differ from the other tissues. Muscle tissues form the muscles, which participate in various processes in the body. The use of training such as bodybuilding and (ergogenic) supplements to promote increased muscle mass has been growing over the years in search of finding the perfect aesthetic body. The use of uncorrected or incorrectly labeled dietary supplements is a problem that can be detrimental to the health of the user. The pharmacist is a professional who can guide, indicate and promote pharmaceutical care about the proper use of supplements. The present study conducted a survey of physical exercise practitioners in a gym to check the level of guidance received by users of dietary supplements. Indication and correct guidance on the use of supplements is important, and future health damage to users may be avoided. The

results showed that a significant number of physical exercise practitioners using supplements did not receive adequate guidance and indication of the use of dietary supplements. These results highlight the importance of proper guidance before, during and after the use of these dietary supplements. The pharmacist can contribute a lot to the guidance and assistance when using these supplements, bringing greater benefits and avoiding damages to the health of the user

.

KEY WORDS: Food Supplements, Pharmaceutical, Pharmaceutical Attention.

INTRODUÇÃO

Para Tortora e Derrickson (2016), o corpo humano é como uma máquina, na qual o tecido muscular é uma parte importante, que pode chegar a pesar de 40 a 50% da massa total, o que pode variar de acordo com gênero, programa de exercícios, dieta e percentual de gordura. Muitos trabalhos do corpo humano se dão por atividades dos músculos, como o processo de respiração, ficar de pé e se movimentar, gerar calor, alimentar-se e falar.

Scheffer, Pilatti e Kovaleski (2015) relatam que qualquer movimento realizado pelo sistema esquelético com um gasto de energia é definido como atividade física. O exercício físico é uma categoria da atividade física, considerado um conjunto de movimentos físicos repetitivos, estruturados e planejados com objetivo de melhorar o desempenho físico.

O aumento volumétrico de um músculo, relacionado ao aumento volumétrico das fibras que o constituem é chamado de hipertrofia muscular (GENTIL, 2005).

Com o intuito de se ter um corpo esteticamente perfeito, a população vem utilizando substâncias para melhorar o desempenho, otimizando seus resultados em menor tempo possível. Em busca de melhores desempenhos, desportistas e atletas usam os recursos ergogênicos, que são substâncias desenvolvidas para melhorar o desempenho ou aprimorar a capacidade de realizar um trabalho físico (LIMA, MORAES e KIRSTEN 2010).

A utilização de suplementos deve ser feita quando os nutrientes adquiridos da alimentação não estão alcançando as necessidades diárias, como por exemplo no caso de atletas, que sofrem pelo estresse do exercício, aumentando suas necessidades nutricionais e seu metabolismo (WAGNER, 2011). Assim, antes do uso de suplementos, o indivíduo deve procurar um profissional, primeiramente para acertar a sua alimentação e fazer uma avaliação nutricional, pois, sem essa iniciação é bem provável que a suplementação não tenha os efeitos desejados, podendo acarretar problemas financeiros e de saúde (HOHL et al., 2016)

Os suplementos alimentares se encontram em diversas variedades, sendo formulações que podem ser compradas pelos usuários em farmácias ou em outros estabelecimentos, a

maior parte sem indicação médica ou de um profissional. Mesmo sendo de venda livre, podem trazer complicações (LOPES, 2013).

Nesse sentido, o presente trabalho objetivou detectar se os praticantes de exercício físico em Dores do Indaiá estão recebendo a devida orientação sobre o uso de suplementos e, determinar os principais suplementos utilizados na referida academia e sua frequência de uso.

METODOLOGIA

A metodologia desse trabalho baseou-se na aplicação de um questionário adaptado de Martins e Rodrigues (2017) como instrumento de coleta de dados, contendo dez questões fechadas, que foram preenchidas juntamente com o pesquisador, para que houvesse entendimento de cada questão. O questionário foi aplicado em uma academia localizada na cidade de Dores do Indaiá – Minas Gerais, onde não houve restrição de sexo e nem de modalidades de atividades físicas. Os questionários foram aplicados pelo autor do estudo após autorização dos responsáveis pela academia de musculação.

