

PERFIL DO USO DE SUPLEMENTO PROTEICO DO TIPO *WHEY PROTEIN* POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

AUTORES

Vivian Breglia Rosa VIEIRA
Docente do curso de Nutrição UNILAGO

Carine Mello ZANUZZO
Heloisa Moratelli SANDRINI
Nutricionistas

RESUMO

A procura pelo consumo de suplementos proteicos é uma realidade em consultórios e academias, justificada pela busca por auxiliar na obtenção dos resultados desejados. O uso de suplementos proteicos tem sido cada vez mais comumente associado a programas de treinamento, principalmente ao treino de musculação. Este trabalho teve como objetivo conhecer o perfil de uso de suplemento proteico do tipo *whey protein* por praticantes de musculação de academias do município de Chapecó, Santa Catarina. Este estudo foi realizado através de um questionário autoaplicável, composto por 14 questões, respondido somente por consumidores de suplemento do tipo *whey protein*. Participaram do estudo 40 praticantes de musculação, de ambos os sexos. Com relação ao tempo de uso de suplemento, a maioria dos entrevistados referiu fazer uso de suplemento há mais de cinco meses. Sobre os objetivos para o uso de suplemento proteico, a resposta mais citada foi o aumento de massa muscular. A maioria dos entrevistados relatou usar a suplementação por indicação do profissional de Educação Física, seguido do uso por conta própria. Entretanto, citaram que o profissional habilitado para indicação é o nutricionista. Dos possíveis riscos do uso, quase metade dos usuários respondeu não haver nenhum risco decorrente do uso do suplemento. Diante dos resultados verificados no presente estudo, conclui-se que os praticantes de atividade física estão cientes sobre a importância de acompanhamento nutricional, porém, não o realizam da forma correta. Percebe-se a necessidade do estreitamento das relações entre os usuários de suplemento e os profissionais nutricionistas.

PALAVRAS - CHAVE

Suplementos nutricionais. Suplemento proteico. Treinamento de resistência. Musculação.

1.INTRODUÇÃO

Segundo as diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte, o uso de suplementos alimentares como 'recursos ergogênicos' tem aumentado muito nos últimos anos. O consumo vem ocorrendo principalmente em academias, clubes e escolas de esportes, com o objetivo de hipertrofia, ganho de força e melhora do desempenho (SBME, 2009). Neste contexto, segundo Nabholz (2007), recentemente, houve um crescimento na oferta de suplementos no mercado nacional, a partir da demanda e pelo incremento nas empresas deste segmento. A autora aponta que a procura por estes produtos é uma realidade em consultórios e academias, justificada pela busca por auxiliar na obtenção dos resultados desejados (NABHOLZ, 2007).

Ressalta-se que a suplementação não se encontra restrita apenas a atletas, que visam a melhora da *performance*. O aumento no consumo de suplementos dietéticos cresce a cada dia entre os praticantes de exercício físico que não são atletas. Apesar da utilização crescente entre não atletas, percebe-se que existe, ainda, uma falta de informação dos consumidores acerca do uso destes produtos. O consumo ocorre, na maioria das vezes, de modo pouco consciente e sem embasamento científico (BACURAU, 2007).

Dentre as opções de suplementos disponíveis no mercado, verifica-se que os suplementos do tipo proteicos têm tido seu consumo cada vez mais associado a programas de treinamento com pesos, principalmente musculação. A maioria dos indivíduos que adere a esse tipo de atividade física tem grande preocupação estética e o objetivo de aumento nos níveis de massa muscular (TERADA et al., 2009). Sabe-se que o manejo dietético através de suplementação alimentar favorece as mudanças de composição corporal e tem influência positiva sobre o desempenho esportivo, entretanto deve ser compreendido como uma estratégia complementar, tendo a alimentação saudável e adequada como ponto de partida para obter o desempenho físico (SBME, 2009).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), por meio da Portaria n. 222, de 24 de março de 1998, define alimentos proteicos como sendo:

Produtos com predominância de proteínas hidrolisadas, ou não formulados com o intuito de aumentar a ingestão destes nutrientes ou complementar a dieta de atletas, cujas necessidades proteicas não estejam sendo satisfatoriamente supridas pelas fontes alimentares habituais. (Brasil, 1998, p. 2).

