

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 DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS PROTÉICOS ENTRE FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE SÃO PAULO

Andréia Gonzalez Barbeiro¹, Aline Costa de Moraes¹, Simone Uhelszki Yoshida¹
Luis Ricardo Alves¹, Tamara Stulbach¹.

RESUMO

A academia de ginástica é um local para a prática de exercícios físicos por indivíduos sem vínculos profissionais com o esporte. O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e tônus muscular. A ingestão protéica, após o exercício físico de hipertrofia, favorece o aumento de massa muscular. A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, a partir da constatação do abuso de suplementos alimentares e drogas em ambientes de prática de exercícios físicos, especialmente em academias de ginástica e clubes, divulgou diretriz para nortear a ação de profissionais que atuam no esporte e para desmistificar atitudes inadequadas. O presente estudo avaliou o consumo de suplementos protéicos de alunos (n=100) de Musculação de uma academia localizada na região oeste da cidade de São Paulo, acima de 18 anos, praticantes de musculação, através da aplicação de questionário referente o uso, indicação, eficácia e objetivo. O estudo verificou que 32% dos indivíduos utilizam suplemento protéico, sendo na maioria homens entre 30 e 40 anos, com nível superior, visando o ganho de massa muscular e recuperação, sendo que a sua grande maioria está satisfeita com os resultados. A maior parte dos pesquisados utiliza suplementos por indicações de amigos, profissional de educação física ou por conta própria. Assim, maiores esforços devem ser concentrados na educação nutricional, para esclarecer sobre a importância e a prioridade do alimento na dieta, e a indicação correta da suplementação nos casos em que há necessidade.

Palavras-chave: Academia de ginástica, Atividade física, Nutrição esportiva.

1- Curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo.

ABSTRACT

Evaluation of consumer protein supplements often a academy between the city of São Paulo

The gym is a place for physical exercise by individuals with no professional ties to the sport. The gym environment favors different aesthetic standard stereotypes - lean body, low fat or high volume and muscle tone. Protein intake after hypertrophy exercise promotes increased muscle mass. The Brazilian Society of Sports Medicine, based on the findings of supplement and drug abuse in an environment of physical exercise especially in gyms and health clubs, issued guidelines to intervene the actions and to demystify inadequate attitudes of professionals working in the sport industry. This study examined the consumption of protein supplements by gym members located in the western region of Sao Paulo. These members, eighteen years and older, were surveyed through a questionnaire regarding the use, indication, effectiveness and purpose of consumed supplements. The study found that 32% of individuals use protein supplements, mostly men between 30-40 years of age with a higher education, aiming to gain muscle mass and recovery after a workout. The vast majority were satisfied with the results. Also, the majority of respondents used supplements on the recommendation of friends, physical education professionals or on their own initiative. Thus, greater efforts should be focused on nutritional education to explain the importance and priority of food in a diet and supplementation and adequate indication only when it's necessary.

Key words: Health club, Physical activity, Sports nutrition.

Endereço para correspondência:

INTRODUÇÃO

A academia de ginástica é um local para a prática de exercícios físicos por indivíduos sem vínculos profissionais com o esporte. O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e tônus muscular (Hirschbruch e Colaboradores, 2008).

O aumento da prática de atividade física leva a maior preocupação com a alimentação e a procura de substâncias que possam auxiliar na prática dessas atividades, como os suplementos alimentares. (Fernandes, 2009).

Para a *American Dietetic Association* (ADA) a melhor estratégia para a promoção da saúde é obter os nutrientes adequados através de uma alimentação variada, porém ela considera o uso de suplementos de vitaminas e minerais uma alternativa quando há evidências científicas seguras (Position of the American Dietetic Association: functional foods, 1999).

