

FACULDADE LABORO  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

**EUZAMAR SALES ROCHA DA SILVA**

**CONSUMO DE NUTRIENTES E DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE  
PRATICANTES DE ZUMBA DE UMA ACADEMIA EM SÃO LUÍS/ MA**

São Luís  
2015

**EUZAMAR SALES ROCHA DA SILVA**

**CONSUMO DE NUTRIENTES E DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE  
PRATICANTES DE ZUMBA EM UMA ACADEMIA EM SÃO LUÍS/ MA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da  
Faculdade Laboro, para obtenção do título de  
Especialista em Nutrição Esportiva.

Orientadora: Profa. Msc. Claudia Monteiro

São Luís  
2015

Rocha, Euzamar Sales

Consumo de nutrientes e de suplementos alimentares entre praticantes de Zumba de uma academia em São Luís/ MA / Euzamar Sales Rocha -. São Luís, 2015.

Impresso por computador (fotocópia)

36 f.

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da Faculdade LABORO / Universidade Estácio de Sá, como requisito para obtenção de Título de Especialista em Nutrição Esportiva. -. 2015.

Orientadora: Msc. Cláudia Monteiro de Andrade

1. Suplementos alimentares. 2. Zumba. Nutrição. 3. Atividade física. I. Título.

CDU: 612.39:796

**EUZAMAR SALES ROCHA**

**CONSUMO DE NUTRIENTES E DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE  
PRATICANTES DE ZUMBA DE UMA ACADEMIA EM SÃO LUÍS/ MA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Especialização em Nutrição Esportiva da  
Faculdade Laboro, para obtenção do título de  
Especialista em Nutrição Esportiva.

Aprovado em: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa. Cláudia Monteiro de Andrade (Orientadora)  
Mestra em Biologia Parasitária  
Universidade CEUMA

---

1º Examinador (a)

---

2º Examinador (a)

## **AGRADECIMENTOS**

Toda primícia do meu trabalho é de Deus. Agradeço a Ele por mais esse capítulo na minha vida, que só vem acrescentar na tarefa que ele colocou em minhas mãos para executar.

Aos meus pais que são o motivo de eu querer ser uma coroa de honra para eles.

Ao meu amigo e esposo André, que é meu companheiro de todas as horas.

Aos meus alunos, por eles busco me capacitar para sempre oferecer um ensino de qualidade.

Aos amigos que acreditaram que mesmo com a correria da minha vida, eu conseguiria concluir esta tarefa.

Obrigada!

“O corpo é o meio de transporte da vida”

(André F. da Silva)

## RESUMO

Objetivou-se com o presente estudo relatar o consumo de nutrientes e de suplementos alimentares entre praticantes de zumba de uma academia em São Luís / MA. A Amostra foi de 20 praticantes de zumba, na Faixa etária Entre 20 e 70 anos, 100% do feminino Gênero. Percebeu-se visivelmente que os praticantes da zumba em uma academia em São Luís não consomem suplementos nutricionais, no entanto uma hidratação com água durante a prática da atividade é suficiente para reposição de eletrólitos. O objetivo da pratica da zumba foi perder peso. Pode-se concluir que a maioria dos praticantes de zumba não utilizavam-se de Suplementos nutricionais.

Palavras-chave: Suplementos alimentares. Zumba. Nutrição. Atividade física.

## **ABSTRACT**

With this study report the consumption of nutrients and dietary supplements among zumba practitioners of an academy in Sao Luis / MA. The sample was 20 practitioners of zumba in the age range between 20 and 70 years, 100% of the female gender. It was noticed clearly that the practitioners of zumba in a gym in Sao Luis do not consume nutritional supplements, however hydration with water while practicing the activity is sufficient to replenish electrolytes. The purpose of the practice of zumba was losing weight. It can be concluded that most practitioners of zumba not used up of nutritional supplements.

Keywords: Food supplements. Zumba. Nutrition. Physical activity.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 - Gênero feminino e masculino dos praticantes da zumba Fitness em uma academia de São Luís/ MA .....	23
Gráfico 2 - Faixa etária dos praticantes da zumba® Fitness em uma academia de São Luís/ MA .....	23
Gráfico 3 - Escolaridade da população estudada .....	24
Gráfico 4 - Tempo de prática da Zumba Fitness.....	25
Gráfico 5 - Horas de prática da Zumba Fitness .....	25
Gráfico 6 - Uso de suplementos alimentares .....	26
Gráfico 7 - Frequência do uso de suplementos alimentares .....	27
Gráfico 8 - Objetivo da pratica da zumba .....	28
Gráfico 9 - Objetivo do uso de suplementos .....	29
Gráfico 10 - Indicação de uso de suplementos.....	30

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>A DIETA ALIMENTAR DE PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS</b> .....	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>SUPLEMENTOS ALIMENTARES E A SAÚDE DE PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICA</b> .....	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>A PRÁTICA DA ZUMBA</b> .....	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>CONSUMO DE NUTRIENTES E DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE PRATICANTES DE ZUMBA</b> .....	<b>18</b>
<b>6</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>21</b>
<b>6.1</b>	<b>Objetivo Geral</b> .....	<b>21</b>
<b>6.2</b>	<b>Objetivos Específicos</b> .....	<b>21</b>
<b>7</b>	<b>DESCRIÇÃO DO CASO</b> .....	<b>22</b>
<b>7.1</b>	<b>Descrição do local e da atividade</b> .....	<b>22</b>
<b>7.2</b>	<b>Coleta de dados</b> .....	<b>22</b>
<b>8</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	<b>23</b>
<b>9</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>31</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>32</b>
	<b>ANEXOS</b> .....	<b>34</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A estruturação da imagem corporal é sempre um processo inacabado. Reflete a identidade da pessoa que é veiculada à realidade do indivíduo enquanto ser corporal (TAVARES; RODRIGUES, 2007).

Ferreira (2014) afirma que a procura da prática de atividade física para a promoção da saúde, da manutenção da imagem e composição corporal tem vindo aumentar e os ginásios e *health clubs* surgem como espaços onde a população pode alcançar esse objetivo de vida saudável.

Para Oliveira e Alvarez (2014), nos dias atuais, aumentou muito a perspectiva de vida do ser humano, as pessoas vêm se preocupando cada vez mais com a saúde e a qualidade de vida e assim procurando com mais frequência formas diferenciadas de praticar exercício físico regularmente. A mídia tem uma influência fundamental, pois diariamente é divulgado que a atividade física é uma das soluções para muitos males da saúde que atingem a população.

O programa zumba surgiu na Colômbia em 1991, quando Alberto Peres (Beto), o criador da zumba, esqueceu dos CDs para sua aula de aeróbica, tendo que improvisar com os CDs de músicas latinas que trazia consigo no carro. Proporcionou uma aula diferente, onde os alunos dançaram ao som de ritmos latinos e a adesão foi total, onde para além de fascinados os alunos mostraram-se mais motivados para fazer exercício físico (FERREIRA, 2014). É um programa que mistura ginástica, dança e elementos do fitness; é uma aula dançada, inspirada em movimentos e músicas latino-americanas que criam uma metodologia de fitness dinâmico, instigante e eficaz. Agrega princípios da ginástica, ponderando num treino intervalado de resistência, aumentando a queima calórica, benefícios cardiovasculares e a tonificação total do corpo (OLIVEIRA; ALVAREZ, 2014).

Ainda em Ferreira (2014) entende-se que enquanto os passos de dança aumentam a frequência cardíaca proporcionando um trabalho cardiovascular, as variações de fitness possibilitam o treino muscular.

A agregação entre a prática de atividade física e melhores padrões de saúde tem sido relatada desde os primeiros documentos clássicos da medicina.