O uso de suplementos à base de proteínas de soro de leite, conhecidos como *whey protein*, é comum entre os praticantes de atividade física. Segundo Haraguchi, Abreu e De Paula (2006), os benefícios das proteínas do soro do leite sobre o ganho de massa muscular estão relacionados ao perfil de aminoácidos, principalmente da leucina (um importante desencadeador da síntese proteica), à rápida absorção intestinal de seus aminoácidos e peptídeos e a sua ação sobre a liberação de hormônios anabólicos, como a insulina. Nesse sentido, o mercado de suplementos alimentares dispõe de uma grande variedade de produtos à base de soro de leite que oferecem benefícios para o desempenho esportivo. Estes suplementos são comercializados como produtos de venda livre, podendo ser comprados em lojas especializadas, farmácias, academias ou pela internet.

Os suplementos à base do soro do leite constituem-se como fonte mais concentrada de aminoácidos essenciais, incluído os de cadeia ramificada, além de serem de rápida absorção (TERADA et al., 2009). De acordo com Sgarbieri (2004), as proteínas de soro apresentam elevadas concentrações dos

aminoácidos triptofano, cisteína, leucina, isoleucina e lisina, em excesso às recomendações diárias. Neste contexto, é importante ressaltar a importância do acompanhamento adequado, por profissional habilitado, quando se opta pelo consumo de tais produtos. Entretanto, conforme mencionado por alguns autores (SANTOS, 2011; GOMES et al., 2008; SUSSMANN, 2013), no Brasil vem ocorrendo uso indiscriminado de suplementos, principalmente do tipo *whey protein*. Os autores citam que, muitas vezes, esse consumo acontece sem orientação de profissional habilitado e de maneira incorreta, o que pode ocasionar riscos à saúde.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é conhecer o perfil de uso de suplemento proteico do tipo *whey protein* por praticantes de musculação de academias do município de Chapecó, Santa Catarina.

2.METODOLOGIA

Esta pesquisa é do tipo exploratório-descritiva. A população estudada foi composta por frequentadores de duas academias de musculação localizadas em Chapecó/SC. O critério utilizado para escolha das academias foi por estarem dentro do recomendado pelo Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina (CREF/SC) e também por estarem localizadas em bairros distantes.

Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário autoaplicável, composto por 14 questões fechadas, Este questionário foi respondido somente por consumidores de suplemento do tipo *whey protein*. Neste contexto, os pré-requisitos para a participação da pesquisa foram: usuários do suplemento tipo *whey protein*, praticantes da modalidade de musculação, maiores de 18 anos, de ambos os sexos.

Os dados obtidos foram organizados e tabulados em um banco de dados para análise.

Cabe salientar que, o projeto que deu origem a essa pesquisa foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - UNOCHAPECO, sob parecer número 1.051.593. Os participantes assinaram um termo de consentimento para autorização da utilização de dados de forma sigilosa, ética e com finalidade de pesquisa científica.

3.RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 40 praticantes de musculação, sendo a maior parte, 85% (n=34), do sexo masculino, com idade média de 31,5 anos. Dados semelhantes foram encontrados por Silveira, Lisbôa e Sousa (2011), que obtiveram predominância de homens (71,5%) em relação às mulheres (28,5%) com idade média de 27 anos, em pesquisa nas academias da cidade de Brasília/DF. Outro estudo semelhante, de Jesus e Silva (2008), verificou maior incidência de praticantes de musculação do sexo masculino, representando 79,8% da amostra do estudo, com idades entre 14 a 45 anos.

Dos entrevistados, 82,5% (n=33) praticam musculação há mais de um ano. Ao avaliar o consumo de suplementos alimentares em academias de ginástica em São Paulo, Bertolucci e colaboradores (2010) observaram que, quanto à prática esportiva, 69% dos participantes também realizavam atividade há mais de um ano.

Com relação ao tempo de uso de suplemento, pode-se avaliar que 70% (n=28) dos entrevistados fazem uso de suplemento há mais de cinco meses. Sobre a frequência de consumo, 50% (n=20) fazem uso de *whey protein* durante cinco dias na semana, sendo a maior parte uma vez ao dia (70%; n=28), e 25% consomem duas vezes ao dia, conforme apontado na tabela 1.

Tabela 1 – Frequência de consumo de suplemento *whey protein*, referidos por praticantes de musculação em academias de Chapecó/SC.