O levantamento de dados foi realizado durante o mês de setembro de 2017, com um total de 50 praticantes de atividades físicas em caráter voluntário, de ambos os sexos e com idade variando de 17 a 49 anos, nos horários de 9:00 a 20:00. Foram utilizados para análises apenas aqueles que relataram o uso de suplementos alimentares. Os dados foram compilados e analisados no *Software Microsoft Office Excel 2010*. Foram feitos gráficos com valores percentuais.

RESULTADOS E DISCUSSOES

Participaram do presente estudo 50 praticantes de atividades físicas, sendo 40 homens (80%) e 10 mulheres (20%), com idade entre 17 e 49 anos. Em um estudo de Hallak, Fabrini e Peluzio (2007), seus resultados foram semelhantes em relação a maior predomínio de praticantes de academias serem do sexo masculino. É necessário ressaltar que essa pesquisa priorizou praticantes de exercícios físicos com finalidade de aumento de massa muscular, por isso a maior parte dos praticantes é masculina. Como observado no decorrer da pesquisa, várias mulheres relataram que entraram na academia para de perda de peso e poucas com o intuito de aumento de massa muscular.

A modalidade de atividade que mais foi relatada é a musculação (78%), seguida por *crossfit* (14%), e outras atividades, como prática de artes marciais (10%).

Em relação ao uso de suplementos, 4% declararam o uso de apenas um tipo de suplemento alimentar, 16% fazem o uso de dois tipos de suplementos, enquanto 40 praticantes (80%) utilizam mais de dois tipos diferentes de suplementos alimentares. Quando o objetivo é ganho de massa muscular (hipertrofia) é comum o uso de mais vários tipos diferentes de suplementos para conseguirem melhores resultados.

Segundo Reis, Mello e Confortin (2012), isso se dá pelo fato da crença de quanto maior a quantidade de suplementos mais rápidos serão os resultados. Outro fator que explica a maior utilização de suplementos alimentares entre os homens é a publicidade, que acaba influenciando e induzindo a um corpo perfeito com biótipo musculoso, atlético e sem gorduras.

Como os dados indicam, o uso de diferentes suplementos alimentares para fins de hipertrofia é grande, o que mostra a necessidade de um profissional qualificado para auxiliar na avaliação das necessidades e o uso ou não dos suplementos.

Dentre os entrevistados a maioria relatou o uso de suplementos a base da proteína do soro do leite (*Whey protein*), correspondentes a 74%,; seguida do suplemento á base de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), com 60%; creatina com 30 %; albumina e preparações termogênicas com 20 %; maltodextrina com 14%; carnitina com 8% ; caseína com 6% e 8% relatando o uso de outros suplementos. Nessa pergunta era possível marcar mais de uma opção. De maneira similar, no estudo de Maximiano e Santos (2017), a proteína do soro de leite tem sido o suplemento mais utilizado (76,2%), seguido do BCAA (52,4%), Creatina (33,3%) e Albumina (28,6%). Essa alta taxa de consumo de proteínas se explica devido ao fato de que, como relatado durante a pesquisa, muitos usuários de suplementos creem que quanto maior quantidade de proteínas mais rápidos serão os resultados e maiores serão os ganhos com a hipertrofia.

Entretanto, esse tipo de informação é errada e muito comum em academias. Segundo Moreira e Rodrigues (2014), a ingestão de grandes quantidades de proteínas não garante o aumento de massa muscular, pois esse aumento só ocorre quando a quantidade de proteína ingerida supre as necessidades do organismo, junto com as quantidades necessárias de lipídios, carboidratos e outros nutrientes.

É importante ressaltar que possíveis efeitos adversos podem surgir pelo uso indiscriminado de suplementos baseados em proteínas, pois seu excesso pode gerar acúmulo de amônia e acabar sobrecarregando a função renal (HERNANDEZ e NAHAS, 2009).

Em relação à indicação sobre o uso de suplementos alimentares, 44% dos entrevistados declararam que começaram a fazer o uso por iniciativa própria, já 26% mencionaram que receberam a indicação do instrutor, 16% por amigos, enquanto apenas 2 %

receberam alguma indicação de um médico ou nutricionista, e outros 10% mencionaram que receberam a indicação através da mídia e da Internet. Esse resultado é coerente ao do estudo de Chiaverini e Oliveira (2013), diferenciando-se apenas pelo fato das indicações dos instrutores ser maior do que nutricionistas. A indicação pelo instrutor vem em segundo lugar, por este estar mais próximo do praticante de exercícios físicos, assim, os praticantes acham mais prático se informar com esses profissionais do que procurar uma ajuda com outro profissional para receber as devidas orientações. De acordo com Neves et al., (2017), entretanto, a conduta de indicar suplementos pelos instrutores é antiética, pois os mesmos qual não possuem habilitações técnicas para tais procedimentos.

