



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO

CARACTERIZAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Bruna José Rodrigues Ximenes
Fransuiza Parreira Rodrigues

Orientadora: Prof. Ma. Bibiana Arantes Moraes

Trindade - GO
2019

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO

**CARACTERIZAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS EM PRATICANTES
DE MUSCULAÇÃO**

Bruna José Rodrigues Ximenes
Fransuisa Parreira Rodrigues

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Orientadora: Prof. Ma. Bibiana Arantes Moraes.

2019

BRUNA JOSÉ RODRIGUES XIMENES
FRANSUISA PARREIRA RODRIGUES

CARACTERIZAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição, aprovada pela seguinte banca
examinadora:

Prof. Ma. Bibiana Arantes Moraes (Orientadora).
Faculdade União de Goyazes

Prof. Ma. Larissa de Farias Alves (Membro Interno)
Faculdade União de Goyazes

Prof. Ma. Jaqueline Nascimento Assis (Membro Externo)
Faculdade União de Goyazes

Prof. Ma. Ingryd Garcia de Oliveira (Suplente)
Faculdade União de Goyazes

2019

Dedicamos este trabalho a nossa família, em especial aos nossos pais, pelo amor, carinho e compreensão e que nos momentos mais difíceis sempre nos deram apoio e motivação

para seguir em frente.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecemos a Deus, que nos concedeu, a cada dia, uma página de vida no livro do tempo e nos deu a oportunidade e o privilégio de compartilhar tamanha experiência, podendo, assim, concretizar nossos sonhos.

Em especial a nossa orientadora professora Ma. Bibiana Arantes Moraes, por seu apoio e inspiração no amadurecimento dos nossos conhecimentos e conceitos, que nos levou a execução e conclusão deste trabalho.

A todos os professores da Faculdade União de Goyazes que ao decorrer desses anos contribuíram decisivamente para a nossa formação acadêmica, profissional e pessoal.

CARACTERIZAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS NO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Bruna José Rodrigues Ximenes¹

Fransuiza Parreira Rodrigues²

Bibiana Arantes Moraes²

RESUMO

O consumo de uma alimentação saudável gira em torno de uma alimentação rica e equilibrada em macronutrientes e micronutrientes. Os principais motivos de adesão à musculação na percepção dos praticantes de musculação é a sensação de bem estar, fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico, qualidade de vida e melhora a saúde. O objetivo geral deste estudo foi caracterizar o consumo de suplementos alimentares de praticantes de musculação de uma academia da cidade de Inhumas – Goiás. Trata-se de um estudo descritivo transversal em uma academia de musculação, localizada na cidade de Inhumas/GO. A pesquisa foi realizada com 80 praticantes de musculação de ambos os sexos. Os praticantes de musculação de academias precisam ter informações sobre uma correta alimentação e uso correto de suplementos alimentares. Assim, cabe às academias ter um profissional habilitado, podendo ser o nutricionista, para repassar e instruir os praticantes sobre as informações nutricionais, fazendo com que o consumo dietético inadequado diminua. O uso dos suplementos pode ser de grande ajuda e praticidade, mas, só o profissional qualificado respeitando as necessidades de cada um, suas individualidades biológicas, horários e fisiopatologias, para prescrever com cautela e eficiência.

Palavras-chave: Musculação; Suplemento; Alimentação; Saúde.

ABSTRACT

The consumption of healthy food revolves around a rich and balanced diet of macronutrients and micronutrients. The main reasons for adherence to bodybuilding in the perception of bodybuilders is the feeling of well-being, strengthens the body and improves physical conditioning, quality of life and improved health. The general objective of this study was to identify the consumption of dietary supplements in the pre-workout of bodybuilders of an academy in the city of Inhumas-Goiás. This is a descriptive cross-sectional study at a bodybuilding gym located in the city of Inhumas / GO. The research was carried out with 80 bodybuilders of both sexes. Bodybuilding instructors need to have information on proper nutrition and correct use of dietary supplements. Thus, it is the responsibility of the academies to have a qualified professional, who may be the nutritionist, to pass on and instruct the practitioners on the nutritional information, making inadequate dietary intake diminish. The use of supplements can be of great help and practicality, but only the qualified professional respecting the needs of each one, their biological individualities, schedules and pathophysiology, to prescribe with caution and efficiency.

Key-words: Bodybuilding; Supplement; Food; Cheers

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição Faculdade União de Goyazes.

² Orientadora, Professora Mestre do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, aumenta-se a procura por atividades físicas, sendo esta procura por indivíduos de ambos os sexos, para manterem um boa saúde, qualidade de vida, corpo saudável, estética, prevenir ou combater alguns tipos de doenças. Essa procura é estimulada por meio das mídias sociais, ou por indicações médicas ou por outros profissionais da área da saúde como o nutricionista. Para tanto, dentre os exercícios físicos mais procurados encontra-se a musculação (LIMA; NASCIMENTO; MACEDO, 2013).

Assim sendo, por meio da constante busca por melhor qualidade de vida, prevenção de doenças e principalmente a melhoria da estética, tem levado um grande número de pessoas a iniciarem algum tipo de atividade física, geralmente em academias (SCHWAAB, 2015). Para alcançar tais objetivos, é necessário que, além da prática de exercícios físicos, se tenha uma alimentação balanceada, visto que a capacidade do organismo é otimizada quando há a ingestão adequada de nutrientes, sejam eles carboidratos, gorduras, proteínas, minerais e vitaminas (REIS; MELLO; CONFORTIN, 2012).

A agregação da nutrição apropriada e treinamento físico permite, além de melhora dos parâmetros de saúde, melhora da atuação e rendimento esportivo dos indivíduos (CORTEZ, 2011), seja um atleta ou indivíduos treinados.

