

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CAMPUS SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JANNETHE DA SILVA SOUSA

**USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS FARMACOLÓGICOS POR PRATICANTES
DE EXERCÍCIO FÍSICO NAS ACADÊMIAS DE MAURITI-CE.**

**JUAZEIRO DO NORTE
2018**

JANNETHE DA SILVA SOUSA

**USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS FARMACOLÓGICOS POR PRATICANTES
DE EXERCÍCIO FÍSICO NAS ACADÊMIAS DE MAURITI-CE.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. Karina Morais Borges

JUAZEIRO DO NORTE
2018

JANNETHE DA SILVA SOUSA

**USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS FARMACOLÓGICOS POR PRATICANTES
DE EXERCÍCIO FÍSICO NAS ACADÊMIAS DE MAURITI-CE.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^a Me. Karina Morais Borges
Orientador (a)

Prof^a Me. Lara Belmudes Bottcher
Examinador (a)

Prof^a Esp. Francisca Alana de Lima Santos
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE
2018

DEDICATÓRIA

Dedico a Deus pelo dom da vida, a minha mãe Jacira severa, ao meu pai Geraldo Agê, pelo total apoio durante este tempo e ao meu noivo Franciélito Meneses pelo incondicional apoio durante esta jornada, em fim muitíssimo obrigada a todos

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida, a minha família, ao meu noivo Franciélito Meneses e aos meus colegas que sempre se fizeram presentes me ajudando nessa caminhada.

Meu agradecimento aos colegas de sala que me proporcionaram que a caminhada até aqui pudesse ter sido mais **amena** e prazerosa. Aos professores que sempre fizeram o possível para garantir o melhor aprendizado tanto para me quanto para meus colegas.

Agradeço a minha instituição e a todos que fazem o centro universitário Dr. Leão Sampaio, ser esta referência de ensino de qualidade, a todos o meu muitíssimo obrigado.

E por fim, e não menos importante agradeço incondicionalmente, a minha orientadora Prof. Me. Karina Moraes Borges pela sua dedicação, compreensão e por ter confiado em minha capacidade para chegar até aqui.

Obrigada a todos sem vocês não seria possível a realização desse sonho.

.

USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS FARMACOLÓGICOS POR PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO NAS ACADÊMIAS DE MAURITI CEARÁ.

¹Karina Morais BORGES;
²Jannethe da Silva SOUSA;

¹ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Atualmente é comum a busca constante pelo corpo perfeito, e que esta busca se dá muitas vezes através do autoconsumo de recursos nutricionais capazes de acelerar o processo de melhoria de desempenho nas atividades físicas, ou mesmo que atingir os desejos estéticos. Desta forma, o trabalho teve como objetivos: observar os recursos ergogênicos farmacológicos utilizados por praticantes de atividades físicas nas academias do município de Mauriti-CE, conhecer os recursos nutricionais e suas definições; compreender os principais fatores que induzem os praticantes de atividades físicas nas academias, a utilizarem estes métodos e apresentar os possíveis prejuízos à saúde, apontados por consumir os recursos ergogênicos. Consolidou-se através de uma metodologia pautada em um estudo descritivo, de natureza quantitativa, com população composta pelos praticantes de exercícios físicos e teve instrumento de coleta de dados, o questionário. Para a análise dos dados foi realizada, quando todos os dados foram organizados e tabulados, sendo em seguida sistematizados, através do *Excel 2007*, onde através do mesmo também foi possível realizar a criação de tabelas necessárias para consolidar as respostas, posteriormente. Nos resultados foi possível verificar que o autoconsumo de suplementos que a população demonstrou moderado ou quase nenhum, nem um conhecimento quanto a conceitos básicos na área de nutrição, e dificuldade em relacionar o alimento com sua fonte. Ressalta-se a necessidade de orientação nutricional, auxiliando-os frequentadores de academia a atingir seus objetivos bem como o esclarecimento de dúvidas, visando melhorar o desempenho desportivo com os benefícios de uma alimentação adequada.

Palavras-chave: Autoconsumo; Suplementos Ergogênicos; Emagrecimento Hipertrofia Muscular.

