

PERCEPÇÃO DOS ADOLESCENTES REFERENTE AO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES NA PRÁTICA ESPORTIVA

Raiany Moraes de Alencar¹, Maryldes Lucena Bezerra de Oliveira^{1,2,3}, Cintia de Lima Garcia,^{1,3,4} Larissa Zuqui Ribeiro⁵, José Lucas Souza Ramos⁵, Claudia de Souza Dourado⁵, Francine Alves Gratival Raposo⁵, Laíza dos Santos Ribeiro da Silva⁵, Luiz Carlos de Abreu³, Italla Maria Pinheiro Bezera^{3,5}

¹Faculdade de Juazeiro do Norte - FJN, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

²Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – UNILEÃO, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

³Laboratório de Delineamento de Estudos e Escrita Científica da Faculdade de Medicina do ABC, Santo André, São Paulo, Brasil.

⁴ESTÁCIO- Faculdade de Medicina de Juazeiro do Norte. Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

⁵Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória – EMESCAM, Vitória, Espírito Santo, Brasil.

RESUMO

A adolescência é uma fase na qual o indivíduo passa por muitas transformações tanto físicas\biológicas como psicossociais, começa então a ocorrer a formação de uma nova personalidade baseada nos grupos ao qual os mesmos estão inseridos. Atualmente o que ocorre é um comprometimento da saúde pela prática inadequada de esportes, que muitas vezes é realizada sem o acompanhamento de um profissional especializado na área; e o uso de suplementos alimentares na maioria das vezes sem a devida orientação, usados para obtenção dos resultados esperados em muito pouco tempo que por falta de orientação acreditam ser essa uma forma saudável. O estudo objetivou analisar a percepção dos adolescentes referente ao uso de suplementos alimentares na prática esportiva. Estudo qualitativo, desenvolvido no município de Ouricuri - PE, em todas as academias da cidade, com adolescentes de 10 a 20 anos de idade praticantes de atividades físicas regulares. O instrumento utilizado foi a aplicação de entrevista como instrumento para a análise de dados; a organização seguiu a análise de conteúdo proposta por Bardin. Foi evidenciada através dessa pesquisa a importância do profissional nutricionista no acompanhamento e prescrição dos suplementos alimentares, proporcionando assim uma melhora da qualidade de vida e uma rápida obtenção dos resultados desejados. Foi visto que a participação do nutricionista nessa prática ainda é escassa acarretando problemas futuros para a sociedade atual. E os resultados obtidos mostraram ainda que os adolescentes usuários dessas substâncias percebem que é preciso a presença do nutricionista para realização dessa prática, para que possa acrescentar suas contribuições, e que suas fontes para incentivo ao uso podem vir de várias fontes inseguras o que compromete a integridade da saúde os colocando em risco. Diante disso, esperamos que este estudo possa vir a servir como referência para que profissionais da saúde reflitam e voltem seu olhar para esta prática, que por ser cada vez mais comum passa despercebida.

Palavras-chave: Adolescente; Prática esportiva; Suplementos.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase na qual o indivíduo passa por muitas transformações tanto físicas\biológicas como psicossociais. O crescimento ocorre de forma súbita e rápida e com essa velocidade no crescimento geram-se as necessidades especiais. Neste momento em meio a tantas mudanças o adolescente começa a se perceber mais, e essa fase passa a ser marcada pela conscientização de um novo mundo o que o leva a confundir antigos conceitos e buscar novas referências. Começa então a ocorrer a formação de uma nova personalidade baseada nos grupos ao qual os mesmos estão inseridos (LEPRE, 2003).

A vontade de esculpir o corpo e tornar os músculos mais compactos e com menos gordura se torna mais almejado principalmente entre os adolescentes, o que para os mesmos é considerado como visual perfeito (TORRI, 2007). Esse culto a perfeição do corpo já vem desde os tempos antigos, sendo propagado pelos atletas gregos. Onde mesmo sem bases científicas já acreditavam que alimentos especiais quando consumidos transferiam suas

características e propriedades para o consumidor, melhorando assim sua performance (CASTRO, 2013).

A busca ao corpo perfeito baseado em um modelo estereotipado como um corpo magro, com baixo percentual de gordura e tônus muscular; a procura da melhora da qualidade de vida, e questões relacionadas a saúde e estética são alguns motivos que fazem com que os indivíduos procurem cada vez mais as academias de ginástica. Essa procura por sua vez tornam cada vez mais esses espaços centros de divulgação de interesses e pontos de encontros (ALMEIDA et al, 2009).

A pratica de atividade física é de fundamental importância em qualquer idade, pois contribui positivamente para a melhora da saúde e qualidade de vida, onde qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que tire o corpo do estado de repouso levando a um gasto de energia pode ser definido como atividade física (SILVEIRA et al, 2014). Muitas diretrizes são utilizadas pelo mundo para definir pratica de atividade física regular, onde a mais amplamente utilizada é a adotada pelo American College of Sports Medicina (ACSM), que orienta para indivíduos adultos 30 minutos ou mais de atividade física com intensidade moderada pelo menos 5 dias por semana, ou 20 minutos de atividade física de intensidade vigorosa pelo menos 3 vezes por semana, ou qualquer combinação entre esforço moderado e vigoroso (LIMA, 2014).

A modalidade mais comumente escolhida pelos adolescentes nas academias de ginástica é a musculação, que proporciona aos praticantes definição do corpo, hipertrofia da musculatura e condição física de maneira mais rápida (ADAM, FANNELI et al. 2013).

Atualmente o que ocorre é um comprometimento da saúde pela prática inadequada de esportes, que muitas vezes é realizada sem o acompanhamento de um profissional especializado na área; e o uso de suplementos alimentares na maioria das vezes sem a devida orientação, usados para obtenção dos resultados esperados em muito pouco tempo que por falta de orientação acreditam ser essa uma forma saudável (BARRETO, 2003).

