



AUTOPERCEPÇÃO CORPORAL E O CONSUMO DE RECURSOS ERGÔGENICOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA

BODY SELF-PERCEPTION AND THE CONSUMPTION OF ERGONOMIC RESOURCES BY ACADEMIC FREQUENTERS

AUTO PERCEPCIÓN CORPORAL Y EL CONSUMO DE RECURSOS ERGÓGENICOS POR FREQUENTADORES DE GIMNASIO

Simone Ferreira dos Anjos Reis¹, Vinicius Henrique Candido², Cristiane Fonseca Freitas³, Cristiane Aparecida Silveira⁴

RESUMO

Objetivo: caracterizar o perfil de praticantes de musculação quanto ao uso de recursos ergogênicos e relacioná-lo à autopercepção corporal. **Método:** estudo quantitativo, transversal, realizado em academias de musculação de duas cidades de Minas Gerais com entrevistas estruturadas utilizando um questionário e o conjunto de silhuetas. A análise foi pelo Statistical Package for Social Sciences (SPSS15.0), General Linear Model de medidas repetidas e a correlação de Pearson. **Resultados:** a prática de musculação, em ambos os sexos, foi pela melhora da saúde. A maioria afirmou que realiza as atividades físicas e consome suplementos sem orientação médica ou nutricional. O mais utilizado é o de proteínas, sendo que os homens consomem mais em relação às mulheres. **Conclusão:** não houve evidências de alterações de autoimagem relacionadas ao uso de suplementos, apesar da falta de orientação. **Descritores:** Autoimagem; Anabolizantes; Suplementos nutricionais; Promoção da Saúde; Enfermagem.

ABSTRACT

Objective: to characterize the profile of bodybuilders regarding the use of ergogenic resources and to relate it to body self perception. **Method:** a quantitative, cross-sectional study carried out at two-city fitness centers in Minas Gerais with structured interviews using a questionnaire and the set of silhouettes. The analysis was by the Statistical Package for Social Sciences (SPSS15.0), General Linear Model of repeated measures and Pearson's correlation. **Results:** the practice of bodybuilding, in both sexes, was due to improved health. Most said they perform physical activities and consume supplements without medical or nutritional guidance. The most commonly used is the protein, being that men consume more, compared to women. **Conclusion:** there was no evidence of self-image changes related to the use of supplements, despite the lack of orientation. **Descriptors:** Self image; Anabolics; Dietary Supplements; Health Promotion. Nursing.

RESUMEN

Objetivo: caracterizar el perfil de practicantes de musculación en cuanto al uso de recursos ergogénicos y relacionarlo al auto percepción corporal. **Método:** estudio cuantitativo, transversal, realizado en gimnasios de musculación de dos ciudades de Minas Gerais con entrevistas estructuradas utilizando un cuestionario y el conjunto de siluetas. El análisis fue por el Statistical Package for Social Sciences (SPSS15.0), General Linear Model de medidas repetidas y la correlación de Pearson. **Resultados:** la práctica de musculación, en ambos sexos, fue por la mejora de la salud. La mayoría afirmó que realizan las actividades físicas y consumen suplementos sin orientación médica o nutricional. El más utilizado es el de proteínas, y los hombres consumen más en relación a las mujeres. **Conclusión:** no hubo evidencias de alteraciones de autoimagen relacionadas al uso de suplementos, a pesar de la falta de orientación. **Descriptores:** Autoimagen; Anabolizantes; Suplementos Dietéticos; Promoción de la Salud; Enfermería.

¹Enfermeira, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais - Campus Poços de Caldas. Poços de Caldas (MG), Brasil. E-mail: simone.fas@hotmail.com; ²Graduando em Enfermagem, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais - Campus Poços de Caldas. Poços de Caldas (MG), Brasil. E-mail: vinicius_cvmg@yahoo.com.br; ³Farmacêutica-bioquímica, Professora Doutora, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais/PUC. Poços de Caldas (MG), Brasil. E-mail: cfreitas@pucpcaldas.br; ⁴Enfermeira, Professora Doutora, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais/PUC. Poços de Caldas (MG), Brasil. E-mail: casilve@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

As pessoas buscam formas práticas e eficientes para obter o corpo idealizado e, com isso, recorrem a recursos ergogênicos (suplementos alimentares e esteroides anabolizantes) sem o acompanhamento de um profissional de saúde adequado. Entretanto, o uso sem orientações pode trazer diversas consequências, sobretudo em praticantes de musculação que sofrem influências e pressões por padrões estéticos, condicionamento físico e status social.¹

Homens e mulheres que se encontram em academias de musculação apresentam elevado grau de insatisfação com a imagem corporal real. Apesar de as mulheres ainda apresentarem, como padrão de beleza, a “magreza”, que vem sendo ditado já há alguns anos pela mídia e sociedade, essa distorção da imagem corporal também tem atingido os homens, que referem desejar um corpo mais “forte e musculoso”.²

A pressão por um corpo idealizado pode induzir práticas errôneas com o uso de Esteroides Anabolizantes (EA)³ e Suplementos Alimentares (SA).

