

# **USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

THE USE OF FOOD SUPPLEMENTS BY PRACTITIONERS OF PHYSICAL ACTIVITIES IN  
GYMS

USO DE COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS POR PRACTICANTES DE ACTIVIDAD  
FÍSICA EN LOS GIMNASIOS

**Cristiane Oselame**

Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica.  
cristianeoselame@gmail.com

**Gleudson Brandão Oselame**

Enfermeiro, Especialista em Saúde Pública.  
goselame@ics.curitiba.pr.gov.br

## **RESUMO**

A modalidade de atividade física mais comumente praticada no Brasil é a musculação, cujo objetivo é o da melhora do desempenho esportivo, condição física geral e hipertrofia. Na busca rápida por esta última, muitos adotam os recursos denominados ergogênicos, compostos por suplementos alimentares e esteroides anabólicos androgênicos. Tais componentes constituem os suplementos alimentares, produtos esses à base de vitaminas, minerais, extratos, aminoácidos, metabólicos ou combinações destes. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi descrever as particularidades inerentes ao uso de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas em academias de ginástica a partir da análise de publicações nacionais. Realizou-se um estudo de revisão integrativa utilizando a ferramenta *Google Scholar*. Por meio do termo “suplementos alimentares na musculação” em julho de 2013, foi feito um corte cronológico de estudos publicados a partir de 2012. A busca inicial resultou em 42 publicações. Após a filtragem dos resultados, foram selecionados 10 estudos. Verificou-se que o maior número de publicações sobre o tema ocorreu na região Sul do Brasil. Observa-se a mídia tem influenciado mulheres e homens para frequentar os ambientes de academia. O objetivo, para a maioria, é estético. O uso de suplementos esportivos tem sido indicado de maneira indiscriminada. Esse fato, associado ao pouco conhecimento do público, tornam seus usuários vulneráveis ao modismo e pode colocar a saúde em risco.

**Palavras-chave:** Nutrição esportiva. Suplementos nutricionais. Promoção da Saúde.

# USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

## ABSTRACT

The type of physical activity most commonly practiced in Brazil is the weight training that aims the improvement of sports performance, overall physical condition and hypertrophy. In quest for fast results in relation to the latter, many make use of resources known as ergogenic, which are composed of food supplements and anabolic androgenic steroids. Such components are the food supplements. They are products are based on vitamins, minerals, amino acids, extracts, metabolic or combinations of these. Thus, the objective of this study was to describe the peculiarities inherent to the use of food supplements by practitioners of physical activities in gyms from the analysis of national publications. A study of integrative review using the Google Scholar tool was performed. By means of the term "food supplements in weight training" in July 2013, a chronological cut of studies published from 2012 onwards was done. The initial search resulted in 42 publications. After filtering the results, 10 studies were selected. It was found that the largest number of publications on the theme occurred in the Southern region of Brazil. It was observed that the media has influenced women and men to attend gyms. For most people, the goal is aesthetic. The use of sports supplements have been indicated in an indiscriminate manner. This fact, associated with little knowledge of the public, makes their users vulnerable to fad and can put health at risk.

**Key words:** Sports Nutrition. Nutritional supplements. Health promotion.

## RESUMEN

La modalidad de la actividad física más practicada en Brasil es la musculación, cuyo objetivo es la mejora del rendimiento deportivo, estado físico general y la hipertrofia. En la búsqueda rápida por esta última, muchos abrazan los recursos llamados sustancias ergogénicas, compuestos por suplementos alimenticios y esteroides anabolizantes androgénicos. Estos componentes son los complementos alimenticios, estos productos son basados en vitaminas, minerales, aminoácidos, extractos, metabólicos o combinaciones de estos. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue lo de describir las peculiaridades inherentes al uso de los complementos alimenticios por practicantes de actividades físicas en los gimnasios a partir del análisis de publicaciones nacionales. Se realizó un estudio de revisión integrativa utilizando con herramienta el *Google Scholar*. Por medio de la denominación de "complemento alimenticio en la musculación" en Julio de 2013, se hizo un corte cronológico de los estudios publicados a partir de 2012. La búsqueda inicial resultó en 42 publicaciones. Después de la filtración de los resultados, fueron seleccionados 10 estudios. Se encontró que el mayor número de publicaciones sobre el tema se produjo en la región sur de Brasil. Se observó que los medios de comunicación han influido en las mujeres y los hombres para asistir a los gimnasios. El objetivo es, en su mayor parte, estético. El uso de suplementos deportivos es prescrito de manera indiscriminada. Este hecho, asociado con el poco conocimiento de la opinión pública, tornan sus usuarios vulnerables al modismo y puede poner en riesgo a la salud.

