

INGESTÃO DE PROTEÍNAS POR USUÁRIOS DE ACADEMIA DE GINÁSTICA DO MUNICÍPIO DE PAU DOS FERROS/RN

MARIA LÚCIA LIRA DE ANDRADE ¹
LORENN KAREN PAIVA E FREITAS ²
MAIKON MOISÉS DE OLIVEIRA MAIA ³

RESUMO

A hipertrofia muscular vem sendo um dos objetivos frequentes de usuários de academia de ginástica. Considerando a sua íntima relação com a ingestão proteica, seja por meio da alimentação convencional ou por suplementos alimentares, o consumo da mesma tem sido estimulada em ambientes de academia de ginástica. Nesse contexto, o presente trabalho objetivou verificar a ingestão de proteínas por usuários de academia de ginástica no município de Pau dos Ferros/RN. A amostra consistiu de 118 usuários entrevistados em três academias de ginástica do município de Pau dos Ferros, sendo 59 homens e 59 mulheres. Este estudo se caracterizou por uma pesquisa quantitativa, onde para a análise da ingestão de proteínas foi utilizado o Recordatório Alimentar de 24 horas (R24h), através de perguntas sobre suplementação alimentar. Posteriormente, os dados foram aplicados no software de nutrição DietPro4®, onde foram obtidos os dados quantitativos da ingestão proteica. O consumo alimentar foi descrito pela adequação da distribuição de macronutrientes propostos pela Organização Mundial da Saúde na qual a distribuição normal de calorias é composta por 10-15% de proteínas. As dietas de indivíduos mediante tais recomendações foram consideradas hiperproteicas, normoproteicas e hipoproteicas. Os dados foram tabulados no SPSS 16.0 onde o procedimento estatístico entre os grupos utilizado foi ANOVA ($p \leq 0,05$). Com relação ao consumo de proteínas, observou-se através dos dados colhidos que 63% ($n=74$) dos entrevistados apresentam uma dieta hiperproteica, 27% ($n=32$) normoproteica e 10% ($n=12$) hipoproteica. Quando correlacionada a ingestão de proteínas de acordo com o sexo, foram constatadas diferenças ($p \leq 0,05$) entre a ingestão proteica de homens e mulheres, onde os homens possuem dieta hiperproteica, e mulheres, normoproteica. Diante do exposto,

concluímos que essa população costuma ter uma alimentação em proteína acima das recomendações da OMS, sendo classificada, portanto, como hiperprotéica, fato preocupante, pois ter uma alimentação mais rica em proteína, muitas vezes acima das recomendações que uma população de sedentários, não aumenta necessariamente a massa muscular e também pode promover danos a saúde.

Palavras-chave: INGESTÃO, PROTEÍNAS, ACADEMIAS DE GINÁSTICA.

¹ UFRN, lucia_lira@hotmail.com;

² UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE - UERN, loreninha_uzl@yahoo.com.br;

³ FIP, maikon_oliveira@hotmail.com;