

# MOTIVAÇÃO PARA O CONSUMO DE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Raiane de Araújo Sganzerla<sup>1</sup>

Lisiane Reis Brum<sup>2</sup>

## RESUMO

A presença do público feminino nas academias de musculação tem crescido consideravelmente nos últimos tempos. As mulheres, cada vez mais interessadas em atingir um corpo saudável e/ou dentro dos padrões de beleza manifestados pela mídia e pela sociedade, têm buscado a musculação como alternativa para o alcance de seus objetivos pessoais. Nesse âmbito, o consumo de suplementação alimentar também tem demonstrado crescimento considerável, uma vez que os suplementos alimentares são vistos e entendidos como alavancas que impulsionam o alcance de um corpo ideal. **Objetivo geral:** A partir disso, este trabalho teve como objetivo investigar os principais fatores que influenciam o consumo de suplementação alimentar em mulheres praticantes de musculação de uma academia em Bento Gonçalves – RS. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e exploratória, com viés transversal. A amostra foi constituída por 25 mulheres, selecionadas por conveniência, com idade entre 18 e 50 anos praticantes de musculação e consumidoras de, pelo menos, 1 tipo de suplemento alimentar. Foi aplicado um questionário contendo 10 questões, intercaladas em questões de múltipla escolha ou abertas e fechadas, que exploram informações relevantes para a construção do perfil da mulher que consome suplementação alimentar e que auxiliam na identificação dos fatores motivacionais para esse consumo. A interpretação dos dados ocorreu por meio da construção de gráficos e tabelas, bem como de medidas descritivas. **Conclusão:** O desenvolvimento deste estudo revelou, a partir do levantamento de seus resultados, que o fator estético e a influência que a mídia exerce socialmente ao estabelecer padrões estéticos são as principais motivações para que as mulheres busquem uma academia de musculação e se interessem pelo consumo de suplementação alimentar como uma forma de acelerar o alcance de seus objetivos de treino, predominantemente relacionados à hipertrofia e ao emagrecimento.

**Palavras-chave:** Musculação. Mulheres. Suplementação alimentar. Motivação.

## ABSTRACT

**Abstract:** The presence of the female public in the fitness centers has grown considerably in recent times. Women, increasingly interested in achieving a healthy body and / or within the standards of beauty manifested by the media and society, have been looking to bodybuilding as an alternative to achieve their personal goals. In this context, the consumption of food supplementation has also shown considerable growth, since food supplements are seen and understood as levers that boost the achievement of an ideal body. **General objective:** Based on this, this study aimed to investigate the main factors that influence the consumption of food supplementation in women who practice bodybuilding at a gym in Bento Gonçalves - RS. **Methodology:** This is a qualitative-quantitative, descriptive and exploratory research, with a transversal perspective. The sample consisted of 25 women, selected for convenience, aged between 18 and 50 years, who practice bodybuilding and who consume at least 1 type of food supplement. **Instruments:** A questionnaire was applied containing 10 questions, interspersed in multiple choice questions, open and closed, which explore relevant information for the construction of the profile of the woman who consumes food supplementation and which helps in the identification of the motivational factors for this consumption. Data interpretation occurred through the construction of graphs and tables. **Conclusion:** The development of this study revealed, from the survey of its results, that the aesthetic factor and the influence that the media exerts socially in establishing aesthetic standards are the main motivations for women to seek a bodybuilding gym and be interested in consumption of food.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul

<sup>2</sup> Professora Mestre dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul.

supplementation as a way to accelerate the achievement of your training goals, predominantly related to hypertrophy and weight loss.

**Keywords:** Bodybuilding. Women. Food supplementation. Motivation.

## INTRODUÇÃO

A presença do público feminino nas academias de musculação tem crescido consideravelmente nos últimos tempos. As mulheres, cada vez mais interessadas em atingir um corpo saudável e/ou dentro dos padrões de beleza manifestados pela mídia e pela sociedade, têm buscado a musculação como alternativa para o alcance de seus objetivos pessoais.

De acordo com Faix & Silveira (2012), são diversos os fatores considerados como motivadores para a busca pela prática de atividade física, os quais são classificados por eles como pertencentes a dois diferentes grupos, os que se caracterizam como motivação intrínseca, natureza humana; e os que são relacionados à motivação extrínseca, ou seja, uma resposta a algo externo. Nesse sentido, especialmente relacionadas aos fatores de motivação extrínseca, apresentam-se fortes discussões a respeito da influência que a mídia e a sociedade, por sua vez também influenciada, exercem sobre a constante busca por um corpo ideal que, muitas vezes, pode conduzir a uma prática inadequada de exercícios físicos e para o uso desenfreado e prejudicial de suplementos alimentares como forma de acelerar o processo de construção do “corpo perfeito”.

Por tais motivos é que, nesse âmbito, o consumo de suplementação alimentar também tem demonstrado crescimento considerável, uma vez que os suplementos alimentares são vistos e entendidos como alavancas que impulsionam o alcance de um corpo ideal. Entretanto, uma luz vermelha de alerta surge nesse sentido, pois a facilidade de acesso aos suplementos alimentares tem apresentado como consequência o consumo inadequado e de forma autônoma que pode, por sua vez, acarretar malefícios e graves problemas de saúde aos seus consumidores. Por esse motivo, cada vez mais é preciso que profissionais da área da Educação Física, especialmente *Personal trainers*, estejam atentos ao público com o qual trabalham e saibam identificar os objetivos de cada pessoa que busca o uso da suplementação alimentar aliada à prática de exercícios físicos, para que possam orientá-las quanto a busca adequada e saudável desse tipo de produto, especialmente aos praticantes de musculação.

A musculação, considerada um dos tipos de atividades físicas, é, de acordo com Rosário & Liberalli (2008), uma das modalidades de exercício mais

praticadas em todo mundo, tendo aumentado, constantemente, o número de indivíduos que procuram o treinamento resistido, fazendo com que sua importância venha sendo reconhecida entre todas as idades e públicos. Essa prática é a mais antiga forma de treinamento utilizada pelo homem.

No cenário atual, cada vez mais os benefícios da musculação tem sido evidenciados, tanto no que diz respeito aos aspectos físicos e estéticos, aumento de massa muscular, emagrecimento; quanto no que tange os aspectos sociais e emocionais, relacionados ao bem-estar e qualidade de vida. Prazeres (2007), em um estudo voltado especialmente aos benefícios da prática de musculação, afirma que “a musculação, quando sobre supervisão adequada, representa uma excelente opção para a manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida, pois qualquer indivíduo pode se beneficiar da mesma, desde que o protocolo seja ajustado a sua realidade e objetivos” (p.13). Os principais benefícios mencionados pelo estudo de Prazeres (2007), ao mencionar diferentes autores, são elencados como sendo a manutenção e o aumento do metabolismo; a diminuição da perda de massa muscular; a redução de gordura corporal; a diminuição de dores lombares; a melhora no sono; a minimização da ansiedade e da depressão; a prevenção de doenças cardíacas; o controle de diabetes; a diminuição de riscos de quedas e fraturas; o controle da pressão sanguínea; o combate à osteoporose em mulheres; a autoestima; o equilíbrio do colesterol; o combate à depressão; o retardamento do envelhecimento, entre outros.