**Palabras-clave:** Nutrición deportiva. Suplementos nutricionales. Promoción de la Salud.

## INTRODUÇÃO

As questões relativas à busca pelo corpo perfeito advêm desde os antigos atletas gregos. Aqueles já se preocupavam com o consumo de alimentos especiais, como carne de gazela, pois acreditavam que algumas características do alimento seriam transferidas para aqueles que a consumissem. (CASTRO, 2013).

*Revista Saúde e Desenvolvimento | vol.4 n.2 | jul/dez 2013*

De certa forma, os gregos não estavam de todo errados, pois o processo de nutrição corresponde às funções orgânicas para absorção de nutrientes com diversas finalidades como: energia, construção e reparo de tecidos e regulação da fisiologia corpórea. (BAUMGRATZ, 2013).

Atualmente, a vida do homem moderno nos grandes centros urbanos resulta em alto fator de impacto para doenças relacionadas ao estilo de vida. Segundo dados do Ministério da Saúde divulgados no ano de 2011, aproximadamente 48,5% da população brasileira estão com sobrepeso e 15,8% já são considerados obesos. Estes dados refletem o perfil alimentar da população brasileira, em que 34,6% consomem carnes com excesso de gordura e ingestão regular de refrigerantes por 29,8% (CASTRO, 2013).

No entanto, conforme apontam as estimativas da Associação Brasileira de Academias (ACAD) cerca de 2,8 bilhões de brasileiros são adeptos a prática de musculação em academias de ginástica. Estes números revelam que as pessoas estão preocupadas com a promoção e melhoria da saúde de forma geral e buscam também o aumento da massa muscular. (NOGUEIRA, SOUZA et al. 2013).

A modalidade mais comumente praticada é a musculação, que tem como objetivo a melhora do desempenho esportivo, condição física geral e hipertrofia (crescimento de massa muscular). (ADAM, FANNEli et al. 2013).

Nesta busca por melhoramento no corpo, muitos adotam os recursos denominados ergogênicos, compostos por suplementos alimentares e esteróides anabólicos androgênicos. Constituem os suplementos alimentares, produtos a base de vitaminas, minerais, extratos, aminoácidos, metabólicos ou combinações destes. No Brasil, a portaria número 222 da Secretaria de Vigilância Sanitária estabelece como "Alimentos para Praticantes de Atividades Físicas". (NOGUEIRA, SOUZA et al. 2013).

A indicação destes suplementos alimentares é de responsabilidade dos nutricionistas. No entanto, apenas 20,5% das prescrições emergem destes profissionais. Ocorre que entre 27,5% a 43,0% das indicações são provenientes de educadores físicos, os quais não possuem habilitação para este tipo de procedimento, conforme a Lei Federal número 9696 e Conselho Nacional de Saúde. (NOGUEIRA, SOUZA et al. 2013).

Desta forma, o objetivo do estudo aqui apresentado foi descrever as particularidades inerentes ao uso de suplementos alimentares por praticantes de

atividades físicas em academias de ginástica, a partir da análise de publicações nacionais. Optou-se pelo corte cronológico a partir do ano de 2012 para as publicações devido à necessidade de identificar novos suplementos em uso e pela escassez de publicações sobre o tema.