ABSTRACT

This research deals with the use of pharmacological ergogenic resources by physical exercise practitioners in the municipalities of Mauriti-CE, understanding that it is currently the constant search for the perfect body, and that this search is often done through self-consumption of these resources nutritional properties capable of accelerating the process of improving performance in physical activities or even achieving the aesthetic desires. The objective of this study was to observe the ergogenic pharmacological resources used by physical activity practitioners in the academies of the city of Mauriti-CE, to know the nutritional resources and their definitions, to understand the main factors that induce physical activity practitioners in the academies to use these methods and to present the possible health damages pointed out by consuming the ergogenic resources. It was consolidated through a methodology based on a descriptive study, of a quantitative nature, with a population composed by physical exercise practitioners and had an instrument of data collection, the questionnaire for data analysis was performed when all data were organized and tabulated and then systematized, through Excel 2007, through which it was also possible to create tables necessary to consolidate the answers, later. When verifying the results it was possible to verify that the self consumption of supplements that the population demonstrated moderated or married nor a knowledge about basic concepts in the area of nutrition and difficulty in relating the food with its source. The need for nutritional guidance is emphasized, helping academics to achieve their goals as well as clarifying doubts to improve sports performance with the benefits of adequate nutrition.

Key-Words: Self-consumption; Ergogenic Supplements; Weight loss muscle hypertrophy.

INTRODUÇÃO

Compreende-se que existem diversos recursos ergogênicos capazes de acelerar o processo de melhorias de desempenho nas atividades físicas ou até mesmo esteticamente. Conforme cita os autores:

Por sua vez, definem recurso ergogênicos como: qualquer substância, processo ou procedimento que pode, ou que é percebido como tal, aprimorar o desempenho a partir de melhorar a força, velocidade, tempo de resposta, ou endurece (resistência) do atleta. (FOSS; KETEVIAN, 2000, p. 446)

É possível observar, de acordo com a concepção dos autores os recursos ergogênicos podem variar nas mais diversas categorias: mecânicos, nutricionais, farmacológicos entre outros, e são identificados por proporcionem ao atleta um aprimoramento do seu desempenho na atividade física executada pelo mesmo seja na velocidade, na força, ou até mesmo na sua estética. (REIS, 2007).

Atualmente relatar sobre os recursos ergogênicos é relevante, pois está no âmbito acadêmico e esportivo, afinal uma das grandes preocupações do ser humano são aspectos físicos e estéticos. E compreende-se ainda que o uso desses recursos, nem sempre está voltado para a melhoria de desempenhos (DOMINGUES, MARINS, 2007).

Para Teixeira (2013) a busca pelo corpo perfeito principalmente para aqueles que praticam atividades físicas, em especial a musculação é uma preocupação fundamental para que o mesmo siga pela alternativa de tais recursos. Entende-se que para o atleta possuir um bom desempenho físico, procure o auxílio dos recursos ergogênicos, em especial os farmacológicos.

Segundo Domingues e Marins (2007), os recursos ergogênicos farmacológicos, se definem como sendo recursos que fazem parte da toxicologia social, ressaltando que esta é uma área que estuda os efeitos nocivos decorrentes do **uso não médico de fármacos e drogas**, que causam danos ao indivíduo e a sociedade.

Os recursos ergogênicos farmacológicos são drogas, por sua vez tóxicas, que podem apresentar efeitos nocivos quando utilizados de maneira abusiva, e que oferecem grande risco ao usuário, principalmente quando não é utilizado de acordo com prescrição médica. Além disso, Schneider (2008) ressalta que os praticantes de

musculação se utilizam da função de hormônios estimulantes que melhoram o desempenho esportivo e por isso muitas vezes são utilizados em excesso.

Diante das problemáticas apresentadas, esse estudo teve como objetivo observar o uso dos recursos ergogênicos farmacológicos em praticantes de atividades físicas; compreender os principais fatores que induzem ao uso dos mesmos; além de apresentar os possíveis prejuízos à saúde apontados pelos usuários.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo tipo quantitativo, de corte transversal e com abordagem qualitativa e quantitativa. Foram realizados nos meses setembro e outubro de 2017 em uma academia da cidade de Mauriti-CE.