Há algum tempo atrás, não era comum a presença do público feminino nos espaços das academias de musculação. Viais (2015) menciona que as mulheres acreditavam que ao frequentá-las acabariam adquirindo um corpo masculinizado, sem curvas e com músculos exagerados. Atualmente, o cenário tem se modificado consideravelmente, e as mulheres têm representado um grande número do público que frequenta esses ambientes. Para a autora, essa presença tem estrita relação com a busca por uma imagem corporal, que está relacionada tanto ao pessoal, quanto ao social, ou seja, a mulher para si mesma e a mulher para os outros. Schmidt e Rocha (2013) *apud* Viais (2015), afirmam que, para as mulheres, a imagem corporal é um fator muito importante, pois é um componente de identidade pessoal, que demonstra como estão em relação à satisfação e insatisfação corporal.

Martins & Junior (2014) relatam a incansável, por vezes exagerada, busca das mulheres pela estética e por um corpo perfeito, o que as faz controlar neuroticamente seu peso por meio de dietas restritas, exercícios realizados, por vezes, de maneira exaustiva, bem como a utilização de medicamentos e de outros recursos para o alcance

de seus objetivos. Por mais que os resultados da pesquisa realizada pelos mesmos autores também tenham apontado o bem estar como um dos fatores que levam as mulheres às academias, a grande maioria delas enxerga a academia como um “local de transformação corpórea, fonte de juventude, um lugar mágico onde se adquire o corpo perfeito em um curto espaço de tempo” (Martins & Junior, 2014, p. 1). Por esse motivo, a adesão à busca por suplementação alimentar tem sido um dos principais comportamentos das mulheres atualmente, que objetivam um alcance rápido de seus objetivos e, portanto, escolhem suplementação alimentar que possam ser eficazes em sua dieta.

No que diz respeito aos fatores motivacionais para o consumo de suplementação alimentar, de modo mais específico no que tange os motivos que levam o público feminino à adesão da prática de atividade física e ao consumo de suplementação alimentar, os mesmos fatores já mencionados são considerados, especialmente os que se relacionam aos aspectos estéticos e à influência exercida pela mídia e pela sociedade de forma geral, bem como, em alguns casos, pelo (a) professor (a) de musculação. Uma pesquisa realizada por Gonçalves & Alchieri (2010) também a respeito dos fatores motivacionais no âmbito das atividades físicas, verificou como resultado uma pontuação maior das mulheres em relação aos homens no que se refere aos fatores aparência e saúde e ambos, homens e mulheres, relataram a mesma ordem de significância para cinco fatores: saúde, aparência, competência, diversão e social. No resultado geral da pesquisa que realizaram, os pesquisadores puderam concluir que, de fato, as mulheres tem revelado uma motivação maior atrelada à aparência e ao alcance de padrões estéticos estabelecidos socialmente, o que as conduz tanto na busca pela prática de atividades físicas, quanto no interesse pelo consumo de suplementação alimentar para que os resultados sejam alcançados com maior eficácia.

Suplementação alimentar, também conhecida como suplementos dietéticos, são produtos que fornecem doses de vitaminas, minerais e outras substâncias com o intuito de complementar uma alimentação deficitária, ou seja, que por alguma razão não esteja sendo suficiente para fornecer nutrientes como proteínas e aminoácidos, necessários para o bom funcionamento do organismo. Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA),

os suplementos alimentares não são medicamentos e, por isso, não servem para tratar, prevenir ou curar doenças. Os suplementos são destinados a pessoas saudáveis. Sua finalidade é fornecer nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos em complemento à alimentação. A categoria de suplemento alimentar foi criada em 2018 para garantir o acesso da população a produtos seguros e de qualidade. Nessa categoria foram reunidos produtos que estavam enquadrados em outros grupos de

alimentos e foram definidas regras mais apropriadas à suplementação alimentar, incluindo limites mínimos e máximos, populações indicadas, constituintes autorizados e alegações com comprovação científica. (ANVISA, 2019).

Em um estudo realizado por Ferreira & Santos (2012), que teve como objetivo investigar e realizar um levantamento dos principais suplementos alimentares utilizados por pessoas que frequentam academias regularmente, foram apontados, dentre os suplementos mais utilizados pelos praticantes de musculação: *Branched-Chain Amino Acids (BCAA)*, a *glutamina*, o *Whey Protein* e a *creatina*.

*Branched-chain amino acids (BCAA)* é uma fonte de aminoácidos em cadeia ramificada, sendo uma das principais fontes de nitrogênio. Segundo Becker et.al (2016), a ingestão desse suplemento, antes, durante e após a sessão de atividade física (1-10g) tem como efeito a melhora do desempenho nos exercícios realizados. Com o uso desse suplemento, o organismo funciona melhor e produz mais energia para a prática de atividades físicas.

A *glutamina*, por sua vez, é considerada uma das mais importantes na hora de praticar exercícios, já que modula a ativação de proteínas de estresse, além de ajudar nas funções do sistema imunológico e combater elementos que podem ser nocivos durante o treino. Segundo Novelli et. al (2007), a glutamina, juntamente com os aminoácidos de cadeia ramificada (ACR), é considerada um dos aminoácidos mais abundantes no tecido muscular e um dos que possui maior importância energética e metabólica.

O *Whey Protein*, suplemento proteico normalmente feito à base da proteína extraída do soro do leite, apresenta um alto potencial nutritivo e é utilizado, em geral, para auxiliar no ganho de massa muscular. Por ser composto de proteínas de alto valor biológico, esse suplemento alimentar contribui para a reparação do músculo que, durante a prática de exercício físico, sofre micro lesões. Rodrigues (2013), em um estudo realizado primeiramente com ratos e, posteriormente, confirmado em humanos, constatou que a utilização do suplemento proteico *Whey Protein* tem sido recomendada para atletas e indivíduos que têm como objetivo otimizar o processo de hipertrofia muscular, bem como para aqueles que apenas buscam uma manutenção da massa magra em períodos de treinamento de perda de peso.

O suplemento *creatina* é, conforme citado por Araujo, Ribeiro & Carvalho (2009), um composto não essencial que pode ser fornecido pela alimentação ou sintetizado pelo fígado, rins e pâncreas. O consumo através da alimentação pode se dar pela ingestão de carnes de todos os tipos. Esse suplemento é recomendado, na prática da

musculação, para o aumento da força, da potência e da massa muscular (hipertrofia). Quando aliada a uma boa dieta e a um programa adequado de exercícios, essa substância pode oferecer ganhos ao treino, elevando a tolerância do atleta ao esforço e retardando a fadiga, permitindo que ele use cargas maiores e tenha um melhor desempenho nos exercícios. Araujo, Ribeiro & Carvalho (2009) apontam, em um de seus estudos, a existência de evidências a respeito da influência exercida pela creatina no aumento de força por elevar a quantidade de creatinafosfato no músculo esquelético.