Um plano alimentar combinado e equilibrado às necessidades energéticas de cada indivíduo, bem como o tempo de ingestão dos mesmos são fundamentais para um adequado balanço energético e prática do exercício físico (PELLEGRINE; CORRÊA, BARBOSA, 2017).

Quando as necessidades de macro e micronutrientes não são atingidas pelo consumo de alimentos, uma estratégia a ser utilizada é a prescrição de Suplementos Alimentares (SAs) (PELLEGRINE; CORRÊA, BARBOSA, 2017).

O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e tônus muscular. E para se chegar à imagem corporal idealizada, grande parte desses praticantes de atividade física, vão em busca de meios mais rápidos e de curto prazo para alcançar seus objetivos, com isso, a utilização de SAs vem crescendo constantemente, pois muitos destes produtos prometem resultados

desejados pela maioria dos praticantes de atividade física (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008).

Compreende-se suplementos alimentares, como sendo produtos compostos de vitaminas, minerais, extratos, aminoácidos, metabólicos ou ainda, combinações desses ingredientes, não sendo considerados como alimento convencional da dieta. Além disso, são considerados alimentos modificados ou produtos desenvolvidos pela indústria de alimentos, com a promessa de melhorar a performance, compostos de nutrientes cujas fontes são encontradas em alimentos consumidos na alimentação normal (ADAM, 2013).

Segundo Bertoletti, Santos e Benetti (2016), é estimado que um percentual de 8 a 70%, dos praticantes de exercícios físicos em academias acabam consumindo suplementos alimentares como creatina, aminoácidos ramificados, carboidratos ou bebidas. Essa elevada prevalência do uso de recursos ergogênicos está acompanhada por um alto percentual de recomendação do uso por meio de professores de academias.

No estudo realizado por Panz et al. (2017), por meio da alimentação e suplementação após o treino o indivíduo poderá potencializar a recuperação muscular e compor restrições hepáticas e musculares de glicose, devendo ter uma alimentação rica em carboidratos e proteínas.

Atualmente, qualquer pessoa pode adquirir e fazer uso de suplementos alimentares, seja nas academias, nos sites da internet, farmácias, jornais e revistas, sendo os mesmos qualificados como seguros e estimados métodos naturais para uma melhor performance na realização dos exercícios (ADAM, 2013).

Por meio do grande índice do abuso de suplementos alimentares e drogas no ambiente de prática de exercícios físicos, principalmente em academias, foi recomendado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME), uma diretriz para orientar a ação dos profissionais que militam no esporte e para desmistificar atitudes impróprias que podem levar aos riscos de saúde (BERTOLETTI; SANTOS; BENETTI, 2016).

Na maioria das vezes, indicação de suplementos alimentares, na maioria vem de colegas, amigos e treinadores, sendo que a minoria são indicados nutricionistas ou médicos especialistas, sendo estes profissionais os únicos habilitados para a indicação apropriada, com relação ao tipo e amplitude de exercícios e objetivos que se deseja alcançar (BERTOLETTI; SANTOS; BENETTI, 2016).

Praticantes de musculação de academias precisam ter informações sobre uma correta alimentação e uso de suplementos. Assim, cabe às academias ter um profissional habilitado, podendo ser o nutricionista, para repassar e instruir os praticantes sobre as informações nutricionais, fazendo com que o consumo dietético inadequado diminua (ADAM, et al., 2013).

A meta do nutricionista é fazer com que o praticante de atividade física alcance ótimo estado nutricional, que será atingido com uma alimentação saudável. Assim, um de seus papéis é aconselhar o praticante de atividade física acerca das necessidades nutricionais adequadas antes, durante e depois do exercício e para a manutenção de uma boa saúde, peso e composição corporal adequado (ADAM, et al., 2013). Vale citar que, o acompanhamento nutricional nas academias ainda está escasso, favorecendo assim o consumo inadequado de suplementos nutricionais e outros componentes errôneos que podem ocasionar vários riscos à saúde do praticante (SEHNEM; SOARES, 2011).

Alguns estudos na área de nutrição esportiva descreveram sobre o consumo alimentar de praticantes de atividade física, a fim de avaliar a adequação do mesmo, conforme recomendações nutricionais e padrões dietéticos. Os mais recentes têm direcionado sua atenção para o entendimento das relações entre o padrão de consumo alimentar em atletas e os variados aspectos inerentes ao grupo, dentro e fora da prática esportiva. Esse tipo de pesquisa sobre consumo alimentar pré-treino de praticantes de musculação confere grande contribuição no estabelecimento de orientações nutricionais específicas, que possam auxiliar na melhora do desempenho físico e na manutenção da saúde do indivíduo (CINERGIS, 2014; SEHNEM; SOARES, 2011).

O objetivo geral deste estudo foi caracterizar o consumo de suplementos alimentares de praticantes de musculação de uma academia da cidade de Inhumas – Goiás.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Tipo de Estudo

Tratou-se de um estudo transversal e descritivo, realizado em uma academia de musculação, localizada na cidade de Inhumas/GO.

2.2 População e amostra do estudo

Para o cálculo da amostra foi considerada o nível de significância de 99%, utilizamos o OpenEpi versão 3, utilizando a fórmula $n = [EDFF \cdot Np(1-p)] / [(d^2/Z^2_{1-\alpha/2} \cdot (N-1) + p \cdot (1-p))]$ com tamanho da população de 100 praticantes de musculação, que equivale a frequência de 50%, nível de significância de 5% com intervalo de confiança de 95%, sendo o tamanho da amostra de 80 praticantes de musculação, de ambos os sexos.

