

# PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE CROSS TRAINING EM UMA ACADEMIA DE APUCARANA-PR

STOCCO, Moraes Sobreira Isadora<sup>1</sup>; ANDRADE, Gomes Ana Helena<sup>2</sup>.

## RESUMO

**Objetivo:** Avaliar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em uma academia de Cross Training. **Métodos:** foram coletados dados pessoais através de um questionário. **Resultados:** tendo amostra composta por 57, com idade média de 29 anos, onde 54% faz o uso de suplementos alimentares, sendo 61% do sexo masculino. O suplemento mais utilizado foi o Whey com uma busca por melhora do desempenho. Sendo possível observar a presença do nutricionista na prescrição de suplementos.

**Palavras-chave:** Suplementação, Nutrição Esportiva, Atividade Física.

## ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the intake of dietary supplements by physical activity practitioners at a Cross Training gym. **Methods:** Personal data were collected through a questionnaire. **Results:** having a sample composed of 57, with an average age of 29 years, where 54% makes the use of food supplements, being 61% male. The most used supplement was Whey with a search for performance improvement. Being possible to observe the presence of the nutritionist in the prescription of supplements.

**Keywords:** Supplementation, Sports Nutrition, Physical Activity.

## INTRODUÇÃO

As mídias sociais possuem grande influência sobre a população nos dias de hoje. A busca pelo corpo perfeito, melhora no desempenho físico e resultados rápidos, levam as pessoas a procurarem modalidades de curta duração e alta intensidade, uma vez que estes exercícios proporcionam um alto gasto energético e aumento de massa muscular (ROCHA, NOGUEIRA, 1998).

<sup>1</sup> Acadêmica da Graduação de Bacharel em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP, Turma 2016 - E-mail: isadorastocco@hotmail.com.

<sup>2</sup> Docente/Orientadora. Prof<sup>a</sup> Ana Helena Gomes- Professora do Curso de Nutrição FAP, E-mail: aninhazinha\_h6@hotmail.com.

Uma dessas modalidades é o Cross Training. Treinamento funcional de resistência e alta intensidade com movimentos constantemente variados, que surgiu como uma alternativa de potência para o Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT). As aulas geralmente acontecem em grupos, com duração em média de 60 minutos, divididos em aquecimento, aprimoramento da técnica e Work Out of the Day (WOD) (SMITH *et al*, 2013).

Para que o resultado seja alcançado, além de um treinamento regular se faz necessário uma alimentação adequada, baseando-se em grupos alimentares variados, que proporcionem o aporte nutricional necessário e a manutenção do balanço energético (MARCONDELLI *et al*, 2008).

Quando as necessidades nutricionais diárias não são alcançadas através da alimentação, se faz necessário o uso de suplementos alimentares. Esse uso vem crescendo cada vez mais entre alunos nas academias com a finalidade de aumentar o rendimento físico. Finalidade esta, bem controversa na literatura. Esses usuários, porém, não sofrem apenas influência dos educadores físicos, mas também das mídias e de amigos (FERREIRA *et al*, 2012).

O uso destes suplementos sem a prescrição e acompanhamento por nutricionistas, que possuem respaldo para essa prescrição segundo a resolução do Conselho Federal de Nutricionista N<sup>o</sup>390/2006, e/ou médicos pode gerar efeitos colaterais de pequena magnitude, como câimbras, até mesmo efeitos mais prejudiciais, como a falência renal, pelo excesso de proteínas consumidas (DOMINGUES, MARINS, 2007).

Desse modo, a finalidade deste trabalho é elucidar o como é feito o consumo de suplementos, associado a treinos regulares de alta potência, com o acompanhamento ou não de um profissional habilitado para a prescrição destes.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivos Gerais**

Avaliar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em uma academia de Cross Training na cidade de Apucarana- Pr.

### **Objetivos Específicos**

Identificar qual a porcentagem de alunos que fazem uso de algum tipo de suplemento

Apontar qual é a característica do grupo que consome

Listar qual suplemento é mais utilizado

Verificar se existe um profissional que prescreve o uso desses suplementos.

## **METODOLOGIA**

Foi realizado um estudo transversal, com delineamento qualitativo. Isso significa que a amostra se restringe a um determinado instante de tempo, sendo mais relevante a característica do grupo que o número da amostra (CASARIN, 2012).

Foi realizado um estudo em uma academia de Cross Training no município de Apucarana, localizada no norte do Paraná com 133.726 habitantes (IBGE 2018), onde contam com apenas duas academias que possui como modalidade única o Cross Training.

