

Consumo de Suplementos Nutricionais e Anabolizantes de Praticantes de Exercícios Físicos de uma academia da cidade de Coelho Neto-MA

Jéssica das Neves Rodrigues Alves Mota (1), Antonia Marilya Eduarda Araújo Costa (2), Daylson Ferreira da Silva (3), Fernanda Correia Alves (4), Maria Danielle Gomes (5), Roseane Marques Barros (6) e Rosedale da Silva (7).

(1) IFMA/Campus Coelho Neto. Brasil. E-mail: Jessicadasneves1@hotmail.com

(2) IFMA /Campus Coelho Neto. Brasil. E-mail: marlyacosta15@gmail.com

(3) IFMA/Campus Coelho Neto. Brasil. E-mail: daylsonsilva95@gmail.com

(4) IFMA/Campus Coelho Neto. Brasil. E-mail: fernandacorreia035@gmail.com

(5) IFMA/Campus Coelho Neto. Brasil. E-mail: mariadaniellegomes@gmail.com

(6) IFMA/Campus Coelho Neto. Brasil. E-mail: rosymarques9420@gmail.com

(7) IFMA/Campus Coelho Neto. Brasil. E-mail: dallecn20@hotmail.com

Resumo: *A reflexão sobre o culto ao corpo, a prática de exercícios físicos aliados ao consumo de suplementos nutricionais e anabolizantes é a temática deste estudo. Este artigo tem como objetivo geral analisar o consumo de suplementos nutricionais e anabolizantes de praticantes de exercícios físicos em uma academia de Coelho Neto- MA. Na pesquisa utilizou-se como instrumento de coleta de dados um questionário com 15 questões que indagavam sobre a idade, sexo, satisfação corporal, dentre outras perguntas. Foram entrevistados 21 praticantes com faixa etária entre 16 a 48 anos. Os resultados obtidos na pesquisa revelam que a maioria dos praticantes de exercícios físicos não se submete ao uso de produtos sintéticos, mas buscam os benefícios de uma vida ativa e com qualidade, buscando está de bem com seu corpo e saúde.*

Palavras-chaves: *Anabolizantes; Suplementos; Exercícios Físicos.*

1. Introdução

Devido à busca incessante pelo corpo perfeito imposto pela mídia e pelo padrão de beleza exigido pela sociedade, as pessoas se tornam influenciáveis e se submetem ao uso de produtos que, quando não são recomendados por profissionais de saúde torna-se agressivo ao corpo humano. O corpo sempre foi alvo de preocupações, em cada época com visões e formas diferentes.

A procura por suplementos nutricionais está tornando-se cada vez mais comum entre os frequentadores de academias de ginástica, principalmente motivados pelo desejo do ganho de massa muscular (GOMES et al., 2008).

Atualmente homens e mulheres estão em busca de uma beleza escultural pregada pela sociedade, entram em verdadeiras armadilhas ao acreditar que a felicidade está em músculos grandes, corpos magros e sem gordura, e para isso ingerem e injetam substâncias que trazem resultados rápidos, mas levando as sérias consequências como doenças e até mesmo a morte.

O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados. Há pressão da sociedade e da mídia em relação ao corpo padrão contribuindo para o

aumento no uso de suplementos e anabolizantes (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008).

Com o estudo propomos o seguinte objetivo geral: Analisar o consumo de suplementos nutricionais e anabolizantes de praticantes de atividades físicas em uma academia da cidade de Coelho Neto-MA.

Os objetivos específicos que norteiam nosso estudo são: pesquisar a percepção da imagem corporal em mulheres e homens praticantes de exercício físico em uma academia de Coelho Neto-MA; Investigar o quanto os entrevistados são adeptos dessas substâncias e avaliar os efeitos do exercício físico de forma regular nos praticantes com e sem uso de suplementos ou anabolizantes.