2.3 Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão foram praticantes de musculação matriculados e frequentes três meses ou mais nas academias, que realizam atividade física de 3 a 5 vezes na semana e que concordaram em participar do estudo através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO 1), assinado em duas vias.

Quanto aos critérios de exclusão foram: praticantes de musculação que não estejam devidamente matriculados na academia como por exemplo, os que estão em aulas experimental; gestantes e praticantes de musculação menores de 18 anos de idade ou acima dos 40 anos.

2.4 Instrumento para coleta de dados

A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário elaborada pelas autoras do trabalho (APÊNDICE 1), com perguntas de múltipla escolha, contendo 18 questões. Foram coletadas variáveis quanto aos dados pessoais, descrição da atividade física realizada, hábitos alimentares e alimentação de pré-treino.

2.5 Análise dos dados

Após a coleta das informações as mesmas foram submetidas à análise estatística simples, quando os dados serão transferidos para planilhas do programa Excel 2007, para a construção dos gráficos e tabelas, para posterior análise de acordo com diretrizes da Sociedade Brasileira do Esporte (2009) e com o Guia

Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014), investigando o hábito de alimentos consumidos como pré-treino por praticantes de musculação desse grupo.

Os participantes foram convidados a participar da pesquisa na própria academia estudada em abril/2019, eles foram esclarecidos quanto aos objetivos, coleta de dados, benefícios e possíveis malefícios ao concordar participar desta pesquisa.

2.6 Aspectos éticos

Os participantes que aceitaram participar da pesquisa assinaram o TCLE, em duas vias, de acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Ficará garantido aos participantes o anonimato e a liberdade de retirar o consentimento em caso de não querer participar do estudo

Este estudo foi submetido à Avaliação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG) e aprovado sob o protocolo de nº 26/2018-2.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizada uma entrevista, com 80 praticantes de musculação. As características sociodemográficas e características dos indivíduos são apresentadas na tabela 1.

Tabela 1 – Distribuição dos indivíduos incluídos na amostra, segundo sexo, faixa etária e estado civil.

Características	N	%
Sexo		
Feminino	45	56,25
Masculino	35	43,15
Faixa Etária		
De 17 a 30 anos	50	62,50
Acima de 30 Anos	30	37,50
Estado Civil		
Casado (a)	20	25
Solteiro (a)	53	66,25
Separado (a)	5	6,25
Viúvo (a)	2	2,5
TOTAL	80	100%

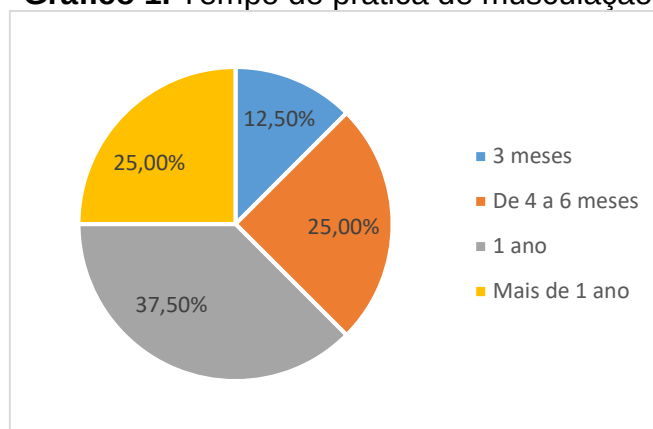
Fonte: Dados da Pesquisa.

Os praticantes de musculação são do sexo feminino 56,25% (45) e 43,75 (35), masculino. Quanto à idade, a maioria dos indivíduos tem de 17 a 30 anos de idade. O estado civil a maioria eram solteiros, seguidos de casados, separados e viúvos, respectivamente.

O presente estudo corrobora ao estudo de Lima, Nascimento e Macêdo realizado em São Paulo (2013), que avaliou o consumo alimentar no pré-treino de 126 indivíduos e dentre estes a maioria é do sexo feminino e com idade entre 18 a 30 anos. Segundo estes autores os indivíduos desta faixa etária procuraram por tal atividade por se preocuparem mais com a estética, do que os benefícios de tal prática podem trazer para sua saúde.

A maioria dos entrevistados praticaram musculação entre 3 a 12 meses e, 87,75% da população não realizam outro tipo de atividade física que não seja musculação. Na sequência foi investigado o tempo que cada participante praticam musculação (Gráfico 1).

Gráfico 1. Tempo de prática de musculação

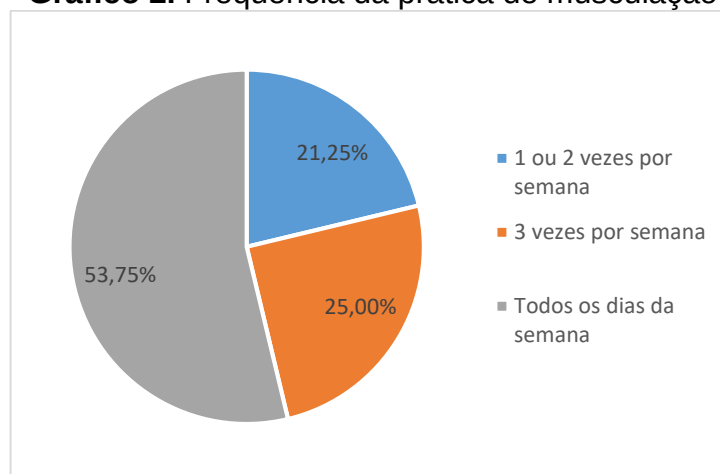


Fonte: Dados da pesquisa.

