

UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ACADEMIA DE VIÇOSA, MG

Naiara Julia da Silva¹; Rita de Cássia Santos Soares¹; Maria José S. C. Paiva¹; Cristiane S. Fonseca².

Resumo: *A utilização de suplementos nutricionais por pessoas que executam algum tipo de atividade física tem se tornado cada vez mais corriqueira. Este estudo realizado com praticantes de atividades físicas em uma academia de Viçosa, MG, visou identificar o uso de suplementos e possíveis danos que esses podem causar à saúde. Foram entrevistados 100 praticantes entre 15 e 36 anos, sendo 74% do sexo masculino e 26%, do feminino. Para obterem-se as informações necessárias ao estudo, foi aplicado um questionário com perguntas sobre idade, tipo de atividade praticada, tempo, frequência, consumo de suplementos nutricionais, indicação, dentre outros. Os suplementos nutricionais mais utilizados foram os protéicos, que visam o aumento de massa muscular sendo a creatina e whey protein os mais consumidos. Observou-se que a maioria (46%) dos entrevistados que consomem algum tipo de suplemento o faz por iniciativa própria, mesmo sabendo dos riscos que o consumo inadequado pode causar. Torna-se importante a presença do profissional nutricionista nas academias para orientar sobre uma alimentação adequada e, caso necessário, indicar uma suplementação.*

¹ Graduandas do Curso de Nutrição-UNIVIÇOSA, Viçosa, MG; e-mail: enjuliasilva@yahoo.com.br; ² Professora do Curso de Nutrição-UNIVIÇOSA, Viçosa, MG; e-mail: csampaiofonseca@gmail.com

Palavras-chave: *atividade física; creatina; suplementos nutricionais; whey protein.*

Introdução

A eterna busca pelo corpo perfeito não é um tema atual. Na grande maioria, os homens desejam um corpo hipertrofiado, bem como definição muscular, enquanto as mulheres, mais suscetíveis ao ganho de peso, buscam se livrar da gordura em excesso. Muitos praticantes de exercícios físicos buscam, além da saúde, a perfeição estética (SCHNEIDER, 2009).

Na prática esportiva, os suplementos são consumidos com o objetivo de aumentar o desempenho físico e ganho de massa muscular; o consumo por praticantes de atividades físicas e usuários de academia aumentou muito nos últimos anos (ELIASON et al., 1997, apud CONCEIÇÃO et al., 2008).

A pesquisa teve como proposta verificar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em uma academia de Viçosa, MG, a fim de identificar o perfil dos usuários em relação à utilização desses produtos, procurando orientá-los sobre possíveis riscos e benefícios que esses podem causar à saúde.

Material e Métodos

A pesquisa foi realizada com praticantes de atividades físicas em uma academia de Viçosa, MG. Aplicou-se um questionário contendo perguntas referentes ao tipo de atividade praticada, tempo, duração e frequência, consumo de suplementos e a frequência que esses são usados.

Foram entrevistados 100 praticantes, entre 15 e 36 anos, os quais foram abordados em suas atividades físicas, em diferen-

tes horários do dia, de forma aleatória, durante uma semana.

Para a análise dos dados, realizou-se o cálculo da porcentagem de cada item do questionário, a partir das respostas.

Resultados e Discussões

Do total de 100 entrevistados, 74 % eram do sexo masculino e 26 %, do feminino. Ao verificar a duração das atividades realizadas, observou-se que 60 % praticavam suas atividades durante uma hora por dia com uma frequência, em média, de quatro a cinco vezes por semana; do total dos entrevistados, 46 % praticavam essas atividades a menos de um ano.

Com relação ao tipo de atividade praticada, as mais citadas foram musculação (69 %), musculação e aeróbica (21 %), aeróbica (2 %) e outras atividades (8 %).

Quanto ao consumo de suplementos alimentares, 46 % dos entrevistados responderam usar ou já terem usado um ou mais tipos de suplementos, sendo 80,43 % do sexo masculino e 19,56 %, do feminino. Os suplementos mais citados foram whey protein (17,39 %) e creatina (13,04 %), que são de origem proteica, visto que grande parte fazem associações com mais de um tipo de suplemento (Quadro 1).

