

O uso de suplementos esportivos no município de Itaperuna- RJ

BEDIM, Denise Tinoco Novaes¹
GOMES, Fabiano Guimarães Novaes²
BEDIM, Ian Tinoco Novaes³
TEIXEIRA, Fabio Luiz Fully⁴

RESUMO: Objetivo do presente trabalho é descrever a prevalência dos suplementos esportivos mais utilizados pelos praticantes de musculação em Itaperuna- RJ. Os dados foram coletados em 3 lojas centrais de suplementos esportivos do município de Itaperuna – RJ, no período de dezembro de 2019 a fevereiro de 2020. Observa-se a necessidade de promover a conscientização do uso indiscriminado de suplementos que podem prejudicar a saúde do esportista. Reflete-se a importância de se melhorar a saúde levando em conta as recomendações dos cuidados necessários, das intercorrências e dos possíveis problemas que os exercícios podem ocasionar. Ressalta-se a necessidade da eficiência dos exercícios físicos considerando os pré-requisitos necessários para praticá-lo e evidencia-se principalmente a necessidade da mudança nos hábitos de vida para promover a saúde como um todo.

Palavras-chave: Suplementos, conscientização, qualidade de vida.

ABSTRACT: The aim of this work is to describe the prevalence of sports supplements most used by bodybuilders in Itaperuna-RJ. Data were collected in 3 central stores of sports supplements in the municipality of Itaperuna - RJ, from December 2019 to February 2020. There is a need to raise awareness of the indiscriminate use of supplements that can harm the athlete's health. It reflects the importance of improving health taking into account the recommendations for necessary care, complications and possible problems that exercise can cause. The need for the efficiency of physical exercise is highlighted, considering the necessary prerequisites to practice it, and the need for a change in lifestyle habits to promote health as a whole is highlighted.

Keywords: Supplements, awareness, quality of life.

¹ Mestre em Psicologia pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora, CES/JF. Especialista em Psicologia Escolar/Educacional pelo Conselho Regional de Psicologia. Especialista em Psicologia Clínica pelo Conselho Regional de Psicologia. Especialista em Psicanálise Clínica pela Universidade Federal Fluminense, UFF/RJ. Graduada em Psicologia Clínica, Licenciatura, Bacharelado em Psicologia pela Faculdade Maria Thereza, FAMATH/RJ. E-mail: denisetnbedim1@gmail.com

² Doutor em Ciências pelo Programa de Neurologia e Neurociência pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Mestre em Engenharia Biomédica pela Universidade de Mogi das Cruzes (UMC). Especializações em Fisiologia do Exercício e Anatomia Humana. Graduado em Educação Física - ISEMI-Itaperuna, RJ. E-mail: fabianognovaes@gmail.com

³ Graduando em Medicina pela Universidade Iguazu, UNIG, Campus V, Itaperuna, RJ. E-mail: iantnb3@hotmail.com

⁴ Professor orientador: Doutorando no curso de Cognição e Linguagem pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro; Mestre em Engenharia Médica, pela Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP), São José dos Campos-SP (2011); Pós-Graduado em Neurologia pelo Instituto de Pesquisa e Ensino Médico. Professor do curso de Medicina da UNIG, Campus V, Itaperuna, RJ e da FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana, RJ. E-mail: fabiofully@gmail.com

INTRODUÇÃO

Suplementos alimentares são produtos utilizados com o objetivo de complementar a dieta (ex. vitaminas, minerais, produtos herbais, aminoácidos, enzimas e metabolitos). Tais produtos podem ser encontrados em diversas formas: comprimidos, cápsulas, cápsulas de gel, pós ou líquido. Os suplementos esportivos (proteínas em pó e barras, géis, bebidas energéticas) são uma categoria de suplementos alimentares que tem como proposta o aumento de massa muscular, perda de peso corporal ou melhora do desempenho.

A prevalência de consumo de suplementos alimentares entre atletas de elite, universitários e recreacionais, tem sido estudada exaustivamente e parece ser bastante variável (37 a 98%), mesmo entre aqueles da mesma faixa etária. Alguns fatores de ordem individual (ex. sexo), interpessoal (ex. influência do técnico) ou relacionados ao esporte (volume de treino, tipo de modalidade) poderiam explicar essas variações.

Portanto, o objetivo do presente levantamento é descrever a prevalência dos suplementos esportivos entre os praticantes de musculação no município de Itaperuna-RJ.

METODOLOGIA

Foram analisados dados de 3 lojas de suplementos esportivos centrais no município de Itaperuna- RJ (419 pessoas) no período de 10 de dezembro de 2019 a 25 de fevereiro de 2020 aonde foi coletado dados de quais seriam os suplementos mais procurados. Como critério de exclusão foi utilizado de quem utilizava mais de um suplemento. Como variável teria como o período de verão a procura poderia ter sido maior.

RESULTADOS

Foram observadas 147 compras na loja A aonde obtivemos os seguintes dados 41 pessoas optaram pelo whey protein, creatina 29 pessoas, BCAA 25 pessoas; glutamina

14 e como últimas opções o termogênico e o diurético, conforme informações da tabela 01.