Realizou-se um estudo de revisão integrativa, que estabelece a análise de pesquisas e possibilita a síntese de conhecimento sobre determinados temas. Permite a discussão sobre métodos e resultados de pesquisas, promovendo um entendimento sobre determinado fenômeno. (MENDES, SILVEIRA et al. 2008).

Para a busca por estudos, utilizou-se a ferramenta *Google Scholar* por meio do termo “suplementos alimentares na musculação”. A busca foi realizada em Julho de 2013. Foram critérios de inclusão: estudos de livre acesso, completos, publicados a partir de 2012, e que tratasse de pesquisas sobre o uso de suplementos alimentares em praticantes de atividade física em academias de ginástica.

A seleção dos estudos se deu pela análise dos títulos e posteriormente pela leitura dos resumos.

## RESULTADOS

A busca inicial resultou em 42 publicações. Após a filtragem dos resultados foram selecionados 10 estudos. Estes foram categorizados conforme a origem, título, objetivo e tipo. O Quadro 1 apresenta esta categorização dos estudos.

**Quadro 1. Publicações relativas ao uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias.**

<b>Origem</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo</b>
Santa Catarina	A influência da mídia na academia: reflexos no cotidiano de praticantes de exercícios físicos(Patricio 2013)	Verificar e analisar até que ponto a mídia influencia no cotidiano de homens e mulheres frequentadoras de uma academia na Cidade de Içara - SC	Monografia
Santa Catarina	A satisfação com a imagem corporal de indivíduos praticantes de musculação em uma academia na cidade de Lauro Muller-SC(Silva 2013)	Investigar a satisfação destes indivíduos com sua imagem corporal	Monografia
Rio Grande do Sul	Características de Dismorfia Muscular em Praticantes de Musculação: Associação com o Consumo Alimentar(Schmitz and Campagnolo 2013)	Avaliar a presença de características comportamentais de dismorfia muscular entre praticantes de musculação de academias das cidades de Canoas, Estância Velha, Estrela e Lajeado e verificar associação com o consumo alimentar	Artigo Original
São Paulo	Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo(Adam, Fanneli et al. 2013)	Avaliar conhecimentos de praticantes de musculação sobre alimentação pré e pós-treino, hidratação durante o exercício e verificar o número de consumidores de suplementos	Artigo Original
Rio Grande do Sul	Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre(Fayh, Silva et al. 2012)	Verificar a prevalência do uso de suplementos alimentares nas academias da cidade de Porto Alegre	Artigo Original
Paraíba	Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada(Nogueira, Souza et al. 2013)	Traçar a prevalência, as formas de indicação e os efeitos adversos dos suplementos alimentares (SA) e esteróides anabólicos androgênicos (EAA), cujo uso é relatado por praticantes de musculação nas academias de ginástica do Brasil	Revisão
Distrito Federal	Suplemento alimentar: um tema para o ensino de química(Castro 2013)	Analisar essa temática na literatura, bem como fazer um levantamento junto a jovens no período escolar e também alunos de academias quanto ao conhecimento/utilização de suplementos	Monografia
Santa Catarina	Tipos de suplementos mais utilizados por praticantes de musculação, de uma academia da cidade de Criciúma-SC(Mendes 2013)	Apresentar os tipos de suplementos nutricionais utilizados pelos praticantes de musculação de uma academia da região central da Cidade de Criciúma – SC	Monografia
Rio Grande do Sul	Uso de suplementação alimentar por alunos de uma academia de NH-RS(Baumgratz 2013)	Avaliar o consumo de suplementos alimentares por alunos de uma academia de Novo Hamburgo - RS	Monografia
Santa Catarina	Uso de suplemento alimentar por praticantes de diferentes atividades nas academias de ginástica e musculação da zona central da cidade de Criciúma-SC(Vieira 2013)	Descrever os motivos que levam os usuários de academia de musculação e ginástica na cidade de Criciúma – SC a utilizar suplementação alimentar	Monografia

Verifica-se que o maior número de publicações acerca do tema proposto de investigação no estudo se dá na região Sul do Brasil. Apenas 3 estudos são oriundos de outras regiões do País. Para abordar os resultados dos estudos analisados foram criadas três categorias para discussão: perfil etário e gênero dos praticantes de atividade física em academias de ginástica; objetivo dos praticantes de atividade física em academias de ginástica; indicação e uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica.