O uso dos EA pode ocasionar diversos efeitos como alterações hormonais, doenças no fígado, impotência sexual, arritmia cardíaca, calvície, câncer de próstata, sobrecarga nos rins e desenvolvimento de características masculinas.⁴ Já o uso de SA pode gerar efeitos como o aumento do apetite, suor excessivo, eliminação urinária e sede excessivas, insônia, taquicardia, diarreia e dores musculares.⁵

O uso de EA é polêmico e, na maioria das vezes, feito de forma camuflada. Já o uso de SA tem sido visto como benéfico, especialmente dentre os atletas.⁶ Entretanto, apenas 5% das vendas desses são destinadas a atletas.⁷

Sabe-se que a indicação sobre o consumo desses compostos, de forma adequada, ainda é bastante deficitária, dificultando sua quantificação e, portanto, o conhecimento da real extensão do problema.

Questiona-se se o consumo de recursos ergogênicos sem orientação está relacionado à autopercepção corporal. Acredita-se que o uso inadequado de esteroides e suplementos alimentares está ligado à percepção da autoimagem de praticantes de academia de musculação influenciados por padrões estéticos, melhor condicionamento físico e status social.

Trata-se, então, de um problema de saúde pública. A busca pela transformação social, econômica, educacional e ambiental é a

atribuição mais característica da promoção da saúde.⁸ O enfermeiro deve apoderar-se deste conhecimento e desempenhar a função de incentivador de ações promotoras de saúde⁸ a outros profissionais de saúde e de educação física respeitando-se as atribuições profissionais.

Ao considerar a complexidade do uso de SA e EA, este estudo visa a contribuir para potencializar o envolvimento do enfermeiro na abordagem e na atenção. Evidencia-se a necessidade de incluir esse tema na formação do enfermeiro, no sentido de instrumentalizá-lo para a sua atuação junto à prevenção de agravos à saúde, e revela-se imprescindível o envolvimento dos serviços de saúde, dos órgãos de classe e das instituições de ensino superior na qualificação dos profissionais de Enfermagem para uma atuação comprometida e competente.

OBJETIVOS

- Caracterizar o perfil de praticantes de musculação quanto ao uso de recursos ergogênicos e relacioná-lo à autopercepção corporal.
- Investigar as características associadas à prática de atividade física e ao consumo de recursos ergogênicos.

MÉTODO

Estudo quantitativo, transversal, realizado em uma academia, com praticantes de musculação, em duas cidades do interior de Minas Gerais consideradas como pequenas e com características socioeconômicas semelhantes.⁹

Foram incluídos frequentadores de academia há pelo menos um mês, maiores de 18 anos, que aceitaram participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos os menores de 18 anos, bem como aqueles que não consentiram em participar da pesquisa ou que não frequentam a academia há pelo menos um mês.

Utilizou-se um instrumento, do tipo questionário estruturado, construído pelos autores e validado por especialistas.

Para avaliar a autoimagem corporal, utilizou-se o conjunto de silhuetas.¹¹

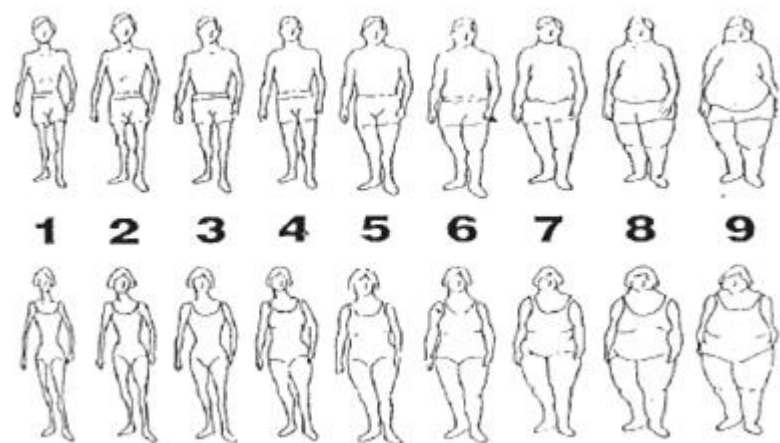


Figura 1. Instrumento de análise da silhueta proposto por Stunkard, Sorenson e Schlusinger (1983)

O conjunto de silhuetas foi mostrado aos indivíduos e foram realizadas as seguintes perguntas: Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atualmente? Qual é a silhueta que você gostaria de ter? Para verificar a insatisfação corporal, utilizou-se a diferença entre a silhueta atual e silhueta ideal apontadas pelo indivíduo. O pesquisador não emitiu qualquer opinião na escolha das silhuetas.

As definições adotadas para este estudo sobre os recursos ergogênicos foram: Suplementos Alimentares: aqueles constituídos de, pelo menos, um desses ingredientes: vitaminas (A, C, Complexo B, etc.); minerais Fe, Ca, K, Zn, etc.); botânicos e ervas (ginseng, guaraná em pó); metabólitos (L carnitina creatina); extratos (levedura de cerveja) aminoácidos (BCAA, arginina, glutamina, ornitina); extratos (levedura de cerveja) ou ainda por combinações dos ingredientes acima e esteroides anabólicos

(aqueles compostos que usam derivados sintéticos da testosterona).¹²

Os dados foram digitados em uma planilha eletrônica, com dupla digitação, e analisados no programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS15.0). Os testes usados foram o *General Linear Model* (GLM) de medidas repetidas e a correlação de Pearson. Os respectivos tamanhos de efeito calculados foram o *eta parcial* ao quadrado (h_p^2) e o coeficiente de correlação de *Pearson* (r).