Esse programa, enquanto modalidade atual espera harmonizar movimentos rítmicos, diversão, alegria e exercício físico, contribuindo assim, para a

plena satisfação e bem-estar de seus alunos. Este programa de atividade pode queimar até 1.000 calorias por hora.

No entanto, pensando nos praticantes desta modalidade, questiona-se se o praticante de zumba necessita de reposição de nutrientes e suplementação devido ao alto gasto calórico, para otimizar resultados.

A relevância desta pesquisa reside em possibilitar uma reflexão a respeito da reposição de nutrientes e suplementação para o praticante do programa zumba. Para apresentar respostas, ou pelo menos trazer aos leitores informações de cunho científico sobre o assunto, colaborando para orientar os praticantes com relação ao caminho a ser percorrido quando se pensa em suplementação nutricional. Este estudo investigará como se dá a prática de suplementação e reposição de nutrientes perdidos durante o ensino da zumba, entre seus praticantes.

## 2 A DIETA ALIMENTAR DE PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS

A obesidade é considerada doença universal de prevalência crescente e hoje assume caráter epidemiológico, como o principal problema de saúde pública na sociedade moderna. O indivíduo é considerado obeso quando a quantidade de gordura relativa à massa corporal se iguala ou excede a 30% em mulheres e a 25% em homens e a obesidade grave é caracterizada por um conteúdo de gordura corporal que exceda 40% em mulheres e 35% em homens (SABIA; SANTOS; RIBEIRO, 2004).

Os mesmo autores ainda afirmam que A manutenção estável do peso e composição corporal durante os anos resulta de um balanço preciso entre a ingestão e o gasto energético; um desequilíbrio nesta relação desencadeia o processo da obesidade. Sendo assim, a falta de atividade física e os distúrbios alimentares são hoje, sem dúvida, os principais fatores predisponentes para a obesidade.

Dados epidemiológicos do estado de São Paulo evidenciam claramente que o sedentarismo é o fator de risco com maior prevalência na população, independente do sexo. Altos índices de mortes provenientes de todas as causas são notados em grupos de pessoas sedentárias, que também tendem a demonstrar maior prevalência de certos tipos de câncer, como os de cólon e o de mama. Inversamente, atividade física pode reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas e poderia ser um fator chave para aumentar a longevidade (EDUCAÇÃO FÍSICA, 2012).

Baseada nestas informações pode se dizer que o praticante de atividade física tem um alibi para a promoção da saúde, mas para que haja uma vida ativa saudável é necessário estar atento à dieta adequada.

Para Sabia; Santos; Ribeiro (2004):

A atenção deve estar mais voltada às perdas de nutrientes decorrentes da prática de atividade física, e por isso o aumento da necessidade de determinados nutrientes. Nesses casos a concepção da dieta balanceada passa a ser outra, embora o rol de nutrientes necessários permaneça o mesmo. A falta de consenso em relação às reais necessidades nutricionais para praticantes de atividade física faz que muitas vezes o indivíduo se sinta confuso em relação à necessidade de consumir alimentos e/ou suplementos.

A escolha dos alimentos que fazem parte da dieta adequada de praticantes de atividade física é determinante para a conservação da saúde destes indivíduos, bem como para controlar do peso e a composição corporal.

A nutrição constitui o alicerce para o desempenho físico proporcionando o combustível para o trabalho biológico e substâncias químicas necessárias para geração de energia potencial através dos alimentos. Também é fonte de elementos para preservar a massa corporal magra, sintetizar novos tecidos, aperfeiçoar a estrutura esquelética, reparar as células existentes, maximizar o transporte e a utilização de oxigênio, manter o equilíbrio hidroeletrolítico ótimo e regular todos os processos metabólicos. Engloba muito mais que a simples prevenção ou cura de deficiências nutricionais. As deficiências de nutrientes podem exercer impacto significativo sobre a estrutura e funções orgânicas, entretanto, os nutrientes provenientes dos alimentos proporcionam energia e regulam processos fisiológicos associados ao exercício. Desde as Olimpíadas antigas até a atualidade, praticamente todas as práticas dietéticas válidas têm sido utilizadas para melhorar o desempenho nos exercícios (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2003).

Devido o exercício físico, a produção de radicais livres é aguçada, principalmente devido ao uso do oxigênio das reações oxidativas para produzir de energia. Para Brum (2009) é importante que a dieta de indivíduos que praticam exercícios físicos contenha quantidades adequadas de vitaminas, em especial do Complexo B, A,  $\beta$ -caroteno, E e C, que atuam como antioxidantes e ajudam a evitar possíveis lesões teciduais ocasionadas pelo aumento dos radicais livres.

### **3 SUPLEMENTOS ALIMENTARES E A SAÚDE DE PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICA**

A prescrição de suplementos nutricionais, quando indispensável para suprir necessidades nutricionais específicas, previstas no artigo 2º da Resolução CFN nº 390/06, deve ter caráter de suplementação do plano alimentar do cliente e não de substituição de uma alimentação saudável e equilibrada. Os suplementos nutricionais que o nutricionista pode prescrever, listados no inciso II do artigo 1º da Resolução CFN nº 390/06 são os seguintes: “formulados de vitaminas, minerais, proteínas e aminoácidos, lipídios e ácidos graxos, carboidratos e fibras, isolados ou associados entre si”. (PARECER CRN-3, 2012).

Hirschbruch e Carvalho (2002 apud VIEIRA e MARCHIORI 2014) defendem que o consumo de suplementos nutricionais na prática esportiva deve ser levado em consideração somente se através da ingestão alimentar não for possível atingir a necessidade de determinado nutriente ou nutrientes.

No Brasil os suplementos esportivos são agrupados em diversas categorias (repositores eletrolíticos, alimentos proteicos, alimentos compensadores, etc.) (BACURAU, 2007).

Segundo Correia (1996), em que pesem as evidências de que o uso de suplementos nutricionais é cada vez maior, seja com o intuito de hipertrofia, eliminar excesso de gordura corporal ou aumentar a performance, muitas questões sobre o consumo adequado de suplementos ainda precisam ser discutidas. As recomendações de dietas alimentares para atletas, assim como a suplementação de nutrientes, sempre estiveram em discussão, tendo em vista as características específicas de cada atividade física.

A falta de indicações nutricionais precisas para indivíduos que praticam exercícios físicos e a ausência de legislação que permita a comercialização de suplementos sem prescrição médica podem ser um dos fatores que contribuem para o uso excessivo de suplementos.

## 4 A PRÁTICA DA ZUMBA

Festa ou ginástica? A prática da zumba é tão envolvente que a pessoa que está praticando nem sente o peso de uma atividade física convencional; as coreografias são práticas e fácil de seguir, mesmo quem nunca praticou dança é capaz de acompanhar uma aula de zumba. Muita diversão, folego, disposição e energia contagiante é o que se encontra nesta aula e emagrecer é consequência, são quase 1.000 cal queimadas em uma hora aula (VALADARES, 2013).

A zumba tornou-se um dos programas mais procurados para prática de atividade física; Nas aulas de Zumba, embora utilizar-se principalmente músicas de origem latina, ainda podem variar outros tipos musicas, indo do jazz e country, até o pop e hip-hop (OLIVEIRA; ALVAREZ, 2014).

O programa zumba surgiu na Colômbia em 1991, quando Alberto Peres (Beto), o criador da zumba, um dia se esqueceu dos CDs para sua aula de aeróbica tendo que improvisar com os CDs de músicas latina que trazia consigo no carro. Proporcionou uma aula diferente, onde os alunos dançaram ao som de ritmos latinos e a adesão foi total, onde para além de fascinados os alunos mostraram-se mais motivados para fazer exercício físico, como já foi citado (FERREIRA, 2014).

