

UNISC- UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL

CURSO DE NUTRIÇÃO

Andressa da Silva Moura

**PERFIL DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO E CONSUMO DE
SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ACADEMIAS NO MUNICÍPIO DE
SANTA CRUZ DO SUL, RS.**

Santa Cruz do Sul
2017

PERFIL DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO E CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ACADEMIAS NO MUNICÍPIO DE SANTA CRUZ DO SUL, RS.

Andressa da Silva Moura – Graduanda do Curso de Nutrição, Departamento de Educação Física e Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

Patricia Molz – Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Departamento de Educação Física e Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

Silvia Isabel Rech Franke – Nutricionista Docente do Departamento de Educação Física e Saúde, Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

RESUMO

Introdução e objetivo: A prática de exercício físico nas academias tem crescido nas últimas décadas, tanto por motivos de saúde quanto por motivos estéticos. A nutrição adequada é determinante para obtenção dos resultados almejados com a prática esportiva. Para isso, atletas e praticantes de exercício físico têm recorrido cada vez mais a suplementos alimentares para a obtenção dos resultados desejados. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi avaliar o perfil dos praticantes de exercício físico e consumo de suplementos alimentares em academias no município de Santa Cruz do Sul, RS. **Materiais e métodos:** Foram selecionados praticantes de exercício físico em academias do município de Santa Cruz do Sul, RS, Brasil, que responderam a dois questionários: o primeiro contendo informações pessoais, questões voltadas à prática esportiva e de imagem corporal, e o segundo trazia informações sobre o consumo de suplementos alimentares. **Resultados:** Foram avaliados 38 indivíduos, no qual a musculação (71%) foi considerada a modalidade esportiva mais praticada nas academias e a hipertrofia, o principal objetivo da prática esportiva (46,8%). O uso de suplementos alimentares foi relatado por 39,5% da amostra, sendo o *Whey Protein*, o suplemento alimentar mais consumido (60,3%). Com relação à prescrição dos suplementos alimentares, 61,6% relataram ter sido realizada por um nutricionista. **Conclusão:** Os praticantes de academias do município do presente estudo, na sua maioria, objetivam a hipertrofia muscular, usando a musculação como prática esportiva para obter esses resultados. O consumo de suplementos alimentares não foi elevado, porém a prescrição dietética e de suplementos alimentares pelo nutricionista foi alto quando comparado aos dados da literatura. Dos indivíduos que fazem uso de suplementos, na sua maioria utiliza os suplementos a base de proteína. **Palavras-chave:** Academias; Suplementos alimentares; musculação.

ABSTRACT

Introduction and objective: The practice of physical exercise in the academies has grown in the last decades, both for health reasons and for aesthetic reasons. Adequate nutrition is determinant to obtain the desired results with sports practice. For this, athletes and physical exercise practitioners have increasingly resorted to dietary supplements to achieve the desired results. Thus, the objective of the present study was to evaluate the profile of physical exercise practitioners and consumption of dietary supplements in gyms in the city of Santa Cruz do Sul, RS. **Materials and methods:** Practitioners of physical exercise were selected from academies in the city of Santa Cruz do Sul, RS, Brazil, which answered two questionnaires: the first one containing personal information, questions related to sports practice and body image, and the second one information on the consumption of food supplements. **Results:** 38 individuals were evaluated, in which bodybuilding (71%) was considered the most practiced sport modality in the academies and hypertrophy, the main objective of the sport practice (46.8%). The use of food supplements was

reported by 39.5% of the sample, with Whey Protein being the most consumed food supplement (60.3%). Regarding the prescription of dietary supplements, 61.6% reported having been performed by a nutritionist. **Conclusion:** Practitioners of the city councils of the present study, mostly, aim at muscular hypertrophy, using bodybuilding as a sports practice to obtain these results. The consumption of dietary supplements was not high, however, dietary and dietary supplementation by the nutritionist was high when compared to the literature data. Of the individuals who make use of supplements, the majority uses the supplements based on protein.

Keywords: Academies; Food supplements; bodybuilding.

