

FACULDADE LABORO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA E FUNCIONAL /
NUTRIÇÃO ESPORTIVA

**EMANUELE DE MARIA DA SILVA COSTA
FLÁVIA BRANDÃO BRASIL PINHEIRO
SILAS COSTA AMARAL JÚNIOR
VANESSA PEREIRA DO NASCIMENTO**

**O USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS ENTRE PRATICANTES DE ACADEMIA
DE MUSCULAÇÃO**

São Luís
2016

**EMANUELE DE MARIA DA SILVA COSTA
FLÁVIA BRANDÃO BRASIL PINHEIRO
SILAS COSTA AMARAL JÚNIOR
VANESSA PEREIRA DO NASCIMENTO**

**O USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS ENTRE PRATICANTES DE ACADEMIA
DE MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição da Universidade Estácio de Sá para obtenção do título de Especialização em Nutrição.

Orientadora: Prof^a. Dr^a Mônica Elinor Alves Gama.

São Luís

2016

**EMANUELE DE MARIA DA SILVA COSTA
FLÁVIA BRANDÃO BRASIL PINHEIRO
SILAS COSTA AMARAL JÚNIOR
VANESSA PEREIRA DO NASCIMENTO**

**O USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS ENTRE PRATICANTES DE ACADEMIA
DE MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Nutrição da
Universidade Estácio de Sá para obtenção do
título de Especialização em Nutrição.

Aprovado em ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a Mônica Elinor Alves Gama
Doutora em Medicina

1º Examinador

2º Examinador

“Há muitas pessoas de visão perfeita que nada veem”...

“O ato de ver não é coisa natural. Precisa ser aprendido”...

(Rubem Alves)

AGRADECIMENTOS

A Deus por conceber o dom da sabedoria e por dar-nos forças para seguir nesta caminhada.

Aos praticantes de academia de musculação que participaram da pesquisa, para que pudéssemos desenvolver esta pesquisa.

A academia de musculação que nos permitiu fazer a pesquisa com seus clientes.

A professora Mônica Gama por sua paciência e força para o desenvolvimento deste trabalho.

A todos que de forma direta e indireta contribuiu com a elaboração deste trabalho.

RESUMO

O objetivo desta pesquisa é estudar utilização de recursos ergogênicos entre praticantes de academia a partir do relato de casos. Como suplemento é de alto valor energético onde foram combinadas várias proteínas, aminoácidos, ácidos e açúcares muitos deles de cadeias ramificadas para ter o máximo de afinidade em sua ingestão. Consiste também no uso de materiais e acessórios esportivos para obter conforto e desempenho em provas de longa duração e de grande impacto onde o corpo atinge o limite. O uso de suplementos visa aumentar o período de pré-desgaste e aumento de potência nos treinos. A utilização de recursos ergogênicos é recente, nas olimpíadas passadas foram testados em competidores procurando diminuir o tempo e aumentar a força física nas competições. As roupas e os calçados procuraram atender uma anatomia mais específica para dar conforto e resistência às competições. Foi local da investigação uma academia localizada no bairro TURU, foram feitas entrevistas com o total de 20 (vinte), participantes, sendo 10 (dez) homens e 10 (dez) mulheres com faixa etária oscilando entre 20 anos e até 50 anos. Esse questionário aconteceu no mês de maio de 2015 e foi direcionado aos praticantes dos turnos matutino e vespertino. Onde o método descritivo, e entrevista de campo na própria academia. O local foi de interesse para podermos sondar o uso de recursos ergogênicos. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário elaborado pelo próprio autor. Cada entrevistado pôde responder de maneira objetiva, a respeito de quais substâncias e recursos ergogênicos faziam uso em suas práticas esportivas, além de, outros dados relativos ao tema da investigação. Os resultados foram ilustrados através de gráficos e discutidos a partir de cada parâmetro investigado. Concluímos então que o trabalho procurou apresentar uma realidade entre os praticantes de academia com o consumo de substâncias e recursos ergogênicos, relacionados nas suas faixas etárias. Percebemos pelas respostas dos questionários que os entrevistados que citaram fazerem uso de recursos ergogênicos tem menos desgaste e recuperação mais rápida à fadiga muscular. A satisfação dos entrevistados nas respostas positivas nos faz observar que o uso de materiais e recursos ergogênicos potencializam os treinos dos frequentadores.

Palavras-chave: Recursos; Ergogenicos; Nutricionais

ABSTRACT

The objective of this research is to study the use of ergogenic resources between health practitioners from case reports. As a supplement is high energy which were combined various proteins, amino acids, acids and sugars many of branched chains for maximum affinity in their intake. It also consists in the use of materials and sports accessories for comfort and performance in long-term tests and major impact where the body reaches the limit. The use of supplements is to increase the pre-wear and increased power in training. The use of ergogenic resources is recent, in past Olympics were tested in competitors trying to reduce the time and increase physical strength in competitions. Clothing and footwear sought answer a more specific anatomy to give comfort and strength to competitions. It was the site of research a gym located in TURU neighborhood, interviews were conducted with a total of twenty (20) participants, ten (10) men and 10 (ten) women with age ranging from 20 years and up to 50 years. This survey took place in May 2015 and was directed to practitioners of the morning and afternoon shifts. Where the descriptive method, and field interview own gym. The site was of interest in order to probe the use of ergogenic resources. For data collection was used a questionnaire designed by the author. Each respondent could answer objectively, about which substances and ergogenic resources were using in their sports practices, and other data on the subject of the investigation. The results were illustrated through graphs and discussed from each parameter investigated. We concluded that the work sought to present a reality among health practitioners with substance use and ergogenic resources, related in their age groups. We noticed the responses to the questionnaire that respondents who cited make use of ergogenic resources has less wear and faster recovery to muscle fatigue. The satisfaction of respondents in positive responses makes us note that the use of materials and ergogenic resources in enhancing the training of visitors.

Keywords: Resources; ergogenic; nutritional

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01	Gênero na pesquisa onde foram entrevistados homens e mulheres, com respectiva faixa etária.....	21
Gráfico 02	Nível de escolaridade dos entrevistados na pesquisa, com suas respectivas faixas etárias.....	22
Gráfico 03	Gráfico relacionado ao tempo que os entrevistados têm de academia, com a sua faixa etária.....	23
Gráfico 04	Tempo em horas gasto em academia semanalmente pelos entrevistados com relação de suas faixas etárias	24
Gráfico 05	O objetivo na academia em suas modalidades e a faixa etária dos entrevistados..	25
Gráfico 06	O objetivo do exercício em academia para modificações e satisfação ao corpo com suas faixas etárias.....	26
Gráfico 07	O uso de suplementos pelos entrevistados que responderam sim ou não, nas suas respectivas faixas etárias	27
Gráfico 08	Apresenta o objetivo da suplementação utilizado pelos entrevistados e praticantes de academia em suas respectivas faixas etárias.....	28
Gráfico 09	Apresenta a frequência quanto ao uso de suplementos diários ingeridos pelos praticantes em academias que participaram da pesquisa, relacionando suas faixas etárias	29
Gráfico 10	Apresenta a satisfação dos entrevistados quanto ao uso de suplementos, relacionado com suas faixas etárias	30
Gráfico 11	Apresenta a indicação ao uso de suplementos para os entrevistados, relacionada às suas respectivas faixa etária	31
Gráfico 12	Apresenta o custo na suplementação dos entrevistados mensalmente relacionada com sua respectiva faixa etária	32

