



RAYANE DE REZENDE BARBOSA

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E USO DE SUPLEMENTOS POR
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS**

Itaperuna
2022

RAYANE DE REZENDE BARBOSA

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E USO DE SUPLEMENTOS POR
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial
para a obtenção do título de
Bacharel em Nutrição ao Centro
Universitário Redentor.

Orientador: Dr. Arthur da Silva Gomes

Itaperuna

2022

FOLHA DE APROVAÇÃO

Autor (a) (es): RAYANE DE REZENDE BARBOSA

Título: AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E USO DE SUPLEMENTOS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS

Natureza: Trabalho de Conclusão de Curso

Objetivo: Título de Bacharel em Nutrição

Instituição: Centro Universitário Redentor

Área de Concentração: Nutrição

Aprovada em: ____/____/____

Banca Examinadora:

Professora: Danielle Castro Hoffmann
Instituição: Uniredentor

Nutricionista: Selenia Maciel Santana
Instituição: Uniredentor

Dr.º: Arthur da Silva Gomes
Instituição: Uniredentor

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida, autor do meu destino, meu guia e socorro presente em meio a angústia.

Ao meu pai Romildo (in memoriam), que já se foi, mas que está presente em todos os dias da minha vida. Sei que lá de cima, ele está orgulhoso e cuidando de mim.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha mãe Emília, seu cuidado e dedicação em muitos momentos, me deram esperança para seguir. Pai, sua presença significou segurança e certeza de que não estou sozinha nessa caminhada. Aos meus irmãos Sabrina, Hugo e Juliana que sempre estiveram ao meu lado me apoiando. Agradeço meu esposo Alfredo, por todo apoio, companheirismo, paciência e amor. Por acreditar em mim mais do que eu mesma. À toda minha família e amigos que sempre torceram por mim. Gostaria de agradecer as minhas amigas Isa, Ingrid e Thais, que fizeram essa reta final ser mais leve e prazerosa, obrigada por sempre estarem presente, muito sucesso para vocês e obrigada pela amizade.

“Viva como se fosse morrer amanhã.
Aprenda como se você fosse viver para
sempre.”
(Mahatma Gandhi)

RESUMO

Com a crescente procura por um estilo de vida saudável visando a melhora da composição corporal a fim de atingir um perfil estético, grande parte da população principalmente jovens e adultos tem buscado melhorar a alimentação associada ao uso de suplementos alimentares. O objetivo foi avaliar o consumo alimentar e uso de suplementos por praticantes de atividade física em academias de Bom Jesus do Itabapoana – RJ. A pesquisa contou com a participação de praticantes de atividade física e através de um questionário foi abordado informações pertinentes ao consumo alimentar, exercício físico e uso de suplementos alimentares. Foi encontrado na pesquisa através do recordatório de 24 horas uma ingestão nutricional com característica hiperproteica, hipoglicídica e hipolipídica e a preferência por suplementos a base de proteína como o whey protein e a creatina. Conclui-se que esses praticantes possuem uma ingesta proteica em sua alimentação de forma exacerbada por acreditarem que dessa maneira irá ocorrer o aumento da massa magra, o que reforça o quanto o nutricionista é necessário para orientar de forma adequada e individualizada.

Palavras-chave: alimentação, suplementos, atividade física.

ABSTRACT

With the growing demand for a healthy lifestyle aimed at improving body composition in order to achieve an aesthetic profile, a large part of the population, mainly young people and adults, has sought to improve their diet associated with the use of food supplements. The objective was to evaluate the food consumption and use of supplements by practitioners of physical activity in gyms in Bom Jesus do Itabapoana - RJ. The research had the participation of practitioners of physical activity and through a questionnaire, relevant information was addressed to food consumption, physical exercise and use of food supplements. It was found in the research through the 24-hour recall a nutritional intake with hyperprotein, hypoglycemic and hypolipidic characteristics and the preference for protein-based supplements such as whey protein and creatine. It is concluded that these practitioners have an exacerbated protein intake in their diet because they believe that in this way the increase in lean mass will occur, which reinforces how much the nutritionist is necessary to guide in an adequate and individualized way.

