

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 DO ÁCIDO GRAXO POLIINSATURADO ÔMEGA-3 POR PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Felipe Mendes Delpino¹, Lilian Munhoz Figueiredo²

RESUMO

Visando melhorar a saúde e auxílio na prevenção de doenças crônicas o consumo de ômega-3 vem aumentando devido aos seus inúmeros benefícios para a saúde humana. O objetivo deste estudo foi investigar o consumo diário de alimentos que contém ômega-3 por praticantes de exercício físico de uma academia do município de Pelotas-RS. Foram entrevistados 50 indivíduos adultos em uma academia localizada no centro da cidade. A amostra foi de 50 frequentadores com idade média de 24,64 anos, sendo 25 (50%) homens e 25 (50%) mulheres. Dos participantes, todos relataram consumir alimentos que contém ômega-3, 08 relataram suplementar ômega-3, sendo 02 sem orientação profissional. O principal objetivo da prática de atividade física foi o bem-estar, relatado por 21 participantes. A maioria dos participantes relatou tempo médio de treino de uma hora. Os alimentos mais consumidos pelos participantes foram aveia, seguida por brócolis e linhaça. O presente estudo demonstrou um consumo adequado de alimentos de origem vegetal fontes de ômega-3, porém baixo consumo de alimentos fontes de ômega-3 de origem marinha. Os resultados também demonstraram que existe a prática de exercício físico e de uso de suplementação alimentar sem a supervisão profissional.

Palavras-chave: Musculação. Nutrição. Suplementos alimentares.

ABSTRACT

Evaluation of the consumption of polyunsaturated fatty acid omega-3 by physical exercises practitioners

To improve health and aid in the prevention of chronic diseases, the consumption of omega-3 has been increasing due to its numerous benefits to human health. The objective of this study was to investigate the daily consumption of food containing omega-3 by practitioners of physical exercise at a gym in the city of Pelotas-RS. Fifty adult individuals were interviewed at a gym located in the city center. The sample consisted of 50 regulars with a mean age of 24.64 years, 25 (50%) men and 25 (50%) women. Of the participants, all reported consuming foods containing omega-3s, 08 reported supplemental omega-3s, of which 02 without professional guidance. The main objective of practicing physical activity was well-being, reported by 21 participants. Most participants reported an average training time of one hour. The foods most consumed by the participants were oats, followed by broccoli and flaxseed. The present study demonstrated an adequate consumption of plant-based foods of omega-3 sources, but low consumption of foods of omega-3 sources of marine origin. The results also demonstrated that there is the practice of physical exercise and use of food supplementation without professional supervision.

Key words: Bodybuilding. Nutrition. Food Supplements.

E-mail dos autores:
fmdsocial@outlook.com
lilian.figueiredo@outlook.com

Autor correspondente:
Lilian Munhoz Figueiredo.
lilian.figueiredo@outlook.com
Rua Gomes Carneiro 1.
Bairro Porto. Pelotas-RS, Brasil.
CEP: 96075-570.

1 - Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos, Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Pelotas, Brasil.
2 - Faculdade de Enfermagem, Universidade Federal de Pelotas, Brasil.

INTRODUÇÃO

Visando melhorar na saúde e auxílio na prevenção de doenças crônicas o consumo de ômega-3 vem aumentando devido aos seus inúmeros benefícios para a saúde humana.

Os componentes lipídicos, especialmente os ácidos graxos, estão presentes nas mais diversas formas de vida, desempenhando importantes funções na estrutura das membranas celulares e nos processos metabólicos (Martin e colaboradores, 2006).

A prática de exercícios físicos tem recebido cada vez mais destaque na busca por uma vida saudável e manutenção da saúde.

O exercício físico é capaz de representar uma melhora na qualidade de vida em todos os aspectos, e aliado a uma alimentação saudável os seus resultados podem ser potencializados (Silva e colaboradores, 2010).

Os ácidos graxos ômega-3 são considerados essenciais e devem ser fornecidos por meio da alimentação (Borges e colaboradores, 2014).

Dentre os alimentos que são fontes naturais de ômega-3 podemos destacar o salmão, truta, atum, aveia, linhaça, tofu, leite de soja, nozes, espinafre e brócolis.

Em estudo recente foi demonstrado que a suplementação de ômega-3 aliada à modificação do estilo de vida tem efeitos positivos nos índices antropométricos e capacidade respiratória máxima em mulheres com excesso de peso (Haghravan e colaboradores, 2016).

