



SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR E AUTOPERCEPÇÃO CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS: ESTEREÓTIPOS DO CORPO PERFEITO

Adiene Silva Araújo (1); Dalila Teotonio Bernardino de Souza (2); Jordânia de Moraes Lúcio (3); Orientadora: Laisy Sobral de Lima Trigueiro (4).

Faculdades Integradas de Patos-FIP. adienearaujo@hotmail.com;(1)*Faculdades Integradas de Patos – FIP. dalila-teotonio@hotmail.com;* (2) *Faculdades Integradas de Patos – FIP. jordaniamlde Moraes@gmail.com;* (3) *Faculdades Integradas de Patos – FIP. laisysobral@gmail.com*

Resumo: A busca por um corpo esteticamente ideal e a falta de uma cultura saudável tem levado a população a usar de forma abusiva, substâncias que possam potencializar no menor espaço de tempo possível os seus desejos, destacando-se os suplementos alimentares, destinados a pessoas que não conseguem suprir suas necessidades nutricionais somente com a alimentação. A nutrição quando orientada é uma importante ferramenta dentro da prática desportiva e promove a manutenção da saúde do atleta, além de proporcionar maior resistência corporal. Objetivou-se avaliar o uso de suplementos alimentares e sua associação com a imagem corporal dos praticantes de exercícios físicos, bem como os estereótipos na busca do corpo perfeito. Foram incluídos no estudo resultados de artigos de revisão, ensaios clínicos, e estudos de caso realizados em seres humanos, publicados nos últimos anos nos principais periódicos científicos. As evidências apontam que o motivo principal para o consumo de suplementos é devido ao ganho de massa corporal e pela insatisfação com o próprio corpo, alertando também para os riscos ocasionados a saúde, devido à prescrição por pessoas não habilitadas. A adoção de estratégias radicais nem sempre estão associadas à promoção da saúde. O consumo dos suplementos de forma adequada propicia benefícios, como disposição e resistência corporal, sobretudo é notável também algumas complicações ao uso errôneo, como problemas renais e hepáticos, diminuição do desempenho sexual, enjoos, irritação, insônia, entre outros distúrbios. O uso dos suplementos está associado diretamente à imagem corporal, ao padrão estético, sendo imprescindível fazer acompanhamento e orientação dietética para adquirir o corpo desejado a partir de planos alimentares específicos para as necessidades fisiológicas de cada indivíduo.

Palavras-chave: Nutrição, Suplementos, Exercícios, Saúde.

Introdução

A busca pelo melhor condicionamento físico e o forte apelo da forma física ideal tem levado pessoas de todas as idades à prática de várias modalidades de exercícios físicos em academias, que estão se tornando um pólo de encontro de vários interesses, por parte dos frequentadores (Moya e colaboradores, 2009).

Pereira (2007) destaca que a nutrição é uma importante ferramenta dentro da prática desportiva e, quando bem orientada, promove a manutenção da saúde do atleta, além de favorecer o funcionamento das vias metabólicas associadas ao exercício físico, como por



exemplo, o armazenamento de energia através da formação do glicogênio muscular.

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 hipertrofia muscular (Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, 2008), motivo pelo qual grande parte dos frequentadores busca uma nutrição ideal e adequada ao tipo de treino (Panza e colaboradores, 2007). Ainda que a preocupação com a saúde e estética tenha aumentado notavelmente, existe muita falta de informação e orientação em relação à nutrição ideal e, assim, o praticante de exercícios físicos pode vir a desenvolver e/ou manter hábitos alimentares inadequados, ou consumir erroneamente suplementos alimentares, prejudicando o alcance de seus objetivos com a prática de exercícios físicos (Duran, 2008).

A orientação dietética individualizada é defendida por nutricionistas com o objetivo de consumir refeições adequadas e equilibradas, somando-se à prática de exercícios físicos orientados e regulares, pois tais ações podem levar a resultados satisfatórios sob vários aspectos, salientando que a necessidade de utilização dos suplementos alimentares também deve ser avaliada por um profissional especializado (Fisberg, Marchioni e Colucci, 2009).

