

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DO CENTRO DE CRICIUMA-SC

Diego Borges Cipriano¹
Fabiane Maciel Fabris¹

RESUMO

A musculação é uma modalidade praticada por indivíduos de ambos os sexos, com idades variadas e com diferentes objetivos, entre eles se destaca a hipertrofia muscular. A busca por esse modelo de corpo desejado envolve muitas mudanças no cotidiano de quem tem esse objetivo, a principal delas é a alimentação que precisa ser ajustada. O objetivo do estudo foi verificar os hábitos alimentares e o consumo de suplementos por praticantes de musculação que visam hipertrofia, e de onde os mesmos obtêm as informações sobre as orientações nutricionais recomendadas. A amostra do estudo foi composta por 35 praticantes de musculação de uma academia do centro de Criciúma, com idade entre 18 e 50 anos, de ambos os sexos, que praticam a modalidade de musculação. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário de frequência de consumo alimentar (QFCA), onde a este foram acrescentadas questões referentes a prescrição de dietas e ao consumo de suplementos alimentares. Verificou-se no estudo que apesar do cuidado pela maioria dos praticantes com o excesso de gorduras e açúcares, a ingestão de frutas, verduras e hortaliças se encontram pobres. O consumo de suplementos foi muito elevado se comparado a outros estudos recentes, dentre eles o Whey Protein foi o que mais se destacou. Por fim, concluiu-se que a forma mais adequada para se chegar ao objetivo desejado é a procura de um profissional habilitado, pois só ele poderá adequar a quantidade de nutrientes necessária para cada indivíduo.

Palavras-chave: Consumo Alimentar. Suplementos Nutricionais. Hipertrofia.

1-Universidade do Extremo Sul Catarinense-UNESC, Santa Catarina, Brasil.

ABSTRACT

Nutritional assessment of weight training practitioners of an academy of Criciúma Center-SC

Bodybuilding is a sport practiced by individuals of both sexes, different ages, and seeking different objectives including the highly desired muscular hypertrophy. The pursuit of this body model involves many changes in everyday practices, mainly the dietary changes that need to be set. The aim of this study is to determine the eating habits and the consumption of supplements by bodybuilders pursuing hypertrophy, and where these individuals attain the recommended nutritional guideline information. The study sample consists of 40 weight trainers from a gym in Criciúma, aged between 18 and 50, and consisting of both sexes. For data collection was used a questionnaire of food intake frequency (FFQ), where this was added questions referring to prescription of diets and consumption of dietary supplements. The data shows that in spite of most practitioners carefully monitoring excess fats and sugars, their intake of fruits and vegetables is poor. Supplement use is very high compared to other recent studies, among them Whey Protein is what stood out. Finally, it is concluded that the most adequate way to reach one's desired goal is by finding a qualified professional who can adjust the amount of nutrients required for each individual.

Key word: Food Intake. Nutritional Supplements. Hypertrophy.

E-mails dos autores:
diegoborgespersonal@bol.com.br

INTRODUÇÃO

Mcardle, Katch e Katch (2001) afirmam que a nutrição constitui o alicerce para o desempenho físico, proporcionando combustível para a realização do trabalho biológico além de elementos essenciais e de blocos construtores para preservar a massa corporal magra, sintetizar novos tecidos, reparar células existentes, maximizar o transporte e a utilização do oxigênio, manter o equilíbrio hidroeletrólítico e regular todos os processos metabólicos.

O treinamento contra resistência é considerado o mais efetivo no ganho de massa muscular. Sua prática em academias de ginástica tem crescido substancialmente e estimulado homens e mulheres ao culto ao corpo.

No entanto, a hipertrofia muscular exige não só boas práticas de treinamento como também uma alimentação que favoreça o crescimento muscular (Biesek, Alves e Guerra, 2005).

Durante o treinamento resistido com o objetivo de hipertrofia muscular, é necessário que os músculos estejam sempre bem estocados com glicogênio, a fim de que se possam realizar boas contrações musculares, levando o músculo esquelético à fadiga, para que posteriormente as proteínas façam seu papel de recuperação.

A reposição do glicogênio muscular se dá através da ingestão de uma quantidade adequada de carboidratos; do contrário, o glicogênio não se reconstituirá em quantidade suficiente no músculo, comprometendo sua recuperação para o treino seguinte (Tirapegui, 2005).

