ISSN: 2358-8829

A IMPORTÂNCIA DO CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

KEILA FEITOZA DE MOURA[1]
FABIULA LOIOLA[2]
GILBERTO PEREIRA VIANA[3]
SILVIO CÉSAR GOMES DE LIMA[4]

RESUMO

Os esportistas têm aderido cada vez mais a ingestão de produtos químicos e aos suplementos alimentares, como forma de obterem melhor desempenho. Isso tem gerado inquietações para a área da Medicina Esportiva quanto ao possível uso descontrolado destes produtos. Para muitos usuários destes produtos que visam como foco principal alcançar melhoras estéticas, o desejo de conseguir aumento muscular é tamanho, que estes podem acabar deixando a saúde em segundo plano. A metodologia do presente trabalho consistiu em consulta documental sobre a nutrição e os benefícios da prática regular de exercícios físicos em ambientes privados seguido de um levantamento não estruturado sobre o sexo e a escolaridade dos praticantes. Os resultados demonstram que participantes estão atentos para o fato de que cuidar da alimentação é um dos fatores importante para se ter um bom condicionamento físico, visto que o consumo exagerado de calorias faz com que o corpo passe a acumular gordura e fique com uma aparência flácida, ou ainda a falta de alguns nutrientes pode comprometer a capacidade do corpo de ganhar massa muscular (Gráficos 1 e 2). Atualmente muitas pessoas preocupam-se com sua alimentação, existindo até mesmo alguns que seguem dietas extremamente radicais.

Palavras-chave: Nutrição, Suplementação, Escolaridade, CECITEC, Tauá.

INTRODUÇÃO

O ato de ser ativo e praticar exercícios físicos regularmente seguindo orientações de um profissional habilitado, fornece meios para que o indivíduo possa encarar as cobranças e a competitividade da atual sociedade (RODRIGUES, 2013). Ser ativo fisicamente, permite ao sujeito da era moderna gozar de uma vida mais saudável, levando-o a adequar seu corpo as novas requisições que o ambiente social vem lhe impondo. Este fortalecimento do corpo tem sido possível através da realização de exercícios físicos em academias (DREHER; GODOY, 2003). Os esportistas têm aderido cada vez mais a ingestão de produtos químicos e aos suplementos alimentares, como forma de obterem

[1] Graduanda do Curso de Licenciatura Plena em Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Ceará – UECE, keila.feitoza@aluno.uece.br;
[2] Graduanda do Curso de Licenciatura Plena em Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Ceará – UECE, fabiula.loiola@aluno.uece.br;
[3] Graduando do Curso de Licenciatura Plena em Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Ceará – UECE, gilberto.viana@aluno.uece.br;
[4] Doutor em Biotecnologia pela Universidade Federal do Ceará – UFC, professor efetivo do Curso de Licenciatura Plena em Ciências Biológicas do Centro de Educação, Ciência e Tecnologia da Região dos Inhamuns – CECITEC/UECE, silvio.cesar@uece.br.

ISSN: 2358-8829

melhor desempenho. Isso tem gerado inquietações para a área da Medicina Esportiva quanto ao possível uso descontrolado destes produtos. Para muitos usuários destes produtos que visam como foco principal alcançar melhoras estéticas, o desejo de conseguir aumento muscular é tamanho, que estes podem acabar deixando a saúde em segundo plano. O fato de os suplementos alimentares serem bastante difundidos entre os atletas, faz com que, existam alguns leigos que vejam nestes produtos a possibilidade de conquistar um corpo másculo e com alto índice de massa magra e passem a ter a noção de que somente exercício e alimentação não bastam para conseguir bons resultados, aderindo ao uso dos suplementos alimentares (BARROS NETO, 2001). Portanto, em linhas gerais, o objetivo do presente trabalho foi realizar um trabalho preliminar sobre o conhecimento da nutrição necessária às boas práticas de atividades físicas regulares em praticantes de tais atividades, independente do sexo ou da faixa etária.