A maioria dos entrevistados praticam musculação há um ano 37,50% (n=30 participantes), 25% (n=20) de 4 a 6 meses, 25% (n=20) mais de um ano e 12,50% (n=10) tem 3 meses.

Dentre os horários que costumam fazer musculação, a maioria respondeu o período noturno 53,75% (43 participantes).

Quanto a frequência que os indivíduos praticam musculação encontra-se descrito no gráfico 2.

Gráfico 2. Frequência da prática de musculação

Fonte: Dados da pesquisa.

Diante ao exposto no gráfico 2, a maioria dos entrevistados, praticam musculação todos os dias da semana 53,75% (n=43).

O resultado do estudo de Araújo Júnior, Oliveira e Espírito Santo (2012), é semelhante ao presente estudo, cujo mostrou que a maioria da população do estudo, 63,74%, realizavam musculação todos os dias da semana.

Os praticantes de musculação têm alguns hábitos, como de serem fumantes e ingerirem bebidas alcoólicas (Tabela 2).

Tabela 2. Hábitos de Consumo pelos praticantes de musculação.

Características	N	%
Você é fumante?		
Sim	10	12,5
Não	70	87,5
Ingere bebida alcoólica		
Sim	30	37,50
Não	20	25,00
Às vezes	30	37,50
Se ingere bebida alcoólica Quantas vezes na semana?		
Uma vez	40	50,00
Duas vezes	15	18,75
Mais de duas vezes	10	12,5
Todos os dias	0	0
Não consomem	15	18,75

Fonte: Dados da pesquisa.

Neste estudo prevaleceu a população que não são fumantes 87,5% (n=70) e 37,50% (n=30) ingerem bebida alcoólica, apenas 1 vez na semana.

Além dos hábitos demonstrados, cada um dos participantes realizam algum tipo de alimentação antes de praticarem musculação (Tabela 3).

Tabela 3. Tipo de refeição realizada pelos praticantes de musculação no pré-treino.

Características	N	%
Cerais	25	31,25
Leite e derivados	5	6,25
Frutas e sucos	20	25,00
Carnes	6	7,5
Ovos	7	8,75
Hortaliças	15	18,75
Salgados	2	2,5
Doces	0	0,0

Fonte: Dados da pesquisa.

* Nesta questão os participantes tinha a opção de marcarem mais de um item.

Quanto às refeições 31,25% (n=25) dos entrevistados relataram consumir cereais antes do treino, 8,25% (n=5), leite, 25,00% (n=20) frutas, 7,5% (n=6), carnes, 8,75% (n=7) ovos, 18,75% (n=15) hortaliças, 2,5% (n=2) salgados e ninguém respondeu que a opção doces no pré-treino.

Segundo Ormsbee, Bach e Baur (2014), consumir uma refeição pré-treino na musculação é um método para maximizar os estoques de glicogênio e potencialmente influenciar sua utilização durante o exercício.

Aragão e Fernandes (2014), em estudo realizado na cidade de Goiânia – Goiás, afirmaram que muitos indivíduos que praticam musculação possuem hábito alimentar inadequado, com elevado consumo de proteínas e baixa quantidade de ingestão de carboidratos e de lipídios.

No presente estudo, nenhum dos praticantes de musculação consumiram doces antes do treino. No estudo de Vilarta et al. em São Paulo (2017), mostraram que o consumo elevado de doces, aumenta os triglicerídeos do indivíduo. Assim, é importante que os praticantes de exercícios físicos, consumam pequenas porções, pois além de evitar danos a sua saúde, terá um melhor condicionamento físico.

Quando questionados sobre a ingestão de suplementos alimentares, 62,50% (n=50) disseram que fazem uso para a prática de musculação, 18,75% (n=15) não consomem e 18,75% (n=15) disseram às vezes.

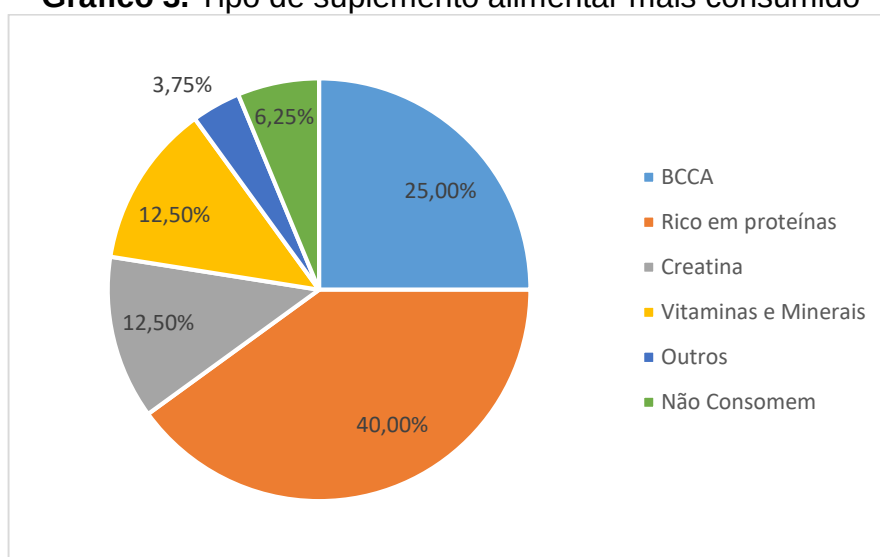
Devido ao abuso do uso de suplementos alimentares e drogas no ambiente de prática de exercícios físicos, como as academias, foi recomendado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME), uma diretriz para orientar a

ação dos profissionais que trabalham com esporte e desmistificar atitudes impróprias que podem levar aos riscos de saúde (BERTOLETTI; SANTOS; BENETTI, 2016).