O projeto de pesquisa foi aprovado pelos proprietários das academias e pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 49533915.8.0000.5137) e seguiu todas as diretrizes da Resolução 466/12.¹⁰

RESULTADOS

Foram entrevistadas 100 pessoas praticantes de musculação, sendo 36 mulheres e 64 homens (Tabela 1):

Variáveis		Mulheres (n=36)		Homens (n=64)		Total
Ensino	Fundamental	1	2,78	3	4,69	4
	Médio	19	52,78	38	59,38	57
	Superior	9	25,00	15	23,44	24
	Técnico	7	19,44	8	12,50	15
Tempo de musculação	Total	36	100	64	100	100
	Até 1 ano	26	72,22	41	64,06	67
	Acima de 1 ano	9	25,00	23	35,94	32
	Sem relato	1	2,78	-	-	-
Motivo de praticar musculação*	Total	36	100	64	100	100
	Saúde	28	77,78	37	57,8	65
	Reabilitação	18	50,00	34	53,1	52
	Qualidade de vida	5	13,89	19	29,7	24
	Hipertrofia	5	13,89	12	18,8	17
	Estética	4	11,11	11	17,2	15
	Resistência	2	5,56	3	4,7	5
Orientação médica	Outros	16	44,44	-	-	16
	Sem relato	1	2,78	2	3,1	3
	Não	21	58,33	46	71,9	67
	Sim	15	41,67	16	25,0	31
	Sem relato	-	-	2	3,1	2
	Total	36	100	64	100	100

*Participantes podiam marcar mais de uma alternativa

Do total, 19 (52,78%) mulheres e 38 (59,38%) homens tinham cursado até o ensino médio.

Praticavam a musculação há menos de um ano: 26 (72,22%) das mulheres e 41 (64,06%) dos homens, sendo a prática buscando a saúde

em 28 (77,78%) das mulheres e 37 (57,8%) dos homens. A segunda opção, reabilitação, obteve 18 (50%) das mulheres e 34 (53,1%) homens. Mais da metade dos participantes da

não tinha qualquer orientação profissional, sendo 21 (58,33%) mulheres e 46 (71,9%) dos homens.

Tabela 2. Variáveis sexo, escolaridade, motivação, uso de suplementos e anabolizantes segundo autopercepção corporal atual e desejada. Minas Gerais (MG), Brasil, 2016. (n=100)

Variáveis		Corpo atual Média (desvio padrão)	Corpo desejado Média (desvio padrão)
Sexo	Feminino	4,12 (1,83)	3,33 (1,77)
	Masculino	3,29 (2,03)	3,09 (1,46)
	Total	3,60 (1,99)	3,18 (1,58)
Escolaridade	Fundamental	4,18 (2,92)	4,00 (2,56)
	Médio	3,54 (1,92)	3,28 (1,45)
	Superior	3,17 (1,52)	2,65 (1,30)
	Técnico	4,08 (2,02)	3,08 (1,16)
Motivação	Total	3,60 (1,99)	3,18 (1,58)
	Saúde	3,84 (2,27)	3,04 (1,42)
	Estética	2,77(1,98)	3,77 (1,48)
	Ambos	3,77 (1,56)	3,20 (1,79)
	Total	3,60 (1,99)	3,18 (1,58)
Consumo de suplementos	Sim	2,92 (1,42)	3,30 (1,75)
	Não	4,27 (2,26)	3,02(1,42)
	Total	3,61 (2,00)	3,16 (1,59)
Consumo de anabolizantes	Sim	2,42 (3,46)	3,14 (1,95)
	Não	3,36 (2,00)	3,07(1,61)
	Total	3,36 (1,98)	3,08 (1,63)

A média dos escores do corpo atual entre as mulheres foi 4,12 (dp:1,83) e o desejado foi 3,33 (dp:1,77). Dentre os homens, a média foi 3,29 (dp:2,03) para o atual e 3,18 (dp:1,58) para o desejado.

Em relação à escolaridade, a menor diferença entre as médias dos escores entre o corpo atual e o desejado foi entre os com ensino fundamental.

Dentre as motivações para a prática da atividade física, a diferença entre o corpo atual (média: 2,77 e dp:1,98) e o desejado (média:3,77 e dp:1,48) foi significativa entre aqueles que faziam por estética.

As médias de escores também aumentaram entre aqueles que usavam SA: corpo atual (média: 2,92 e dp:1,42) e corpo desejado (média 3,30 e dp:1,75).

Já entre aqueles que usam EA, as médias de escores entre aqueles que usavam SA foi de corpo atual (média:2,42 e dp:3,46) e corpo desejado (média:3,14 e dp:1,95).

Não foi observado efeito estatisticamente relevante do sexo ($F_{(1,86)} = 1,361$; $p = 0,247$; $\eta^2 = 0,04$), escolaridade ($F_{(3,84)} = 0,369$; $p = 0,776$; $\eta^2 = 0,01$) e uso de anabolizantes na

variação da percepção corporal ($F_{(1,70)} = 1,339$; $p = 0,251$; $\eta^2 = 0,02$).