Keywords: food, supplements, physical activity.

SUMÁRIO

RESUMO	
ABSTRACT	
1 INTRODUÇÃO.....	1
2 METODOLOGIA.....	2
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	3
4 CONCLUSÃO.....	5
PRINCIPAIS REFERÊNCIAS.....	6
APÊNDICE A.....	7
ANEXO A.....	11

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E USO DE SUPLEMENTOS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS

Rayane de Rezende Barbosa¹; Arthur da Silva Gomes²

¹Graduanda em Nutrição, Centro Universitário Uniredentor/Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro.

²Doutor em Ciências Biomédicas, Centro Universitário Uniredentor/Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação. Suplementação. Exercício Físico.

ÁREA TEMÁTICA: Outros.

1 INTRODUÇÃO

A avaliação do consumo alimentar é um dos fatores determinantes no desempenho da atividade física realizada, porém a falta de conhecimento em relação a uma alimentação balanceada é percebido entre muitos indivíduos (HOKAMA, RODRIGUES E SANCHES, 2019).

O recordatório de 24 horas (R24H) apresenta vantagens por ser um método de baixo custo e de aplicação relativamente rápida. Sendo um excelente parâmetro de avaliação do consumo de macronutrientes (carboidrato, lipídeo e proteína) e micronutrientes (minerais e vitaminas) e também possibilita a classificação a níveis de consumo habitual (ALMEIDA, 2018).

A musculação é uma das práticas esportivas que tem registrado um número cada vez maior de praticantes sejam eles jovens, adultos, idosos e até mesmo crianças. Esses indivíduos têm como objetivo melhorar a composição corporal para atingir o padrão estético valorizado socialmente tendo como característica o volume muscular aumentado e percentual de gordura reduzido. Porém a procura por essa modalidade, não é somente pela estética, tendo em vista que muitos a procuram com a finalidade de tratar e/ou prevenir doenças, melhorar o condicionamento físico ou simplesmente melhorar a qualidade de vida (JÚNIOR, ABREU E SILVA, 2017).

Consequentemente, com o crescente número desses indivíduos nas academias, visando resultados mais rápidos na melhora do perfil estético, muitos começam a fazer uso de suplementos sem a devida orientação e prescrição de profissionais adequados e especializados (COSTA, 2012).

O suplemento alimentar é caracterizado como um produto constituído de pelo menos um dos seguintes componentes: vitaminas e minerais, ervas e botânicos, aminoácidos, metabólicos, extratos ou combinações dos componentes acima. As necessidades nutricionais de praticantes de atividade física e atletas são diferentes em relação aos não praticantes. Porém essa necessidade pode ser suprida por meio dos alimentos, desde que os praticantes tenham uma alimentação adequada, variada e balanceada tendo condições de ingerir todos os nutrientes necessários em quantidade e qualidade nutricional adequada (SILVA *et al.*, 2017).

Devido à grande quantidade de informações sobre suplementos nutricionais sem nenhuma comprovação científica quanto aos seus benefícios, associado ao impacto na saúde de quem os consome, torna-se importante o entendimento dos fatores associados a esse consumo (MILANI, TEIXEIRA E MARQUEZ, 2014).

Com base no exposto, este trabalho tem o propósito de avaliar o consumo alimentar e o uso de suplementos por praticantes de musculação.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo de caráter exploratório. Foram avaliados homens e mulheres acima de 18 anos que frequentavam academia no mínimo 3 vezes por semana. Como critério de exclusão indivíduos portadores de doenças crônicas ou gestantes não poderiam participar da pesquisa. Todos os participantes foram informados sobre os procedimentos aos quais seriam submetidos e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), autorizando a utilização dos dados. A aplicação do questionário ocorreu de forma online, por meio do *Google Forms*, sendo divulgado através das redes sociais *Whatsapp*, *Instagram* e *Facebook*.

