

Hábitos de consumo de suplementos de Proteína Whey em ginásios da cidade de Bragança



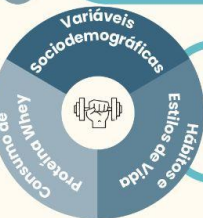
Vanessa Ponomarenko¹; Vítália Kovalchuk¹; António José Fernandes^{2,3}; Ana Maria Pereira⁴

¹ – Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; ² – Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; ³ – Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SUSTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; ⁴ – Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

Introdução

O interesse por um estilo de vida saudável tem impulsionado a procura por suplementos nutricionais. A Proteína Whey é valorizada pelos seus benefícios e propriedades nutricionais, sendo habitualmente consumida por pessoas que buscam melhorar a composição corporal o desempenho físico.

Objetivo: Avaliar hábitos de consumo de suplementos de Proteína Whey em frequentadores de ginásios, motivos, e literacia sobre o seu consumo.



- Estudo observacional transversal
- Questionário *online*
- Amostra: 109 frequentadores de ginásios
- Análise estatística: testes de Kruskal-Wallis e Mann-Whitney

Metodologia

Participantes

Idades: 18 a 61 anos

45 consumidores de Proteína Whey



	Sente-se suficientemente informado acerca do uso de suplementação?	N (= 45)	Posto médio	Significância Exata
Quantidade de Proteína Whey ingerida por dia (em gramas)	Não	8	13.88	0.029 (p-value < 0.05)
	Sim	37	24.97	

Tabela 1: Associação entre as variáveis "Sente-se suficientemente informado/a acerca do uso de suplementação" e "Quantidade de Proteína Whey ingerida por dia (em gramas)"

Resultados

Os indivíduos que se sentem mais informados, apresentam maior consumo (26 a 30 g/dia)



Gráfico 1: Literacia dos participantes quanto à suplementação

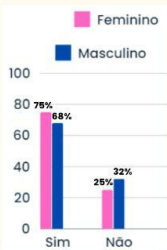


Gráfico 2: Literacia dos consumidores quanto aos efeitos adversos da Proteína Whey

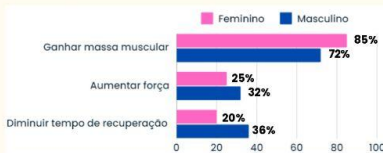


Gráfico 3: Motivo de consumo de Proteína Whey dos consumidores

Discussão Conclusão

- Os resultados descritos vão ao encontro de outras pesquisas realizadas no mesmo âmbito, onde o consumo destes suplementos é motivado principalmente pelo desejo de aumentar a massa muscular e melhorar o rendimento físico.
- Propõe-se que a legislação exija mais estudos de qualidade e segurança sobre suplementação.
- Divulgação ampla de informações científicas para um uso mais seguro dos suplementos.

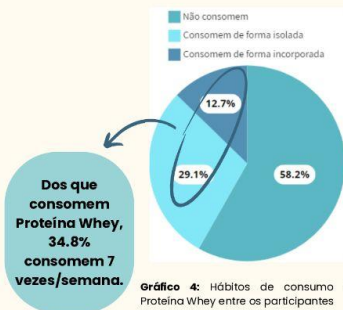


Gráfico 4: Hábitos de consumo de Proteína Whey entre os participantes