

**CONSUMO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS POR ATLETAS DE FISCULTURISMO
DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**

Victória Tonet¹, Márcia Keller Alves², Clarisse de Almeida Zanette³

RESUMO

Introdução: Frente às mudanças dos padrões corporais impostos pela mídia e adotados pela sociedade, o fisiculturismo voltou a ganhar destaque no meio fitness. Neste contexto, a utilização de variados tipos de recursos ergogênicos constituiu-se como uma ferramenta, objetivando auxiliar no melhor desempenho esportivo. Diante do aumento da oferta e da procura destes recursos, poucos estudos investigam a prevalência do uso em atletas de fisiculturismo. Objetivo: Avaliar a prevalência do uso de recursos ergogênicos por atletas de fisiculturismo. Materiais e métodos: Estudo transversal, composto por atletas filiados à Federação de Bodybuilding e Fitness do Estado do Rio Grande do Sul. A coleta de dados foi realizada através de questionário eletrônico, obtendo-se informações sobre perfil demográfico e socioeconômico (gênero, idade, renda, estado civil) e profissional (tipo, tempo e frequência de treino, tipo de competição) e sobre o uso de recursos ergogênicos. Os dados foram analisados descritivamente e apresentados através de suas frequências. Resultados: Participaram do estudo 17 atletas, com idades entre 19 e 44 anos. Os participantes têm algo grau de instrução educacional e a maioria pertence às classes sociais B e A. A maioria dos atletas participam de competições há mais de um ano, tem frequência e intensidade de treino semanal altos. Todos os atletas usam recursos ergogênicos, sendo os mais citados os pré-treino e whey protein. O principal motivo referido para o uso foi melhorar treinamento/rendimento e estética corporal, não sendo prioridade a competição. Conclusão: Foi encontrada alta prevalência de uso de recursos ergogênicos por atletas de fisiculturismo gaúcho.

Palavras-chave: Atletas. Recursos Ergogênicos. Fisiculturismo.

1 - Acadêmica de graduação em Bacharelado em Nutrição, Faculdade Fátima, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

ABSTRACT

Consumption of performance-enhancing substances by bodybuilding athletes in the state of Rio Grande do Sul

Introduction: In light of the changes in body-standards imposed by the media and adopted by society, bodybuilding came back to the spotlight amidst the fitness world. In this context, the usage of a variety of performance-enhancing substances was established as a tool, with the purpose of supporting sportive performance. Faced with the increase in the offer and demand of these resources, very few studies investigate the frequency in usage by bodybuilding athletes. Goal: Evaluate the ratio of usage of performance-enhancing substances by bodybuilding athletes. Materials and Methods: Cross-sectional study, composed of athletes affiliated to the "Federação de Bodybuilding e Fitness do Rio Grande do Sul". The gathering of data was done through an electronic questionnaire, in which the demographic and socioeconomic profile (gender, age, income, marital status), the professional profile (kind, experience, workout frequency, and competition category), and the usage of performance-enhancing substances. Descriptive analysis of all data was performed and the results presented in the form of frequency. Results: 17 athletes with ages between 19 and 44 participated in the study. The participants have at least a bachelor's degree and belong to the upper or middle class. The majority of athletes have participated in professional competitions for more than one year and have an intense and frequent weekly training routine. All athletes used performance-enhancing substances, with the most cited being pre-workout and whey protein. The main reason attributed to the usage was to enhance performance during training sessions and physical appearance, not being a priority for the competition itself. Conclusion: It was found a high prevalence in the usage of performance-enhancing substances by athletes of Brazilian southern bodybuilding.

Key words: Athletes. Performance-Enhancing Substances. bodybuilding.

INTRODUÇÃO

O fisiculturismo é um esporte que utiliza o corpo como critério avaliativo, fazendo com que os atletas vivam uma busca incansável por um corpo diferenciado que se destaque entre os demais (Mallmann, Alves, 2018).