Participaram praticantes de exercícios físicos, maiores de 18 anos, que aceitaram responder as perguntas do instrumental de coleta de dados. Foram excluídos: às pessoas que declararam espontaneamente serem diagnosticadas com alguma doença crônica como: hipertensão, colesterol e diabetes, e que já estejam em acompanhamento nutricional. A amostra se deu após realizar três visitas a academia escolhida e foi feito aproximadamente sessenta convites aos possíveis participantes. Os que aceitaram participar corresponde a um percentual relevante em relação ao número de matriculados no horário da tarde (34%). Compareceram às salas reservadas para realização da entrevista dos 38 participantes.

O instrumento de coleta de dados, foi composto por perguntas objetivas e subjetivas. O início da coleta deu-se somente após a submissão do comitê de Ética e Pesquisa com seres humanos e assinatura de um termo de anuência pelo diretor da academia, além disso, para os participantes, foi lido, compreendido que posteriormente assinaram os termos: o de consentimento livre e esclarecido, e o termo de consentimento pós-esclarecido, também foi disponibilizado uma cópia desses documentos para eles.

Na tentativa de minimizar os riscos, como por exemplo, o de constrangimento, foi dado aos participantes total garantia do sigilo das suas identidades e ainda foi esclarecido que eles poderão desistir de participar a qualquer momento da pesquisa.

A análise dos dados foi realizada após serem organizados e tabulados, em seguida sistematizados, através do *Excel 2007*, onde através do mesmo foi possível realizar a criação de tabela necessária para consolidar as respostas e posteriormente, todas foram referenciadas por colocações de autores que consolidam ou discutem a realidade diante de alguns significados, conforme a proposta da pesquisa.

Os aspectos éticos seguiram as normas estabelecidas pela Resolução 466/12 Conselho Nacional de Saúde (CNS), a qual estabelece diretriz e normas que regulamentam pesquisas envolvendo seres humanos. Essa resolução fundamenta-se nos principais documentos internacionais que envolvem pesquisas com seres humanos

RESULTADOS

Os resultados desta pesquisa fizeram-se possíveis através da aplicação de um questionário, cuja perspectiva buscou conhecer além do perfil dos praticantes de musculação das academias de Mauriti-CE, a realização de uma análise acerca da utilização de recursos ergogênicos, por praticantes de exercícios físicos em específico a musculação. A amostra constituiu-se por 38 indivíduos sendo 20 do sexo masculino e 18 do sexo feminino, com média de idade de 18 a 35 anos. Dos entrevistados, 50% possuem idade de 18 a 25 anos, 42% possuem de 25 a 35 anos, 8% possuem mais de 35 anos. É possível verificar que o maior público possui idades entre 18 e 35 anos, pois apenas uma minoria tem idade superior a 35 anos, mediante a modalidade e horário e a coleta dos dados.

Constatou-se ainda que os homens com faixa etária entre 18 a 35 anos de idade realizam mais exercícios físicos que as mulheres, observando de horário de coleta de dados, já o público com mais de 35 anos que frequentam academias são em sua maioria, mulheres.

A terceira pergunta do questionário pautou-se em saber o tempo em que cada prática de musculação nas academias no município de Mauriti-CE. Onde de acordo com as respostas obtidas, a tabela apresentou como resultados que 53% praticam o exercício entre 1 e 2 anos, 37% de 2 a 5 anos e apenas 10% praticam atividades físicas a mais de 5 anos.

Na busca incessante pelo corpo perfeito ou pela obtenção de melhoria na performance, os frequentadores de academia, mais especificamente os praticantes de musculação, têm se submetidos ao consumo de produtos, muitas vezes de forma abusiva, dentre os quais se destacam os RE e os SA com o intuito de atingir objetivos a curto prazo. (DOMINGUES E MARINS, 2007, p. 219)

Tabela 1 – tempo de pratica de atividade física

Variáveis	N°	%
Sexo		
Masculino	20	53%
Feminino	18	47%
Total:	38	100%
Idade (anos)		
De 18 a 25 anos	19	50%
De 25 a 35 anos	16	42%
Mais de 35 anos	03	8%
Total:	38	100%
	Idade média: de 18 a 35 anos	
Tempo de prática de atividade física		
De 1 a 2 anos	20	53%
De 2 a 5 anos	14	37%
Mais de 5 anos	4	10%
Total:	38	100%