Dentre os benefícios do consumo de ômega-3, estudo demonstrou que o consumo de proteína isolada do leite (Whey protein) ou caseína enriquecidos com ômega-3 pode ser uma alternativa viável, segura e saudável, capaz de diminuir a dor muscular após o exercício físico, sendo capaz de reduzir os marcadores de danos musculares e melhorar o perfil lipídico no sangue (Morato e colaboradores, 2015).

Em estudo feito com mulheres obesas verificou-se que a suplementação de ômega-3, combinado com dieta e exercícios físicos, pode ajudar na melhora da saúde em geral, além da proteção de futuras complicações associadas a síndromes metabólicas (Gonzalez-Acevedo e colaboradores, 2013).

O ômega-3, de origem marinha, pode ser eficaz no tratamento e prevenção de várias

doenças cardiovasculares, tais como, doenças neurodegenerativas, cancro, doença inflamatória do intestino, artrite reumatoide e isquemia.

Estes ácidos graxos participam diretamente na modulação da resposta imune, reduzindo a inflamação e dano anátomo funcional gerado por este, que mostra o efeito anti-inflamatório e citoprotetor do ômega-3 (Valenzuela e colaboradores, 2011).

Uma combinação de ômega-3 e ômega-6 é capaz de melhorar em até 80% a capacidade neurocognitiva e a qualidade de vida em pacientes com epilepsia (Pérez, Barragán, Albarran, 2011).

Em relação à prática de exercícios físicos, estudo recente demonstrou que após seis semanas de suplementação com ômega-3 e a prática de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) ocorre formação de um efeito potencializador da capacidade aeróbica máxima em indivíduos com excesso de peso.

Ao mesmo tempo, tanto a suplementação com ômega-3 como o treinamento HIIT podem ser capazes de reduzir a porcentagem de massa gorda (Penailillo Escarate e colaboradores, 2016).

O objetivo deste estudo foi investigar o consumo diário de alimentos que contém ômega-3 por praticantes de exercício físico de uma academia do município de Pelotas-RS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal em uma academia da cidade de Pelotas com 50 praticantes de exercício físico que frequentavam uma academia localizada na região central de Pelotas.

Foram utilizados como critérios de inclusão: estar matriculado na academia durante o período de coleta de dados e praticando alguma modalidade de exercício físico por no mínimo duas vezes na semana. Menores de 18 anos não participaram do estudo.

Foi utilizado um questionário elaborado para este estudo, o qual foi previamente testado para ajustes em uma amostra de 10 indivíduos, não sendo esses incluídos nos dados finais do estudo.

A coleta de dados foi realizada em fase única, em diferentes horários do dia e diferentes dias da semana, sendo os indivíduos abordados de forma aleatória e os questionários foram aplicados na forma de entrevista.

O presente estudo foi submetido, através da Plataforma Brasil, ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade de Medicina (FAMED) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) e aprovado sob o número de parecer 2.052.658 em 08/05/2017.

Os resultados foram submetidos à análise estatística descritiva utilizando-se o programa SPSS (versão 17.0, 2008, SPSS Inc, Chicago).

RESULTADOS

A idade média dos participantes foi de 24,64 anos (DP=5,16), com idade mínima de 18 anos e máxima de 39 anos. Dos 50 participantes, 25 (50%) eram do gênero feminino e 25 (50%) do gênero masculino.

Cinquenta participantes (100%) relataram consumir alimentos que contêm ômega-3. A tabela 1 apresenta a frequência de consumo diário de alimentos que contêm ômega-3 pelos participantes do estudo.

Tabela 1 - Frequência de consumo diário de alimentos que contêm ômega-3 por praticantes de exercício físico (n=50).

Alimentos	Frequência de consumo		
	1-2 vezes ao dia (n)	3-4 vezes ao dia (n)	Acima de 5 vezes ao dia (n)
Linhaça (2,0g/100g)	17	01	00
Nozes (6,0g/100g)	14	00	00
Aveia (0,11g/100g)	38	02	00
Leite de soja (0,16g/100g)	06	00	00
Tofu (0,25g/100g)	03	00	00
Espinafre (0,31g/100g)	13	00	00
Brócolis (0,26g/100g)	27	02	00
Salmão (1,4g/100g)	15	00	00
Atum (0,5g/100g)	06	00	00

Em relação ao tempo diário de prática de exercício físico, apenas um participante realizava exercício físico durante 30 minutos, 20 participantes durante 45 minutos, 27 participantes durante 1 hora e dois participantes acima de 1 hora.

Hipertrofia foi relatada como objetivo de realizar o exercício físico por 13

participantes, emagrecimento por 16 participantes e 21 relataram a prática de exercícios físicos com o objetivo de bem-estar.

