

**USO DE SUPLEMENTOS ERGOGÊNICOS EM PRATICANTES DE ATIVIDADES ESPORTIVAS
NA CIDADE DE TERESINA-PI**Allan Freitas¹Alexandre Lopes Evangelista²Charles Ricardo Lopes^{3,4}Ana Karoliny Santana da Silva⁵Angela Vieira Lima⁵Elenise Stuker Fernandes Freitas⁵Gustavo Ribeiro Motta⁶**RESUMO**

O hábito de praticar atividades físicas vem aumentando na população em geral, e o interesse por suplementos nutricionais com propósito de melhorar aspectos relacionados também. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar a prevalência do uso de suplementos nutricionais em frequentadores de academias de Teresina-PI. O delineamento foi transversal, de abordagem quantitativa e 100 frequentadores de academia participaram voluntariamente. Os resultados mostraram que 73% consumiram dos entrevistados usavam algum tipo de suplemento, dos quais 75% eram homens e 25% mulheres. Os suplementos mais consumidos por ambos os sexos foram Whey Protein 86%, hipercalóricos 33% e aminoácidos de cadeia ramificada 32%. Em 78% dos participantes entrevistados, o uso de suplemento é alto no grupo analisado. Concluímos que existe a utilização de suplementos entre frequentadores é grande e a educação nutricional do consumidor de suplementos deveria ser foco de novos estudos.

Palavras-Chave: Nutrição esportiva, Exercícios físicos, Suplementos dietéticos.

1-Universidade Gama Filho Programa de Pós Graduação Lato Sensu.

2-Fundação Antônio Prudente - Hospital AC Camargo.

3-Programa de Mestrado Educação Física/FACIS/UNIMEP.

4-Faculdade Adventista de Hortolândia, Hortolândia.

5-Faculdade Santo Agostinho.

6-Departamento de Ciências do Esporte, Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM-Uberaba).

ABSTRACT

Use of ergogenic supplements to practitioners of sports activities in the city of Teresina-PI

The habit of practicing physical activity has been increasing in amateur athletes who not only praticamntes sports activities, as well as also by people concerned about fit into a healthy lifestyle. The aim of this study was to verify the use of ergogenic supplements in gyms goers Teresina-PI. This is a survey of a cross-sectional quantitative study, conducted at two gyms in the city of Teresina, Piauí, with sampling of 100 individuals who attend gym regularly, the data were processed in Excel. It was used as a sample in a sample of 100 fitness buffs. We found the following results: 73% consumed some type of supplement, of which 75% were men and 25% women. The more supplements consumed by both sexes were Whey Protein 86%, 33% calorie and branched chain amino acids 32%. In 78% of survey participants, the supplement use is high in the group analyzed, we conclude that there is showing the need for further research focusing on aspects of consumer nutrition education supplements to increase the level of information about them and to ensure safety in their use.

Key words: Sports Nutrition, Exercise, Dietary supplements

E-mail:

chrlopes@unimep.com.br

Endereço para correspondência:

Faculdade de Educação Física – UNIMEP, Piracicaba-SP, Brasil

CEP: 13400-911

INTRODUÇÃO

A preocupação pelo padrão estético e hábitos dietéticos é conhecida desde os tempos em que os atletas gregos faziam o uso de determinados alimentos para se prepararem para os Jogos Olímpicos da Antiguidade. Assim, a aplicação das alterações dietéticas e a suplementação com nutrientes específicos tiveram sua origem na Grécia antiga (Goston e Correia, 2010).

A partir de então, o homem tem se empenhado em melhorar o desempenho esportivo por meio de alterações dietéticas, a preocupação com a aparência, o culto ao corpo e o seguimento de dieta adequada são hábitos herdados da Grécia antiga e almejados por muitas pessoas (Goldhill, 2007).

Com o avanço dos conhecimentos em fisiologia e nutrição esportiva, a modulação dietética e/ou a suplementação de nutrientes específicos com a intenção de melhorar o desempenho físico deu origem à nutrição ergogênica (Bucci, 2002).

Segundo Tirapegui e Castro (2005), a palavra ergogênica é derivada das palavras gregas ergo (trabalho) e gen (produção de), tendo comumente o significado de melhora do potencial para produção de trabalho.