As perguntas a seguir tratam de analisar a respostas de cada atleta entrevistado, sobre o uso de recursos ergogênicos, buscando conhecer o que os mesmos entendem sobre farmacológicos. As respostas obtidas foram:

“Remédios” A1

“Auxilia no desenvolvimento” A3

“Ganho de força” A4

“Ganho de massa” A5

“O suplemento ajuda na recuperação de energia e nas micro lesões” A8

“Que eles ajudam na criação muscular, na recuperação, entre outros” A10

“Já tomei, entendendo que são produtos, suplementos para ganho ou perda de massa muscular” A12

“São complementos alimentares onde auxilia o indivíduo a obter resultados mais rápidos dependendo que quais os objetivos” A14

“Suplemento” A25

“Complemento de refeição” A28

“Proporciona um desempenho maior” A37

“São suplementos que ajudam na reconstrução muscular, na reposição dos nutrientes perdidos no exercício físico” A41

Sabendo que existem diversos tipos de recursos ergogênicos, e buscando analisar de forma aprofundada sobre os farmacológicos, as respostas obtidas, apontaram que a maioria dos praticantes de musculação conhece a função de alguns ergogênicos, mas não conhecem acerca de sua definição, para a maioria, os recursos ergogênicos são aqueles de que alguma maneira proporcionam um bom

desenvolvimento durante a atividade física seja através da força, do ganho ou perda de peso, bons resultados, energia e tantos outros como pode-se observar.

Essa falta de conhecimento sobre suas definições e conceitos podem trazer ao atleta, efeitos colaterais. Na verdade, os recursos ergogênicos são descritos por Mega (2015) como sendo muitas vezes confundidos com os suplementos alimentares e para atletas, porém, a única semelhança está na melhoria do desempenho, mas na verdade o fato de maior relevância é a desinformação que colabora para esta visão errônea.

Pode-se compreender assim, que muitos praticantes de musculação por não conhecer o conceito de recurso ergogênicos farmacológico, confundem seus efeitos com os efeitos causados pelos ergogênicos nutricionais, que também oferecem um melhor desempenho físico. No entanto, a diferença está na relevância de seu consumo, que além de ser condenado pelo COI, pode ocasionar grandes riscos à saúde mental e física de quem faz uso.

Consequentemente foram perguntados sobre quais fármacos são consumidos por cada praticante de musculação no que se refere aos suplementos.

Tabela 2 – utilização dos suplementos

Categorias	Suplementos citados	Percentual
Ganho de força e massa muscular	Creatina Whey BCAA Glutamina	53%
Auxílio na redução de peso corpóreo	Lipo 6 Cafeína Glutamina	13%
Energéticos	Maltodextrina	3%
Outros	PH hormonal Proteína da carne	31%

De acordo com as respostas obtidas durante a coleta de dados, foi possível verificar que a maioria dos praticantes de musculação utilizam com mais frequência a Creatina e o BCAA, no entanto, estes são considerados ergogênicos nutricionais e não farmacológicos.

Os recursos ergogênicos suplementares nutricionais são provenientes e derivados de diversas substâncias específicas para cada objetivo. Nessa pesquisa foram abordados apenas dois suplementos nutricionais e selecionados pelo autor do presente estudo, com o julgamento de possuírem maior ênfase no mercado e pelos praticantes de musculação terem maior conhecimento, sendo eles os suplementos da proteína do soro do leite (conhecido como WheyProtein) e Creatina. (MEGA, 2015, p. 8)

Refletindo sobre o que fala o autor supracitado, pode-se dizer que as pessoas que participaram da coleta de dados, fazem uso de ergogênicos nutricionais como é o caso da creatina, são suplementos provenientes de algumas substâncias específicas, e cada uma delas possui um objetivo que resultará em algumas ações no corpo, quando associa-se o seu uso aos exercícios de musculação.

