



GT 04– EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

ANÁLISE DA UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE ATIVIDADES DE ACADEMIA EM GOIÂNIA

Luciano da Silva Ferro Filho¹
Luca Carvalho de Almeida²
Ademar Azevedo Soares Júnior³
Victor Fernandes Freitas⁴

Agência Financiadora: não contou com financiamento.

Palavras-chave: Suplementação. Academia. *Whey protein*. Musculação.

Introdução

As academias de ginástica vêm recebendo mais adeptos a cada dia devido a pressão que a mídia influencia no estilo de vida e na adesão de um corpo saudável e bonito esteticamente. Valendo-se dessa premissa Medeiros et. al. (2010) afirmam que a utilização de suplementos nutricionais visando o aumento do desempenho físico, atualmente é uma estratégia evidente no cotidiano de indivíduos fisicamente ativos. Visando agregar um maior benefício aos exercícios físicos, os indivíduos fazem uso de suplementos alimentares com foco em alcançar inúmeros objetivos, como, ganho de massa muscular, emagrecimento, aumento na ingestão de calorias, performance, recuperação muscular e reposição de eletrólitos.

A fim de minimizar as consequências de um exercício prolongado e melhorar a reposição de nutrientes logo após o exercício físico, foram desenvolvidos compostos de carboidratos, aminoácidos e gorduras em proporções adequadas para praticantes de atividade física (ARANHA et al., 2011).

Os usos dos suplementos influenciam no desempenho esportivo, porém, ainda não são totalmente conhecidos os efeitos colaterais de algumas destas substâncias, sendo recomendadas mais pesquisas (BERTULUCCI et al., 2010).

Neste contexto, encontramos no mercado vários tipos de suplementos alimentares, sendo os principais: *Whey Protein*, Creatina e BCAA. Apesar dos suplementos serem cada vez mais utilizados, temos ainda poucos estudos que visam esclarecer os reais benefícios no desempenho

¹Graduando pesquisador – Universo/Go – E-mail: lucianodasilvaferrofilho@hotmail.com

²Graduando pesquisador – Universo/Go – E-mail: lucacarvalho@hotmail.com

³Professor - UEG, Mestrado e Doutorado em Ciências da Saúde – UFG/Go – E-mail: arquiteturjr@gmail.com

⁴Professor e Pós-Graduado - FMJ/SP, Médico – PUC/Go e Biomédico- UFG/Go – E-mail: vicktorff@gmail.com

atlético e principalmente os efeitos colaterais de cada suplementação, principalmente quando ela é feita de forma aleatória e sem orientação de um profissional.

Desta forma, o objetivo principal desse estudo, foi correlacionar o perfil sociodemográfico e de treinamento de usuários de algumas academias da cidade de Goiânia, que fazem uso de alguma suplementação alimentar.

Metodologia

Esta pesquisa tem o caráter descritivo, quantitativo, com a previsão de amostragem por conveniência de 500 praticantes de atividade física, de ambos os sexos, frequentadores de academias da cidade de Goiânia-Go. Estão sendo incluídos participantes na faixa etária entre 18 a 40 anos, que frequentam as academias selecionadas por mais de 6 meses, e que aceitem participar de forma voluntária da pesquisa.

A coleta de dados iniciou no mês de julho de 2019, por meio de aplicação de questionário adaptado, conforme proposto por Schneider et. al. (2008), intitulado “Análise da utilização de suplementos nutricionais por praticantes de atividades de academia em Goiânia”. Toda a coleta de dados ocorre no local de prática dos participantes do estudo (as academias selecionadas), sempre após o término das atividades destes e explicação dos procedimentos da pesquisa, bem como, a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

As informações coletadas estão sendo tabuladas em planilhas do Microsoft Office Excel 2010® e analisadas através do recurso de Estatística Descritiva, através de médias, mínima e máxima, desvio padrão e percentuais.

A pesquisa foi desenvolvida de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde e iniciou-se após liberação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

Resultados preliminares

Dentre os resultados preliminares encontrados com uma amostra reduzida piloto (N=50), constatou-se que a maioria dos entrevistados que fazem uso de suplementos, são do sexo masculino (56%) e com escolaridade superior ao Ensino Médio (54%). Destes, 92% dos pesquisados já praticam Treinamento de Força a mais de 1 ano, sendo esta modalidade a mais frequente pelo grupo amostral. O suplemento mais utilizado identificado neste estudo foi o *Whey Protein*(45%), seguido de Creatinina (27%) e BCAA (19%). Este primeiro tem uma maior aceitação e uso, pois apresenta uma boa estratégia na recuperação ao esforço resistido, devido a sua rápida absorção e digestibilidade (ANDRADE et. al., 2012).

Ficou estabelecido que praticamente metade dos entrevistados (49%), fazem uso da suplementação com o objetivo de ganhar massa muscular e, a grande maioria (84%) está satisfeita com os resultados obtidos. Os dados são semelhantes aos estudos de Schneider et. al. (2008), em que 82% dos entrevistados também declararam estar satisfeitos com o uso do suplemento, relatando melhora resistência física, aumento da massa muscular, melhor disposição, aumento da força, melhora na recuperação física, definição da musculatura e eliminação de gordura.

Considerações parciais

Através dos dados preliminares da pesquisa, identificou-se uma utilização significativa de suplementos alimentares, visando o principalmente o ganho estético (massa muscular), sendo o suplemento mais consumido correspondente ao que tem maior facilidade de ser adquirido e consumido, pela rápida absorção e efeitos. Neste contexto, percebemos a importância deste estudo, com a amostra ampliada, para proferir entendimento sobre esta realidade na cidade de Goiânia, incluindo os impactos sobre a saúde dos indivíduos que estão em uso dos suplementos pesquisados.

Referências

- ANDRADE, L; BRAZ, V; NUNES, A. **Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo**. São Paulo, R. bras. Ci.e Mov. 2012.
- ARANHA, M; COSTA, M; MOREIRA, J. **O uso dos suplementos Whey protein e bcaa em adultos praticantes de musculação em uma academia de Belém Pará**. Bélem, FiepBulletin, v. 82, 2012.
- BERTULUCCI, KNB; SCHEMBRI, T; PINHEIRO,AMM; NAVARRO, AC. **Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em São Paulo**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 4. n. 20. p. 165-172. Março/Abril. 2010. ISSN 1981-9927.
- MEDEIROS, RJD. **Efeitos da suplementação de creatina na força máxima e na amplitude do eletromiograma de mulheres fisicamente ativas**. *Rev. Bras. Med. Esporte* [online]. 2010, vol.16, n.5, pp.353-357. ISSN 1517-8692.
- SCHNEIDER, C; MACHADO, C; LASKA, S. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú –SC**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 2, n. 11, p. 307-322, setembro/outubro, 2008.