Uma alimentação balanceada conforme recomendação para a população em geral é eficiente e suficiente para um bom desempenho físico de indivíduos que praticam exercícios físicos de caráter não competitivo, e que não apresentam necessidades especiais. Segundo especialistas a alimentação representa a forma mais importante para o ganho de massa muscular (CARVALHO e MARA, 2010). Embora estudos indiquem para este público que apenas uma alimentação balanceada e adequada já é o bastante para se alcançar os resultados desejados, os indivíduos ainda optam pelo consumo dos recursos ergogênicos. (American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, Dietetians of Canada. 2000).

Os suplementos alimentares são substâncias a base de proteínas e aminoácidos, creatina, carnitina, vitaminas, microelementos, cafeína e outros complementos. Esses suplementos são utilizados por via oral, e são comercializados como sendo substâncias capazes de fornecer ao usuário complementação da dieta em casos de deficiência dietética; e atuar na melhora ou aumento do desempenho físico quando utilizados na pratica esportiva (ALVES e LIMA, 2009). Buscando melhorias do corpo muitos adolescentes passam a fazer uso dos recursos ergogênicos que são compostos pelos suplementos alimentares, que apresentam em sua composição vitaminas, minerais, extratos, aminoácidos, metabólicos ou combinações destes (NOGUEIRA, SOUZA et al. 2013).

Geralmente os principais consumidores dos recursos ergogênicos são os praticantes de musculação, que buscam principalmente o ganho de massa muscular, perda de peso ou complementar a dieta habitual (FELIX, 2011). Embora haja uma grande preocupação dos

frequentadores das academias em relação a alimentação de acordo com o tipo de treino escolhido ainda se é comum a falta de conhecimento sobre o assunto, a prática de hábitos alimentares inadequados, e a presença de fatores de forte influência agindo sobre os mesmos como a mídia. Onde esses são alguns motivos que levam a utilização de suplementos alimentares e práticas inadequadas para obtenção dos resultados a serem alcançados (GOMES et al, 2008).

A falta de conhecimentos adequados sobre os suplementos alimentares relativos ao consumo, funcionamento no organismo e os riscos da ingestão desordenada são motivos que levam ao aumento do seu consumo. Muitos indivíduos começam a fazer uso dessas substâncias sem a devida orientação de um profissional, apenas seguindo orientação de amigos, familiares, treinadores, ou qualquer outra pessoa sem formação na área (TEIXEIRA, SARDINHA e BARATA, 2008).

No mercado para venda existem diversos tipos de suplementos com varias finalidades, e o consumo sem a devida orientação e prescrição pode tornar confusa a escolha do consumidor (BACURAU, 2009). O uso indiscriminado desse tipo de substância se deve ao fato da não necessidade de receita medica e\ou de nutricionistas para sua aquisição, tornando-se assim um produto de fácil acesso para compra e posterior consumo (OLIVEIRA et al, 2013).

Esses suplementos só devem ser utilizados em condições consideradas especiais, e a indicação do uso dessas substâncias só deveria ser feita por médicos e\ou nutricionistas que são portadores de conhecimentos específicos nessa área, não devendo vir de outras pessoas como os treinadores, amigos ou familiares que não possuem conhecimento adequado para esse tipo de procedimento (NOGUEIRA, SOUZA et al. 2013).

Diante ao exposto, o seguinte trabalho apresenta como questões norteadoras: Que conhecimentos os adolescentes detêm sobre o assunto? O que os levou ao uso desses suplementos? Que conhecimentos eles detêm sobre os riscos e benefícios na ingestão desses produtos? Assim, objetivou-se analisar a percepção dos adolescentes referente ao uso de suplementos alimentares na pratica esportiva.

Sendo assim, esse estudo se torna relevante, uma vez que poderá nortear os profissionais de saúde, em especial os nutricionistas em contato direto com esses adolescentes, na orientação ao uso desses produtos, adequando-os a uma dieta balanceada de acordo com sua necessidade e finalidade, para que possam ter conhecimento sobre os riscos e benefícios da ingestão desses suplementos alimentares.

3. METODO

3.1 Tipo de Pesquisa

Minayo (2007) define metodologia de forma abrangente e concomitante como a discussão epistemológica sobre o “caminho do pensamento” que o tema ou o objeto de investigação requer; como a apresentação adequada e justificada dos métodos, técnicas e dos instrumentos operativos que devem ser utilizados para as buscas relativas às indagações da investigação; e como a “criatividade do pesquisador”, ou seja, a sua marca pessoal e

específica na forma de articular teoria, métodos, achados experimentais, observacionais ou de qualquer outro tipo específico de resposta às indagações específicas.

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo, do tipo exploratório, com caráter descritivo e abordagem predominante qualitativa. Segundo Gil (2007), pesquisa é definida como o procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados.

As pesquisas exploratórias têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vista a torná-lo mais explícito ou a construir hipótese. O caráter descritivo do estudo busca descrever características de determinada população ou fenômeno, ou ainda, descrever relações entre variáveis por ela abordadas (GIL, 2008).

Dessa forma, no estudo qualitativo o interesse do pesquisador volta-se para a busca do significado das coisas, porque este tem um papel organizador nos seres humanos. O que as “coisas” (fenômenos, manifestações, ocorrências, fatos, eventos, vivências, ideias, sentimentos, assuntos) representam, dá molde à vida das pessoas (TURATO, 2005).

Creswell (2007) destaca que o objetivo final de uma pesquisa qualitativa é compreender o contexto no qual determinado fenômeno se insere a partir da relação que tal fenômeno estabelece com o sujeito e por ele é interpretado. Este mesmo autor entende que as pesquisas qualitativas partem de premissas individuais, formas específicas de compreender o mundo, para entender o significado individual ou grupal que é dado a cada dimensão de um problema humano. Este mesmo autor destaca que se utilizam pesquisas qualitativas quando um fenômeno precisa ser explorado e esta exploração envolve grupos ou populações.

