

## AVALIAÇÃO DO GRAU DE CONHECIMENTO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ESTUDANTES DO 1º E 7º SEMESTRE, DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO AMPARENSE - UNIFIA

Mari Uyeda  
Aira Pagan Zogaib

### RESUMO

Atualmente, sabe-se que muitos são os fatores para melhorar a performance física e o rendimento das atividades físicas realizadas por praticantes de academia. Estudos apontam para o uso inadequado dessas substâncias. Foram analisados os questionários de 75 alunos de graduação em Educação Física, onde apontavam motivos pelos quais utilizam e pelos quais não utilizam suplementos, indicações de uso e tipos de suplementos utilizados. Constatou-se a utilização de suplementos por 60% dos alunos, onde 40% não utilizavam nenhum tipo de suplemento. A maioria dos usuários pertenciam ao 2º Semestre de Educação Física, cerca de 80% da amostra. Os principais motivos para suplementação foram: qualidade de vida, aumentar a energia e melhora na performance atlética, otimizar resultados e compensar deficiências nutricionais. O principal tipo de suplemento utilizado era de cunho protéico e a maior fonte de prescrição de suplementação foram nutricionistas e por iniciativa própria.

**Palavras Chave:** Suplementos Nutricionais, Atividade Física, Performance atlética

**ABSTRACT:** Currently, it is known that there are many factors to improve physical performance and the performance of physical activities performed by practitioners of the Academy. Studies point to the misuse of these substances. The questionnaires were analyzed to 75 undergraduates in physical education, where pointed reasons why use and for which no use supplements, intended use and types of add-ins used. It was noted the use of supplements by 60% of the students, where 40% not used any kind of Supplement. Most users belong to the 2nd semester of physical education, about 80% of the sample. The main reasons for supplementation were: quality of life, increase energy and athletic performance, optimize results and to

compensate nutritional deficiencies. The main type of supplement used was of the highest protein source of prescription of supplementation were nutritionists and on its own initiative.

**Keywords** : Nutritional Supplements , Physical Activity , Athletic Performance

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente, sabe-se que diante de nossa alimentação e da correria do dia-a-dia, o uso de suplementos para adequação alimentar tornou-se algo muito comum, em sua grande maioria, por praticantes de academia e também por atletas. A prática de exercícios físicos nas academias vem se tornando um hábito muito comum, pois há uma preocupação maior com a estética e a saúde. Porém, esses fatores não vêm acompanhados necessariamente da preocupação com uma alimentação adequada, seja por falta de informação, como de orientação ou recursos financeiros (DURAN *et al*, 2004). No entanto a maioria dos praticantes de academia não tem a consciência de uma alimentação equilibrada com uma ingestão alimentar adequada às suas necessidades, principalmente antes, durante e após exercícios físicos.

O uso de suplementos alimentares pode ser útil quando a dieta apresenta carências nutricionais. Porém há poucos estudos que comprovem os benefícios ou malefícios dos suplementos alimentares.

Segundo a Associação Dietética Americana (ADA), os suplementos não devem ser utilizados como substitutos de uma dieta saudável, pois algumas evidências sugerem que sujeitos consomem menos nutrientes provenientes de alimentos do que aqueles que não usam suplementação (Alves, 2003).

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

A prática regular de atividade física quer seja por motivos estéticos ou para a manutenção de um estilo de vida saudável, é objetivo crescente por parte da população. A capacidade de rendimento do organismo melhora através de uma nutrição adequada, com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes, sejam eles carboidratos, lipídios, proteínas, minerais e vitaminas. Com a finalidade de melhorar o rendimento físico os esportistas vêm tornando-se cada vez mais adeptos ao uso de suplementos nutricionais, o que abre espaço para a utilização indevida dos mesmos (ARAÚJO e SOARES, 1999).

