

10^o

FEPEG FÓRUM

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO
RESPONSABILIDADE SOCIAL: INDISSOCIABILIDADE
ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



ISSN 1806-549 X

Autor(es): JÉSSICA CRISTINE DIAS ACACIO

Avaliação do consumo de suplementos por frequentantes de academias em Montes Claros-MG

Introdução

A procura por um corpo mais definido tem levado a população a usar de forma excessiva substâncias que, podem estimular no menor espaço de tempo possível os seus objetivos. As substâncias mais comumente utilizadas são os suplementos alimentares, no qual apresentam uma ênfase primordial na definição corporal. Um excelente desempenho na prática de exercício físico com a utilização de pesos, pode ser obtido adotando-se uma alimentação adequada quanto à qualidade, quantidade e horário corretos da ingestão, aliada a uma reposição hidroeletrólítica antes e após o treino.

Os suplementos alimentares são meios complementares que podem ser utilizados para a melhoria no desempenho das atividades esportivas, visando reduzir a fadiga causada pelo estímulo do músculo. São compostos por vitaminas, minerais, aminoácidos, proteínas, carboidratos, e atuam para a prevenção de carências nutricionais, e devem ser prescritos pelo profissional nutricionista habilitado (SOUZA; NAVARRO, 2015).

Outro fator importante para o atleta é a hidratação que ele necessita, o consumo de água é indicado a cada 15 minutos de exercício físico, evitando o desgaste físico durante o treino. A água é um componente fundamental para o ser humano, por desempenhar diferentes funcionalidades no organismo. Pode-se citar o suprimento de células de substâncias energéticas e construtoras; auxilia na eliminação de resíduos metabólicos; é lubrificante de partes móveis do organismo; mantém o equilíbrio ácido-básico; regulam a temperatura corporal e predominam sódio, cloreto e bicarbonato na composição (LOPES; SOUZA; QUINTÃO, 2014).

A atividade física leva a um acréscimo significativo na temperatura do corpo interna e externa, o que gera o aumento da excreção e circulação de suor que é composto por água e eletrólitos. Caso não ocorra a reposição de líquidos e eletrólitos após o exercício físico, inicia-se o processo de desidratação, no qual o organismo terá um risco maior de perda de força, câimbras e amplo prejuízo no desempenho (LOIOLA *et al.*, 2015). O presente estudo objetivou avaliar e classificar o Índice de Massa Corporal, bem como avaliar o consumo de suplementos, anabolizantes e ergogênicos de desportistas inseridos em academias na cidade Montes Claros, MG, Brasil.

Material e métodos

Trata-se de estudo exploratório-descritivo transversal realizado com os praticantes de atividade física de ambos os sexos, devidamente matriculados e frequentes em academias particulares na cidade de Montes Claros - MG. A amostra foi composta por 200 praticantes de atividade física, com idade de 20 a 50 anos, para ambos os sexos que concordaram em responder ao questionário proposto e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os critérios de exclusão utilizados foram: praticantes de atividade física que não concordaram em participar da pesquisa e indivíduos menores de 20 anos e maiores de 50 anos.

Os dados antropométricos de peso e estatura dos praticantes de atividade física foram coletados de acordo com o preconizado pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. O peso foi obtido através de uma balança portátil (Plenna®) e a altura foi mensurada através de um estadiômetro portátil (Sanny®).

Para diagnóstico do estado nutricional segundo o IMC, foi utilizada a recomendação para adultos (≥ 20 anos e < 60). O consumo de água, suplementos, ergogênicos e anabolizantes pelos frequentadores da academia foram avaliados através questionário com questões específicas adaptado do estudo.

Para efeito de análise descritiva e estatística, os praticantes de atividade física foram divididos de acordo com gênero e a idade. Para tabulação de dados e análise descritiva dos mesmos foi utilizado o programa Microsoft Excel® de 2007, e para as médias, estes foram tabulados no *software BioEstat*. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos com o número 1.718.549, e está em acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta as normas aplicadas às pesquisas que envolvem seres humanos.

Resultados e discussão



Foram avaliados 200 praticantes de atividade física, sendo desses, 47,5% do sexo masculino e 52,5% do sexo feminino. Em relação ao Índice de Massa Corporal (IMC), observou-se que 65% dos praticantes de atividade física se encontravam em peso adequado e dentre esses, a maioria (33%) eram mulheres (Tabela 1). Oliveira *et al.* (2013) verificaram que a maioria (59%) dos frequentadores da academia era do sexo feminino. Em estudo realizado em academias de São Bento do Una –PE, foi observado que 60% da população também se encontrava com peso adequado. Uchoas *et al.* (2011) analisam o IMC de frequentadores de academias, onde relatou-se que 44% da população estava classificada como eutrófica.

As informações referentes ao consumo de água, suplementos, anabolizantes e ergogênicos encontram-se na tabela 2. Verificou-se que a maioria da população estuda (71%) consumia mais que dois litros de água por dia. O consumo de água diário da maioria dos participantes da pesquisa foi de mais de dois litros. A reposição hídrica é uma necessidade que está diretamente relacionada com a intensidade, duração e a temperatura do local da prática do exercício. Dentre os praticantes de atividade física, 60,5% e 99% não faziam o uso de suplementos e anabolizantes, respectivamente. Além disso, 96% dos estudados não utilizavam ergogênicos.

Em relação à ingestão de suplementos, observou-se que 39,5% faziam o uso. Oliveira *et al.* (2013)² realizaram estudos com objetivo de avaliar o consumo de suplementos entre praticantes de atividade física, sendo que entre os entrevistados 68% consumiam suplementos.