2. Metodologia

O estudo aqui proposto é de natureza quantitativa. Na pesquisa utilizou-se como instrumento de coleta de dados, um questionário composto por quinze questões (apêndice) referentes ao uso de suplementos e anabolizantes. O critério de inclusão na pesquisa foi o aluno frequentar a academia e dados como: Idade, sexo, satisfação corporal, se usa ou não algum tipo de produtos sintéticos, no caso positivo citarem o nome, há quanto tempo utiliza, dentre outros questionamentos foram realizados. A pesquisa foi de amostra intencional constituída apenas por frequentadores da academia. A amostra foi formada por 21 indivíduos com faixa etária entre 16 a 48 anos que por legítima e boa vontade se prontificaram a responder o questionário. Para a construção dos gráficos e organização dos dados coletados foi utilizado o programa EXCEL, os dados referentes à pesquisa são SECRETOS E PRIVADOS, preceitos este assegurados pela Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

3. Resultados e Discussão

O Gráfico 1 da pesquisa mostra que do total de 21 pessoas entrevistadas, 34 % (n=7) são homens e 66% (n=14) são mulheres, população esta foco da nossa pesquisa.

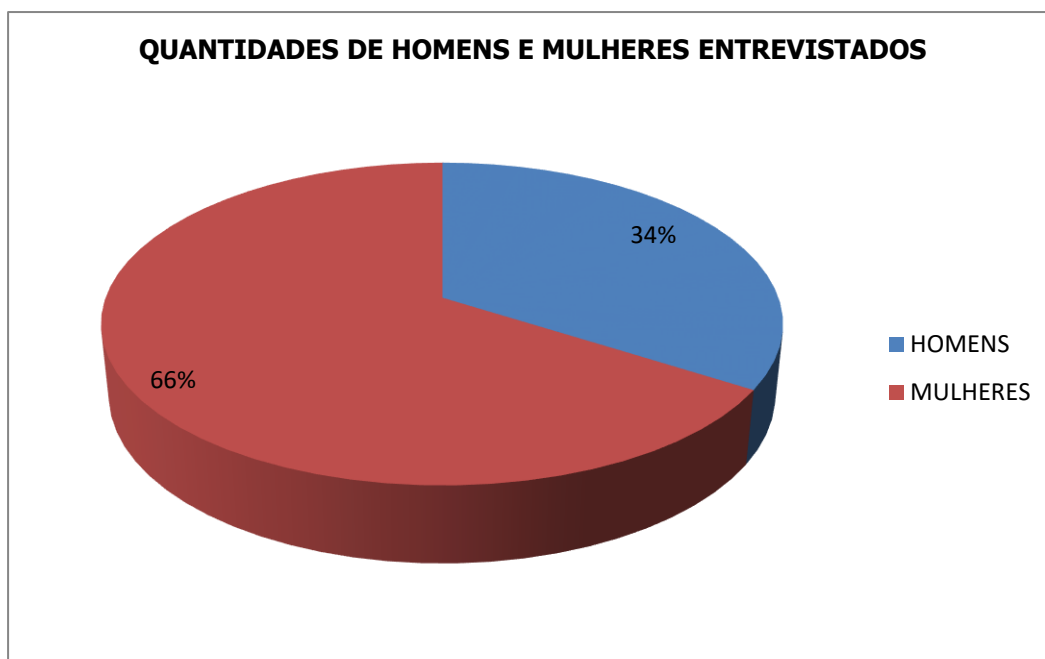


Gráfico 1- FONTE: Pesquisa Direta: (MOTA et al., 2016)

Observou-se no Gráfico 2 que do total de 7 homens apenas 43% (n=3) usam suplemento e 57% (n=4) não usam suplemento.