Dessa forma, o uso de suplementos alimentares vem crescendo bastante no Brasil. Consequentemente, o uso indiscriminado por alguns praticantes de atividade física, que visam alcançar resultados cada vez mais rápidos, tem tornado o uso de tais substâncias muito frequente.

Desta forma a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, a partir da constatação do abuso de suplementos alimentares e drogas em ambientes de prática de exercícios físicos, especialmente em academias de ginástica e associações esportivas, divulgou diretrizes norteadoras da ação de profissionais que militam no esporte com vistas a desmistificar atitudes inadequadas que possam levar aos riscos de saúde (Mello e colaboradores, 2005).

Nesse contexto, os objetivos deste trabalho foram analisar o uso de suplementos ergogênicos em frequentadores de academias, identificar os mais utilizados, quais os motivos que impulsionam esse uso, bem como frequência e a orientação quanto a essa utilização.

MATERIAIS E MÉTODOS

A coleta de dados foi realizada no período de julho a agosto de 2012 e teve como amostra 100 indivíduos, de ambos os sexos e escolhidos aleatoriamente em duas academias da cidade de Teresina (PI).

A pesquisa teve delineamento transversal e foi realizada com frequentadores de academia usuários de suplementos ergogênicos, por meio de questionário instrumentado de autopreenchimento.

O questionário foi composto por questões referentes a idade, peso, estatura e sexo. Além de perguntas referente a prática de atividade física, utilização, tipo e efeitos colaterais de suplementos disponíveis no mercado. Em caso de dúvidas sobre o questionário os pesquisadores estavam presentes.

Em seguida os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Sabendo que lhes foram confiados o direito de sigilo absoluto de identidade, desligando-se do estudo a qualquer momento obedecendo às diretrizes e normas de Resolução Nº. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde que dispõe sobre pesquisas com seres humanos (Brasil, 1996).

Como critérios de inclusão desta pesquisa foram considerados as seguintes condições: aceitar participar da pesquisa, ser saudável, ter idade entre 18 e 59 anos, ter condições de responder ao questionário instrumentado, assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme as diretrizes e normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde (CNS/MS).

O estudo foi realizado de acordo com as diretrizes e normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde (CNS/MS) e a Declaração de Helsinki da World Health Association (2000).

A análise dos resultados foi realizada através de percentual. Para o tratamento dos dados, utilizou-se o programa EXCEL for Windows®.

RESULTADOS

Foram entrevistados 100 frequentadores de academia da Cidade Teresina-PI. Destes, 73% (n=73) faziam uso de algum tipo de suplemento, dos quais

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

50,37% (n=69) eram do gênero masculino e 22,63% (n=31) do gênero feminino.

Os suplementos mais consumidos por ambos os sexos foram Whey Protein, e vitaminas e minerais.

Foram utilizados para construção da base de dados o suplemento mais utilizado pelos entrevistados, sendo que 39 deles eram do sexo masculino e 10 do sexo feminino e apontaram fazer uso de mais de um tipo de Suplemento.

Em relação aos objetivos a serem alcançados com o uso de suplementos ergogênicos, verificou-se na pesquisa que 75% dos entrevistados buscavam hipertrofia muscular, enquanto 6% visava o emagrecimento, 8% por estética/modelagem corporal e os 3% buscavam outros objetivos, figura 2.