Frequência	nº	%
2x por semana	2	5
3x por semana	7	17,5
4x por semana	3	7,5
5x por semana	20	50
6 a 7x por semana	8	20
1x ao dia	28	70
2x ao dia	10	25
3x ao dia	2	5

Fonte: elaboração própria.

Quanto à forma de consumo do *whey protein*, 80% (n=32) daqueles que responderam ao questionário, nessa pesquisa, referiram usar apenas na forma de *shake* e outros 20% (n=8) em outras preparações culinárias.

Quando questionados sobre a quantidade ingerida, 27,5% (n=11) relataram consumir uma colher medida, 65% (n=26) referiram consumir duas colheres medida e 7,5% (n=3) consomem mais de duas colheres medida. O consumo de duas doses de suplemento contém em média 42 g de proteínas, alcançando mais da metade das recomendações diárias deste nutriente para indivíduos médios saudáveis.

Sobre os objetivos para o uso de suplemento proteico, alguns entrevistados referiram mais de uma resposta, dentre elas, a mais citada, por ambos os sexos, foi o aumento de massa muscular (82,5%; n=33), seguida por recuperação muscular (30%; n=12), aumento da ingestão de calorias (10%; n=4) e aumento de força (2,5%; n=1), de acordo com desenvolvimento exposto na tabela 2.

Tabela 2 – Objetivos para o consumo de suplemento *whey protein*, referidos por praticantes de musculação em academias de Chapecó/SC.

Objetivo	Total		Masculino		Feminino	
	nº	%	nº	%	nº	%
Massa muscular	33	82,5	28	82,3	5	83,3
Emagrecimento	0	0	0	0	0	0
Aumento de força	1	2,5	1	2,9	0	0
Aumento da ingestão de calorias	4	10	3	8,8	1	16,6
Recuperação muscular	12	30	10	29,4	2	33,3
Outros	1	2,5	1	2,9	0	0

Fonte: elaboração própria.

Os dados encontrados no presente estudo são diferentes dos resultados obtidos por Hallak, Fabrini e Peluzio (2007), que verificaram, em estudo nas academias de Belo Horizonte/MG, que apenas 34,7% dos usuários referiram utilizar suplementos alimentares com objetivo de aumento de massa muscular e outros 34,7% buscavam melhora na *performance* e aumento de energia. Já Sussmann (2013), em estudo semelhante nas academias do Rio de Janeiro, observou que 56,6% dos usuários de suplementos alimentares tinham como objetivo o aumento de massa muscular e 30% buscavam perda de peso e gordura. Schneider e colaboradores (2008) encontraram resultados próximos, ao avaliar o consumo de suplementos em academias de Balneário Camboriú/SC, onde 73% dos usuários de suplementos alimentares mencionaram o aumento de massa magra como finalidade, seguido por 26%, que afirmaram usar para recuperação muscular.

O uso do suplemento mostrou-se benéfico na percepção dos praticantes de musculação: 90% (n=36) deles relataram que com o uso do *whey protein* os objetivos físicos estão sendo alcançados e apenas 10% (n=4) disseram que o uso do suplemento não está sendo eficaz para alcançar os objetivos. Pereira e colaboradores (2009) afirmam, no seu estudo sobre o perfil do uso de *whey protein* nas academias de Curitiba/PR, que toda a população estudada referenciou resultados positivos com a suplementação desse tipo.

Ao serem questionados se apenas com alimentação, sem o consumo do *whey protein*, seria possível atingir os objetivos, 45% (n=18) dos praticantes desse estudo disseram que sim, enquanto a maioria, 55% (n=22), disseram que não. É importante destacar que hoje já não restam dúvidas de que a nutrição exerce papel vital no desempenho do exercício e no treinamento. Alimentos consumidos antes da prática esportiva são utilizados como combustível para o trabalho muscular, e no pós-exercício, para uma rápida recuperação, pois o organismo estará com suas reservas de glicogênio hepático e muscular (energia armazenada) em uma situação de carência, sendo assim, há necessidade de reposição rápida (BIESEK, ALVES, GUERRA, 2005).

Quanto à indicação do uso do *whey protein*, foram verificadas diversas respostas, conforme apontado na tabela 3, porém, a maioria dos entrevistados relatou usar o suplemento por indicação do profissional de Educação Física, com 29,5% (n=13), seguido do uso por conta própria, com 20,45% (n=9). Apenas 18,18% (n=8) apontaram utilizar o suplemento por indicação de um profissional nutricionista.