Quadro 1 - Distribuição quanto ao tipo de suplemento e consumo

Tipo de suplemento	SEXO		Total (%)
	Masculino	Feminino	
2 ou mais suplementos	15	4	41,30
<i>Whey protein</i>	6	2	17,39
Creatina	6	-	13,04
Maltodextrin	4	2	13,04
BCAA	4	-	8,69
Albumina	2	1	6,52

Observou-se que o consumo de suplementos alimentares é maior entre praticantes do sexo masculino, uma vez que o objetivo é o aumento da massa muscular (73,91), desempenho físico (15,21), complemento alimentar (2,17) e outros (8,369).

Verificou-se que dos 46 % que usam algum tipo de suplementação, 71,73 % consomem esses suplementos uma vez ao dia. Além disso, observou-se que 50 % fazem o uso antes de começarem suas atividades físicas.

Dos entrevistados, 96 % disseram saber o que são suplementos nutricionais e 71 % têm consciência de que o uso inadequado pode causar malefícios à saúde.

Em relação ao tempo de uso desses suplementos, 82,60 % disseram consumir a menos de um ano, visto que a grande parte (52,17 %) começou o uso por iniciativa própria, seguido por influência dos amigos (26,08 %) e orientação profissional (19,56%). O fato do uso de suplemento nutricional ser maior por iniciativa própria é preocupante, uma vez que o seu uso deve ser com base em conhecimentos científicos.

A creatina é bastante utilizada como recurso ergogênico (aprimora o desempenho físico) auxiliar por atletas. O principal uso da creatina é com base em seu papel na musculatura esquelética, em que cerca de dois terços do seu total encontra-se na forma de fosfocreatina (PCr). Teorizou-se que o aumento do conteúdo de creatina no músculo esquelético, com a suplementação dessa substância, eleva os níveis de PCr muscular. (WILMORE *et al.*, 2010). Alguns estudos demonstraram que a suplementação com creatina pode ser benéfica em certos acometimentos neuromusculares, doenças crônico-degenerativas e tolerância à glicose. Em contrapartida, as dúvidas acerca dos efeitos adversos dessa substância são inúmeras (GUALANO *et al.*, 2007 apud GUALANO *et al.*, 2008).

Sob a forma de pó, whey protein é disponibilizada, po-

dendo ser diluída com água ou leite, na dose média de 30 g/dia, pela manhã em jejum ou logo após a atividade física (HARAGUCHI et al., 2006). Porém, essa suplementação pode ser facilmente conseguida pela ingestão de ovos, leite, carne etc (CONCEIÇÃO et al., 2008).

É necessário salientar que a proteína só realiza sua função na síntese proteica se as necessidades energéticas são adequadas em relação ao gasto energético diário, pois, caso contrário, será utilizada como substrato energético, prejudicando consequentemente alguma função estrutural do indivíduo e sobrecarregando a função renal, com consequências imprevisíveis no longo prazo. (BIESEK et al., 2005).

Conclusões

Os suplementos nutricionais mais utilizados foram os de origem proteica, visando o aumento da massa muscular. No entanto, resultados positivos são conseguidos com muito treinamento, dedicação, alimentação adequada, orientação de treinadores capacitados, médicos e nutricionistas. Há grande necessidade de pesquisas sobre as consequências do uso desses suplementos e maiores esforços devem ser concentrados para tal finalidade.

Referências

- BIESEK, S. et al. Estratégia de nutrição e Suplementação no-Esporte. 1. ed. São Paulo: Manole Ltda., 2005.
- CONCEIÇÃO, L. L. et al. Consumo de Suplementos por Praticantes de Musculação em Academias de Viçosa-MG. *Nutrição Brasil*, v.7, n.5, p. 264-268, set/out 2008.
- GUALANO, B. et al. A Suplementação com creatina prejudi-

ca a função renal. *Revista Brasileira de Medicina doEsporte*, v.14, n.1, p. 68-73, jan/fev 2008.

HARAGUCHI, F. K. et al. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicações no esporte e benefícios para a saúde humana. *Revista de Nutrição*, v.19, n.4, p. 479-488, jul/ago 2006.

WILMORE, J. H. et al. *Fisiologia do Esporte e doExercício*. 4. ed. São Paulo, Barueri: Manole Ltda., 2010.