Entretanto, torna-se fundamental destacar que, conforme aponta o estudo de Vieira et.al (2020), a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2003) constatou, no Brasil, a crescente utilização indiscriminada de suplementos nutricionais, além de drogas, como recursos ergogênicos e puramente estéticos, na busca por um corpo ideal promovido pela mídia e pela sociedade em massa. Para os autores, a preocupação dos profissionais da saúde direciona-se, especialmente, ao fato de que muitos desses produtos ainda não têm comprovação científica sobre seus reais efeitos e, pela facilidade de acesso e aquisição, os mesmos podem ser utilizados de forma equivocada, podendo causar agravantes à saúde do consumidor.

Para tanto, Becker et.al (2016) ressaltam que a prescrição de suplementos deve ser realizada por um profissional nutricionista baseada em evidências científicas, em que são abordados e avaliados todos os aspectos inerentes às necessidades nutricionais e estilo de vida do indivíduo. A prescrição por parte do profissional pauta-se, ainda, na avaliação do estado nutricional e da ingestão alimentar, a partir do que se define claramente o período de uso do suplemento nutricional.

## **METODOLOGIA**

Esta é uma pesquisa que se caracteriza por ser de cunho quanti-qualitativo, descritivo, exploratório e transversal. A abordagem quantitativa foi utilizada na sistematização dos resultados numéricos, a partir de gráficos, enquanto a abordagem qualitativa foi empregada devido à seleção, à focalização e à transformação dos dados em informações organizadas de acordo com as temáticas (GIL, 2007).

Cada vez mais os estudos têm desconstruído a grande dicotomia que já existiu entre a pesquisa qualitativa e a pesquisa quantitativa. Atualmente, é possível caracterizar um estudo como sendo quantitativo qualitativo. De acordo com Manzato & Santos (2012), a pesquisa quantitativa está relacionada com dados que podem ser mensurados estatisticamente, enquanto a pesquisa qualitativa, por outro lado,

caracteriza-se por não poder ser mensurada na relação universo-amostra, embora sua aplicabilidade tenha auxiliado as pesquisas quantitativas.

Aliada às pesquisas quantitativa e qualitativa, a pesquisa de cunho exploratório tem como finalidade desenvolver, esclarecer e modificar hipóteses ou conceitos com investigações de pesquisa empírica. Esse tipo de pesquisa, aponta Gil (2008), envolve, comumente, um levantamento bibliográfico e documental, entrevistas não padronizadas e estudos de caso.

Por se tratar de uma pesquisa que envolve, de certa forma, estudo de caso, este trabalho também se enquadra no que se determina como pesquisa descritiva que, segundo Triviños (1987) é o tipo de pesquisa que pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade.

Por fim, uma pesquisa caracterizada como transversal é aquela em que todas as medições são feitas em uma única ocasião ou durante um curto período de tempo. (HULLEY et al, 2008).

A coleta dos dados desta pesquisa foi realizada através da aplicação de um questionário com 25 mulheres que já fazem o uso de suplementos alimentares. O questionário é um instrumento de coleta de dados composto “por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses [...]” (GIL, 2008, p. 121).

O questionário aplicado foi organizado com questões de múltipla escolha, fechadas e abertas, para discussão e constatação de informações específicas, relacionadas à identificação do perfil das mulheres que praticam musculação, aos tipos de suplementação alimentar mais utilizados por esse público, aos fatores que motivam tais mulheres a buscarem a suplementação alimentar, bem como à percepção das mesmas com relação aos benefícios do consumo de suplementos alimentares aliado à prática de musculação. O questionário aplicado foi organizado com 10 questões de múltipla escolha, fechadas e abertas, para discussão e constatação de informações específicas, relacionadas à identificação do perfil das mulheres que praticam musculação, aos tipos de suplementação alimentar mais utilizados por esse público, aos fatores que motivam tais mulheres a buscarem a suplementação alimentar, bem como à percepção das mesmas com relação aos benefícios do consumo de suplementos alimentares aliado à prática de musculação. Ressalta-se que foi realizado um estudo piloto no mês de agosto com 3 mulheres que não fizeram parte da amostra final, em que verificou-se a necessidade de ajustes no questionário. Posteriormente, após a assinatura

do termo de consentimento livre e esclarecido, as participantes responderam ao questionário.

Por fim, a análise dos dados ocorreu por meio do levantamento de respostas a cada alternativa do questionário e, a partir desse, da elaboração de gráficos utilizando a ferramenta de criação de gráficos do *Microsoft Word*, que revelou a porcentagem de respostas obtidas para cada questão. A partir disso, foi possível evidenciar, de forma clara, os aspectos relacionados ao objetivo desta pesquisa.

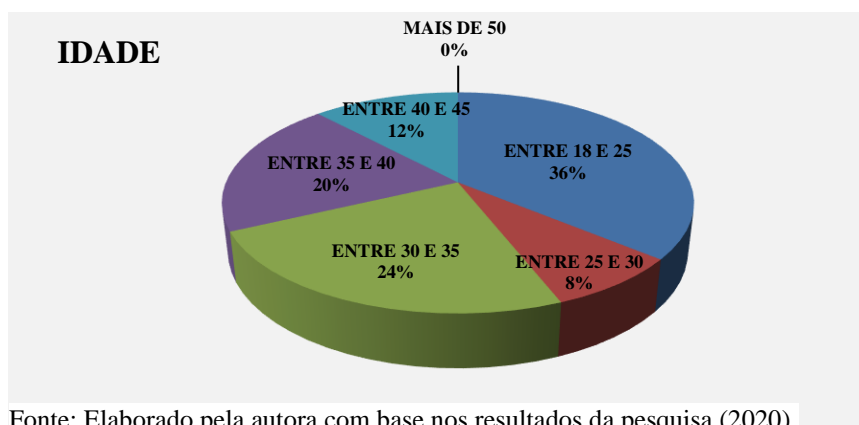
## RESULTADOS

O presente estudo objetivou investigar os principais fatores que influenciam o consumo de suplementação alimentar em mulheres praticantes de musculação de uma academia em Bento Gonçalves – RS.

Os gráficos apresentados abaixo demonstram os resultados obtidos e auxiliaram na constatação de aspectos essenciais para que se pudesse traçar o perfil das mulheres praticantes de musculação e identificar os fatores que influenciam o consumo de suplementação alimentar.