No entanto, de acordo com o conceito de (Sabino, Carvalho 2010), fisiculturistas não são apenas pessoas que buscam melhorar sua performance estética, mas sim indivíduos muscularmente hipertrofiados, com anos de práticas de levantamento de pesos e musculação e que, não raro, participam de competições ou campeonatos de bodybuilding.

Com o avanço nos treinamentos e a busca pela perfeição por parte dos atletas e treinadores, qualquer detalhe que possa ser melhorado é cuidadosamente observado, a fim de garantir a otimização do desempenho.

Assim, os atletas possuem um nível competitivo tão igualmente alto, que qualquer mínimo ajuste pode contribuir positivamente na performance, garantindo assim um bom resultado geral (Tirapegui e colaboradores, 2012).

Com o desejo de alcançar resultados rápidos, melhorar o desempenho esportivo e obter as melhores colocações nas competições, os atletas adotam algumas estratégias individualizadas para auxiliar nesse processo.

Do ponto de vista nutricional, além de uma dieta diferenciada, pode-se citar o uso de diversos suplementos alimentares e recursos ergogênicos, com objetivo principal de auxiliar no desempenho esportivo como um todo (Goston, Correia, 2009).

Entretanto, muitos suplementos não promovem qualquer melhora no desempenho, podem ser prejudiciais tanto para o desempenho como para a saúde se forem utilizados por longo tempo, e ainda podem conter substâncias tóxicas ou não aprovadas pelas confederações esportivas (Maughan, Burke, 2018).

Neste cenário, muitos atletas acabando esquecendo da importância de uma boa nutrição para garantir o sucesso desportivo.

Desta forma, acabam fazendo o uso exagerado dessas substâncias, ultrapassando suas necessidades nutricionais, deixando de levar em conta dosagens e o tempo indicado para cada produto (Maham, Escott, 2012).

Com o crescente mercado voltado ao esporte e ao mundo fitness, há uma variedade de recursos ergogênicos disponível gigantesca.

São muitas informações e propagandas que acabam influenciando e até mesmo confundindo os atletas quanto a efetividade dos produtos nutricionais voltados ao esporte.

Este trabalho, portanto, tem como objetivo avaliar a prevalência do uso de recursos ergogênicos por atletas de fisiculturismo do Estado do Rio Grande do Sul.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo de delineamento transversal de caráter descritivo.

Atualmente, há aproximadamente 150 atletas de fisiculturismo filiados pela Federação de Bodybuilding e Fitness do Rio Grande do Sul.

Deste modo, a população participante se deu através de amostragem não probabilística do tipo amostra por conveniência, levando em consideração os critérios de inclusão adotados (atletas maiores de 18 anos, que estivessem com a anuidade e filiação em dia perante a Federação e que aceitassem participar voluntariamente do estudo).

A coleta de dados foi realizada mediante questionário eletrônico, criado através da ferramenta Google Forms e o link de acesso foi disponibilizado aos atletas através do WhatsApp.

A coleta foi totalmente virtual, sem contato presencial com os atletas. As variáveis estudadas foram divididas em blocos no questionário: o primeiro bloco abordou 24 questões pertinentes ao perfil demográfico dos atletas como gênero, idade, estado civil, classe socioeconômica e questões voltadas a conhecer o perfil profissional destes.

Em relação aos dados socioeconômicos, as questões utilizadas foram retiradas do questionário de Critério de Classificação Econômica Brasil 2018, da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2018).

O segundo bloco continha 19 questões fechadas, de múltipla escolha, com o objetivo de identificar os objetivos que levam os atletas a fazerem o uso de suplementos e recursos ergogênicos, avaliando sua forma de uso, dosagens, gastos e se existe alguma indicação profissional. As questões referentes à prática de exercícios e uso de suplementos baseou-se no

questionário autoaplicável elaborado por (Schneider e colaboradores, 2008).

Os atletas foram divididos de acordo com sua categoria de competição, conforme

preconizado pela Federação Brasileira de Fisiculturismo e Musculação (IFBB-DFI) (Quadro 1.)