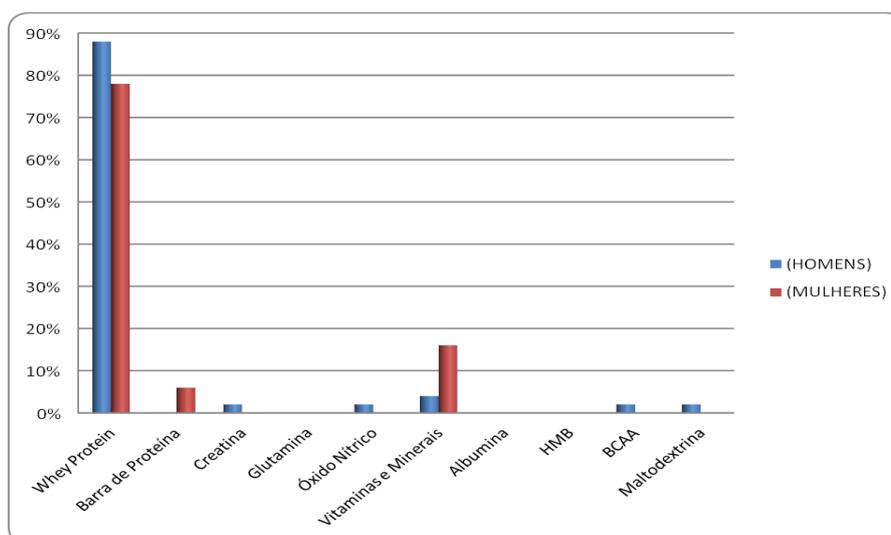


Figura 1 - Os suplementos mais utilizados pelos frequentadores de academias da cidade de Teresina-PI

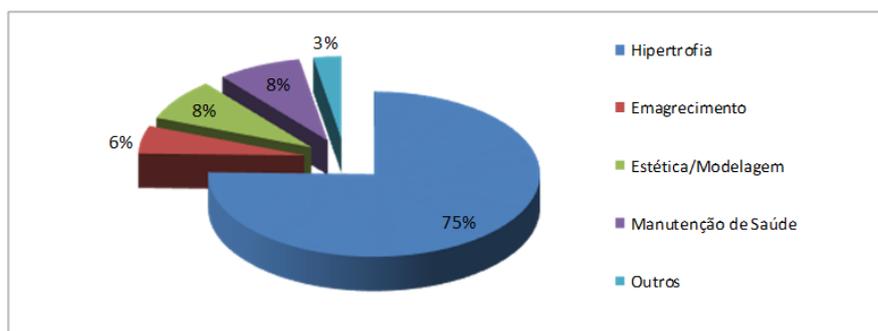


Figura 2 - Os objetivos que impulsionaram o uso de suplementos na cidade de Teresina - PI

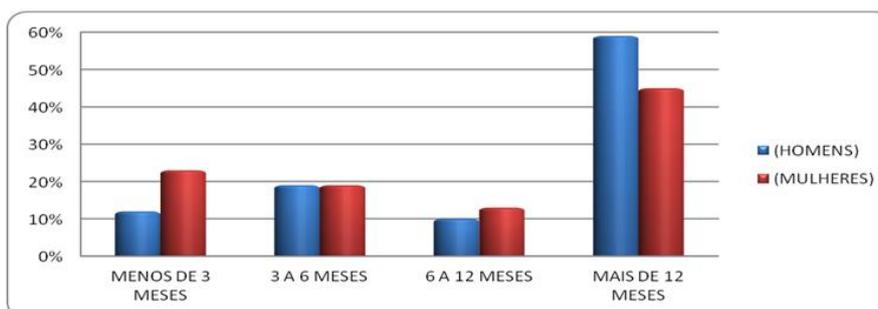


Figura 3 - Atividade Física sem Interrupção na cidade de Teresina-PI

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

Identificou-se que os suplementos ergogênicos são utilizados com intenção de melhorar o rendimento físico sendo que, atletas e pessoas fisicamente ativas, são seus maiores consumidores. Tal constatação se evidenciou quando se relacionou o tempo de atividades físicas sem interrupção, 12% dos homens e 23% das mulheres a exerciam há menos de 03 meses; 19% dos homens e mulheres realizavam atividades físicas entre 03 a 06 meses; 10% dos homens e 13% das mulheres entre 06 e 12 meses; e 59% do público masculino e 45% do feminino realizavam atividades físicas a mais de 12 meses; conforme os dados relacionados ao tempo de uso da realização das atividades físicas na academia.

Quando se questionou o conhecimento dos entrevistados sobre o uso de efeitos colaterais, 53% dos homens e 61% das mulheres relataram ter conhecimento sobre os malefícios e apenas 47% do público masculino e 39% do público feminino relataram não ter nenhum conhecimento sobre os efeitos do uso de suplementos.

A grande maioria dos entrevistados relatou ter buscado orientações acerca de utilização de suplementos a partir de educadores físicos e nutricionistas, enquanto a minoria recebeu indicação de médicos, amigos ou outras formas de indicação, como se pode constatar na figura 6.