Segundo Guimarães Neto (2009), a ingestão de proteínas é uma das maiores preocupações de quem almeja uma boa hipertrofia muscular, já que é este o nutriente responsável pela construção dos músculos, além de fazer parte da construção de diversos outros tecidos, tais como pele, unha, ligamentos, células nervosas, hormônios etc.

Carvalho (2009), afirma que os exercícios de força exigem maior consumo de proteínas para aqueles que têm por objetivo o ganho de massa muscular; porém ressalta que os atletas devem ser conscientizados de que o aumento do consumo proteico na dieta além dos níveis recomendados não leva a aumento adicional da massa magra.

Devido à grande propaganda pelas diversas formas de mídia, o uso de suplementos em academias tem se tornado cada vez mais frequente, uma vez que as propagandas exageradas afirmam ganhos rápidos e efeitos milagrosos.

Porém, na prática não é isso que acontece, o que leva os praticantes a aumentarem as doses necessárias, principalmente de proteínas, que em doses exageradas podem causar riscos à saúde (Constante e Alexandre, 2014).

Tendo exposto a importância da alimentação para os praticantes de musculação, o presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar de praticantes de musculação de uma academia do centro de Criciúma-SC, analisando o uso de suplementos, principalmente a ingestão excessiva de proteínas, e quem são os responsáveis pela orientação nutricional desses praticantes.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi de origem descritiva e transversal, onde a coleta de dados foi realizada no mês de abril de 2015 logo após ter sido aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UNESC com número de protocolo 1.039.681/2015.

A amostra do estudo foi composta por 35 praticantes de musculação de uma academia do centro de Criciúma, que foi escolhida pelo pesquisador por conveniência já que é o seu local de trabalho.

Os critérios de inclusão foram que os sujeitos fossem de ambos os sexos, com idade entre 18 e 50 anos, praticantes de musculação na academia onde foi realizada a pesquisa, independente do tempo de prática, que visassem à hipertrofia como objetivo principal, que assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e que aceitassem responder o questionário. Excluindo os indivíduos que não visassem hipertrofia que não estivessem entre a faixa etária proposta e que não assinassem o TCLE.

Primeiramente foi entregue a academia onde seria realizada a pesquisa uma carta de aceite e concordância. Após, os indivíduos foram convidados a participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento livre e esclarecido.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário de frequência de consumo alimentar (QFCA), onde a este foram acrescentadas questões referentes à prescrição de dietas e ao consumo de suplementos alimentares. Para a tabulação dos dados foi utilizado o programa Microsoft Excel 2003.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1 se refere à fonte da qual os participantes da pesquisa retiram as informações necessárias para construir seus hábitos alimentares atuais.

A pesquisa realizada mostra um dado preocupante, sendo que dos 35 participantes, 34,2% (n=12) buscam a internet como meio para basearem sua alimentação diária.

Os que não seguem nenhuma orientação foram 20,0% (n=07), e em terceiro lugar estão os que realmente procuram orientação de nutricionista sendo estes apenas 17,1% (n=06) dos pesquisados, número muito próximo às indicações sugeridas pelos professores da academia, que somam 11,4% (n=04).

Alguns ainda seguem indicações de amigos sem nenhuma formação específica na área, totalizando 8,5% (n=03), uma pessoa segue orientação de um médico (2,8%), e duas pessoas seguem instruções alimentares de atletas de fisiculturismo (5,7%).

Os dados obtidos na tabela acima mostram que grande parte dos praticantes de musculação nos dias atuais está se deixando levar pela tecnologia até mesmo na hora de cuidar da saúde.

Sendo que na internet existem vários exemplos de como montar uma dieta ou até mesmo oferecer dietas prontas que prometem bons resultados já que algum atleta ou pessoa famosa fez a mesma dieta e conseguiu um resultado expressivo.

Uma pesquisa realizada por Teixeira e colaboradores (2013), também mostra esse baixo número de procura por nutricionistas na hora de prescrever uma dieta, sendo que dos 52 pesquisados, 22 (42,3%) já haviam recebido alguma orientação nutricional, e destes apenas 06 (27,2%) eram de nutricionistas, que seriam os profissionais mais adequados para tal função.