METODOLOGIA

A metodologia do presente trabalho consistiu em consulta documental sobre a nutrição e os benefícios da prática regular de exercícios físicos em ambientes privados seguido de um levantamento não estruturado sobre o sexo e a escolaridade dos praticantes. O presente trabalho foi realizado em 03 (Três) ambientes privados na cidade de Tauá (Ceará) situada na microrregião do Sertão dos Inhamuns distantes cerca de 350 quilômetros da cidade de Fortaleza (Capital do Estado do Ceará). O presente trabalho foi constituído por 182 indivíduos. Todos os procedimentos metodológicos foram realizados com o consentimento dos pesquisados e do Comitê de Ética da Universidade Estadual do Ceará. localizadas na cidade de Tauá-CE.

REFERENCIAL TEÓRICO

Para que se possa utilizar suplementos e não ocorram complicações na saúde, é necessário um acompanhamento de profissionais que tenham conhecimentos na área de nutrição, medicina esportiva ou endocrinologia (SANTOS, 2013). Almeida (2014, p. 3) relata que, “cada vez mais pessoas recorrem a estes produtos em todo o mundo, tornando a avaliação da qualidade e segurança destes produtos uma questão premente para os governos e para a comunidade científica”. Um fator que dificulta o acompanhamento aos consumidores de suplementos alimentares por parte dos profissionais da saúde, é a não obrigatoriedade de receita médica para aquisição destes produtos nos locais de venda e a inexistência de leis que controlem de forma rigorosa a venda destes produtos, obrigando o consumido a apresentar receita médica ao comprá-los, além da diversidade de produtos que são lançados atualmente no mercado, isto são motivos que levam ao consumo descontrolado destes produtos (SANTOS; SANTOS, 2002). Além disso, Almeida (2014, p. 5) afirma que este mercado se tonou rentável, “o crescente interesse e uso de suplementos alimentares pela população em geral, tornou a indústria de suplementos num dos negócios mais lucrativos do mercado da saúde atualmente, tendo sido avaliado globalmente em cerca de 84 mil milhões de dólares em 2011 (12)”. Os pontos de venda

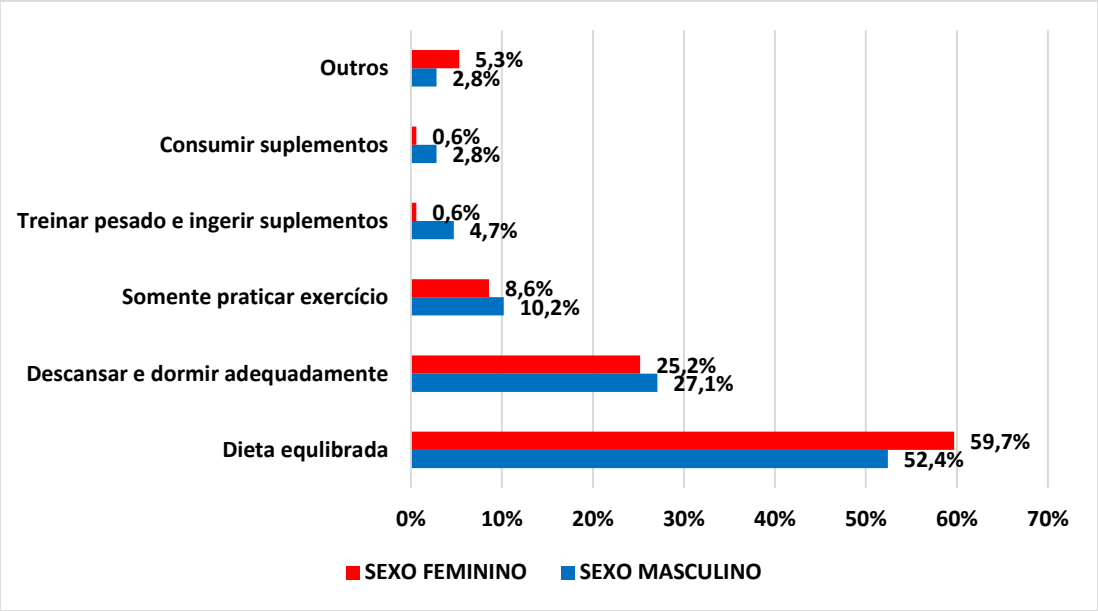
ISSN: 2358-8829

destes produtos são diversificados, podendo se encontrar estes produtos em farmácias, revendedores, lojas, supermercados e na internet, diante disto, as formas em que estes são encontrados variam, assim como suas fórmulas químicas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