Corrêa e Navarro (2014) acrescentam que os suplementos alimentares surgiram há algumas décadas, destinados a pessoas que não conseguiam suprir suas necessidades nutricionais somente com a alimentação. Suplemento dietético é uma expressão genérica que tem sido utilizada para designar qualquer substância ingerida de forma oral que contenha elementos com capacidade para complementar a dieta.

Frequentemente comercializados sob a forma de comprimidos, líquidos, géis, pós ou barras, estas substâncias podem ser derivadas de plantas, vitaminas, aminoácidos, proteínas, minerais, carboidratos, entre outros aspectos. Além disso, também tem sido denominado de “suplemento nutricional”, “suplemento esportivo” ou mesmo “ergogênico” (Parra e colaboradores, 2011).

Mesmo com a grande preocupação dos frequentadores das academias na busca de uma alimentação ideal e adequada ao tipo de treino, ainda nos deparamos com a falta de conhecimentos, presença de hábitos alimentares inadequados e a influência da mídia, como fatores que levam os indivíduos a utilizarem suplementos nutricionais e adotarem um comportamento alimentar inadequado para atingirem determinados objetivos (Pamplona e Kazapi, 2004).

A partir da expressividade acerca da suplementação alimentar é imprescindível uma análise mais criteriosa sobre os benefícios e riscos apresentados com o seu uso inadequado,



sobretudo quando estiver relacionado ao consumo de forma esporádica ou periódica, sem prescrição e orientação de um profissional da nutrição, isso, é um dos posicionamentos iniciais para a relevância deste estudo.

Este estudo teve o objetivo de avaliar o uso de suplementos alimentares e sua associação com a imagem corporal dos praticantes de exercícios físicos, bem como os estereótipos na busca do corpo perfeito.

Metodologia

Este estudo caracterizou-se por ser uma revisão bibliográfica sistemática. Foram incluídos somente os resultados de ensaios clínicos, artigos de revisão e estudos de caso realizados em seres humanos, publicados nos últimos anos. A análise dos dados compreende o período de março a maio de 2017.

Os dados foram coletados nas bases *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e *Literatura Latino-Americana e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (LILACS)*, utilizando os descritores: Nutrição, Suplementos, Exercícios e Saúde.

Durante a pesquisa selecionou-se 32 artigos sobre suplementação alimentar e sua relação com a autopercepção corporal, destacando ainda os riscos ocasionados pela falta de orientação médica especializada e o consumo inadequado de suplementos por praticantes assíduos de exercícios físicos, onde após leitura seletiva e criteriosa utilizou-se 25 artigos, que incluíam informações relevantes e inovadoras acerca do tema em debate.

Resultados e Discussão

Através dos dados coletados foi analisado o uso dos suplementos alimentares e as consequências provocadas a curto e longo prazo no indivíduo, a partir de estudos originais.

Morrison e colaboradores (2004) avaliaram o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física em academias de Nova York e constataram que 85% dos indivíduos os consumiam. Complexos multivitamínicos e de minerais (45%), shakes e barras à base de proteínas (42,3%), vitamina C (34,7%) e vitamina E (23,4%), foram os quatro suplementos mais utilizados regularmente ($\geq 5x/semana$). Os indivíduos mais velhos (>46 anos) consumiram mais complexos multivitamínicos (MVM) que os mais jovens (18-30 anos). Estes consumiram mais creatina. Dentre as razões para o consumo, os indivíduos mais



velhos utilizaram suplementos com intuito de prevenir doenças futuras.

Conforme os mesmos autores, os indivíduos mais jovens pretenderam ganhar massa muscular. Mais da metade dos esportistas relatou que a indicação para consumir suplementos foi proveniente de revistas (66%), amigos ou parentes (63%) e vendedores das lojas (56%). Um número menor relatou que os treinadores de atividade física (39%), médicos (34%) e nutricionistas (28%) foram às fontes de indicação. Esses autores alertaram sobre o consumo de suplementos os quais esportistas desconhecem conter substâncias proibidas como a efedrina. Alegam que algumas indústrias podem não informar sua presença nos rótulos.

