

O CONSUMO CRESCENTE DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR INDIVÍDUOS FREQUENTADORES DE ACADEMIAS NO MUNICÍPIO DE CONCÓRDIA/SC

DOI: 10.56041/9786599841866-6

Naiara Jackoski

Graduada em Nutrição pela Universidade do Contestado;
Pós-Graduada em Suplementação e Drogas Vegetais pela Estácio de Sá;
Aluna do técnico em Administração no Senac Concórdia.
naiarajackoski@hotmail.com

Caroline Fasolo

Orientadora. Mestranda em Ciência e Tecnologia Ambiental na UFFS. Graduada em Gastronomia e Nutrição na Uno-chapecó; Pós-Graduada em Vigilância Sanitária e Qualidade dos Alimentos na Estácio. Professora na Faculdade Senac Concórdia.
fasolocaroline@gmail.com

Palavras-chave: complemento alimentar; esporte; saúde.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física executada de forma regular e permanente quando associada a uma alimentação saudável, traz benefícios ao estado físico, psicológico e social do indivíduo (Brasil, 2019). Nesse sentido, as pessoas têm procurando, cada vez mais, por academias a fim de conquistar um padrão de beleza e qualidade de vida desejada (Silva *et al.*, 2016 *apud* Araújo, 2022).

Muitos frequentadores desses locais tendem a fazer o uso de suplementos alimentares, sendo estes definidos como substâncias adicionadas à dieta com o propósito de complementar, suprir deficiências nutricionais ou aprimorar o desempenho físico. Exemplos incluem vitaminas, minerais, produtos botânicos, extratos, aminoácidos, entre outros compostos metabólicos. Atualmente, os suplementos são amplamente comercializados em academias, farmácias, lojas especializadas e online, podendo ser encontrados na forma de cápsulas, pó, líquido ou gel (Andrade *et al.*, 2012 *apud* Silva, 2022).

No Brasil, tem sido observado um aumento preocupante no uso indiscriminado de suplementos alimentares, à medida que a indústria tem lançado cada vez mais produtos no mercado, muitas vezes fazendo promessas de resultados mais rápidos e promissores (Haraguch *et al.*, 2012 *apud* Dos Santos, 2022).

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares em indivíduos frequentadores de academias no município de Concórdia/SC, nos últimos 11 anos. Tendo sua relevância, ao alertar a população sobre o uso indiscriminado de suplementos nutricionais, uma vez que quando consumidos inadequadamente e prescritos de forma errada, podem

trazer malefícios a curto e a longo prazo (Salomão *et al.*, 2022 *apud* Leitão, 2023).

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa exploratória, de cunho quantitativo e qualitativo, do qual os dados foram obtidos através de entrevistas semiestruturadas, com frequentadores de academia do município de Concórdia/SC. A pesquisa exploratória normalmente é feita como um estudo de caso, ela usa fontes como pesquisa bibliográfica e entrevistas para entender o problema (Duarte, 2023).

A pesquisa quantitativa emprega uma abordagem metodológica fundamentada em dados numéricos, métricas e análises matemáticas. Esse método possibilita a quantificação de resultados obtidos durante o estudo. A pesquisa qualitativa, por sua vez, possui uma natureza mais subjetiva, concentrando-se nas experiências individuais dos participantes e em suas ideias, em vez de fornecer resultados numéricos concretos. Para isso, utiliza-se perguntas abertas, coletando dados na forma de palavras, ideias e concepções (Zendesk, 2023).

As entrevistas ocorreram em dois momentos, sendo o primeiro de agosto a novembro de 2013, onde foram entrevistados presencialmente 120 pessoas e o segundo, trata-se da aplicação de 110 questionários aplicados de forma online, através da plataforma Google Forms, no período de 12 a 26 de abril de 2024.