O questionário aplicado foi composto por perguntas que analisaram a atividade física praticada e o perfil alimentar dos praticantes de atividade física, ou seja, se o consumo alimentar seguia as recomendações de macronutrientes de acordo com a

AMDR. Assim como, foi avaliado se os mesmos faziam uso de suplementos alimentares, quais suplementos utilizados e se acreditavam ser necessário o uso do mesmo. O questionário foi aplicado no mês de outubro de 2022.

Os dados coletados foram examinados pela própria plataforma *Google Forms* e, posteriormente, estes dados foram analisados e expressos por meio de estatística descritiva. Também foram utilizados o *software WebDiet* e o *Microsoft Excel 2016* para avaliar os dados referentes ao consumo alimentar dos participantes. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética do Centro Universitário Uniredentor/Afya com o CAAE 53286821.9.0000.5648.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do estudo um total de 25 indivíduos. Desse total, 28% (n=7) eram do sexo masculino e 72% (n=18) eram do sexo feminino. Em relação a idade, 64% (n=16) dos indivíduos tem entre 18 e 30 anos. Com relação ao IMC a média foi de 25,8 kg/m² (n=7) para o sexo masculino e 21,6 kg/m² (n=18) para o sexo feminino. Para classificação do estado nutricional, observa-se o predomínio de eutrofia com 55,5% (n=10) para o sexo feminino e sobrepeso com 57,14% (n=4) para o sexo masculino.

Quando questionados sobre o exercício praticado, dos 25 entrevistados, 15 praticavam musculação e 7 deles associavam a musculação com o aeróbico. Observou-se que 60% (n=15) dos indivíduos tem como principal prática de atividade física a musculação com objetivo de ganho de massa muscular (hipertrofia).

Sobre o uso de suplementos alimentares, 92% (n=23) relataram utilizar algum suplemento com objetivo de ganhar massa muscular e/ou complementar a alimentação e 84% (n=21) acham necessário o uso de suplemento na prática de atividade física. Em relação a indicação do uso de suplementos, 78,3% (n=18) foi por indicação de um profissional nutricionista. Quando perguntados sobre o suplemento mais utilizado, o Whey Protein foi o suplemento de maior consumo entre os praticantes com 78,3% (n=18), seguido da Creatina com 60,9% (n=14), Glutamina, BCAA e outros com 4,3%.

Além das análises sociodemográficas, sobre atividade física e o uso de suplemento alimentar, uma auto avaliação sobre o nível de conhecimento acerca da alimentação saudável foi realizada. Assim, pode-se observar que 56% (n=14) dos participantes

declararam ter conhecimento “muito bom” e 24% (n=6) disseram ser “suficiente”. Quando questionados sobre qual macronutriente é mais importante, 72% (n=18) considera a proteína sendo o macronutriente que deve ser mais consumido, seguido do carboidrato com 28% (n=7). Ao analisar o conhecimento sobre as fontes alimentares de proteína e carboidrato, 100% (n=25) dos participantes acertaram as fontes em ambas as perguntas. Já nas fontes alimentares de lipídios, 92% (n=23) responderam corretamente.

Através do Recordatório de 24 horas, foi avaliado a ingestão de macronutrientes e identificou-se que a média do consumo de carboidrato, proteína e lipídio do sexo masculino foi superior ao sexo feminino, porém sem diferenças significativas. A alimentação dos praticantes foi classificada como hiperproteica e hipolipídica para ambos os sexos e em relação ao consumo de carboidrato foi classificado como normoglicídica para o sexo feminino e hipoglicídica para o sexo masculino. Em ambos os sexos, o consumo de carboidratos encontrou-se abaixo do recomendado pela AMDR (45-65%). Já a proteína, estava adequada para ambos os sexos e apenas dois participantes estavam acima do recomendado. Avaliando os lipídios, a maioria dos participantes utilizavam quantidades adequadas (20-35%), mas 44% (n=11) consumiam dieta hipolipídica.

Os resultados do presente estudo identificaram que grande parte dos praticantes classificam seus conhecimentos sobre alimentação em “muito bom” e “suficiente”. No entanto, quando questionados sobre qual macronutriente deva ser de maior consumo diário, a maioria respondeu que a proteína é o mais importante, comprovando que tal conhecimento é insuficiente e que corrobora com os resultados dos estudos apresentados por Hokama, Rodrigues e Sanches (2019), Lopes e colaboradores (2015) e Santos e colaboradores (2016) onde foi averiguado o elevado consumo de proteínas entre os indivíduos.