Tendo conhecimento de que cada pessoa é única, e um estímulo pode resultar de diferentes formas em diferentes biótipos, a procura por um nutricionista seria a forma mais adequada para iniciar um programa alimentar, no qual o profissional estrutura uma dieta própria para cada um respeitando suas necessidades energéticas e consumo de macronutrientes, para que não ocorra a falta ou excesso de nenhum nutriente de acordo com o objetivo almejado.

Quadro 1 - Indicação nutricional.

Indicação	n	%
Nutricionista	06	17,1
Professor Da Academia	04	11,4
Amigo	03	8,5
Internet	12	34,2
Nenhuma	07	20,0
Medico	01	2,8
Atleta de fisiculturismo	02	5,7
Total	35	100

Quadro 2 - Tipos de suplementos utilizados.

Suplemento	n	%
Nenhum	5	14,2
Whey protein	30	85,7
Albumina	1	2,8
Hipercalórico	2	5,7
Bcaa	13	37,1
Glutamina	7	20,0
Creatina	7	20,0
Maltodextrina/ Dextrose	1	2,8

O quadro 2 apresenta os suplementos mais utilizados pelos praticantes. Nota-se que dos 35 participantes apenas 5 (14,2%) não fazem o uso de nenhum tipo de suplemento e o restante totalizando 85,7% (n=30) fazem o uso de suplemento proteico (whey protein), que acreditam melhorar seu desempenho no treino e otimizar a hipertrofia muscular.

Tendo conhecimento de que dessa maioria que utiliza algum tipo de suplemento a minoria procura um profissional adequado para se orientar, presume-se que a suplementação esteja inadequada, na maioria das vezes excedendo a dose recomendada de proteínas e aminoácidos que foram os suplementos mais citados pelos participantes.

Concomitantemente com a utilização do whey protein os participantes fazem uso de outros tipos de suplementos como o BCAA consumido pela maioria 37,1% (n=13) seguido pela utilização da glutamina e creatina com 20% (n=27) respectivamente. Fazem ainda uso de hipercalórico com 5,7% (n=2), maltodextrina e albumina sendo a minoria com 2,8% (n=1) respectivamente.

Em um estudo realizado por Uchoas, Pires e Marin (2011), o whey protein também se destacou sendo que 52% dos pesquisados utilizavam esse suplemento, e também consumiam juntamente com outras proteínas e aminoácidos.

Outro estudo feito por Gomes (2010) com 374 frequentadores de academias de ambos os sexos, os resultados revelaram que apenas 25,1% dos participantes consumiam suplementos nutricionais, o que mostra um aumento significativo na procura por esses produtos nesse curto período desde 2010 até os dias atuais conforme os dados da presente pesquisa.

As necessidades diárias de proteínas para praticantes de musculação são de fato maiores em relação a indivíduos sedentários, podendo variar de 1,5 a 2 gramas por kg de peso corporal, porém, o aumento desse consumo além dos limites estipulados não aumenta a síntese proteica e não gera o aumento da massa muscular, como mostra um estudo feito por Maestá e colaboradores (2008).

Os autores compararam dietas com 1,5g de proteínas por kg de peso corporal (g/kg) e com 2,5 g/kg e concluíram que a síntese proteica não foi significativamente maior ao aumentar a ingestão de proteínas,

consequentemente, não houve alteração relevante no peso, massa magra e adiposa dos indivíduos analisados. A elevação de 0,5g de proteínas/kg de peso ao recomendado para adultos sedentários foi suficiente para aumentar a disponibilização de aminoácidos no sangue e estimular a insulina, hormônio anabólico.

Tendo exposto os dados acima, conclui-se que a ingestão de suplementos proteicos se torna desnecessária, já que um pequeno aumento na ingestão de alimentos proteicos tais como ovos, leite, queijo e carnes seriam suficientes para disponibilizar os aminoácidos necessários e positivar o balanço proteico.

A seguir seguem os resultados obtidos com o questionário de frequência de consumo alimentar realizado com os participantes da pesquisa. A partir deste questionário foi possível perceber uma variedade muito grande de diferentes hábitos alimentares apesar de todos terem como objetivo o ganho de massa muscular.

De acordo com o guia alimentar 2014, seria necessária a ingestão diária de três porções de leites e derivados. Na pesquisa nota-se que o maior consumo entre este grupo de alimentos foi de leite desnatado, iogurte e queijo branco, sendo a maior frequência de consumo citada de uma vez por dia para estes três itens, sendo 31,4%, 14,2%, e 14,2% respectivamente.