Tabela 01 Preferência por suplementos esportivos (Loja A), Itaperuna, RJ.

Whey Protein	41	27%
Creatina	29	19,7%
BCAA	25	17%
Glutamina	14	9,52%
Diurético	5	3,40%

Fonte: dados da pesquisa.

Já na loja B 197 pessoas analisadas obtivemos a seguinte ordem de preferência: whey protein com 85 pessoas, creatina 53 pessoas, glutamina 37 pessoas, BCAA 22 pessoas, conforme informações da tabela 02.

Tabela 02 Preferência por suplementos esportivos (Loja B), Itaperuna, RJ.

Whey Protein	85	43%
Creatina	53	26%
Glutamina	37	18%
BCAA	22	11%

Fonte: dados da pesquisa.

Na terceira loja foram contabilizadas 75 pessoas com os seguintes dados: 49 optaram pelo whey protein, 15 pelo BCAA, 11 creatina, conforme informações da tabela 03.

Tabela 03 Preferência por suplementos esportivos (Loja C), Itaperuna, RJ.

Whey Protein	49	65,33%
BCAA	15	20%
Creatina	11	14,33%

Fonte: dados da pesquisa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos estudos multidisciplinares desenvolvidos no curso de extensão refletimos sobre a ciência que permeia o esporte e todas as vertentes que envolvem o ser humano e constatamos que o uso de suplementos é amplamente utilizado pelos praticantes

de musculação no município de Itaperuna, aonde o whey protein seria o mais utilizado em ambas as lojas.

Refletir sobre o exercício físico consciente, se tornou muito importante nos dias de hoje, pois por um lado temos a ascensão dos esportes como um fenômeno global, e por outro lado temos os problemas do sedentarismo assustando a população, e o uso indiscriminado de suplementos pode prejudicar a saúde do esportista. Como futuros médicos cabe a nós promover essa reflexão conscientizando aos que nos procuram a necessidade de se melhorar a saúde levando em conta as recomendações ou os cuidados necessários, as intercorrências ou possíveis problemas que os exercícios podem ocasionar. Incentivando a pratica do esporte, ressaltamos que a mesma possui pré-requisitos necessários para praticá-lo de forma eficiente e evidenciamos principalmente a necessidade da mudança nos hábitos de vida

Novos estudos são necessários para avaliar a eficácia dessa prioridade na suplementação esportiva no município de Itaperuna.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, Jefferson de Oliveira. Uso de suplementação alimentar na musculação: revisão integrativa da literatura brasileira, 2018. Disponível em:

<<file:///C:/Users/pc/Documents/Downloads/8648126-Texto%20do%20artigo-41936-1-10-20180810.pdf>>. Acesso em: 09/10/2020.

FERNANDES, William Nadal. Uso De Suplementos Alimentares Por Frequentadores De Uma Academia Do Município De Passo Fundo-RS, 2016. Disponível em:

<[file:///C:/Users/pc/Documents/Downloads/Dialnet-UsoDeSuplementosAlimentaresPorFrequentadoresDeUmaA-5394453%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/pc/Documents/Downloads/Dialnet-UsoDeSuplementosAlimentaresPorFrequentadoresDeUmaA-5394453%20(1).pdf)>. Acesso em: 09/10/2020.

LIMA, Valderi Abreu de. Quais os suplementos alimentares mais utilizados? 2016.

Disponível em: <[file:///C:/Users/pc/Documents/Downloads/6909-34349-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/pc/Documents/Downloads/6909-34349-1-PB%20(1).pdf)>. Acesso em: 16/10/2020.

MENDES, Ana Erbênia Pereira Perfil nutricional e uso de suplementos alimentares: estudo com adultos praticantes de musculação, 2018. Disponível em:

<http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2018000100039>. Acesso em: 12/10/2020.

MOREIRA, Fernanda Pedrotti. Conhecimento Nutricional E Suplementação Alimentar Por Praticantes De Exercícios Físico, 2014. Disponível em

<<https://www.scielo.br/Pdf/Rbme/V20n5/1517-8692-Rbme-20-05-00370.Pdf>>. Acesso em: 19/10/2020.

PACHECO, Jardel José Prevalência no uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias em diferentes regiões do Brasil, 2018. Disponível em: <<http://uniesp.edu.br/sites/biblioteca/revistas/20170411124614.pdf>>. Acesso em: 09/10/2020.

ROMUALDO, Ana Gabriella da Silva. Importância do nutricionista na prescrição de suplementos na prática de atividade física: revisão sistemática, 2017. Disponível em <<http://www.revistafjn.com.br/revista/index.php/-ciencia/article/view/245>>. Acesso em: 19/10/2020.

TEIXEIRA, Gessiane Dias Trindade. Consumo excessivo de suplementos nutricionais entre profissionais atuantes em academias de ginástica de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2012 Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742017000100099>. Acesso em: 19/10/2020.

VANESSA, Rodrigues Berberds et al. Fatores associados ao uso de suplementos alimentares entre atletas: revisão sistemática, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbme/v22n5/1517-8692-rbme-22-05-00412.pdf>>. Acesso em: 19/10/2020.