A tabela 2 apresenta os resultados relacionados ao uso de suplementação alimentar e orientação profissional para a realização de exercício físico e para o uso de suplementação.

Tabela 2 - Uso de suplementação alimentar e orientação profissional utilizada por praticantes de exercício físico. (n=50).

Questões	Sim (n)	Não (n)
Uso de suplementação de ômega-3	08	42
Orientação profissional para exercício físico	38	12
Orientação profissional para uso de suplementação	06	02

Dos oito participantes que relataram uso de suplementação, dois relataram não ter acompanhamento nutricional para o uso de suplementos.

DISCUSSÃO

Com relação à idade dos participantes a média foi de 24,64 anos (DP=5,16), o que pode ser explicado pelo fato da academia em

que a pesquisa foi realizada se localizar próximo a algumas universidades, escolas e cursos (Filardo, Leite, 2001).

Os dados do presente estudo evidenciaram predominância de consumo de alimentos de origem vegetal e baixo consumo de alimentos de origem marinha, o que pode ser explicado pelo fato dos alimentos de origem marinha apresentarem baixa oferta e alto custo (Porto, Kohls, Rigatto, 2013).

Outro fator que pode estar associado ao baixo consumo de alimentos de origem marinha seria porque esses alimentos, além de possuírem valor mais elevado, podem não ter seu sabor agradável a algumas pessoas (Soares, Belo, 2015).

O baixo consumo de alimentos de origem marinha apresentado por grande parte dos participantes da presente pesquisa é preocupante e deve ser estimulado por profissionais da área de saúde devido aos seus inúmeros benefícios à saúde humana (Scherr e colaboradores, 2015).

Apesar de não ter quantidades altas de ômega-3, o consumo de aveia e brócolis pode ser destacado como ponto positivo, como ficou demonstrado estes produtos são usualmente consumidos por praticantes de exercício físico e podem servir como fontes complementares de ômega-3 (Villela, Rocha, 2008).

O consumo de alimentos que contém ômega-3 é importante para a saúde humana e deve ser estimulado pelos profissionais da área da saúde, pois o ômega-3 é capaz de agir no organismo de várias formas, ajudando a reduzir danos vasculares, evitar a formação de trombos e aterosclerose, reduzir o colesterol total, além de desempenhar um importante papel nos processos inflamatórios (Vaz e colaboradores, 2014).

Quanto à prática de exercício físico, 12 participantes relataram não receber orientação profissional, essa prática pode ser um risco para a saúde e aumentar os riscos de lesões durante a prática dos exercícios. Por esse motivo, é importante orientação profissional adequada durante a realização de exercícios físicos (Civinski, Montibeller, Oliveira, 2011).

Dentre os oito participantes que relataram o uso de suplementação de ômega-3, dois relataram o consumo sem orientação profissional, o que pode ser prejudicial à saúde desses indivíduos.

Fica evidente que o consumo de suplementos nutricionais sem orientação profissional é prática comum em diversas academias no Brasil, o que deve ser fortemente combatido, pois tal prática pode causar riscos à saúde humana (Espínola, Costa, Navarro, 2012).

Uma alimentação balanceada aliada à prática de exercícios físicos é muito importante para a saúde humana, e pode ajudar a prevenir diversas doenças, contudo ambos devem ser realizados com acompanhamento

de profissionais capacitados em suas áreas de atuação.

CONCLUSÃO

O presente estudo demonstrou um consumo adequado de alimentos de origem vegetal fontes de ômega-3, porém baixo consumo de alimentos fontes de ômega-3 de origem marinha.

Os resultados também demonstraram que existe a prática de exercício físico e de uso de suplementação alimentar sem a supervisão profissional.