Quadro 1 - Categoria de competição no fisiculturismo segundo a International Federation of Bodybuilding & Fitness.

Categoria	Definição / Particularidades
Bikini	Categoria de menor desenvolvimento de massa muscular de todas as categorias femininas. Foi criado para mostrar feminilidade, estilo, contornos, tônus musculares (ombros, costas, pernas), confiança e apresentação.
Bodybuilder	Atletas devem desenvolver todas as partes de seu corpo e músculos a fim de obter o tamanho máximo, de forma equilibrada e com harmonia. Dividida em: Junior (até 23 anos); Master (acima de 40 anos), Open (estreadores na categoria).
Classic Physique	Parâmetros e critérios avaliados seguem a linha das categorias do fisiculturismo: Simetria – proporção e muscularidade.
Men's Physique	Aparência geral masculina e atlética do corpo. Avaliação começa desde a cabeça, estendendo para todo corpo, considerando todo o conjunto (características faciais, desempenho atlético geral, corpo equilibrado, desenvolvido simetricamente, sem perder a estética).
Classic Physique	Observa-se o atleta como um Men's Physique com mais densidade e volume muscular.
Wellness	Para mostrar feminilidade, estilo, contorno, tônus muscular (ombros, costas, pernas), confiança e apresentação. Deve ser um físico firme, sem excesso de tecido adiposo e acima de tudo, a atleta não pode ter celulite.

Fonte: Federação Brasileira de Fisiculturismo e Musculação (IFBB-DFI).

O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado com o número de parecer substanciado 3.917.209, pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Associação Cultural e Científica Virvi Ramos (CEP-Fátima), sendo observados todos os dispostos acerca da ética em pesquisa com seres humanos, conforme preconizado pela Resolução nº. 466 (Brasil, 2012) do Comitê Nacional de Saúde. Desta forma, os atletas participantes foram preservados pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o qual continha informações sobre o estudo e seus objetivos.

Os dados coletados foram submetidos à análise descritiva e os resultados foram apresentados através de frequências absoluta (n) e relativa (%), média e desvio-padrão, apresentando valores mínimos e valores máximos.

RESULTADOS

Participaram do estudo 17 atletas, 11 homens e 6 mulheres, com idade média de $29,47 \pm 7,24$ anos (mínimo 19 anos - máximo 44 anos). Com relação à escolaridade, 100%

dos participantes relataram ter mais de 8 anos de estudo, sendo que 82,35 % (n=14) declararam ter curso superior.

Quanto à classificação socioeconômica, dois atletas (11,76%) pertenciam à classe C (1 e 2); 10 atletas (58,82%) pertenciam à classe B (7 B2 e 3 B1) e quatro atletas (23,52%) pertencem à classe A.

As características da amostra com relação à competição e aos exercícios de treino estão apresentadas na Tabela 1.

A maioria dos atletas participam de competições há mais de um ano (64,7%) e treinam musculação há mais de três anos (76,47%). A frequência de treino semanal é alta (94,11% mais de cinco vezes na semana), com mais de uma hora de duração (70,58%) e intenso (94,11%). Os atletas referem diferentes objetivos para a prática de treino, sendo que 41,17 % (n=7) buscam efeito do treino na competição.

As informações referentes ao de consumo, frequência, objetivo, indicação e investimento em suplementos alimentares pelos atletas de fisiculturismo estão apresentados na Tabela 2. Todos os

participantes relataram fazer uso de suplementos, sendo os suplementos pré-treinos (n=16; 94,11%) e whey protein (n=12; 70,58%) os mais citados.

O principal motivo para o uso, segundo os atletas, é melhorar o treinamento/rendimento e a estética corporal.

Tabela 1 - Perfil de atletas de fisiculturismo em relação à competição e treino (n=17).