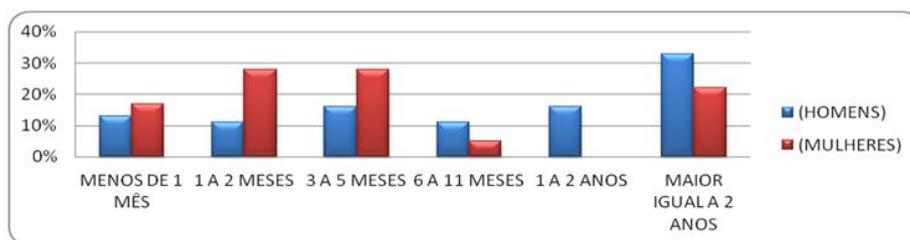


Figura 4 - A frequência e Tempo de Uso do Suplemento na cidade de Teresina-PI

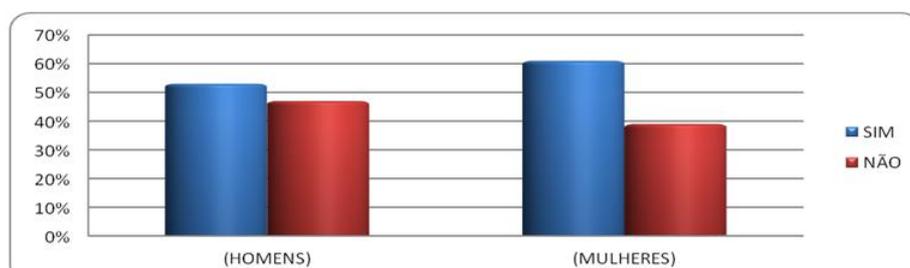
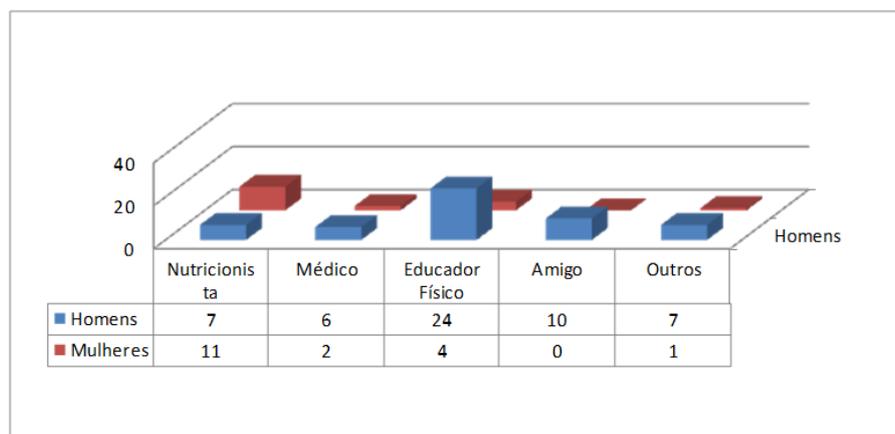


Figura 5 - Conhecimento Sobre Efeitos Colaterais na cidade de Teresina-PI



Nota: *09 Entrevistados do sexo masculino e 03 do sexo feminino apontaram ter tido indicação por mais de 01 Meio.