3.2 Local da Pesquisa

Pesquisa realizada no município de Ouricuri - PE, localizado vizinho dos municípios de [Bodocó](#), [Santa Cruz](#) e [Trindade](#), e situado a 57 km Sul-Leste de [Araripina](#). Ocupa uma área de 2.379,385 km², com uma população de 67.676 habitantes, de acordo com o censo do ano de 2015 do IBGE (IBGE, 2015).

Os dados foram coletados em todas as academias do município, nos horários que apresentaram um maior fluxo do público alvo escolhido, no intuito de fornecer informações sobre o uso de suplementos pelos adolescentes frequentantes e o grau de conhecimento que os mesmos detêm sobre o assunto, objetivando fornecer um fiel retrato acerca do assunto abordado.

O critério de inclusão para escolha das academias foi: academias que tivessem o acompanhamento de educador físico durante todo o horário de funcionamento.

A escolha do local deveu-se ao fato de serem nestes estabelecimentos que o pesquisador estaria em maior contato com o público alvo da pesquisa, dando uma maior exatidão na coleta de dados.

3.3 Sujeitos da Pesquisa

O universo deste estudo foi composto por adolescentes maiores de 18 anos, onde segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS 1965, apud SCHOEN-FERREIRA 2010), a adolescência é definida como um período biopsicossocial que compreende a segunda década da vida, ou seja, dos 10 aos 20 anos, esse também é o critério adotado pelo Ministério da Saúde do Brasil (Brasil, 2007) e pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (Brasil, 2007).

O grupo escolhido englobou praticantes de atividades físicas regulares usuários de suplementos alimentares, que por voluntariedade aceitaram participar da pesquisa através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

3.4 Etapas do Desenvolvimento da Pesquisa

A pesquisa foi realizada mediante aprovação do CEP e aconteceu durante o mês de agosto, obedecendo às etapas a seguir.

Primeiramente foi solicitada autorização aos proprietários das academias de musculação analisadas, através de um ofício elaborado pela coordenação de graduação em Nutrição da Faculdade de Juazeiro do Norte – FJN, para realização da pesquisa com os adolescentes que fazem o uso de suplementos alimentares e praticam atividades físicas regulamente nessas academias.

Após aprovada a autorização para realização da pesquisa foram iniciada as visitas aos locais, seguindo o critério da visita ocorrer nos horários de maior fluxo do público alvo. A abordagem foi feita de forma clara e objetiva explicando aos participantes os objetivos do estudo e a metodologia a ser utilizada para coletas de dados. No caso de adolescentes menor de idade foram entregues o Termo de Assentimento (TA) para posterior assinatura; e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para ser assinado pelo responsável e entregue ao pesquisador para que assim fosse validada sua participação na pesquisa.

O critério para amostragem foi o de saturação, ou seja, à medida que as respostas foram se repetindo cessou a coleta de dados, servindo assim como amostra satisfatória.

3.5 Instrumento de Coleta de Dados

A técnica utilizada para a coleta de dados foi à aplicação de uma entrevista, composta por perguntas subjetivas de respostas simples para otimização de tempo visto que esse público não dispõe de muito tempo livre, mais que embora simples nos permitiram conclusões importantes a cerca do tema central. Foram realizadas nos horários de entrada (antes do treino) ou saídas (após o treino) dos adolescentes nas academias, respeitando a preferência dos mesmos. Sendo aplicadas em um local reservado na recepção dos respectivos estabelecimentos, respondida individualmente, e entregue em seguida ao pesquisador responsável.

3.6 Análise dos Dados

Os dados foram analisados de acordo com as respostas avaliadas na entrevista considerando o método de análise de conteúdo, visando apreender as informações de cunho qualitativo que tiveram uma visão sobre a opinião dos adolescentes acerca do tema central da pesquisa.

Para Bardin (2007) a análise de conteúdo se constitui de várias técnicas onde se busca descrever o conteúdo emitido no processo de comunicação, seja ele por meio de falas ou de textos. Desta forma, a técnica é composta por procedimentos sistemáticos que proporcionam o levantamento de indicadores (quantitativos ou não) permitindo a realização de inferência de conhecimentos. Na pesquisa qualitativa, a Análise de Conteúdo (AC), enquanto método de organização e análise dos dados possui algumas características. Primeiramente, aceita-se que o seu foco seja qualificar as vivências do sujeito, bem como suas percepções sobre determinado objeto e seus fenômenos (BARDIN, 1977).

A proposta de Bardin (2006) constitui-se de algumas etapas para a consecução da análise de conteúdo, organizadas em três fases: 1) pré-análise, 2) exploração do material e 3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação. A primeira etapa, denominada pré-análise, é a fase que compreende a organização do material a ser analisado com vistas a torná-lo operacional, sistematizando as ideias iniciais. Compreende a realização de quatro processos: (i) a leitura flutuante (estabelecer os documentos de coleta de dados, o pesquisador toma conhecimento do texto, transcreve entrevistas); (ii) escolha dos documentos (seleção do que será analisado); (iii) formulação de hipóteses e objetivos (afirmações provisórias, que o pesquisador se propõe a verificar); (iv) elaboração de indicadores (através de recortes de textos nos documentos analisados, os temas que mais se repetem podem constituir os índices).

Exploração do material é a segunda etapa, diz respeito a codificação do material e na definição de categorias de análise (rubricas ou classes, as quais reúnem um grupo de elementos, sob um título genérico, agrupamento esse efetuado em razão dos caracteres comuns destes elementos) e a identificação das unidades de registro (corresponde ao segmento de conteúdo, temas, palavras ou frases) e das unidades de contexto nos documentos (unidade de compreensão para codificar a unidade de registro que corresponde ao segmento da mensagem) (BARDIN, 2006).