A potência e a pureza dos agentes nutricionais não são conhecidas e ainda não há informações suficientes sobre os efeitos a longo prazo; mesmo assim, o uso de suplementos é popular, a ponto de atrair a atenção de especialistas e sociedades científicas. A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, a partir da constatação do abuso de suplementos alimentares e drogas em ambientes de prática de exercícios físicos, especialmente em academias de ginástica e associações esportivas, divulgou diretriz para nortear a ação de profissionais que atuam no esporte e para desmistificar atitudes inadequadas que podem levar aos riscos de saúde. (SBME, 2003 e 2009; Hirschbruch e Colaboradores, 2008).

Os benefícios de um aporte adequado de proteínas para praticantes de atividade física regular têm sido documentados na literatura científica de forma significativa. Para se estabelecer o valor adequado para ingestão de proteína, é necessário, antes de tudo, determinar além das características individuais (gênero, idade, perfil antropométrico, estado de saúde), parâmetros básicos a respeito da atividade física praticada, tais como intensidade, duração e frequência (Hernandez, 2009).

A ingestão protéica, após o exercício físico de hipertrofia, favorece o aumento de massa muscular, quando combinado com a ingestão de carboidratos, reduzindo a degradação protéica, sendo a dose recomendada de 10g de proteínas e 20g de carboidratos (Hernandez, 2009).

O consumo adicional desses suplementos protéicos acima das necessidades diárias (1,8g/kg/dia) não determina ganho de massa muscular adicional, nem promove aumento do desempenho. Portanto os atletas devem ser conscientizados de que o aumento do consumo protéico na dieta além dos níveis recomendados não leva aumento adicional da massa magra. Há um limite para o acúmulo de proteínas nos diversos tecidos do corpo. (Hernandez, 2009).

Nas últimas décadas, numerosas pesquisas vêm demonstrando as qualidades nutricionais das proteínas solúveis do soro do leite, também conhecidas como whey protein. As proteínas do soro são extraídas da porção aquosa do leite, gerada durante o processo de fabricação do queijo (Haraguchi, 2006).

Durante décadas, essa parte do leite era dispensada pela indústria de alimentos. Somente a partir da década de 70, os cientistas passaram a estudar as propriedades dessas proteínas. Possuem alto valor nutricional, contendo alto teor de aminoácidos essenciais, especialmente os de cadeia ramificada. Também apresentam alto teor de cálcio e de peptídeos bioativos do soro (Haraguchi, 2006).

Pesquisas recentes demonstram sua grande aplicabilidade no esporte, com possíveis efeitos sobre a síntese protéica muscular esquelética, redução da gordura corporal, assim como na modulação da adiposidade, e melhora do desempenho físico. Estudos envolvendo a análise de seus compostos bioativos evidenciam benefícios para a saúde humana (Haraguchi, 2006).

O Estudo tem como objetivo avaliar o consumo de suplementos protéicos entre alunos de Musculação de uma academia localizada na região oeste da cidade de São Paulo.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi realizado com 100 adultos acima de 18 anos, praticantes de musculação.

Todos os participantes assinaram consentimento de participação livre e esclarecido, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário São Camilo, protocolo n. 047/05.

Foi desenvolvido um instrumento de coleta de dados composto por um questionário com questões fechadas sendo preenchido pelos avaliadores. O questionário continha questões pessoais (gênero, idade) e questões sobre o consumo de suplementos (objetivo, indicação, quantidade ingerida e julgamento da eficácia).

Pesquisa sobre uso de suplementos em Alunos da Musculação da Academia

1. Idade: () entre 18 e 25 anos () entre 25 e 30 () entre 30 e 40 anos () acima de 40

2. Sexo: () Feminino () Masculino

3. Grau de Escolaridade: () Ensino Fundamental () Ensino Médio () Ensino Superior

4. Usa Algum tipo de Suplemento Alimentar Protéico (Whey Protein): () Sim () Não

5. Qual é, na sua opinião, o objetivo do uso do suplemento alimentar protéico? () Ganho de Massa Muscular () Emagrecimento () Performance () Recuperação muscular () Outros

6. Você está satisfeito com os resultados do uso? () Sim () Não

7. Quem indicou o uso do suplemento? () Amigo () Ed. Físico () Nutricionista () Médico () Família () Vendedor de loja de suplementos () próprio indivíduo

Figura 1. Ficha de coleta de dados.