Segundo o estudo de Silva e Marins (2013), a maior parte das indicações é por amigos, o que vem deixando os profissionais da saúde em alerta, pois na maior parte das vezes as indicações não são fidedignas podendo afetar a saúde do indivíduo.

Observou-se, ainda, que alguns entrevistados receberam a indicação a partir da mídia ou da internet, assim contrariando todas as maneiras ideais de utilização dos suplementos. Esse tipo de influência e a ansiedade para conseguir o corpo desejável faz com que os praticantes adquiram qualquer produto que lhe prometa resultados, sendo assim alvos fáceis por não terem conhecimento e informações.

A indicação de suplementos alimentares deve ser feita por profissionais que possam avaliar as necessidades de cada indivíduo, assim indicando o suplemento mais eficaz e ideal para cada corpo, obtendo assim melhores resultados e evitando possíveis efeitos colaterais.

Os entrevistados foram questionados sobre a orientação e acompanhamento durante o uso e depois do uso dos suplementos alimentares, e 66% relataram não receber nenhum acompanhamento ou orientação durante o uso ou logo após o término da suplementação. Dos 34% que mencionam receber algum tipo de orientação, foi-se questionado quem teria dado tais orientações, e 70,59% receberam orientações do instrutor, 23% de amigos e apenas 5,88% foram orientados por um nutricionista.

Pode se observar que mais da metade dos praticantes de exercícios físicos não receberam quaisquer orientações ou acompanhamento durante e depois da suplementação, e os que relataram terem recebido acompanhamento e orientação apontaram o instrutor e amigos como as principais fontes de orientação e acompanhamento. Isto mostra a necessidade maior de um profissional qualificado para o acompanhamento, podendo assim evitar problemas futuros na saúde do usuário e tendo melhores resultados.

O farmacêutico é um profissional adequado para orientações sobre o uso de suplementos, podendo orientar sobre os efeitos farmacológicos, posologia, possíveis efeitos colaterais e contraindicações, sendo capaz de atuar em conjunto com outros profissionais da

saúde buscando sempre o bem-estar do indivíduo. Porém, são necessários mais estudos com relação a orientação farmacêutica ligadas a uso de suplementos alimentares.

Ao serem questionados por quais motivos estavam fazendo uso de suplementos alimentares, 78% dos entrevistados afirmaram que buscam o aumento de massa magra, 12% a perda de peso, 4% o aumento de energia durante os exercícios físicos, 4% continuar mantendo a saúde e 2% para compensar a deficiência na alimentação. Essa grande busca pela hipertrofia tem relação com o grande uso de proteínas, no qual alguns estudos mostram a eficácia das proteínas sobre o sistema imune, redução de peso e a diminuição da fadiga muscular.

Em relação a efeitos adversos durante ou após o uso de suplementos, 40% dos entrevistados relataram não apresentar qualquer efeito adverso, entretanto dos 60% que mencionaram que apresentaram algum efeito adverso, 30% tiveram dores de cabeça, 16,67% náuseas, 13,33% desconfortos estomacais, 13,33% palpitações, 10% apresentaram diarreia, 6,67% alterações renais e vômitos e 3,33% disseram que tiveram outros tipos de efeitos adversos que não estavam no questionário, como a insônia. Alterações hepáticas e metabólicas não foram relatadas.

A maior parte desses efeitos colaterais pode estar ligado ao excesso de suplementos alimentares, que acabam sobrecarregando o corpo. Segundo Martins e Rodrigues (2017), esses efeitos, como dores de cabeça, tontura e desconfortos estomacais estão associados ao uso de termogênicos.

Grande parte dos efeitos apresentados e relatados poderiam ser evitados se os usuários tivessem recebido uma orientação adequada.

