

Estado nutricional, consumo proteico e uso de suplementos alimentares de praticantes de musculação

Igor Augusto Gonçalves de Oliveira: Graduando do 8º período do curso de Nutrição
– UNIPAM (e-mail: igor1391@hotmail.com)

Aline Cardoso de Paiva: Professora orientadora – UNIPAM
(e-mail: alinecp@unipam.edu.br)

Resumo: A busca por um corpo perfeito e a falta de acompanhamento nutricional por parte dos participantes de musculação podem ocasionar um desequilíbrio dietético em relação à quantidade de proteínas e consumo de suplementos alimentares. Para esses praticantes, o acompanhamento nutricional se torna indispensável, pois a modificação de alguns hábitos alimentares pode elevar ou diminuir o desenvolvimento da hipertrofia muscular. O objetivo desse estudo foi avaliar o estado nutricional, o consumo proteico e o uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação. Realizou-se um estudo transversal descritivo com praticantes de musculação de quatro academias no município de Patos de Minas (MG); utilizou-se questionário de avaliação, recordatório alimentar de 24 horas e aferição das medidas antropométricas, correlacionados com as recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME). A coleta dos dados iniciou-se após a autorização do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Patos de Minas, aprovado pelo protocolo 3.180.638 e contato com os proprietários das academias. Os indivíduos que se interessaram em participar do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após, responderam ao questionário e posteriormente foi feita a avaliação antropométrica. Levantaram-se dados do consumo alimentar habitual, por meio do método Recordatório Alimentar de 24 horas, com auxílio de Álbum Fotográfico, sendo avaliadas calorias totais, assim como distribuição calórica, obtendo-se as porcentagens de cada macronutriente (carboidratos, lipídios e proteínas). Utilizou o programa de análises de dietas DietPro[®]. Participaram do estudo 50 praticantes de musculação, sendo 26 homens (31,5 ± 9,18 anos) e 24 mulheres (31,7 ± 9,18 anos). Treinavam em média de 3 a 5 vezes por semana, sendo identificado um consumo alimentar inadequado (homens 2624,34 ± 965,55 kcal e mulheres 1550 ± 451,23 kcal) em relação às recomendações energéticas e dos macronutrientes. Apresentavam o Índice de Massa Corporal (IMC) um pouco elevado devido ao desenvolvimento de massa muscular (homens 25,7 ± 4,42 kg/m² e mulheres 24,7 ± 3,73kg/m²). Foi observado entre a maior parte dos praticantes de musculação um alto consumo proteico (homens 2,35 ± 1,26g/kg e mulheres 1,73 ± 0,68g/kg). A maioria dos entrevistados consumia valores muito elevados em relação às recomendações da SBME (1,6 – 1,7g/kg/dia), gerando um desequilíbrio energético, e alto consumo de suplementos alimentares; os homens responsáveis pelo maior consumo de proteínas e suplementos. Concluiu-se que a população investigada apresenta hábitos alimentares que não atendem adequadamente suas necessidades nutricionais e realiza ingestão excessiva de proteína e suplementos alimentares. É

importante a ação do nutricionista esportivo dentro de academias para melhorar o perfil nutricional dessa população.

Palavras-chave: Dieta Hiperproteica. Hipertrofia. Nutrição no Esporte. Treino de Força.