Com relação à idade das participantes constatou-se, conforme mostra o Gráfico 1, que a faixa etária predominante é a compreendida entre os 18 e 25 anos, representando 36% do corpo do estudo. Não houve a participação de nenhuma mulher com idade superior a 50 anos, enquanto 24% das mulheres estão com a idade entre 30 e 35 anos, outros 20% com a idade entre 35 e 40 anos, 12% delas com idade entre 40 e 45 anos e os 8% restantes estão entre 25 e 30 anos.

Gráfico 1 – Idade



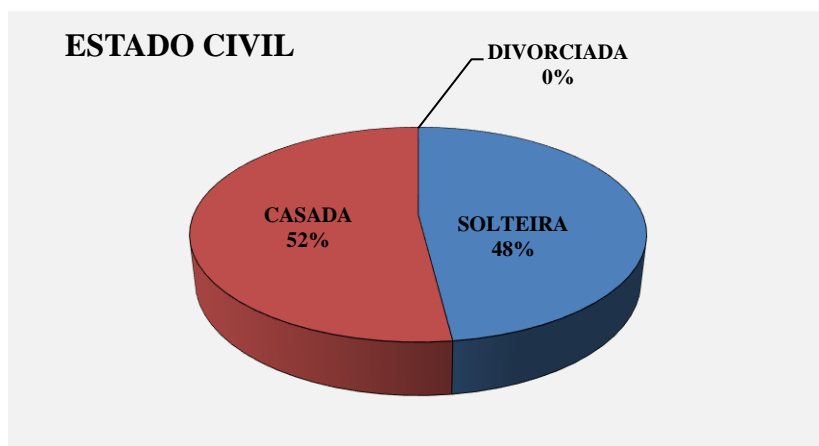
Fonte: Elaborado pela autora com base nos resultados da pesquisa (2020).

O estado civil que predominou entre as mulheres participantes da pesquisa foi o de casada, representando 52% do total, enquanto os outros 48% enquadram-se no



estado civil solteiro. Não houve participação de nenhuma mulher com estado civil divorciada, como ilustra o Gráfico 2:

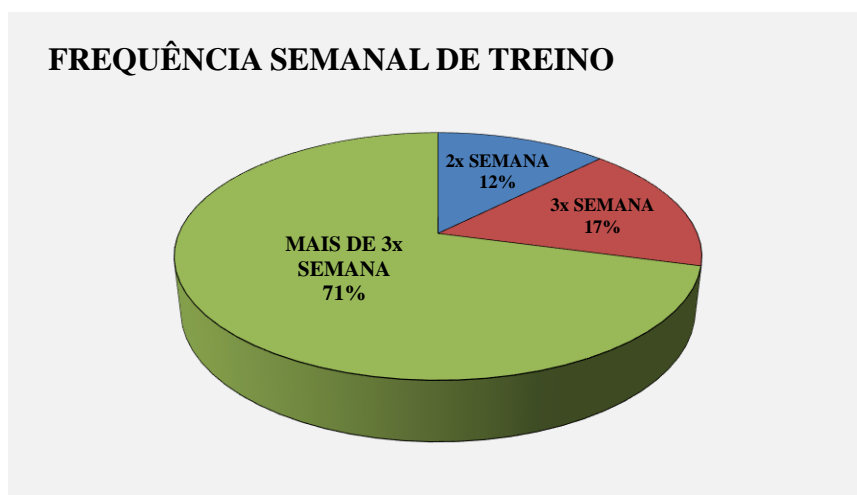
Gráfico 2 – Estado Civil



Fonte: Elaborado pela autora com base nos resultados da pesquisa (2020).

Quanto à frequência semanal de treino de musculação, os resultados apontaram que a porcentagem considerável de 71% possui uma frequência de treino de mais de três vezes na semana, enquanto 17% treinam três vezes e os outros 12% apenas duas vezes semanais.

Gráfico 3 – Frequência semanal de treino

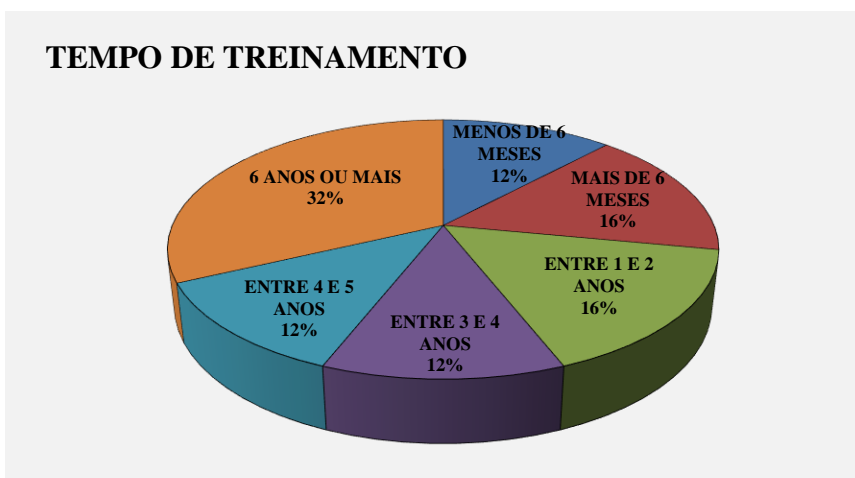


Fonte: Elaborado pela autora com base nos resultados da pesquisa (2020).

A respeito do decurso da prática de musculação, o total de 32% das participantes respondeu que está há seis anos ou mais frequentando a academia, enquanto as demais estão distribuídas nos 16% que está há seis meses ou nos outros 16% que estão entre um e dois anos. Outra parte do corpo da pesquisa ficou compreendida nos 12% que representam o período de menos de seis meses, nos 12%

que estão entre três e quatro anos ou nos outros 12% que estão entre quatro e cinco anos de treinamento.

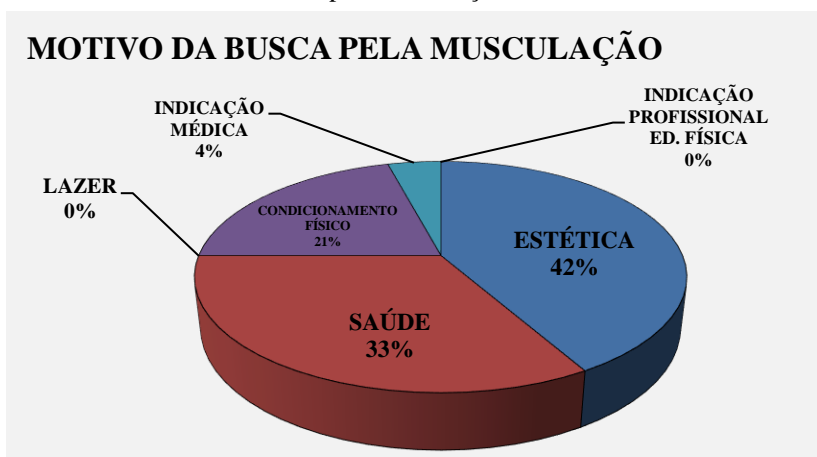
Gráfico 4 – Tempo de treinamento de musculação



Fonte: Elaborado pela autora com base nos resultados da pesquisa (2020).