A coleta dos dados foi realizada pelos próprios pesquisadores. Os frequentadores de academias foram abordados diretamente e de forma aleatória na academia, em diferentes horários do dia (período da manhã, tarde e noite) em diferentes dias da semana, no mês de agosto de 2010.

Os dados coletados foram tabulados no programa Excel, possibilitando a análise das características do consumo desse tipo de suplemento pela população estudada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário foi aplicado em 100 praticantes de musculação. Ao analisar os dados nota-se que 32 dos praticantes estudados utilizam suplemento protéico, sendo 25 (44,6%) do gênero masculino e 7 (15,9%) do gênero feminino, conforme tabela abaixo.

Analisando os resultados é possível verificar que os frequentadores da musculação que utilizam suplemento protéico, em sua maioria, possuem ensino superior O que corresponde a 96,9% da amostra, e se encontram na faixa etária de 30 a 40 anos (Tabela 2).

Podemos observar que 96,9% dos praticantes de musculação que utilizam suplemento protéico estão satisfeitos com os resultados obtidos.

Tabela 1. Distribuição dos praticantes de quanto ao consumo de suplemento protéico segundo Gênero – 2010.

| Consumo de suplementos | Masculino | | Feminino | | Total | |
|------------------------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|-------------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Sim | 25 | 44,6% | 7 | 15,9% | 32 | 32% |
| Não | 31 | 55,4% | 37 | 84,1% | 68 | 68% |
| Total | 56 | 100% | 44 | 100% | 100 | 100% |

Tabela 2. Distribuição dos usuários de suplemento protéico de acordo com a Faixa Etária – 2010.

| Faixa Etária | n | % |
|--------------|-----------|-------------|
| 18 – 25 anos | 9 | 28,1% |
| 25 – 30 anos | 9 | 28,1% |
| 30 – 40 anos | 11 | 34,4% |
| > 40 anos | 3 | 9,4% |
| Total | 32 | 100% |

A única insatisfação com o uso de suplemento é justificada pelo participante ter iniciado a suplementação há pouco tempo e não ter observado resultados. O gráfico 1 demonstra que, apesar dos profissionais de nutrição e médicos perfazerem 30,8% (n=11) da indicação do uso de suplementos, a grande maioria (61,5%) utiliza por indicação do amigo (23,1%,n=9), do educador físico (20,5%,n=8) ou por conta própria (17,9%,n=7).

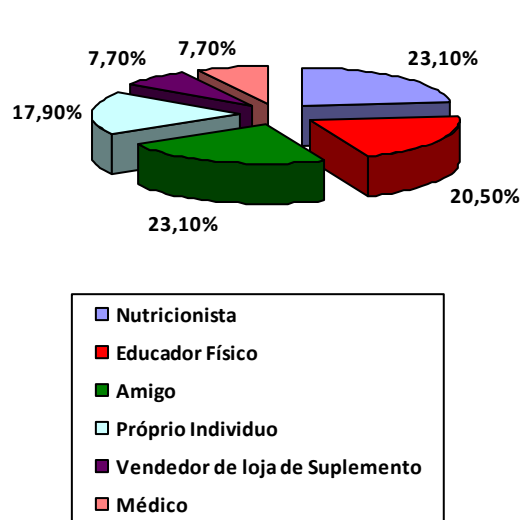


Gráfico 1. Distribuição dos usuários de suplemento protéico de acordo com a indicação – 2010.

A maioria (40%, n=20), considera o ganho de massa muscular e a recuperação muscular (30%, n=15) o principal objetivo do consumo de suplementos protéicos, conforme gráfico abaixo.

