

SUPLEMENTOS ALIMENTARES E ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Coordenador: RENATA PEREIRA LIMBERGER

Autor: VIRGINIA BRAUN BATISTA

Suplementos alimentares e academias de ginástica. Introdução: Cada vez mais as pessoas buscam nos exercícios físicos qualidade de vida e perfeição estética. A qualidade de vida está diretamente relacionada à prática de atividade física diária e à alimentação saudável, medidas essas que constituem importantes componentes terapêuticos para o controle e tratamento de doenças cardiovasculares, obesidade, distúrbios músculo-esqueléticos, doenças respiratórias, depressão e ansiedade. Entretanto, a valorização estética está estreitamente ligada ao uso abusivo de suplementos alimentares. Estes produtos eram utilizados inicialmente por pessoas que praticavam atividade física intensa e não conseguiam suprir suas necessidades nutricionais somente com a alimentação e como coadjuvantes para incrementar o desempenho de atletas profissionais. Atualmente o uso está tão difundido entre a população em geral, que os suplementos alimentares vêm sendo utilizados indiscriminadamente para perda de peso e ganho de massa muscular, sem que sejam consideradas as evidências científicas de eficácia, segurança e qualidade. De fato, muitos suplementos têm sido associados a severos efeitos adversos e poucos são os estudos visando comprovar a eficácia e avaliar os níveis e a forma de consumo desses produtos por esportistas amadores no Brasil, mas suficientes para demonstrar que essa prática vem se tornando um problema de saúde pública. Além disto, tais produtos podem servir como um vetor de doping, visto que muitos sofrem a adição de substâncias ilícitas pelos órgãos regulatórios, como hormônios esteróides e estimulantes, sem que estes sejam declarados nos rótulos. Objetivos: Avaliar o consumo de suplementos alimentares por freqüentadores de academias de ginástica de Porto Alegre, proceder a análise de risco da utilização destes suplementos e elaborar material informativo, a ser entregue nas academias investigadas, com intuito de trabalhar a conscientização dos instrutores, profissionais de educação física, médicos, nutricionistas e dos donos de academia, por meio de informação científica sobre os riscos associados ao uso abusivo de suplementos alimentares. Metodologia: Foi realizado um estudo do tipo epidemiológico descritivo, através da aplicação de questionário auto-administrado, compreendendo questões que permitiram inferir sobre o perfil de consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas diárias, freqüentadores esporádicos de academias ou simples "atletas de final de semana", de

forma a permitir avaliação dos hábitos de vida da população em estudo, associando o padrão do consumo de suplementos alimentares com as variáveis idade, sexo, atividade física e classe social. Resultados: Foram obtidos 92 questionários em 19 academias de ginástica localizadas em diferentes regiões da cidade de Porto Alegre. Este projeto terá continuidade a fim de que se chegue a 15% (40 estabelecimentos) do total de academias registradas no Conselho Regional de Educação Física, percentual considerado estatisticamente significativo. Os resultados obtidos até o momento indicam que a maior porcentagem de freqüentadores de academia de Porto Alegre encontra-se na faixa etária entre 17 a 22 anos (32,6%), seguido da faixa etária entre 23 a 28 anos (28,3%). Quanto a renda mensal familiar, mais de 70% relatou renda familiar maior que 5 salários mínimos. A maior porcentagem dos entrevistados pratica exercícios anaeróbios (66,1%), como musculação, e ginástica localizada, seguido pelos praticantes de exercícios aeróbios (20,7%), como caminhada e corrida. Apenas 5,0% praticam Artes Marciais. Do total de entrevistados, 47,9% relataram uso de algum tipo de suplemento alimentar. Destes, 52,3% fazem uso de aminoácidos ou outros concentrados protéicos; 29,5% de carboidratos; 9,1% de creatina; 4,5% de vitaminas ou complexos vitamínicos e 4,5% de queimadores de gordura e termogênicos. Minerais e bebidas isotônicas não foram mencionados por nenhum dos participantes da pesquisa. A maior parte utiliza suplementos alimentares 1 (63,6%) ou 2 (25,0%) vezes ao dia. Apenas 2,3% utiliza suplementos alimentares 4 vezes ao dia ou mais. Os entrevistados adquirem os suplementos em lojas especializadas (77,3%), farmácias (11,4%) e academias (11,4%). Nenhum usuário de suplementos alimentares participante da pesquisa mencionou tê-los adquirido por TV ou Internet. Quanto a fonte de indicação, 29,5% citaram instrutores; 25,1% nutricionistas; 18,2% amigos; 2,2% médicos e 11,4% propagandas diversas. Cerca de 13% relataram auto-administração, ou seja, não tiveram nenhuma indicação profissional e utilizam na dose que acham que é a correta e da maneira que acham apropriada. Durante as visitas às academias verificou-se que muitos instrutores vêm estimulando o uso dos suplementos com o intuito de melhorar a performance dos seus alunos, como também representam uma parcela considerável dos consumidores dos produtos em questão. Esse trabalho contemplou, ainda, a análise do risco dos suplementos relacionados e a elaboração de um material informativo, que vem sendo entregue ao público alvo com o intuito de aumentar o grau de informação dos profissionais e consumidores e alertá-los sobre o uso indiscriminado desses produtos, hábito comum numa sociedade em que busca a perfeição estética em detrimento de hábitos de vida saudáveis e equilibrados. Conclusões: Os resultados obtidos até o momento, nos permitem inferir que o uso de suplementos alimentares é significante no grupo analisado, ficando clara

a necessidade de mais estudos sobre o consumo desses produtos, bem como sobre seus efeitos no organismo. Além disso, é necessário que haja maior enfoque na educação nutricional dos consumidores de suplementos e é fundamental que os usuários possam obter informações adequadas a cerca desses produtos, para que se garanta segurança na sua utilização, visto que são facilmente adquiridos em farmácias e lojas de suplementos alimentares sem nenhum tipo de prescrição ou acompanhamento médico. Essa segurança pode ser garantida através do envolvimento de profissionais da área da saúde, como profissionais de educação física, nutricionistas, farmacêuticos e médicos.