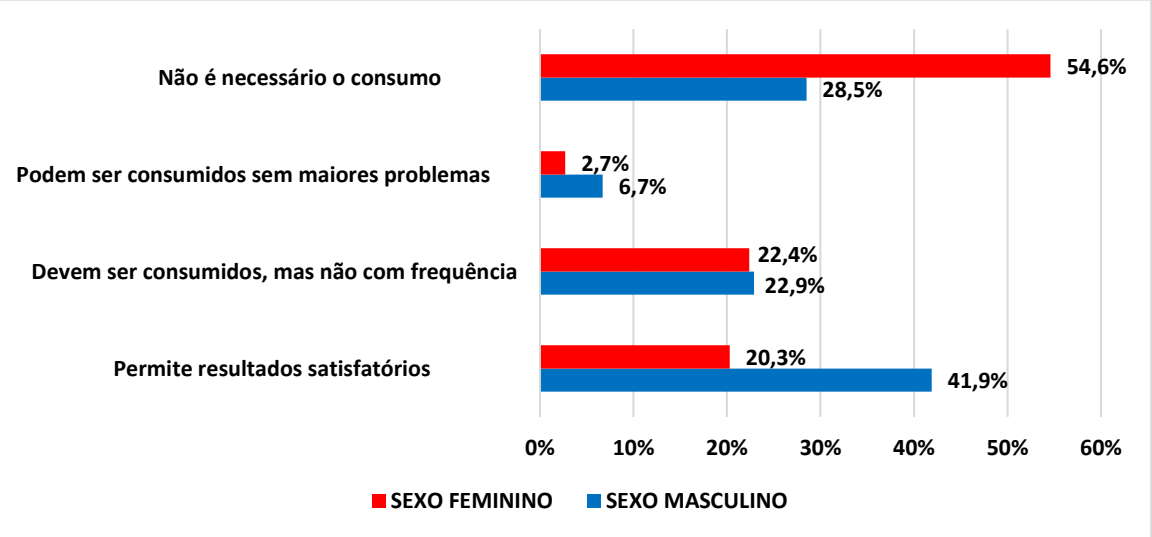
Os resultados do presente trabalho podem ser sumarizados nos gráficos 1, 2 e 3.

Gráfico 1 - Aspectos relevantes para se conseguir condicionamento físico



FONTE: Autores.

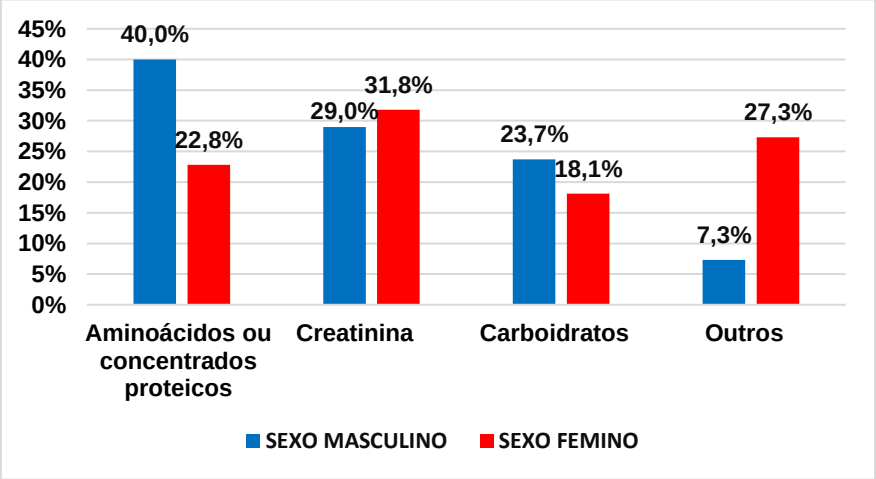
Gráfico 2 – Percepção dos indivíduos sobre uso de suplementos



FONTE: Autores.

ISSN: 2358-8829

Gráfico 3 - Tipos de suplementos alimentares mais utilizados



FONTE: Autores.