Em ambos os momentos, utilizou-se o critério de acessibilidade para delimitar o público entrevistado, limitando a excluir apenas aqueles que não frequentam academia e são menores de 18 anos. Além disso, as entrevistas semiestruturadas foram compostas por sete perguntas, abertas e fechadas, abordando os seguintes assuntos: uso de suplementos, tipos de suplementos utilizados, finalidade do uso, efeitos colaterais e características da alimentação. Por fim, os dados da pesquisa foram tabulados em Microsoft Excel® e sistematizados através da técnica estatística descritiva.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao entrevistar 120 frequentadores de academias no município de Concórdia/SC, no ano de 2013, foi constatado que os respondentes tinham como principal razão se exercitar, manter hábitos saudáveis, tais como evitar o sedentarismo e aumentar a qualidade de vida (27,1%), além de ganhar força e/ou massa muscular (24,16%).

Os mesmos motivos foram mencionados em maior proporção ao entrevistar 110 frequentadores de academias no mesmo município, no ano de 2024. Sendo que 54,9% se exercita para ter um hábito saudável, 15% para ganho de massa muscular e 13,3% para ter melhor condicionamento e performance.

Romero *et al.* (2017 *apud* Junior, 2022) nos diz que a busca pela atividade física nos últimos tempos tem crescido significativamente, com muitos indivíduos preocupando-se em alcançar uma boa qualidade de vida através das modalidades esportivas. Ademais, o culto ao corpo e a busca pela beleza é o que rege a sociedade devido a influência causada pelo investimento da mídia, a indústria de beleza e as redes sociais sobre esta geração, fazendo com que valorizem a magreza e os corpos esculturais (Palhares, 2019).

Quando questionados há 11 anos se já haviam consumido algum suplemento nutricional,

47,5% afirmaram que já utilizaram e 52,5% nunca utilizaram. Resultados contrários foram obtidos no ano de 2024, onde 56,6% já fez o uso e 43,4% não. A partir disso, compreende-se que a venda e o consumo de suplementos continuam a crescer à medida que novos adeptos de atividade física entram em cena (Santos; Pereira, 2017).

Ainda convém lembrar que em 2013 os suplementos mais consumidos foram os hiperproteicos (35,08%), seguido dos aminoácidos (25%). Após 11 anos o consumo de hiperproteico se manteve sendo o suplemento mais consumido (49,1%). Entretanto, outros suplementos passaram a ser consumidos significativamente (36,4%), seguido pelos aminoácidos (27,3%), bebidas energéticas (14,5%) e hipercalóricos (14,5%).

No que diz respeito aos outros suplementos que passaram a ser consumidos, é importante mencionar que a indústria tem avançado cada vez mais, desenvolvendo novos produtos, e as pessoas têm tido mais acesso a esses produtos, bem como informações a respeito dos mesmos. Contudo, o fácil acesso à informação, cuja procedência muitas vezes é duvidosa, faz com que as pessoas consumam sem o devido acompanhamento. Prova disso, é que 47,36% dos entrevistados em 2013 responderam ter sido o personal trainer ou o instrutor quem recomendou o uso, e apenas 33,33% foi indicado pelo profissional nutricionista. Tal situação também é encontrada em 2024 onde 46,9% recebeu recomendação do próprio personal da academia/instrutor e 26,6% do nutricionista.

Diante disso, o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), por meio da resolução nº 731 de 2022, estabelece as diretrizes para a prescrição de suplementos dietéticos tanto para indivíduos saudáveis quanto para aqueles com condições adversas de saúde, reconhecendo a capacitação do nutricionista para realizar essa função (Brasil, 2022). Além disso, o papel do nutricionista é crucial na orientação sobre o uso de suplementos alimentares, pois a elaboração da dieta deve ser adaptada às necessidades individuais de cada pessoa para uma prescrição adequada de suplementos nutricionais (Prado; Cezar, 2019 *apud* Gabbay, 2023).

Ainda com relação ao uso de suplementos, 92,98% dos entrevistados em 2013 mencionaram não terem sentido nenhum efeito colateral ao utilizar suplementos, porém 7% relataram terem sentido insônia, incompatibilidade com o medicamento de uso contínuo e ganho exagerado de peso.

Ao comparar esses resultados com as entrevistas de 2024, observou-se que houve um aumento no número de pessoas que sentiram efeitos colaterais ao consumir suplementos, visto que 90% negou sentir efeito e 10% afirmou ter observado efeitos como redução de fome e aumento de peso.