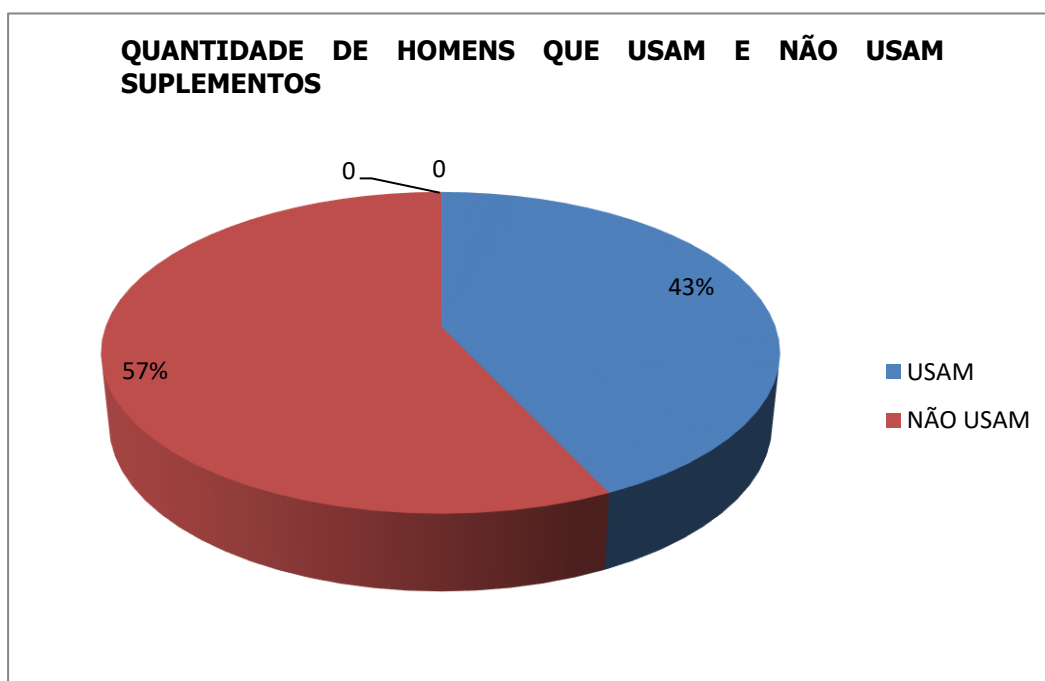


Gráfico 2 -FONTE: Pesquisa Direta: (MOTA et al., 2016)

Verificou-se no Gráfico 3 que 14 mulheres sendo 14% (n=2) usam suplemento e 86% (n=12) não usam.