Atualmente Zumba é praticado por cerca de 14 milhões de pessoas, em mais de 140 mil locais em 185 países ao redor do mundo. (VALADARES, 2013)

Ferreira (2014) afirma que em 1999, Beto se mudou para Miami e continuou a promovendo a Zumba, que imediatamente se tornou um sucesso e, com a ajuda de empresários, a transformou nesta franquia global que é hoje a Zumba Fitness.

As aulas tem duração de uma hora, sempre começa com um aquecimento e terminam com alongamentos, os exercícios é compostos pelas músicas, cada uma com uma diferente coreografia. São utilizados diferentes tipos musicais, os principais são: salsa, merengue, reggaeton, samba, hip hop dentre outros (FERREIRA, 2014).

Segundo (VALADARES, 2013) existem dez modalidades para diferentes idades e níveis de execução:

- Zumba Step: é a combinação da aula de Step, que utiliza uma pequena plataforma que simula um degrau, com a dança e os ritmos da Zumba. O Zumba Step é indicado para quem deseja tonificar e fortalecer as pernas e glúteos, pois

aumenta a atividade e o gasto calórico com movimentos que definem estas duas regiões.

a) Zumba Toning: nesta modalidade se utiliza os chamados toning sticks, que são pesos leves. Tem o objetivo de tonificar e definir o abdômen, braços, coxas, entre outras partes do corpo.

b) Aqua Zumba: realizado em uma piscina, o Aqua Zumba reúne a filosofia da Zumba com a resistência da água, criando um exercício que trabalha todas as partes do corpo. É também indicado para quem sofre regularmente com lesões, pois há menos impacto nas articulações por ser feito dentro d'água.

c) Zumba Sentão: combina movimentos de força e resistência com movimentos de dança, utilizando uma cadeira como equipamento. Este exercício de alta intensidade utiliza o peso de seu corpo para definir os músculos, melhorar a saúde cardiovascular e queimar calorias no processo.

d) Zumba Gold: especialmente desenvolvido para o público idoso, a Zumba Gold contém as mesmas músicas da sua versão original, porém com uma intensidade menor.

e) Zumba Gold-Toning: versão da Zumba Gold com os famosos toning sticks (pesos leves), tem o objetivo de desenvolver a força muscular, postura, mobilidade e coordenação.

f) Zumba Kids: oferecem rotinas direcionadas especialmente para crianças de 7 a 11 anos. As aulas também contêm atividades e jogos, que tem o objetivo de desenvolver um estilo de vida saudável e incorporar exercícios físicos como algo natural nas vidas das crianças.

g) Zumba Kids Jr: feito para que as crianças de 4 a 6 anos possam socializar com os amigos e se divertir ao som das músicas que mais gostam.

h) Zumbini: desenvolvido para que os pais possam introduzir as crianças de 0 a 3 anos em um ambiente divertido e musical, ajudando no desenvolvimento e aprendizado de seus filhos. Os pais ainda recebem um kit que contém CDs e um livro ilustrado, para que a criança possa continuar a aprender e se divertir com a música em casa.

i) Zumba in the Circuit: combina os movimentos de dança com um treinamento em circuito. As aulas geralmente duram 30 minutos em que são feitos treinos de fortalecimento que aceleram o metabolismo, criando uma atividade completa.

Os praticantes da Zumba afirmam que uma das principais razões por este crescimento é por unir o exercício físico com a diversão da dança. Que na maior parte das vezes você nem percebe a parte difícil do exercício, acaba focando somente na parte divertida da dança (OLIVEIRA; ALVAREZ, 2014).

## 5 CONSUMO DE NUTRIENTES E DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE PRATICANTES DE ZUMBA

Podemos considerar que, nos tempos modernos, viver muito mais do que nossos avós já é uma realidade para a geração atual de jovens e adultos, uma vez que, a cada década, verifica-se o aumento da expectativa do tempo de vida das pessoas. A conquista por um estilo de vida saudável depende de várias circunstâncias, como: a prática de bons hábitos, muita atividade física e mental, uma alimentação equilibrada (EDUCAÇÃO FÍSICA, 2012). A nutrição apresenta nutrientes indispensáveis para que o indivíduo forneça energia necessária para a atuação durante as atividades e exercícios físicos.

Entretanto, tem-se observado certo exagero na nutrição esportiva, onde atletas têm feito uso de substâncias químicas, minerais, vitamínicas e proteicas, com pequeno ou nenhum benefício fisiológico documentado, pois a nutrição, não pode repor fatores genéticos, treinamento e prontidão psicológica desses atletas, não atingindo dessa forma, um pico de desempenho para o exercício (McARDLE; KATCH; KATCH, 2003).

A quantidade de alimentos requeridos por um indivíduo, principalmente a necessária para a manutenção e o crescimento do corpo, depende quase apenas da quantidade de atividade física que ele pratica. Para manter constante o peso corporal, a ingestão de alimentos deve ser igual à energia necessária. (EDUCAÇÃO FÍSICA, 2012).

Dessa forma, a nutrição desempenha o papel primordial de fornecer a energia necessária para o trabalho biológico realizado durante o trabalho com atividade física, além de nutrientes que otimizam a obtenção e utilização dessa energia. Os nutrientes obtidos por uma alimentação equilibrada são essenciais na formação, reparação e reconstrução de tecidos corporais, mantendo a integridade funcional e estrutural do organismo e tornando possível a prática da atividade física (McARDLE; KATCH; KATCH, 2003).

Além de alto gasto calórico, os exercícios físicos podem acarretar adaptações fisiológicas e bioquímicas que produzam maiores necessidades de nutrientes. Assim, as necessidades nutricionais de energia, macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) e micronutrientes (vitaminas, minerais e oligoelementos) alteram-se com a prática de exercício física (BRUM, 2009).

Sendo assim, o exercício físico aumenta a ação energética do organismo, uma vez que a energia obedece diretamente à capacidade do indivíduo de realizar trabalho. A conservação do balanço energético deve ser a finalidade principal do manejo dietético na atividade física, ou seja, o número de calorias ingeridas diariamente deve satisfazer ao gasto de calorias nas atividades diárias e no exercício físico.

A PAAS (programa da alimentação adequada e saudável) é compreendida como um conjunto de estratégias que proporcionem aos indivíduos e coletividades a realização de práticas alimentares apropriadas aos seus aspectos biológicos e socioculturais, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Considerando-se que o alimento tem funções transcendentais ao suprimento das necessidades biológicas, pois agrega significados culturais, comportamentais e afetivos singulares que não podem ser desprezados.” (BRASIL, 2012, p. 1).

De acordo com Brasil (2012), a responsabilidade das equipes de saúde com relação à PAAS deve transcender os limites das unidades de saúde, inserindo-se nos demais equipamentos sociais como espaços comunitários de atividade física e práticas corporais, escolas e creches, associações comunitárias, redes de assistência social e ambientes de trabalho, entre outros.

De acordo com Ferreira (2014) em 2008, cerca de 31% da população adulta mundial foi considerada fisicamente inativa. A evolução tecnológica e o excesso nos hábitos alimentares tem contribuído para o aumento do sedentarismo e da obesidade, e a sua associação ao aumento de risco de desenvolver doenças coronárias, hipertensão, diabetes tipo II, doenças pulmonar obstrutivas, osteoartrite, assim como certos tipos de crânio, torna-os num problema de saúde pública.

