

Uso de suplementos alimentares por alunos do IFTM – Campus Uberlândia

Use of food supplements by IFTM students - Campus Uberlândia

DOI:10.34117/bjdv7n1-377

Recebimento dos originais: 10/12/2020

Aceitação para publicação: 13/01/2021

Nathália Pinheiro Barbosa Souza

Mestre em Ciência e Tecnologia dos Alimentos
Instituto Federal do Triângulo Mineiro
Rua Wilson R. da Cunha, 201 – Uberlândia/MG
nathalia.nutricionista@hotmail.com

Fernando Caixeta

Doutorando em Sistemas Sustentáveis de Energia
Instituto Federal do Triângulo Mineiro - Campus Uberlândia / Universidade de Coimbra
Fazenda Sobradinho s/nº - Cx. Postal: 1020 - Bairro: Zona Rural, Uberlândia – MG
fernandocaixeta@iftm.edu.br

RESUMO

A utilização de suplementos alimentares tem-se tornado cada vez mais popular entre praticantes de atividades físicas, entretanto, o uso inadequado e sem orientação pode acarretar em problemas de saúde. Neste contexto, o objetivo deste estudo foi verificar o uso de suplementos nutricionais por adolescentes, alunos do IFTM Uberlândia praticantes de atividade física. Para tanto, confeccionou-se questionário semiestruturado e após pré-teste realizado aplicou-se a 50 jovens, de ambos os sexos, de modo não probabilístico por conveniência. Os resultados foram tabulados utilizando estatística descritiva com o apoio do software excell. Os resultados obtidos indicam que 20% dos entrevistados utilizam ou já utilizaram suplementos proteicos, e 14% tem um acompanhamento regular com o nutricionista. O Whey Protein se destacou como o suplemento nutricional mais consumido entre a população em estudo. Pode-se concluir que a prevalência do uso de suplementos alimentares é relativamente significativa e confirma que há necessidade de mais informações e estudos sobre as consequências da utilização desinformada dos suplementos alimentares.

Palavras-chave: Suplementos Nutricionais, Atividade Física, Nutrição Esportiva.

ABSTRACT

The use of dietary supplements has become increasingly popular among practitioners of physical activities, however, inappropriate use and without guidance can lead to health problems. In this context, the objective of this study was to verify the use of nutritional supplements by adolescents, students of IFTM Uberlândia who practice physical activity. For this purpose, a semi-structured questionnaire was made and after a pre-test, it was applied to 50 young people, of both sexes, in a non-probabilistic way for convenience. The results were tabulated using descriptive statistics with the support of the excell software. The results obtained indicate that 20% of the interviewees use or have used protein supplements, and 14% have regular monitoring with the nutritionist. Whey

Protein stood out as the most consumed nutritional supplement among the study population. It can be concluded that the prevalence of the use of dietary supplements is relatively significant and confirms that there is a need for more information and studies on the consequences of the uninformed use of dietary supplements.

Keywords: Nutritional Supplements, Physical Activity, Sports Nutrition.

1 INTRODUÇÃO

Existe, atualmente no Brasil, uma grande população de jovens e adultos praticantes de atividade física, buscando o corpo ideal aliado à qualidade de vida e melhor desempenho no condicionamento físico (PACHECO, 2016).

Os suplementos alimentares compreende uma estratégia que visa o aperfeiçoamento do desempenho corporal, levando cada vez mais praticantes de atividades físicas com o objetivo de obter melhores resultados, em períodos pequenos, a buscarem este artifício com o objetivo de aumentar a massa muscular, perda de peso corporal ou melhora no desempenho (DA SILVA; JUNIOR, 2020).

Essa grande quantidade de pessoas praticando atividades e buscando uma alimentação equilibrada, fez crescer consideravelmente a quantidade de pessoas que procuram substâncias que auxiliem e aprimorem os resultados desejados (PACHECO, 2016). Neste contexto, Linhares e Lima (2006) afirma que “os alimentos suplementares nada mais são do que alimentos utilizados para reforço e complementação de uma dieta alimentar de esportistas e praticantes de atividades físicas”.