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	DESENVOLVIMENTO	10
2.1	Ergogênicos psicológicos	10
2.2	Ergogênicos farmacológicos	11
2.3	Ergogênicos fisiológicos	12
2.4	Ergogênicos Mecânicos	13
2.5	Ergogênicos Nutricionais	14
2.5.1	Carboidrato	14
2.5.2	Cafeína	15
2.5.3	Vitaminas e minerais.....	15
2.5.4	Aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA)	16
2.5.5	Creatina	17
2.5.6	Proteína	17
3	OBJETIVO GERAL	19
4	DESCRIÇÃO DO CASO	20
5	RESULTADOS	21
6	DISCUSSÃO	33
7	CONCLUSÃO	36
	REFERÊNCIAS	37
	APÊNDICE	40

1 INTRODUÇÃO

A procura pela saúde e corpo perfeito é um hábito que acompanha o ser humano há bastante tempo, que o leva a ser atraído por um modelo que muitas vezes não condiz com sua estrutura física e disposição genética, fazendo com que ultrapassem os limites do seu corpo sem medir esforços para alcançar (CASTRO R. C., 2013). (Isto se tornou bastante comum com o passar dos tempos, forçando a sociedade a estabelecer um padrão de beleza).

Se observarmos bem, desde os tempos remotos, os antigos soldados e atletas possuíam, de maneira intuitiva, o hábito e a orientação para com o consumo de alimentos específicos, partes específicas de alimentos e animais e preparações que pudessem de alguma forma demonstrar certo valor nutricional capaz de torná-los mais fortes, bravos ou voraz. (Sendon, 2012). (O homem sempre procurou manter seu estado físico ligado ao aspecto estético, somos condicionados a estabelecer uma ligação; saúde com aspecto musculoso, algo totalmente errôneo).

Na década de 90, surge o termo, que nos dias de hoje já bastante difundido como “ergogênico”, seria uma substância ou prática, capaz de melhorar o desempenho e a performance de seus usuários. Composta de duas palavras gregas (ergon: que significa trabalho e gennan: que significa produção), seria capaz de diminuir a fadiga física em exercícios de grande esforço e duração. (CASTRO R. C., 2013). (Muitas pesquisas avançaram na década de 90; área espacial, científica, médica e principalmente na área fisiológica, o homem avançou bastante procurando criar um ser biônico, capaz de realizar o impossível para um homem comum).

Com o evoluir das pesquisas e, principalmente com o evoluir do empirismo, pôde-se cada vez mais desenvolver não só métodos, mas, combinações de substâncias naturais e/ou sintéticas capaz de nutrir e/ou desenvolver um aumento na performance dos usuários. (Sendon, 2012). (Estudos comprovaram que o homem sempre procurou aumentar sua força muscular e resistência física através de substâncias sintéticas, algo muito mais rápido de resposta, ficando os recursos naturais para segundo plano, onde a consequência foi uma invasão de substâncias anabólicas. Como resposta de recuperação a fadiga física, saúde e estética o seu uso cresceu consideravelmente entre praticantes de esportes profissionais e amadores sem qualquer controle e preocupação a saúde).

Recurso Ergogênico é um procedimento ou recurso capaz de aprimorar a

capacidade de realizar um trabalho físico ou o desempenho atlético, onde pode ser nutricional, físico, mecânico, psicológico ou farmacológico. (MARIANO, 2011). (Cada recurso ergogênico direcionou para uma determinada finalidade).

Os ergogênicos psicológicos servem para controlar o estresse e ansiedade; ergogênicos farmacológicos são os anabolizantes e as anfetaminas; ergogênicos fisiológicos são as adaptações físicas para melhorar o desempenho, como aumento de glóbulos vermelhos para captar mais oxigênio; ergogênicos mecânicos são os tênis, roupas e acessórios para dá conforto e conseqüentemente melhorar a prática da atividade e os ergogênicos nutricionais servem para aumentar o volume muscular (CASTRO R. C., 2013). (De cada ergogênicos especificado, são os farmacológicos que mais têm destaque. Pois invadiram as academias nos últimos tempos, se tornando referência para quem a pratica).

Muitos atletas amadores ou profissionais utilizam destes recursos para terem um bom desempenho nas competições. Alguns são proibidos e são classificados como doping. Se na amostra for detectado algum tipo de substância irregular, o atleta poderá ser penalizado com penas leves, medianas e até mesmo banido da modalidade esportiva em que compete. (MARIANO, 2011). (Mas alguns atletas ainda conseguem driblar o comitê fiscalizador, diminuindo as doses de anabólicos onde o corpo consegue eliminar antes do exame antidoping).

2 DESENVOLVIMENTO

O uso dos ergogênicos é consideravelmente satisfatório ao aumento e desempenho dos resultados aplicados à prática esportiva, assunto ainda questionável e controverso, pois alguns praticantes ainda associam ergogênicos com substâncias anabolizantes e de uso proibido. O fato a ser estudado são os benefícios que os ergogênicos podem trazer quando bem aplicados. Não podemos limitar os ergogênicos somente a suplementos, pois sabemos que eles são considerados artifícios que levam o atleta a contornar grande desgaste em práticas esportivas quais quer que sejam elas e fadigas excessivas em esportes (CASTRO R. C., 2013).

Em grandes competições o atleta está exposto a um desgaste de energia que é difícil a sua reposição em curto prazo, pois as modalidades são aplicadas em pequenos espaços de tempo, levando o corpo ao limite de reposição de energia. Então se lançou mão de recursos externos para minimizar essa perda, e esses recursos foram os ergogênicos, sendo reconhecido como; suplementação e artifícios capazes de driblar a fadiga e desgaste muscular. Os ergogênicos foram classificados e relacionados com suas respectivas características e cada uma diz respeito a sua aplicação; Psicológico, Farmacológicos, Fisiológicos, Mecânicos e Nutricionais, visando uma resposta rápida e objetiva (MAHAN & STUMP, 2010, p. 603).

Dentre o exposto, os ergogênicos tem maior uso em academias, com pessoas que fazem uso de suplementos para musculação (hipertrofia), devido a uma resposta rápida para transformação em um corpo musculoso e modelado, desejo de muitas pessoas que chegam exagerar em seu uso, quer por conta própria ou por conselhos de incipientes na área (MAHAN & STUMP, 2010, p. 603).

2.1 Ergogênicos psicológicos

Este ergogênico trabalha muito bem a motivação e o psicológico dos atletas que entrarão em competições, sendo muito importantes para práticas esportivas que envolvem torneios, com rodadas de eliminação. Pois trazem para o psicológico do competidor a possibilidade de estar fora da competição a qualquer momento, bastando para isso que o oponente esteja mais bem preparado, técnica ou fisicamente. Quando o esporte em questão envolve um grupo, os próprios integrantes tem participação importante de inter-relacionamento, já que o grupo bem coeso e

unido transmite ideias positivas de resultados e desempenhos, ficando assim todos bem motivados a ganharem a competição (XAVIER, 2012).