De acordo com os dados do Gráfico 5, dentre os aspectos selecionados pelas participantes envolvidas no estudo como motivadores para a busca pela prática de musculação, o que se revelou foi o fator estética, representando 42% dos resultados; seguido da preocupação relacionada à saúde, que compõe 33% das respostas obtidas. A busca por melhora no condicionamento físico ficou em terceiro lugar, representando 21% das respostas, enquanto a busca a partir de uma indicação médica ficou com apenas 4% das entrevistadas. Nenhuma das envolvidas na pesquisa manifestou ter sido motivada por indicação de um profissional da área de Educação Física ou por lazer.

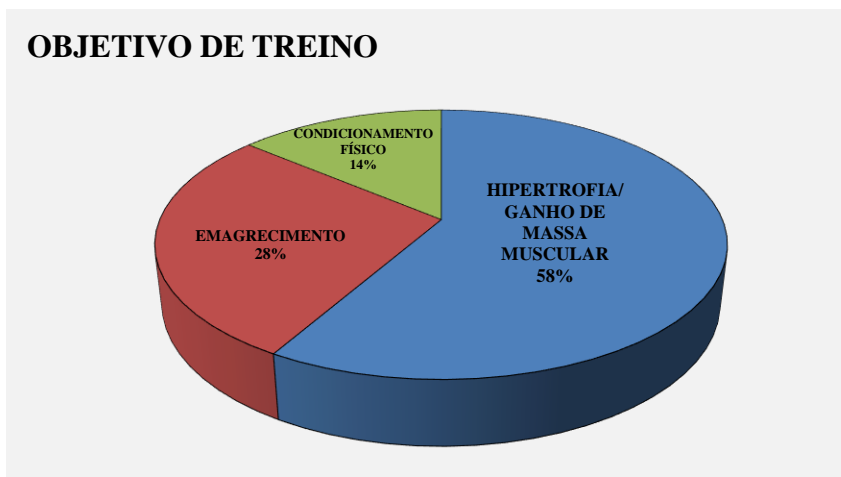
Gráfico 5 – Motivo da busca pela musculação



Fonte: Elaborado pela autora com base nos resultados da pesquisa (2020).

Quando questionadas a respeito do objetivo de treino, a significativa porcentagem de 58% das envolvidas na pesquisa revelou que almeja o ganho de massa muscular (hipertrofia), enquanto 28% delas manifestaram ser a busca pelo emagrecimento e os outros 14% a melhora do condicionamento físico.

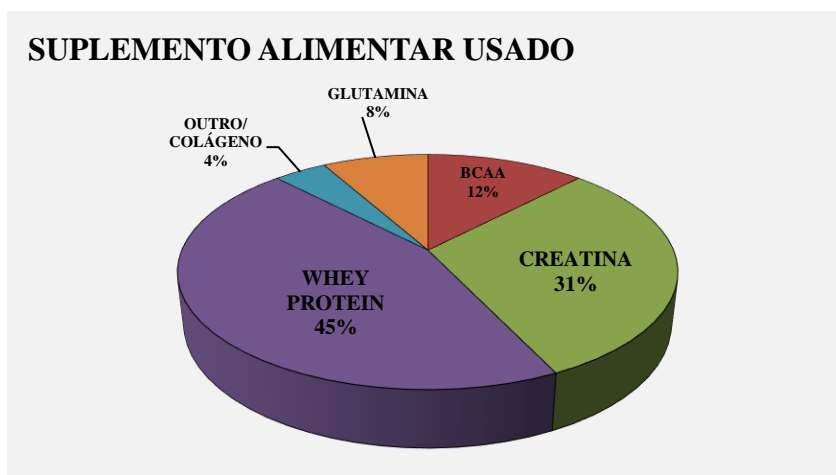
Gráfico 6 – Objetivo de treino



Fonte: Elaborado pela autora com base nos resultados da pesquisa (2020).

Com relação à suplementação alimentar consumida por cada participante da pesquisa, a grande maioria delas revelou consumir mais de um tipo, aliando ao seu objetivo de treino. O suplemento alimentar mais utilizado é o *Whey Protein*, que foi indicado por 45% das envolvidas no estudo. Em segundo lugar, a creatina foi indicada por 31% das mulheres, seguida do *BCAA*, que é consumido por 12% da amostra. A glutamina, por sua vez, é consumida por apenas 8% das mulheres e, 4% delas revelou fazer uso de colágeno aliado a outros suplementos, conforme mostra o Gráfico 7:

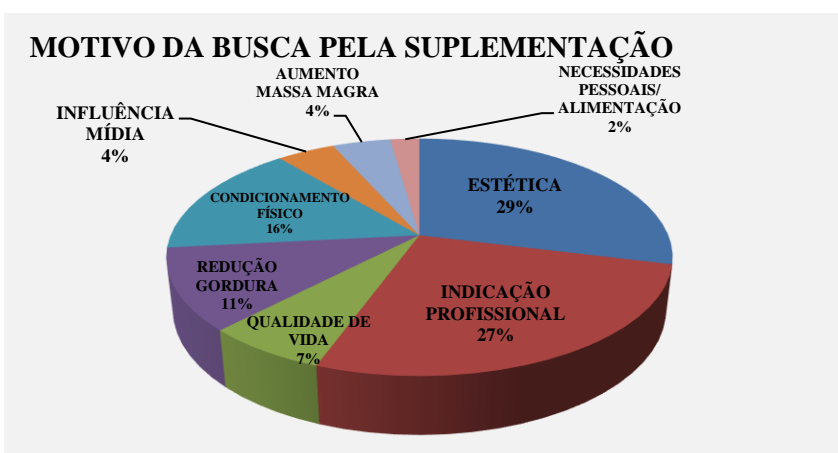
Gráfico 7 – Suplemento alimentar consumido



Fonte: Elaborado pela autora com base nos resultados da pesquisa (2020).

Vários foram os fatores manifestados como motivadores na busca pelo consumo de suplementação alimentar pelo grupo participante da pesquisa. De forma predominante, 29% das mulheres manifestou ser motivadas pelo fator estético e 27% pela indicação de um profissional. Os demais fatores foram representados pelos 16% que buscam melhora no condicionamento físico, pelos 11% que almejam reduzir gordura corporal, pelos 7% que buscam melhora na qualidade de vida, pelos 4% que são influenciados pela mídia ou pelos outros 4% que objetivam o aumento da massa magra. Um percentual mínimo de 2% revelou que busca a suplementação alimentar por necessidades pessoais relacionadas, especialmente, a uma reeducação alimentar.