Provavelmente, acredita-se que muitas pessoas confundem ergogênicos farmacológicos e ergogênicos nutricionais, por encontrar estes facilmente vendidos em farmácias e drogarias.

Em seguida os praticantes de musculação foram perguntados sobre os fatores que os motivaram a ingerir ou fazer uso destes fármacos, as principais respostas foram:

“performance nos treinos” A2

“amigos” A6

“Melhor resultado” A7

“Crescimento muscular mais rápido” A11

“Benefícios saudáveis e estético” A14

“Busca por melhor resultado” A24

“Um Desenvolvimento melhor no meu treino” A27

“Ter mais rendimento” A37

“Corpo mais definido” A10

Segundo as respostas acima, somente dois dos entrevistados responderam que fazem uso de tais ergogênicos através de uma orientação nutricional ou em busca de benefícios para a saúde, os outros afirmaram fazer uso destes, apenas como forma de adquirir melhores resultados nos treinos e por questões estéticas. Sendo assim, enxerga-se atualmente que a preocupação das pessoas que fazem uso de ergogênicos, não está voltada para a saúde, e que talvez por esta razão, não busquem melhores conhecimentos ou informações sobre o que estão consumindo.

Quando não se conhecem os efeitos dos ergogênicos utilizados, a motivação, não se torna um meio para alcançar os resultados desejados, pois se submete ao consumo de substâncias que podem ocasionar grandes danos à saúde.

A pergunta seguinte busca saber a partir das respostas dos praticantes de musculação, há quanto tempo cada um utiliza estes fármacos. Dentre as respostas têm-se:

“6 meses” A8

4” meses” A10

“4 ano” A11

“2 ano” A26

“1 meses” A32

“1ano” A35

“9 meses A36

“6 meses A37

“3 meses A38

Diante das respostas, percebeu-se que poucos entrevistados utilizam ergogênicos a mais de 1 ano, a maioria utilizam tais recursos, entre um período de 01 mês a 09 meses. Talvez por utilizar os produtos a pouco tempo, não conheçam a diferença entre ergogênicos fármacos e nutricionais.

A suplementação é uma prática comum em atletas com desejo de melhorar o desempenho, treinamento, recuperação do exercício e saúde (LUN, 2012). Dentre os suplementos utilizados estão os aminoácidos, proteínas, polivitamínicos, bebidas isotônicas, creatina (HEIKKINEN, 2011). Estudos apontam que em geral o uso de suplementos é maior em homens quando comparados a mulheres, e as razões apontadas pelos homens para o uso são: o aumento da energia, melhora a velocidade e agilidade, aumentam a força e a massa magra. As mulheres admitem fazer uso para prevenção de doenças, prevenção de deficiências nutricionais e uma melhor recuperação pós-treino (ERDMAN, 2006; FROILAND et al., 2004; KRISTIANSEN et al., 2005).

Em seguida foi perguntado qual o propósito de cada atleta ao utilizar estes farmacológico (suplemento).

“Melhor desempenho” A1

” Ganho de massa” A2

“Força” A6

“Aumento de massa” A8

“Para ganho de massa muscular” A12

“Hipertrofia muscular” A14

“Massa magra ganho” A19

“Ganho de massa” A23

Aumento de peso” A26

Para ajudar nas atividades físicas” A32

Perca de peso” A35

Aumentar a massa magra” A37

Perca de peso” A38

Os objetivos buscados através da utilização dos ergogênicos são inúmeros e variam desde um bom desenvolvimento nos treinos, a uma boa aparência física, mas é importante enfatizar ainda sua importância junto à saúde. Teixeira (2013) afirma que normalmente os ergogênicos nutricionais são comercializados como sendo capazes de melhorar o desempenho, aumentar a massa muscular, diminuir a gordura corporal, ajudar a controlar ou perder peso, prevenir doenças e enfermidades, tratar problemas médicos, aumentar a imunidade, melhorar a atividade mental, e até mesmo reduzir o estresse.

Por isso, pode-se dizer ainda que assim como os ergogênicos farmacológicos podem causar danos à saúde, os nutricionais podem trazer alguns benefícios quando recomendados por profissionais e utilizados na dosagem correta. Mas, ressalta-se, que na maioria das vezes estes não são utilizados com o objetivo de melhorar a saúde e sim por questões estéticas.