Assim, a oferta da prática da atividade física para a promoção da saúde, da manutenção da imagem e composição corporal tem vindo aumentar o fluxo de programas fitness, atraído a atenção e a busca de capacitação dos profissionais desta área; e os ginásios, as academias, os clubes, surgem como ambientes onde esses profissionais podem alavancar profissionalmente e gerar a obtenção desse objetivo de vida saudável (VALADARES 2013).

Devido a grande demanda e opções variadas de atividades físicas ofertadas, o público tem procurado aquelas seja agradável e eficiente para suprir seus objetivos, porém há uma grande quantidade de adptos de atividades que não

passam por uma avaliação médica e avaliação física para orientar na busca da atividade física adequada.

Brouns (2005), afirma que o dispêndio de energia de um homem/ mulher adulto sedentário é de aproximadamente 1.800- 2.800 kcal/ dia. A atividade física representada por treinamento ou competição aumentará o dispêndio diário de energia em 500 a > 1.000 kcal/ hora, dependendo da aptidão física, tipo e intensidade do desporto.

Os suplementos nutricionais, apesar de serem cada vez mais utilizados por praticantes de atividade física têm levantado muitas questões importantes sobre sua utilização e ainda necessitam de respostas. Como por exemplo, se discute o que é considerado doping ou não, se o indivíduo não atleta realmente precisa de suplementação e se o seu consumo é realmente seguro para a saúde Bacurau (2007).

O consumo indiscriminado de suplementos pode acarretar danos consideráveis e até irreversíveis à saúde do indivíduo, quando o uso não é prescrito por um profissional capacitado.

Bacurau (2007) afirma que os suplementos nutricionais, apesar de serem cada vez mais utilizados por praticantes de atividade física têm levantado muitas questões importantes sobre sua utilização e ainda necessitam de respostas. Como por exemplo, se discute o que é considerado doping ou não, se o indivíduo não atleta realmente precisa de suplementação e se o seu consumo é realmente seguro para a saúde.

## **6 OBJETIVOS**

### **6.1 Objetivo Geral**

Relatar o consumo de nutrientes e de suplementos alimentares entre praticantes de zumba de uma academia em São Luís/ MA.

### **6.2 Objetivos Específicos**

- Descrever a metodologia da aula de zumba;
- Verificar a utilização de nutrientes pelos praticantes de zumba;
- Identificar possíveis nutrientes ou suplementos utilizados pelos praticantes.

## **7 DESCRIÇÃO DO CASO**

### **7.1 Descrição do local e da atividade**

Este estudo foi realizado em uma academia de ginástica, que foi selecionada a partir de alguns critérios: Ser legalizada, ter aulas periódicas de zumba, o instrutor tinha que ser certificado e licenciado zumba® Fitness; os alunos tinham que ser maiores de idade e estarem devidamente matriculados na academia.

A academia onde a pesquisa foi levantada, está localizada em um bairro nobre da cidade de São Luís/ MA. A mesma foi fundada no dia 24 de março de 2018. Os serviços ofertados pela mesma são: Zumba Fitness, Jazz, Zouk, Forró, Samba, Dança de Salão, Ballet Adulto e Infantil; Yoga, Dança do Ventre, Stiletto, Fisioterapia, Nutricionista, Estética, Baby Class. Os preços dos serviços oferecidos custam em média 150,00 reais; o horário de funcionamento é de segunda a sexta das 09 horas às 22:00 horas e aos sábados das 09 horas às 20 horas.

Inicialmente foi realizado um contato com a direção da academia onde a proposta da pesquisa foi sugerida. Após este momento foi realizado um contato com a instrutora das aulas de zumba e o convite para seus alunos participarem da pesquisa. Em seguida, os alunos foram convidados a participar da pesquisa. Na sequência, foi realizada a observação das aulas e, ao término das mesmas, os alunos receberam um questionário (Apêndice A) com dez perguntas e também um TCLE (termo de consentimento livre e esclarecido- apêndice B).

### **7.2 Coleta de dados**

Foram avaliados 20 (vinte) alunos. O instrumento de coleta de dados foi um questionário composto por dez questões objetivas. Este questionário foi elaborado por Lajolo, Daskal e Pereira (2003), autores do artigo “Consumo de suplementos nutricionais por alunos de academias de ginástica em São Paulo” citado por (ALVES; NAVARRO, 2010).

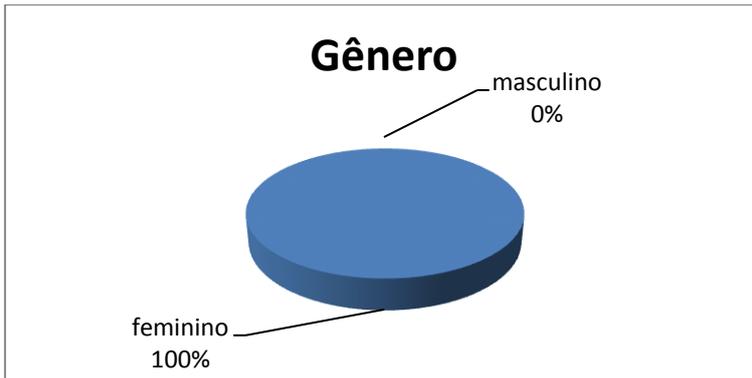
A pesquisa está delimitada nas variáveis do consumo de suplementos nutricionais (mais usado, finalidade do uso, uso correto e quem o indicou).

Na análise de dados foi utilizada a estatística descritiva e gráficos de porcentagem.

## 8 RESULTADOS

Concluído o estudo do caso, os dados coletados foram devidamente tratados e os seguinte resultados foram observados.

Gráfico 1 - Gênero feminino e masculino dos praticantes da zumba Fitness em uma academia de São Luís/ MA

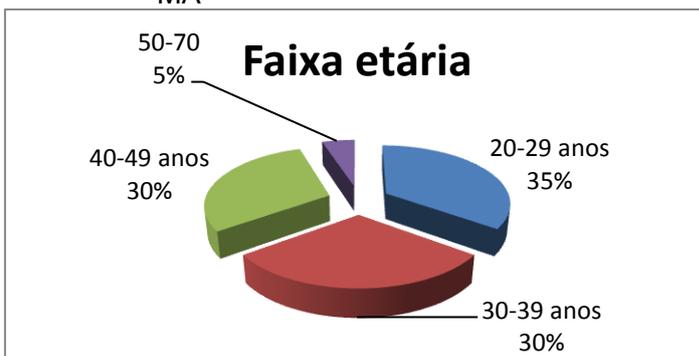


Fonte: Elaborado pela autora, (2015).

A pesquisa constatou que entre os 20 participantes da pesquisa, 100% (n= 20) pertenciam ao gênero feminino (Figura 1).

Um estudo realizado em uma importante universidade mostrou que as mulheres sedentárias, além de ganharem gorduras no abdômen, nas nádegas e nas coxas, passaram a concentrar uma quantidade maior de gordura em torno dos órgãos internos. A pesquisa revelou também que a prática de exercícios de intensidade moderada, por 30 a 40 minutos, cinco vezes por semana, reduziu em mais de 35% a gordura localizada mais profundamente, proporcionando uma perda de peso considerável em três meses (STUTMAN, 2010).

