



# “TOMANDO” SUPLEMENTOS ALIMENTARES: GERENCIAMENTOS DO CORPO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA<sup>1</sup>

Alan Camargo Silva<sup>2</sup>

## RESUMO

*Esta pesquisa analisou os usos dos suplementos alimentares por praticantes de atividade física e o que esses consumos representam para os usuários no que diz respeito a gerenciar o próprio corpo. Este estudo qualitativo se baseou nas aplicações de questionários no ambiente da internet a 174 frequentadores de academias de ginástica. O consumo de tais substâncias marcado por racionalidades biomédicas e lógicas socioculturais interfere na realização das práticas corporais e no culto ao corpo. PALAVRAS-CHAVE: suplementos alimentares; academias de ginástica; práticas corporais.*

## 1 INTRODUÇÃO

Tendo em vista que a transformação do corpo na contemporaneidade se tornou lugar-comum e continuamente é modificado segundo o contexto sociocultural (LE BRETON, 2008, p. 11), questiona-se em que medida os praticantes de atividades físicas gerenciam seus próprios corpos a partir dos suplementos alimentares. Partindo da ideia de que o sujeito se torna produtor da sua identidade por meio das modificações corporais, compreende-se aqui que a combinação de realizar atividades físicas e ingerir tais produtos aponta para uma “[...] gestão do corpo próprio como se tratasse de uma máquina da qual é preciso tirar o máximo rendimento.” (LE BRETON, 2008, p. 253).

A produção, o refinamento, a diversificação, a comercialização e o consumo de suplementos alimentares compõem um fenômeno da contemporaneidade engendrado por uma cultura somática. Isso se acentua com aqueles praticantes de atividade física de academias que monitoram, vigiam, administram, supervisionam ou gerenciam as suas performances atléticas, suas aparências físicas ou seus estados de saúde a todo instante (CROSSLEY, 2006, p. 35).

Com base na revisão de literatura<sup>3</sup> sobre a utilização de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas no contexto das academias, foi possível notar

1 O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Escola de Educação Física e Desportos (EEFD-UFRJ), alan10@zipmail.com.br

3 Para a busca dos trabalhos, foram privilegiados os artigos publicados nos últimos 10 anos (2006-2016) nas bases de dados internacionais SciVerse Scopus, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Education Resources Information Center (ERIC). Foram selecionados os seguintes termos: dietary supplements, food supplements, nutritional supplements e sports supplements associados à fitness center ou gym.

que as pesquisas são principalmente de caráter quantitativo. Entretanto, estudos qualitativos que se aprofundam nos usos simbólicos ou nas lógicas sociais que subsidiam o consumo dos suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas ainda são incipientes (SILVA, 2014, p. 315).

O objetivo desta pesquisa foi identificar e analisar os múltiplos usos dos suplementos alimentares por praticantes de atividade física e o que esses consumos representam para os usuários no que diz respeito a gerenciar o próprio corpo<sup>4</sup>.

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo se pautou na abordagem qualitativa uma vez que buscou os significados atribuídos pelos pesquisados a determinado fenômeno ou realidade social (SILVERMAN, 2006, p. 44).

Para a seleção dos sujeitos pesquisados, foram utilizados os seguintes critérios de delimitação: a) possuir dezoito anos de idade ou mais; b) estar matriculado atualmente ou ter realizado a matrícula em uma academia em algum momento da vida; c) ter comprado ou consumido pelo menos um tipo de suplemento alimentar, com ou sem prescrição de um nutricionista; d) ter praticado ou ser praticante de musculação, independente da realização de outras modalidades de atividades físicas.

Houve a aplicação de questionários no âmbito da *internet* que propicia um maior contingente de respostas e permite ao pesquisado ficar mais à vontade em expressar o que pensa, sente ou age perante a temática abordada. O *link* do questionário foi divulgado em redes sociais entre Maio e Agosto de 2016, especial e aproximadamente em 120 grupos sobre atividades físicas, nutrição e suplementos alimentares no *Facebook*, por ser considerado o maior e mais acessado espaço virtual de conectar e interligar pessoas no mundo.

Nesse contexto, dos 174 que responderam o questionário, foram selecionados 67 sujeitos, 38 homens (H) e 29 mulheres (M), por terem se enquadrado nos critérios e respondido todas as perguntas. A maioria dos sujeitos tinha entre 18 a 40 anos de idade, ganhando uma renda média mensal entre 2 a 20 salários mínimos, o que corresponde aproximadamente à R\$ 1.450,00 a R\$ 14.499,99.

O presente estudo contou com a orientação de análise de conteúdo clássica descrita por Bauer (2010), mais precisamente aquela que extrai categorias a partir de inferências de materiais textuais para o seu contexto social.