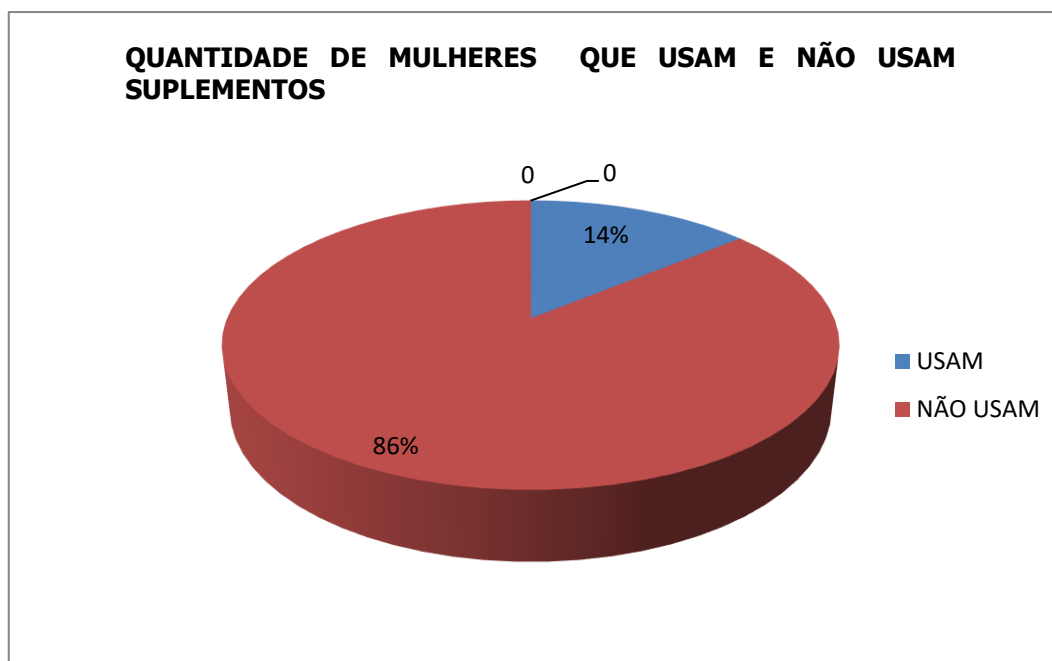


Gráfico 3- FONTE: Pesquisa Direta: (MOTA et al., 2016)

No Gráfico 4 do total de 14 mulheres 84% (n=9) estão satisfeitas e 36% (n=5) não estão satisfeitas com os seus corpos.

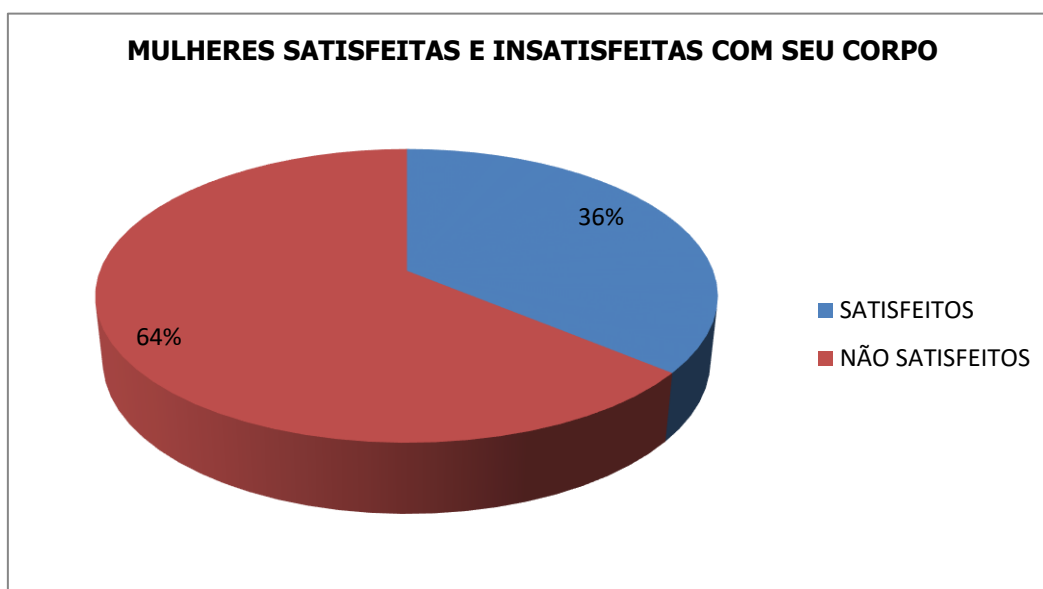


Gráfico 4-FONTE: Pesquisa Direta: (MOTA et al., 2016)

O Gráfico 5 mostra ainda que do total de 7 homens apenas 14% (n= 1) não estão satisfeitos e 86% (n=6) estão satisfeitos com seu corpo.