Variáveis	n	%
Categoria de competição		
Bikini	2	11,76
Body builder	5	29,41
Classic Physique	1	5,88
Men's Physique	2	11,76
Muscular Physique	2	11,76
Open	1	5,88
Wellness	4	23,52
Tempo de prática de competição		
1 a 3 meses	5	29,41
4 a 6 meses	1	5,88
13 a 36 meses	9	52,94
> 37 meses	2	11,76
Tempo de prática de musculação		
5 a 9 meses	1	5,88
a 36 meses	3	17,64
> 36 meses	13	76,47
Frequência semanal de treino		
5 vezes por semana	1	5,88
> 5 vezes por semana	16	94,11
Duração média do treino		
31 a 45 minutos	2	11,76
46 a 60 minutos	3	17,64
61 a 90 minutos	9	52,94
91 a 120 minutos	3	17,64
Intensidade do treino		
Moderado	1	5,88
Intenso	6	35,29
Muito intenso	10	58,82
Objetivo do treino		
Estética (somente)	1	5,88
Exclusivamente para competição	1	5,88
Condicionamento físico + competição	1	5,88
Estética + competição	1	5,88
Estética + Condicionamento físico + Competição	2	11,76
Estética + Qualidade de vida + Condicionamento físico	1	5,88
Estética + Qualidade de vida + Condicionamento físico + Competição	1	5,88
Qualidade de vida + Condicionamento físico	1	5,88
Saúde + Estética + Qualidade de vida + Condicionamento físico	6	35,29
Saúde + Estética + Qualidade de Vida + Condicionamento físico + Competição	1	5,88
Saúde + Estética + Qualidade de vida + Condicionamento físico + Competição	1	5,88

Tabela 2 - Características relacionadas ao consumo, frequência, objetivo, indicação e investimento em suplementos alimentares de atletas de fisiculturismo (n=17).

Variáveis	n	%
Fonte de informação sobre recursos ergogênicos		
Internet	2	11,76
Médicos / Congressos	6	35,29
Namorado	1	5,88
Nutricionistas / Revistas Científicas	5	29,41
Preparador / Treinador / Coach	2	11,76
Sabe diferenciar suplemento alimentar e recurso ergogênico		
Sim	15	88,23
Não	2	11,76
Opinião sobre recursos ergogênicos		
Imprescindível	8	47,05
Necessário somente durante uma preparação	8	47,05
Não tem necessidade	1	5,88
Observa as recomendações de uso do fabricante		
Não	11	64,70
Sim	6	35,29
Sabe a função e forma de administração ideal do suplemento utilizado		
Sim	17	100
Quem indicou o uso do suplemento		
Instrutor da academia	2	11,76
Médico	6	35,29
Nutricionista	4	23,52
Ninguém (auto suplementação)	5	29,41
Frequência do uso suplementar		
Diária	4	23,52
2 a 3 vezes na semana	10	58,82
3 a 5 vezes na semana	3	17,64
Em qual momento faz uso do recurso ergogênico		
Antes de dormir	4	23,52
Ao acordar	3	17,64
Pré-treino	3	17,64
Pós –treino	2	11,76
Pós –treino + antes de dormir	1	5,88
Pré-treino + antes de dormir	2	11,76
Ao acordar+ Pré-treino + Pós –treino + Antes de dormir	1	5,88
Outros	1	5,88
Fatores motivacionais para o uso		
Estética	3	17,64
Melhorar treinamento/rendimento	2	11,76
Melhorar treinamento/rendimento + Estética	5	29,41
Melhorar treinamento/rendimento + Estética + Sugestão de alguém	1	5,88
Melhorar treinamento/rendimento + Recomendação nutricional/médica + Estética	5	29,41
Recomendação nutricional/médica + Estética	1	5,88
Recursos ergogênicos utilizados*		
BCAA	8	47,05
Cafeína	10	58,82
Caseína	1	5,88
Creatina	11	64,70
Glutamina	9	52,94
Multivitamínico	9	52,94
Pré-treino	16	97,11
Termogênico	6	35,29
Whey Protein	12	70,58