## 3 DISCUSSÃO

### *A PLURALIDADE E A (IN)EFICÁCIA DO ATO DE INGERIR SUPLEMENTOS ALIMENTARES*

Grande parte dos usuários entende que consumir suplementos alimentares significa ganhar músculos ou aprimorar o desempenho e a disposição física. Alguns

---

4 O presente resumo é derivado de uma pesquisa desenvolvida pelo autor no âmbito do Estágio de Pós-Doutorado na Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Tal trabalho está vinculado ao projeto de pesquisa intitulado “Gerenciamentos do corpo e implicações para a atividade física e saúde” do Núcleo de Estudos Sociocorporais e Pedagógicos em Educação Física e Esportes (NESPEFE), sob supervisão da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Sílvia M. Agatti Lüdorf.

pesquisados chegam a transparecer que apenas o consumo de suplementos alimentares é suficiente para obter os resultados almejados, descartando, inclusive, o potencial da prática de atividade física:

Me sinto mais disposto e percebi aceleração no resultado. (H, 35 anos)

Tive ganhos de massa muscular. (H, 33 anos)

Estou utilizando há pouco tempo, porém houve ganho de massa magra. (F, 28 anos)

A carga simbólica do ganho de massa muscular e disposição associado à ingestão de suplementos alimentares parece ser um dos aspectos principais para os praticantes de atividade física. O aprimoramento do visual e do rendimento do corpo não seria suficiente apenas com o ato de exercitar, pois haveria a necessidade de potencializar a atividade física por meio de alguns produtos.

A materialidade do corpo, em especial, o aspecto músculo-visual e performático valorizado por praticantes de atividades físicas, portanto, fica regida também pelo que consomem, além de outros cuidados de si associados a essas práticas. Isso significa que uma vez sem a utilização dos suplementos alimentares, os sujeitos se deparam com a ideia de que não estariam gerenciando seus corpos da melhor forma possível, ou ainda, prestes a ficarem dependentes de tais produtos.

Embora a maioria dos praticantes de atividades físicas tenha relatado a satisfação com os resultados obtidos com tais produtos, alguns questionam o real impacto dos suplementos alimentares no organismo, isso se acentua quando fazem relações com a alimentação diária:

Difícil precisar qual ganho decorreu exclusivamente do suplemento, uma vez que essa percepção está também vinculada à qualidade do treino e da alimentação. (H, 31 anos)

Diria que eles são ótimos aliados para quem pratica, pois sozinhos não fazem milagres. (F, 37 anos)

Isso demonstra que praticantes de atividades físicas ingerem suplementos alimentares de forma crítica e autorreflexiva, ponderando a todo instante o real impacto de tais produtos no corpo. Os gerenciamentos do corpo com a combinação de suplementos alimentares e atividade física se estabelecem em um período liminar em que o praticante se vê na obrigação contínua de rever suas práticas de cuidados de si.

### *(DES)CONTINUIDADES DO ATO DE INGERIR SUPLEMENTOS ALIMENTARES*

Alguns afirmaram não manter um consumo contínuo de tais substâncias, outros indicaram a necessidade de consumirem ininterruptamente. Uma pequena parcela dos pesquisados aponta que há inúmeros motivos que impedem ou simplesmente não desejam manter uma rotina de consumo desses tipos de produtos:

Por um certo tempo (6 ou 7 meses), depois dar uma parada para não sobrecarregar meus órgãos e depois continuo. (H, 37 anos)

Porque me dá força para malhar e só assim consigo ganhar massa muscular. (F, 30 anos)

Hoje em dia quando terminar o que tenho não vou comprar mais. Depois que aprendi que dá pra obter um resultado só com alimentação, ainda mais

porque vou começar a ter mais tempo pra poder preparar minha alimentação.  
(M, 28 anos)

Poucos praticantes de atividades físicas relataram que pretendem interromper ou pausar o consumo de suplementos alimentares. Entretanto, enquanto alguns alegam que situações atípicas ou pontuais da vida cotidiana os levam a interromper a ingestão de suplementos alimentares, outros temem o que pode ocorrer no interior do corpo com os usos contínuos dessas substâncias

Embora, por um lado, reconheçam que esses produtos aprimoram o corpo e o engajamento nas práticas corporais, por outro, parecem calcular os custos e os benefícios de ingerir suplementos alimentares no futuro. Isso significa afirmar que nem sempre os usuários são “acríticos” quanto ao que consomem, pois, de algum modo sugerem que são conscienciosos quanto ao consumo indiscriminado de tais produtos.