### 3. METODOLOGIA

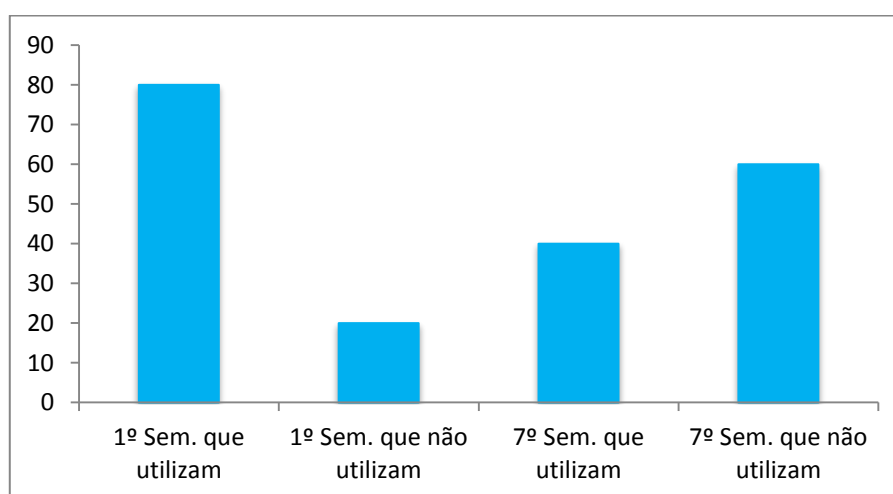
Este estudo foi aprovado pela Plataforma Brasil – Comitê de Ética em Pesquisa, sendo o CAAE 47819515.5.00005490.

Foram avaliados 35 estudantes do 1º Semestre de Educação Física, e mais 35 estudantes do 7º Semestre de Educação Física, com base em um questionário a respeito de suplementação alimentar, tipos utilizados e quais orientações foram passadas.

### 4. RESULTADOS

Foram avaliados um total de 70 estudantes do curso de Educação Física, sendo 35 alunos do primeiro ano de graduação, e 35 alunos do quarto ano de graduação. A pesquisa foi realizada no mês de Agosto onde foram obtidos os seguintes resultados após o questionário:

- Dentre os participantes, 60% fazem o uso de suplementos alimentares, e 40% não fazem.



**Gráfico 1.** Porcentagem do uso de acordo com o semestre avaliado.

#### Motivos referidos quanto ao consumo

Quanto aos motivos referidos pelos entrevistados em consumirem suplementos, 35,60% dos entrevistados responderam: “Qualidade de vida”. Já quanto aos motivos pelo qual não utilizam suplementos, a resposta mais citada foi: “Não acho necessário pois possuo uma dieta balanceada”, sendo 35,70%.

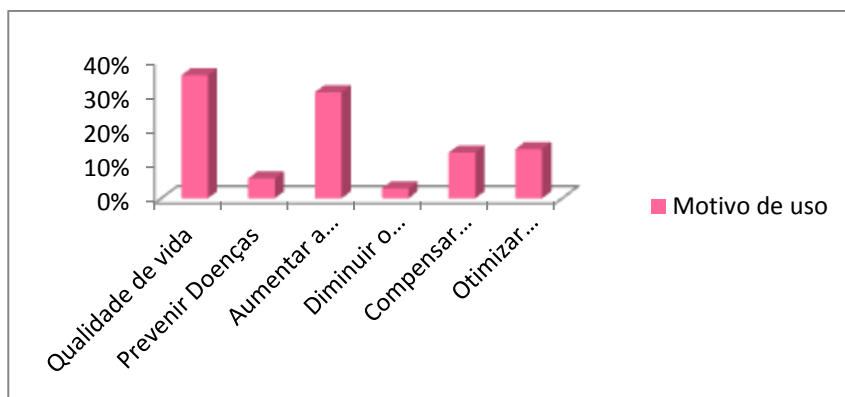


Gráfico 2. Por quais motivos fazem o uso

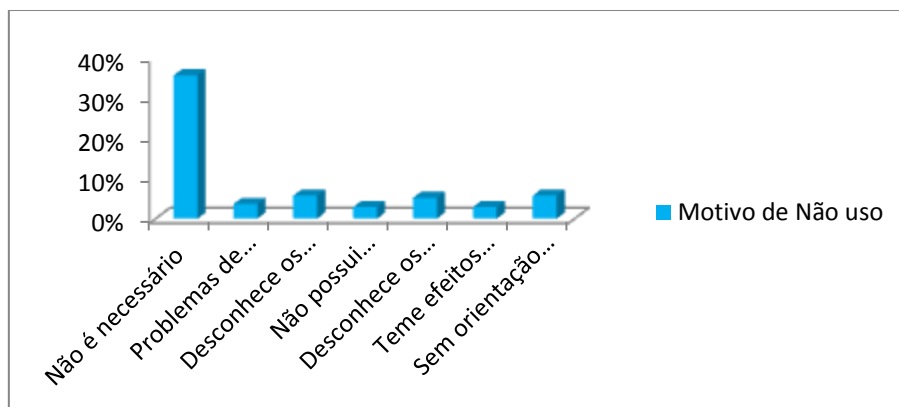


Gráfico 3. Por quais motivos não fazem o uso

### Indicação da utilização de suplemento

Observou-se que a maioria dos consumidores recebeu a prescrição do suplemento através do nutricionista ou iniciativa própria (14,28%).