Para PACHECO (2016), devido à grande gama de suplementos alimentares disponíveis no mercado e suas definições não serem claramente divulgadas, o consumo, em muitas vezes, é realizado sem orientação de um profissional qualificado, o que acaba acarretando muita dúvida na utilização do produto, ligando sua finalidade e os objetivos buscados.

Como fator determinante a qualidade de vida, uma alimentação equilibrada gera um melhor desempenho físico, porém a escassez de conhecimento sobre suplementos alimentares ligados a prescrição errônea, normalmente feita por profissionais não capacitados, amigos ou pela auto prescrição são fatores que representam riscos à saúde das pessoas (DA SILVA; JUNIOR, 2020).

Devido ao aumento do consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos, esse trabalho verificou a prevalência no consumo de suplementos, a fonte de indicação dos mesmos e quais as finalidades dos consumidores em alunos adolescentes do IFTM - campus Uberlândia/MG.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Como primeiro passo, foi realizada uma revisão bibliográfica utilizando critérios de abordagem sobre suplementação alimentar. A partir dos resultados desta pesquisa foi elaborado um questionário semiestruturado contendo perguntas socioeconômicas e perguntas específicas sobre o consumo de suplementos alimentares.

Foi realizado pré-teste com três adolescentes voluntários, contanto o tempo e adequando as questões. Logo após definiu-se a amostra a partir de um nível de confiança de 95%, considerando erro amostral de 10%, população total de no máximo 250 estudantes adolescentes e utilizando *Split* de 80/20 que indica uma variação menor nas respostas, ou seja, com uma população mais homogênea. Com estes parâmetros recomenda-se entrevistas 49 pessoas (GOMES, 2013) e neste caso optou-se por 50 respondentes.

Procedeu-se, então, a aplicação do questionário elaborado de modo não probabilístico, ou seja, a amostra foi entrevistada por conveniência, selecionando os entrevistados apenas pela faixa etária e por afirmarem praticar esportes. Essa amostra, portanto, foi caracterizada por 50 pessoas, entre elas 34 homens e 16 mulheres.

Para a análise de dados foi utilizada a estatística descritiva com o auxílio do software *excell*, optando-se pelo uso da frequência de respostas. Não foi possível utilizar métodos de estatística inferencial pelo número baixo das amostras e principalmente pela baixa identificação de respondentes positivos do uso de suplementos alimentares, foco desta pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se após a aplicação do questionário, que a maioria dos alunos faziam atividade física regularmente a mais de um ano, e que a renda familiar dos alunos, em sua maioria, variava de 1 a 3 salários mínimos. A população entrevistada assemelha-se com a população da pesquisa realizada por Santos *et al* (2016), em faixa etária e renda mensal, que teve como principal objetivo avaliar o consumo alimentar e a adequação da dieta consumida por praticantes de musculação em Pernambuco.

Dos 50 entrevistados, 07 declaram consumir regularmente suplementos alimentares e 03 declaram que já fizeram uso de algum tipo de suplemento alimentar.

Sexo	População total	Usam/ Realizaram uso de S.A.	Porcentagem em relação ao sexo
Homem	34	8	23,53%
Mulher	16	2	12,5%

Entre os suplementos mencionados, os proteicos foram os mais utilizados, com prevalência de 30% entre os usuários ou ex-usuários. Em relação ao estudo de Beline; Silva, Hring (2015), que teve como principal objetivo verificar o consumo de suplementos nutricionais em adolescentes praticantes de musculação em academias, 66,66% consomem o Whey Protein, seguido de 26,67% que são consumidores do BCAA e Hipercalóricos.

A orientação para o uso dessa substância demonstra ser uma questão importante, pois levando em consideração somente os entrevistados que fazem ou já fizeram uso de suplementos alimentares, somente 14% afirmam ter um acompanhamento regular com o nutricionista e 20% já realizaram este acompanhamento em algum momento. Entre esse grupo específico, observou-se também que 40% foram orientados por nutricionistas para o uso de suplementos e, 20% foram orientados por instrutores de academia, e somente 10% iniciaram o uso por iniciativa própria.

Verifica-se também entre os entrevistados, que somente 14% fazem um acompanhamento médico mensalmente e que, 52% dos entrevistados não tem um acompanhamento regular.