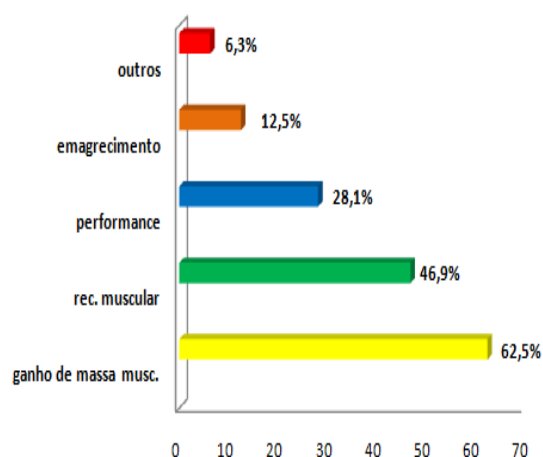


Gráfico 2. Distribuição dos usuários de suplemento protéico de acordo com o objetivo esperado – 2010.

Os suplementos mais relatados pelos usuários da pesquisa são: Whey Protein (57%, n=23), creatina (20%, n=8) e BCAA (15%, n=8), sendo verificada a utilização conjunta de alguns suplementos pelo mesmo usuário.

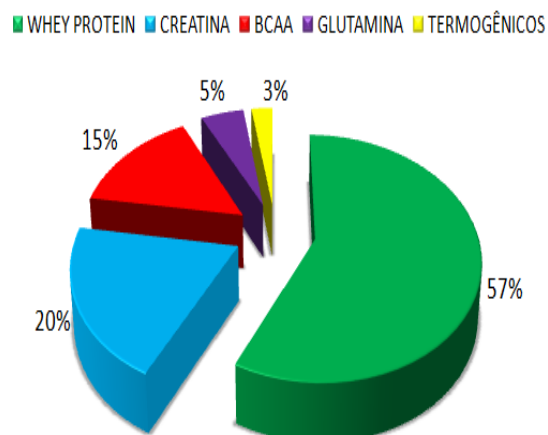


Gráfico 3. Distribuição de acordo com os suplementos protéicos mais utilizados pelos usuários – 2010.

DISCUSSÃO

Segundo Pereira e Colaboradores (2007) as alunas de musculação têm consciência da importância de uma boa alimentação e conseqüentemente valorizam a orientação de um profissional especializado, como o nutricionista, na elaboração de uma dieta adequada a sua prática de atividade física.

O estudo mostrou que 32% da amostra utilizam suplementos, o que corresponde ao estudo de Machado e Schneider (2006) que observaram a prevalência de 36,9% no consumo de suplemento por frequentadores de academias de Porto Alegre.

Pereira, 2003 mostrou em seu estudo que somente (69,9%) dos entrevistados usuários de suplementos tinham nível de escolaridade superior, porém no presente estudo notou-se que 96,9% dos entrevistados apresentavam nível de escolaridade Superior.

De acordo com a faixa etária 34,4% dos usuários tem entre 30 e 40 anos, o que contradiz o estudo de Araujo e Soares (1999), que observou a maior utilização de suplementos nos homens na faixa etária compreendida entre 19 e 27 anos e nas mulheres na faixa etária de 27 a 35 anos.

Apesar dos profissionais de nutrição e médicos corresponderem a 30,8% dos casos de indicação do uso de suplementos protéicos, a grande maioria 61,5% utiliza por indicação do amigo, do educador físico, ou por conta própria. O que é confirmado não com a mesma proporção no estudo de Coelho e

Colaboradores (2007) onde o instrutor e os colegas de academia foram as maiores fontes de indicação do produto, a prescrição médica não foi relatada em nenhum dos casos e a prescrição do Nutricionista por aproximadamente 14% dos entrevistados.

Na pesquisa de Santos e Santos (2002), com homens em idade média de 27,5 anos de academias de Vitória-ES, onde 94% dos entrevistados praticavam musculação, o consumo de suplementos nutricionais foi relatado por 70% dos indivíduos, número superior ao observado no presente estudo onde 44,6% dos homens utilizam suplemento protéico.