A terceira e última etapa consiste no tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Nesta etapa ocorre a condensação e o destaque das informações para análise, culminando nas interpretações inferenciais; é o momento da intuição, da análise reflexiva e crítica (BARDIN, 2006).

É importante ressaltar que outros autores propõem fases semelhantes as propostas por Bardin, com apenas algumas particularidades de nomenclatura que não alteram o processo em si.

3.7 Procedimentos Éticos e Legais da Pesquisa

Como procedimento ético, todos os participantes da pesquisa receberam explicações detalhadas sobre a finalidade e objetivos da pesquisa, para que assim pudessem expressar voluntariamente se aceitariam participar ou não da pesquisa em questão. Foi assegurado a todos os participantes que o seu anonimato seria mantido em sigilo, bem como suas informações pessoais, respeitando o direito á voluntariedade em participar ou desistir da pesquisa no momento que lhe conviesse.

Os sujeitos que aceitaram participar do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, contendo todas as informações acerca da pesquisa garantindo o anonimato dos entrevistados, conforme prevê a Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com a participação de adolescentes usuários de suplementos alimentares e praticantes de atividade física regular frequentantes de academias de musculação do Município de Ouricuri-PE, reunidos em um grupo de 30 indivíduos, que passaram a compor 100% da pesquisa. Observando o perfil dos adolescentes entrevistados, percebeu-se que 66% deles apresentaram idades entre 19 e 20 anos, sendo essa a faixa etária de maior predominância. Em relação ao sexo, 57% dos indivíduos foram do sexo masculino e 43% do sexo feminino; apresentando grau de escolaridade com predominância para o Ensino Médio Incompleto de 47% e de Ensino Médio Completo de 43%. Sobre o tempo de prática de atividade física 60% relatou praticar a 1 ano ou mais, e 40% relatou a prática recente entre 1 a 6 meses; e com relação ao tempo de uso 77% afirmou fazer uso dos suplementos de 1 a 6 meses, e 23% a 1 ano ou mais.

Após organizar as entrevistas e realizar os recortes, seguindo a análise de conteúdo, surgiu a necessidade de dividir os dados em categorias para melhor entendimento do leitor. Assim emergiram-se as seguintes categorias: “Concepção dos benefícios e riscos”, que lista os riscos e benefícios apontados pelos adolescentes decorrente do uso dessas substâncias; “Uso dos suplementos alimentares”, que relaciona as finalidades que levam esses adolescentes a fazerem uso dessas substâncias; “Indicação ao uso”, que mostra de onde os adolescentes recebem orientação para fazer o seu uso; e “O papel do nutricionista na prescrição”, que avalia a percepção por parte dos adolescentes quanto à importância do nutricionista na prescrição e acompanhamento do uso dessas substâncias.

Atualmente um número maior de adolescentes procuram as academias de musculação no intuito de melhorar seu perfil estético, onde essa busca reflete muitas vezes na utilização de suplementos sem a devida prescrição e acompanhamento de um profissional qualificado (ROCHA e PEREIRA, 1998).

Essa preocupação por parte dos jovens em relação a aparência e a boa forma física vem crescendo cada vez mais, e com isso cresce também a preocupação com a alimentação adequada para cada determinado objetivo. Em busca de aperfeiçoar esses resultados os jovens tornam-se cada vez mais adeptos ao uso dos suplementos alimentares, que são substâncias ergogênicas indicadas para a potencialização dos resultados almejados quando utilizados de maneira adequada.

Categoria I - Concepção dos benefícios e riscos

Na Europa, os suplementos alimentares são de gênero alimentício utilizados na dieta objetivando complementar ou suplementar a alimentação habitual, são constituídos por determinadas fontes de nutrientes com efeitos nutricionais e fisiológicos (LINHARES E LIMA, 2006). Nos Estados Unidos são utilizados para suprir a alimentação contendo:

nutrientes, proteínas, vitaminas e minerais; prevenindo assim as carências nutricionais (PIMENTA E LOPES, 2007). Já no Brasil são classificados segundo a portaria nº. 222 de 24 de março de 1998, como alimentos destinados a praticantes de atividade física desde que não sejam tóxicos ou apresentem ação terapêutica (BRASIL, MINISTERIO DA SAÚDE, 1998).

Por definição, segundo a resolução CFN nº 380/2005 suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar com calorias e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requer suplementação (KIELING, 2012).

É importante sempre frisar que essas substâncias não substituem a dieta habitual. Eles entram na alimentação para atuar como agentes coadjuvantes suprimindo alguma necessidade nutricional de praticantes de atividades físicas de caráter competitivo ou não, que só com a alimentação não consigam atingir os requerimentos necessários para o seu desempenho (ALMEIDA, 2009).

Quando os adolescentes foram interrogados sobre o que os mesmos sabiam sobre os benefícios do uso dos suplementos alimentares responderam da seguinte forma:

“Ajuda a ganhar massa muscular rápido se usar de forma correta.”
(Adolescente 3)

“Usado de maneira correta auxilia no seu desempenho esportivo.”
(Adolescente 12)

“Os benefícios são uma ajuda para quem quer ganhar massa muscular rapidamente.”
(Adolescente 24)

“É muito importante para quem malha pois supri suas necessidades.”
(Adolescente 30)

Nas falas acima citadas é possível perceber que para os participantes essas substâncias são bastante importante para quem pratica atividade física, visto que vão auxiliar no desempenho e lhes trazer resultados benéficos. Dos participantes envolvidos na pesquisa 7 deles apontaram como benefício o aumento da massa muscular, 3 deles relataram suprir necessidades do organismo, 3 afirmaram melhorar o desempenho esportivo, e o restante não soube apontar nada de benéfico.

