

CONSUMO DE SUPLEMENTOS PROTEICOS EM FREQUENTADORES DE ACADEMIA

LUANA CRISTINA SITTA¹; NATÁLIA LOURIVAL BRANDÃO²

RESUMO

Objetivo: O objetivo desse trabalho foi avaliar o consumo de suplementos proteicos por frequentadores de uma academia, por quem são prescritos, qual o mais utilizado e qual o objetivo do uso. **Método:** Conduziu-se um estudo transversal, quantitativo e de caráter descritivo, onde a população foi composta por 80 pessoas de 18 á 50 anos, de uma academia localizada em Arapongas (PR). Utilizou-se como instrumento da coleta de dados a aplicação de um questionário fechado.

Resultado: Verificou-se que a maioria dos praticantes fazem o uso de suplementos por indicação dos vendedores de suplementos, sendo que o mais usado é o Whey Protein, e a maioria tem como objetivo do uso o ganho de massa muscular.

Conclusão: A maioria dos praticantes de atividade física entrevistados consomem suplementos não prescritos por um nutricionista, pensando ser uma forma de acelerar os ganhos de massa muscular.

Palavras-chaves: Suplemento Alimentar. Academias. Praticantes de Musculação.

ABSTRACT

Objective: The objective of this work was to evaluate the consumption of protein supplements by user of academy, for whom they are prescribed, what is the most widely used and what is the purpose of use. **Method:** A cross-sectional, quantitative and descriptive study was conducted, where the population was composed of 80 people aged 18 to 50 years, from a gym located in Arapongas (PR). It was used as an instrument of data collection application of a closed questionnaire. **Results:** It was found that the majority of the user of academy uses supplements for indication of sellers of supplements, the most used is the Whey Protein, and the majority has as objective to use the muscle mass gain. **Conclusion:** The majority of physical activity practitioners interviewed consume supplements not prescribed by a nutritionist, thinking of it as a way to accelerate gains in muscle mass.

Key-words: Dietary Supplement. Academies. Practitioners of bodybuilding.

¹ Acadêmico da Graduação de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP.

² Docente/Orientador. Prof^a da Faculdade de Apucarana – FAP.

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).

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. (NOGUEIRA, et al. 2013).

Segundo Pereira et al (2003) apud NAVARRO, GOMES e FERNANDES, (2009), existe pouca informação científica sobre o consumo de suplementos e ainda pode haver falta de conhecimento por parte dos profissionais de saúde sobre seus efeitos colaterais. E ainda, sabe-se que há uma carência de estudos científicos que relacionam a suplementação com a atividade física (BACURAU, 2007).

Contudo, o consumo de suplementos alimentares ganhou destaque no meio esportivo não só pelos atletas, mas por desportistas, que buscam no esporte um meio de garantir a saúde e o bem-estar. Porém, esse consumo torna-se indiscriminado, pois, em geral não está relacionado à informação dos usuários sobre a função dos suplementos, bem como seus possíveis efeitos adversos (LOPES et al 2015).

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo verificar o uso de suplementos de origem proteica pelos frequentadores de uma academia na faixa etária de 18 á 50 anos, na cidade de Arapongas- PR, a fim de conhecer quais são esses suplementos e por quem foi prescrito ou indicado.

OBJETIVO

Avaliar o consumo de suplementos proteicos por frequentadores de academia, identificar por quem é prescrito esses suplementos, qual o mais utilizado e o motivo do uso.

MÉTODO

Foi conduzido um estudo transversal, quantitativo e de caráter descritivo, através de um questionário autoaplicável com 13 perguntas fechadas. Foram

entrevistados 80 alunos onde 37 dos questionários foram utilizados de acordo com os critérios. Os alunos foram abordados no próprio estabelecimento, de forma aleatória e voluntária, onde deviam assinalar somente uma resposta por questão e responder á todas as questões apresentadas. Esta pesquisa se desenvolveu após aprovação do Comitê de Ética da FAP – CETI FAP, com parecer nº 2.828.714. Critérios de Inclusão: Esta pesquisa se aplicou aos frequentadores de 18 á 50 anos, de ambos os sexos que responderam corretamente o questionário, ou seja, assinalaram somente uma resposta por questão e responderam todas ás questões apresentadas, e que realizam musculação no mínimo 3 vezes por semana. Critérios de Exclusão: Foram excluídos os questionários de indivíduos que não utilizam suplementos proteicos, e os que utilizam o suplemento sob prescrição de um profissional nutricionista ou médico.