Foi observada uma tendência de efeito estatisticamente relevante do tipo de motivação na variação da percepção corporal ($F_{(2,85)} = 2,430$; $p = 0,094$; $\eta^2 = 0,05$). No entanto, testes *Post hoc* não permitiram identificar as possíveis diferenças, apesar de observar uma preferência futura no aumento da massa corporal de pessoas que tiveram uma motivação exclusivamente estética, em relação a uma diminuição da massa nos demais grupos. Um aumento da amostra pode ajudar a melhorar a observação destas diferenças. Também foi observado efeito estatisticamente relevante do uso de suplementos na variação da percepção corporal ($F_{(1,84)} = 7,461$; $p = 0,001$; $\eta^2 = 0,15$), sendo que pessoas que usam suplementos, em média, acreditam estar abaixo da massa corporal esperada, enquanto aqueles que não usam, em média, acreditam estar acima do que gostariam.

Tabela 3. Variáveis em relação à idade, peso, IMC e massa corporal desejada. Minas Gerais (MG), Brasil, 2016. (n=100)

Variáveis	Idade			Peso			IMC			Mc desejada		
	R	p	n	r	p	n	r	p	n	r	p	N
Idade	1		100	.129	.202	99	.224	.027	98	-	.004	88
										.303		
Peso	.129	.202	99	1		99	.794	.000	98	-	.000	88
										.432		
Imc	.224	.027	98	.794	.000	98	1		98	-	.000	87
										.508		
Mc desejada	-	.004	88	-	.000	88	-	.000	87	1		88
	.303			.432			.508					

r: Frequência absoluta p: Desvio padrão n: Número de pessoas

Foram encontradas correlações negativas de efeito médio entre a massa corporal desejada e as variáveis idade (r = -0,303; p = 0,004), peso (r = -0,432; p < 0,001) e IMC (r = -

0,508; p < 0,001), sendo que quanto maior é a idade, peso ou IMC, menor é a massa corporal desejada, tendo uma perspectiva de redução nas medidas corporais.

Tabela 4. Variáveis sobre o uso de recursos ergogênicos e autopercepção corporal segundo o gênero. Minas Gerais (MG), Brasil, 2016. (n=100)

Variáveis		Mulheres (n=36)		Homens (n=64)		Total
Conhece recursos ergogênicos*	Suplementos	9	25	39	56,25	48
	Esteroides	1	2,77	7	10,93	8
	Sem relato	8	22,78	12	33,33	20
Importância de associar o uso de suplementos à atividade física	Sim	13	36,11	45	70,3	58
	Não	14	38,89	12	18,8	26
	Sem relato	9	25,00	6	9,4	15
Indicação do uso de suplementos*	Total	36	100,00	64	100,0	100
	Vendedor	-	-	6	9,4	6
	Amigos	5	13,89	18	28,1	23
	TV, Revistas	-	-	3	4,7	2
	Nutricionista	-	-	3	4,7	3
	Médico	-	-	3	4,7	3
Tipos de suplementos utilizados*	Educador Físico	4	11,11	-	-	4
	Proteicos	3	8,33	34	53,1	37
	Termogênicos	2	5,56	4	6,3	6
	Suplementos que substituem as refeições	2	5,56	4	6,3	6
	Carboidratos	2	5,56	13	20,3	15
	Outros	-	-	2	3,1	2
Indicação do uso de anabolizantes*	Nunca usei	17	47,22	15	23,4	32
	Sem relato	1	2,78	8	12,5	9
	Revista	2	5,41	2	2,99	4
	Internet	6	16,22	11	16,42	17
	Lojas de Suplementos	1	2,70	2	2,99	3
	Amigos	6	16,22	25	37,31	31
Motivos do uso de anabolizante	Outros	4	10,81	5	7,46	9
	Sem resposta	18	48,65	22	32,84	40
	Recomendação Médica ou nutricional	-	-	-	-	-
	Melhorar o desempenho físico	1	2,78	6	9,4	7
	Indicação	1	2,78	1	1,6	2
	Melhorar a aparência	1	2,78	3	4,7	4
Opções para modificar o corpo e alcançar seus	Outros	3	8,33	6	9,4	9
	Sem relato	30	83,33	48	75,0	78
	Total	36	100,00	64	100,0	100
	Plástica	7	19,44	1	1,6	8
	Automedicação	1	2,78	1	1,6	2

objetivos*	Dieta por conta própria	6	16,67	10	15,6	16
	Uso de suplementos	4	11,11	15	23,4	19
	Atividade Física	32	88,89	43	67,2	75
	Dieta com acompanhamento	11	30,56	19	29,7	30
	Sem relato	-	-	1	1,6	1

*Participantes podiam marcar mais de uma alternativa

Do total, nove (25%) mulheres conhecem SA e uma (2,77%) o EA. Entre os homens, os percentuais são 39 (56,25%) e sete (10,93%), respectivamente.

Em relação ao uso de SA, nove (25%) mulheres e 39 (56,25%) homens relatam não fazer uso. Sobre a associação do uso à pratica de atividade física, 14 (38,89%) mulheres relataram não ser importante. Em relação a quem indicou o uso de suplementos, a maior frequência foram os amigos, com cinco (13,89%) mulheres e 18 (28,1%) homens, seguidos pelo educador físico, com quatro (11,11%) e vendedor, com seis (9,4%), respectivamente.