Percebe-se que a ingestão diária não está totalmente de acordo com a quantidade necessária recomendada. Apesar de alguns praticantes consumirem uma vez por dia cada um dos itens citados totalizando três porções, conclui-se que o restante não consome diariamente as quantidades necessárias deste grupo alimentar que fornece proteínas completas, muito importantes pra quem almeja uma boa hipertrofia muscular (Brasil, 2014).

Outro grupo que fornece proteínas completas ao corpo é o das carnes e ovos, proteínas animais de alto valor biológico.

O maior percentual de consumo foi encontrado no ovo cozido, na carne de boi e na carne de frango, sendo estes citados com maior frequência de consumo de duas ou mais vezes por dia (25,7%, 22,8% e 28,5% respectivamente).

Isso mostra a preocupação dos praticantes em alcançarem um consumo alto de proteínas através da alimentação, e

considerando ainda que a maioria consome algum tipo de suplemento proteico, em especial o whey protein, citado com maior frequência no quadro 2.

Percebe-se um consumo de proteínas na maioria das vezes exagerado, uma vez que o praticante nem sabe qual seria a ingestão diária correta para si de acordo com o seu peso corporal e a ingestão diária recomendada (IDR).

Segundo o guia alimentar 2014, alimentos de origem animal como carnes, queijos, leite e ovos são considerados alimentos in natura e devem ser a base da alimentação, porém, apesar de serem boas fontes de proteínas, vitaminas e minerais, os alimentos de origem animal fornecem poucas fibras além de muitas vezes uma quantidade elevada de calorias e gorduras saturadas que podem favorecer o risco de obesidade, de doenças do coração e de outras doenças crônicas (Brasil, 2014).

No grupo dos óleos o mais citado foi o azeite, sendo que 20% (n=07) consomem pelo menos uma vez ao dia, 17,1% (n=06) consomem duas ou mais vezes por dia e 11,4% (n=04) consomem de 5 a 6 vezes por semana, sendo essas porções geralmente utilizadas no preparo de outros alimentos. Isso mostra a preocupação por parte da maioria sobre o consumo exagerado de gorduras, levando em consideração que a minoria consome maionese, margarina e manteiga, que de acordo com a tabela vem sendo substituídas pelo requeijão tradicional e o requeijão light.

Os números obtidos no grupo dos petiscos e enlatados ressaltam a preocupação dos praticantes na ingestão de gorduras, sabendo que esse grupo de alimentos contém em sua maioria gorduras ruins e muito sódio, nutrientes extremamente prejudiciais à saúde se ingeridos em excesso. As maiores frequências citadas nesse grupo foram de uma vez por semana e uma vez por mês.

Entre o grupo dos cereais e leguminosas nota-se uma maior procura dos alimentos integrais tais como o arroz e os pães sendo estes consumidos em maior quantidade e com maior frequência se comparado ao arroz e o pão tradicional.

Sobre a frequência da ingestão dos cereais e leguminosas pode-se dizer que os praticantes pesquisados procuram diversificar bastante a dieta e comer com maior frequência

esse grupo de alimentos, pois os resultados expressos na tabela acima foram bem diversificados tanto na frequência quanto no tipo do produto.

O grupo das hortaliças e frutas se mostrou pouco consumido mesmo sendo de grande importância o consumo deste grupo de alimentos, já que são eles os maiores fornecedores de vitaminas e minerais para o corpo. As frutas foram mais citadas sendo que 54,2% (n=19) consomem pelo menos uma vez ao dia, 8,5% (n=03) consomem duas vezes ou mais por dia e 14,2% (n=05) consomem de cinco a seis vezes na semana.

O guia alimentar 2014 ressalta que com a complementação de pequenas quantidades de alimentos de origem animal, combinações de alimentos de origem vegetal, como grãos, raízes, tubérculos, legumes, verduras e frutas, constituem base excelente para uma alimentação nutricionalmente balanceada (Brasil, 2014).

Entre as sobremesas e doces os mais citados foram as balas e os chocolates, sendo que cinco pessoas (14,2%) afirmaram comer chocolates todos os dias, mas a maioria dos produtos foram citados com consumo de uma vez por semana e uma vez por mês.