Os frequentadores das academias costumam colocar essas substâncias como sendo agentes que vão suprir as necessidades do organismo e os associar ao aumento da massa muscular. De acordo com Tirapegui (2012) os ergogênicos nutricionais servem principalmente para estimular o tecido muscular, por meio da oferta de energia para o músculo e aumento da taxa de produção de energia no músculo. Os nutrientes estão envolvidos com os processos geradores de energia por meio de três funções básicas: fonte energética, como os carboidratos; regulador de processos através dos quais a energia é produzida no corpo, como os micronutrientes; e promovedor do crescimento e desenvolvimento dos tecidos corporais, como os aminoácidos.

Com base nesse pensamento, o mercado de alimentos e suplementos passa a oferecer cada vez mais ao mundo esportivo recursos que prometem agir na recuperação, diminuir percentual de gordura, aumentar massa muscular de maneira rápida, minimizar o surgimento de doenças, e /ou promover melhoras no desempenho esportivo (MAUGHAN; BURK, 2004).

Analisando as respostas obtidas nota-se que os participantes usuários além de considerar importante o uso dessas substâncias para melhora da sua performance ou suprimento de alguma carência, eles também apontam como importante o uso correto para que esses benefícios possam ser alcançados. Ficando evidente que há a percepção da necessidade de um profissional qualificado para a prescrição e acompanhamento do uso desses produtos, visando alcançar os objetivos e a potencialização dos benefícios de forma a não vir trazer prejuízos a saúde.

O uso desses recursos ergogênicos implicam na exposição a alguns riscos se utilizados sem a devida orientação, tais como: o excesso da ingestão de proteínas pode acarretar no aumento da produção de ureia, causar cólicas abdominais, diarreia, causar risco de desidratação, além de agir de forma negativa prejudicando a densidade mineral óssea (JUSUS; SILVA, 2008). A suplementação da cafeína pode apresentar riscos como: insônia, tremores, irritações gástricas, hemorragia e estimulação da diurese, podendo retardar ou prejudicar a performance (ALVES; LIMA, 2009).

Quando questionados sobre o que os mesmo sabiam sobre os riscos de fazerem o uso dessas substâncias expressaram-se da seguinte forma:

“Causa pedra nos rins.”
(Adolescente 1)

“O risco é de usa-lo incorretamente e destruir o funcionamento dos órgãos e colocar em risco a saúde.”
(Adolescente 17)

“Acho que só tem se uma pessoa comprar suplemento e ingerir sem consultar com nutricionista.”
(Adolescente 24)

“Somente se tomado sem orientação pode causar pedras, acúmulo de gordura, etc.”
(Adolescente 15)

De acordo com as respostas obtidas pode ser notado que a maioria dos participantes coloca como risco prejuízos a saúde se usado sem orientação, isso mostra que eles percebem a importância de algum profissional capacitado para auxiliar na utilização dessas substâncias. Dos entrevistados 13 participantes relataram como risco prejuízos a saúde, 3 afirmaram não apresentar nenhum tipo de risco, 2 relataram ter riscos mas não souberam falar quais, e 12 não souberam falar nada a respeito.

O consumo sem prescrição correta e devido acompanhamento de suplementos alimentares ou farmacológicos, podem acarretar no surgimento de efeitos prejudiciais á saúde do consumidor. Os efeitos a surgir podem ser de pequeno impacto e reversíveis como:

câimbras e cansaço muscular decorrentes do consumo de creatina, principalmente em indivíduos não adequadamente hidratados; ou podem ser extremamente grave como: acromegalia decorrente do consumo e produção excessiva do hormônio do crescimento (HG) (DOMINGUES, 2007).

Diante do exposto nota-se que boa parte dos jovens entrevistados é ciente de que o uso dessas substâncias trazem prejuízos para a saúde, porém ainda se mostram um pouco perdidos quando são questionados quanto aos reais prejuízos. Os riscos sobre a utilização dessas substâncias ainda é um assunto pouco colocado em pauta nas publicações que abordam seu uso, principalmente fora do esporte, sendo assim importante divulgar e alertar a população leiga sobre estes problemas.

Categoria II – Uso dos suplementos alimentares

Nessa categoria traremos os motivos pelos quais os adolescentes fazem o uso dos suplementos, sendo esse um assunto importante, pois a partir de então poderemos entender quais as finalidades dessa prática, tendo como base os motivos que os levaram a iniciar o uso e as influências que pairam sobre os mesmos para que o uso seja feito.

O público frequentador de academias ou centro de fitness é um público seletivo, economicamente ativo e que se preocupa com o corpo e com a qualidade de vida, são muitos suscetíveis ao modismo alimentar, e exposto pela mídia, treinadores e familiares (ALMEIDA, 2009).

Os suplementos são vendidos com vários propósitos, geralmente são anunciados como forma de melhorar o desempenho físico, aumentar massa magra principalmente, reduzir percentual de gordura, e melhorar o desempenho esportivo. Também são atribuídos a eles efeitos na perda de peso, bem como outras funções. Em resumo, são vistos como produtos milagrosos, podendo proporcionar os resultados esperados em um curto espaço de tempo, ou suprir necessidades nutricionais de dietas insuficientes.

Quando questionados sobre quais os motivos que os levaram a fazer o uso dessas substâncias os entrevistados, responderam da seguinte forma:

“Aumento de músculo e massa muscular.”
(Adolescente 2)

“Influência do meu namorado.”
(Adolescente 10)

“A vontade de adquirir mais rápido massa muscular.”
(Adolescente 23)

“Para ganhar massa muscular de maneira mais rápida.”
(Adolescente 28)

Tomando por base as respostas a cima, podemos perceber que a maioria dos entrevistados apresenta como motivo principal para fazer uso dessas substâncias o aumento da massa muscular, sendo essa a resposta de maior predominância, onde 15 entrevistados colocaram esse como sendo o principal motivo. 5 deles relataram fazer o uso no intuito de

melhorar a aparência física; 6 apontaram questões relacionadas a saúde, ganho de proteínas e aumento da disposição; 2 deles colocaram como causa a tentativa de aumentar de peso; 1 colocou a influência do namorado como causa; e 1 não soube responder de forma clara.