## DISCUSSÃO

### **Perfil etário e gênero dos praticantes de atividade física em academias de ginástica**

No estudo proposto por Patrício (Patrício, 2013), foram analisados os aspectos referentes a influencia da mídia sobre os frequentadores de academias de ginástica. Neste contexto, identificou-se que a idade dos sujeitos que praticam atividade física nestes ambientes era de 48% de jovens e adultos entre 16 e 35 anos. Os resultados de Adam et al.,(Adam, Fanneli et al. 2013) demonstraram ainda a superioridade do sexo feminino entre os usuários de academias (63%), com idade superior a 40 anos (58%) e nível superior completo (76%) entre os 105 sujeitos entrevistados.

Nos resultados de Mendes (Mendes, 2013) entre 39 entrevistados evidenciou-se a predominância do sexo masculino ente os praticantes de atividade física nas academias (67%), com idade entre 16 e 25 anos (41%). Adolescentes, entre 16 e 17 anos, representaram (20%) dos praticantes de musculação. Estes dados concordam com o estudo de (Baumgratz, 2013) em que 140 sujeitos foram entrevistados, no qual predominou também o sexo masculino (81%).

No estudo conduzido por Vieira (Vieira, 2013) em que participaram 41 sujeitos, houve um equilíbrio entre o gênero dos praticantes. Destes, 46% eram do sexo masculino e 54% do sexo feminino com idades variando entre 19 a 60 anos. A idade média das mulheres foi de 30,6, e dos homens de 34,4 anos.

De acordo com os estudos, a faixa etária média variou entre 16 a 35 anos, em sua maioria homens. Ressalta-se que as mulheres tiveram também grande número de adeptos de prática de atividade física em academias de ginástica.

### **Objetivo dos praticantes de atividade física em academias de ginástica**

Buscou-se nos estudos selecionados a identificação dos objetivos listados pelos praticantes de atividade física em academias de ginástica. No estudo de Adam et al. (Adam, Fanneli et al. 2013) o principal objetivo referido pelos praticantes foi a busca pela qualidade de vida (71%).

Já no estudo proposto por Mendes (Mendes, 2013), 31% dos entrevistados referiram interesse pela estética, saúde e hipertrofia. Outros 18% relataram interesse por ganho de força e resistência física. Da mesma forma, no estudo de (Baumgratz, 2013) 30% dos sujeitos buscavam a hipertrofia muscular. Os resultados de (Vieira, 2013) também apontaram para hipertrofia e estética.

A maioria dos estudos correlaciona que a busca pelas academias é pela qualidade de vida em primeiro lugar, seguido da estética corporal, hipertrofia e resistência física e força.

### **Indicação e uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica**

Em uma pesquisa transversal realizada com 91 homens, Schmitz e Campagnolo (Schmitz e Campagnolo, 2013) aplicaram a escala de autopercepção *Muscle Appearance Satisfaction Scale* (MASS) e dois recordatórios alimentares de 24 horas. Evidenciaram que 51% dos sujeitos usavam suplemento alimentar e 18% apresentavam risco para desenvolver a dismorfia muscular. Estes sujeitos apresentam maior tendência de consumo energético e consumo de suplementos alimentares quando comparados a sujeitos sem risco.

## USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Adam et al., (Adam, Fanneli et al., 2013) destacou o uso de suplementos por 9,5% dos sujeitos entrevistados. Ressalta-se, ainda, o fato de que 90% acredita que a hidratação com água é suficiente, 59% que o consumo alimentar pré-treino traz prejuízos e que o consumo de carboidratos é essencial para 56%. Para 85% dos sujeitos a alimentação exclusivamente protéica é incorreta.