RESULTADOS

Dos 80 questionários aplicados, 37 atenderam aos critérios de inclusão, sendo a maioria do sexo feminino (57%).

Pode-se observar uma maior prevalência de uso de suplementos na faixa etária de 24 á 29 anos (43%). Esse resultado pode estar ligado ao fato de que esses jovens adultos são mais vulneráveis ao apelo da sociedade pelo “corpo definido” e mais preocupados com a estética.

Verificou-se um grande número de participantes que treinam há mais de 1 ano (51%), isso indica que, com a prática prolongada, a tendência é buscar suplementos para reforçar os resultados da musculação.

Entretanto, há uma quantidade importante desses consumidores que se exercitam há menos de 6 meses (35%), o que evidencializa que os participantes começaram a realizar musculação há pouco tempo e ainda assim, já iniciaram a utilização de suplementação.

Grande parte dos consumidores declararam praticar musculação de 4 a 6 vezes por semana (51%), resultado esse que evidencia a importância de manter uma rotina regular de exercícios para obter ou potencializar os resultados com a suplementação.

A maioria da população avaliada espera ter ganho de massa muscular (81%) com a musculação. Um alto número comparado aos que querem perder peso e os que buscam qualidade de vida (19%).

O principal suplemento proteico consumido pelos frequentadores dessa academia foi o *Whey Protein* (70%), que é o mais conhecido do mercado. Além disso, alguns utilizam a albumina (22%). Todos os entrevistados que responderam utilizar outros suplementos (3%), relataram consumir glutamina.

A maioria dos participantes (86%) responderam utilizar o suplemento como forma de aumentar o ganho de massa muscular.

No entanto, alguns dos participantes relataram utilizar suplemento com intuito de emagrecer (11%).

A frequência do uso dos suplementos, é facilmente relacionada e interligada á frequência com que o indivíduo pratica a musculação, onde, em ambos a maioria utiliza o suplemento (51%) e frequenta a academia de 4 a 6x por semana, visto que, o suplemento geralmente é ingerido nos dias de treino.

Grande parte dos entrevistados tiveram indicação sobre a utilização dos suplementos feita por vendedores de lojas de suplementos (30%), seguido de 22% dos entrevistados que relataram ter indicação de amigos ou família.

O tempo com que o indivíduo frequenta a academia pode estar intimamente ligado ao tempo em que faz o uso do suplemento. Grande parte dos entrevistados já consomem os suplementos há mais de 1 ano (49%), dado esse que indica que os praticantes de musculação que frequentam a academia há mais tempo, estão utilizando suplementos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se que o tipo de suplemento proteico mais consumido pelos frequentadores é o *Whey Protein*, a proteína do soro do leite, seguido da albumina, que é a proteína da clara do ovo.

Destaca-se negativamente que a maioria das indicações para o uso do suplemento foi feita pelos vendedores de suplementos ou amigos e família, que não tem capacitação para prescrição, visto que, o uso incorreto pode acarretar sérios problemas á saúde, e a prescrição deve ser feita exclusivamente por um profissional nutricionista ou médico.

Foi definido que quase toda população entrevistada faz o uso de suplementos proteicos com o intuito de ganho de massa muscular, o que pode ter base científica, porém, é necessária uma minuciosa avaliação nutricional para entender a situação do indivíduo e avaliar a real necessidade dessa suplementação proteica.

O profissional nutricionista é de extrema importância para praticantes de atividades físicas como a musculação, pois, visto que o gasto calórico é maior e as necessidades nutricionais mudam de acordo com o objetivo, o praticante pode estar sujeito a déficits nutricionais, assim como superávit se suplementar sem necessidade ou em quantidades inadequadas.

REFERÊNCIAS

BACURAU, Reury Frank. **Nutrição e Suplementação Esportiva**. 5ª edição. 2007.

CASTRO, Gleidson Oliveira. **Suplemento Alimentar: um tema para o ensino de química**. Instituto de química. Brasília, Universidade de Brasília, 2013.

LOPES, F. G., et al. “Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil”. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 6, 2015.

NAVARRO, Francisco; GOMES, Jerusa Machado; FERNANDES, Cibele. Utilização de suplementos por praticantes de atividade física na cidade de São Paulo e região. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 3, n. 13, 2009.

NOGUEIRA, F. R. S. et al. “Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada.” **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2013.

PEREIRA, Raquel Franzini; HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal; LAJOLO, Franco Maria. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Revista de Nutrição**, v. 16, n. 3, 2003.