O suplemento mais utilizado é o de proteínas: três (8,33%) entre as mulheres 34 (53,1%) entre os homens. Os participantes do estudo afirmaram que já ouviram falar sobre EA, sendo 32 (88,88%) mulheres e 62 (96,87%) homens. Em relação ao uso, apenas uma (2,77%) mulher e sete (10,93%) homens afirmaram o uso.

Apesar da dificuldade em admitir o próprio uso, a maioria deles afirmou que conhece alguém que faz o uso de EA ou SA, sendo 28 (77,78%) mulheres e 54 (84,4%) homens. Essa taxa pode ter se mantido mais alta pelo fato de o entrevistado poder responder

indiretamente ao contrário da pergunta feita de modo mais invasivo, perguntando se ele já utilizou alguma das substâncias onde o resultado se manteve mais baixo.

Quanto à indicação do uso de EA, 25 (37,31%) homens relataram ter sido por amigos, seguidos da internet, com 11 (16,42%). Já as mulheres ficaram bem divididas entre essas duas categorias, com seis (16,22%).

Quanto aos motivos para o uso de EA, três (8,33%) mulheres não especificaram o uso e seis (9,4%) disseram ser para melhorar o desempenho físico.

De acordo com o questionamento sobre o que as pessoas fariam para modificar o seu corpo, prevaleceu, como principal opção, a prática de atividades físicas, correspondendo a 32 (88,89%) mulheres e 43 (67,2%) homens.

Tabela 5. Variáveis sobre os efeitos causados pelo consumo de anabolizantes e suplementos alimentares segundo o gênero. Minas Gerais (MG), Brasil, 2016. (n=100)

Efeitos causados		Mulheres (n=36)		Homens (n=64)		Total
EA*	Alteração na voz (mulheres)	29	80,56	38	59,4	67
	Alteração física permanente	5	13,89	11	17,2	16
	Problemas de fígado (câncer)	5	13,89	20	31,3	25
	Queda de cabelo precoce	1	2,78	8	12,5	9
	Crescimento de tecidos anormais	2	5,56	8	12,5	10
	Aumento do clitóris	1	2,78	7	10,9	8
	Debilitação psicológica	1	2,78	9	14,1	10
	Aumento do colesterol ruim	2	5,56	7	10,9	9
	Impotência sexual	8	22,22	13	20,3	21
	Irregularidades menstruais	-	-	8	12,5	8
	Redução do colesterol bom	-	-	5	7,8	5
	Redução do tecido mamário	1	2,78	6	9,4	7
	Aumento da próstata	1	2,78	11	17,2	12
	Aumento dos pelos faciais e corporais	5	13,89	16	25	21
	Desenvolvimento das glândulas mamárias (homens)	2	5,56	8	12,5	10
	Agressividade, hiperatividade e irritabilidade	2	5,56	10	15,6	12
	Diminuição do número de espermatozoides	1	2,78	9	14,1	10
	Não há nenhum	1	2,78	2	3,1	3
	Outros	-	-	3	4,7	3
	Sem relato	3	8,33	7	10,9	10
SA*	Problemas no metabolismo ósseo	3	8,33	3	4,7	6
	Alterações psicológicas	2	5,56	1	1,6	3
	Problemas no Metabolismo renal (rins)	14	38,89	21	32,8	35
	Alterações hormonais	8	22,22	11	17,2	19
	Problemas no metabolismo hepático (fígado)	8	22,22	14	21,9	22
	Doenças cardíacas	7	19,44	9	14,1	16
	Maior risco de câncer	8	22,22	-	-	8
	Aparecimento de acne	8	22,22	8	12,5	16
	Flatulências (gazes)	3	8,33	10	15,6	13
	Outra	1	2,78	3	4,7	4
	Não existe nenhum	5	13,89	7	10,9	12
	Sem relato	6	16,67	9	14,1	15

*Participantes podiam marcar mais de uma alternativa

Tanto os homens, quanto as mulheres reconhecem majoritariamente a alteração na voz como efeito dos EA (80,56% das mulheres e 59,4% dos homens). Em seguida, dentre as mulheres, oito (22,22%) indicam a impotência sexual e 20 (31,3%), as hepatopatias entre os homens.

Sobre o questionamento relacionado aos efeitos causados pelo consumo de SA, tanto homens, como mulheres responderam os problemas no metabolismo renal como o principal efeito colateral causado pelo seu consumo, correspondendo a 14 (38,89%) mulheres e 21 (32,8%) homens.

Porém, as questões sem relato ou a não identificação de efeito colateral totalizam 11 (30,56%) mulheres e 16 (25%) homens e esse fato demonstra que muitos podem, sim, desconhecer os efeitos que esse produto pode

causar ou que alguns ficaram inibidos de responder ao questionário por se sentir inseguros com seus dados.

DISCUSSÃO

Em um estudo realizado com mulheres praticantes de atividades físicas, a maioria possuía ensino superior e os objetivos da prática eram focados, principalmente, na estética e na saúde.¹³ No estudo atual, a maioria dos participantes possui nível médio de formação, com foco principal na melhoria da saúde e reabilitação. Em geral, os homens, ao praticar musculação, objetivam melhorar a saúde e a estética, enquanto que as mulheres objetivam qualidade de vida e estética.¹⁴ Entretanto, buscar saúde sem orientação profissional acaba sendo ineficiente¹³ e até mesmo perigoso.