Na busca pelo corpo perfeito ou para obtenção da melhoria da performance, os frequentadores dos centros de musculação, veem se submetendo ao consumo de alguns produtos para tais finalidades, que por vezes se dá de forma abusiva, onde os suplementos alimentares apresentam destaque no intuito de atingir de forma rápida os seus objetivos. Isso ocorre pela impaciência em esperar a evolução de forma natural, que seria resultante da associação treino e dieta adequada (DOMINGUES, 2007).

Essas substâncias só devem ser utilizadas por indivíduos que realmente necessitem complementar ou suprir alguma carência. Porém, as mensagens convidativas ao uso são destinadas a todos, sem distinções, com o propósito de fazer acreditar que esses recursos são indispensáveis para a busca dos objetivos desejados (ALMEIDA, 2009).

É muito comum a associação do uso dessas substâncias a aquisição de massa muscular como fica bem expresso nas respostas obtidas, motivo esse que leva os praticantes a iniciarem o uso assim que começam a praticar musculação, por acreditarem que só vão hipertrofiar se fizerem o uso desses produtos. Pelo fato dessas substâncias não necessitam de receita médica para sua aquisição torna seu uso fácil, pois basta apenas o usuário almejar o resultado e ter em mãos o produto dito como “milagroso” para realização, e isso é o que implica na exposição a riscos a saúde.

Categoria III – Indicação ao Uso

É cada vez mais frequente os jovens aderirem à moda do consumo dos suplementos alimentares não importando de onde venham às informações para seu uso. Nesta categoria vamos entender de onde partiram as indicações para os jovens fazerem o uso dessas substâncias, e se essa indicação partiu de um profissional da área.

A utilização dos suplementos alimentares torna-se cada vez mais crescente entre os praticantes de atividades física, o problema é que seu uso se dá quase sempre sem a prescrição e orientação de um profissional capacitado para tal função, bem como sem o acompanhamento e associação a dieta habitual de forma correta.

Segundo a resolução do Conselho Federal de Nutricionista nº 380/2005, que dispõe sobre a definição das áreas de atuação do profissional nutricionista e suas atribuições, delibera como atribuição privativa do nutricionista a prescrição de suplementos necessários à complementação da dieta na área de nutrição em esportes. Por isso o aconselhamento nutricional é necessário para uma orientação adequada para o uso de suplementos. (Lei nº 8.234 de 17 de setembro de 1991, artigo 4º, VII CFN).

Quando perguntado se houve orientação para o uso e qual a fonte no caso de haver, os entrevistados responderam da seguinte forma:

“Sim, do acompanhante da academia.”
(Adolescente 1).

“Sim, personal.”
(Adolescente 5).

“Não.”
(Adolescente 11).
“Não.”
(Adolescente 19).

De acordo com os dados obtidos temos que metade dos indivíduos relataram não ter tido nenhum tipo de orientação para fazer o uso, e quase que a outra metade aponta como fonte de orientação o educador físico (personal). Dos participantes 12 deles colocaram o educador físico como fonte de orientação; 15 deles afirmaram não ter recebido orientação alguma; e apenas 3 deles relataram ter tido orientação e acompanhamento de um nutricionista.

Diante das respostas obtidas temos um resultado preocupante, pois notamos que o uso dessas substâncias ocorre de forma inadequada, sendo indicado por profissionais não capacitados para tal função, o que vai refletir diretamente na obtenção dos seus resultados e no possível comprometimento da saúde.

Os profissionais de educação física que atuam em academias são os profissionais mais procurados pelos praticantes de atividade física para dispor de orientações e para fazer a indicações de suplementos. Diante disso vale ressaltar que a maior parte das Instituições de Ensino que disponibilizam o curso de educação física não apresentam em sua grade curricular disciplinas relacionadas a Nutrição esportiva, o que lhes impossibilita e desautoriza que façam indicações ou prescrevam suplementos (ALMEIDA, 2009). Os profissionais capacitados para avaliar as necessidades dos praticantes de atividades físicas e prescrever suplementos são os nutricionistas e os médicos, de preferência os especializados em Medicina do Esporte (Lei nº 8.234 de 17 de setembro de 1991, artigo 41, VII (CFN) (ALMEIDA, 2009).

Dessa forma, o Nutricionista é o profissional habilitado para tal função, pois durante sua formação é capacitado e instruído sobre as manobras a serem utilizadas para realizar essa prática de forma a promover o desenvolvimento e conseqüentemente o alcance do objetivo do usuário, garantindo a integridade da sua saúde, onde se faz necessária a tomada de medidas que realmente priorizem e destaquem essa importância, visando melhorias para toda a população usuária desses produtos que cresce a cada dia, os tirando da zona de risco ao qual os mesmos se expõem quando não são acompanhados por um nutricionista.

Categoria VI – Papel do Nutricionista

Na categoria acima citada trouxemos quem os participantes apontaram como meio de indicação ao uso dos suplementos alimentares. Nessa categoria traremos a percepção dos mesmos sobre o papel do nutricionista na prescrição e acompanhamento dessas substâncias, e se é atribuída alguma importância a esse profissional.

Com o passar dos anos, cresceu-se a valorização da forma física levando em consideração a saúde, as pessoas procuram cada vez mais os centros fitness e procuram fazer mudanças dos hábitos alimentares. Essa prática se torna errada a partir do momento em que um profissional não é procurado para auxiliar de forma adequada. Com o aumento de blogs e sites nos meios eletrônicos que dispõem de informações sobre o mundo dos suplementos relacionadas à indicação, forma de consumo, e benefícios, o Nutricionista muitas vezes é esquecido ou não tão valorizado quanto deveria, pois os usuários acham que já sabem o suficiente quando se armam dessas informações.