A presente pesquisa relata a preferência masculina pelo suplemento protéico, visando o ganho e recuperação de massa muscular. Concordando com o estudo de Coelho e Colaboradores (2007) que notou que a preferência masculina é por suplementos relacionados ao aumento de massa muscular como os protéicos, hipercalóricos e creatina.

Quanto a satisfação com o uso de suplemento protéicos 96,9% dos entrevistados estavam satisfeitos com os resultados obtidos, enquanto no estudo de Ferreira e Colaboradores (2008) somente 67,78% dos entrevistados no interior de São Paulo e 66,67% da entrevistada em São Paulo estavam satisfeitos com o uso.

CONCLUSÃO

Através da análise comparativa dos resultados foi possível concluir que o consumo de suplementos é predominantemente masculino, com a faixa etária de 30 a 40 anos e que possuem nível de escolaridade superior.

O local de estudo possui um percentual menor de usuários de suplementos, em comparação a outras academias. Esse dado pode estar relacionado à missão da instituição estudada que é a promoção de qualidade de vida e bem estar, observada nos profissionais do local que colocam a saúde em primeiro lugar.

A educação nutricional, assim como a indicação sobre o consumo de alimentos e de suplementos, tende a ser uma área crescente que deve despertar ainda mais interesse e reafirmar sua importância nos próximos anos. Desta forma, maiores esforços devem ser concentrados na educação nutricional do

público em geral, para esclarecer sobre a importância e a prioridade do alimento na dieta, e a indicação correta da suplementação nos casos em que há necessidade.

REFERÊNCIAS

- 1- Araujo, A.C.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. *Rev. Nutr.*, Campinas, Vol. 12. Num. 1, Apr. 1999
- 2 - Coelho, C.F.; Camargo, V.R.; Ravagnani, F.C.P. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias de Campo Grande-MS. *Nutrição em Pauta*, Ano. 15. Num. 87. p.41-45, Nov/dez 2007.
- 3 - Fernandes, C.; Gomes, J.M.; Navarro, F. Utilização de suplementos por praticantes de atividade física na Cidade de São Paulo e Região. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 3. Num. 13. Janeiro/Fevereiro, 2009. p. 05-12.
- 4 - Ferreira, C.F.S.; Belli, F.; Raggio, W.C.S.; Navarro, F. Uso de Suplementos Nutricionais por Adolescentes em Academias do Interior e de São Paulo Capital. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 2. Num. 10. Julho/Agosto, 2008. p. 154-165.
- 5 - Haraguchi, F.K.; Abreu, W.C.; Paula, H. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, implicações no esporte e benefícios para a saúde humana. *Rev. Nutr.* [online]. Vol. 19. Num. 4. 2006. p. 479-488.
- 6 - Hernandez, A.J.; Nahas, R.M. Diretriz 2009: 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. Mar/Abr, 2009. p. 12.
- 7 - Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de Suplementos por Jovens Freqüentadores de Academias de Ginástica em São Paulo; *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 14. Num. 6. Nov/Dez, 2008.
- 8 - Machado, D.Z.; Schneider, A.P. Consumo de suplementos alimentares em

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

frequêntadores de uma academia de ginástica de Porto Alegre – Rio Grande do Sul. *Nutrição em Pauta*. p.13-17. 2006.

9 - Pereira, I.C.; Souza, I.R.D.; Lisboa, M.F. Perfil Alimentar de Praticantes de Musculação na Maturidade. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 1. Num. 1. Jan/Fev, 2007. p. 54-59.

10 - Pereira, R.F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruch, M.D. Consumo de Suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Revista de Nutrição*, Campinas. Vol. 16. Num. 3. jul/set.,2003. p. 265-272.

11- Position of the American Dietetic Association: functional foods. *J Am Diet Assoc*. Num. 99. 1999. p. 1278-1285.

12- Santos, M.A.A.; Santos, R.P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Rev. paul. Educ. Fís*. Vol. 16. Num. 2. 2002. p. 174-185.

Recebido para publicação em 10/09/2010
Aceito em 20/10/2010