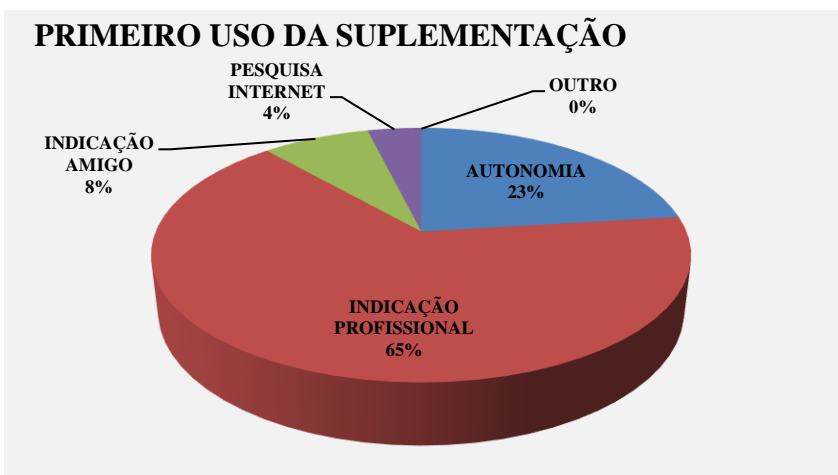
Gráfico 8 – Motivo(s) da busca pela suplementação



Fonte: Elaborado pela autora com base nos resultados da pesquisa (2020).

O Gráfico 9 demonstra os resultados obtidos para a questão relacionada à influência para o primeiro uso de suplementação alimentar, em que, de forma bastante significativa, 65% das mulheres participantes revelaram ter acontecido por indicação profissional. O percentual de 23% das envolvidas no estudo manifestou ter iniciado o uso da suplementação de forma autônoma, enquanto 8% tiveram o primeiro uso instigado por um amigo e os outros 4% foram influenciados por pesquisas na internet.

Gráfico 9 – Influência para o primeiro uso de suplementação alimentar



Fonte: Elaborado pela autora com base nos resultados da pesquisa (2020).

Por fim, quando questionadas a respeito dos benefícios que lhes são oferecidos pelo consumo da suplementação alimentar com relação ao alcance de seus objetivos de treino, as envolvidas no estudo revelaram que os maiores ganhos são com relação à hipertrofia (46%) e ao rendimento e disposição durante os treinos (46%). Apenas o percentual de 8% manifestou ser beneficiado com relação ao emagrecimento.

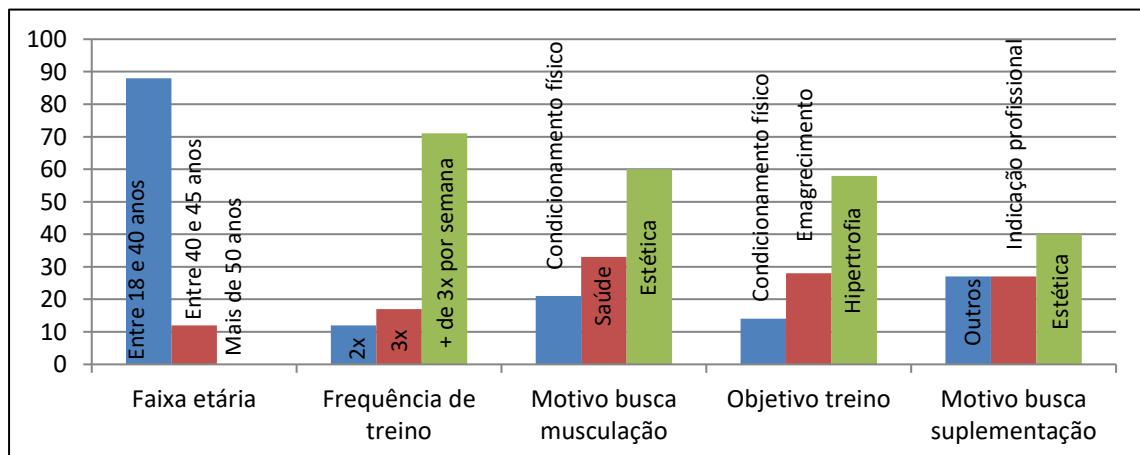
Gráfico 10 – Benefícios oferecidos pela suplementação no alcance do objetivo



Fonte: Elaborado pela autora com base nos resultados da pesquisa (2020).

A partir do cruzamento dessas informações coletadas nos questionários respondidos pelas participantes da pesquisa, constatou-se, conforme mostra o Gráfico 11, informações que permitiram a construção do perfil da mulher praticante de musculação e sua motivação para a busca pelo consumo da suplementação alimentar.

Gráfico 11 – Características da mulher praticante de musculação e aspectos motivacionais para o consumo de suplementação



Fonte: Elaborado pela autora com base nos resultados da pesquisa (2020).

## DISCUSSÃO

Os dados coletados a partir das respostas que foram dadas ao questionário por parte das mulheres envolvidas na pesquisa, e que estão evidenciados na seção anterior por meio dos gráficos apresentados, permitiram que se chegasse a constatações relevantes para o objetivo desta pesquisa. Por meio deles, foi possível traçar um perfil da mulher praticante de musculação e, principalmente, constatar os principais fatores motivacionais para o consumo de suplementação alimentar aliada à prática de musculação.

Com relação ao perfil da mulher praticante de musculação, os resultados dos vinte e cinco questionários aplicados revelaram que maior parte do público feminino que procura esse tipo de atividade física possui entre 18 e 25 anos ou, então, está entre os 30 e 40 anos de idade, o que configura um perfil relativamente mais jovem. Além disso, de forma predominante, a frequência semanal de treino dessas mulheres é de mais de três vezes na semana, embora o tempo que estão inseridas na academia praticando a musculação seja bastante variado. A faixa etária predominante, quando analisada juntamente com o fator motivacional para a prática de musculação e uso da suplementação alimentar, revelou que o público jovem configura um perfil de mulheres mais preocupadas diretamente com os fatores estéticos, tendo como objetivo primeiro o ganho de massa muscular (hipertrofia), seguido do emagrecimento. Com relação ao estado civil, em que 52% das participantes são casadas e 48% solteiras, esse não se demonstrou um fator que influencia diretamente na busca pela prática de musculação e/ou pelo uso de suplementação alimentar, uma vez que as mulheres em ambos os estados civis revelaram características semelhantes. Dessa forma, constatou-se que, se por um lado a idade configura um aspecto que influencia na busca pela prática de musculação e uso de suplementação alimentar; por outro, o estado civil em que a mulher dessa faixa etária se encontra não é relevante neste caso.

O aspecto de maior interesse desta pesquisa foi investigar a que fatores está atrelada a motivação do público feminino para o consumo de suplementação alimentar. Primeiramente, foi possível constatar que os fatores relacionados à estética e à saúde se destacam como motivadores para a busca pela prática da musculação. Esses resultados ao mesmo tempo em que vão ao encontro da discussão apresentada por diferentes autores já mencionados no corpo deste trabalho, também apresenta uma discordância parcial com relação ao que afirmam Schimidt e Rocha (2013) *apud* Viais (2015), quando elucidam que “atualmente o modelo de beleza não está relacionado à saúde, e

sim a uma imagem corporal atraente” (p.2), uma vez que o fator saúde apareceu em 33% dos questionários respondidos.