Macedo e Ferreira (2021 *apud* Gabbay, 2023), alertam que o consumo indiscriminado de suplementos pode acarretar uma série de danos à saúde, incluindo problemas cardiovasculares, dores articulares, alterações no sistema nervoso, ocorrência de hepatites, risco de infertilidade e, especialmente, complicações renais devido ao excesso de proteínas, uma vez que o organismo pode não ser capaz de lidar adequadamente com esse excesso.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do objetivo de investigar o padrão de consumo de suplementos alimentares entre frequentadores de academias nos últimos 11 anos, foi traçado inicialmente o perfil do público alvo, onde notou-se que a maioria dos frequentadores de academias, tanto no ano de 2013 quanto no ano de

2014, buscou esse ambiente para manter hábitos saudáveis e para fins estéticos como ganho de força e/ou massa muscular. Além disso verificou-se um aumento na frequência com que esses indivíduos passaram a estar presentes na academia.

Na medida que houve aumento de pessoas focadas e devotas a prática de exercícios físicos, houve também aumento no consumo de suplementos. Sendo os mais consumidos os hiperproteicos, seguido por novos suplementos criados pela indústria para suprir a demanda de mercado. Uma vez que o consumo crescente de suplementos não demonstrou um número expressivo de efeitos colaterais, haja vista que o intuito dos mesmos é para complementar a alimentação e não possuir efeitos adversos.

Entretanto, tais efeitos adversos estão aptos a ocorrer, visto que a maioria dos entrevistados recebeu indicação para o uso através de seu personal trainer ou instrutor de academia. Esses profissionais podem não ter o conhecimento especializado necessário para aconselhar sobre nutrição e suplementação de forma adequada. Muitos dos participantes que consomem suplementos, não possuem informações completas sobre os produtos que estão usando, o que pode resultar em uma falta de compreensão dos efeitos e da eficácia dos mesmos. Esta abordagem pode não apenas levar a resultados insatisfatórios, mas também representar riscos à saúde dos praticantes.

Portanto, recomenda-se a orientação correta do uso de suplementação por um nutricionista com experiência na área. Sugere-se para futuras pesquisas comparar o impacto das recomendações de suplementos de instrutores de academia e nutricionistas, investigar o conhecimento dos usuários sobre os suplementos e explorar estratégias educativas eficazes para aumentar a compreensão e a segurança no uso de suplementos, bem como, abranger um público maior a fim de obter resultados mais precisos acerca do assunto.

REFERÊNCIAS

SILVA *et al.* Consequências da suplementação alimentar com whey protein para praticantes de exercícios físicos: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, e21811830933 2022.

DOS SANTOS *et al.* Efeitos adversos do uso inadequado de suplementos alimentares. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 2, e12412239016, 2023.

LEITÃO, M. E. F. **Suplementos Alimentares e seu consumo por praticantes de atividade física**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal do Tocantins (UFT), Bacharel em Nutrição, Palmas, Tocantins, 2023.

ARAÚJO *et al.* A autoimagem em praticantes de musculação. **Revista Multidisciplinar do Sertão**, Serra Talhada, v. 04, n.3, p. 245-249, 2022.

JUNIOR, L. C. L.; SANTOS, L. G. G. Fatores motivacionais que levam à prática da musculação. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 10, n.30, 2022.

GABBAY, R. D. Potenciais riscos à saúde associados ao consumo de suplementos alimentares e a importância do Nutricionista na orientação nutricional. [S.]: **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 2023. Disponível em:

<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/13708>. Acesso em: 21 Abril. 2024.

DUARTE, V. M. N. **Pesquisas: Exploratória, Descritiva e Explicativa**. Goiânia, 2023. Disponível em: <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/regras-abnt/pesquisas-exploratoria-descritiva-explicativa.htm>. Acesso em: 07 Mai. 2024.

ZENDESK. **Qual a diferença entre pesquisas quantitativa e qualitativa?**. São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.zendesk.com.br/blog/diferenca-pesquisa-quantitativa-qualitativa/>. Acesso em: 07 Mai. 2024.