Figura 6 - Indicação do uso de suplementos na cidade de Teresina-PI

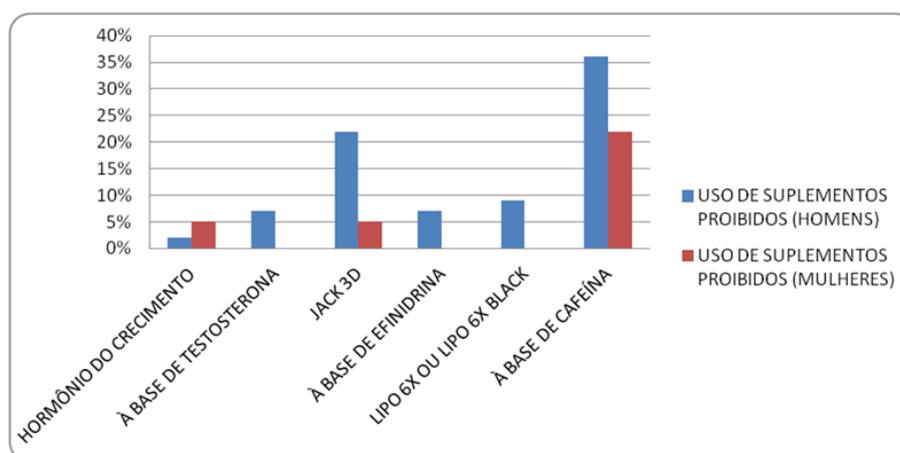


Figura 7 - Uso de Suplementos Proibidos na cidade de Teresina-PI

A partir da figura 7, podem-se observar os quão utilizados são os suplementos proibidos, com quase 40% de uso entre os entrevistados, tanto homens quanto mulheres, seguido de Jack 3D em mais de 20% dos homens e, em consonância os hormônios de crescimento, por ambos os sexos; suplementos à base de testosterona, efedrina e lipo 6x ou lipo 6x black de baixa utilização apenas entre os homens, e ausente entre as mulheres.

DISCUSSÃO

Ante o exposto, concorda-se que o hábito de praticar atividades físicas consolidou-se não só por praticantes de atividade esportiva, como também por pessoas preocupadas em se adequar em vida saudável e utilizar desses recursos para amenizar os prejuízos causados por má alimentação.

Paralelamente a isso cresceu o mercado dos suplementos nutricionais, com o intuito de melhorar alguns aspectos do desempenho físico, (aumento da massa muscular, oxidar excesso de gordura corporal ou aumentar a desempenho).

É fundamental que a suplementação seja indicada e acompanhada por um profissional qualificado (nutricionista ou nutrólogo), pois o efeito pode ser contrário ao esperado e ainda, pode trazer consequências serias e irreversíveis.

O mais importante achado do presente estudo foi que os principais suplementos consumidos pelos frequentadores das academias de Teresina foram,

sequencialmente, o Whey Protein (88% entre os homens e 78% entre as mulheres), e as vitaminas e minerais (4% entre os homens e 16% entre as mulheres).

Desse modo, ao inferir que dentre os suplementos mais utilizados destaca-se o whey protein ou proteína do soro do leite, muito usado após treino, por sua rápida absorção e digestão intestinal, proporcionando elevação da concentração de aminoácidos no plasma e, consequentemente, estimulação da síntese protéica nos tecidos.

Constatou-se que os principais objetivos a serem alcançados pelos entrevistados com o uso de suplementos ergogênicos, foi à hipertrofia.

Sendo assim, justifica-se o uso acentuado do whey protein, além da relação com o processo de hipertrofia muscular, alguns estudos demonstram os efeitos benéficos do whey protein sobre o sistema imune e sobre o processo de redução da gordura corporal, além de amenizar a fadiga muscular.

Verificou-se ainda que dentre os participantes entrevistados, o suplemento é usado em larga escala, haja vista que 73% dos pesquisados consumiam algum tipo de suplemento, dos quais 50,37% (n=69) eram homens e 22,63% (n=31) mulheres.

Identificou-se que são vários os fatores que contribuem para o aumento no uso de suplementos e anabolizantes em frequentadores de academias, este consumo se fortaleceu devido ao grande aumento no número de academias e ao lançamento de diversos suplementos no mercado, voltados à musculação e aos esportes que exigem

desempenho máximo, dessa forma e evidenciando essa perspectiva, a maioria dos frequentadores de academias em Teresina Piauí tem buscado se relacionar com o esporte e a suplementação alimentar não em função da seleção de alimentos em uma dieta que possui carências ou por estes conterem diversas substâncias em sua composição, mas principalmente por questões relacionadas aos ideais fisiculturistas, que se evidencia nos objetivos de hipertrofia expostos pela maioria dos entrevistados, seguidos pela busca por estética/modelagem corporal, que se expressa ainda no objetivo de emagrecimento explanado por outra parcela de entrevistados.