Conforme Adam (2013), o uso dos suplementos pode ser de grande ajuda e praticidade, mas, só o profissional qualificado respeitando as necessidades de cada um, suas individualidades biológicas, horários e fisiopatologias, para prescrever com cautela e eficiência.

Os entrevistados foram indagados quanto ao tipo de suplemento alimentar mais consumido por eles, conforme descrito no gráfico 3.

Gráfico 3. Tipo de suplemento alimentar mais consumido



Fonte: Dados da pesquisa.

A maioria dos participantes do estudo 40% utilizam suplementos ricos em proteínas, seguido do BCCA (aminoácidos de cadeia ramificada) com 25,00% (n=20), (BCCA), 12,50% (n=10) à base de creatina, 12,50% (n=10) suplementos que contem vitaminas e minerais, 3,75% (n=3) responderam que usam outros tipos de suplementos e 6,25% (n=5) não consomem.

Williams (2016), afirmou em seu estudo que os suplementos protéicos são indicados após o treino e não antes, pois beneficia o aumento de massa muscular, quando combinado com a ingestão de carboidratos, diminuindo a degradação proteica. Neste caso seria mais interessante consumir uma alimentação com proteínas e carboidratos para gerar energia e contração muscular suficiente.

O estudo de Lima, Nascimento e Macêdo (2013), apontaram que o consumo de suplementos proteicos pré-treino não é indicado, pois a tendência é diminuir o

esvaziamento gástrico, ocasionando desconforto gastrointestinal, especialmente se esta é de elevada amplitude, comprometendo assim o desempenho do indivíduo durante a atividade.

Deste modo, cabe aos participantes deste estudo que fazem uso deste tipo de suplemento procurarem um profissional da área de saúde, de maneira especial o nutricionista ou o médico especialista na área esportista, antes da ingestão de qualquer tipo de suplemento alimentar.

Tabela 4. Frequência de utilização de suplementos por praticantes de musculação em Inhumas - Goiás, 2019.

Tempo de utilização	Menos 1 mês 3,75% (3)	1 a 2 12,50% (10)	3 a 5 37,50% (30)	6 a 11 22,50% (18)	1 a 2 anos 18,75% (15)	Superior 2 5,00% (4)
Momento do consumo	Pré- treino 37,50% (30)	Durante o treino 3,75% (3)	Pós-treino 17,5% (14)	Antes e após treino 18,75% (15)	Antes, durante e após 22,50% (16)	
Motivação para o uso de suplementos nutricionais	Recomendação Nutricional 12,50% (10)	Influência da mídia e/ou propaganda 6,25% (5)	Melhorar o treinamento/ força 43,75% (35)	Recomendação médica 6,25% (5)	Possíveis alterações estéticas 12,50% (10)	Sugestão de amigos 18,75% (15)

Fonte: Dados da pesquisa.

Quanto a frequência de utilização de suplementos alimentares, a maioria fazem uso de 6 a 11 meses. O momento de consumo com maior frequência 37,50% (n=30) é no pré-treino, seguido dos que consomem antes, durante e após o treino 22,50% (n=16), a minoria 3,75% (n=3), consomem durante o treino.

Segundo Queiroz (2009) e Fontoura, Echeverria e Liberali (2009), os profissionais aptos a recomendar o uso de suplementos são nutricionistas e ou médicos especializados na área esportiva que adequam o consumo alimentar, definem o tempo de uso, e reavaliam o estado nutricional e o plano alimentar.

Conforme exposto na tabela 5, a maioria dos entrevistados 53,75% (n=43), fazem uso de suplementos alimentares através da indicação do Personal da academia que frequenta, 25% (n=20), por indicação de amigos e 21,25% (n=17)

Tabela 5. Indicação do uso de suplemento

Indicação	N	%
Nutricionista	17	21,25
Profissional de Educação Física	43	53,75
Amigos	20	25,00

Fonte: Dados da pesquisa.

De acordo com os resultados demonstrados na tabela 5, observa-se que os praticantes de musculação não estão seguindo de maneira correta quanto ao uso de suplementos alimentares, pois o único profissional qualificado em prescrever e indicar o suplemento é o Nutricionista ou o médico especialista na área esportista.

Na tabela 6, apresenta os motivos de adesão a pratica musculação e consumo de suplementos na percepção dos praticantes de musculação sendo os principais motivos a sensação de bem estar, fortalecimento do corpo e melhora o condicionamento físico, qualidade de vida e melhora a saúde.

Tabela 6. Motivos da pratica de musculação e consumo de suplementos

MOTIVOS	N	%
Causa a sensação de bem estar	75	93,75
Ajuda a manter o corpo em forma	50	62,50
Fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico	70	87,50
Socialização	50	62,50
Produce resultados rápidos	48	60,00
Qualidade de vida e melhora a saúde	100	100
Diminui a fome	5	6,25
Ordens médicas	15	18,25
Previne lesões e doenças	45	56,25
Melhora a postura corporal	60	75,00
Produce disposição para realizar atividades diárias	60	75,00

Fonte: Dados da pesquisa.

O bem-estar é visto como decorrência da prática de exercícios físicos, proporcionando aos indivíduos a vivência de emoções positivas. Além disso pode estar relacionado a qualidade de vida (DURÃES, 2015; FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

Liz e Andrade (2016), complementaram em seu estudo que motivos que fazem com que os indivíduos aderem a musculação, é na busca de ter uma melhor qualidade de vida e saúde e a preocupação com a estética corporal.

