

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE PROTEÍNAS EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE UMA ACADEMIA NO INTERIOR DE SÃO PAULO

Heloisa Catezani Del Buono^{1*}; Larissa Ariane Rodrigues de Souza¹; Bruna Marcacini Azevedo²

¹ Graduanda do curso de Nutrição do Centro Universitário Amparense, Amparo, SP

² Coordenadora e Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Amparense, Amparo, SP

*autor correspondente: heloisadelbuono@outlook.com

RESUMO

O público que frequenta academias é um público seletivo, que se preocupa com o corpo e qualidade de vida, e é muito suscetível ao modismo alimentar, exposto pela mídia, treinadores e familiares. Isso tem feito com que algumas pessoas tenham escolhas alimentares inadequadas, incluindo o uso abusivo de suplementos proteicos, anabolizantes e esteroides, os quais podem ser responsáveis pela obtenção de resultados insatisfatórios, além de causar possíveis malefícios à saúde. Este trabalho teve como objetivo avaliar a adequação do consumo de proteínas por praticantes de musculação em uma academia da cidade de Águas de Lindóia (SP). Foram avaliados 32 indivíduos, de ambos os gêneros, com idade entre 20 e 40 anos, praticantes de atividade física, incluindo atividade aeróbica e musculação. Os resultados demonstraram desconhecimento da maioria dos indivíduos sobre alimentação, devido à falta de acompanhamento nutricional da maioria dos entrevistados. Além disso, 44% dos entrevistados consumiam diariamente mais proteínas do que o recomendado. 34,3% (n=11) declararam fazer uso de algum tipo de suplemento, dentre eles, BCAA, Glutamina, termogênicos e *Whey Protein*. O suplemento mais consumido entre os entrevistados foi o BCAA (37%). Muitos indivíduos procuram a academia com o objetivo de aumento de massa magra, porém, a maioria dos entrevistados não tem acompanhamento nutricional, o que impossibilita a obtenção de um resultado satisfatório. Portanto, ainda são necessárias propostas de educação nutricional voltadas para praticantes de atividade física para que estes tenham uma alimentação balanceada e equilibrada e adquiram um melhor desempenho da atividade exercida e o objetivo desejado com a atividade física.

Palavras-chave: Nutrição; atividade física; proteína; suplemento.

INTRODUÇÃO

O público que frequenta academias é um público seletivo, economicamente ativo, que se preocupa com o corpo e qualidade de vida, e é muito suscetível ao modismo alimentar, exposto pela mídia, treinadores e familiares (CARVALHO; HIRSCHBRUCH, 2001). Isso tem feito com que algumas pessoas tomem atitudes inadequadas, como o uso abusivo de suplementos alimentares, anabolizantes e esteroides, as quais podem ser responsáveis pela não obtenção de resultados e também podem levar ao aparecimento de enfermidades (MACHADO; SCHNEIDER, 2006 apud BRITO; LIBERALI, 2012).

O uso de suplementos de maneira correta pode ser benéfico e pode ser capaz de melhorar o desempenho do praticante. No entanto, o uso indiscriminado dos mesmos e em quantidades inadequadas são prejudiciais à saúde e podem atingir principalmente alguns órgãos, como os rins, que são responsáveis pela metabolização de todas as substâncias ingeridas (WAGNER, 2011). É importante ressaltar que o uso de suplementos deve estar sempre associado a uma alimentação adequada e sua recomendação deve ser feita por um profissional capacitado como o nutricionista, conforme a necessidade do indivíduo (PARRA et al., 2011). O papel do nutricionista esportivo é ofertar ao atleta um ótimo estado nutricional, pois é o profissional que possui amplo conhecimento sobre os paradigmas e riscos de saúde associado ao esporte, além de desenvolver avaliações específicas para as necessidades do desportista (PEREIRA; CABRAL, 2007).

Existe uma crença popular antiga entre os atletas de que o consumo adicional de proteína (PTN) aumenta a força e melhora o desempenho, mas pesquisas não apoiam esta teoria e observa-se que a pequena quantidade de proteína necessária para o desenvolvimento muscular durante o treinamento é facilmente atingida por uma alimentação balanceada regular (MAHAN, 2005).