Por meio do recordatório de 24 horas, ao avaliar o consumo alimentar foi identificado uma ingestão nutricional com característica hiperproteica, hipoglicídica e hipolipídica. A dieta hiperproteica identificada pode não estar necessariamente associada a ingestão elevada de alimentos fontes de proteína, mas também pelo elevado consumo de suplementos alimentares a base de proteína, visto que a maioria dos praticantes avaliados faziam uso. Esses dados também foram encontrados no estudo de Macedo, Souza e Fernandez (2018).

A respeito do carboidrato, foi possível observar que o consumo dos praticantes está abaixo da recomendação diária da AMDR. Resultado similar encontrado no estudo de Oliveira e colaboradores (2009) em que a maioria dos indivíduos apresentaram dieta hipoglicídica. A inadequada ingestão de carboidratos, a longo prazo pode ocasionar prejuízos como redução do desempenho físico, fadiga muscular e desânimo. Por ser a principal fonte de energia, é o macronutriente que deve ser a base de toda alimentação, principalmente em praticantes de atividade física.

No que se refere a indicação de suplementação, observou-se que 78,3% teve orientação de nutricionista e os suplementos mais utilizados que predominaram no estudo foram fontes proteicas como whey protein e creatina. Como já mencionado, a maioria dos indivíduos acreditam ser a proteína o nutriente mais importante e de acordo com Medeiros, Daronco e Balsan (2019) a preferência por suplementos proteicos pode ser explicada por terem como objetivo principal o aumento da massa muscular, pois as proteínas exercem o papel fundamental nesse processo. Portanto, o uso sem uma adequada orientação por parte de um profissional, pode provocar prejuízos financeiros, não contribuir com o objetivo e promover malefícios à saúde, podendo prejudicar o funcionamento hepático e renal. (Macedo, Souza e Fernandez, 2018).

4 CONCLUSÃO

Com os resultados obtidos, o presente estudo demonstrou que a maioria dos praticantes de atividade física julgam incorretamente a proteína como o macronutriente que deve ser de maior consumo diário. Foi observado uma baixa ingestão de carboidratos e a ingestão excessiva de proteínas quando comparados com as recomendações da AMDR. No que se refere ao consumo de suplementos alimentares foi possível constatar a preferência por suplementos à base de proteína, como whey protein e a creatina. Apesar do profissional da área de nutrição estar sendo cada vez mais valorizado, ressalta a importância do nutricionista a fim de continuar a propagar ainda mais, informações de qualidade e adequadas acerca da alimentação saudável e de prescrições de suplementos de maneira individual, devido às dúvidas encontradas por alguns participantes, principalmente sobre cada macronutriente e suas características.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

HOKAMA, Laís Maluf; RODRIGUES, Gabrielly da Costa Gomes; SANCHES, Fabiane La Flor Ziegler. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação e atletas de judô de academias de Campo Grande–MS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 80, p. 557-564, Jul/Ago. 2019. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1399/919>> Acesso em: 10 abr. 2022.

MACEDO, Thayana da Silva; DE SOUSA, Andre Luiz; FERNANDEZ, Natália Costa. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v. 11, n. 68, p. 974-985, 2018. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/940/714>> Acesso em: 18 set. 2022.