Devido à indicação de amigos, apesar do nível de escolaridade ser elevado e o grau de conhecimento, maior, essas pessoas estão propensas a desenvolver comorbidades por não receber orientação adequada.

Os SA mais citados pelos indivíduos de uma pesquisa foram *Whey Protein*, creatina e albumina.¹⁴ Esses resultados foram semelhantes a este estudo, em que houve maior índice tanto em homens, quanto em mulheres. A literatura aponta que o consumo de suplemento proteico, acima das necessidades diárias, não determina ganho de massa muscular e pode levar a problemas renais e de armazenamento de gordura.¹⁵

Em uma revisão sistemática, 12 estudos apontaram as razões para o consumo de suplementos, sendo as mais frequentemente citadas: aspectos relacionados à saúde (67%); recuperação pós-treino (50%) e aumentar a energia (50%).¹⁶ A falta de orientação profissional e a utilização de recursos ergogênicos por amigos e outras pessoas sem formação constituem-se um risco à saúde. A maioria das pessoas entrevistadas apontou o instrutor da academia e a indicação nutricional como principais indicadores.¹³ Ao contrário da pesquisa realizada, que apontou os amigos como principais indicadores.

Os SA são utilizados, principalmente, para proporcionar ganho acelerado de massa muscular ou perda de peso e podem estar relacionados à conquista mais rápida de um “corpo ideal” para esses participantes.¹⁷

A autopercepção do peso corporal, identificada como ideal ou abaixo do ideal, está relacionada à maior frequência de uso de SA.¹⁸ Existem pessoas que fazem uso de SA porque acreditam estar abaixo da massa corporal esperada. Em um estudo, foi encontrada diferença estatística entre os que consumiam ou não suplementos. As pessoas que relataram consumir apresentaram menor diferença entre a imagem atual e a desejável na escala de silhuetas.¹⁷

Apesar de homens e mulheres apresentarem indicação de IMC compatível com a normalidade, uma grande maioria dos entrevistados estava insatisfeita com seu corpo em ambos os sexos.¹⁴ Neste estudo, os participantes de ambos os sexos mantiveram a mesma imagem da escala de silhuetas, demonstrando que estão satisfeitos com a autopercepção corporal.

Outro estudo realizado com relação à escala de silhuetas demonstrou divergência em relação ao resultado do estudo atual, em que houve maior prevalência de indivíduos que se enxergavam eutróficos, sendo a maior frequência o desejo por silhueta menor.¹⁹

Quanto às opções referentes para modificar o corpo e alcançar os objetivos, a maioria relatou atividade física e a dieta com acompanhamento. Isso é muito bom, porém, ambos os sexos relatam dieta por conta própria; alguns homens, com o uso de suplementos e algumas mulheres, com a realização de cirurgias estéticas (plástica), o que evidencia a vulnerabilidade dessa população.

As pessoas que usam suplementos, em média, acreditam estar abaixo da massa corporal esperada, enquanto aqueles que não usam, em média, acreditam estar acima do que gostariam.

O estudo atual evidenciou que, quanto maior é a idade, peso ou IMC, menor é a massa corporal desejada. Essa perspectiva de redução nas medidas corporais pode influenciar na adoção do uso de SA, especialmente dentre os homens, já que esses são os principais usuários de suplementos proteicos.²⁰

Esse estudo demonstrou uma preferência futura relacionada ao aumento da massa corporal de pessoas que tiveram uma motivação exclusivamente estética, em relação a uma diminuição da massa nos demais grupos. Os objetivos estéticos são os mais almejados por essa modalidade de exercício, proporcionando riscos iguais aos sintomas psicossociais da dismorfia muscular.²¹

Em relação ao uso de SA, os participantes têm conhecimento sobre os problemas no metabolismo renal e isso indica que conhecem os riscos associados ao uso inadequado.

Tanto na literatura, como neste estudo, os efeitos mais reconhecidos foram alterações da voz da mulher, acne, hepatopatia e outros.¹³ As pessoas deste estudo também reconhecem esses sintomas citados como os principais em ambos os gêneros.

O fato de os participantes deixarem em branco as questões sobre o uso de anabolizantes pode estar relacionado à insegurança deles em responder à pesquisa, que pode colocá-los em situação de reprovação, apesar do sigilo da pesquisa. O número de questões em branco, especialmente aquelas sobre os efeitos colaterais, pode indicar receio ou desconhecimento.

Estudos epidemiológicos são importantes para determinar os padrões e tendências de determinada população.²² Nesta pesquisa, a população apresentou características semelhantes às apresentadas pela literatura, sendo necessários estudos com outras abordagens para investigar melhor a

Reis SFA, Candido VH, Freitas CF et al.

vulnerabilidade dessa sociedade. Diante dos resultados, pode-se notar a importância de uma abordagem multiprofissional com medidas preventivas, levando à menor propensão de comorbidades em relação a esses fatores.

