



UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE MARINGÁ- PR

*Sabrina Carla Barbosa Pinheiro¹;
Tamires Mayara Campos da Silva²;
Isabelle Zanquetta Carvalho³*

RESUMO: A busca por um corpo definido e saudável vem tornando – se nas últimas décadas algo que reúne vários adeptos, deste modo muitos indivíduos recorrem as academias para suprir essa necessidade de um corpo esteticamente dentro dos padrões de aceitação da sociedade e também para manutenção do estilo de vida. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo verificar o nível de utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias. Trata-se de uma pesquisa descritiva a qual será realizada com uma população composta por praticantes de musculação em academias de Maringá – Pr. Na pesquisa foi aplicado um questionário adaptada (ALBINO et. al, 2009). Os resultados obtidos foram analisados por meio de porcentagem. Os dados foram expostos por meio de gráficos. Observou-se que a maioria dos avaliados afirmou consumir algum tipo de suplemento, sendo que notou-se uma diferença percentual entre os sexos, onde 67,5 % dos praticantes do sexo masculino e 58% do sexo feminino fizeram tal afirmação. Ao final conclui-se que a maioria dos avaliados consome algum tipo de suplemento nutricional, no entanto, uma porção desses indivíduos não o fazem devido a falta de informações e conhecimento dos reais efeitos que esses produtos propiciam a quem os utiliza.

PALAVRAS-CHAVE: nutricional, musculação, academia.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Rodrigues et. al (2010), há uma crescente busca pela prática de atividade física nas academias. A maioria das pessoas ainda visa fins estéticos, no entanto, houve um aumento significativo em relação à saúde e qualidade de vida.

Hirschbruc et. al (2008), afirmam que a utilização de suplementos é maior em homens, sendo que o uso é feito diariamente, desta forma esse consumo torna-se um atalho para alcançar o padrão de beleza considerado adequado na sociedade, sendo a ingestão de suplementos realizada também pelo fato da falta de tempo e impaciência de esperar pelos resultados.

São inúmeros os suplementos utilizados, bem como seus efeitos benéficos e colaterais, deste modo, é relevante atentar para a utilização indevida dos mesmos a qual pode acarretar danos à saúde e assim gerar complicações ao organismo (ALENCAR et al., 2010).

O presente estudo tem como objetivo verificar o consumo de suplementos

¹Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Cesumar – UNICESUMAR, Maringá – Paraná. sabrinapinheiro15@yahoo.com.br

² Acadêmico do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Cesumar – UNICESUMAR, Maringá – Paraná. tamy_oz@hotmail.com

³Orientadora, Professora Mestre do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Cesumar – UNICESUMAR. isabellezanquetta@ig.com.br

nutricionais por praticantes de musculação em academias.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa com coleta de dados transversal com praticantes de musculação da cidade de Maringá- Pr. O estudo foi realizado com uma população composta por praticantes de musculação de duas academias.

O instrumento utilizado foi um questionário adaptado (ALBINO et. al. 2009), este é composto por 09 questões objetivas.

Os resultados obtidos foram analisados por meio de porcentagem e foram expostos por meio de tabelas e gráficos.

A pesquisa foi autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Unicesumar (nº Parecer 85958 e CAAE 04184412.7.0000.5539).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa avaliou a utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação, sendo 40 alunos do sexo masculino (56,33%) todos praticantes de musculação em academias.

Observou-se que 67,5 % dos praticantes do sexo masculino fazem uso de algum suplemento e 58% do sexo feminino fizeram tal afirmação (Gráfico 1). O resultado médio deste gráfico aponta que 62,75% dos praticantes de musculação fazem o uso de suplementos alimentares.

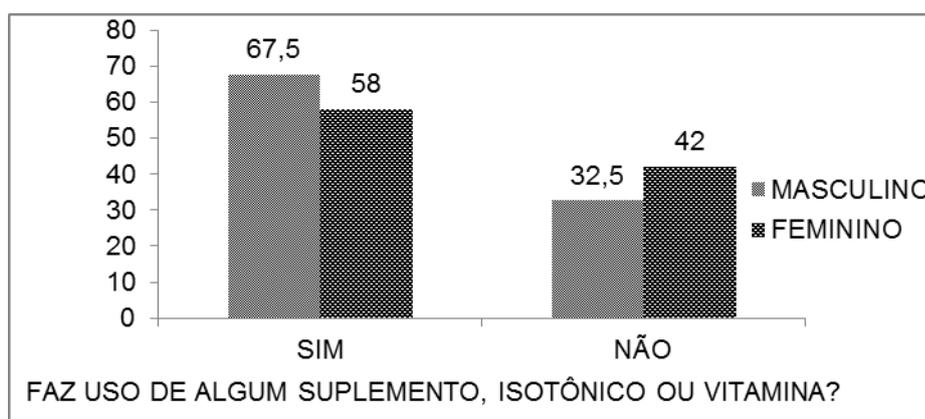


Gráfico 1. Valores percentuais referentes ao uso de suplementos nutricionais.

Alencar et al. (2010) em estudo realizado em Ouricuri - Pernambuco, verificou que 58,57% dos avaliados disseram consumir algum suplemento nutricional.