REFERÊNCIAS

- 1-Borges, M.C.; Santos, F.M.M.; Telles, R.W.; Correia, M.I.T.D.; Lanna, C.C.D. Ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 e lúpus eritematoso sistêmico: o que sabemos?. *Revista Brasileira de Reumatologia*. São Paulo. Vol. 54. Num. 6. 2014. p. 459-466.
- 2-Civinski, C.; Montibeller, A.; Braz, A.L.O. A importância do exercício físico no envelhecimento. *Revista da Unifebe*. Brusque. Vol. 1. Num. 09. 2011. p. 164-175.
- 3-Espínola, H.H.F.; Costa, M.A.R.A.; Navarro, F. Consumo de suplemento por usuário de academias de ginástica da cidade de João Pessoa-PB. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 2. Num. 7. 2012. p. 01-10.
- 4-Filardo, R.; Leite, N. Perfil dos indivíduos que iniciam programas de exercícios em academias, quanto à composição corporal e aos objetivos em relação a faixa etária e sexo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 7. Num. 2. 2001. p. 57-61.
- 5-Gonzalez-Acevedo, O.; Hernandez-Sierra, J.F.; Salazar-Martínez, A.S.; Mandeville, P.B.; Valadez-Castillo, F.J.; Mendoza, E.D.L.C.; Suárez, A. Efecto de la suplementación de omega 3 sobre IMC, ICC y composición corporal en mujeres obesas. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. Caracas. Vol. 63. Num. 3. 2013. p. 224-231.
- 6-Haghravan, S.; Alizadeh, Z.; Keshavarz, S.A.; Mansournia, M.A.; Mazaheri, R. Effect of omega-3 PUFAS supplementation with lifestyle modification on anthropometric indices and VO₂ max in overweight women. *Archives of*

Iranian Medicine. Teerã. Vol. 19. Num. 5. 2016. p. 342-347.

7-Martin, C.A.; Almeida, V.V.; Matshushita, M.; Ruiz, M.R.; Souza, N.E.; Visentainer, J.E.L.; Visentainer, J.V.; Souza, N.E. Ácidos graxos poliinsaturados ômega-3 e ômega-6: importância e ocorrência em alimentos. Revista de Nutrição. Vol. 19. Num. 6. 2006. p. 761-770.

8-Morato, P.N.; Rodrigues, J.B.; Moura, C.S.; Drummond e Silva, F.; Esmerino, E.A.; Cruz, A.G.; Bolini, H.M.A.; Amaya-Farfan, J.; Lollo, C.B. Omega-3 enriched chocolate milk: A functional drink to improve health during exhaustive exercise. Journal of functional foods. Vol. 14. 2015. p. 676-683.

9-Penailillo Escarate, L.; Phillips, M.; Serrano Duarte, N.; Canales Espinoza, P.; Miranda Herrera, P.; Zbinden-Foncea, H. Efectos de la suplementación de omega-3 y entrenamiento de intervalos de alta intensidad en el rendimiento físico, presión arterial y composición corporal en individuos sedentarios con sobrepeso. Nutrición Hospitalaria. Vol. 33. Num. 4. 2016. p. 848-855.

10-Pérez, E.J.B.; Barragán, I.H.; Albarran, R.H. J. Effectiveness of the use of an omega 3 and omega 6 combination (Equazen™) in paediatric patients with refractory epilepsy. Journal of Epilepsy and Clinical Neurophysiology. Vol. 17. Num. 4. 2011. p. 148-153.

11-Porto, R. G.; Kohls, V. K.; Rigatto, P. Perfil e hábitos do consumidor final de carnes em Pelotas-Rs. Revista Eletrônica de Administração. Porto Alegre. Vol. 12. Num. 6. 2013. p. 691-710.

12-Scherr, C.; Gagliard, A.C.M.; Miname M.H.; Santos, R.D. Fatty Acid and Cholesterol Concentrations in Usually Consumed Fish in Brazil. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. São Paulo. Vol. 104. Num. 2. 2015. p. 152-158.

13-Silva, R. S.; Silva, I.; Silva, R.A.; Souza, L.; Tomasi, E. Atividade física e qualidade de vida. Ciência e saúde coletiva. Rio de Janeiro. Vol. 15. Num. 1. 2010. p. 115-120.

14-Soares, L.; Belo, M. A. A. Consumo de Pescado no Município de Porto Velho-RO. Enciclopédia Biosfera. Vol. 11. 2015. p. 3059-3067.

15-Valenzuela, R.B.; Tapia, G.O.; González, M.E.; Valenzuela, A.B. Ácidos grasos omega-3 (EPA Y DHA) y su aplicación em diversas situaciones clinicas. Revista Chilena de Nutrición. Santiago. Vol. 38. Num. 3. 2011. p. 356-367.

16-Vaz, D.S.S.; Guerra, F.M.R.M.; Duarte, N.S.; Gomes, C.F.; Simão, A.N.C.; Junior, J.M. A importância do ômega 3 para a saúde humana: um estudo de revisão. Revista UNINGÁ Review. Vol. 20. Num. 2. 2014. p.48-54.

17-Villela, N.B.; Rocha, R. Manual básico para atendimento ambulatorial em nutrição. Salvador. EDUFBA. 2008. p. 120.

Recebido para publicação em 23/01/2020
Aceito em 15/05/2020