Outros	13	76,47
Satisfeito com os resultados da utilização dos produtos consumidos		
Sim	17	100
Apresentou algum efeito colateral do uso do suplemento		
Não	16	94,11
Sim	1	5,88
Investimento mensal em suplementação		
R\$ 51,00 a R\$ 100,000	2	11,76
R\$ 101,00 a 200,00	2	11,76
R\$ 201,00 a 300,00	2	11,76
> R\$ 301,00	11	64,70
Já consultou com nutricionista		
Sim	14	82,35
Não	3	17,64
Acha importante ter acompanhamento com nutricionista		
Sim	9	52,94
Não	1	5,88
Tem outro acompanhamento	7	41,17

* Número de vezes em que os suplementos foram citados pelos atletas.

Quando questionados se seguiam as recomendações do fabricante para usar os recursos ergogênicos, as justificativas para as respostas negativas foram: “Sigo as recomendações do médico, treinador ou do Coach” (n=2; 11,76%); “Aumento a dosagem” e/ou “não atende às minhas necessidades” (n=3; 17,64%); “O fabricante não recomenda como usar” ou “a recomendação não serve para um ciclo” (n=2; 11,76%); dois participantes (11,76%) não justificaram o motivo de não seguir as recomendações do fabricante e um participante (5,88%) escreveu que o fabricante é clandestino (provavelmente não há rotulo no produto).

Um participante (5,88%) referiu ter tido como efeito colateral após uso do suplemento Oxandrolona alterações nas cordas vocais e virilização. A maioria dos atletas usa somente uma vez ao dia o recurso ergogênico (n=13; 76,47%). Três atletas (17,64%) responderam que usam duas vezes ao dia e um atleta (5,88%) respondeu que usa três vezes ao dia.

DISCUSSÃO

Do surgimento do fisiculturismo até os dias de hoje houve uma grande evolução na apresentação da forma física dos atletas, isso pode ser justificado através da crescente evolução da nutrição, dos treinamentos e tecnologias utilizadas na preparação dos atletas (Souza, Ferreira, 2016).

Estudo realizado por Santos e colaboradores (2009), concluíram que alimentação dos fisiculturistas é desequilibrada

segundo as recomendações de uma dieta padronizada, fato que pode validar a elevada prevalência no uso de recursos ergogênicos entre os atletas de fisiculturismo neste trabalho.

Todos os atletas participantes do presente estudo utilizavam recursos ergogênicos, sendo os mais utilizados os pré-treinos e whey protein.

O estudo de Mallmann, Alves, (2018) também mostrou alta prevalência no uso de suplementos. Os autores avaliaram 11 atletas de fisiculturismo da cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, onde apenas três participantes alegaram não fazer o uso de nenhum tipo de suplemento. Houve uma média de três suplementos por indivíduo, sendo os produtos utilizados whey protein, hipercalórico, aminoácidos de cadeia ramificada, glutamina, maltodextrina e waxy maize.

A escolha do recurso ergogênicos a ser usado varia conforme a modalidade esportiva praticada.

No estudo de Carlet, Alves, (2018), com atletas de Muay Tay, por exemplo, os suplementos mais usados foram cafeína, ômega 3 e suplemento à base de carboidrato.

Entre jogadores de futebol americano, o suplemento mais usado é maltodextrina (100%), embora outros diversos suplementos tenham sido citados, como creatina e BCAA (Afonso, Alves, 2018).

Os suplementos escolhidos pelos fisiculturistas participantes neste estudo corroboram com os prevalentemente utilizados no estudo de Peçanha, Navarro, Maia (2015), no qual os culturistas citaram com maior

frequência o uso de BCAA, whey protein, glutamina e creatina, ou seja, suplementos proteicos.