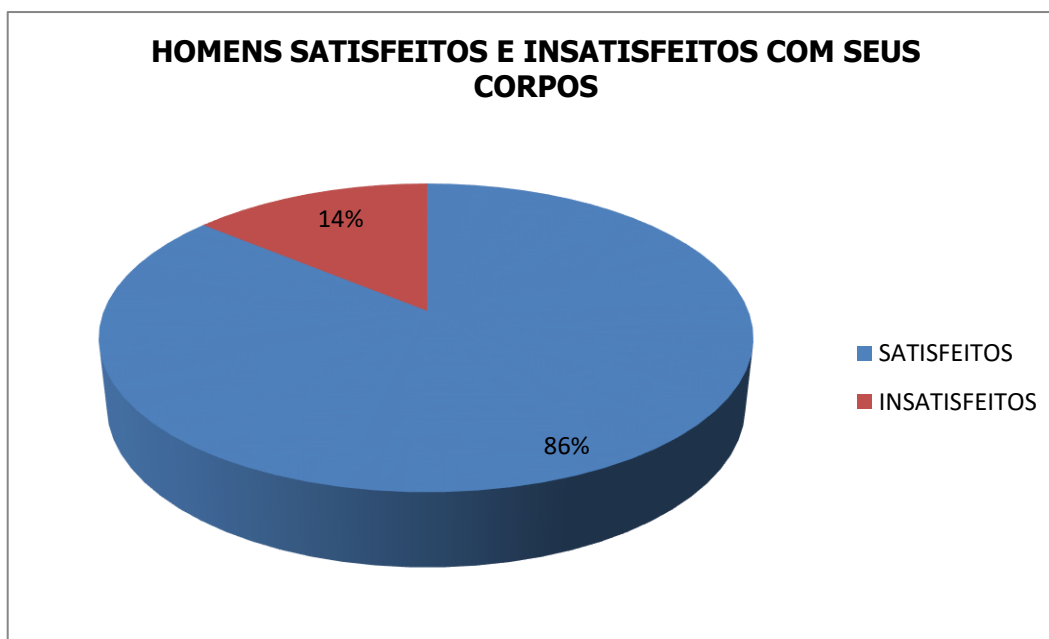


Gráfico 5-FONTE: Pesquisa Direta: (MOTA et al., 2016)

No Gráfico 6, quando perguntados se o uso do suplemento que é realizado pelo entrevistado é orientado por algum profissional de saúde 66% (n=5) responderam que não, enquanto 34% (n=2) usam com orientação de um profissional.

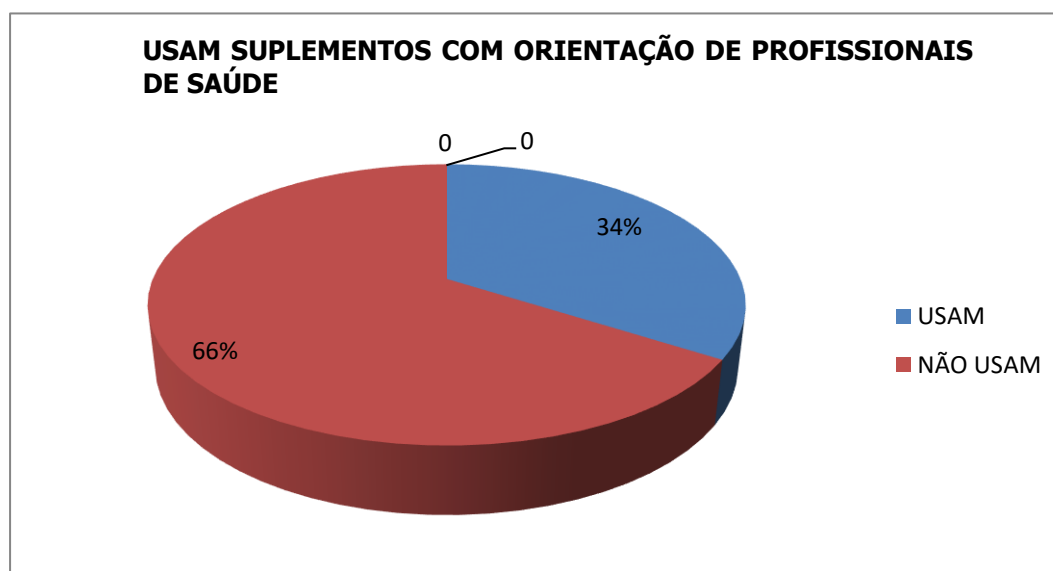


Gráfico 6- FONTE: Pesquisa Direta: (MOTA et al., 2016)

No Gráfico 7, dentre os suplementos mais consumidos estão BCAA, WHEY PROTEIN, HIPERCARLÓRICOS e MALTODEXTRINA. Sendo que alguns dos entrevistados utilizam mais de um tipo de suplemento.