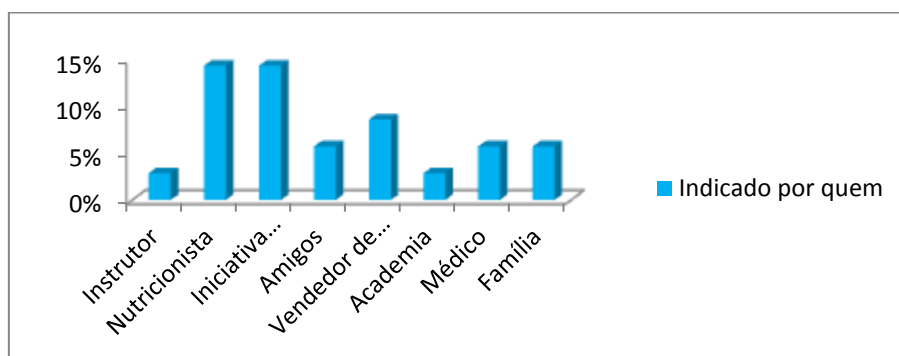
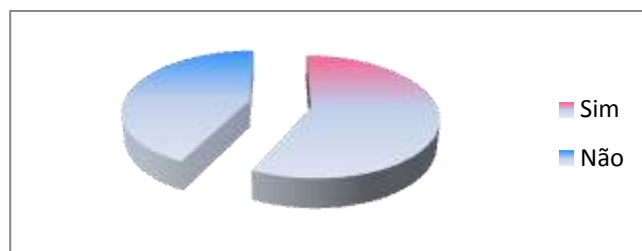


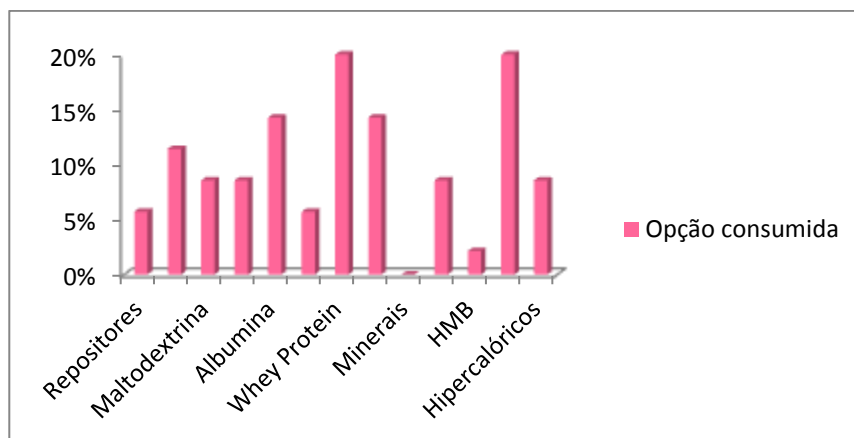
Gráfico 4. Por quem foi indicado o uso



**Gráfico 5.** Já foi orientado por um nutricionista

## Tipos de suplementos

Foi realizada a distribuição dos tipos de produtos utilizados de acordo com a sua formulação (Gráfico 6), onde observou-se que 5,71% dos consumidores mencionaram os repositores hidroelétrólitos, 11,42% glutamina, 8,57% maltodextrina, 8,57% complexos vitamínicos e minerais, 14,28% albumina, 5,71% vitaminas isoladas, 20% whey protein, 14,28% creatina, 8,57% carnitina, 2,14% HMB, 20% BCAA e 8,57% hipercalóricos.



**Gráfico 6.** Opção consumida

Dentre os participantes da pesquisa, 60% eram do sexo masculino e 40% do sexo feminino.

## 5. DISCUSSÃO

Neste estudo verificou-se que a maioria dos entrevistados obteve a orientação de um nutricionista, porém uma porcentagem mesmo que mínima não teve e começaram o uso de

suplementos por iniciativa própria, sem a devida prescrição. Observa-se que a maior parte que faz o uso de suplementos alimentares é do primeiro ano de graduação do curso de Educação Física, sendo que a maior parte dos alunos que estão no último ano de Educação Física relata não fazer o uso de suplementos por não considerar necessário (34,28%).