Os suplementos devem ser utilizados quando as necessidades de nutrientes não estão sendo alcançadas pela alimentação, como é o caso de atletas profissionais, que são submetidos ao stress físico geral, metabólico, bem como suas necessidades nutricionais (OLIVEIRA; ANDRADE, 2007). A alimentação de um atleta é diferenciada dos demais indivíduos em função do gasto energético relevantemente elevado e da necessidade de nutrientes que varia de acordo com o tipo de atividade, da fase de treinamento e do momento de ingestão (TIRAPEGUI, 2005). Porém, na prática não é isso que acontece, o que leva os praticantes a aumentarem as doses necessárias, principalmente de proteínas (CONSTANTE; ALEXANDRE, 2014). Esse comportamento gera preocupação pelos profissionais da área da saúde, uma vez que o uso indevido de suplementos pode trazer prejuízos à saúde do consumidor, além de aumentar os gastos em saúde pública (ALMEIDA, et al., 2009; COSTA; ROCHA, 2013).

O objetivo deste trabalho foi avaliar a adequação do consumo de proteínas, com ou sem complementação de suplementação, de praticantes de atividade física em uma academia da cidade de Águas de Lindóia (SP).

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal de pesquisa de campo, no qual foram coletados dados relacionados ao consumo de proteínas em praticantes de atividade física.

Participaram do estudo 32 indivíduos de ambos os gêneros, com idades entre 20 a 40 anos, sendo todos praticantes de atividade física, incluindo atividades aeróbicas (corrida, esporte de raquete, caminhada, bicicleta, natação e outras) e musculação com levantamento de peso, em uma academia localizada no município de Águas de Lindoia, SP.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do UNISEPE - Centro Universitário Amparense. As atividades relacionadas a esta pesquisa foram realizadas mediante autorização das instituições envolvidas e dos voluntários, que assinaram previamente o termo de consentimento livre e esclarecido.

Foi aplicado um questionário com os participantes, que abordava questões como: frequência semanal de atividade física, duração diária da atividade física, tipo de atividade praticada, consumo de suplemento, indicação e o motivo do uso da suplementação. Para avaliar o consumo diário de proteína, foram aplicados três Recordatórios 24 horas, em dias alternados.

As recomendações do consumo de proteína (Tabela 1) para atividades de resistência (prolongadas) e para atividades de força variam de 1,2 – 1,7 g/kg de peso corporal por dia (ACSM, 2007).

Tabela 1 - Recomendações do consumo de proteínas para atividades de força e de resistência

Tipo de atividade	Objetivo	Recomendação diária de proteína
Exercício de força	Hipertrofia muscular	1,6 - 1,7 g/kg/dia
Exercício de resistência	Aeróbicos de longa duração	1,2 - 1,6 g/kg/dia

Fonte: SANTOS, 2015

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 32 praticantes de atividade física, sendo a maioria (84,3%) do sexo feminino e com média de idade de 34 anos. Durante muito tempo, os exercícios físicos foram associados como atividade destinada ao público masculino, por receio de que sua prática levasse à masculinização da mulher, sendo comuns preconceitos com as praticantes. A inserção das mulheres nas atividades físico-desportivas aconteceu em meio a avanços e recuos. O estudo de Salles-Costa e colaboradores (2003) sobre a prática de atividade física de lazer na perspectiva de gênero mostrou prevalência de inatividade entre as mulheres. Segundo o estudo, a causa desta inatividade foi principalmente as múltiplas jornadas de trabalho que limitavam o tempo destinado ao lazer. Isto aparenta contradição, já que as mulheres têm uma percepção mais sensível do corpo do que os homens. O comportamento das mulheres em busca de uma silhueta definida e um corpo perfeito reflete sua vulnerabilidade à influência da cultura da estética em nossa sociedade (GOLDENBERG; RAMOS, 2002).

A atividade física mais praticada entre os participantes foi atividade aeróbica associada com levantamento de peso (Figura 1). Os alunos da academia puderam marcar mais de uma opção de atividade física, que incluíam diferentes tipos de atividades aeróbicas e levantamento de peso.