Cumprir um papel importante ao grupo; a comissão integrante do técnico ao departamento psicológico, pois uma equipe bem preparada não visa só o atleta, todos que fazem parte passam a ser importantes, esse conjunto soma muito para o competidor, ele se sente apoiado e a troca de informações entre esses profissionais conseguem avaliar o desempenho do elenco ou do atleta. Quando o esporte se trata de modalidade onde o atleta disputa sozinho a competição, uma redução de profissionais na área pode passar o aspecto de que o número reduzido do elenco compromete o psicológico do atleta, daí cabe ao treinador trabalhar com outras técnicas como a auto-estima, palestras, vídeos e interação com pessoas do seu vínculo social. Todos esses recursos ajudam impreterivelmente ao desempenho quer seja do grupo ou de apenas um competidor (XAVIER, 2012).

2.2 Ergogênicos farmacológicos

Estes são vistos como problemas para a saúde, ética e controle. Os especialistas no assunto especulam onde está o limite de um esporte saudável ou prática esportiva danosa. Pois esses ergogênicos são causas de polêmicas, já que nessa classe entram os esteróides anabólicos, conhecidos também como, esteróides androgênicos anabólicos que é derivado da testosterona, um hormônio responsável pela diferenciação de características entre o homem e a mulher sendo uma das principais atuações no corpo pelo crescimento celular e dos tecidos; ósseo e muscular (NETO, 2001).

Seu uso era para ser limitado ou restringido por praticantes de esportes de alto desempenho e fisiculturistas, mas a realidade é bastante diferente esse anabólico está disseminado em vários setores dos esportes, quer por cultura ou desinformação, as pessoas fazem uso sem acompanhamento médico, nutricional e fisiológico, causando assim ao seu próprio corpo disfunções e alterações. As consequências de uso indiscriminado desses anabólicos causam mudanças corporais tanto em homens, como mulheres. Os seus nomes não são de uso diários, pois uma lista desses anabólicos é importante salientar (NETO, 2001).

- a. **Deca Durabolim (Dandrolona):** Proporciona ganho de peso rápido, mas pode ocasionar retenção de líquido o que não causa uma definição

admirável. Fica no organismo sendo metabolizado por 16 meses. É de uso comum devido ao seu preço acessível (NETO, 2001).

- b. **Durateston (Testosterona Cristalina):** Proporciona mais resistência física e maior massa muscular, sua utilização é injetável e proporciona libido. Ela é uma reunião de substâncias da testosterona: Decanoato de testosterona, o Isocaproato de testosterona e outros (NETO, 2001).
- c. **Winstrol (Stanozolol):** Proporciona baixa retenção de líquido no organismo, podendo ser injetável ou oral. É aromatizado (conhecido na medicina como Ginecomastia), pois transforma testosterona em progesterona que é a conversão de hormônios masculinos para femininos. Então o seu uso não pode ser prejudicial ao usuário (NETO, 2001).
- d. **GH (Somatrofina):** Traz uma grande desvantagem pelo seu custo muito elevado sendo difícil acesso. É conhecido popularmente como hormônio do crescimento traz como grande vantagem fortalecimento dos ossos recuperações de lesões, ganho de massa magra e redução da pressão arterial. Deve ser administrado por profissional competente (NETO, 2001).
- e. **Clembuterol:** Produz um efeito termogênico semelhante ao da adrenalina, seu poder anabólico é extremamente intenso. Deve ser consumido por ciclos para que o efeito anabólico e termogênico dissipem. Ao ser utilizado é aconselhável o uso de suplemento alimentar (NETO, 2001).

Visto a complexidade e a restrição dos anabólicos, esses devem ser administrados por profissionais qualificados. Às substâncias anabólicas não devem ser consumidas e utilizadas por pessoas mal informadas ou leigas no assunto, pois podem trazer consequências sérias a saúde de atletas e amadores. Relatos são muitos de efeito catastróficos, levando como consequência a morte de usuários inescrupulosos (NETO, 2001).

2.3 Ergogênicos fisiológicos

Esse tipo de ergogênico relaciona-se unicamente ao condicionamento físico, um treinamento bem trabalhado como: horário de treino, hora despendida e local utilizado, são artifícios que podem ajudar e muito o desempenho de atleta em qualquer competição. O tempo de treino não está ligado ao sucesso do objetivo,

muitos atletas passam horas em treinamentos que não trazem resultados benéficos e sim desgaste sem ganho de resistência e potência, visando esse desperdício voltou-se a trabalhos que envolveriam melhor condicionamento, uma das práticas foi o trabalho em grandes altitudes. Percebeu-se que em grandes altitudes a taxa de glóbulos do sangue aumenta, em procura de ajustamento quanto à escassez de oxigênio ao corpo e utilizando esse artifício, atletas procuram lugares de altas altitudes para praticarem condicionamentos de resistência e força. Sabendo que após algumas semanas o organismo mantém o estado de altos glóbulos no sangue que lhe dará potência, força e resistência atletas competem em datas próximas a essas práticas (SOMMA, 2010).

Outra estratégia está nos equipamentos e postura do atleta em utilizá-los. Nas academias ao uso incorreto e o excesso em tempo nada traz de benéfico, o que pode trazer são lesões e comprometimentos das articulações com danos musculares, sendo que o acompanhamento de um instrutor faz muita diferença. O praticante de musculação não entende de imediato que o ganho de massa não está em uso dos equipamentos exagerado com excesso de carga e sim da aplicação correta de sua própria postura na máquina (SOMMA, 2010).

2.4 Ergogênicos Mecânicos

Várias pesquisas foram empenhadas para a classificação dos materiais que atuariam como ergogênicos mecânicos vistos à infinidade desses materiais que são hoje disponibilizados para uma gama de práticas esportivas a preocupação com lesões e o conforto são a chave para desenvolvimento e sucesso das competições de curta e longa duração. A indústria que mais se destacou foi a de roupas térmicas e poliésteres como também a de sapatos e tênis. Considerado um avanço da química, a combinação de fibras e substâncias desenvolvidas trouxe o nylon e a poliamida como contribuinte para o avanço da confecção de camisas capaz de reter o máximo de fluidos corporais possibilitando assim refrigeração adequada sem perda de líquido do corpo em demasia, causando assim desgaste físico prematuro. Em competições de longa duração, como o triátlon, em que o atleta está sujeito a um percurso com modalidades distintas o conforto ao corpo é imprescindível para a conclusão da prova, o material de boa qualidade pode atenuar muito e retardar o desgaste físico. Tênis com boa aderência e capacidade de ajuste, foram conseguidos com materiais

resistentes e flexíveis como o poliuretano, (um polímero de cadeia longa), que na década dos anos 80 foi considerado um milagre, pois substituiu a borracha (MONTES, 2008).

A mesma evolução aconteceu com os tecidos, hoje a realidade traz para os atletas tecidos hidrofílicos capazes de reter o mínimo de água e diminuindo o peso extra da transpiração. Camisas passaram a ser não mais costuradas e sim soldadas com tecnologia ultrassônica evitando o atrito das linhas de costuras com o corpo do atleta. Toda essa evolução trouxe a capacidade de desempenho nos esportes com quebras de recordes e limites da resistência humana (MONTES, 2008).

2.5 Ergogênicos Nutricionais

Estão relacionados com a demanda e oferta de energia aos músculos e servem como suplementação e complemento em contrapartida ao desgaste de energia, relacionada em qualquer modalidade. São vários componentes e nutrientes que podem ser citados como ergogênicos; os carboidratos (glicídios), cafeína, vitaminas e minerais, aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), creatina, proteína. Visto que estão todos relacionados com a dieta de vários atletas em esportes de competição, ajudando ao desgaste principalmente de glicogênio dos músculos. Sendo o glicogênio o principal a desgastar nas práticas que envolvem horas de atividade e esforço físico, como uma maratona, partida de futebol, outros merecem destaque, como a creatina, e sais minerais. O importante é atentarmos para uma alimentação segura e balanceada, causa de equilíbrio ao corpo do atleta (ALVES, 2002).