As justificativas para o uso de determinado recurso ergogênico também variam conforme a modalidade esportiva. Carlet, Alves, (2018), mostraram que 11% dos atletas de Muay Tay avaliados referiram uso de suplemento alimentar com objetivo de recuperação muscular. Chama atenção que, no presente estudo, a competição não foi apontada como principal motivação para o uso. O que não corrobora com os resultados encontrados por Peçanha, Navarro, Maia (2015), que observaram que grande parte dos culturistas utilizam os suplementos alimentares objetivando as competições.

Phillipps (2011) traz como principais justificativas para o consumo de suplementos o desejo em aumentar força/massa muscular, melhorar a performance, repor nutrientes, perda de peso, suprir as deficiências alimentares e substituir refeições. Melhorar a estética/rendimento foi citado por cerca de 70% dos fisiculturistas participantes no presente estudo.

Mesmo referindo que o uso não priorizava a competição, cerca de 88% citaram melhorar a estética como motivo para o uso. Este resultado chama a atenção uma vez que o fisiculturismo é uma prática esportiva onde o critério de avaliação é justamente o estético.

Este fato corrobora com a afirmação de Souza, Ferreira (2016) de que, para atingir um corpo de fisiculturista, a alimentação e o treinamento são voltados inteiramente ao aperfeiçoamento da musculatura, da estética e rendimento, e, ainda, de que a saúde não é preconizada, mas sim o resultado estético corporal obtido.

Outro fator que pode justificar o uso de suplementos é a frequência de treino e sua intensidade. No presente estudo, a maioria dos atletas tem frequência e intensidade de treino semanal altos. Estes resultados se assemelham com o estudo de Peçanha, Navarro, Maia (2015), onde foi observado que os atletas apresentavam tempo predominante de exercícios físicos de até três horas por dia.

O consumo de suplementos alimentares se estende para outras modalidades como mostra o estudo feito por Souza, Alves (2019), onde as principais atividades citadas foram além de musculação (72,44%), a corrida (9,18%) e o futebol (52%). Percebe-se que a utilização de suplementos

alimentares está cada vez maior, deixando de fazer parte apenas da rotina de atletas para atingir um público bem mais amplo.

Em relação a frequência do uso dos recursos ergogênicos, cerca de 23% utilizam diariamente. Estes achados corroboram com os achados de Maia e colaboradores (2015), que, mesmo encontrando alta prevalência no uso de suplementos (83% dos participantes), apenas dois os atletas (17%) responderam fazer o uso somente de 4 a 6 dias por semana.

No presente estudo, apenas dois atletas referiram que o instrutor da academia indicou o uso de suplementos. Embora, os profissionais médico e nutricionistas sejam os mais aptos para fazer esta indicação e orientação, muitos educadores físicos o fazem.

Estudo de Oliveira, Riboldi, Alves (2017) mostraram que de 118 educadores físicos estudados, 21,8% relataram ter o hábito de indicar suplementos alimentares aos seus alunos. O estudo mostra ainda que o uso de suplementos por educadores físicos aumenta as chances de indicação destes produtos, embora a maioria deles concorde que o nutricionista é o profissional apto a indicá-los.

Dentre os atletas entrevistados, cerca de 23% relataram seguir as orientações de nutricionistas, bem abaixo do percentual encontrado por Peçanha, Navarro, Maia, (2015), que verificaram que a maior parte dos atletas estudados (66,7%), seguem orientações de nutricionistas.

Percebe-se que os recursos ergogênicos são muito utilizados no meio esportivo objetivando a melhora no desempenho e consequentemente melhores colocações nas competições. Fica evidente a importância do nutricionista para avaliar a real necessidade da utilização destes, bem como auxiliar na escolha do melhor recurso, tornando possível aliar estética, saúde, resultados e qualidade de vida.

Segundo Oliveira, Torres, Vieira (2008), a segurança na hora da prescrição de suplementos e ergogênicos deve ser prioridade, pois estes vão interferir diretamente na nutrição e consequentemente nos resultados dos atletas.