Cabe ao nutricionista, profissional da área da saúde que possui área específica de atuação e atribuições, e por legislação definida, a prescrição de SA. O nutricionista deverá respeitar a legislação e ter competência para avaliar, diagnosticar e acompanhar o estado nutricional do paciente e planejar, prescrever, analisar, supervisionar e avaliar dietas e suplementos dietéticos para indivíduos sadios e enfermos (KARKLE, 2015).

Quando questionados sobre a percepção da importância de um nutricionista para escolha desses suplementos, responderam da seguinte forma:

“É importante, por que sem orientação de um nutricionista pode causar riscos a saúde.”
(Adolescente 11)

“Com o acompanhamento certo ela vai indicar o que é melhor para seu corpo e saúde.”
(Adolescente 14)

“Muita importância. Para mim tanto dieta e suplementação deve ser acompanhado por esse profissional. Para saber do que realmente cada um necessita.”
(Adolescente 16)

“Sempre bom a importância de um profissional da área, pois o mesmo estuda e sabe fazer respectivos cálculos. É de grande importância, pois sabe a individualidade de cada paciente etc.”
(Adolescente 19)

“É muito importante porque ela sabe o que você tem que tomar e as quantidades certas para não prejudicar a saúde.”
(Adolescente 29)

Analisando as respostas obtidas podemos ver um bom grau de conhecimento por parte dos adolescentes em relação à importância do Nutricionista como portador de conhecimentos específicos que possam vir a trazer melhorias quando o mesmo acompanha e prescreve seu uso. Dos participantes entrevistados 28 deles (a grande maioria) atribuíram muita ou alguma importância ao profissional em questão, apenas 1 deles afirmou não ver nenhuma importância na atuação desse profissional, e 1 não soube falar a respeito do tema em questão.

Ter um Nutricionista atuando em academias ou clubes esportivos é bastante importante, visto que um treino sem a dieta equilibrada para determinada modalidade não serão vistos resultados eficientes, ou seja, o rendimento do organismo só é notado com uma nutrição adequada. E a nutrição adequada se dá por meio da ingestão de tudo que é diagnosticado que o organismo necessita (OLIVEIRA, 2008).

Diante do número de participantes que atribuíram uma importância grande ao nutricionista pode-se perceber que há um conhecimento por parte deles que essa atuação é fundamental, porém, sua busca para que os mesmos venham a contribuir nessa prática ainda é escassa, e isso pode estar associado ao fácil acesso a informações na mídia, e de pessoas que

se acham portadoras do saber sobre o assunto, e pelo fato da livre venda sem necessidade de prescrição médica para aquisição o que torna fácil seu acesso e posterior consumo.

Esperamos que este estudo possa vir a servir como referência para que profissionais da saúde reflitam e voltem seu olhar para esta prática, que por ser cada vez mais comum passa despercebido, e que se for mais comumente colocada em pauta só vai trazer mais melhorias para o público alvo, atuando na promoção da saúde e na melhora da qualidade de vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao caracterizar os motivos que levam os adolescentes ao iniciar o uso dessas substâncias notamos que são motivos relacionados a padrões propostos pela sociedade que não levam em conta a individualidade de cada um. O padrão proposto baseado em um corpo definido e com músculos compactos associados ao uso desses produtos coloca como fator de exigência seu consumo para tal resultado, e isso faz com que os jovens não respeitem suas limitações e nem procurem saber se realmente precisam fazer uso para que consiga o resultado proposto.

Quanto à importância do nutricionista há o conhecimento da importância desse profissional para prescrever e orientar por parte dos entrevistados, o que é satisfatório, pois mostra que eles têm conhecimento sobre a importância desse profissional. Porém, é preocupante, pois eles relatam ter o conhecimento acerca da necessidade mais não procura a orientação desse profissional para fazer o que relatam ser o certo.

Talvez se essas substâncias necessitassem de receita médica prescrita pelo nutricionista teríamos uma melhor utilização desses produtos, pois seu uso só passaria a ser indicado em casos que realmente houvesse necessidade de complementação da alimentação, evitando assim sua indicação vinda de qualquer fonte indevida, seu consumo em excesso, e a exposição a riscos acarretando o comprometimento da saúde e da integridade do organismo dos seus usuários.

REFERÊNCIAS

ADAM B.O.C. FANNELI, et al. "**Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo.**" Brazilian Journal of Sports Nutrition 2(2): 24-36. 2013.

ALMEIDA, C; RADKE, L.T; NAVARRO, F. **Avaliação do Conhecimento sobre Nutrição Esportiva, Uso e Indicação de Suplementos Alimentares por Educadores Físicos nas Academias de Passo Fundo/RS.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 3, n. 15, p. 232-240, Maio/Junho, 2009.

ALVES, C.; LIMA, R.V.B. **Uso de suplementos alimentares por adolescentes.** J.Pediatria. v.85, n.4, p.287-294, Porto Alegre Aug. 2009.

American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, Dietetians of Canada. Joint Position Statement: Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc 2000; 32(12): 2130-45.

BACURAU, R.F. **Nutrição e Suplementação Esportiva.** 5.ed. São Paulo: Editora Phorte Copyright. 2007.

BACURAU, R. F. **Nutrição e Suplementação Esportiva.** São Paulo. Phorte. 2009.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo** (L. de A. Rego & A. Pinheiro, Trads.). Lisboa: Edições 70, 2012.

BARRETO, S. M. G. **Esporte e Saúde.** Revista Eletrônica de Ciências, n. 22. São Carlos, SP. 2003. 4p.

BEZERRA R. C, Calixto P, Marta M. K. **ANÁLISE DE CONTEÚDO: considerações gerais, relações com a pergunta de pesquisa, possibilidades e limitações do método.** Informação & Sociedade: Estudos. João Pessoa, v.24, n.1, p. 13-18, jan./abr. 2014.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância Sanitária. **Aprova o regulamento técnico referente a alimento para o regulamento de atividade física, constante do anexo dessa portaria.** Portaria nº 222, de 24 de março 1998.