Tabela 3 – Pessoa responsável pela indicação do uso do suplemento, referidos por praticantes de musculação em academias de Chapecó/SC.

Profissional	nº	%
Prof.º Ed. Física	13	29,5
Conta própria	9	20,45
Colega academia	9	20,45
Nutricionista	8	18,18
Loja suplemento	1	2,27

Fonte: elaboração própria.

O estudo realizado por Pereira e Cabral (2007) apontou que quase 50% dos usuários de suplemento receberam indicação para uso de educadores físicos e apenas 10% de nutricionista. Já Felix (2011) verificou que 42% da população que participou de seu estudo recebeu indicação de nutricionistas para o uso de suplementação, contra 33% de educador físico. Outro estudo, de Fujita, Silva e Navarro (2010) apontou que 41,9% dos praticantes de atividade física receberam indicação de nutricionistas para o uso de suplemento, 38,7% fizeram auto indicação, 9,7% receberam de amigos e 9,7% de médico. Ressalta-se que não foram citados educadores físicos neste estudo.

Como podemos observar, em muitos casos, a prescrição de suplementação ainda está sendo feita de forma errônea por profissional não qualificado para esse fim. Habitualmente, a indicação pelo educador físico se dá devido ao fato de os praticantes terem um maior contato com esse profissional.

Quando questionados com relação a quem seria o profissional habilitado para prescrição de suplementação nutricional, a maioria, 80,85% (n=38), respondeu ser o nutricionista, seguido do educador físico, com 10,6% (n=5), e do médico, com 6% (n=3). A literatura aponta que o profissional capacitado para avaliar as necessidades dos praticantes de atividades físicas e prescrever suplementos é o nutricionista. É importante destacar que a Lei 8.243, de 17 de setembro de 1991, deixa claro que o profissional nutricionista

pode “[...] prescrever suplementos nutricionais necessários à complementação da dieta.” (CRN 10, 1991, p. 2).

Segundo Almeida e colaboradores (2009), os educadores físicos participantes de um estudo sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares, realizado em academias de Passo Fundo/RS, apresentaram conhecimento mediano sobre nutrição esportiva, e não estariam aptos a estimular ou prescrever o uso de suplemento.

Sabe-se que o praticante de atividade física que consome *whey protein* sem as devidas orientações pode estar sujeito aos danos decorrentes do uso incorreto, podendo, dessa maneira, estar exposto aos efeitos colaterais desse tipo de produto. A tabela 4 aponta as respostas dos usuários quando questionados sobre os possíveis riscos que o suplemento *whey protein* pode causar a saúde.

Tabela 4 – Possíveis riscos que o suplemento *whey protein* pode causar à saúde, referidos por praticantes de musculação em academias de Chapecó/SC.

Riscos	Nº	%
Nenhum	22	55
Problema renal	8	20
Aumento gordura corporal	7	17,5
Desconforto intestinal	3	7,5

Fonte: elaboração própria.

Mais da metade dos usuários, 55% (n=22), respondeu que não há risco nenhum do uso do suplemento. Essa percepção pode estar relacionada ao fato de a maioria não ter recebido indicação do uso por profissional devidamente habilitado para essa função.

Sabe-se que a ingestão de proteínas não deve ser descomedida, visto que elas podem auxiliar no acúmulo de gordura corporal, pois os aminoácidos podem ser transformados em glicose em nosso organismo, caso seja necessário (PERES, 2013, p. 49). É interessante destacar que nas buscas por mais informações sobre os riscos do consumo excessivo do suplemento *whey protein*, não foram encontrados artigos científicos que tragam comprovações científicas contundentes sobre os malefícios do uso excessivo. A maioria dos estudos aponta os benefícios do uso do suplemento.

CONCLUSÃO

Diante dos dados encontrados, conclui-se que o perfil de consumo dos praticantes de musculação desse estudo encontra-se insatisfatório. Os participantes desse estudo estão cientes sobre a importância de acompanhamento nutricional, porém não realizam quando optam pelo consumo de suplementação alimentar proteica. Mostra-se importante, neste contexto, o estreitamento das relações entre as academias de musculação e os nutricionistas.