2.5.1 Carboidrato

Conhecido como hidrato de carbono, glicídio, serve como fonte principal de recurso ergogênico ao corpo. Sua absorção ao organismo se transforma em glicose através de reações metabólicas, que ficarão armazenadas no fígado na forma de glicogênio. Exatamente como uma reserva, o glicogênio é distribuído ao organismo de acordo com a necessidade de cada esforço físico ou prática esportiva de grande intensidade. Quando a reserva de glicogênio excede um limite armazenado no corpo, este o transforma em lipídio que serão oxidados pelas células transformando lipídios em conteúdos energéticos com o dobro de energia dos glicídios (MAHAN & STUMP,

2010, p. 593).

Um atleta tem que manter uma quantidade de carboidrato em sua dieta de acordo com o seu gasto, de preferência uma dieta diária com carboidratos é aconselhável, relacionada com seu peso corporal, já estudos comprovam que atletas com peso entre 65Kg a 70Kg é recomendado de 350g a 700g de carboidrato (MAHAN & STUMP, 2010, p. 593).

2.5.2 Cafeína

Relacionado com o aumento do desempenho do atleta, essa substância aumenta a resistência, pois retém um pouco mais o desgaste de glicogênio no corpo e melhora a mobilidade dos ácidos graxos. A cafeína também facilita a mobilidade de cálcio nos organismo melhorando a contração muscular, logo isso seria um ganho, pois diminuiria a fadiga muscular, já que o acúmulo de potássio no corpo proporciona fadiga. A cafeína foi proibida como ergogênico pelo Comitê Olímpico Internacional (COI), e hoje a cafeína é substância de estudos como benefício ergogênico, pois ela atua como diurético, e para atletas que praticam competições em grandes jornadas ela cria um incômodo de fazer o competidor urinar, prática complicada já que a perda de líquido traz aquecimento e desgaste prematuro (MAHAN & STUMP, 2010, p. 603).

2.5.3 Vitaminas e minerais

É questionado como assunto de estudo que o atleta a menos que apresente alguma deficiência em componentes citados que fazem parte das vitaminas e minerais, a suplementação não tem efeito como imaginam. As pessoas que procuram suprir esse lado com desempenho físico aumentado sua força e resistência podem não chegar a resultado algum. Mas por outro lado vários nutrientes são importantes como; Cálcio, Zinco, Complexo B, Ácido fólico e outros. Estudos comprovam que uma redução de consumo diário de vitaminas do complexo B (B₁, B₂ e B₆), diminuem a capacidade aeróbica em semanas, já para mulheres atletas e vegetarianos a ingestão de B₁₂ e alimentos ricos em ferro e cálcio aumentam a resistência física (MAHAN & STUMP, 2010, p. 597).

Apesar da necessidade em manter os níveis de vitaminas e minerais no corpo de acordo com a demanda da jornada de exercícios, vários atletas apesar de

todo esse acompanhamento e preocupação existam casos de ingestão suficiente de nutrientes. Problema esse devido ao número de horas de treinos e reposição de nutrientes mal feitos, como lanches sem calorias e em horas mal planejadas. Tudo isso somado a preocupação em não ganhar massa e conseqüentemente peso corporal (MAHAN & STUMP, 2010, p. 597).

A falta de vitaminas do complexo B está ligada ao aumento do metabolismo no corpo, pois essa vitamina atua como coenzima envolvida na produção de energia. O cálcio é a preocupação principal com a osteoporose entre mulheres, já que falamos entre mulheres idosas, também pode existir entre atletas jovens que tenham sua menstruação interrompida, pois sua densidade óssea pode diminuir drasticamente. O zinco já está relacionado com a regulação de antioxidante nos músculos e faz parte de várias enzimas que ajudam ao crescimento e regulação de funcionamento de várias células (MAHAN & STUMP, 2010, p. 598).

2.5.4 Aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA)

São aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) conhecidos pela composição de três aminoácidos essenciais: leucina, isoleucina e valina. Por ser essencial o corpo humano não os sintetiza, sendo necessária sua ingestão em dieta por produtos e alimentos que contenham e são ricos nesses aminoácidos. Na forma de suplementos, eles se apresentam em pó, cápsulas, tabletes e líquidos, nos alimentos estão presentes em carnes, queijos, peixes, amendoim e tomates (CORSEUIL & ZEISER, 2009).

Estudos comprovam que a ingestão diária varia muito em relação ao tipo de atividade relacionada, mas uma pesquisa realizada sugere a ingestão entre 77 a 154 mg/Kg/dia. Uma controvérsia entre pesquisadores apresenta um tema que o uso de BCAA entre atletas não é significativo, por motivo de pouca pesquisa relacionada de seus efeitos ao organismo. Já por outro lado estudos apresentam um estímulo pelo uso de BCAA a síntese da proteína e diminuição do desgaste do tecido muscular, havendo assim uma reserva desse estoque. Nos músculos eles são desaminados formando a alanina para ser enviada ao fígado convertendo-se em piruvato e em seguida glicose, ajudando assim a manter os níveis de glicêmicos no sangue (CORSEUIL & ZEISER, 2009).

2.5.5 Creatina

É um aminoácido não essencial produzido pelo corpo que tem como precursores a sua síntese a glicina, metionina e arginina. Tendo sua fonte primária na carne, ela é também produzida no fígado e rins. É fundamental para atividades de curta duração que envolve explosões de força e energia, mas quando é usado pelo corpo, inclusive sua reserva, a síntese de ATP é comprometida, causando déficit de energia aos músculos. Ela está dispersa pelo corpo em uma pequena porcentagem e a outra parcela, combinada com o fosfato, formando assim a fosfocreatina, que irá servir de energia para a síntese de ATP. Com uma dieta de carne a absorção de creatina é de 1g por dia, juntamente com o corpo que também sintetiza 1g por dia (MAHAN & STUMP, 2010, p. 607).

A suplementação com creatina aumenta os seus níveis no músculo e forma creatina fosfato ajudando na síntese de ATP, pois estudos comprovam que a suplementação com creatina traz ganho de massa corporal. Ela tem uma absorção bem melhor quando ingerida com carboidratos em sucos e bebidas apropriadas para atletas. A creatina quando absorvida ela é mantida no tecido muscular, ficando por tempo prolongado, de 2 a 3 meses após a ingestão de 20g por 5 dias. O corpo regula a taxa de creatina, atingindo níveis tolerados pelos músculos, o excesso é eliminado, sendo desnecessária a suplementação com creatina para a pessoa que já faz ingestão com uma dieta rica nessa fonte (MAHAN & STUMP, 2010, p. 607).

2.5.6 Proteína

Para uma dieta de proteína estudos comprovam que existe uma tolerância na sua ingestão, pois varia de pessoas para atletas e relação de idades, já que o recomendado para indivíduos na faixa etária de 14 a 18 anos de idade a recomendação é de 0,8 g/kg/dia, para adultos seria de 12% a 15% da ingestão de calorias. Em atletas com treinamentos intensos o saldo proteico seria de 1,5 a 2g/kg/dia, faixa considerada aceitável (MAHAN & STUMP, 2010, p. 596).