No que se refere ao investimento mensal em suplementos e ergogênicos, o presente estudo verificou que cerca de 64% dos entrevistados gastam valores acima de R\$ 301,00, resultados que corroboram com Peçanha, Navarro, Maia (2015), onde foi observado que 91% dos atletas possuem um

gasto mensal superior a R\$ 151,00, enquanto somente uma atleta gasta até R\$ 50,00. A diferença de gastos pode ser justificada pela mudança de modalidade esportiva.

Carlet, Alves, (2018), observaram que dentre os atletas de Muay Thai, que usam recursos ergogênicos, os gastos não passaram de R\$ 100,00 por mês. No estudo de Rigon, Rossi, (2012), 41% dos participantes não atletas relatavam um gasto superior a R\$ 100.

No que se refere a classe socioeconômica que consome suplementos, as classes A e B representaram a maior parte (90,34%) dos participantes da pesquisa de Souza, Alves (2019), resultados que corroboram com o presente estudo, onde a maioria (82,34%) pertencem a estas classes.

Dos 17 atletas entrevistados, apenas um participante referiu ter tido efeito colateral – alteração nas cordas vocais e virilização - após o uso do recurso Oxandrolona. Derivado de Dihidrotestosterona, é uma droga pouco androgênica e consideravelmente anabólica, que tem como objetivo proporcionar ganhos de massa muscular sólidos, e devido a sua baixa toxicidade, é considerada como uma alternativa de uso pela comunidade médica, conforme achados de (Machado, Ribeiro, Soares, 2015).

Resultados que corroboram com o posicionamento oficial do American College of Sports Medicine (1998), que entre outras consequências, associa o uso de esteroides anabolizantes com virilização e agravamento irreversível da voz.

Estes achados enfatizam a importância de um planejamento adequado e individualizado não só para atletas, mas também para qualquer indivíduo que busque recursos secundários para otimização e melhora no seu desempenho, sejam eles relacionados a estética ou não.

CONCLUSÃO

Foi encontrado no presente estudo alta prevalência de uso de recursos ergogênicos por atletas de fisiculturismo, destacando o uso de suplementos proteicos.

São atletas com alto nível de escolaridade e de classe econômica média-alta, que investem valores consideráveis mensalmente nos suplementos consumidos.

Embora a maioria tenha orientação profissional para o uso dos recursos ergogênicos, a auto prescrição ou a utilização

de suplementos alimentares sem a correta orientação ainda ocorre.

Neste contexto, ressalta-se a importância em prescrever com segurança o uso de suplementos alimentares para atletas, de acordo com as suas reais necessidades nutricionais exigidas, conseguindo assim mais destaque no meio esportivo.

REFERÊNCIAS

1-Afonso, E.; Alves, M.K. Perfil Antropométrico, Uso de recursos Ergogênicos e perda Hídrica de jogadores de futebol Americano. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 12. Num. 69. 2018. p.37-45.

2-American College of Sports Medicine. Posicionamento Oficial. O uso de esteroides anabolizantes nos esportes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 4. Num. 1. 1998. p. 31-36.

3-ABEP. Associação Brasileira de Estudos Populacionais. (2018). Critério de classificação econômica Brasil. Recuperado de <http://www.abep.org/criterio-brasil>

4-Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília. Diário Oficial da União. 12 dez. 2012.

5-Carlet, F.; Alves, M.K. Consumo de Recursos Ergogênicos em Praticantes de Muay Thai. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.12. Num. 73. 2018. p. 699-705

6-Goston, J.L.; Correia, M.I.T.D. Suplementos Nutricionais: Histórico, Classificação, Legislação e Uso em Ambiente Esportivo. Revista Nutrição em Pauta. Ano XIV. Num. 78. 2009. p. 1-17.

7-Machado, S.A.; Ribeiro, S.C.B.; Soares, D. Efeitos Fisiológicos dos Esteroides Anabólicos Androgênicos Oraís mais utilizados por praticantes de exercícios resistidos. TCC de Educação Física da Faculdade de Educação e Artes da Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos. 2015.

