

CONSUMO DE SUPLEMENTOS PROTEICOS POR DESPORTISTAS DO MUNICÍPIO DE PELOTAS/RS

KAMILA DUARTE BRAGA¹; ELLEN LUÍSE VAGHETTI HOERLLE²; TAMIRES RIZZI³; ALESSANDRA DOUMID BORGES PRETTO⁴

¹ Universidade Federal de Pelotas – kamiladtebraga@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – ellen.hoerlle16@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – tamires.rizzi@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – alidoumid@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

A busca por um corpo ideal, magro, forte e torneado, traz atributos de uma nova era que se estabeleceu e que ganha cada vez mais destaque. Esta preocupação abrange todos os gêneros, classes sociais e faixas etárias. É visto que há um crescimento da busca pela beleza e dos moldes impostos pelos segmentos de moda, bens e serviços em torno do corpo perfeito, trazendo a ideia de que o modelo de beleza, nem sempre considera a saúde (WITT, SCHNIDER, 2011).

Muitas vezes os indivíduos na busca pelo corpo perfeito, acabam utilizando suplementos alimentares, que estão se mostrando cada vez mais presentes no cotidiano da população, principalmente de desportistas e atletas, que visam um melhor rendimento ou boa forma. Dentre os objetivos buscados com o consumo de suplementos, estão: ganho de massa magra, perda de massa gorda, aumento do desempenho físico (PELLEGRINI, CORRÉA, BARBOSA, 2017). Os suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar com calorias e/ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requer suplementação. Os casos em que se indica a suplementação alimentar são: estados fisiológicos específicos, estados patológicos e alterações metabólicas (RESOLUÇÃO CFN nº 380/2005).

Os suplementos nutricionais são amplamente utilizados no esporte, sendo que 40-80% dos atletas utilizam (MOLINERO; MÁRQUEZ, 2009), e as mulheres utilizam para corrigir inadequações dietéticas, e os homens com o intuito de aumentar a força muscular (FROILAND et al., 2004). O uso de suplementos entre a população não atleta também é relevante, principalmente entre desportistas (MATTILA et al., 2010). O forte apelo do marketing populariza estes produtos, e leva propicia o uso indevido sem orientação adequada (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008). Além disto, é importante destacar que o consumo excessivo de proteína, seja pela alimentação ou suplementação, pode acarretar diversos efeitos negativos à saúde, como: desidratação, aumento de flatulência, toxicidade hepática e renal, gota e diminuição da capacidade do organismo de absorver aminoácidos essenciais dos alimentos (QUINTÃ, 2014). O objetivo deste estudo foi verificar o consumo de suplementos proteicos por desportistas do município de Pelotas/RS.

2. METODOLOGIA

Estudo transversal e descritivo com desportistas de academias do Município de Pelotas, RS. A amostra foi composta de adultos, entre 18 e 60 anos,

de ambos os sexos, praticantes de qualquer modalidade esportiva no período de março à maio de 2018.

Após o consentimento em participar da pesquisa e a confirmação dos critérios de inclusão, foram realizadas as medidas antropométricas de peso, altura, circunferência da cintura e foi entregue um questionário contendo questões sobre uso de suplementos proteicos, consumo/comportamento alimentar e distorção da imagem. O consumo de suplementos proteicos foi quantificado em sim ou não e os que responderam sim, foi questionado qual(is) tipo(s) são utilizados; qual sabor é escolhido no momento da compra, há quanto tempo utiliza suplementos proteicos e qual o objetivo com esta suplementação.

O consumo alimentar será verificado através do formulário de marcadores do consumo alimentar do SISVAN do Ministério da Saúde, 2008, construídos com base na nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

O questionário Body Shape Questionnaire (BSQ-34) ou Questionário de Imagem Corporal é composto por 34 questões, respondidas de acordo com um quadro disponibilizado, contendo as seguintes respostas: nunca, raramente, às vezes, frequentemente, muito frequentemente e sempre. As 6 opções de respostas variam de nunca (0 pontos) a sempre (5 pontos) e os resultados podem ser classificados em 4 categorias: < 80 pontos: ausência de distorção da imagem corporal; 81 – 110 pontos: leve distorção da imagem corporal; 111 – 140 pontos: moderada distorção da imagem corporal; > 140 pontos: grave distorção da imagem corporal. O escore total é feito através da soma das respostas dos indivíduos (BIGHETTI, 2003).

O teste Eating Attitudes Test (EAT-26) ou Teste de Atitudes Alimentares é composto por 26 questões que serão respondidas como: Sempre, normalmente, frequentemente, algumas vezes, raramente e nunca. Ele serve para identificar indivíduos supostamente susceptíveis ao desenvolvimento de distúrbios da conduta alimentar e pessoas cujas respostas atingem escore igual ou superior a 20. Caso o total de escores encontrados seja maior ou igual a 20, EAT-26 é considerado positivo e confirma a presença de atitudes alimentares patológicas e risco para o desenvolvimento de anorexia nervosa e escore entre 0 e 19, se considera fora do risco (STUNKARD et al, 1986).