As pessoas devem compreender que, para ter um corpo saudável, podem se apegar ao exercício físico, porém, essa prática, sem o auxílio de um profissional adequado, pode gerar problemas, principalmente se associada ao uso de suplementos e anabolizantes para se alcançar mais rapidamente os resultados esperados.

Apesar da musculação exercer efeitos benéficos para a mudança na composição corporal, essa prática deve ser associada a uma nutrição adequada e não somente ao uso de suplementos para que determinados objetivos sejam alcançados com sucesso.²³

Na atenção primária, a Enfermagem tem maior vínculo com o paciente, podendo trabalhar a educação em saúde, seja em palestras ou em orientações individuais, identificando casos de pessoas que utilizam esses compostos sem orientações, e pode propor aconselhamento médico ou nutricional, trabalhar em equipe multiprofissional, identificar os casos de dismorfia para tratamento, discernir os sintomas e relacioná-los ao uso, assim, impedindo agravos à saúde.

O aconselhamento à prática de atividades físicas na atenção primária é incipiente, tornando-se necessário que profissionais de saúde, especialmente o enfermeiro, atuem mais nesse processo tendo como foco preponderante a promoção da saúde.²⁴⁻⁵

CONCLUSÃO

Constatou-se que as pessoas que praticam musculação utilizam suplementos e não buscam nenhum tipo de orientação médica ou nutricional, apesar de fazerem o exercício se preocupando com a saúde.

Em relação à autoimagem, não houve evidências de que essa população tenha indícios de alterações e isso pode indicar que essa população não está propensa a desenvolver dismorfia. Entretanto, a educação em saúde deve se manter presente, pois o fato de não se apresentarem insatisfeitos com a sua imagem corporal não impede que eles continuem consumindo esteroides e anabolizantes, o que pode representar, em longo prazo, grandes agravos à saúde dessa população, cabendo à Enfermagem atuar em campanhas de prevenção com informação direta sobre as consequências de seu uso.

O fato de essa população apresentar esses resultados no momento atual não impede que

Auto percepção corporal e o consumo de recursos...

os resultados se alterem caso seja realizada outra pesquisa. Apesar de explicada a confidencialidade dos dados dos participantes, muitos se sentiram inseguros em responder a alguns questionamentos.

Uma das limitações do estudo é a dificuldade de encontrar literatura que investigue diretamente a relação entre autoimagem, uso de SA e EA e a atuação da equipe multiprofissional, dentre eles, o enfermeiro na atenção primária.

REFERÊNCIAS

1. Carmo MCL, Oliveira RAR, Marins JCB. Knowledge level and habits of resources ergogenic in judokas. Rev Bras Nutr Esportiva [Internet] 2017 [cited 2017 May 28];11(61):48-58. Available from: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/734.pdf>
2. Melo NM, Barros Neto JA, Nascimento JS, Silva DR, Melo JMM, Cabral Junior CR. Estado nutricional e distúrbio de imagem corporal em universitários praticantes de musculação. Gep News. [Internet] 2017 [cited 2017 May 28]; 1(2):41-5. Available from: <http://www.seer.ufal.br/index.php/gepnews/article/download/3224/2407.pdf>
3. Carregosa MS, Faro A. The meaning of the steroids anabolics for teenagers. Temas Em Psicol. 2016;24(2):519-32. Doi: <http://dx.doi.org/10.9788/TP2016.2-07>
4. Carneiro-Júnior MA, Silva AC, Almeida MM. Nível de conhecimento e ocorrência do uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. Rev Científica FAGOC - Saúde. [Internet]. 2016 [cited 2017 May 28];1(1):37-40. Available from: <http://www.repositorio.ufba.br:8080/ri/handle/ri/2058.pdf>
5. Colusso MA, Nassif JM, Bouças RI. Consumption evaluation of nutritional supplements and fat burners by physically active people in gyms of the city of São Paulo. Sci Healthy [Internet]. 2014 [cited 2017 May 28];5(2):61-78. Available from: http://arquivos.cruzeirodosuleducacional.edu.br/principal/new/revista_scienceinhealth/14_mai_ago_2014/Science_05_02_2014%20-%2061-78.pdf
6. Nogueira FRS, Brito AF, Vieira TI, Oliveira CVC, Gouveia RLB. Prevalence of use of ergogenic aids among strength training apprentices in João Pessoa - Paraíba. Rev Bras Ciênc Esporte. 2015 Jan/Mar;37(1):56-64. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2013.12.001>
7. Lane J. The Next Chapter in Sports Nutrition. Nutraceuticals World Mag [Internet]. 2012 [cited 2017 May 28];5(1).

Reis SFA, Candido VH, Freitas CF et al.

Auto percepção corporal e o consumo de recursos...