Tabela 3 – recomendação nutricional e efeitos colaterais

Variáveis	N°	%
Recomendação Nutricional		
Sim	32	64%
Não	18	36%
Total:	50	100%
Efeitos Colaterais		
Sim	7	14%
Não	43	86%
Total:	50	100%

A busca por esse padrão corporal criado na sociedade atual pode estimular a *drive for muscularity*, uma condição conceituada como as percepções do indivíduo de não ser suficientemente musculoso, o que pode resultar em preocupação com os comportamentos dirigidos ao aumento da musculatura e redução das discrepâncias percebidas entre o físico atual e o ideal (almejado) (EDWARDS 2012).

Esses comportamentos dirigidos ao aumento da musculatura podem incluir, muitas vezes a práticas que podem pôr em risco a saúde, como a realização de sessões longas e excessivas de exercício resistido, de dietas inadequadas e o uso incorreto de recursos ergogênicos (EDWARDS C. TOD D; MOLNAR G. 2014)

Nos homens e mulheres que faziam uso de suplementos alimentares foi observada maior motivação e atitudes para o aumento da massa muscular, em conformidade com a hipótese apresentada. Parece adequado supor que indivíduos mais motivados busquem outros recursos, além da prática do exercício resistido, para atingir os seus objetivos. De fato, em academias de musculação é comum a indicação (e até mesmo o incentivo) ao consumo de suplementos alimentares, como uma maneira de garantir que as metas serão alcançadas e que isso ocorrerá em um período de tempo menor do que aquele esperado, apenas com o treinamento, sem o uso de recursos adicionais (CAMPANA ANNB et al,2014).

Apesar disso, devido ao delineamento transversal deste estudo, não é possível afirmar, se o fato de serem mais motivados, faz com que consumam suplementos alimentares, ou se a utilização de tais produtos, atua como fator motivacional para aumentarem a massa muscular.

A suplementação alimentar é considerada uma prática legítima para vencer as barreiras do treinamento e da “herança genética” para obter um corpo mais musculoso, diferente do uso de esteroides anabolizantes, por exemplo (CAMPANA ANNB ET AL,2014).

O problema envolvendo os suplementos alimentares é que os mesmos, muitas vezes, são “prescritos” pelos professores das academias ou pelos próprios colegas de treinamento/amigos, sem a orientação e acompanhamento de um profissional habilitado (NOGUEIRA FRS, SOUZA A, BRITO A,2013).

Dessa forma, o uso destes produtos pode estar sendo realizado desnecessariamente ou em excesso, por alguns praticantes, o que pode, além de não trazer os benefícios almejados, acarretam em riscos à sua saúde.

DISCUSSÃO

Destaca-se que, no presente estudo, a baixa prevalência se deve, provavelmente, ao rigor metodológico adotado durante a coleta de dados do consumo suplementar, o que possibilitou melhor estimativa da real ingestão energética dos indivíduos. Ainda, por se tratar de usuários que estão inseridos em

exercícios físicos que, provavelmente há maior preocupação com a saúde e, conseqüentemente, com a alimentação, aumentando a tendência do relato de forma mais precisa em busca de um retorno quanto à adequação daquele consumo.

Já a maior prevalência de subnotificação entre as pessoas que relataram presença de dislipidemias, também detectada por outros autores, pode indicar maior abrangência de informações sobre alimentação e saúde recebidas pelas pessoas doentes, favorecendo o relato mais aproximado das orientações recebidas (Yannakoulia M, 2007). Ademais, por ser uma doença revertida com a mudança da alimentação na sua fase aguda, propicia tentativas de melhorias dietéticas a fim de contribuir para o controle da situação.

No que diz respeito à relação da subnotificação com a idade, alguns estudos apontaram maior prevalência entre as pessoas mais velhas contradizendo os resultados aqui evidenciados. No entanto, relação similar foi encontrada por (MIRMIRAN, 2006; GOMES,2011; AZIZI,2005). Yannakoulia (2007), que detectaram menor razão IE/TMB (usada para detecção da tendência de subnotificação) entre pessoas mais jovens, justificando-se pela melhor consciência dessas sobre saúde e dieta. Assim, haveria uma maior tendência em não notificar o consumo alimentar verdadeiro, mas sim, o que seria mais adequado, segundo padrões de uma alimentação saudável.