8-Maham, K.L.; Escott-Stump, S.; Raymond, J. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13ª edição. Rio de Janeiro. Elsevier. 2012. 511p.

9-Mallmann, L.B.; Alves, F.D. Avaliação do Consumo Alimentar de Fisiculturistas em períodos fora de competição. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 12. Num. 70. 2018. p. 204-212.

10-Maughan, R.J.; Burke, L.M.; Dvorak, J.; Larson-Meyer, D.E.; Peeling, P.; Phillips, S.M.; Rawson, E.S.; Walsh, N.P.; Garthe, I.; Geyer, H.; Meeusen, R.; Van Loon, L.J.; Shirreffs, S.M.; Spriet, L.L.; Stuart, M.; Vernec, A.; Currell, K.; Ali, V.M.; Budgett, R.G.M.; Ljungqvist, A.; Montjoy, M.; Pitsiladis, Y.P.; Soligard, T.; Erdener, U.; Engebretsen, L. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. British Journal of Sports Medicine Vol. 52. Num. 7. 2018. p. 439-455.

11-Oliveira, E.R.M.; Torres, Z.M.C., Vieira, R.C.S. Importância dada aos Nutricionistas na Prática do Exercício Físico pelos Praticantes de Musculação em Academias de Maceió-AL. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 2, Num. 11. 2008. p. 381-389.

12-Oliveira, S.F.; Pelicioli, B.R.; Alves, M.K. Conhecimento Sobre Nutrição Esportiva, Uso e Indicação de Suplementos Alimentares por Educadores Físicos de Caxias do Sul. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p.141-149.

13-Peçanha, M.A.C.; Navarro, F.; Maia, T.N. O consumo de Suplementos Alimentares por Atletas de Fisiculturismo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Num. 51. 2015. p.215-222.

14-Phillipps, C.O. Prevalência do Uso de Suplementos Nutricionais pelos Praticantes de Atividade Física, Clientes de uma loja de Suplementos. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 5. Num. 26. 2011. p. 114-121.

15-Rigon, T.V.; Rossi, R.G.T. Quem e Por que Utilizam Suplementos Alimentares? Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Num. 36. 2012. p. 420-426.

16-Sabino, C.; Luz, M.T.; Carvalho, M.C. O fim da comida: suplementação alimentar e

alimentação entre frequentadores assíduos de academias de musculação e fitness do rio de janeiro. História, Ciências, Saúde - Manguinhos. Vol.17, Num.2. 2010. p. 343-356.

17-Santos, C.S.L.; Richter, A.S.M.; Ribeiro, A.K.; Navarro, F. Práticas Alimentares de um Fisiculturista Gaúcho. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 3. Num. 14. 2009. p. 123-131.

18-Schneider, C.; Machado, C.; Laska, S.M.; Liberali, R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de balneário Camboriú-SC. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 2. Num. 11. 2008. p. 307-322.

19-Souza, A.C.; Ferreira, J.T. O fisiculturismo no Brasil: uma análise histórico-social. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires. Ano 21. Num. 221. 2016.

20-Souza, M.V.; Alves, M.K. Perfil Socioeconômico de Usuários e Utilização de Suplementos em uma Loja Especializada em Produtos Nutricionais na Serra Gaúcha. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Num. 78. 2019. p. 206-211.

21-Tirapegui, O.J. (org). Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física. 2ª edição, São Paulo. Atheneu. 2012. 143 p.

2 - Docente da graduação em Bacharelado em Nutrição, Faculdade Fátima, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

3 - Docente e coordenadora da graduação em Bacharelado em Nutrição, Faculdade Fátima, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mail dos autores:

vicky.tonet@hotmail.com

marcia_nutri@hotmail.com

clarisse.zanette@fatimaeducacao.com.br

Autor correspondente:

Márcia Keller Alves.

marcia_nutri@hotmail.com

Recebido para publicação em 10/07/2020

Aceito em 22/01/2021