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO

Características sociodemográficas e socioeconômicas

E-mail: _____

Nome: _____

Idade:

- ☐ De 18 a 30 anos
- ☐ De 30 a 40 anos
- ☐ De 40 a 50 anos
- ☐ Acima de 50 anos

Gênero

- ☐ Feminino
- ☐ Masculino

Escolaridade:

- ☐ Ensino fundamental incompleto
- ☐ Ensino fundamental completo
- ☐ Ensino médio incompleto
- ☐ Ensino médio completo
- ☐ Ensino superior incompleto
- ☐ Ensino superior completo

Estado civil

- ☐ Solteiro (a)
- ☐ Casado (a) / união estável
- ☐ Divorciado (a)
- ☐ Viúvo (a)

Renda

- ☐ De 1 a 2 salários mínimos
- ☐ De 2 a 3 salários mínimos
- ☐ De 3 a 4 salários mínimos
- ☐ Acima de 4 salários mínimos

Possui alguma doença crônica?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Peso: _____

Altura: _____

Gordura corporal: _____

Circunferência abdominal: _____

Perfil de exercício físico dos praticantes
Qual atividade pratica? ☐ Musculação ☐ Aeróbico ☐ Ambos ☐ Outros _____
Frequência do exercício ☐ 1 vez na semana ☐ 2-3 vezes na semana ☐ 4-5 vezes na semana ☐ 6-7 vezes na semana
Duração do exercício? ☐ Até 30 min ☐ Até 45 min ☐ Até 60 min ☐ Até 90 min
Motivo do exercício ☐ Emagrecimento / perda de gordura ☐ Hipertrofia / ganho de massa muscular ☐ Qualidade de vida / saúde
Conhecimento sobre suplementação
Faz uso de suplemento alimentar? ☐ Sim ☐ Não
Se sim, qual (is) ☐ Whey Protein ☐ Creatina ☐ BCAA ☐ Termogênico ☐ Outros
Quem te recomendou o suplemento? ☐ Nutricionista ☐ Educador físico / treinador ☐ Busca na internet ☐ Amigos
Acha que o uso do suplemento para atividade física é? ☐ Necessário

- ☐ Desnecessário

Objetivo com o uso do suplemento?

- ☐ Ganho de massa muscular
- ☐ Perda de gordura
- ☐ Complementar a alimentação

Teve melhora no resultado?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sei

Em média, quanto gasta com suplementos por mês?

- ☐ Menos de 200,00 reais
- ☐ Acima de 200,00 reais
- ☐ Acima de 300,00 reais

Conhecimento sobre alimentação saudável**Faz quantas refeições por dia?**

- ☐ 1-2 refeições

- ☐ Desnecessário
- ☐ Pouco importante
- ☐ Importante
- ☐ Muito importante

Qual macronutriente deve ser mais consumido por dia?

- ☐ Carboidrato
- ☐ Lipídio
- ☐ Proteína

Quais dos alimentos abaixo são fontes de carboidratos?

- ☐ Carnes, ovos e legumes
- ☐ Arroz, pão e macarrão
- ☐ Azeite, banana e feijão

Quais dos alimentos abaixo são fontes de proteínas?

- ☐ Aveia, mel e batata
- ☐ Iogurte, chia e damasco
- ☐ Ovos, frango e queijo

Quais dos alimentos abaixo são fontes de lipídios?

- ☐ Azeite, abacate, manteiga
- ☐ Frango, arroz e maçã
- ☐ Tomate, linhaça e peixe

Já fez acompanhamento nutricional?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Recordatório de 24 horas

Café da manhã: descreva os alimentos e a quantidade de cada.

Colação: _____

Almoço: _____

Lanche: _____

Jantar: _____

Ceia: _____

Atenção: descrever apenas as refeições que fez durante o dia. Ex.: caso não tenha feito o lanche, deixar em branco.

ANEXO A**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TCC NO SITE DA UNIRENTOR**

Autor (a): Rayane de Rezende Barbosa
RG: 24.505.041.4

Matrícula: 1701970
CPF: 133.760.067-92

Título do Trabalho: Avaliação do consumo alimentar e uso de suplementos por praticantes de atividade física em academias

Número de Páginas: 6

Data da defesa: 10/12/2022

Orientador: Arthur da Silva Gomes

Curso: Nutrição

Autorizo o Centro Universitário Redentor, de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, a disponibilizar gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da publicação supracitada, de minha autoria, em seu site, em formato PDF ou similar, para fins de leitura e/ou impressão pela Internet, a título de divulgação da produção científica gerada por seus cursos.

Itaperuna, 10 de Dezembro de 2022



Assinatura do (a) autor