Quando observadas as respostas dadas ao questionamento a respeito do objetivo pessoal de treino, é possível constatar que a estética é o principal motivo pelo qual as mulheres frequentam as academias, já que revelam que os maiores objetivos são ou a hipertrofia/ganho de massa muscular ou o emagrecimento, por questões de padrões estéticos. Esses resultados confirmam o que Schimidt e Rocha (2013) *apud* Viais (2015) afirmam quando alegam que, para as mulheres, a imagem corporal é um fator muito importante, pois é um componente de identidade pessoal, que demonstra como estão em relação à satisfação e insatisfação corporal.

De modo mais específico, dirigindo o olhar para os fatores que as motivam para o consumo da suplementação alimentar, as mulheres participantes do estudo revelaram, novamente, a predominância do fator estético sobre os demais, embora as respostas apresentadas tenham sido diversas, com porcentagem distribuída entre as demais opções dadas. Nesse sentido, compreende-se que também há a questão da influência da mídia ao estabelecer padrões estéticos com corpos compreendidos como bonitos por serem magros e definidos, mesmo que essa opção tenha sido assinalada por apenas 4% das participantes, uma vez que o fator estético relaciona-se diretamente com o que é visto e imposto pela sociedade como belo, assim como apontaram as pesquisas de Castanho, Vidual & Fernandes (2017) e Gonçalves & Alchieri (2010). A busca pelo consumo da suplementação alimentar configura-se, nesse caso, como uma aliada ao alcance do objetivo de forma mais eficaz. Nota-se, com isso, o mesmo que Vargas (2014) destacou a partir de seus estudos, quando afirma que “a imagem corporal é que define o perfil social de um indivíduo perante os padrões de beleza estabelecidos dentro da sociedade” (p.74) e, ainda, que “a valorização do “corpo perfeito” tornou-se uma obsessão diante dos padrões estéticos pré-estabelecidos pela sociedade e abordados nos meios de comunicação” (p.74). No âmbito dessa discussão, as mulheres mais jovens caracterizam, por sua vez, um público que se apresenta como mais vulnerável à influência da mídia, uma vez que demonstra maior preocupação com padrões estéticos e, em sua grande maioria, mais vaidade e interesse em apresentar-se com um corpo esbelto e definido, cada vez mais próximo do que é mostrado pela mídia ou, modernamente, pelas redes sociais de influência como é o caso do *Facebook* e do *Instagram*, por exemplo.

A indicação de um profissional para o uso de suplementação também recebeu destaque, pois a porcentagem apresentada pelo resultado praticamente equipara-se ao

fator estético. O que vale ser destacado e considerado, neste caso, é que a indicação do profissional pode aparecer como decorrente da manifestação com a preocupação estética por parte da mulher que o procurou para iniciar o uso da suplementação alimentar, ou seja, o fator estético pode estar “mascarado” nesse segundo. Aliando a questão da busca pela suplementação alimentar e por orientação de um profissional ao fator estético que predomina como motivador para esse comportamento, destaca-se o que afirma Vargas (2014) em estudo realizado, quando ressalta “a importância da atuação dos profissionais de saúde, por meio de seus conhecimentos e formações específicas, no alerta à população no que se refere à tomada de decisão e a satisfação com o próprio corpo” (p.74) ao perceberem a relação estabelecida pelos indivíduos entre os recursos midiáticos e os protótipos de beleza.

Considerando que o público participante da pesquisa consome algum tipo de suplementação alimentar na busca por seu objetivo na prática da musculação, os suplementos alimentares que foram mencionados como sendo os mais consumidos por esse público equivalem aos apontados por Ferreira & Santos (2012), que investigaram e realizaram um levantamento dos principais suplementos alimentares por pessoas que frequentam academias regularmente, dentre eles estão o *Branched-Chain Amino Acids* (BCAA), a glutamina, o *Whey Protein* e a creatina. Além dos suplementos citados, o consumo de colágeno foi manifestado por 4% das mulheres participantes. O colágeno, segundo Silva & Penna (2012), é “um desses ingredientes com características funcionais, é uma proteína de origem animal, cuja função no organismo é contribuir com a integridade estrutural dos tecidos em que está presente” (p. 531). Segundo as autoras, “essa proteína tem sido adicionada aos alimentos com o intuito de alcançar os efeitos terapêuticos” (p.531).

Todos esses resultados obtidos no levantamento das respostas colhidas por meio de aplicação do questionário e aqui discutidos revelaram, dessa forma, informações que contribuíram consideravelmente para que fossem confirmados aspectos previamente considerados com relação ao público alvo da pesquisa, especialmente no que se refere aos principais fatores motivacionais para a busca pelo consumo de suplementação alimentar aliado à prática da musculação, objetivo principal do estudo. Além disso, os dados obtidos permitiram, também, que fosse traçado um perfil desse público alvo a partir de características como a faixa etária, frequência semanal de treino, tempo de prática da musculação e objetivos de treino.



## CONCLUSÃO

O desenvolvimento deste estudo revelou, a partir do levantamento de seus resultados, que o fator estético e a influência que a mídia exerce socialmente ao estabelecer padrões estéticos são as principais motivações para que as mulheres busquem uma academia de musculação e se interessem pelo consumo de suplementação alimentar como uma forma de acelerar o alcance de seus objetivos de treino, predominantemente relacionados à hipertrofia e ao emagrecimento.

Na busca por seus objetivos de treino, as mulheres participantes da pesquisa frequentam a academia de forma predominante por mais de três vezes semanais e estão praticando a musculação por um tempo considerável, ou seja, além do consumo de suplementação alimentar, também demonstram foco e persistência na busca por um corpo que as faça sentir felizes e, de certa forma, aceitas e admiradas socialmente por enquadrarem-se nos padrões estéticos compreendidos pela sociedade como belos.

Torna-se fundamental destacar, a partir das evidências da pesquisa, a importância da atuação do profissional de Educação Física na percepção dos objetivos de treino de seus alunos para que possa orientá-los da melhor forma a atingirem-nos sem que prejudiquem sua saúde física e mental, em uma busca que, por tantas vezes, é leiga e inconsequente. Além disso, percebe-se a importância da tentativa de desconstrução dos padrões estéticos impostos pela mídia e, conseqüentemente, pela sociedade em geral, conscientizando a busca pelas academias por prioridade de saúde – ou até mesmo de lazer – em detrimento da estética, como tem sido desde muito tempo e perdurado até os dias atuais. Que a busca por um “corpo perfeito”, quando ocorra, seja saudável e consciente, motivada por outros inúmeros fatores que podem ser benéficos à praticante de musculação e ter apenas como consequência um corpo esteticamente mais magro e/ou definido.