CARVALHO J. R., HIRSCHBRUCH M. D. **Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia de ginástica de São Paulo.** In: I Premio Maria Lucia Cavalcanti. Anais. Sao Paulo: Conselho Regional de Nutricionistas, 3a.regiao, 2003.

CARVALHO, T.; MARA, L. S. **Hidratação e Nutrição no Esporte.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 16. Núm. 2. p.144-148. 2010.

CASTRO, G. O. **Suplemento alimentar: um tema para o ensino de química.** Instituto de Química. Brasília, Universidade de Brasília, 2013.

CRESWELL, John W. **Projeto de Pesquisa: Métodos Qualitativo, Quantitativo e Misto.** 2ª ed., Porto Alegre: Artmed, 2007.

DOMINGUES, S.F; MARINS, J.C.B. **Utilização de Recursos Ergogênicos e Suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG.** Ver. Fit Perf J, Rio de Janeiro, 6,4. p. 219. Jul/ago. 2007.

ENGEL T.G; TOLFO D.S. **Métodos de Pesquisa.** 6. Ed. 120 p. Rio Grande do Sul, 2009

FELIX, I. R. S. **Avaliação do conhecimento de fontes alimentares e uso de suplementos esportivos em frequentadores da academia de ginástica Fitness Club em Guarulhos.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 5. Num. 27. 2011. p. 230-235.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo. Editora Atlas A.A, 2008.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GOMES, G.; S. e colaboradores. **Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto-USP**. Ribeirão Preto. Vol. 41. Núm. 3. p.327-331. 2008.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em:
<<http://cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=230730&search=ceara|juazeiro-do-norte|infograficos:-informacoes-completas>> Acesso em 20 de abril de 2016.

JESUS, E.V.; SILVA, M.D.B. **Suplemento alimentar como recurso ergogenico por praticantes de musculação em academias**. ANAIS do III Encontro de Educação Física e Áreas Afins Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF) Universidade Federal do Piauí, out 2008.

KARKLE, M.B. **Uso De Suplemento Alimentar Por Praticantes De Musculação E Sua Visão Sobre O Profissional Nutricionista Na Área De Nutrição Esportiva**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 9. n. 53. p.447-453. Set./Out. 2015. ISSN 1981-9927.

KIELING, Carmem. **Nutrição Esportiva na Prática Esportiva**. Revista CRN2 – Conselho Regional de Nutricionistas – 2º Região. Porto Alegre, 2012. Ed. n.28. 16p.

LEPRE, Rita Melissa. **Adolescência e construção da identidade**. Psicopedagogia Online, v. 01, p. 01-09, 2003.

LIMA D. F, BERTAZZI R. B, LUIZ O. C. **Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades**. Revista Panamericana de Salud Pública. 2014; 36(3):164–70.

LINHARES, T.C. LIMA, R. M. **Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campo dos Boytacazes/RJ, Brasil**. Vértices, v.8, n. 1/3, jan/dez. 2006.

NOGUEIRA, F. R. S., A. Souza, et al. **"Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada"**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde 18(1): 16-30. 2013.

OLIVEIRA, C. E.; e colaboradores. **Avaliação do consumo alimentar antes da prática de atividade física de frequentadores de uma academia no município de São Paulo em diferentes modalidades**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. p. 57-67. 2013.

OLIVEIRA, R.M.O., TORRES, Z.M.C., VIEIRA, R.C.S. **Importância Dada Aos Nutricionistas Na Prática Do Exercício Físico Pelos Praticantes De Musculação Em**

Academias De Maceió - Al. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 2, n. 11, p. 381-389, Setembro/Outubro, 2008. ISSN 1981-9927.

PIMENTA, M.G.; LOPES, A.C. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginástica de Cascavel – Paraná.** Disponível na Internet: <<http://www.fag.edu.br/graduacao/nutricao>> Acesso: 02/11/2016.

ROCHA, L. P.; PEREIRA, M. V. L. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias.** Re. Nutr., v. 11, p.76 - 82, 1998.

SILVA R. G, CRUZ R. N, COELHO B. J. E. **Perfil nutricional, consumo alimentar e prevalência de sintomas de anorexia e bulimia nervosa em adolescentes de uma escola da rede pública no município de Ipatinga, MG.** Revista Digital de Nutrição – Ipatinga: Unileste-MG, V. 2 – N. 3 – Ago./Dez. 2008.

SILVEIRA Rafael, LULLY Fernanda, et al. **Prática Regular de Atividade Física: Estudo de Base Populacional no Norte de Minas Gerais, BRASIL.** Revista Brasileira Medicina Esporte. Montes Claros. Vol. 20, Núm. 5. 2014.

SCHOEN-FERREIRA T. H, AZNAR F. M. **Adolescência através dos Séculos.** Psicologia: Teoria e Pesquisa. Brasília. Vol. 26 n. 2, p. 227-234. Abr-Jun 2010.

TEIXEIRA, P.; SARDINHA, L. B.; BARATA, J. L. THEMUDO. **Nutrição, Exercício e Saúde. Lisboa-Porto.** Lidel. 2008, p.379-410.

TIRAPEGUI, J. **Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física.** 2012. 2ed. São Paulo: Editora Atheneu, p143-145.

TORRI, G.; BASSANI, J. J.; VAZ, A. F. **Dor e Tecnificação no Contemporâneo Culto ao Corpo.** Revista Pensar e Prática. Vol. 10. Núm. 2. 2007.

TURATO, Egberto Ribeiro. **Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definição, diferenças e seus objetivos de pesquisa.** 2005. Disponível <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n3/24808.pdf>> Acesso 20 de abril de 2016.