Constatou-se também a importância de se conhecer a composição e a indicação do produto e ter consciência de que a segurança quanto à utilização de suplemento é um fator importante, que deve influenciar a decisão do indivíduo em optar por essa prática e em consonância com tais prerrogativas a grande maioria dos entrevistados demonstrou preocupação no que se refere à indicação segura do uso de suplementos ao buscar conhecimento a partir de educadores físicos e nutricionistas, em detrimento de outras.

Por outro lado, identificou-se o uso dos suplementos proibidos à base de cafeína, por quase 40% dos entrevistados, seguido de Jack 3D em mais de 20% dos homens e, em consonância os hormônios de crescimento, por ambos os sexos; suplementos à base de testosterona, efedrina e lipo 6x ou lipo 6x black de baixa usuabilidade apenas entre os homens, e ausente entre as mulheres.

Desse modo, é essencial que se reforce o uso abusivo dos esteróides anabolizantes pode acarretar o aparecimento de efeitos colaterais reversíveis e irreversíveis, na maioria dos sistemas do organismo.

Dentre esses efeitos podem ocorrer danos no tecido hepático, atrofia de testículos, hipertrofia de clitoris e, em alguns casos, podem chegar à hipertensão arterial e à hipertrofia ventricular esquerda (Melo e colaboradores, 2005).

Alguns indícios, no entanto, sugerem que o uso de anabolizantes pode estar crescendo entre os jovens pertencentes a diferentes classes sociais, podendo representar, em breve, um importante problema de saúde pública (Iriart e Andrade, 2002; Bernardino e Souza, 2010).

Sendo assim, concorda-se que de fato, alguns suplementos promovem benefícios para praticantes de atividades físicas e atletas frequentadores das academias visitadas, porém se destaca a consonância com outros achados quando consideram que a suplementação deve ser realizada de maneira adequada e acompanhada por profissionais capacitados, que estarão aliando a suplementação à dieta, e não substituindo alimentos por suplementos (Santos e Santos, 2002).

O que torna clara a necessidade de novos estudos enfocando aspectos de educação nutricional do consumidor de suplementos para aumentar o nível de informação sobre os mesmos e garantir segurança na sua utilização.

CONCLUSÃO

De acordo com o estudo realizado, podemos constatar que o uso de suplemento é alto no grupo analisado, sendo que 73% dos participantes entrevistados fazem uso de algum tipo de suplemento. Além disso, não se deve desconsiderar também que grande parte dos entrevistados (40%) faz uso de suplementos considerados ilegais no mercado.

Como esse tipo de comportamento pode trazer riscos a saúde, mais estudos fazem-se necessários para nortear e informar tanto profissionais da área de saúde quanto usuários de suplementos.

Por fim, o uso de recursos ergogênicos deve ser feito com cuidado e sempre através de recomendações provenientes de profissionais capacitados.

REFERENCIAS

- 1-Bernardino, M.; Sousa, V. Farmacologia do suplemento: descrevendo a prescrição de suplementos e fisioterápicos na prática de nutrição. São Paulo. Pharmabooks. p. 73. 2010.
- 2-Bucci, L. R. Auxílios ergogênicos nutricionais. In: Wolinsky, I.; Hickson Jr, J. F. Nutrição no exercício e no esporte. 2ª edição. Roca, p.215. 2002.
- 3-Golfhill, S. Quem você pensa que é? In Goldhill, S. Amor, Sexo & Tragédia: Como o

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

mundo antigo influência nossas vidas. Jorge Zahar editor. p.83. 2007.

4-Goston, J. L.; Correia, M. I. T. D. Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. Nutrition. Vol. 26. Num. 6. p.604-611. 2010.

5-Iriart, J. A. B.; Andrade, T.M. Musculação uso de esteróides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil. Cad. Saúde Pública. Vol. 18. Num. 5. p.1379-1387. 2002.

6-Melo, M.; Boscolo, R. A.; Esteves, A. M.; Tufik, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 11. Núm. 3. p.203-207. 2005.

7-Santos, M. A. A.; Santos, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. Revista paulista de Educação Física. Vol. 16. Núm. 2. p.174-185. 2002.

8-Tirapegui, J.; Castro, I. A. Introdução à suplementação. In: Tirapegui, J. Nutrição, Metabolismo e suplementação na Atividade Física. Atheneu. p.131-136. 2005.

Recebido para publicação em 31/08/2013

Aceito em 13/10/2013