



USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM CADEMIA DE GINÁSTICA DA CIDADE DE BAMBUÍ-MG

Luana Cristina Camargos GOMES ⁽¹⁾; Marcos Rogério Vieira CARDOSO ⁽²⁾

⁽¹⁾Instituto Federal de Minas Gerais (IFMG) – Campus Bambuí

⁽²⁾ Aluno do Curso de Engenharia Química do Unifor – Campus Formiga, ⁽³⁾ Professor Orientador

luanacamargos_gomes@hotmail.com, marcos.cardoso@ifmg.edu.br

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo a adequação do consumo de proteínas, com ou sem complementação de suplementos, de praticantes de atividade física em uma academia da cidade de Bambuí-Mg, situada no Clube AABB. Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa. Foi utilizado como instrumento de pesquisa de dados a aplicação de um questionário. O mais consumido entre os indivíduos foi o Whey Protein. Muitos entrevistados procuram a academia com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, com a manutenção da saúde, estética e modelagem, e aumento de massa magra, porém, 80% não tem acompanhamento nutricional, o que dificulta a obtenção de um resultado satisfatório. Obtiveram informações sobre o uso da suplementação através dos instrutores da academia ou por iniciativa própria.

Palavras-chave: Suplementação. Academia. Atividade física.

1 INTRODUÇÃO

Os suplementos alimentares são produtos que contém em sua composição um ou mais nutrientes podendo ser, proteínas, aminoácidos, carboidratos, vitaminas, minerais e gorduras. São utilizados com o propósito de complementar a dieta, e potencializar os resultados desejados por praticantes de atividades físicas, principalmente em academias (SOARES, 2014).

O consumo de suplementos tem aumentado consideravelmente entre adolescentes praticantes de atividade física, e esse consumo indevido pode causar danos a saúde. A indicação e orientação é um fator muito importante a ser considerado, pois a maioria das



peças utilizam sem critérios e por pessoas não capacitadas e habilitadas profissionalmente (VIEIRA e MARCHIORI, 2014).

Esse aumento cresce gradualmente devido ao apelo da sociedade e da mídia para atingir um corpo perfeito, considerando um corpo magro, com baixo percentual de gordura e músculos tonificados (HIRSCHBRUCH, 2008).

Esse trabalho tem o objetivo de identificar a proporção de suplementos alimentares e a prática de exercícios físicos na academia de Bambuí-MG, situada no clube AABB. Analisando o uso de prescrições, perfil alimentar, objetivos e acompanhamento nutricional especializado.

2 METODOLOGIA

O estudo foi realizado no período de julho a setembro de 2018, com 20 indivíduos do sexo feminino e masculino, com idade de 15 a 60 anos. A população do estudo foi composta por praticantes de uma academia da cidade de Bambuí – MG, escolhidos aleatoriamente. Foram utilizados como instrumentos de coleta de dados a aplicação de questionários fechados, com o propósito de descobrir a frequência das variáveis propostas do estudo em análise do tipo descritiva.

Inicialmente foi feito o contato com os proprietários e instrutores das academias, quando foi apresentado o projeto e solicitado autorização para a realização do estudo.

Ao final dos questionários, os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido como garantia do resguardo da identificação pessoal.

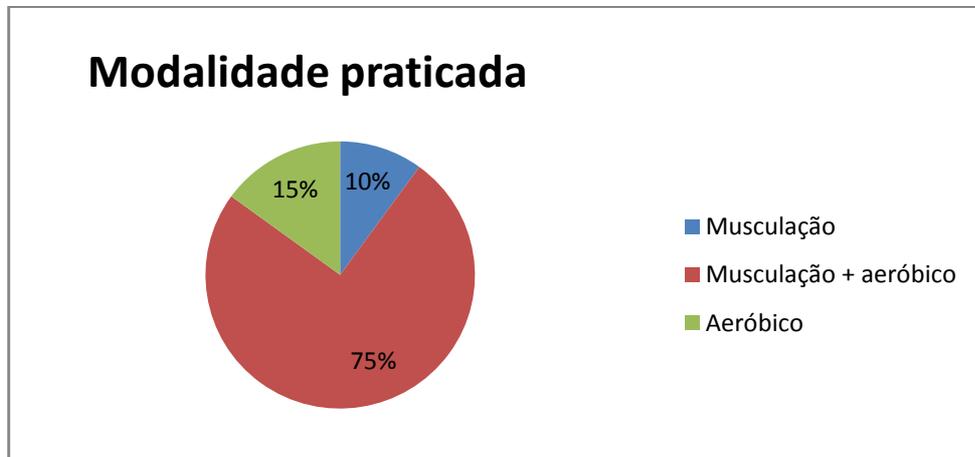
A análise estatística dos dados foi realizada através da elaboração de gráficos, a partir dos percentuais obtidos para melhor explicitação dos resultados alcançados.

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

Os dados foram avaliados através do programa Microsoft Excel para melhor representação dos resultados obtidos. Dos 20 participantes, 13 eram homens e 7 mulheres.



Gráfico 1: Modalidades esportivas praticadas.