Gráfico 2 - Faixa etária dos praticantes da zumba Fitness em uma academia de São Luís/ MA

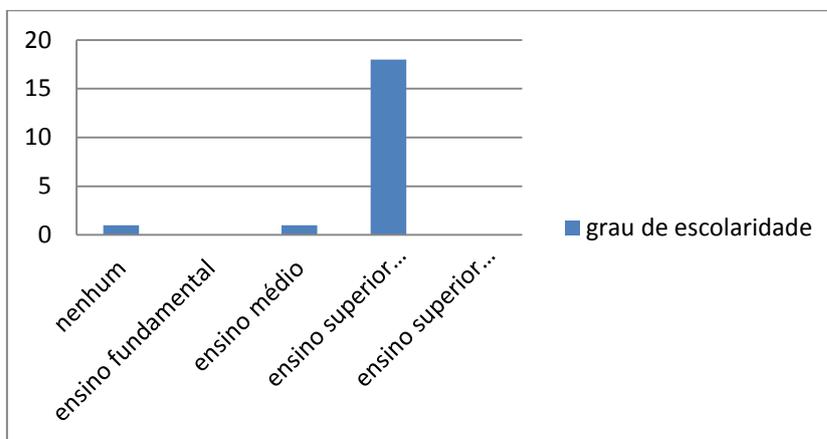


Fonte: Elaborado pela autora, (2015).

Em relação à faixa etária dos participantes, 35% possuem entre 20 a 29 anos, 30% entre 30 a 39 anos, 30% entre 40 a 49 anos e 5% entre 50 e 70 anos (Figura 2).

De acordo com o resultado da figura 2, quanto à faixa etária, a pesquisa mostra que a maioria (35%) tem entre 20 e 29 anos, um estudo semelhante, feito por Oliveira e Alvarez (2014) mostrou que a maioria (34,8%) encontra-se entre 20 a 29 anos de idade.

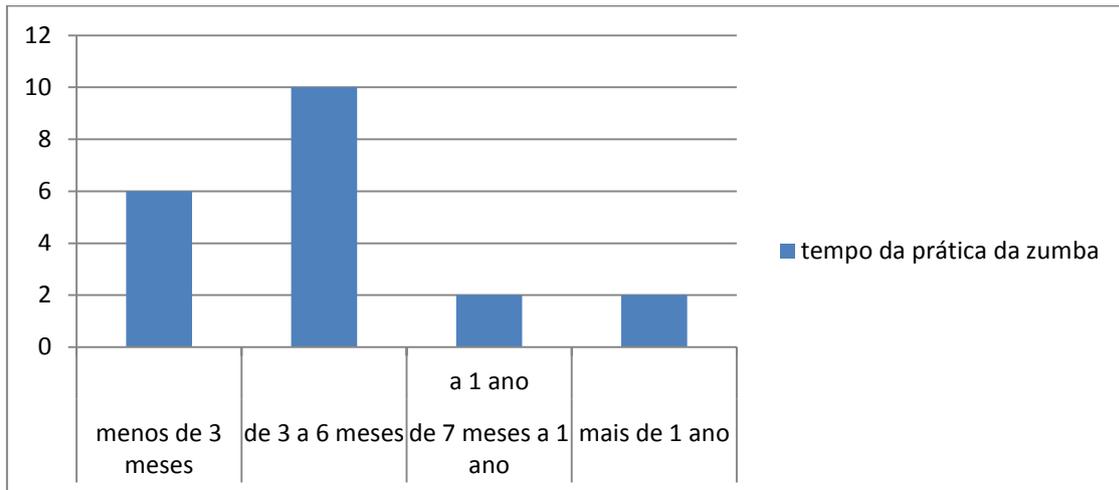
Gráfico 3 - Escolaridade da população estudada.



Fonte: Elaborado pela autora, (2015).

Em relação à escolaridade, a pesquisa mostrou que a maior parte possui o Ensino Superior 18, em segundo lugar temos o Ensino Médio 1 e apenas 1 possuem somente o não citou o grau de escolaridade. Ao contrário de Oliveira e Alvarez (2014) constatou em seu estudo, que a maioria dos participantes das aulas de zumba possuem o ensino médio completo, totalizando 27,8% Oliveira e Alvarez (2014) constatou em seu estudo, que a maiorias dos praticantes de programas de exercícios físicos possuem o ensino superior completo 26,47%.

Gráfico 4 - Tempo de prática da Zumba Fitness

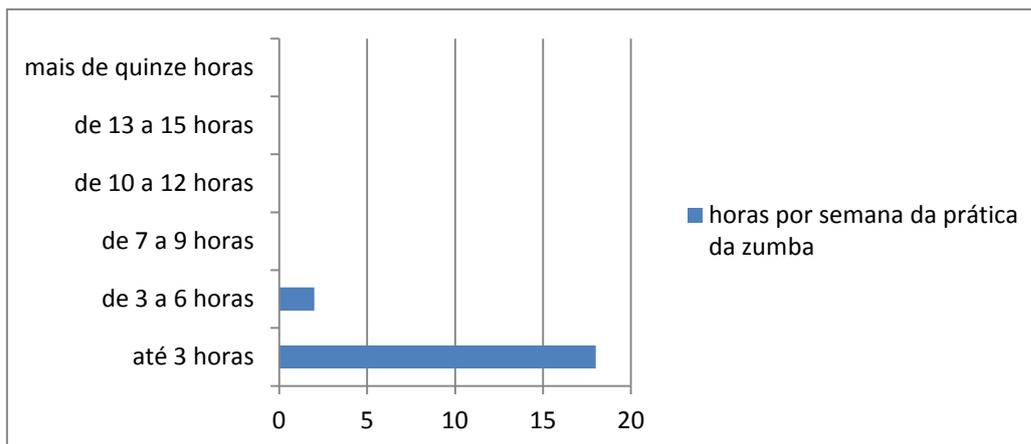


Fonte: Elaborado pela autora, (2015).

Quanto aos participantes da pesquisa, 10 praticam atividade de 3 a 6 meses, 6 praticam menos de 3 meses, 2 praticam de 7 meses a 1 ano, e 2 praticam mais de 1 ano.

Se compararmos estes resultados com o da pesquisa feita por Oliveira e Alvarez (2014) sobre o tempo de prática na academia, são citados 3 meses com 29%, 5 meses com 14,5%, 9 meses com 13% e 1 ano ou mais com 43,5%. Teremos então um resultado semelhante.

Gráfico 5 - Horas de prática da Zumba Fitness



Fonte: Elaborado pela autora, (2015).

Em relação às horas semanais do praticante de zumba, 18 alunos praticam até 3 horas por semana e dois alunos praticam de 3 a 6 horas por semana.

No que diz respeito à atividade física as recomendações da Organização Mundial de Saúde para adultos foram definidas tendo como objetivo a melhoria da

função cardiorrespiratória e muscular, da saúde óssea, do risco de desenvolver doenças não transmissíveis, e depressão. Assim, é recomendada a prática de atividade física aeróbia de intensidade moderada pelo menos 150 minutos por dia, que deve ser realizada em períodos mínimos de 10 minutos de duração; e para maiores benefícios os adultos devem praticar atividade física moderada 300 minutos por semana, ou cumprir 150 minutos de atividade vigorosa, ou ainda uma combinação equivalente destas intensidades; Além disso, o exercício de força deve ser efetuado com o envolvimento de grupos musculares maior em 2 ou mais dias da semana (SOUSA, [et. al.], 2013).

Um indivíduo adulto deve praticar pelo menos 150 minutos de exercício cardiovascular por semana. Estas recomendações podem ser atingidas através de 30-60 minutos de exercício de intensidade moderada (64—76% FCmáx), 5 dias por semana ou 20-60 minutos de exercício de intensidade vigorosa (77-95% FCmáx), 3 dias por semana (FERREIRA, 2014).

Gráfico 6 - Uso de suplementos alimentares



Fonte: Elaborado pela autora, (2015).