Em relação aos hábitos alimentares, a maior prevalência de subnotificação entre aqueles com fracionamento inadequado da dieta também foi apontada na revisão bibliográfica realizada por Maurer (2006), que indicou maior omissão de lanches entre as refeições nos subnotificadores e, conseqüentemente, menor número diário de refeições.

Destaca-se como limitações deste trabalho o delineamento transversal; e o uso de equações preditivas para detecção da notificação imprecisa do consumo suplementacional. No entanto, o uso indevido destes, vai acarretar prejuízos, um dos fatores prejudiciais e a falta do consumo de água, torna-se indispensável, inviável para seus consumidores.

A partir desses resultados e diante da importância dessa avaliação para a melhor qualidade dos dados de avaliação do consumo dos recursos ergogênicos, ressalta-se a necessidade do uso de estratégias para reduzir seus prejuízos, seja com a

utilização de técnicas alternativas para coleta de dados ou de programas de orientações aos indivíduos sobre a importância e a necessidade do relato preciso, principalmente, aqueles que apresentam maior tendência a usarem de forma incorreta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que apesar de existirem fatores que evidenciam os efeitos benéficos dos ergogênicos farmacológico, quando acompanhado por um profissional da área, e utilizado devidamente correto, mais foi relatado que a maioria dos praticantes não realizou orientação adequada para desempenho do exercício, visando apenas sua forma estética e não uma melhoria na sua qualidade de vida.

Um número significativo de praticantes de exercícios físicos utilizam suplementos e a maioria é do sexo masculino. A alimentação mostrou-se inadequada do ponto de vista nutricional, com a maioria dos praticantes de exercícios físicos que utilizam algum tipo de suplemento, apresentando dietas hipoglicemia, hiperproteica e hiperlipídica. A amostra estudada apresenta conhecimento moderado na área de nutrição com dificuldade em estabelecer a relação do alimento e sua fonte. Ressalta-se a necessidade de orientação nutricional para praticantes de exercícios físicos, os auxiliando a atingir seus objetivos, esclarecendo dúvidas e desmistificando os muitos conceitos errôneos reproduzidos nas academias, visando melhorar o desempenho esportivo com os benefícios de uma alimentação adequada.

REFERÊNCIAS

ALVES, L. A. **Recursos ergogênicos nutricionais**.2002. v. 10, n. 1, p. 23 - 50, Revista mineira e educação física, Viçosa,

AZAMBUJA, C. R. **Os recursos ergogenicos farmacológicos por praticantes de musculação das academias de Santa Maria - RS**. 2004

AZIZI F, Esmailzadeh A, Mirmiran P. **Correlates of under- and over-reporting of energy intake in Tehranians: body mass index and lifestyle-related factors.** 2005 Asia Pacific journal of clinical nutrition , v,14 n,1 ,p ,54-59.

BIGLIASSI, M. ET AL. **Música: recurso ergogênicos psicológico durante o exercício físico.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 2010, v.3, nº - 2, julho/dezembro, São Paulo.

CARVALHO, T. **Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde.** 2003 Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 19, n. 2, p. 1-13, mar./abr. São Paulo

CAMPANA ANNB ET AL. **Aspectos da drive for muscularity em estudantes de Educação Física.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. 2014; vol 28 n.2, p 233-248.

DOMINGUES, Sabrina Fontes; MARINS, João Carlos Bouzas. **Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG.** 2007 Rio de Janeiro, jul/ago, vol 6. n .4, p. 219

EDWARDS C ET AL. DRIVE FOR MUSCULARITY. IN: TOD DAVID; LAVALLEE DAVID (ED.). **The psychology of strength and conditioning.** Routledge; 2012 , p. 256.

EDWARDS C, TOD D; MOLNAR G. **A systematic review of the drive for muscularity research area.** International journal of Sport and Exercise Psychology. 2014; vol .7n.1 , p. 18-41.