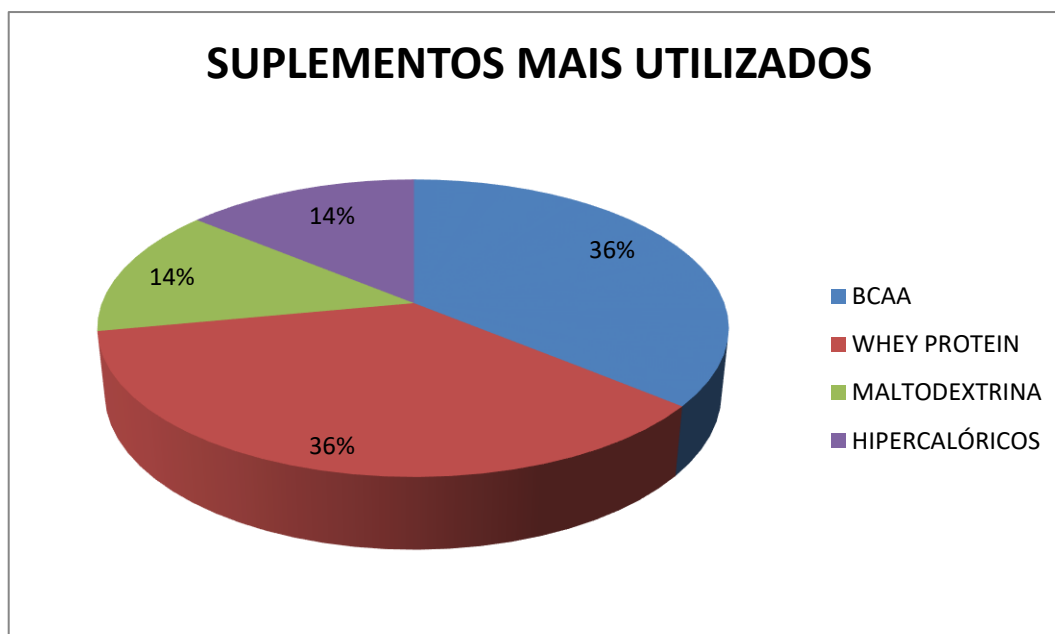


Gráfico 7-FONTE: Pesquisa Direta: (MOTA et al., 2016)

O Gráfico 8 demonstra que todos os entrevistados responderam que não utilizam e nunca utilizaram anabolizantes.



Gráfico 8-Fonte: Pesquisa direta: (MOTA et. al, 2016)

Diante dos dados analisados foi possível observar que os entrevistados praticam exercícios físicos em prol de uma boa saúde, o resultado foi satisfatório para o não uso de produtos sintéticos. Visto que as pessoas são bastante influenciáveis, principalmente os

mais jovens pela mídia e a sociedade para se ter um corpo definido e musculoso, mesmo que para isso faça o uso indiscriminado de tais produtos.

No Brasil, vários casos de danos à saúde causados pelo consumo de anabolizantes têm sido relatados, mas pouco tem sido feito para prevenção do uso dessas substâncias (IRIART; CHAVES; ORLEANS, 2009). Apesar da maioria dos entrevistados desse estudo informar que não utilizam suplementos ou anabolizantes para alcançar o efeito desejado em seu corpo, é difícil concluir sobre esta afirmativa, pois não houve um acompanhamento destas pessoas para avaliar se realmente isso acontece.