Em pesquisa realizada por Araújo e Araújo (2012), 85% dos sujeitos relataram procurar a prática de exercícios com o objetivo de melhora da qualidade de vida ou prevenção/tratamento de doenças, enquanto 10% reportaram motivos como estética, prazer e lazer.

Os resultados da musculação segundo Moreira e Rodrigues (2014), pode proporcionar ao indivíduo, melhor qualidade de vida, melhoria em sua saúde, além da estética como o aumento da massa corporal e a diminuição do percentual de gordura corporal.

Outro ponto importante da realização da atividade física as vezes se dá pela determinação médica, inserindo a inserção da prática de exercícios físicos e mudanças no comportamento alimentar (LIZ; ANDRADE, 2016).

Segundo Zilch et al. (2012), todo praticante de musculação, ou que desempenham qualquer tipo de exercícios físicos, devem ter uma alimentação saudável, sendo a mesma equilibrada, a qual deve conter todos os nutrientes adequados para o bom funcionamento do organismo e bem estar à saúde. Além disso, uma nutrição adequada é eficaz no desempenho físico, ajudando a prevenir a fadiga muscular, contribuindo também na diminuição de lesões, sendo provocadas na maioria das vezes pelo excesso de esforço físico.

Segundo Panz et al. (2017) é importante que todos praticantes de musculação realizem algum tipo de refeição de maneira adequada antes da realização de exercícios, evitando assim um quadro de hipoglicemia durante a atividade física. Assim, ainda de acordo com estes autores, o nutricionista é imprescindível para a orientação e conscientização dos atletas quanto à alimentação, para que se tenha um bom rendimento, principalmente em modalidades competitivas.

Diante ao exposto (Tabela 5), constatou-se que os usuários de suplementos, não buscam um profissional competente como o nutricionista ou médico para prescrever e orientar de maneira adequada e se realmente existe necessidade de usar suplemento, pois na maioria dos casos são todas indicações do próprio treinador ou de amigos. Segundo Sehnem e Soares (2011), os profissionais aptos a recomendar o uso de suplementos são os médicos ou nutricionistas especializados na área esportiva que adequam o consumo alimentar, definem o tempo de uso, e reavaliam o estado nutricional e o plano alimentar.

Praticantes de musculação de academias precisam ter informações sobre uma correta alimentação e suplementação. Assim, cabe às academias ter um profissional habilitado, podendo ser o nutricionista, para repassar e instruir os praticantes sobre as informações nutricionais, fazendo com que o consumo dietético inadequado diminua (ADAM, 2013).

Para tanto, diante aos estudos realizados e conforme o resultado deste estudo, o acompanhamento nutricional nas academias ainda encontra-se escasso, favorecendo assim o consumo inadequado de suplementos nutricionais e outros componentes errôneos que podem ocasionar vários riscos à saúde do praticante de musculação (SEHNEM; SOARES, 2011).

O uso dos suplementos pode ser de grande ajuda e praticidade, mas, só o profissional qualificado respeitando as necessidades de cada um, suas individualidades biológicas, horários e fisiopatologias, para prescrever com cautela e eficiência.

4. CONCLUSÃO

Neste estudo identificou-se o consumo de suplementos alimentares no pré-treino de praticantes de musculação de uma academia da cidade de Inhumas – Goiás.

Para tanto, diante aos resultados da pesquisa deve-se incentivar uma alimentação equilibrada, obtendo os nutrientes necessários através da própria alimentação convencional (via oral), para garantir que os objetivos dos praticantes de musculação do município de Inhumas - Goiás, sejam atingidos sem a necessidade de um suplementação, a menos que o praticante não consiga atingir suas necessidades energéticas por meio somente da dieta convencional.

Dado o exposto, é de suma relevância o presente estudo, para um melhor entendimento sobre o uso de suplementos, bem como, identificar aqueles mais utilizados, e quem são os maiores influenciadores do uso, a fim de mostrar a importância do conhecimento, podendo evitar assim problemas futuros com os efeitos colaterais existentes.

Diante ao alto índice de consumo de suplementos alimentares por parte dos praticantes de musculação (100%), cabem aos mesmos utilizarem de maneira correta, por meio da intervenção e indicação de um nutricionista, pois seu uso de

maneira incorreta pode acarretar danos a sua saúde, comprometendo sua qualidade de vida.

Para tanto, deve-se incentivar uma alimentação equilibrada, obtendo os nutrientes necessários através da alimentação convencional, para garantir que os objetivos dos praticantes de musculação do município de Inhumas, sejam atingidos, e muitas vezes sem a necessidade de suplementação, a menos que os praticantes não consigam atingir suas necessidades energéticas, por meio da dieta convencional.

Diante dos resultados da pesquisa, conclui-se também que os praticantes de musculação precisam ser orientados por nutricionistas. O profissional nutricionista poderá identificar as necessidades nutricionais reais de cada indivíduo e assim poderá transmitir informações confiáveis sobre alimentação e suplementação corretas, para que a hipertrofia muscular ocorra, sem causar prejuízos e danos à saúde.

REFERÊNCIAS

ADAM, B. O. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. **Brazilian Journal of Sports Nutrition**. v. 2. n. 2, p. 24-36, 2013.

ARAGÃO, A.R.; FERNANDES, D.A. Consumo alimentar e de suplementos no pré e pós-treino em homens praticantes de musculação em Goiânia – Goiás. **Estudos**, Goiânia, v. 41, especial, p. 15-29, 2014.

ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. Autopercepção corporal de variáveis da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira Medicina Esporte**. v. 8, n. 18, p. 37-49, 2012.