Estudo tem voltados para a discussão que o consumo excessivo de proteína além das necessidades fisiológicas causa um comprometimento de seu funcionamento e sua dieta em carboidratos fica comprometida, claro que causando um prejuízo no rendimento do treinamento. O consumo de proteína causa um

aumento de diurese, isso seria comprometedor, pois leva a desidratação em competidores que dispõem de pouco tempo para hidratação. Geralmente os alimentos bastante proteicos são ricos em gorduras e isso traz outro problema, manter as reservas de lipídios dentro do ideal para o atleta (MAHAN & STUMP, 2010, p. 596).

A necessidade para uma dieta correta em proteína estabelecida em estudos comprova que existem as necessidades em manutenção normal que apenas mantém o nível nitrogenado e a necessidade para aumentar a massa magra. Fisiculturistas e pessoas que frequentam academias são rodeadas por mitos que o aumento de proteína em sua dieta traria ganho de massa expressivo. Estudo tem comprovados que o intervalo entre treinos e lanches regulares é mais satisfatório do que consumo de proteínas para ganho em aminoácidos (MAHAN & STUMP, 2010, p. 596).

3 OBJETIVO GERAL

Estudar o uso de recursos ergogênicos entre praticantes de academia a partir do relato de casos.

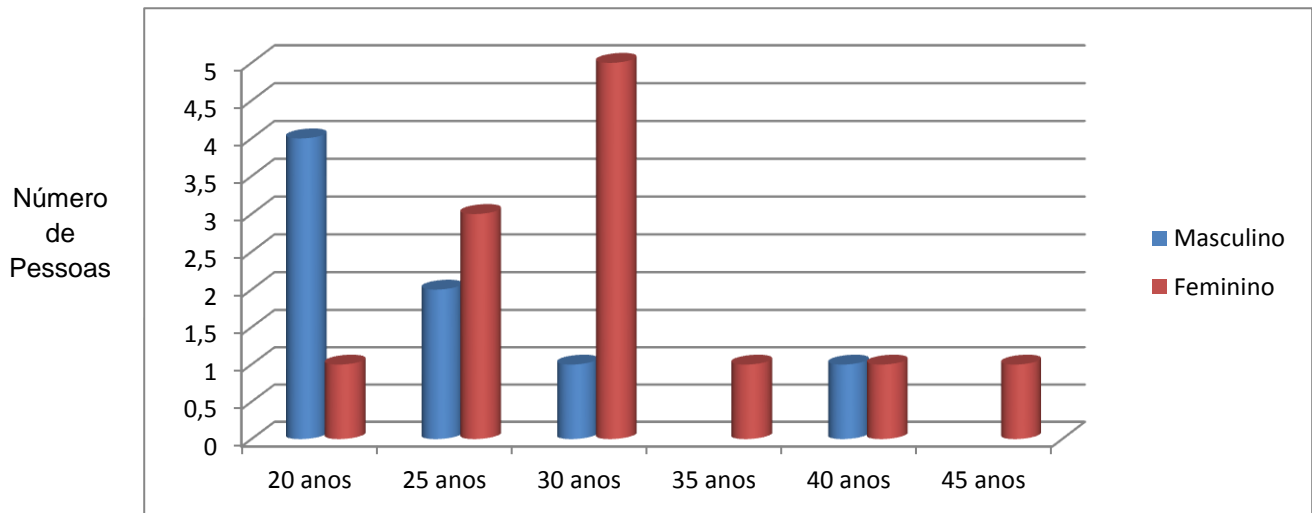
4 DESCRIÇÃO DO CASO

A academia tem porte grande com capacidade para acolher oitenta alunos ou mais nas práticas exercidas em seu interior diariamente. Oferece os serviços de musculação; aulas de ginástica (ritmos, jump, step, localizada, bike); lutas (muaythay, judô). Tem estrutura com modernos equipamentos, pois também é representante de vendas desses equipamentos para outras academias. Atualmente conta com mil (1000), alunos matriculados, nos turnos; matutino, vespertino e noturno. A academia localiza-se no bairro TURU, próximo ao posto de gasolina na Avenida General Artur Carvalho. As entrevistas foram feitas com o total de 20 (vinte), participantes, sendo 10 (dez) homens e 10 (dez) mulheres com faixa etária oscilando entre 20 anos e até 50 anos. Esse questionário se deu no mês de maio de 2015 e atingiu os praticantes dos turnos matutino e vespertino. Foi muito oportuno à aplicação do questionário para sintetizar os objetivos e tendências dos atuais praticantes.

5 RESULTADOS

A seguir serão apresentados os dados coletados na academia

Gráfico 01 - Gênero na pesquisa onde foram entrevistados homens e mulheres, com respectiva faixa etária.

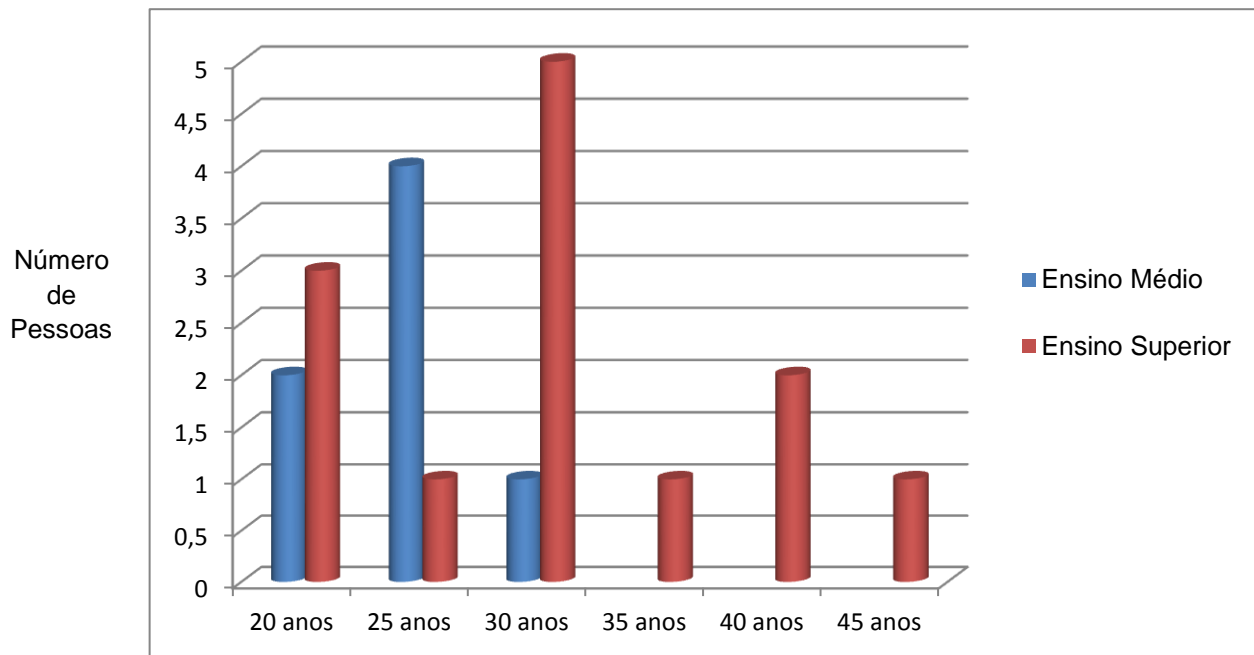


Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

Este gráfico aponta para o número de mulheres que frequentam academia maior do que o número de homens numa faixa etária de 30 anos, já em idade de 20 anos o número de homens prevalecem. Dos entrevistados percebemos que os meninos estão voltados mais para práticas de academia do que as meninas da sua mesma idade. Com o aumento da idade o número de homens desaparece. Percebemos na faixa etária de 35 anos e 45 anos, que não foi encontrado nenhum dos entrevistados masculino.