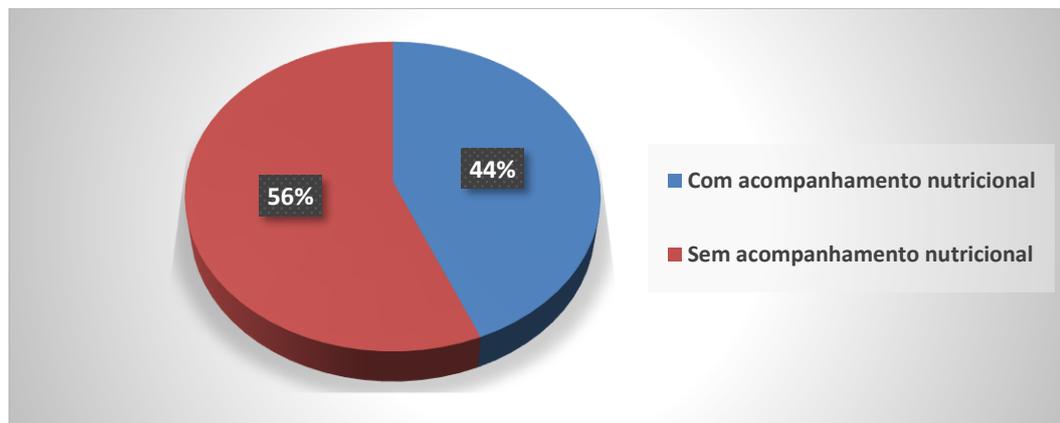
Fernandez e colaboradores (2004) realizaram um estudo sobre a influência do treinamento em pessoas obesas e concluíram que o exercício físico (aeróbico e anaeróbico) aliado à orientação de um profissional nutricionista promoveu redução da massa corporal. Por sua vez, Sousa e Virtuoso (2005) concluíram que exercícios aeróbicos de baixa a moderada intensidade são ideais para minimização de riscos à saúde, no entanto, os exercícios anaeróbicos de alta intensidade demonstraram mais eficiência no controle do peso e do percentual de gordura.

Figura 1 – Distribuição das atividades físicas realizadas



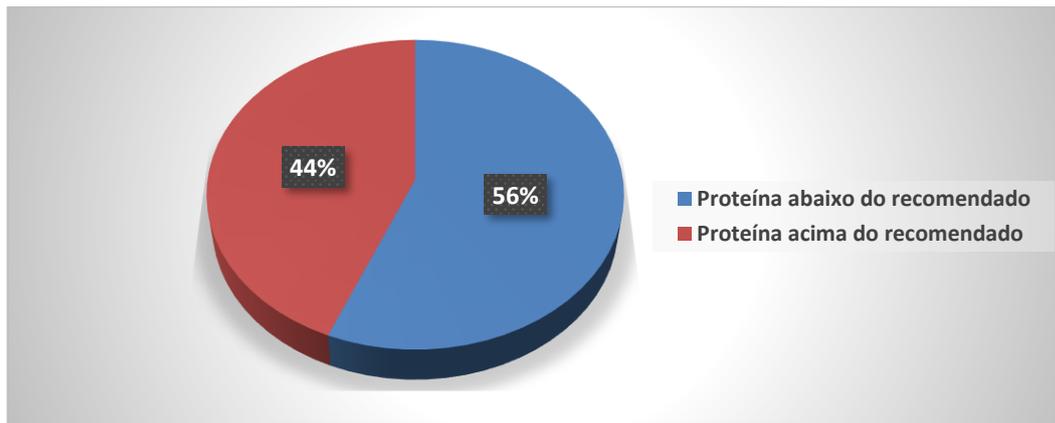
Este estudo mostrou que, aproximadamente, 56% dos entrevistados não faziam acompanhamento nutricional em associação com a prática de atividade física (Figura 2), o que seria imprescindível para a obtenção dos resultados esperados. O acompanhamento nutricional não está somente relacionado aos atletas, mas refere-se também às necessidades nutricionais das pessoas ativas, que praticam exercícios regulares. Sabe-se que uma dieta adequada auxilia o desempenho do indivíduo, já que fornece os substratos energéticos suficientes e a prática de exercícios regulares melhora a habilidade do organismo em utilizar os nutrientes (NABHOLZ, 2007).

Figura 2 – Acompanhamento nutricional entre os entrevistados



Com relação ao consumo de proteínas, pode-se observar que nenhum dos entrevistados tinha um consumo diário de proteína adequado para a atividade desenvolvida (Figura 3), sendo que a maioria (56%) consumia uma quantidade abaixo da recomendada, comprometendo assim a síntese proteica necessária para o desenvolvimento muscular dos indivíduos. Para a obtenção de resultados satisfatórios, é importante associar o exercício físico com uma alimentação adequada e elaborada individualmente pelo nutricionista. As pessoas não sabem que é a partir desta relação que os resultados são favoráveis, ou seja, há carência de conhecimento e pouca busca por nutricionistas capacitados para este tipo de orientação nutricional esportiva, conseqüentemente, ocorre o consumo inadequado dos macronutrientes (carboidratos, proteínas, lipídios) e micronutrientes (vitaminas e sais minerais) importantes para o funcionamento do organismo e o desempenho no esporte (PANZA, 2007).