No Brasil, cinco estudos (Rocha; Pereira, 1998; Araújo; Soares, 1999; Hirshbruch e colaboradores, 2003; Schneider; Machado, 2006; Neiva e colaboradores, 2007) envolvendo esportistas de academias mostraram consumo de 24% a 40% de algum tipo de suplemento nutricional, em geral, sem nenhuma indicação médica e/ou do nutricionista.

Por outro lado, Schneider e Machado (2006) relataram que para mulheres a fonte de indicação mais frequente para o consumo de suplementos foram os médicos (50%) e para homens, os nutricionistas (33,3%).

No trabalho de Goston (2008), a satisfação e a percepção com o peso corporal associaram-se significativamente ao consumo de suplementos. Entre os não usuários mais da metade dos participantes (n=404; 58,7%) relatou insatisfação com peso corporal e a maioria (74,6%) afirmou sentir-se muito ou pouco acima e muito ou pouco abaixo do seu peso considerado ideal ($p < 0,01$). Mais da metade (n=220; 55%) dos praticantes relatou ter obtido a resposta desejada com o consumo de suplementos sendo que a maioria (n=381; 94,5%) declarou não sentir qualquer efeito colateral com o(s) produto(s). Entretanto, 5,5% referiram sensação de mal estar sendo os sintomas mais comuns (Tontura, enjoo, insônia, irritação, problemas de pele, problemas hepáticos ou renais, variação na pressão arterial, outros distúrbios).

A creatina tem sido apontada como o suplemento nutricional de maior eficiência na melhora do desempenho em exercícios de alta intensidade e no aumento de massa muscular. Já seu uso como recurso ergogênico em atividades físicas prolongadas não encontra nenhum suporte na literatura científica. Não existem evidências que sua utilização melhora o desempenho na prática de atividades aeróbias (Layman, 2004).

Segundo Hirschbruch, Fisberg e Mochikuzi (2008) a grande preocupação com a imagem corporal pode levar ao consumo indiscriminado de suplementos alimentares e o uso de suplementos geralmente ocorre por motivos estéticos, em concordância com nossos



achados.

Embora a credibilidade na eficácia dos suplementos prescritos pelos nutricionistas seja elevada, ela é igual à atingida pela mídia ou pela indicação do funcionário da loja de suplementos. Acima de tudo, deve-se estimular a ingestão alimentar desses componentes nutricionais e desmitificar a “ação mágica” desses produtos (Sussmann, 2013).

Análise dos resultados dos artigos

Embora a mídia auxilie no aumento da crença de que os suplementos atenderão a todas as necessidades dos praticantes de musculação, a falta de orientação adequada reforça esses mitos (Moya e colaboradores, 2009).

Os resultados deste trabalho são corroborados pelo estudo de Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), realizado com alunos de academias de ginástica em São Paulo, no qual verificaram que a fonte mais utilizada na recomendação de suplementos foram os instrutores e os professores (31,1%), seguida de amigos (15,6%), auto indicação (15,6%), nutricionista (11,1%) e médico (10,0%).

O professor da academia influencia direta e indiretamente o consumo de suplementos nutricionais. O incentivo e prescrição de suplementos alimentares feitos pelos professores de educação física são considerados pelo Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) como sendo uma prática profissional irregular, pois os mesmos, não possuem habilitação técnico-profissional para tal procedimento (Rocha, Vieira e Lima, 2012).

Segundo Rocha, Vieira e Lima (2012) é comum a compra de suplemento nutricional, imediatamente após o início da prática de exercício físico, pois os indivíduos acreditam que o suplemento será o principal responsável pelo sucesso do treinamento e que a quantidade é proporcional ao desempenho. Com isso, a iniciativa do próprio indivíduo em adquirir e utilizar algum tipo de suplemento nutricional foi a mais citada como fonte de indicação, seguida de instrutor/treinador/professor de atividade física.

Em relação à autopercepção corporal, apesar de 53,49% dos homens e 84,61% das mulheres apresentarem diagnóstico de IMC compatível com a normalidade (eutrofia), foi observado que uma grande maioria dos entrevistados não estava satisfeito com seu corpo, caracterizando uma insatisfação corporal entre os praticantes de musculação (Souza e Ceni, 2014).