O que concluímos com o questionário aplicado aos entrevistados nos mostra o desinteresse dos homens com faixas etárias maiores que não frequentarem academia.

Gráfico 02 - Nível de escolaridade dos entrevistados na pesquisa, com suas respectivas faixas etárias.

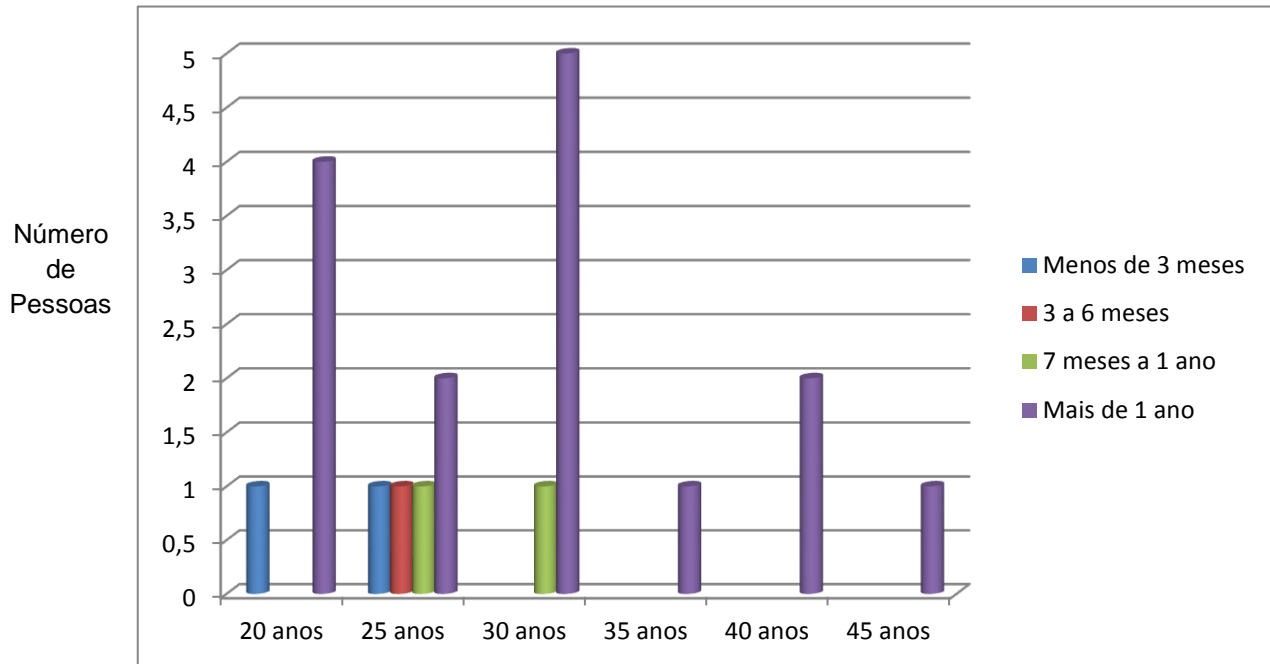


Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

O gráfico apresenta os entrevistados numa faixa etária de 20 anos com nível superior maior número, que os entrevistados com apenas o ensino médio. Um aspecto que nos chamou a atenção foi na faixa etária de 25 anos, onde os entrevistados com apenas o ensino médio superam em muito os números de entrevistados com nível superior completo. Supomos que esse fato deve-se a faixa etária, onde nessa idade estão cursando faculdade, sem o tempo para dedicação em academia.

Quando a faixa etária atinge os 30 anos o número dos entrevistados é o maior em toda a pesquisa com ensino superior completo. E com as faixas etárias de 35 anos, 40 anos e 45 anos pela pesquisa, não se encontra mais participantes com ensino médio. Pelos dados coletados os entrevistados com faixas etárias acima de 35 anos e sem nível superior não aparecem na pesquisa isso nos passa o aspecto que algum fator social deve contribuir para essa não participação.

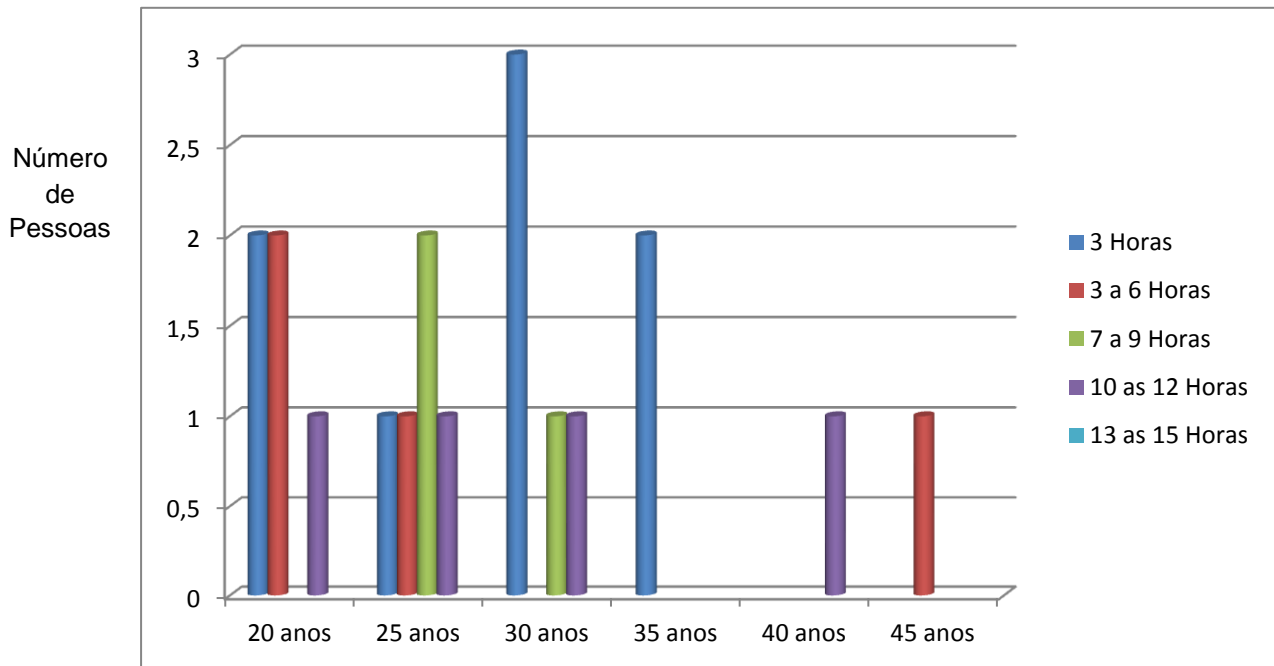
Gráfico 03 - Gráfico relacionado ao tempo que os entrevistados têm de academia, com a sua faixa etária.



Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

O gráfico da pesquisa apresenta na faixa etária de 20 anos dois tempos de academia; menos de três meses e mais de um ano. Esses valores são os mínimos e máximos de tempo estipulado na pesquisa, onde essa oscilação demonstra jovens com curto período de frequência e outros com longa frequência. Na faixa etária com 25 anos aparece uma maior variedade de tempo, pelos praticantes. Esses valores da pesquisa apontam para um grande número de entrevistados onde conseguem manter por um determinado tempo várias frequências. Quando as faixas etárias vão aumentando, para 35 anos, 40 anos e 45 anos acontece uma estabilidade no tempo de academia. Os entrevistados pelo visto apresentam um propósito além dos esperados com tempos de curta duração, no caso manutenção da saúde e recreação.

Gráfico 04 - Tempo em horas gasto em academia semanalmente pelos entrevistados com relação de suas faixas etárias.

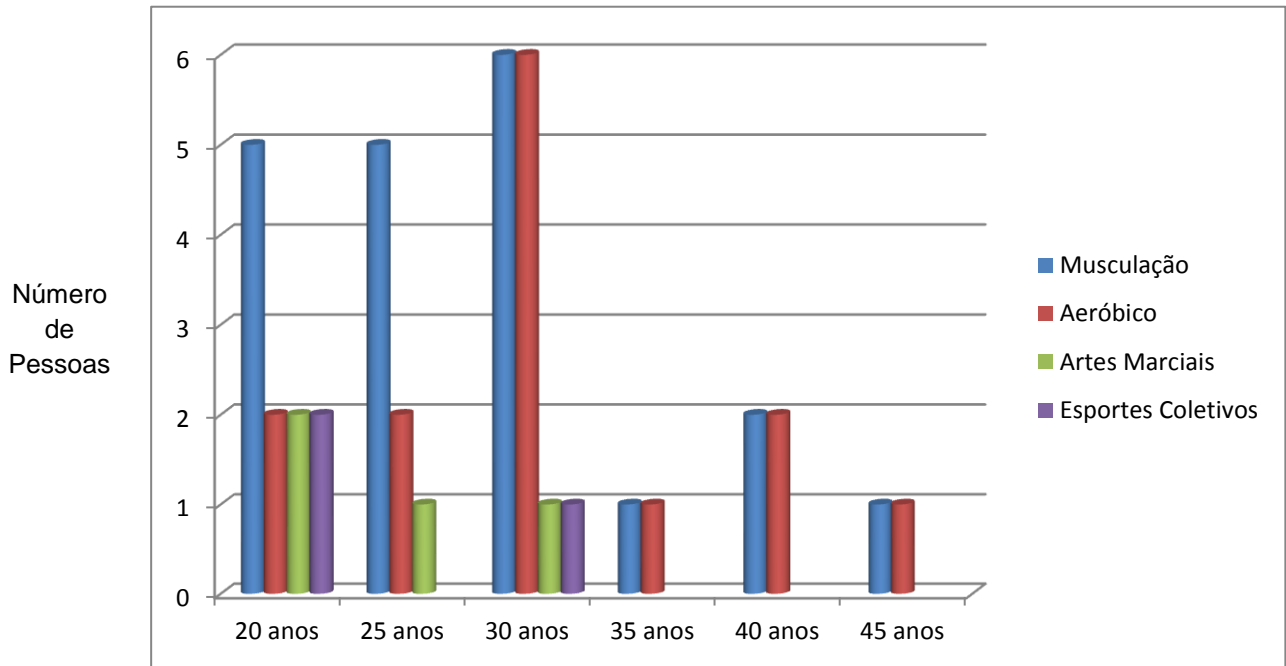


Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

O gráfico mostra a faixa etária com 30 anos, o maior número de entrevistados que passa pouco tempo em academia. A essa observação chega-se supor que esses entrevistados podem manter uma jornada de trabalho em suas respectivas profissões maior que as outras faixas etárias.

Com a faixa etária de 20 anos as pesquisas apontam para os menores tempos em academia, visto que muitos desses entrevistados ainda podem estar em jornada de estudos: ensino médio, faculdade. Mas aparece nessa mesma faixa etária o tempo de 10 a 12 horas gasta semanalmente, onde nos faz concluir que se trata de jovens com tempo livre. Observa-se na faixa etária com 35 anos, uma menor disponibilidade de horas gasta semanalmente, onde se conclui que esses entrevistados podem estar cumprindo suas jornadas de trabalho em suas profissões.

Gráfico 05 - O objetivo na academia em suas modalidades e a faixa etária dos entrevistados.

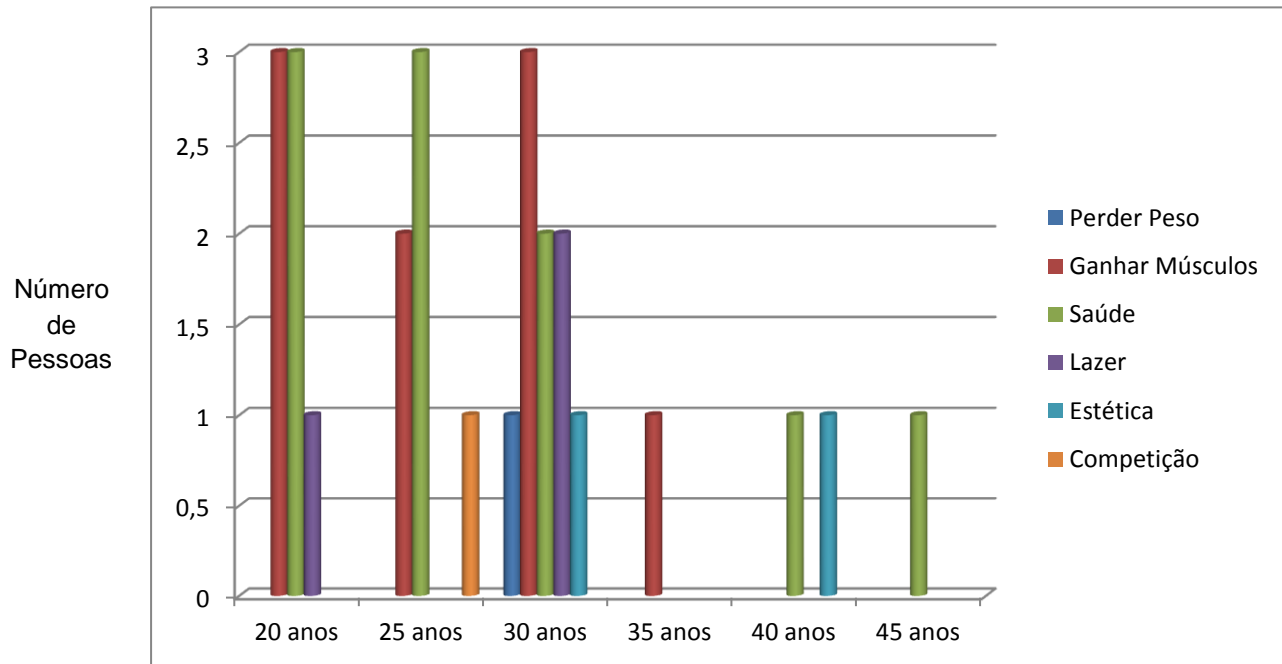


Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

O gráfico apresenta uma grande disponibilidade dos entrevistados para a prática de musculação e aeróbico, sendo essas modalidades mais requisitadas.