4. Considerações finais

A presente pesquisa tem como objetivo mostrar e identificar o consumo de suplementos e anabolizantes feitos pelos praticantes de exercícios físicos de uma academia da cidade de Coelho Neto-MA, visando alertar toda a nossa comunidade e sociedade em geral dos riscos que podem oferecer se essas substâncias forem ingeridas de maneira abusiva ou sem orientação de um profissional de saúde, já que seu uso é indiscriminado. Porém, ao analisar os dados da pesquisa, percebeu-se que não há consumo abusivo de produtos sintéticos. Revela ainda que os entrevistados buscam alcançar seus objetivos saudavelmente. Um fator favorável aos olhos de uma sociedade que impõe padrões de beleza através do poder da mídia.

Referências bibliográficas

GOMES, G. S.; DEGIOVANNI, G. C.; GARLIPP, M. R.; CHIARELLO, P.G.; JORDÃO JR, A. A. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. **Revista Medicina**, Ribeirão Preto, v. 41, n. 3, p. 327-331, 2008.

HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de Suplementos por Jovens Freqüentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.14, n. 6, p. 539-543, nov./dez.2008.

IRIART, J. A. B.; CHAVES, J. C.; ORLEANS, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.25, n.4, p. 773-782, abr. 2009.

Agradecimento

A professora orientadora Jéssica Mota, ao proprietário da academia vigor, as pessoas que se dispuseram a responder nosso questionário, e ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão-Campus Coelho Neto do qual fazemos parte.

**ANEXO– QUESTIONÁRIO APLICADO AOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE COELHO NETO-MA.**

CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS E ANABOLIZANTES DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NA CIDADE COELHO NETO/MA. Esta pesquisa tem como objetivo avaliar o CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS E ANABOLIZANTES DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NA CIDADE COELHO NETO/MA. Os dados referentes à pesquisa são SECRETOS E PRIVADOS, preceitos este assegurados pela Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo que a Sr (a) poderá solicitar informações durante todas as fases da pesquisa.

A coleta de dados será realizada pelos estudantes do 2º ano do curso técnico em Administração do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IFMA) Campus Coelho Neto e supervisionado pela professora de Educação Física do IFMA.

QUESTIONÁRIO

Idade () anos Sexo M () F ()

ESCOLARIDADE:

() Fundamental incompleto () Fundamental completo () Ensino médio incompleto
() Ensino médio completo () Superior incompleto
() Superior completo () Pós-graduação

3. Há quanto tempo pratica Atividade física na academia?

() 1 a 4 meses () 5 a 9 meses () 10 a 12 meses () Mais de 1 ano

Qual a duração por dia?

() 30 minutos () 45 minutos () 1 hora () Mais de 1 hora

5. Qual a frequência na semana? () 1 vez por semana () 2 vezes por semana () 3 vezes por semana () 4 vezes por semana () 5 vezes por semana () Todos os dias

6. Usa algum tipo de suplemento? () Sim () Não

7. Qual o nome do(s) suplemento(s)? () BCAA () WHEY PROTEIN

() GLUTAMINA () CARNITINA () CREATINA () B-HMB () CAFEÍNA ()

() MALTODEXTRINA () ISOTÔNICO () HIPERCALÓRICOS

() OUTROS Qual(is) _____

9. Há Quanto tempo usa suplemento(s)? _____

10. O que o levou a usar o produto?

() Influência de amigos () Orientação de médico ou nutricionista () Indicação do professor de educação física () Propagandas (rádio, televisão, internet...) () Iniciativa própria

10. Quais os resultados esperados com o uso do(s) produto(s)?

() Ganho de massa muscular () Perda de peso () Melhor recuperação após o exercício físico () Melhor desempenho físico () Melhorar saúde

11. Você tem percebido esses resultados com o uso do suplemento?

() sim () não

12. Faz controle do uso do produto, com orientação do profissional médico ou nutricionista?

() Sim () Não

13. Você usa ou já usou anabolizante?

() Sim () Não

14. Se sua resposta foi SIM, quem lhe receitou os anabolizantes?

() Profissional de educação física () nutricionista () Amigos

15. Você está satisfeita com seu corpo atual?

[] Sim [] Não