A Escala de Silhuetas (ES) é um método que consiste em 9 silhuetas, que vão da silhueta mais magra para a mais obesa. Os participantes responderão às seguintes questões: "Escolha uma figura que melhor lhe representa no momento" e "Escolha uma única figura que representa a forma que gostaria de ter/ser". O escore é calculado pela diferença entre a silhueta escolhida como ideal e a atual, variando de -8 a 8. Valores positivos indicam que o sujeito deseja ter uma silhueta menor que a atual e, em contrapartida, valores negativos indicam desejo de aumentar a silhueta (STUNKARD et al, 1986).

Todos os participantes foram convidados a participarem da pesquisa e após consentirem foi lido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e foi entregue uma via para o participante e uma via ficou com o pesquisador, ambas assinadas pelo participante e pelo pesquisador e após o aceite, o termo era entregue ao participante. Os participantes da pesquisa receberam informativos sobre hábitos de vida e de alimentação saudável, na forma dos 10 passos da alimentação saudável do Ministério da Saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Os dados obtidos através da pesquisa foram digitados no Microsoft Office Excel ® e após foram realizadas as análises estatísticas através do pacote estatístico Stata 14.0 ®. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética da Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com 139 desportistas, sendo a maioria (65,47%) do sexo feminino, com idade entre 18 a 59 anos, de cor branca (93,08%), eutrófico (57,55%) e com circunferência da cintura média de 78 cm. O IMC médio da amostra foi de 24,83 Kg/m² variando de 17,71 a 38,27 Kg/m². Apesar da maioria da amostra ser eutrófica, 40,29% está acima do peso. A Escala de Silhuetas mostrou que 79,86% dos desportistas entrevistados querem modificar a silhueta atual e 37,69% se vê maior do que está. Da amostra estudada, 33,81% utiliza suplemento alimentar. Dos 47 (100%) que utilizam suplemento, 72,34% usa whey protein, seguido de creatina (17,02). O sabor mais utilizado é o chocolate (60,87%). Dos 47 desportistas que utilizam suplemento, 17 consomem 2 tipos concomitantemente, sendo o BCAA (41,18%) mais referido. E quanto à finalidade, a grande maioria (73,915) utiliza para ganho de massa muscular.

Atrelado ao resultado deste estudo, outras pesquisas também evidenciaram elevado consumo de suplementos proteicos visando o ganho de massa muscular, como o de Barbeiro, et al (2010), onde 32% da amostra de desportistas estudada, utilizava suplementos proteicos.

4. CONCLUSÕES

O uso de suplementos proteicos se faz muito presente no cotidiano dos desportistas hoje em dia, junto à busca por uma vida mais saudável, com uma alimentação equilibrada e prática de atividades físicas. Boa parte da amostra que utiliza suplemento, no intuito de intensificar seus resultados. Conclui-se que um número significativo dos desportistas entrevistados na cidade de Pelotas/RS (33,81%) utilizam suplementos proteicos e é de fundamental importância a presença do nutricionista nas academias, visando a orientação nutricional adequada, coibindo o uso inadequado dos suplementos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBEIRO, A. G.; MORAIS, A. C.; YOSHIDA, S. U.; ALVES, L. R.; STULBACH, T. Avaliação do consumo de suplementos protéicos entre frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 4, n. 23, p 387-392, 2010.

BIGHETTI, F. Tradução e validação do Eating Attitudes Test (EAT-26) em adolescentes do sexo feminino na cidade de Ribeirão Preto. 2003. 101f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem em Saúde Pública) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.

CFN. Resolução CFN nº 380, de 28 de dezembro de 2005. Conselho Federal de Nutricionistas. Acessado em: 7 de junho de 2018. Disponível em: http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_380_2005.htm.

FROILAND, K; Koszewiski, W; Hingst, J; Kopecky, L Nutritional supplement use among college athletes and their sources of information. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, Champaign, v. 14, n. 5, p. 104-120, 2004.

HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L.. Consumo de suplementos por jovens freqüentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 14, n. 6, p. 539-543, 2008.

MATTILA, V. M; Parkkari, P; Harri, L; Pihlajamäki, A; Rimpelä. Use of dietary supplements and anabolic-androgenic steroids among Finnish adolescents in 1991-2005. **European Journal of Public Health**, Oxford, v. 20, n. 3, p. 306-311, 2010.

Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população Saudável**. Acessado em: 25 de maio de 2018. Disponível em: http://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/cidadao/temas-de-saude/guia_de_bolso_sobre_alimentacao.pdf.

MOLINERO, O.; MÁRQUEZ, S. Use of nutritional supplements in sports: risks, knowledge, and behavioural-related factors. **Nutrición Hospitalaria**, Madrid, v. 24, n. 2, p.128-134, 2009.

PELLEGRINI, A. R.; CORRÊA, F. S.; BARBOSA, M. R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação da cidade de São Carlos-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 61, p. 59-73, 2017.

QUINTÃ, J. I. J. **Suplementação e Prática Desportiva: O Papel Do Farmacêutico Comunitário**. 2014. 28f. Dissertação (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas) - Faculdade de Farmácia, Universidade de Coimbra, Portugal.

STUNKARD, A. J.; SORENSEN, T. I.; HANIS, C.; TEASDALE T. W.; CHAKRABORTY, R.; SHULL, W. J; SCHULSINGER, F. An adoption study of human obesity. **New England Journal of Medicine**, v. 314, n. 4, p. 193-198, 1986.

WITT, J. S. G. Z; SCHNEIDER, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 9, p. 3909-3916, 2011.