Os resultados demonstram que participantes estão atentos para o fato de que cuidar da alimentação é um dos fatores importante para se ter um bom condicionamento físico, visto que o consumo exagerado de calorias faz com que o corpo passe a acumular gordura e fique com uma aparência flácida, ou ainda a falta de alguns nutrientes pode comprometer a capacidade do corpo de ganhar massa muscular (Gráficos 1 e 2). Atualmente muitas pessoas preocupam-se com sua alimentação, existindo até mesmo alguns que seguem dietas extremamente radicais.

Além disso, ficou evidente os dados obtifos estão em estrita consonância com Alves (2011), Goston (2008), Kubotani (2012) e Medeiros e Pontes (2013), pois a maioria dos consumidores de suplementos alimentares, seguem orientações de fontes impróprias para orientar o consumo desses produtos (Gráfico 3). Fica evidente que o fácil acesso aos suplementos alimentares, que geralmente são vendidos sem obrigatoriedade de apresentação de prescrição médica e nos mais diversificados locais como em academias, lojas, farmácias, internet e dentre outros estabelecimentos, torna-os meios para fomentar a nutrição e anabolizar as práticas de atividades físicas. Ressalta-se ainda uma consulta com o nutricionista é custosa. O custo inibe a orientação profissional e abre espaço para influências de amigos e outras fontes menos onerosas de orientação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fica evidente no presente trabalho que o conhecimento sobre a nutrição relacionada com atividades físicas regulares é importante. Independe da faixa etária e do sexo. No entanto, os mais estudados (Ensino Médio e Superior) parecem apresentar mais conhecimentos, inclusive sobre suplementação. Portanto, as práticas físicas devem estar aliadas à uma boa alimentação e, em alguns casos, com suplentação. Como o presente trabalho é preliminar mais pesquisas se fazem necessárias.

ISSN: 2358-8829

AGRADECIMENTOS

Os autores agredecem à **FRANCISCO EUDES DA SILVA** pela sua inestimável contribuição ao presente trabalho.

REFERÊNCIAS

BARROS NETO, T.L. A Controvérsia dos Agentes Ergogênicos: Estamos Subestimando os Efeitos Naturais da Atividade Física. **Arq. Bras. Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 45, n. 2, p. 121-122, apr. 2001.. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302001000200002&script=sci_arttext >. Acesso em: 07 de dec. 2014.

DREHER, D. Z; GODOY, L. P. A qualidade de vida e a prática de atividades físicas: estudo de caso analisando o perfil do freqüentador de academias. p 1-8. **XXIII Encontro Nac. de Eng. de Produção** - Ouro Preto, MG, Brasil, 21 a 24 de out de 2003. Disponível em < http://www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGEP2003_TR0208_0612.pdf >. Acesso em: 07 de fev. 2015.

RODRIGUES, A. J. D. **OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS COMO CONTRIBUIÇÃO PARA QUALIDADE DE VIDA**. 37 f. Monografia de Graduação apresentada ao curso de Educação Física do Núcleo de Saúde. Licenciatura Plena em Educação Física. Universidade Federal de Rondônia – UNIR, Porto Velho – RO 2013. Disponível em <http://www.def.unir.br/downloads/1930_os_beneficios_da_pratica_regular_de_exercicios_fisicos_como_contribuicao_para_qualidade_de_vida.pdf >. Acesso em: 12 de maio 2015.

SANTOS, G.M.C. **SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL**. p. 6-32. São Paulo 2013. Disponível < http://ofelia.com.br/_arquivos/files/TCC%20Guilhermefinalizado.pdf >. Acesso em: 13 de out. 2014.

SANTOS, K. M. O.; BARROS FILHO, A. A. B**. Consumo de produtos vitamínicos entre universitários de São Paulo, SP. Rev. Saúde Pública**. 2002, vol.36, n.2, pp. 250-253. ISSN 0034-8910. Disponível < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102002000200021 >. Acesso em: 15 de dez. 2014.

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. **Rev. paul. Educ. Fís**, São Paulo, 16(2): 174-85, jul./dez. 2002. CDD. 20.ed. 612.044. Disponível em < http://saudeemovimento.net.br/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/311_2014-07-07.PDF >. Acesso em: 13 de set. 2014.

ISSN: 2358-8829