REFERÊNCIAS

- Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Alerta para o consumo de suplemento alimentar. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/wps/content/anvisa+portal/anvisa/sala+de+imprensa/assunto+de+interesse/noticias/anvisa+alerta+para+risco+de+consumo+de+suplemento+alimentar>. Acesso em: 8 set. 2016.
- Barros, A. J.; Pinheiro, M. T. C.; Rodrigues, V. D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 63. p. 301-311. 2017.
- Brasil. Conselho Federal de Nutricionista - CFN. Resolução CFN nº 390/2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. *Diário Oficial da União, Brasília, 27 out 2006, Seção 1, p 104-105*.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Regulamento técnico para fixação de Identidade e Características mínimas de qualidade que deverão obedecer aos alimentos para praticantes de atividade. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Portaria nº 222, de 24 de março de 1998.
- Brugnara, T. P.; Mello, J. B. Perfil dos frequentadores de academia do município de Ivorá-RS. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol. 10. Num. 60. p. 559-564. 2016.
- Caldas Júnior, P. B. Efeito dos exercícios de alta intensidade aeróbios anaeróbios na oxidação da gordura corporal: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol. 8. Num. 43. p. 50-61. 2014.
- Campbell, B. e colaboradores. International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Vol. 4. Num. 8. p. 1-7. 2007.
- Cardoso, R. P. Q.; Vargas, S. V. S.; Lopes, W. C. Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 65. p. 584-592. 2017.
- Corrêa, D. B.; Navarro, A. C. Distribuição de respostas dos praticantes de atividade física com relação à utilização de suplementos alimentares e o acompanhamento nutricional numa academia de Natal/RN. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 8. Num. 43. p. 35-51. 2014.
- Costa, D. C.; Rocha, N. C. A.; Quintão, D. F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: fatores associados. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 41. p.287-299. 2013.
- Ferreira, A. B. e colaboradores. Quais os suplementos mais utilizados? *Revista CinerGIS*. Vol.17. Num.1. p. 1-6. 2016.

Fontan, J. S.; Amadio, M. B. Uso de carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 21. Num. 2. p. 153-157. 2015.

Galvão, F. G. R. Importância do nutricionista na prescrição de suplementos na prática de atividade física: revisão sistemática. *Rev. e-ciência*. Vo. 5. Num. 1. p. 52-59. 2017.

Liz, C. M.; Andrade, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira Ciências do Esporte*. Vol. 38. Num. 3. p. 267-274. 2016.

Lopes e Colaboradores. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 21. Num. 6. p. 451-456. 2015.

Lopes, I. R.; Souza, T. P. M.; Quintão, D. F. Uso de suplementos alimentares e estratégias de perda ponderal em atletas de jiu-jitsu de Ipatinga-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 8. Num. 46. p. 254-263. 2014.

Lowery, L. M.; Devia, L. Dietary protein safety and resistance exercise: what do we really know? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Vol. 6. Num. 3. p. 1-7. 2009.

Martin, W. F.; Armstrong, L. E.; Rodriguez, N. R. Dietary protein intake and renal function. *Nutrition and Metabolism*. Vol. 2. Num. 24. p. 1-9. 2005.

Maximiano, C. M. B. F.; Santos, L. C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Sete Lagoas-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 61. p.93-101. 2017.

Morton, R. W.; Mcglory, C.; Phillips, S. M. Nutritional interventions to augment resistance training-induced skeletal muscle hipertrophy. *Frontiers in Physiology*. Vol. 6. Num. 245. p. 1-9. 2015.

Mota, J. Atividade Física, sedentarismo e promoção da saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 17. Num. 3. p. 163-167. 2012.

Oliveira, R. A. Efeitos de uma dieta rica em carboidratos na hipertrofia muscular em praticantes de treinamento de força. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol. 8. Num. 47. p. 435-444. 2014.

Oliveira, S. F.; Robolidi, B. P.; Alves, M. K. Conhecimentos sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos de Caxias do Sul-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 62. p.141-149. 2017.

Órgão Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares de drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Num. 3. p. 3-12. 2009.

Outlaw, J. e colaboradores. Effects of post-exercise whey protein vs. whey proteins plus creatine consumption in females. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Vol. 10. Num. 1. p. 1-2. 2013.

Phillips, S. M. A brief review of critical processes in exercise-induced muscular hypertrophy. *Sports Medicine*. Vol. 44. Num. 1. p. 71-77. 2014.

Polisseni, M. L. C.; Ribeiro, L. C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Num. 5. p. 340-344. 2014.

Santos, A. N. e colaboradores. Consumo alimentar de praticantes de musculação em academias na cidade de Pesqueira-PE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 55. p. 68-78. 2016.

Santos, F. C.; Navarro, F. Avaliação dos conhecimentos de nutrição e suplementação por parte de frequentadores de academias e estúdios da cidade de João Monlevade- MG. *Revista Brasileira de Nutrição*. Vol. 10. Num. 57. p. 260-274. 2016.

Santos, J. F. S. e colaboradores. Relação entre insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da zona urbana de Irati- PR. *Revista de Educação Física*. Vol. 25. Num. 2. p. 193-201. 2014.

Silva, H. e colaboradores. Avaliação do conhecimento sobre Nutrição Esportiva de profissionais de Educação Física em um clube esportivo de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 56. p. 241-247. 2016.

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*. Vol. 5. Num. 26. p. 130-134. 2011.