Azevedo e colaboradores (2012), afirmam ao analisar os aspectos socioculturais,



psicológicos e o uso de recursos ergogênicos relacionados à dismorfia muscular, quando relatam ser comum, mesmo quando se está com o somatotipo adequado, sentem-se com a imagem corporal inadequada, apresentando, desta maneira, alguma alteração na percepção da autoimagem. Esta alteração pode ser resultado das pressões exercidas sobre o sujeito, principalmente pelo contexto sociocultural no qual o indivíduo está situado e pela mídia.

Os suplementos proteicos foram os mais citados pelos indivíduos do estudo, sendo eles Whey Protein, creatina e albumina. Este achado vai ao encontro do estudo de Fontes e Navarro (2010), onde o consumo de proteínas e aminoácidos foi de 58% entre os praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas – MG.

Sobre os efeitos colaterais dos suplementos, Pimenta e Lopes (2007) observaram que no estudo sobre consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginástica de Cascavel – PR, a maioria relatou não apresentar efeito negativo com o uso, porém, entre os que apresentaram os mais citados foram, aumento de apetite, sede e urina em excesso e insônia.

Segundo Rocha e Pereira (1998), em seu estudo, alguns indivíduos relataram que, além do efeito desejado, obtiveram também com o consumo de suplementos outros benefícios como “mais disposição e resistência” e “mais saúde e confiança em si mesmos”; no entanto, outros afirmaram que tiveram “problemas renais e hepáticos”, “diminuição do desempenho sexual”, “tontura, enjoos, irritação, insônia e acne”, entre outros distúrbios.

O desejo do “corpo perfeito” tem feito com que algumas pessoas adotem estratégias radicais nem sempre associadas à promoção da saúde. Do ponto de vista alimentar, destaca-se o surgimento de diversas “dietas milagrosas” bem como o crescimento do consumo de suplementos nutricionais (Schneider e Machado, 2006).

Em pesquisa realizada por Felix (2011) pode-se observar que uma forma de amenizar os problemas relacionados a suplementos, é também a conscientização que uma alimentação adequada é necessária para suprir a demanda energética requerida pelo exercício físico.

Conclusão

Os motivos pela prática regular de exercícios físicos são muito mais que qualidade de vida ou manutenção e recuperação da saúde, mas também são sinônimos de ganho e definição da massa muscular, a perda de peso, a estética, entre outros fatores que tem levado a procura das academias, na busca incessante de um corpo ideal.



O consumo inadequado e exagerado dos suplementos alimentares desencadeia uma série de complicações a saúde, inclusive pela falta de um profissional especializado para a prescrição, que no caso é o nutricionista, para que desta forma haja consonância entre alimentação saudável, exercícios físicos e suplementação quando necessário.

Contudo, os estudos destacam ainda que o uso dos suplementos alimentares está associado diretamente à imagem corporal, ao padrão estético estipulado pela sociedade e que é imprescindível fazer acompanhamento e orientação dietética para adquirir o corpo desejado a partir de planos alimentares específicos para as necessidades fisiológicas de cada indivíduo, desmitificando os estereótipos do conhecimento popular e empírico. Através desses achados, o objetivo do trabalho foi corroborado.

Referências

- 1-Araújo, A. C. M.; Soares, Y. N. G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém/PA. **Rev. Nutr., Campinas**, v. 12, n. 1, p. 5-19, Jan./abr.1999.
- 2-Azevedo, A. P.; Ferreira, A. C.; Silva, P.P.; Caminha, I. O.; Freitas, C. M. Dismorfia muscular: A busca pelo corpo hipermusculoso. **Revista Motricidade**. Vol. 8. Núm. 1. 2012. p. 53-66.
- 3- 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. **Rev. Bras. Nutri. Espor.** v. 8. n. 43. p.35-51. Jan/Fev. 2014.
- 4-Duran, A.C.F.L.; Latorre, M.R.D.O.; Florindo, A.; Jaime, P.C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. **Rev Bras Ciênc Mov.** 2008; 12(1): 15-9.
- 5- Felix, I.R.S. Avaliação do conhecimento de fontes alimentares e uso de suplementos esportivos em frequentadores da academia de ginástica fitness club em Guarulhos. **Rev. Bras. Nutri. Espor.** 2011. 27: 230-235.
- 6-Fisberg, R.M.; Marchioni, D.M.L.; Colucci, A.C.A. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. **Arq Bras Endocrinol Metab.** 2009; 53(5): 617-24.
- 7-Fontes, A. M. S. A.; Navarro, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas-MG. **Rev. Bras. Nutri. Espor.** Vol. 4. Núm. 24. 2010. p. 515-523.
- 8-Goston, J. L. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados.** Dissertação de Mestrado.UFMG-MG. Belo Horizonte. 2008.