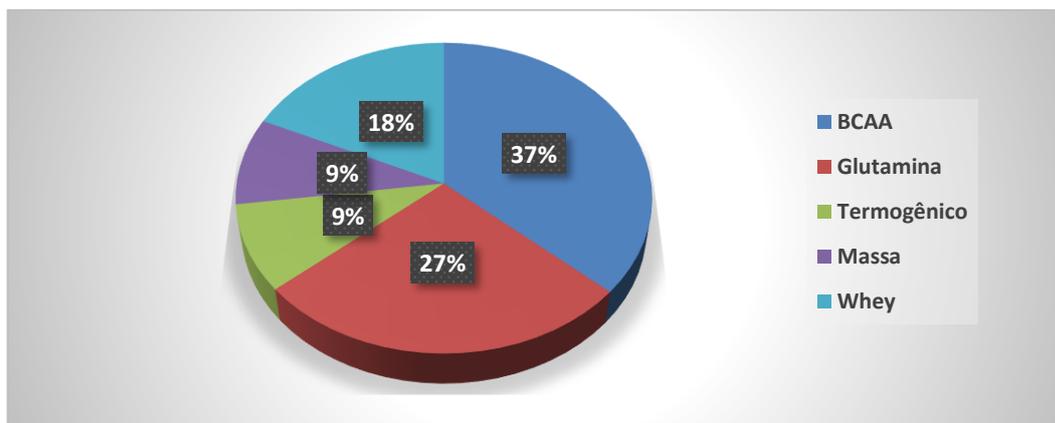
Figura 3 – Relação do consumo de proteínas dos participantes



Do total dos entrevistados, 34,3% (n=11) declararam fazer uso de algum tipo de suplemento. Entre os tipos de suplemento consumidos, foram citados: BCAA, Glutamina, termogênicos e *Whey Protein*. O suplemento mais consumido entre os entrevistados foi o BCAA (37%) (Figura 4).

Os aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), do inglês *Branched Chain Amino Acids*, são liberados pelo fígado durante a atividade motora, sendo eles os seguintes aminoácidos essenciais: valina, leucina e isoleucina (LANCHA JUNIOR, 2004). Muitas funções são atribuídas aos aminoácidos de cadeia ramificada; dentre elas, é possível destacar aumento da síntese de proteínas musculares e redução da sua degradação, encurtamento do tempo de recuperação após o exercício, aumento da resistência muscular, diminuição da fadiga muscular, fonte de energia durante a dieta e preservação do glicogênio muscular (LANCHA, 2002).

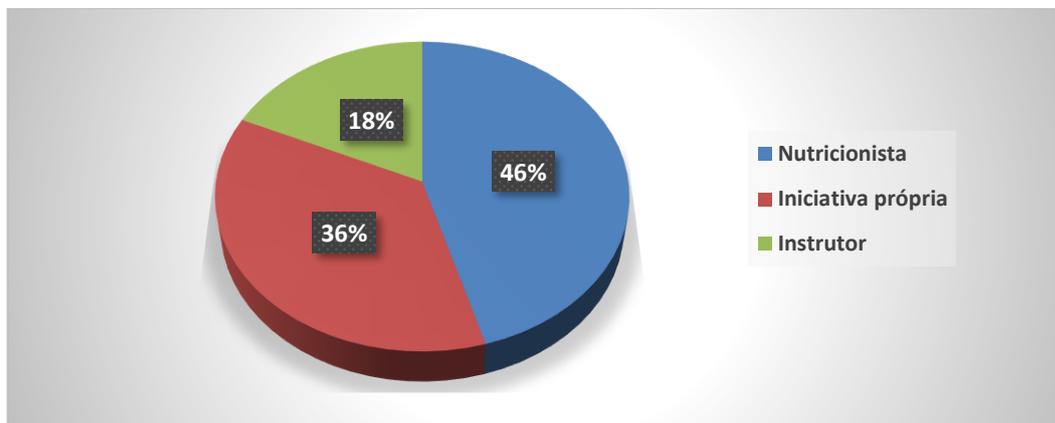
Figura 4 – Tipos de consumo de suplemento entre os entrevistados



Para os indivíduos que disseram utilizar algum tipo de suplemento, também foi questionado com relação à indicação do consumo. 45,4% (n=5) destes indivíduos alegaram que o suplemento foi indicado

por um profissional nutricionista, o que demonstra que as pessoas estão ficando mais conscientes sobre a busca de informação com um profissional qualificado na utilização de suplemento alimentar (Figura 5). Cabe ao nutricionista, profissional da área da saúde que possui área específica de atuação e atribuições, e por legislação definida, a prescrição de suplementos alimentares. O nutricionista deverá respeitar a legislação e ter competência para avaliar, diagnosticar e acompanhar o estado nutricional do paciente e planejar, prescrever, analisar, supervisionar e avaliar dietas e suplementos dietéticos para indivíduos sadios e enfermos (BRASIL, 2006).