Em um estudo realizado na cidade de Porto Alegre no estado do Rio Grande do Sul por (Fayh, Silva et al., 2012), objetivando analisar o consumo de suplementos alimentares nas academias da cidade entrevistaram 316 sujeitos de 22 academias. Observaram que 29% dos participantes usavam suplementos alimentares, em maior proporção os homens, essencialmente à base de proteínas. Destacaram que a indicação destes suplementos foi realizada por educadores físicos.

Mendes (2013) demonstrou em seu estudo que 51% dos sujeitos ingeriam proteínas, em especial a denominada *Whey Protein*, seguido por carboidratos (26%) e aminoácidos (23%). Destaca ainda que muitos sujeitos consumiam dois ou mais suplementos na tentativa de alcançar o objetivo de forma mais rápida.

Da mesma forma, no estudo de Baumgratz (2013) 32% dos sujeitos entrevistados faziam uso de *Whey Protein*, e 21% usavam aminoácidos de cadeia ramificada. Relativa à prescrição destes suplementos, 32% consumiam por indicação do educador físico. Sabidamente, a prescrição destes suplementos é inerente ao nutricionista (Nogueira, Souza et al., 2013). No entanto, neste estudo, 34% dos sujeitos fazia uso dos suplementos segundo uma prescrição nutricional.

Estes dados concordam com Vieira (2013), que relata em seu estudo que a maioria dos sujeitos utilizava proteínas e aminoácidos na forma de suplementos alimentares. Percebe-se que estes sujeitos mantêm uma constante preocupação não somente com a saúde, mas em um primeiro momento com a satisfação de sua imagem corporal (Silva, 2013).

Em estudo de revisão sistemática, conduzido por Nogueira e Brito (2013), objetivaram traçar a prevalência, indicação e efeitos adversos dos suplementos alimentares em praticantes de musculação em academias de ginástica do Brasil. Foram analisados 18 estudos que demonstraram serem as regiões Sul e Sudeste as que tiveram a quase totalidade dos estudos. Destacaram que a maior prevalência do uso dos

suplementos alimentares foi de 91% em Belo Horizonte, 70% Vitória, 66% Cascavel e 51% em Curitiba. Igualmente os produtos mais consumidos foram proteínas, aminoácidos e creatinas.

Estima-se que de 8 a 70% dos sujeitos praticantes de musculação nas academias de ginástica brasileiras utilizem suplementos alimentares. Este consumo encontra-se abusivo e sem a devida informação sobre o modo correto de utilização, indicação e prescrição, repercutindo em efeitos adversos à saúde (NOGUEIRA, SOUZA ET AL., 2013).

Alguns estudos demonstram o desconhecimento acerca de suplementos alimentares por parte dos sujeitos, no qual citam dúvidas em relação à hidratação correta, alimentação pré-treino, utilização de carboidratos e proteínas para os treinos em academias independentemente de qual seja o objetivo.

Suplementos de proteína não são necessários para indivíduos que desejam hipertrofia muscular (e que tenham uma dieta balanceada), pois a quantidade de 1,4 a 1,8 g/kg/dia já superior à recomendada e pode ser alcançada facilmente através da dieta. Caso a dieta do indivíduo seja bem diversificada, com alimentos ricos em proteína de boa qualidade, como carne vermelha, peixes, frango, ovos, leite e derivados, a suplementação protéica não se torna necessária.

Em muitos casos os excessos de proteínas são transformados em gordura e, posteriormente, armazenados no tecido adiposo. Além disso, o sistema renal é exigido aquém de suas necessidades rotineiras para metabolizar todo esse aporte protéico, podendo resultar em patologias crônicas, uma vez que as substâncias extras não aproveitadas, produtos finais do metabolismo protéico, serão eliminadas pela urina. Esta informação hoje é falha, pois os indivíduos não sabem dos riscos do uso sem conhecimento destes suplementos.