- 9-Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de Suplementos por Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. *Rev Bras Med Esporte*. 2008; 14(6): 539-43.
- 10-Hirschbruch, M. D; Lajolo, F. M; Pereira, R. F. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Rev. Nutr., Campinas*, v. 16, n. 3, p. 265-272, Jul./set. 2003.
- 11- Layman, D. K.; Baum, J. I. Dietary protein impact on glycemic control during weight loss. *J Nutr*. Vol. 134. Nº. 4. p.968s-73s. 2004.
- 12- Morrison, L. J.; Cizis, F.; Shorter, B. Prevalente use of dietary supplements among people who exercise at a Commercial Gym. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, Champaign. Vol. 14. Núm. 4. p.481-492. 2004.
- 13- Moya, R. N.; Seraphim, R. V.; Calvano, J. C.; Alonso, D. O. Utilização de suplementos alimentares por adultos jovens, praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. Vol. 7. Núm.19. 2009. p. 15-23.
- 14-Neiva, C. M e colaboradores. Aspectos gerais e indicadores estatísticos sobre consumo de suplementos nutricionais em academias de ginástica. *Revista Nutrição em Pauta*, Franca, ano 15, n. 82, p. 27-31, Jan./fev. 2007.
- 15- Pamplona, A. P.; Kazapi, I. A. Avaliação dietética de praticantes de atividade física em diferentes modalidades esportivas: um estudo comparativo. *Revista Nutrição em Pauta*. Vol. 14. Núm. 5. p.61-66. 2004.
- 16-Panza, V.P.; Coelho, M.S.P.H.; Pietro, P.F.; Assis, M.A.A.; Vasconcelos, F.A.G.V. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. *Rev Nutr*. 2007; 20(6): 681-92.
- 17- Parra, R. M. T.; Palma, A.; Pierucci, A. P. T. R. Contaminação de Suplementos Dietéticos Usados para Prática Esportiva. *Rev. Bras. Ciências. Esporte*. Vol. 33. Núm. 4. p.1071-1084. 2011.
- 18-Pereira, J.M.O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia de Recife. *Rev Bras Nutr Esp*. 2007; 40-7.
- 19-Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M. D. Consumo de Suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Rev. Nutr*. Vol. 16. Núm. 3. p.539-543. 2003.
- 20-Pimenta, M. G.; Lopes, A. C. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginásticas de Cascavel-PR. *Revista de Nutrição*. Vol. 11. Núm. 1. 2007. p. 76-82.
- 21-Rocha, L. P; Pereira, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Rev. Nutr., Campinas*, v. 11, n. 1, p. 76-82, jan/jun. 1998.



- 22- Rocha, M.R.; Vieira, L.V.; Lima, M.R. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico de três academias de Salvador - BA. **Máximo Ravenna**. 2012.
- 23-Schneider, A. P.; Machado, D. Z. Consumo de suplementos alimentares entre frequentadores de uma academia de ginástica de Porto Alegre/RS. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, ano XIV, n. 78, p. 12-15, Mai./jun. 2006.
- 24- Souza, R.; Ceni, G. C. Uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira das Missões-RS. **Rev. Bras. Nutr. Esport.** São Paulo. v. 8. n. 43. p.20-29. Jan/Fev. 2014.
- 25- Sussmann. K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do Rio de Janeiro. **Rev. Bras. Nutr. Esport.** São Paulo. v. 7. n. 37. p.35-42. Jan/Fev. 2013.