O consumo de bebidas em geral se mostrou bastante variado, porém nota-se que o consumo de refrigerantes e sucos artificiais vem sendo reduzidos e deixados apenas para alguns dias específicos, pois a pesquisa mostra que o consumo desses líquidos artificiais foi mais citado na frequência de uma vez por semana, uma vez por mês, e nunca. Diariamente a bebida mais consumida foi o café, sendo consumido pela maioria duas vezes ou mais por dia.

Os produtos light e diet não foram muito citados, entre os produtos oferecidos na tabela apenas o requeijão e o iogurte são consumidos uma vez por dia por 11,4% (n=4) dos participantes da pesquisa.

CONCLUSÃO

Ao final desse estudo nota-se que os participantes da pesquisa buscam de alguma forma chegar ao objetivo pretendido, ou seja, a hipertrofia muscular.

No entanto, verificou-se nas tabelas acima que alguns nutrientes foram consumidos em demasia e outros restaram insuficientes.

Inicialmente, pelo quadro 2 podemos observar que 100% dos que consomem suplementos fazem uso de proteínas e, alguns fazem o uso concomitante com aminoácidos, gerando um excesso desses nutrientes no organismo, que podem ocasionar problemas, dentre eles o aumento da gordura corporal e a sobrecarga de órgãos como os rins e o fígado.

Num segundo momento ao analisar os resultados obtidos no questionário de frequência de consumo alimentar, verificou-se que os participantes da pesquisa procuram se alimentar de forma mais saudável possível, porém, alguns nutrientes deixam a desejar em quantidades, como no grupo das hortaliças e frutas que deveriam ter sua devida atenção, bem como os carboidratos que fornecem energia para o trabalho muscular e também poderiam ser consumidos com maior frequência, desde que provindo de boas fontes.

Por fim, conclui-se que a forma mais adequada para se chegar ao objetivo em comum entre todos os participantes, ainda é a procura de um profissional habilitado, pois só ele poderá adequar a quantidade de nutrientes necessária para cada indivíduo.

Em contrapartida na pesquisa realizada não foi o ocorrido, pois se percebe pelo quadro 1 que o índice de participantes que procuraram um profissional foi muito baixo, o que leva a crer que não conquistarão o objetivo almejado com a devida qualidade.

REFERÊNCIAS

- 1-Biesek, S.; Alves, L. A.; Guerra, I. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. Manole. 2005
- 2-Brasil. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. 2ª edição. Brasília. Ministério da Saúde. 2014.
- 3-Carvalho, T. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Suplemento. Rev Bras Med Esporte. Vol. 15. Num. 2. 2009.
- 4-Constante, F. S.; Alexandre, L. Consumo de suplementos por adolescentes do sexo feminino que frequentam academias de Criciúma-SC. TCC de Especialização. Curso de Nutrição. Universidade do Extremo Sul Catarinense-Unesc. Criciúma. 2014.
- 5-Gomes, F. S.; Smolarek, A. C.; Junior, T. P. S. Considerações sobre a oxidação lipídica e suas limitações: o possível papel do fracionamento de carboidratos. Cinergis. Vol. 12. Num. 2. 2011. p.21-28.
- 6-Guimarães Neto, M. W. Musculação: Anabolismo Total. 8ª edição. Phorte. 2009.
- 7-Maesta, N.; Cyrino, E. S.; Angeleli, A. Y.; Outa, B., R. C. Efeito da Oferta Dietética de Proteína Sobre o Ganho Muscular, Balanço Nitrogenado e Cinética da 15N-Glicina de Atletas em Treinamento de Musculação. Rev Bras Med Esporte. Vol. 14. Núm. 3. 2008.
- 8-Mcardle, W. D.; Katch, F. I.; Katch, V. L. Nutrição: para o desporto e exercício. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2001.
- 9-Tirapegui, J. Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física. São Paulo. Ateneu. 2005.
- 10-Teixeira, P. D. S.; Reis, B. Z.; Vieira, D. A. S.; Costa, D.; Costa, J. O.; Raposo, O. F. F.; Wartha, E. R. S. A.; Netto, R. S. M. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Revista Ciência e saúde coletiva. Vol. 8. Num. 30. p. 347-356. 2013.
- 11-Uchoas, G. D. S.; Pires, C. R.; Marin, T. Hábitos alimentares de frequentadores de academias em Apucarana-PR. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 5. Num. 30. p.530-540. 2011. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/363/342>>

Recebido para publicação em 07/07/2015
Aceito em 28/07/2015