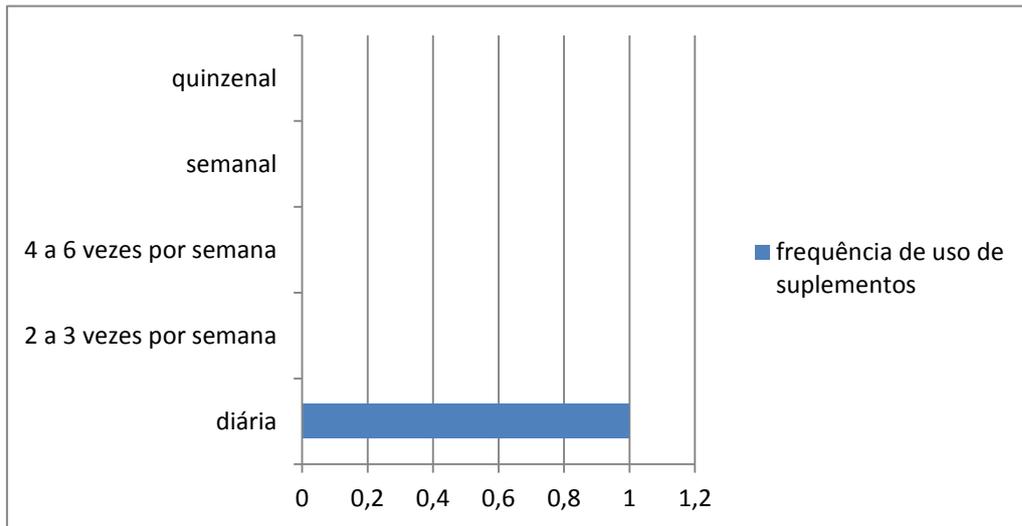
Os indivíduos da pesquisa responderam que 95% n=19 não usam suplementos alimentares e 5% n=1 indivíduo faz uso de suplemento alimentar.

Hirschbruch e Carvalho (2002) defendem que o consumo de suplementos nutricionais na prática esportiva deve ser levado em consideração somente se através da ingestão alimentar não for possível atingir a necessidade de determinados nutriente ou nutrientes.

No entanto, observou-se que durante as aulas de zumba, os praticantes se hidratavam com águas sempre que achavam necessário.

A água é necessária para o funcionamento de cada órgão do nosso organismo. Como meio de transporte, auxilia a digestão, absorção e excreção, e é essencial para regular a temperatura do corpo humano. Conservar os estoques de líquidos em alta é garantia de vida longa e saudável (MANUAL..., 2008).

Gráfico 7 - Frequência do uso de suplementos alimentares



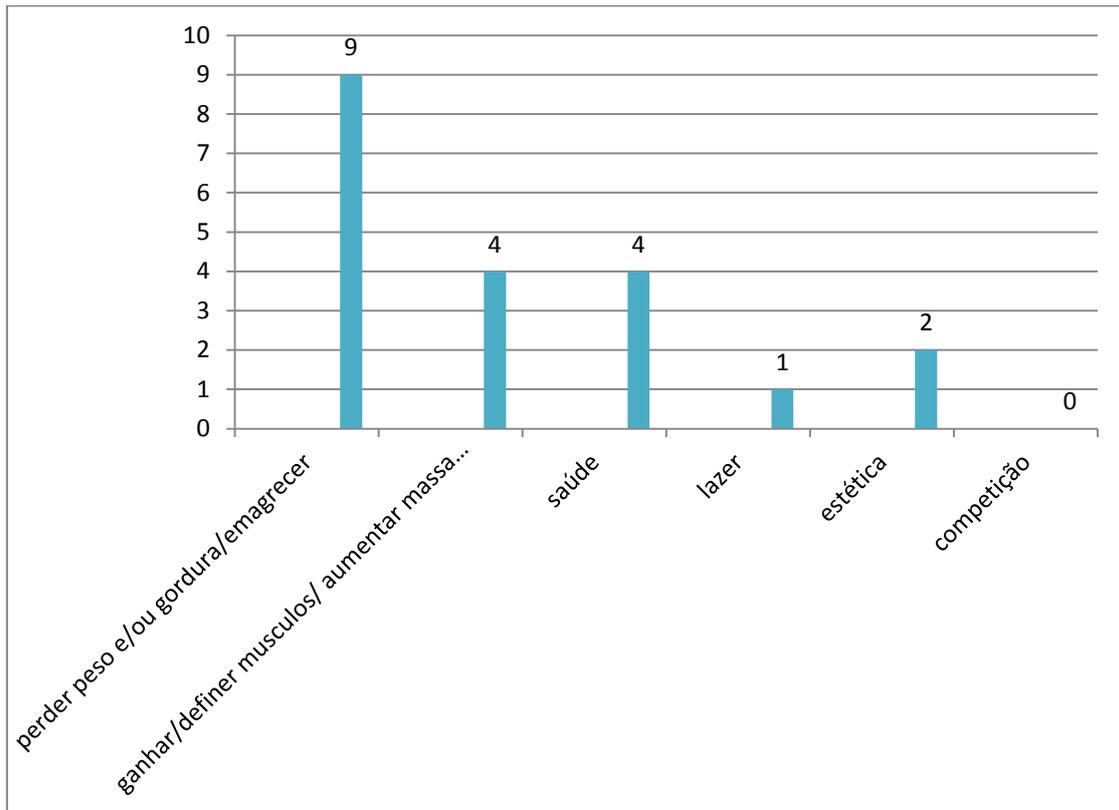
Fonte: Elaborado pela autora, (2015).

Para a frequência do uso de suplementos alimentares, 95% n=19 não usam suplementos alimentares e 5% n=1 faz uso de suplemento alimentar diariamente.

O praticante que afirmou fazer uso de suplemento alimentar, não soube informar o nome do suplemento que utilizava.

Para Alves e Navarro (2010) Existem centenas de suplementos esportivos disponíveis para venda, enquanto a maioria das alegações das propagandas não são apoiadas por dados de pesquisas científicas. Com isso o consumidor leigo, pode ficar confuso diante de diferentes tipos de produtos para as mais diversas finalidades.

Gráfico 8 - Objetivo da prática da zumba

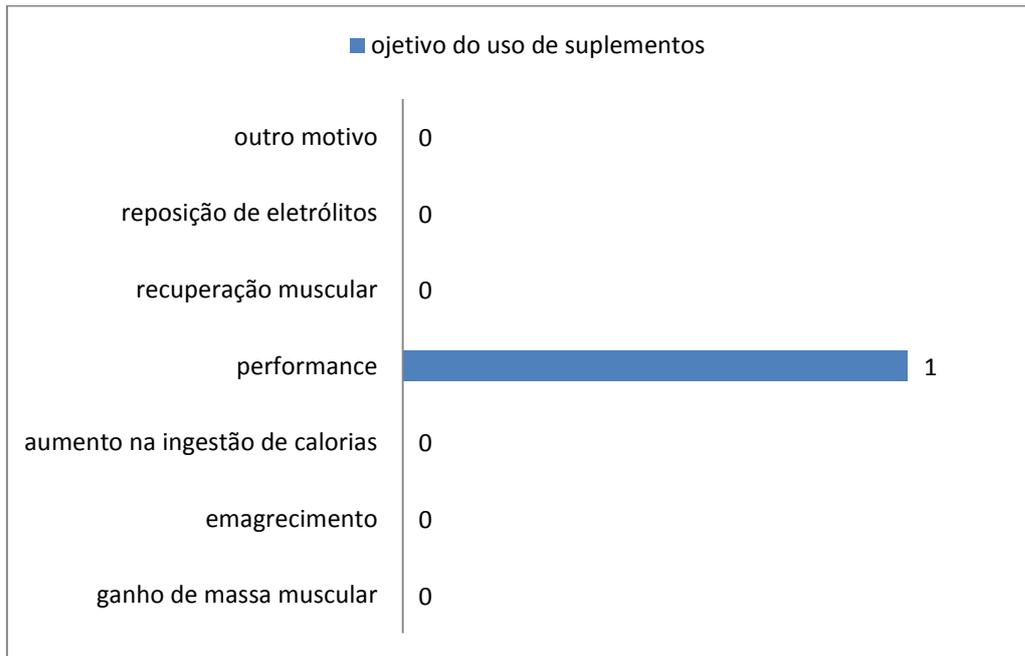


Fonte: Elaborado pela autora, (2015).