Em estudo realizado por Albino *et al.*(2009), 52,65% dos entrevistados não consideravam necessário o uso de suplementos alimentares por obterem uma dieta balanceada. De acordo com o presente estudo, apenas 20% dos entrevistados optaram pela alternativa do não uso de suplementos alimentares por não acharem necessário e obterem uma dieta balanceada.

Miarka *et al.*,( 2011) verificaram que o uso de suplementos é mais incidente nos primeiros anos de graduação no curso de Educação Física quando se comparado ao último ano de graduação. Verificaram também que o motivo de uso se refere principalmente a otimização de resultados e maior qualidade de vida. Em contrapartida, esse estudo mostra que a maior incidência dos resultados por motivos de uso seria “Aumentar a energia e performance atlética”, e no estudo de Miarka *et al*, apenas 5,65% utilizavam para reposição energética.

O consumo de suplementos alimentares foi alto entre os acadêmicos da área de educação física, cerca de 60%, o que corrobora com outros estudos sobre o consumo de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias, que apontam percentuais próximos à 64%. (Duarte *et al.*, 2007).

De acordo com o estudo realizado por Miarka *et al.* (2011), 30,76% dos questionários apontavam maior uso de suplementos protéicos e aminoácidos, aonde nesse estudo, mostra-se um resultado superior, sendo de 68,26% do uso de suplementos protéicos e aminoácidos.

O uso de suplementos protéicos são recomendados em meios de performance, para atletas com necessidades de aumento de massa (RON *et al.*, 2004), ou de para fornecimento de energia em *endurance* ( Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2003).

## 6. CONCLUSÃO

A ingestão de suplementos alimentares entre os acadêmicos do curso de Educação Física foi significativa, ficando claro que as opiniões quanto ao uso de suplementos diferem do primeiro ano de graduação para o último ano de graduação. Fato este se deve ao conhecimento adquirido ao longo do curso à respeito de práticas de exercícios e uso indevido de suplementos, através de pontos específicos sobre carboidratos, proteínas e lipídeos citados em Nutrição do Esporte.

Em geral, os acadêmicos não possuem necessidades específicas de suplementação, pois a grande maioria apresenta uma alimentação equilibrada.

Há uma necessidade maior de estudos à respeito de suplementos e seus benefícios e/ou malefícios à curto e longo prazo para esclarecimentos quanto ao seu uso.

## REFERÊNCIAS

ALBINO, C.S., CAMPOS, P. E., MARTINS, R.L. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC. Revista Digital – Buenos Aires, Julho 2009.

ALVES, A. K. L. Suplementação Nutricional. *Nutriweb*. Campinas, 2003. Disponível em: [http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/correlacao\\_entre\\_consumo\\_alimentar\\_e\\_nivel\\_de\\_atividade\\_fisica\\_habitual\\_de\\_praticantes\\_de\\_exercicios\\_fisicos\\_em\\_academia.pdf](http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/correlacao_entre_consumo_alimentar_e_nivel_de_atividade_fisica_habitual_de_praticantes_de_exercicios_fisicos_em_academia.pdf)

ARAÚJO A.C.M, SOARES, Y.N.G. Perfil de Utilização de Repositores Protéicos nas Academias de Belém. Pará: *Rev. Nutr.* Campinas 12(1): 81-89. jan/abr. 1999.

DUARTE P.S.F et al. Aspectos Gerais e Indicadores Estatísticos Sobre Consumo de Suplementos Nutricionais em Academias de Ginástica. *Nutrição em Pauta*. Janeiro/fevereiro 2007.

DURAN, L. F. da Clara Ana; et al. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia.

Lancha Jr., A. H.; Campos-Ferraz, P. L.; Rogeri, P. S.; Suplementação Nutricional no Esporte. *Guanabara Koogan*, Rio de Janeiro, 2014.

MIARKA, B., JUNIOR, C. C. L., INTERDONATO, G., C., VECCHIO, F. B .D. Características da Suplementação Alimentar por Amostra Representativa de Acadêmicos da Área de Educação Física, Londrina, 2011.

RON, J. et al. Dietary supplements. *Journal of Sports Sciences*, USA, v. 22, p. 95-113, 2004.