A relevância acerca desta temática pode contribuir para que profissionais e futuros profissionais que atuam ou que pretendem atuar em academias de musculação e, com público predominantemente feminino, a orientarem suas alunas de forma adequada, sabendo identificar sua motivação para a busca pelo consumo de suplementação alimentar e, dessa forma, exercer uma prática profissional de qualidade e com vistas à promoção da saúde pública e social.

Por fim, salienta-se a relevância em aprofundar o conhecimento através de novas pesquisas a fim de auxiliar profissionais e futuros profissionais da área da Educação Física a orientar de maneira mais assertiva seus alunos, especificamente, no que diz

respeito aos exercícios físicos, visto que as estratégias nutricionais ficam a cargo dos profissionais da área da Nutrição.

## REFERÊNCIAS

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Suplementação alimentar.**

Disponível em <http://portal.anvisa.gov.br/suplementos-alimentares>. Acesso em maio/2020.

ARAUJO, E.R.; RIBEIRO, P. dos S.; CARVALHO, S.F.D. de. Creatina: metabolismo e efeitos de sua suplementação sobre o treinamento de força e composição corporal.

**Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 3(13), p. 63-69, jan/fev 2009. Disponível em <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/99>. Acesso em maio/2020.

BECKER, L.K. et. al. Efeitos da suplementação nutricional sobre a composição corporal e o desempenho de atletas: uma revisão. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 10(55), 93-111, jan/fev 2016. Disponível em

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5394448>. Acesso em abril/2020.

CARVALHO, J. de O. et. al. Uso de suplementação alimentar na musculação: revisão integrativa da literatura brasileira. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, 16 (2), p. 213-225, abr/jun 2018. Disponível em

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8648126>. Acesso em maio/2020.

CASTANHO, G. K. F.; VIDUAL, M. B. de P.; FERNANDES, P. T. Motivação para o consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos. **Conexões Educação Física, Esporte e Saúde**, 15(1), p. 92-108, jan/mar 2017. Disponível em

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8646032/16137>. Acesso em junho/2020

FAIX, M.R.N; SILVEIRA, J.W.P. Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. **EFDportes.com Revista Digital**, 17(171), ago/2012. Disponível em

<https://www.efdeportes.com/efd171/fatores-motivacionais-de-atividades-fisicas.htm>.

Acesso em maio/2020.

FERREIRA, E.R.; SANTOS, M.G. dos. Estudo sobre os suplementação alimentar mais populares atualmente. **EFDportes.com Revista Digital**. 17(175), dez/2012. Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd175/suplementos-alimentares-mais-populares-atualmente.htm>. Acesso em maio/2020.

GIL, A, C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: <https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf>. Acesso em junho/2020.

GODOY, A.S. Pesquisa Qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de Administração de Empresas**, 35 (3), maio/jun1995, p. 20-29. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/rae/v35n3/a04v35n3.pdf>. Acesso em junho/2020.

GONÇALVES, M.P; ALCHIERI, J.C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, 15(1), p. 125-134, jan/abr 2010. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n1/13.pdf>. Acesso em junho/2020.

HULLEY, S, B et al. **Delineando a pesquisa clínica: uma abordagem epidemiológica**. Porto Alegre: Artemd, 2008. Disponível em [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3144051/mod\\_resource/content/1/Delineando%20a%20pesquisa%20clinica%20-%20uma%20abordagem%20epidemiol%C3%B3gica%20-%20staphen%20b.%20hulley%20C%20steven%20r.%20cummins-2.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3144051/mod_resource/content/1/Delineando%20a%20pesquisa%20clinica%20-%20uma%20abordagem%20epidemiol%C3%B3gica%20-%20staphen%20b.%20hulley%20C%20steven%20r.%20cummins-2.pdf) Acesso em junho/2020.

MANZATO, A.J.; SANTOS, A. B. **A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa**. Departamento de Ciência da Computação e Estatística – IBILCE – UNESP. 2012. Disponível em [http://www.inf.ufsc.br/~vera.carmo/Ensino\\_2012\\_1/ELABORACAO\\_QUESTIONARIOS\\_PESQUISA\\_QUANTITATIVA.pdf](http://www.inf.ufsc.br/~vera.carmo/Ensino_2012_1/ELABORACAO_QUESTIONARIOS_PESQUISA_QUANTITATIVA.pdf). Acesso em junho/2020.

MARTINS, A.N.; JUNIOR, C.M.L. Mulheres na academia: promoção da saúde ou a busca do corpo ‘perfeito’?. **EFDportes.com Revista Digital**, 19(198), nov/2014. Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd198/mulheres-na-academia-busca-do-corpo-perfeito.htm>. Acesso em maio/2020.

MOREIRA, F. P.; RODRIGUES, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 20(5), 370-373, set/out 2014. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00370.pdf>. Acesso em abril/2020.

NOVELLI, M. et al. Suplementação de Glutamina Aplicada à Atividade Física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 15(1), 109-117, 2007. Disponível em <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/737/740>. Acesso em maio/2020.

PRAZERES, M.V. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida**. Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC, 2007. Trabalho de Conclusão de Curso, Curso de graduação em Educação Física, UDESC, Florianópolis, 2007. Disponível em <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/53264511/TCCE.pdf>? Acesso em maio/2020.

RODRIGUES, A.L. de P. Consumo de Whey Protein por praticantes de treinamento de força. **EFDportes.com Revista Digital**, 18(184), set/2013. Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd184/consumo-de-whey-protein-de-treinamento.htm>. Acesso em maio/2020.

ROSÁRIO, F. R., LIBERALLI, R. Perfil da saúde e antropométrico dos indivíduos iniciantes a prática de musculação. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, 2(7), 64-78, jan/fev 2008. Disponível em <file:///C:/Users/Raiane/Downloads/68-Texto%20do%20artigo-356-1-10-20120115.pdf>. Acesso em abril/2020.

SILVA, T. F. da; PENNA, A. L. B. Colágeno: características químicas e propriedades funcionais. **Revista do Instituto Adolfo Lutz**, 71(3), p. 530-539, 2012. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/122273>. Acesso em novembro/2020.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

VARGAS, E.G.A. A influência da mídia na construção da imagem corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, 29(1), 73-75, 2014. Disponível em <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/12-A-influencia-da-midia-na-construcao-da-imagem.pdf>. Acesso em outubro/2020.

VIAIS, A. dos S. Benefícios da prática da musculação na imagem corporal para mulheres. **FACIDER Revista Científica**, n09, 2015. Disponível em <http://docplayer.com.br/33720382-Beneficios-da-pratica-da-musculacao-na-imagem-corporal-para-mulheres.html>. Acesso em junho/2020.

VIEIRA, K.H. et. al. Efeitos da suplementação de aminoácidos de cadeia ramificada (AACR) e exercício físico: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, 9(14), 20-31, 2020. Disponível em <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/1210/1342>. Acesso em abril/2020.