CONCLUSÃO

O presente trabalho concluiu que a maior parte dos praticantes de exercícios físicos que fazem uso de suplementos alimentares na academia em Dores do Indaiá são do sexo masculino e buscam o objetivo de hipertrofia muscular, utilizando a musculação e o uso de suplementos como os principais recursos para esse fim. Os suplementos mais utilizados segundo os dados coletados foram os suplementos à base de proteína, seguido de termogênicos, maltodextrina entre outros, todos utilizados com o intuito de produzirem hipertrofia ou perda de peso.

Conclui-se também que a maior parte dos entrevistados fazem o uso de suplementos alimentares por indicação própria e sem a procura de um profissional adequado para as devidas orientações, e quando recebem as devidas orientações são de pessoas que não tem o conhecimento profissional para auxiliarem ao uso correto, muitas das vezes indicando o uso

incorreto podendo o que pode acarretar graves riscos à saúde. A falta de orientação adequada durante e depois do uso de suplementos alimentares também se mostrou ausente.

O farmacêutico é um profissional que pode auxiliar na indicação e orientação de suplementos alimentares e seus riscos, atendendo as necessidades de cada indivíduo, orientando e trabalhando em parceria com outros profissionais da saúde como nutricionistas e médicos buscando o melhor para seus pacientes.

A orientação farmacêutica durante a aquisição de suplementos alimentares em farmácias e drogarias é de enorme importância podendo evitar o gasto desnecessário, uso abusivo, efeitos colaterais e o uso incorreto de suplementos, evitando danos futuros a saúde dos pacientes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

CHIAVERINI, L. C. T., & OLIVEIRA, E. P. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu-SP. **Rev Bras Nutr Esportiva**, v. 7, n. 38, p. 108-17, 2013

GENTIL, P. **Bases científicas do treinamento de hipertrofia**. 5 ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2005. 188p.

HALACK A, FABRINI S, PELUZIO MC. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 2, p. 55-60, 2012

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, supl. 0, p. 3-12, 2009

HOHL, A., MOURA., F, GAIA, F., FULVIO C.S.T., LIMA, J., GRANDO R.G.L., SCHARF M., OLIVEIRA, R., ZAGURY, R., MOREIRA O.R., LAMUNIER R., BORBA V., GALENO Y. **Suplementação na pratica Clinica Alimentar**. Rio de Janeiro:Guanabara Koogan, 2016. 23 p.

LIMA LD, MORAES CMB, KIRSTEN VR: **Muscle dysmorphia and the use of ergogenic supplements in athletes**. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 6, p. 427-430, 2010

LOPES, M. C. D. C. P. **Aconselhamento Farmacêutico em Suplementação Alimentar**. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas). Universidade Fernando Pessoa - Faculdade de Ciências da Saúde, Porto, Portugal 2013.

MARTINS, J. P., & RODRIGUES, D. F. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividades físicas nas academias centrais da cidade de sete lagoas-mg. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v. 5, n. 2, 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. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 61, p. 93-101, 2017

MOREIRA, P. F., RODRIGUES L.K. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.. 20, n..5, 2014

NEVES, D. C., PEREIRA, R. V., LIRA, D. S., FIRMINO, I. C., & TABAI, K. C. Consumo de suplementos alimentares: alerta à saúde pública. **Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica**, v. 28, n. 1, p. 224-238, 2017.

REIS, C., DE MELLO, N. A., & CONFORTIN, F. G. Conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares em academias de uma cidade do este de Santa Catarina. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 34, 2012.

SCHEFFER, M. L. C., PILATTI, L. A., & KOVALESKI, J. L. Qualidade Vida e Atividade Física na Literatura. **Revista ESPACIOS**, v. 36 n.3 p.7. 2015

SILVA, Â. A., & MARINS, J. C. B. Consumo e nível de conhecimento sobre recursos ergogênicos nutricionais em atletas. **Bioscience Journal**, v. 29, n. 4, p. 1038- 48 2013

TORTORA, G. J.; DERRICKSON, B.. **Corpo Humano-: Fundamentos de Anatomia e Fisiologia**, 10. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2016. 704p.

WAGNER, M. Avaliação do uso de suplementos nutricionais e outros recursos ergogênicos por praticantes de musculação em academias de um bairro de Florianópolis SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 5, n. 26. p.130-134. 2011