A presença do profissional nutricionista na orientação de conduta dos praticantes de atividade física, para realizar prescrição e orientação adequadas sobre o uso de suplementos dietéticos, é requerido, evitando, desta forma, o uso indiscriminado, e priorizando a prática de um plano alimentar pautado nos princípios da alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C.; RADKE, T. L.; LIBERALI, R.; NAVARRO, F. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo/RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 3, n. 15, p. 232-240, 2009.

BACURAU, R. F. **Nutrição e suplementação esportiva**. São Paulo: Phorte, 2007.

BERTULUCCI, K. N. B.; SHEMBRI, T.; PINHEIRO, A. M. M.; NAVARRO, A. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 4, n. 20, p. 165-172, mar./abr. 2010.

BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. **Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. **Portaria n. 222 de 24 de março de 1998**. Dispõe sobre as características mínimas de qualidade a que deverão obedecer os alimentos para praticantes de atividade física. Brasília: MS, 1998.

CRN 10 – Conselho Regional de Nutricionistas Décima Região. **Lei n. 8.234, de 17 de setembro de 1991**. Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências. Florianópolis: CNR, 1991. Disponível em: <<http://www.crn10.org.br/index.php/legislacao/leis/94-lei-8234-de-17-de-setembro-de-1991>>.

SBME - Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo: Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, v. 15, n. 3, mar./abr. 2009.

FELIX, I. R. S. Avaliação dos conhecimentos de fontes alimentares e uso de suplementos esportivos em frequentadores da academia de ginástica Fitness Club em Guarulhos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 5, n. 27, p. 230-235, maio/jun. 2011.

FUJITA, A. G.; SILVA, U. S. L. G. da; NAVARRO, A. C. Consumo de suplementos alimentares entre educadores físicos na cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 4, n. 20, p. 130-138, mar./abr. 2010.

GOMES, G. S.; DEGIOVANNI, G. C.; GARLIPP, M. R.; CHIARELLO, P. G.; JORDÃO JR., A. A caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. **Revista da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – FMRP**, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 327-331, 2008.

HALLAK, A.; FABRINI, S.; PELUZIO, M. C. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte/MG, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 55-60, mar./abr. 2007.

HARAGUCHI, F. K.; ABREU, W. C. de; DE PAULA, H. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicações no esporte e benefícios para a saúde humana. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 4, p. 479-488, jul./ago. 2006.

JESUS, E. V.; SILVA, M. D. D. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. In. III ENCONTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ÁREAS AFINS, 2008. Piauí. **Anais: Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF)**. Departamento de Educação Física – UFPI, 2008.

NABHOLZ, T. V. **Nutrição esportiva: aspectos relacionados à suplementação nutricional**. São Paulo: Sarvier, 2007.

PEREIRA, C. V.; MONTEIRO, E. A.; VENCI, G. L.; PAULA, L. D.; LIBERALI, R.; NAVARRO, F. Perfil do uso de whey protein nas academias de Curitiba-PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 3, n. 17, p. 423-431, 2009.

PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. **Revista Brasileira Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 40-47, jan./fev. 2007.

PERES, R. **Viva em dieta, viva melhor: aplicações práticas de nutrição**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2013.

SANTOS, L. C. dos. **Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias na cidade de Curitiba e Pinhais**. 2011. 14 f. Monografia (Especialização em Ciência do Treinamento Desportivo) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2011.

SCHNEIDER, C.; MACHADO, C.; LASKA, S. M.; LIBERALI, R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú – SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 2, n. 11, p. 307-322, set./out. 2008.

SILVEIRA, D. F.; LISBÔA, S. D.; SOUSA, S. Q. de. O consumo de suplementos alimentares em academias de ginástica na cidade de Brasília-DF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 5, n. 25, p. 5-13, jan./fev. 2011.

SGARBIERI, V. C. Propriedades fisiológicas-funcionais das proteínas do soro de leite. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 4, p. 397-409, out./dez. 2004.

SUSSMANN, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 7, n. 37, p. 35-42, jan./fev. 2013.

TERADA, L. C.; GODOI, M. R. de; SILVA, T. C. V.; MONTEIRO, T. L. Efeitos metabólicos da suplementação com *whey protein* em praticantes de exercícios com pesos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 3, p. 295-304, jul./ago. 2009.