

CARACTERIZAÇÃO DO CONSUMO DE WHEY PROTEIN ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JOÃO PESSOA/PB

WLLIANE SILVA SOARES CRN 17378/P

YOHANNA DE OLIVEIRA CRN 16420/P

CAMILLA RAYANE GOMES DE FIGUEIREDO

RAQUEL SUELEN BRITO DA SILVA CREF 003180-G/PB

ALINE VAZ DA MOTA CRN 5179

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DA PARAÍBA, JOÃO PESSOA, PARAÍBA, BRASIL.

E-mail: wlliane_soares@hotmail.com

PALAVRAS CHAVE: Suplementos Alimentares. Atividade Física. Musculação.

INTRODUÇÃO: Dentre os variados tipos de suplementos, para os diversos tipos de finalidade, o consumo de *whey protein* tem se destacado como sendo um dos mais utilizados em academias de musculação. **OBJETIVOS:** Identificar a finalidade e o horário de utilização de *whey protein* entre praticantes de musculação em uma academia da cidade de João Pessoa/PB. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo transversal do tipo descritivo com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 50 praticantes, idade $25,2 \pm 5,4$ anos (sendo 39 homens) que já fossem usuários de *whey protein*. Estes responderam a um questionário semiestruturado, validado por Pereira et al. (2009) e adaptado para a finalidade do estudo. Os dados foram tratados por estatística descritiva. **RESULTADOS:** Os homens (76%) foram os maiores consumidores do suplemento, com 60% destes na faixa etária entre 18 a 25 anos. Homens e mulheres alegaram como motivos para uso do *whey protein* a facilitação no ganho de massa muscular (62%), suprimento dos nutrientes (18%), complementação das refeições (12%), definição muscular (6%) e redução do peso corporal (2%). Quanto ao horário de utilização, 76% dos praticantes o consumiam após o treino e apenas 24% antes do treino. Quanto a frequência de uso, 44% o consumiam 5 vezes por semana, 36% todos os dias, 16% faziam uso 6 vezes na semana, 2% consumiam 4 vezes na semana e outros 2% apenas 3 vezes na semana. **CONCLUSÃO:** Considerando que o *whey protein* tem como promessa o estímulo à hipertrofia, os praticantes tem adotado este suplemento para os objetivos adequados. Estudos indicam benefícios do consumo de *whey protein* tanto antes quanto pós treino, sendo que a maioria dos praticantes deste estudo consumiam apenas no pós treino. Por fim, a maioria dos praticantes relata consumo deste suplemento com alta frequência semanal.

REFERÊNCIAS

- CERMAK, N. M. et al. Protein supplementation augments the adaptive response of skeletal muscle to resistance-type exercise training: a meta-analysis. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 96, n. 6, p. 1454-1455, 2012.
- LANCHA JÚNIOR, A. H. **Suplementação nutricional no esporte**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.
- MORTON, R. W.; MCGLORY, C.; PHILLIPS, S. M. Nutritional interventions to augment resistance training-induced skeletal muscle hypertrophy. **Frontiers in Physiology**, v. 6, n. 245, p. 2-4, 2015.
- PEREIRA, C. V. et al. Perfil do uso de whey protein nas academias de Curitiba-PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 3, n. 17, p. 423-431, 2009.
- RODRIGUEZ, N. R. Nutrição Voltada para o Exercício e o desempenho Esportivo. In: MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13. ed. São Paulo: Roca, cap. 24, p. 514, 2012.

SARMENTO, D. B. C.; BALLEIRO, F.; ZARZUELA, L. M. M. Uso de Suplementos Alimentares em Academias de Ginástica. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 3, n. 13, p. 15-16, 2009.

VAN LOON, L. J. C. Application of protein or protein hydrolysates to improve post exercise recovery. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 17, p. 104-117, 2007.