Para Kubotani (2012), a falta de orientação nutricional e médica para a suplementação nutricional pode trazer alguns efeitos maléficos, pois com a alta ingestão de proteínas, além do que o organismo necessita, pode ocorrer a sobrecarga de órgãos vitais, como o fígado e os rins. Santos *et al.* (2016) completam que uma nutrição adequada é base para um desempenho físico satisfatório, proporcionando o combustível principal para o exercício. Os mesmos autores ainda completam que a associação entre exercício físico e alimentação saudável com uma adequação na ingestão de nutrientes resulta em um melhor rendimento ao organismo, e contribui para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Segundo o estudo de Beline *et al.* (2015), contrapondo com o presente estudo, a maior fonte de suplementos nutricionais foi a iniciativa própria, com 30% seguido da indicação de amigos e familiares com 23,33%.

Entre todos os objetivos citados para o uso dos suplementos alimentares, os que mais se destacaram foram definição muscular, hipertrofia e aumento de energia e disposição. De acordo com Beline *et al.* (2015), atualmente, os adolescentes têm praticado exercícios físicos apenas com o a intenção de melhora da imagem corporal, sem se preocupar com outros aspectos.

Já a correlação com o estudo de Cardoso *et al.* (2016), mostra-se concordante, indicando que 55,6% consomem algum suplemento com o objetivo de aumentar a massa muscular.

4 CONCLUSÕES

Após o término do estudo, conclui-se que os indivíduos jovens (entre 13 e 20 anos), com renda familiar entre 1 a 3 salários mínimos, solteiros, praticantes de atividade física regulamente, constituíram o perfil de entrevistados e usuários desses produtos, prevalecendo o uso no sexo masculino.

Os dados obtidos no presente trabalho indicam a tendência do uso de suplementos alimentares por adolescentes praticantes de atividade física, ressaltando a necessidade de orientação por profissionais qualificados e postura adequada por parte dos profissionais de saúde que lidam diretamente com essa parte da população, como nutricionistas e educadores físicos.

REFERÊNCIAS

- BELINI, M. R. L.; SILVA, M.; HRING, L. Utilização de suplementos nutricionais por adolescentes praticantes de musculação em academias da cidade de Campo Mourão-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 9. n. 54. p.553-562. Nov./Dez. 2015.
- CARDOSO, D. O.; MADERS, R. J.; VIEIRA, L. C. R. Conhecimento e atitudes sobre nutrição e exercício físico de frequentadores de academias de ginástica de Itaituba/ PA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 10. n. 58. p.474-481. Jul./Ago. 2016.
- DA SILVA, Ana Caroliny Guedes; JUNIOR, Omero Martins Rodrigues. Riscos e benefícios no uso de suplementos nutricionais na atividade física. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 12, p. 96770-96784, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/21370/17140>. Acesso em 26 de dezembro de 2020.
- GOMES, I. M. Como elaborar uma pesquisa de mercado. *Manuais como elaborar*. Belo Horizonte: SEBRAE MINAS, 2013.
- KUBOTANI, G. K. Consumo de suplementos alimentares por adolescentes e adultos praticantes de exercícios físicos de uma academia de Porto Velho-RO. Porto velho: UNIR. TCC no Departamento de Educação Física. 2012.
- LINHARES, T. C.; LIMA, R. M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. *Vértices*, v. 8, n. 1/3, jan./dez. 2006.
- PACHECO, J. J. Prevalência no uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias em diferentes regiões do Brasil. s/d. Disponível em: <http://www.ieda.edu.br/transversal/downloads/edicao7/8-prevalencia-no-uso-de-suplementos-alimentares-por-frequentadores-de-academias.pdf>. Acesso em 18 de agosto de 2016.
- SANTOS, A. N. S.; FIGUEIREDO, M. A.; GALVÃO, G. K. C.; SILVA, J. S. L. da; SILVA, M. G. F. Da; NEGROMONTE, A. G.; ALMEIDA, A. M. R. Consumo alimentar de praticantes de musculação em academias na cidade de Pesqueira-PE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 10. n. 55. p.68-78. Jan./Fev. 2016.