ERDMAN, 2006; FROILAND et al., 2004; KRISTIANSEN et al., 2005.
USO DE MEDICAMENTOS, SUPLEMENTOS, ESTIMULANTES E FATORES ASSOCIADOS EM PRATICANTES DE PADEL 2005.

FARANI, P. **Recursos ergogênicos no esporte.** domingo, 27 de janeiro de 2013. Disponível em: <http://personalgymfenix.blogspot.com.br/2013/01/recursos-ergogênicos-nos-esportes.html> acesso: 24/04/2017

FOSS, M.L.; KETAYIAN, S.J. **Medicamentos e recursos ergogênicos**. In: Fox Bases fisiológicas do exercício e do esporte, Guanabara-Koogan, Rio de Janeiro, 2000 , vol 6, p. 18.

GIL, ANTÔNIO CARLOS. **Métodos e Técnicas de pesquisa social**.2007 vol 5. São Paulo:

GOMES AA, LEÃO LSCS. **Prevalência de sub-relato e super-relato de ingestão energética em população ambulatorial do Rio de Janeiro, Brasil**. *Cad Saúde Coletiva* 2011; vol.19 n.2 ,p.197-202.

MAURER J, TAREN DL, TEIXEIRA PJ, THOMSON CA, LOHMAN TG, GOING SB, HOUTKOOPER LB. **The psychosocial and behavioral characteristics related to energy misreporting**. *Journal Nutrition* 2006; vol. 64 . n. 2 p.53-66.

MEGA, NILO Pedrazza Soares.**Uso de substâncias ergogênicas suplementares nutricionais em praticantes de musculação** / Nilo Pedrazza Soares Mega. - Rio Claro, 2015.

MIRMIRAN P, ESMAILLZADEH A, AZIZI F. **Under-reporting of energy intake affects estimates of nutrient intakes**. *Asia Pac j clin nutr* 2006; vol.15 n.4. p. 459-464.

NOGUEIRA FRS, SOUZA A, BRITO A. **Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada**. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2013. vol 18 n.1. p. 16-30.

Reis E. L. D, Camargos G. L, Oliveira R. A .R, Dominges S. F . **Utilização de recursos ergogenicos e suplementação alimentares por praticantes de musculação em academias (2007)**

SCHNEIDER, C. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de Balneário Camboriú – SC**, *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 2008 São Paulo v. 2, n. 11, p. 307-322, Setembro/Outubro, ISSN 1981-9927.

SILVA, O. A. **DOPAGEM NO ESPORTE**.IN: OGA, S. **Fundamentos de Toxicologia**. São Paulo, Atheneu, 1996.

SILVEIRA. D.T. GERHARDT. T. E.(orgs) **Métodos de pesquisa**. coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

TEIXEIRA, G. D. T. **Perfil nutricional e uso de recursos ergogênicos em trabalhadores de academias da cidade de Pelotas-RS**. Pelotas-RS

WOLINSKY I, HICKSON J. **Nutrition in exercise and sport**. 2ns ed. Boca Raton: CRC Press; 1994.

YANNAKOULIA M, PANAGIOTAKOS DB, PITSAVOS C, BATHRELOU E, CHRYSOHOOU C, SKOUMAS Y, STEFANADIS C. **Low energy reporting related to lifestyle, clinical, and psychosocial factors in a randomly selected population sample of greek adults: the ATTICA study**. J Am College Nutr 2007; vol. 26. N.4 p. 327-333.

QUESTIONÁRIO

1- Sexo:

Masculino Feminino

2- Idade

de 18 a 25 anos

de 25 a 35 anos

mais de 35 anos

3- Há quanto tempo você pratica atividade física?

menos de 1 ano

de 1 ano a 2 anos

de 2 a 5 anos

mais de 5 anos

4- Você faz uso de algum recurso ergogênico? Qual?

5- Há quanto tempo você utiliza este recurso?

menos de 6 meses

de 1 a 2 anos

de 6 meses a 1 ano

mais de 2 anos

6- Com que propósito você utiliza ou utilizou este recurso?

7- Você possui recomendação médica para o uso deste recurso?

8- Você já utiliza ou utilizou algum recurso que lhe causou efeitos colaterais?
