

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

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

### **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), além 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 proteína. 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,

conclu&iacute;mos que essa popula&ccedil;&atilde;o costuma ter uma alimenta&ccedil;&atilde;o em prote&iacute;na acima das recomenda&ccedil;&otilde;es da OMS, sendo classificada, portanto, como hiperprot&eacute;ica, fato preocupante, pois ter uma alimenta&ccedil;&atilde;o mais rica em prote&iacute;na, muitas vezes acima das recomenda&ccedil;&otilde;es que uma popula&ccedil;&atilde;o de sedent&aacute;rios, n&atilde;o aumenta necessariamente a massa muscular e tamb&eacute;m pode promover danos a sa&uacute;de.

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

---

<sup>1</sup> UFRN, lucia\_lira@hotmail.com;

<sup>2</sup> UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE - UERN, loreninha\_uzl@yahoo.com.br;

<sup>3</sup> FIP, maikon\_oliveira@hotmail.com;