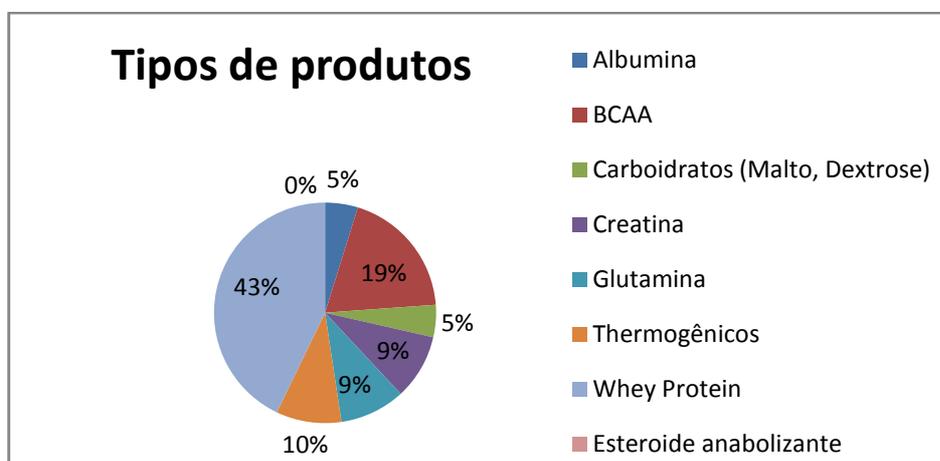


De acordo com o Gráfico 1, podemos observar que 10% faz apenas exercício de musculação, 15% aeróbico e 75% fazem musculação intercalando com aeróbico. Todos os participantes frequentam a academia de 1 à 1h30, pelo menos 2 a 6 dias por semana.

Quando aos objetivos dos frequentadores, obteve um resultado curioso, 32% deseja a manutenção da saúde, seguindo da estética e modelagem com 24%, apenas 21% vão para a academia com o objetivo de ganhar massa muscular, e o emagrecimento com 10%.

Da totalidade da amostra, 25% apenas utilizam a suplementação e 35% já utilizaram. Outra relação estatisticamente significativa é que os consumidores de suplementos são os mais jovens e praticantes da musculação, pois são mais vulneráveis a influência dos atos da sociedade em busca de um “corpo perfeito”, preocupados com a estética.

Gráfico 2: Quais os tipos de produtos consumidos





O tipo de produto mais consumido pelos voluntários do estudo foi o “Whey Protein” com 43% (Gráfico 2). É um suplemento rico em proteína do soro do leite, possuem alto valor nutricional com elevado teor de aminoácidos essenciais e seu consumo está relacionado com a hipertrofia muscular. Também melhoram o sistema imune e estão relacionadas à redução de gordura corporal e fadiga muscular (TEREDA, GODOI, SILVA e MONTEIRO, 2009). A maioria das pessoas que utilizam ou já utilizaram esses produtos, observaram alterações durante esse processo de consumo e atividade física.

Outro fator importante, de acordo com Pereira, Lajolo e Hirschbruch citados por Kantikas (2007), consumir suplementos nutricionais com o objetivo de melhorar o desempenho, aumentar a massa magra, entre vários outros motivos, tornou-se hábito entre os praticantes de atividades físicas em academias. Ocorre que nem sempre se procura profissionais da área de nutrição para orientação e acompanhamento.

Notou-se que 80% dos frequentadores não utilizam acompanhamento nutricional, sendo que o mais comum são indicações variadas, como por meio da internet, instrutores e até mesmo por iniciativa própria.

Os que afirmam não ter acompanhamento, não levam em conta as possibilidades, por exemplo, do aparecimento de problemas com a saúde. Apenas o nutricionista possui capacitação para prescrever a utilização dos suplementos e uma dieta balanceada para cada objetivo pessoal.

4 CONCLUSÃO

De acordo com as informações coletadas dos praticantes de atividades físicas na academia do Clube AABB, situada na cidade de Bambuí-MG, mostraram que a maioria se exercita com o objetivo da manutenção da saúde, estética e modelagem do corpo e aumentar a massa muscular.

Com relação aos suplementos mais consumidos, os mais citados pelos frequentadores foram: Whey Protein e BCAAs. Obtiveram informações sobre a utilização dos suplementos através dos instrutores da própria academia ou por iniciativa pessoal, sem orientação especializada, com mais consumo identificado entre os jovens adultos com faixa etária de 15 a 30 anos e por praticantes de musculação.



Com base nos resultados, é importante salientar a idéia de que a prescrição de suplemento alimentar deve ser realizada por um profissional da nutrição ou medicina, em conjunto com o profissional de educação física. O consumo de suplementos deve estar ligado aos fatores biológicos, a alimentação equilibrada, intensidade dos exercícios praticados e ao período de treinamento de cada indivíduo.

Desse modo, precisam tentar contribuir para que os resultados sejam alcançados de forma saudável, sem se sobrecarregar e afetar a saúde. Portanto, são necessárias medidas preventivas para o público alvo, como palestras e fiscalizações, visando melhorar o grau de informação, como uma forma de proteção e garantir a segurança na utilização desses produtos.

REFERÊNCIAS

KANTIKAS, M.G.L. Avaliação do Uso de Suplementos Nutricionais à base de Soro Bovino pelos Praticantes de Musculação em Academias da Cidade de Curitiba-PR. Dissertação de Mestrado. Curitiba. Universidade Federal do Paraná. 2007.

TERADA, L.C; GODOI, M.R; SILVA, T.C.V; MONTEIRO, T.L. Efeitos Metabólicos da Suplementação do Whey Protein em Praticantes de Exercícios com Pesos. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 3. Núm. 16. 2009. p. 295-304.

SOARES, L.G. Utilização de Suplementos Nutricionais em Praticantes de Musculação em uma Academia de Porto Alegre: Fatores Associados. Monografia (Conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.

HIRSCHBRUCH, M.D; CARVALHO, J.R. Nutrição esportiva uma visão prática. Manole. P. 17-24, 156-163. 2008.