Foram selecionados alunos da academia de ambos os sexos com idade de 20 a 55 anos, que estavam matriculados na academia e praticavam a atividade semanalmente. A amostra foi composta por 57 alunos da academia.

Os participantes da pesquisa deveriam estar regularmente matriculados na academia, ter entre 20 e 55 anos, praticar a atividade física semanalmente, estar presente em um dos dias da coleta dos dados, e aceitar participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Não poderiam participar da pesquisa os indivíduos que praticassem a modalidade a menos que seis meses, desistissem no decorrer do processo ou não soubessem responder a alguma das questões. Além de pacientes renais, hepatopatas e oncológicos.

A pesquisa foi realizada na segunda semana do mês de Julho de Segunda a Sexta-Feira em horários alternados, até o momento em que a amostra estivesse completa. Os participantes foram selecionados aleatoriamente, e receberam um TCLE, que deveria ser assinado e devolvido.

Após o preenchimento do TCLE, foi entregue um questionário com perguntas sobre: sexo, idade, frequência semanal de treino, escolaridade e renda, além de perguntas sobre o consumo de suplemento. Este questionário contou

com perguntas abertas e fechadas que deveriam ser respondido no momento da pesquisa e devolvido em sequência.

O trabalho foi enviado para o Centro De Estudos Superiores De Apucarana / Faculdade De Apucarana, onde o mesmo foi aprovado pelo comitê de ética com o parecer 3.413.289.

Como benefício foi demonstrado à importância de um acompanhamento regular com um nutricionista, para melhor desenvolvimento na prática da atividade física. Para a academia, houve um melhor desempenho de seus alunos diariamente. Contribuiu com o meio científico acerca de uso de suplementos para esta modalidade esportiva.

Os dados coletados foram analisados e colocados em planilhas com a ajuda do programa gerenciador de planilhas Microsoft Office Excel 2010 para melhor compreensão dos resultados.

## **DESENVOLVIMENTO**

Dentre os 57 indivíduos que participaram desta pesquisa mais da metade faziam uso de algum suplemento. Reajustando a amostra passamos para um total de 31 pessoas, com idade média de 29 anos, destes a maioria eram homens, com grau de escolaridade sendo pós-graduado e uma renda pessoal média de até dois salários mínimos. A frequência semanal média de treino de 4 a 5 horas por semana, o suplemento mais utilizado é o Whey Protein com objetivo principal de melhorar a desempenho. Sendo na maioria das vezes prescrito por um nutricionista. A maior parte da amostra apresentou um consumo hídrico igual ou superior a 10 copos por dia.

## **CONCLUSÃO**

O consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física tem aumentado nos último ano, assim como a prática de atividades de alta intensidade, este trabalho trás como importância avaliar este consumo em praticantes de Cross Training.

O estudo demonstra uma grande prevalência no consumo de suplementos entre os praticantes de Cross training, além de identifica-los majoritariamente como homens, com idade média de 29 anos, pós-graduados, com um salário

entre 1 e 2 salários mínimos. Onde o nutricionista se faz presente, pois foi a grande maioria dos suplementos utilizados eram prescritos pelos mesmos.

Assim este estudo pode dar prosseguimento a outros, permitindo o avanço na área de nutrição esportiva com estas informações, pois é possível observar a necessidade de mais estudos sobre a nutrição na área da modalidade Cross Training.

## **REFERÊNCIAS**

DOMINGUES, S. F., MARINS, J. B. C. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG. *Fit Perf J*, 6 (4): 218-26, 2007

SANTOS, A. V. FARIAS, F. O.; **Consumo De Suplementos Nutricionais Por Praticantes De Atividades Físicas Em Duas Academias De Salvador-Ba.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 11. n. 64. p.454-461. Jul./Ago. 2017.

SMITH, M.M.; SOMMER, A.L.; STARKOFF, B. E. *ET AL.* **Crossfit-Based High-Intensity Power Training Improves Maximal Aerobic Fitness And Body Composition.** *Journal of Strength and Conditioning Research* 2013 National Strength and Conditioning Association

VARGAS, C. V. FERNANDES, R. F. LUPION, RAQUEL.; **Prevalência De Uso Dos Suplementos Nutricionais Em Praticantes De Atividade Física De Diferentes Modalidades.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 9. n. 52. p.343-349. Jul./Ago. 2015