Em relação ao objetivo da prática da zumba, n=9 responderam que é perde peso e/ ou gordura/ emagrecer, n=4 responderam que é definir músculos/ aumentar massa muscular, n=4 responderam que é saúde, n=1 respondeu que é lazer, n=2 responderam que é estética.

Quando a alimentação está mal controlada, ou seja, come-se qualquer coisa a qualquer hora e em qualquer quantidade, apenas para “matar a fome”, o corpo começa a sofrer as consequências, tais como o aumento de peso, levando as pessoas à obesidade, ao diabetes e à hipertensão arterial. Nossa alimentação deve ser balanceada, obedecendo a quantidade correta de carboidratos, gorduras e proteínas, para que possamos viver de maneira saudável e tranquila. Os exercícios físicos são elementos importantes na prevenção, manutenção e perda de peso. Porém, são merecedores de alguns cuidados, principalmente quando aplicados a pessoas obesas. A intensidade, a duração e a frequência são variáveis que devem ser cuidadosamente analisadas, para que o programa de exercícios seja efetivo e salutar (ALIMENTAÇÃO..., 2007).

Gráfico 9 - Objetivo do uso de suplementos

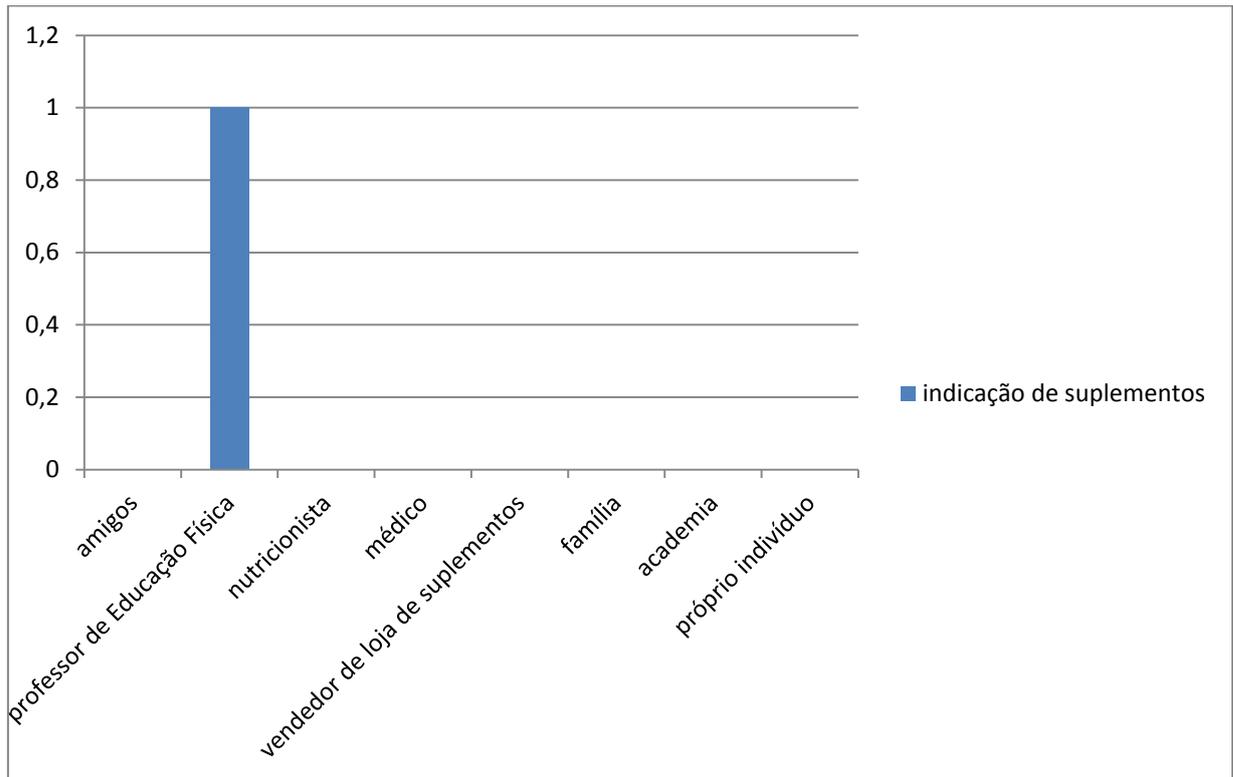


Fonte: Elaborado pela autora, (2015).

Quanto ao objetivo do uso de suplementos, somente n=1 participante respondeu que utiliza para performance. Diante do exposto acima, o fato de não saber o nome do suplemento, mostra a ignorância quanto o efeito real e efeito desejado pelo usuário.

Carvalho e Araújo (2008 apud ALVES; NAVARRO 2010), as diferenças nas dosagens oferecidas ao consumidor em cada produto são o parâmetro para sua classificação como suplementos alimentares, de acordo com a legislação brasileira. Entretanto, este limite entre os conceitos é confuso e pouco claro, considerando o risco gerado pelo consumo desavisado de tais produtos.

Gráfico 10 - Indicação de uso de suplementos



Fonte: Elaborado pela autora, (2015).

Para a questão de quem indicou o uso de suplementos  $n=1$  respondeu que foi um professor de Educação Física.

Em um estudo feito por Vieira e Marchiori (2014) Identificou-se que 46,8% receberam indicação para utilização de suplementos nutricionais de educadores físicos e 22,1% de médico ou nutricionistas.

A ausência de recomendações nutricionais precisas para pessoas que fazem exercícios e a falta de legislação que autorize a venda de suplementos sem prescrição médica podem ser um dos fatores que contribuem para o uso excessivo de suplementos. Existem muitas questões e dúvidas importantes sobre o consumo de suplementos, como o fato de existir ou não a necessidade de consumi-los. Sabe-se que há uma carência de estudos científicos que relacionam a suplementação com a atividade física (BACURAU, 2007).

## **9 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A zumba é um método de atividade física que mistura danças latinas como movimentos da ginástica, o que torna a aula uma festa para seus praticantes. Este estudo verificou que a maioria dos praticantes de zumba em uma academia não utilizavam suplementos nutricionais. Esses resultados evidenciam que as pessoas estão mais conscientes quanto ao uso indiscriminado de suplementos, cientes de que muitas vezes, não existe demanda energética para tal. Conclui-se que a população estudada, muito provavelmente acredita que, apenas com uma alimentação balanceada, saudável e apropriada ao horário e intensidade da atividade física, será suficiente para a realização satisfatória da prática física.

## REFERÊNCIAS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA / Roberto Vilarta (organizador); Roberto Vilarta et. al. – Campinas: IPES Editorial, 2007.

ALVES, Shirlei Cristiane Rodrigues; NAVARRO, Francisco. O uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de potim-sp. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 4., n. 20, mar. - abr., 2010.

BACURAU, R. F. **Nutrição e suplementação desportiva**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política de Alimentação e nutrição – PNAN**. Brasília, 2012. Disponível em: < <http://pt.scribd.com/doc/129987027/BRASIL-PNAN-2012-Politica-Nacional-de-ALimentacao-e-Nutricao#scribd>. Acesso em: 16 out. 2015.