ARAÚJO JÚNIOR, J. R.; OLIVEIRA, D. G.; ESPÍRITO-SANTO, G. do. Adesão e impacto da prática de musculação em frequentadores de uma academia de médio porte. **FIEP BULLETIN**, Foz do Iguaçu, v. 82, n. 1, p. 58-65, 2012.

BERTOLETTI, A.C.; SANTOS, A. BENETTI, F. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação e sua relação com o acompanhamento nutricional individualizado. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 10. n. 58. p.371-380. Jul./Ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. **Secretaria de Educação Básica**. Módulo 10: Alimentação e Nutrição no Brasil I./ Maria de Lourdes Carlos Rodrigues... [et al.]. - Brasília: Universidade de Brasília, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.

CINERGIS. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / **Unisc**. v. 15, n. 1 (2014) Jan/Mar. - Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2014.

CORTEZ, A. C. L. Suplementação ergogênica nutricional e musculação. **Revista Piauiense de saúde**. Vol. 1. Num. 1. 2011. p.1-16.

DURÃES, Y.S., et al. Por que pagar uma academia e não a frequentar? Uma análise sob a perspectiva da psicologia econômica. **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 8, n. 2, p. 385-398, 2015. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v8n2/v8n2a08.pdf>>. Acesso em: 28 jul. 2018.

FERMINO, R.C.; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Revista Brasileira Medicina e Esporte**. v. 16, n. 1, p. 18-23, 2010.

FONTURA, J. S., ECHEVERRIA, L. C., LIBERALI, R. **Comparação do consumo de suplementos entre frequentadores de uma academia central e outra da periferia de uma cidade da região metropolitana de Porto Alegre- RS**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 3. Num. 15. 2009. P.249-263.

HIRSCHBRUCH, M. D., FISBERG, M., MOCHIZUKI, L. **Consumo de Suplementos por Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo**. Rev Bras Med Esporte – Vol. 14, Nº 6 – Nov/Dez, 2008.

KLEINER, Susan M. e; ROBINSON, Maggie Greenwood. **Nutrição para o treinamento de força**. 3.ed. - Barueri/SP. Manole, 2009.

LEITE, S.G.C. **A importância da Educação Física para a formação social do adolescente**. Brasília-DF, 2012.

LIMA, C.C.; NASCIMENTO, S.P.; MACÊDO, E.M.C. Avaliação do consumo alimentar no pré-treino em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 37. p. 13-18, 2013.

LIZ, C.M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Rev Bras Ciênc Esporte**, Florianópolis, SC, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I; VICTOR L. **Fisiologia do Exercício - Nutrição, Energia e Desempenho Humano**. Ed. Guanabara Koogan. 8ª Ed. 2016.

MOREIRA, F. P., RODRIGUES, K. L., **Conhecimento nutricional por praticantes de exercícios físicos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 20, n. 5, p. 80-83, 2014.

ORMSBEE, M.J.; BACH, C.W.; BAUR, D. Pre-Exercise Nutrition: The Role of Macronutrients, Modified Starches and Supplements on Metabolism and Endurance Performancel. **Nutrients**. v. 6, 1782-1808, 2014.

PANZ, V.P, et al. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, Campinas. v. 20, n. 6, p. 681-692, 2017.

PELLEGRINE, A.R.; CORRÊA, F.S.N.; BARBOSA, M.R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 61. p.59-73. Jan./Fev. 2017.

QUEIROZ, S. F., SILVA, H. C. BEZERRA, H. P. O., FREITAS, L. K. P., COSTA, H. A., OLIVEIRA J. A. M., ANDRADE, M. L. L., **Utilização de suplemento alimentar por usuários de academias de ginástica do município de Pau dos Ferros-RN**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 3. Num. 17. 2009. P. 468-477.

SANTOS, E.C.B.; RIBEIRO, F.E.O.; LIBERALI, R. Comportamento alimentar pré-treino de praticantes de exercício físico no período da manhã de uma academia de Curitiba. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 5. n. 28. p. 305-316, 2011.

SANTOS, A.L.P; SIMOES, A.C. Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saude e sociedade**, São Paulo, v.21, n.1, p. 181-192, 2012.

SCHERR, B.B.; CONDE, C.S.; ALBERICI, P.C. Avaliação da Alimentação pré-treino e da ingestão de líquidos de adultos praticantes de atividades físicas. **Revista Brasileira de Obesidade Nutrição e Emagrecimento**, Pelotas-RS, v. 9, n. 50, p. 67-73, 2015.

SEHNEM, Rubia Camila; SOARES, Bruno Moreira. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em academias de municípios do Centro Sul do Paraná. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Paraná, v. v. 9. n. 51. p.206-214. Maio/Jun. 2011.

VILARTA, Roberto, et. al. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida**. Campinas, IPES Editorial, 2017.

WILLIAMS, Melvin. **Nutrição para saúde, condicionamento física e desempenho esportivo**. São Paulo: Manole, 2016.

ZILCH, M.C, et al. Análise da ingestão de proteínas e suplementação por praticantes de musculação nas academias centrais da cidade de Guarapuava - PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6, n. 35, p. 381-388, 2012.

ANEXO 1



TERMO CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do estudo: CARACTERIZAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS NO PRÉ-TREINO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO.

Pesquisador responsável: Prof^a. Me. Bibiana Arantes Moraes (FUG)

Pesquisadores participantes: Bruna José Rodrigues Ximenes / Fransuiza Parreira Rodrigues.

Instituição/Departamento: Faculdades União de Goyazes

Telefone para contato: (62) 8488-1229 / (62) 993333591

Primeiras informações

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma.

Outras informações:

- Antes de concordar em participar desta pesquisa e responder este questionário, é muito importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento.

- Os pesquisadores deverão responder todas as suas dúvidas antes que você se decida participar.