Já outra parte dos pesquisados alega que a manutenção dos usos de suplementos alimentares se torna quase uma “obrigatoriedade” na medida em que apenas com tais substâncias conseguem continuar com os resultados corporais obtidos com as atividades físicas, ter uma praticidade no que diz respeito a uma dieta cotidiana dita “correta” ou cumprir o que determinado profissional de saúde prescreveu:

Porque se eu mantiver a rotina de exercícios sem o uso dos suplementos (e mesmo mantendo alimentação sob orientação da nutricionista) ocorrerá perda de peso. (H, 33 anos)

Pois com a rotina fica quase impossível ter tudo que nosso corpo precisa nos alimentos, seja por falta de tempo, dinheiro ou outra coisa. (H, 23 anos)

Enquanto tiver segurança a respeito do uso consciente; se necessário a interrupção por qualquer motivo, principalmente de saúde, provavelmente seguirei orientação profissional. (H, 24 anos)

Saciar a fome, substituir uma refeição, equilibrar determinados nutrientes ou, simplesmente, otimizar o tempo da vida diária que, por vezes, não permite uma “alimentação adequada” parecem ser os principais aspectos que levam os sujeitos a se tornarem usuários desses produtos. Ao entender que as comensalidades contemporâneas normatizam o que e o quanto comer, pode-se afirmar que praticantes de atividades físicas compartilham e classificam determinadas formas de gerenciar o corpo, sendo uma delas o que ingerir.

Além disso, o corpo do praticante de atividade física fica à mercê da racionalidade biomédica universalista, prescritiva e técnico-científica que institui ou classifica não apenas como proceder com as práticas corporais, mas também o que deve ingerir e consumir de suplementos alimentares em vistas do que seria normal ou patológico no sentido da prevenção ou promoção da saúde. Os gerenciamentos do corpo com os suplementos alimentares, para esses sujeitos, assumem uma relação de quase passividade ou dependência do profissional encarnado pela égide científica da autoridade biomédica.

## 4 CONCLUSÕES

Detectou-se que as ingestões de suplementos alimentares pelos praticantes de atividades físicas devem ser relativizadas na medida em que se pluralizam as

formas de compreender como dados consumos de produtos implicam em suas vidas sociais. Muitas vezes, entende-se que mais do que se engajar nas práticas corporais, ingerir cápsulas, géis, tabletes e líquidos corresponde à expectativa de potencializar o corpo “sempre para melhor”, marcado por racionalidades biomédicas e lógicas socioculturais.

## “TAKING” DIETARY SUPPLEMENTS: MANAGERMENTS OF THE BODY IN FITNESS CENTERS

**ABSTRACT:** *This study investigated the use of the dietary supplements by some people in the resistance training and its representations related to the self-management of the body. This qualitative research was based on online questionnaires sent to one hundred seventy four people who go to the Fitness Centers. The consumption of these substances associated with some biomedical rationalities and some sociocultural meanings interferes in the accomplishment of the corporal practices and the body worship.*

**KEYWORDS:** *dietary supplements; fitness centers; body practices.*

## “TOMANDO” SUPLEMENTOS DIETÉTICOS: MODOS DE ADMINISTRACIÓN DEL CUERPO EN GIMNASIOS

**RESUMEN:** *La pesquisa investigó el uso de los suplementos dietéticos por practicantes de gimnasia y las representaciones acerca del consumo para los usuarios en relación a la administración del propio cuerpo. El estudio se basó en la aplicación de cuestionarios en el internet para 174 frecuentadores de gimnasios. El consumo de algunas sustancias interfiere en la realización de las prácticas corporales y al rendir culto al cuerpo, pues son permeadas por racionalidades biomédicas y lógicas socioculturales.*

**PALABRAS CLAVES:** *suplementos dietéticos; centros de acondicionamiento; prácticas corporales.*

## REFERÊNCIAS

BAUER, M. W. Classical Content Analysis. In: BAUER, M. W.; GASKELL, G. (Eds.). **Qualitative researching with text, image and sound: a practical handbook.** London: Sage, 2010. p. 131-151.

CROSSLEY, N. In the gym: motives, meaning and moral careers. **Body & Society**, London, v. 12, n. 3, p. 23-50, 2006.

LE BRETON, D. **Anthropologie du corps et modernité.** Paris: PUF, 2008.

SILVA, A. C. **“Limites” corporais e risco à saúde na musculação:** etnografia comparativa entre duas academias de ginástica cariocas. 2014. 446 f. Tese (Doutorado) - Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, UFRJ, Rio de Janeiro, 2014.

SILVERMAN, D. **Interpreting qualitative data:** methods for analyzing, talk, text and interaction. London: Sage, 2006.