Available from:
<http://www.nutraceuticalsworld.com/content/s/searchcontent/all/Lane+J.+The+Next+Chapter+in+Sports+Nutrition.+Nutraceuticals+World+Mag.+2012%3B5/>

1. 8 Piovesan LR, Schimith MD, Simon BS, Budó MLD, Weiller TH, Brêtas ACP. Health promotion from the perspective of primary health care nurses. Rev Enferm UERJ [Internet]. 2016 [cited 2017 May 28];24(3):5816. Available from: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/5816>

8. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (BR). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Cidades. Minas Gerais [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2017 [cited 2017 May 28]. Available from: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/panorama>

9. Ministério da Saúde (BR), Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466 do Conselho Nacional de Saúde de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2012 [cited 2017 Feb 14]. Available from: http://conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2013/06_jun_14_publicada_resolucao.html

10. Stunkard AJ, Sørensen T, Schulsinger F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. Res Publ Assoc Res Nerv Ment Dis. 1983;60:115-20. PMID: 6823524

11. Araújo LR, Andreolo J, Silva MS. Use of alimentary supplement and anabolizante for apprentices of muscular activity in the academies of Goiânia-GO. Rev Bras Ciênc Mov [Internet]. 2008 [cited 2017 May 28];10(3):13-8. Available from: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/download/457/482>

12. Sperandio BB, Silva LDS, Domingues SF, Ferreira EF, Oliveira RAR. Consumption dietary supplements and ergogenic resources by resistance training practitioners in Ubá-MG. Rev Bras Nutr Esportiva [Internet]. 2017 [cited 2017 Apr 11];11(62):209-18. Available from: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/768>

13. Souza R, Ceni GC. Use of food supplements and self-body perception in practitioners of strength in Palmeiras das Missões-RS. Rev Bras Nutr Esportiva [Internet]. 2014[cited 2017 Feb 19];8(43):20-9. Available from:

<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/415>

14. Correa DB, Navarro AC. Distribution of responses of practitioners of physical activity in connection with the use of food supplements and nutrition monitoring na academy of Natal/RN. Rev Bras Nutr Esportiva [Internet]. 2014 [cited 2017 May 28];8(43):35-51. Available from: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/419>

15. Nabuco HCG, Rodrigues VB, Ravagnani C de FC, Nabuco HCG, Rodrigues VB, Ravagnani CFC. Factors associated with the use of dietary supplements among athletes: a systematic review. Rev Bras Med Esporte. 2016;22(5):412-9. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220162205154808>

16. Duarte LC, Almas SP, Oliveira DG, Dutra SCP, Oliveira RMS, Nunes RM, et al. Satisfação com a imagem corporal e uso de suplementos por frequentadores de academias de ginástica. Sci Med [Internet]. 2014 [cited 2017 Feb 28];24(2):137-41. Available from: https://www.researchgate.net/profile/Aline_De_Aguiar/publication/285126074_Satisfacao_com_a_imagem_corporal_e_uso_de_suplementos_por_frequentadores_de_academias_de_ginastica/links/57596cb808ae9a9c954edb5f.pdf

17. Lacerda FMM, Carvalho WRG, Hortegal EV, Cabral NAL, Veloso HJF. Factors associated with dietary supplement use by people who exercise at gyms. Rev Saúde Pública. 2015;49(63):1-9. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005912>

18. Artifon M, Boscaini C. Nutritional assessment and body self-perception associated with the use of supplements for bodybuilders in some towns of Serra Gaúcha. Rev Bras Nutr Esportiva [Internet]. 2016 [cited 2017 de Feb 19];10(57):275-84. Available from: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/588>

19. Fayh APT, Silva CV, Jesus FRD, Costa GK. Consumption of nutritional supplements among individuals in Porto Alegre's fitness centers. Rev Bras Ciênc Esporte. 2013 Jan/Mar;35(1):27-37. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-32892013000100004>

20. Azevedo AP, Ferreira AC, Silva PP, Caminha IO, Freitas CM. Muscle dysmorphia: A quest for the hyper muscular body. Motri. 2012;8(1):53-66. Doi: [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8\(1\).240](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8(1).240)

Reis SFA, Candido VH, Freitas CF et al.

Auto percepção corporal e o consumo de recursos...

21. Silva MV, Leal JC, Costa AC, Faria NR. Mass Index of Relationship Body and Activity Level Physics of High School Students. *Conex Ciênc Online* [Internet]. 2016[cited 2017 May 8];11(1):72-8. Available from: <https://periodicos.uniformg.edu.br:21011/periodicos/index.php/conexaociencia/issue/view/37>
22. Bernardes AL, Della Lucia CM, Faria ER. Food intake, body composition and use of nutritional supplements by muscle exercising practitioner. *Rev Bras Nutr Esportiva* [Internet]. 2016 [cited 2017 Jan 15];10(57):306-18. Available from: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/639>
23. Santos RP, Horta PM, Souza CS, Santos CA, Oliveira HBS, Almeida LMR, et al. Nutrition and physical activity counseling: practice and adherence of primary care users. *Rev Gaúcha Enferm*. 2012 Dec.28;33(4):14-21. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1983-14472012000400002>
24. Pajor EM, Eggers SM, Curfs KCJ, Oenema A, Vries H. Why do Dutch people use dietary supplements? Exploring the role of socio-cognitive and psychosocial determinants. *Appetite*. 2017 July;114:161-8. Doi: [10.1016/j.appet.2017.03.036](https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.036)

Submissão: 12/08/2017

Aceito: 23/11/2017

Publicado: 15/12/2017

Correspondência

Cristiane Aparecida Silveira

Av. Padre Francis Cletus Cox, 1661

Bairro Centro

CEP: 37701-355 – Poços de Caldas (MG), Brasil

Português/Inglês

Rev enferm UFPE on line., Recife, 12(1):160-70, jan., 2018