## **CONCLUSÕES**

É crescente o número de homens e mulheres ingressando nas academias de ginástica no Brasil, principalmente na região Sul. Acredita-se que aumento se deve ao conhecimento dos benefícios da atividade física e redução do preconceito. Especialmente

*USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE ATIVIDADE  
FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA*

as mulheres estão frequentando as academias na busca por um novo padrão de corpo, geralmente incentivado pela mídia.

Nota-se que o foco feminino está nos membros inferiores, ao contrário dos homens que focam nos superiores. Tornear as pernas, levantar o quadril, tonificar o abdômen são as principais preocupações das mulheres modernas.

Dos suplementos mais citados, a proteína é a campeã, conhecida como *Whey Protein* pelas lojas de suplementos, seguida pelos aminoácidos, conhecidos como BCAA's, bem como o uso de carboidratos como Maltodextrina e Dextrose, e ainda a Creatina.

Destaca-se negativamente o uso indiscriminado destes suplementos alimentares sem orientação de profissional especializado. Os estudos relatam indicação pelos profissionais educadores físicos no próprio ambiente das academias, o que não é correto, pois estes profissionais não são capacitados para tal.

Para indicação de suplementos alimentares é necessário submeter o praticante de atividade física a uma avaliação nutricional minuciosa, pois o uso incorreto pode acarretar sérios problemas à saúde.

Os suplementos devem ser indicados somente por nutricionistas esportivos ou por médicos do esporte, conforme legislação vigente. O tratamento é direcionado para atletas de competição que gastam muitas calorias devido ao treino e que somente a alimentação não é suficiente para repor a necessidade calórica e nutricional. Desta forma, os suplementos só devem ser usados por quem realmente necessita, e não de forma indiscriminada em academias, como modismo.

Há necessidade de divulgação por parte da mídia, lojas de suplementos e das academias em relação à indicação profissional especializada de suplementos alimentares. Isto se deve ao fato de que a divulgação de produtos, sem qualquer orientação de consumo adequado, coloca em risco a saúde dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS

- ADAM, B. O., C. FANNELI, et al. (2013). "Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo." Brazilian Journal of Sports Nutrition 2(2): 24-36.
- BAUMGRATZ, L. F. (2013). Uso de suplementação alimentar por alunos de uma academia de NH-RS. Novo Hamburgo, Feevale.
- CASTRO, G. O. (2013). Suplemento alimentar: um tema para o ensino de química. Instituto de Química. Brasília, Universidade de Brasília.
- FAYH, A. P. T., C. V. Silva, et al. (2012). "Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre." Revista Brasileira de Ciências do Esporte 35(1): 27-37.
- MENDES, K. D. S., R. C. C. P. Silveira, et al. (2008). "Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem." Texto e Contexto Enfermagem 17(4): 758.
- MENDES, L. B. (2013). Tipos de suplementos mais utilizados por praticantes de musculação, de uma academia da cidade de Criciúma–SC. Criciúma, Universidade do Extremo Sul Catarinense.
- NOGUEIRA, F. R. S., A. Souza, et al. (2013). "Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada." Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde 18(1): 16-30.
- PATRICIO, J. B. (2013). A influência da mídia na academia: reflexos no cotidiano de praticantes de exercícios físicos. Criciúma, Universidade do Extremo Sul Catarinense.
- SCHMITZ, J. F. and P. D. B. CAMPAGNOLO (2013). "Características de Dismorfia Muscular em Praticantes de Musculação: Associação com o Consumo Alimentar." Brazilian Journal of Sports Nutrition 2(2): 1-8.

*USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE ATIVIDADE  
FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA*

SILVA, I. B. B. (2013). A satisfação com a imagem corporal de indivíduos praticantes de musculação em uma academia na cidade de Lauro Muller-SC. Criciúma, Universidade do Extremo Sul Catarinense.

VIEIRA, P. A. (2013). Uso de suplemento alimentar por praticantes de diferentes atividades nas academias de ginástica e musculação da zona central da cidade de Criciúma-SC. Criciúma, Universidade do Extremo Sul Catarinense.