BROUNS, F. **Fundamentos de nutrição para os desportos**. 2ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara, 2005.

BRUM, André Luis Silveira. **A química dos suplementos alimentares**. (Monografia do curso de Licenciatura em Química) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2009.

CORREIA, Maria Isabel T.D. **Nutrição, Esporte e Saúde**. Belo Horizonte: Health, 1996.

EDUCAÇÃO FÍSICA: Seu manual de saúde. São Paulo: DCL, 2012.

FERREIRA, J. **Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de Zumba Fitness**. Porto. Dissertação de mestrado de Atividade Física e Saúde, apresentada a faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2014.

HIRSCHBRUCH, M. D.; CARVALHO, J. R. Nutrição esportiva: uma visão prática. 1 ed. Barueri: Manole, 2002. In: VIEIRA, Júlio Alexssander de Toledo e; MARCHIORI, Juliana Marino Greggio. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física do município de Monte Azul Paulista. **Revista Fafibe On-Line**, Bebedouro SP, v. 7, n. 1, 2014.

MANUAL DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. Comissão institucional unimed. 2008.

MCARDLE W.D; KATCH, F.I; KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

NOVAES, Jefferson da Silva. **1943 - Ciência do treinamento dos exercícios resistidos**. São Paulo: Phorte, 2008.

NUTRIÇÃO NO ESPORTE. Brasília: Fundação Vale, UNESCO, 2013.

OLIVEIRA, Mirian Fernandes de, ALVAREZ, Bárbara Regina. Fatores motivacionais para a adesão e aderência nas aulas de zumba fitness em academias das microrregiões de Criciúma e Araranguá. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, v. 19, n. 195, ago., 2014. Disponível em:<<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em 10 out. 2015.

PARECER CRN-3. Prescrição de suplementos nutricionais. Aprovado em reunião plenária de 02 jul. 2012.

SABIA, Renata Viccari; SANTOS, José Ernesto dos e; RIBEIRO, Rosane Pilot Pessa. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbico e anaeróbico. **Rev Bras Med Esporte**, v. 10, n. 5, set - out, 2004.

SOUSA, Ana Afonso; [et. al.]. **REDAF- Revista de Desporto e Atividade Física**, v. 6, n. 2, jun., 2013.

STUTMAN, Fred A. **100 dicas infalíveis para emagrecer e se manter em forma: saiba como perder peso de modo eficiente e no ritmo certo**. Rio de Janeiro: Sextane, 2010.

TAVARES, M. da Consolação G. Cunha F; RODRIGUES, Graziela E. **Imagem corporal, narcisismo e a dança in o dinamismo da imagem corporal**. São Paulo: Phorte, 2007.

VALADARES, Andressa. Zumba Fitness: a aula que é uma festa. **Jornal O Estado do Maranhão**. São Luís, 1 dez., 2013.

**ANEXOS**

ANEXO A - Questionário sobre o uso consumo de nutrientes e de suplementos alimentares entre praticantes de zumba de uma academia em São Luís/ MA

1. Idade: \_\_\_\_ anos Gênero: ( ) Feminino ( ) Masculino
2. Grau de Escolaridade: ( ) Ensino Fundamental ( ) Ensino Médio ( ) Ensino Superior Completo ( ) Ensino Superior Incompleto ( ) Nenhum
3. Há quanto tempo pratica zumba regularmente?  
( ) menos de 3 meses ( ) de 3 a 6 meses ( ) de 7 meses a 1 ano ( ) mais de 1 ano.
4. Quantas horas por semana você pratica zumba?  
( ) até 3 horas ( ) de 3 a 6 horas  
( ) de 7 a 9 horas ( ) de 10 a 12 horas  
( ) de 13 a 15 horas ( ) mais de 15 horas
5. Você pratica zumba para: (Assinale somente um objetivo mais importante)  
( ) Perder Peso e/ou gordura/emagrecer  
( ) Ganhar/definir músculos/ aumentar massa muscular  
( ) Saúde ( ) Lazer  
( ) Estética ( ) Competição
6. Você faz uso de suplementos alimentares?  
( ) Sim. Qual (is)? \_\_\_\_\_ ( ) Não
7. Qual (is) o objetivo do uso do suplemento alimentar citado acima? Se utilizar mais de um tipo de suplemento, colocar o nome do suplemento ao lado do objetivo do uso.  
( ) Ganho de Massa Muscular  
( ) Emagrecimento  
( ) Aumento na ingestão de calorias  
( ) Performance  
( ) Recuperação Muscular  
( ) Reposição de eletrólitos  
( ) Outro Motivo. Qual (is)? \_\_\_\_\_
8. Com que frequência você faz uso do(s) suplemento(s) alimentar(es):  
( ) Diária ( ) 2 a 3x semana ( ) 4 a 6 x semana ( ) Semanal ( ) Quinzenal
9. Está satisfeito com os resultados do uso do(s) suplemento(s) alimentar (es)?  
( ) Sim ( ) Não  
Comente os benefícios e os efeitos colaterais do uso da suplementação: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Quem indicou o(s) suplemento(s) alimentar(es) para você:  
( ) Amigos ( ) Professor de Ed. Física ( ) Nutricionista ( ) Médico ( ) Vendedor de Loja de Suplementos  
( ) Família ( ) Academia ( ) Próprio Indivíduo

## ANEXO B - Termo de consentimento livre e esclarecido

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário (a), da pesquisa- **CONSUMO DE NUTRIENTES E DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE PRATICANTES DE ZUMBA DE UMA ACADEMIA EM SÃO LUÍS/ MA.** No caso de você concordar em participar, favor assinar ao final do documento. Sua participação não é obrigatório, e, a qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador (a) ou com a instituição.

**NOME DA PESQUISA:** CONSUMO DE NUTRIENTES E DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE PRATICANTES DE ZUMBA DE UMA ACADEMIA EM SÃO LUÍS/ MA.

**RESPONSÁVEL PELA PESQUISA:** Euzamar Sales Rocha da Silva.

**ORIENTADORA:** Claudia Monteiro

**ENDEREÇO:** Rua Parana, nº 25, Novo Angelim.

**TELEFONE:** (98) 9.8891-1485

**OBJETIVO:** Relatar o consumo de nutrientes e de suplementos alimentares entre praticantes de zumba de uma academia em São Luís/ MA.

Procedimentos do estudo: se concordar em participar da pesquisa, você terá que:

1. Responder um questionário estruturado sobre o consumo de nutrientes e de suplementos alimentares entre praticantes de zumba.
2. Permitir que o pesquisador observe a aula.
3. Permitir que o pesquisador faça anotações necessárias.

**RISCOS E DESCONFORTOS:** a pesquisa não trará riscos, danos ou despesas ao participante.

**BENEFÍCIOS:** Os benefícios que você deverá esperar com sua participação, mesmo que indiretamente será: conhecimento na ingestão de suplementos e nutrientes para a prática da zumba.

**CUSTO/ REEMBOLSO PARA O PARTICIPANTE:** não haverá nenhum gasto com sua participação. Você não receberá nenhuma cobrança com o que será realizado. Você também não receberá nenhum pagamento com sua participação.

**CONFIDENCIALIDADE DA PESQUISA:** Garantimos o sigilo que assegure sua privacidade quanto aos dados confidenciais envolvidos na pesquisa. Seu nome não será revelado sob-hipótese nenhuma, os resultados da pesquisa serão divulgados para a comunidade científica.

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

Assinatura do pesquisador: \_\_\_\_\_

Tendo recebido todas as informações necessárias, eu, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, RG nº:

\_\_\_\_\_, aceito de livre e espontânea vontade, participar dessa pesquisa, e informo que assinei e este documento.

São Luís/ MA, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015.