Os dados do gráfico 2 expressam que em ambos os sexos o maior percentual de uso está relacionado ao Whey Protein, com 40,74% no sexo masculino e 50 % no feminino. Em relação ao segundo maior percentual, verificou-se o BCAA (aminoácidos de cadeia ramificada), sendo que 25,93% dos homens afirmaram utilizá-lo, enquanto 16,67% das mulheres apontaram o produto. Outro produto com porcentagem significativa entre as mulheres foi a Maltodextrina com 22,22% de utilização.

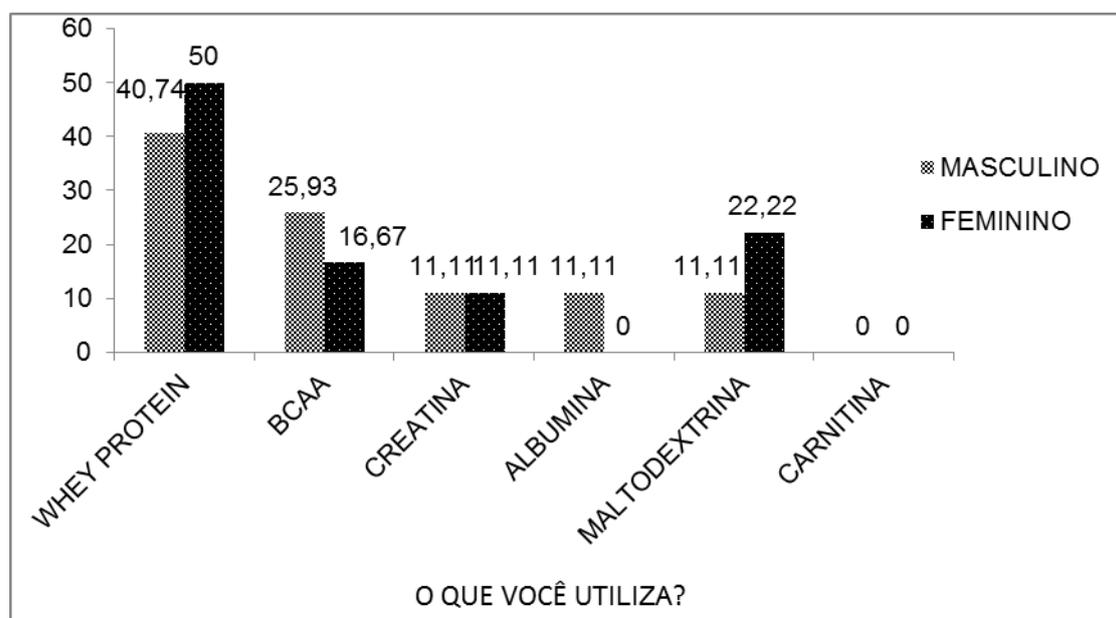


Gráfico 2. Valores percentuais referentes ao suplemento utilizado.

Em pesquisa realizada por Pimenta; Lopes (2005), observou-se que 33% dos avaliados indicaram consumir Proteínas, enquanto 30% apontaram utilizar aminoácidos.

Duarte et.al (2011), em estudo realizado em Icó no Ceará, identificou que o produto BCAA (aminoácido de cadeia ramificada) foi apontado com maior índice de consumo entre os avaliados com 15% de indicação.

4. CONCLUSÃO

Constatou-se neste estudo que a maioria dos avaliados de ambos os sexos consomem algum tipo de suplemento nutricional. Sendo assim, é importante ressaltar a necessidade de orientação adequada para esses indivíduos, perante a crescente demanda dessa ação. Dentre os suplementos utilizados a Whey Protein foi indicada como a de maior consumo entre os avaliados de sexo masculino e feminino, bem como também os aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) foram apontados com grande porcentagem; outro suplemento com destaque de acordo com a indicação das mulheres foi a Maltodextrina.

5. REFERÊNCIAS

ALBINO, Cleber Silveira. CAMPOS, Pamela Erthal. MARTINS, Ricardo Leone. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC. Revista Digital.V,14, n. 134, Buenos Aires, jul.2009.

ALENCAR, André Pereira de. et.al. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias da cidade de Ouricuri, PE. Revista Digital. V. 15, n, 151, Buenos Aires, dez, 2010.

DUARTE, Rafael B. et.al. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física da cidade do Icó, CE: um estudo transversal. **Revista Digital**. V. 16, N. 161, Outubro, 2011.

HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal. FISBERG, Mauro. MOCHIZUKI, Luis. Consumo de Suplementos por Jovens Freqüentadores de Academias de Ginástica São Paulo. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. V. 14, n. 6, p, 539-543, nov/dez, 2008.

PIMENTA, Márcia G. LOPES, Adriana C. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginástica de Cascavel – Pr, Simpósio Celafiscs, 2005.

RODRIGUES, Thaminne Barbosa. Perfil dos praticantes de musculação das principais academias de Araguaína – TO. Revista Científica do ITPAC. V. 3, n, 1, Jan/2010.

Anais Eletrônico

VIII EPCC – Encontro Internacional de Produção Científica Cesumar
UNICESUMAR – Centro Universitário Cesumar
Editora CESUMAR
Maringá – Paraná – Brasil