Figura 5 - Indicação da utilização de suplemento



CONCLUSÃO

Os resultados obtidos neste estudo permitiram concluir que grande parte dos praticantes da academia da cidade de Águas de Lindóia tem um baixo consumo de proteína em sua alimentação. A falta de proteína na alimentação pode causar comprometimento no desenvolvimento muscular do atleta e não obtenção dos resultados esperados.

Muitos participantes procuram a academia para ganho de massa magra, porém, a maioria dos entrevistados não tem acompanhamento nutricional, o que impossibilita de ter um resultado almejado durante o treino. A falta de conhecimento sobre uma alimentação adequada para realiza atividade física pode causar prejuízos para a saúde.

Portanto, ainda são necessárias propostas de educações nutricionais voltados para estes indivíduos, em relação a uma alimentação adequada para as práticas de atividades físicas, de forma que hábitos alimentares qualificados possam melhorar cada vez mais a saúde e a qualidade da atividade realizada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, C. et al. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo/RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 3, n. 15, p.232-240, 2009.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. American Dietetic Association. Dietitians of Canada. Joint Position Statement: nutrition and athletic performance. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, and Dietitians of Canada. **Med. Sci. Sports Exerc.**, Madison, v. 42, n. 12, p. 2130-2145, 2007.

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN Nº 390/2006. **Regulamentação a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências**. Brasília. 2006.

BRITO, D. S.; LIBERALI, R. Perfil do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos nas academias da cidade de Vitória da Conquista-BA. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 31, p.66-75, 2012.

CARVALHO J. R., HIRSCHBRUCH M. D. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia de ginástica de São Paulo. In: I Premio Maria Lucia Cavalcanti. Anais. São Paulo: **Conselho Regional de Nutricionistas**, 3ª região, 2003.

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.

COSTA, D. C.; ROCHA, N. C. A.; QUINTÃO, D. F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: fatores associados. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 41, p. 287-299, 2013.

FERNANDEZ, B. et al. Influência do treinamento aeróbio e anaeróbio na massa de gordura corporal de adolescentes obesos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 3, maio/jun. 2004.

GOLDENBERG, M.; RAMOS, M. S. O corpo como valor. In: GOLDENBERG, M. (Org.). **Nu e vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. Rio de Janeiro: Record, 2002.

LANCHA JR, A. H. Suplementos Nutricionais. In: HIRSCHBRUCH M. D.; CARVALHO, J. R. **Nutrição Esportiva** – Uma visão prática. Barueri: Editora Manole; 2002.

LANCHA JR, A. H. **Nutrição e metabolismo aplicados à atividade motora**. São Paulo: Atheneu; 2004.

MACHADO, D.Z.; SCHNEIDER, A. P. Consumo de suplementos alimentares entre frequentadores de uma academia de ginástica de Porto Alegre – RS. **Revista Nutrição em Pauta**, Maio/Junho, p. 12-17, 2006.

MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S. **Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2005.

NABHOLZ, T.V. **Nutrição Esportiva: aspectos relacionados à suplementação nutricional**. São Paulo: Sarvier. Cap. 2. 2007. p. 31-60.

OLIVEIRA, J. V. F; ANDRADE, E. C. B. Bebidas energéticas e isotônicas – por que são consumidas? **Nutrição Brasil**, v. 6, n. 1, 2007.

PANZA, V. P; COELHO, M. S. P. H.; DI PIETRO, P. F.; DE ASSIS, M. A. A.; DE VASCONCELOS, F. A. G. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 6, 2007.

PARRA, R. M.; PALMA, A.; PIERUCCI, A. P. T. R. Contaminação de suplementos dietéticos usados para prática esportiva. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 4, p. 1071 - 1084, 2011.

PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 1, n. 1, p. 40-47, 2007.

SALLES-COSTA, R. et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, p. S325-S333, 2003.

SANTOS, I. G. **Nutrição: clínica, esportiva, saúde coletiva, gestão de qualidade em serviços de alimentação**. São Paulo: Martinari, 2015.

SOUSA, L. M.; VIRTUOSO, J. R. A efetividade de programas de exercício físico no controle do peso corporal. **Revista Saúde.Com**, v. 1, n. 1, p. 71-78, 2005.

TIRAPÉGUI, J. **Nutrição, Metabolismo e Suplementação na atividade física**. São Paulo: Atheneu, 2005.

WAGNER, M. Avaliação do uso de suplementos nutricionais e outros recursos ergogênicos por praticantes de musculação em academias de um bairro de Florianópolis- SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 5, n. 26, p.130-134, 2011.