Assim como os suplementos, os ergogênicos também são frequentemente utilizados por praticantes de atividade física (NETO, 2001). O termo “agente ergogênico” é definido como todo e qualquer mecanismo, efeito fisiológico, nutricional ou farmacológico que seja capaz de melhorar a performance nas atividades físicas esportivas, ou mesmo ocupacionais. No presente estudo verificou-se que apenas 4% dos entrevistados consumiam ergogênicos. Dado esse que não está de acordo com estudo anteriormente realizado, onde se observou que 73% dos entrevistados faziam o uso de algum tipo de suplemento utilizado com o objetivo de prover recursos ergogênicos (FREITAS *et al.*, 2013).

Os anabolizantes são definidos como drogas usadas a fim de aumentar a potencia física ou a força mental, podendo aumentar o tamanho do músculo e da força (ALTERMANN *et al.*, 2008). Existem diversos estudos que descrevem os efeitos colaterais decorrentes do uso de anabolizantes, como virilização em mulheres, fechamento prematuro das epífises ósseas, ginecomastia, diminuição dos testículos, infertilidade, risco aumentado de doenças da próstata, câncer dentre outros (CARMO *et al.*, 2011).

Dentre os entrevistados no presente estudo, apenas 1% afirmou fazer uso de anabolizantes. Dado similar foi encontrado por Dal Pizzol *et al.* (2006).

Conclusão/Conclusões/Considerações finais

De acordo com a classificação do índice de massa corporal, a maioria dos frequentadores da academia se encontrava em eutrofia. Em relação ao consumo de água, foi possível verificar que grande parte dos entrevistados bebia mais de dois litros de água por dia. A maioria dos avaliados não consumia suplementos, ergogênicos e anabolizantes.

Entretanto, outros estudos são necessários para se avaliar os hábitos alimentares dessa população. Além disso, deve-se atentar para a importância do nutricionista na academia, visto que o nutricionista é o profissional apropriado para desenvolver estratégias de orientações nutricionais e adequar o consumo de nutrientes de forma individual, com o objetivo de contribuir para o melhor desempenho do praticante de atividade física.

Referências bibliográficas

- CARMO, E. C. et al. A associação de esteróide anabolizante ao treinamento físico aeróbio leva a alterações morfológicas cardíacas e perda de função ventricular em ratos. **Rev Bras Med Esporte**. 17(2):137-141, 2011.
- DAL PIZZOL, T. D. S. et al. Non-medical use of psychoactive medicines among elementary and high school students in Southern Brazil. **Cad. Saúde Pública**. 22(1):109-115, 2006.
- FREITAS, A. et al. Uso de suplementos ergogênicos em praticantes de atividades esportivas na cidade de Teresina-PI. **Rev Bras Nutr Esportiva**. 7(40):246-252, 2013.
- LOIOLA, P. C. et al. Avaliação da porcentagem de perda de peso e taxa de sudorese após o treino de lutadores de uma academia no estado de São Paulo. **Rev Bras Nutr Esportiva**. 9(49):74-83, 2015.
- LOPES, I. R.; SOUZA, T. P. M.; QUINTÃO, D. F. Uso de suplementos alimentares e estratégias de perda ponderal em atletas de jiu-jitsu de Ipatinga-MG. **Rev Bras Nutr Esportiva**. 8(46):254-263, 2014.
- Neto, T. L. B. A Controvérsia dos Agentes Ergogênicos: Estamos Subestimando os Efeitos Naturais da Atividade Física? **Arq Bras Endocrinol Metab**. 45(2):121-122, 2001.
- OLIVEIRA, C. E. et al. Avaliação do consumo alimentar antes da prática de atividade física de frequentadores de uma academia no município de São Paulo em diferentes modalidades. **Rev Bras Nutr Esportiva**. 7(37):57-67, 2013.
- SOUZA, J. A.; NAVARRO, F. Avaliação do perfil antropométrico e nutricional de atletas de futsal do clube Rio Branco-ES. **Rev Bras Nutr Esportiva**. 9(50):111-119, 2015.

10^o

FEPEG FÓRUM

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO

RESPONSABILIDADE SOCIAL: INDISSOCIABILIDADE
ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



ISSN 1806-549 X

UCHOAS, G. D. S.; PIRES, C. R.; MARIN, T. HÁBITOS ALIMENTARES DE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS EM APUCARANA-PR. *REV BRAS NUTR ESPORTIVA*. 5(30):530-540, 2011.

Tabela 1- Índice de massa corporal em relação o sexo

| IMC | Masculino | | Feminino | | Total | |
|------------|-----------|------|----------|------|-------|------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Baixo Peso | 5 | 2,5 | 5 | 2,5 | 10 | 5 |
| Eutrofia | 64 | 32 | 66 | 33 | 130 | 65 |
| Sobrepeso | 24 | 12 | 17 | 8,5 | 41 | 20,5 |
| Obesidade | 12 | 6 | 7 | 3,5 | 19 | 9,5 |
| Total | 105 | 52,5 | 95 | 47,5 | 200 | 100 |

Tabela 2- Avaliação do consumo de água, suplementos, anabolizantes e ergogênicos

| Variáveis | N | % |
|-------------------|-----|------|
| Consumo de água | | |
| < dois litros/dia | 58 | 29 |
| > dois litros/dia | 142 | 71 |
| Suplementos | | |
| Sim | 79 | 39,5 |
| Não | 121 | 60,5 |
| Anabolizantes | | |
| Sim | 2 | 1 |
| Não | 198 | 99 |
| Ergogênicos | | |
| Sim | 8 | 4 |
| Não | 192 | 96 |