- Durante a pesquisa você será entrevistado e irá responder a um questionário

- Você tem o direito de desistir de participar da pesquisa a qualquer momento, sem nenhuma penalidade.

- A qualquer momento, antes, durante e depois da pesquisa, você poderá solicitar maiores esclarecimentos. Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com o Pesquisador Responsável.

Objetivo do estudo: identificar o consumo de suplementos alimentares no pré-treino de praticantes de musculação de uma academia da cidade de Inhumas – Goiás.

Benefícios: Você não será remunerado por sua participação e esta pesquisa poderá não oferecer benefícios diretos a você. Se você concordar com o uso de suas informações e/ou do material do modo descrito acima, é necessário esclarecer que você não terá quaisquer benefícios ou direitos financeiros sobre eventuais resultados decorrentes desta pesquisa. O benefício principal da sua participação é possibilitar que no futuro, com os resultados alcançados com esta pesquisa, a importância do consumo de suplementos alimentares no pré-treino de praticantes de musculação

Riscos:

Com relação ao questionário: O preenchimento deste questionário poderá expor os participantes a riscos como cansaço, desconforto pelo tempo gasto no preenchimento do questionário, e ao relembrar algumas sensações diante do vivido com situações altamente desgastantes. Se isto ocorrer você poderá interromper o preenchimento dos instrumentos e retomá-los posteriormente, se assim o desejar. Além disso, existe o risco de constrangimento ao se expor durante a realização do questionário. Caso ocorra algum dano decorrente da sua participação no estudo, você será devidamente indenizado, conforme determina a lei. Se necessário for terá o atendimento médico adequado em caso de acidente ou mal-estar, inclusive psicológico em casos específicos.

Sigilo: *As informações fornecidas por você terão sua privacidade garantida pelos pesquisadores responsáveis. Os sujeitos da pesquisa não serão identificados em nenhum momento, mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma. Declaro ainda que toda a pesquisa será realizada dentro do que preconiza a Resolução CNS 466/12, de 12/09/2012 e complementares.*

Ciente e de acordo com o que foi anteriormente exposto, eu

(NOME) _____, estou de acordo em participar desta pesquisa, assinando este consentimento em duas vias, ficando com a posse de uma delas.

Inhumas, ____ de _____ de 2019.

Assinatura do sujeito de pesquisa Nº identidade

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste sujeito de pesquisa ou representante legal para a participação neste estudo.

Profª. Me. Bibiana Arantes Moraes

Pesquisadora Telefone: (62) _____

APÊNDICE 1

QUESTIONÁRIO

Você está convidado a participar de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso intitulada: “Consumo de suplementos alimentares no pré-treino em praticantes de musculação”. Suas informações serão mantidas em sigilo. Desde já agradecemos por participarem da pesquisa.

DATA: ____/____/____

1) Sexo

() Masculino

() Feminino

2) Faixa Etária

() De 17 a 30 anos

() Acima de 30 Anos

() Casado (a)

() Solteiro (a)

() Separado (a)

() Viúvo (a)

4) A quanto tempo faz pratica de musculação?

() 3 meses

() De 4 a 6 meses

() Mais de 1 ano

5) Qual horário você costuma fazer a musculação?

() Período Matutino

() Período Vespertino

() Período Noturno

6) Frequência da prática de musculação:

() 1 ou 2 vezes na semana

() 3 a 4 vezes na semana

() Todos os dias da semana

8) Você é fumante?

() Sim

() Não

9) Inger bebida alcoólica

() Sim

() Não

() Às vezes

10) Se Inger bebida alcoólica Quantas vezes na semana?

() Uma vez

() Duas vezes

() Mais de duas vezes

() Todos os dias

11) O que consome no pré-treino (antes de ir para o treino)?

() Cerais

() Leite e derivados

() Frutas e sucos

() Carnes

() Ovos

() Hortaliças

() Salgados

() Doces

() Sucos

() Iogurte

() Água

() Leite desnatado ou semidesnatado

() Pão branco

() Queijo

() Pão integral

() Cereais integrais

() Leite integral

() Frutas

() Doces em pasta

12) Você faz uso de algum suplemento alimentar?

() Sim

() Não

Qual? _____

13) Tipo de suplemento alimentar pré-treino

() BCAA

() Proteico

() Creatina

() Vitaminas/minerais

14) Qual a frequência de utilização de suplementos

- ☐ Menos 1 mês
- ☐ 1 a 2
- ☐ 3 a 5
- ☐ 6 a 11
- ☐ 1 a 2 anos
- ☐ Superior 2

15) Momento do consumo

- ☐ Pré- treino
- ☐ Durante o treino
- ☐ Pós-treino
- ☐ Antes e após treino
- ☐ Antes, durante e após

16) Motivação para o uso de suplementos nutricionais

- ☐ Recomendação Nutricional
- ☐ Influência da mídia e/ou propaganda
- ☐ Melhorar o treinamento/ força
- ☐ Recomendação médica
- ☐ Possíveis alterações estéticas
- ☐ Sugestão de amigos

17) Indicação do uso de suplemento

- ☐ Nutricionista
- ☐ Personal
- ☐ Amigos

18) Motivos de adesão a musculação

- ☐ Causa a sensação de bem estar
- ☐ Ajuda a manter o corpo em forma
- ☐ Fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico
- ☐ Socialização
- ☐ Produz resultados rápidos
- ☐ Qualidade de vida
- ☐ Melhora a saúde
- ☐ Diminui a fome
- ☐ Ordens médicas
- ☐ Previne lesões e doenças
- ☐ Melhora a postura corporal
- ☐ Produz disposição para realizar atividades diárias