Na faixa etária de 20 anos temos um misto de todas as atividades desenvolvidas na academia onde ocorreu a entrevista; musculação, aeróbico, artes marciais, e esportes coletivos. O gráfico nos mostra que na faixa etária de 35 anos, 40 anos e 45 anos, o desinteresse pelas artes marciais e esportes coletivos é total. Chegando a supor que as artes marciais e os esportes coletivos são vistos como modalidades de interesse junto aos entrevistados, podendo-se supor que já pela faixa etária avançada deve existir uma cautela as contusões que a modalidade das artes marciais possa oferecer na visão desses entrevistados. Já nos esportes coletivos fica uma suposição que os entrevistados queiram manter-se nas suas modalidades mais isolados e concentrados.

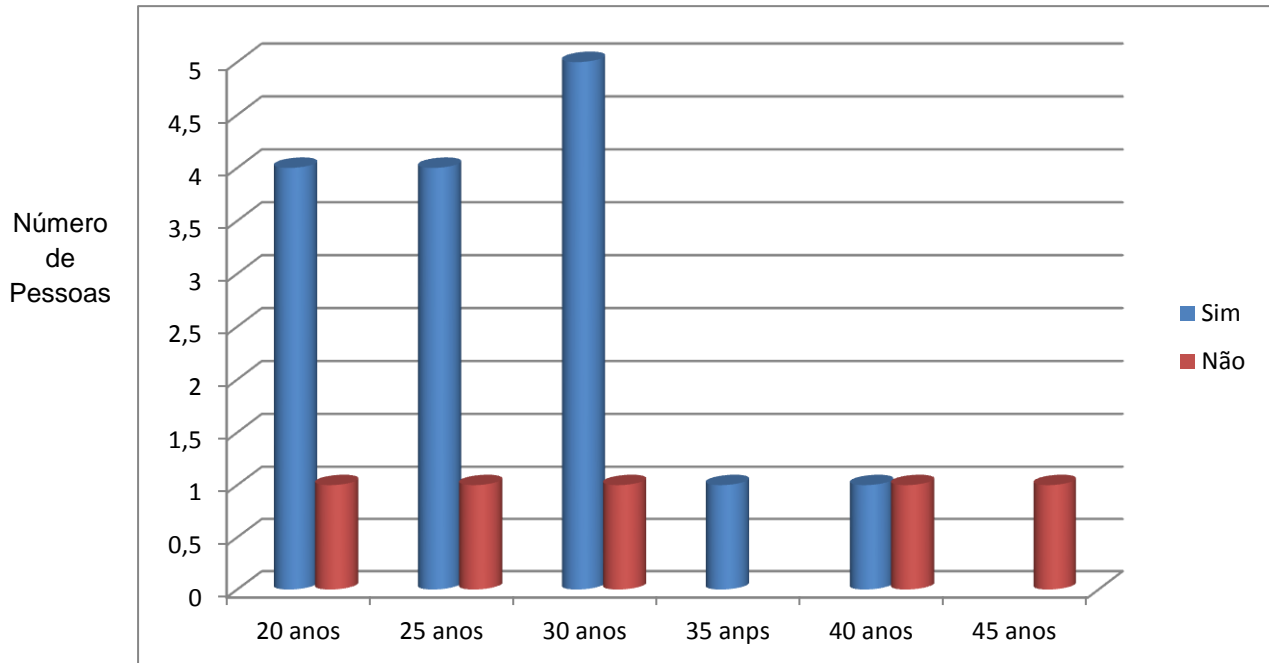
Gráfico 06 - O objetivo do exercício em academia para modificações e satisfação ao corpo com suas faixas etárias.



Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

O gráfico apresenta um fato bem explícito na faixa etária de 30 anos, onde se acumulam vários objetivos para a prática de exercícios físicos pelos entrevistados. Nessa faixa etária apontam-nos falar que existe uma maturidade, aonde os entrevistados podem escolher o que melhor se adapta ao seu objetivo. Outra observação acontece na faixa etária de 20 anos, aonde existe uma preocupação maior dos entrevistados bem jovens para alcançar os objetivos; ganho de músculos e saúde, já que é esperado pelos entrevistados nessa faixa etária demonstrar um modelo bastante cobiçado pelos usuários de academia. O objetivo com a competição aparece apenas com praticantes na faixa etária de 25 anos, não sendo pretendido em nenhuma outra faixa etária. O que nos leva a acreditar que esse praticante estaria ligado a essa modalidade por motivos de profissionalismo.

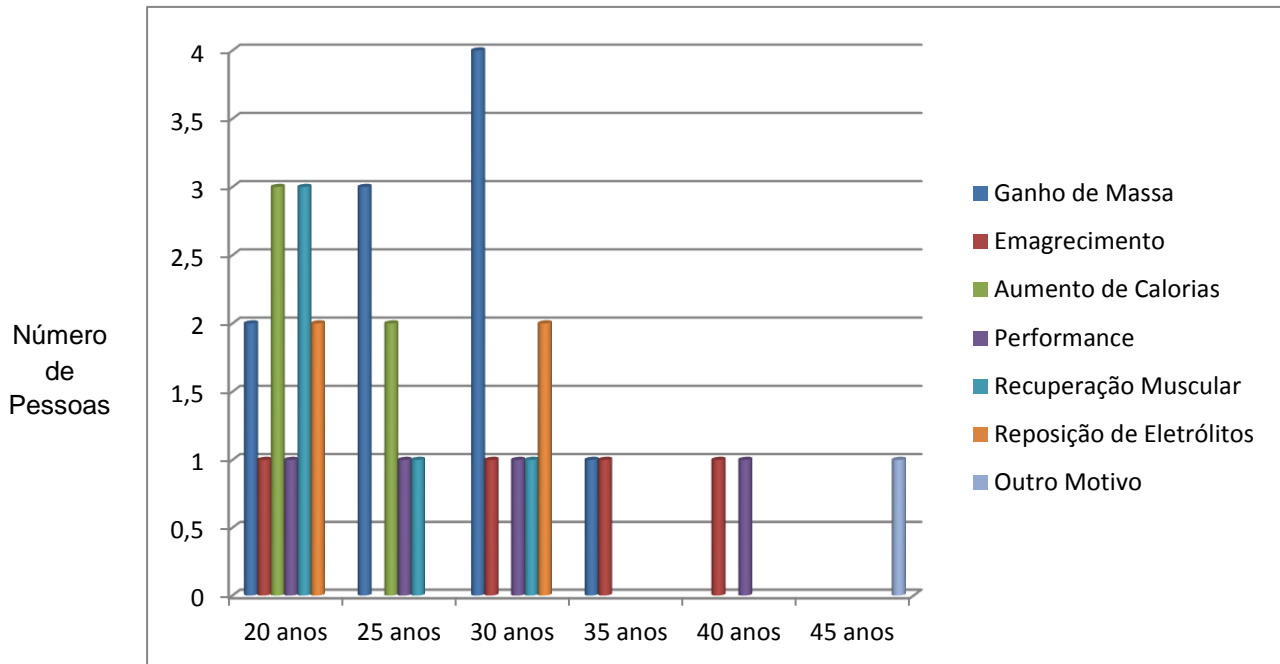
Gráfico 07 - O uso de suplementos pelos entrevistados que responderam sim ou não, nas suas respectivas faixas etárias.



Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

O gráfico apresenta um resultado bem demonstrativo dos entrevistados que utilizam algum tipo de suplemento. Isso fica evidente para termos de estudos que os suplementos fazem parte da dieta nos treinos em academia. Na faixa etária de 20 a 30 anos, o uso é frequente, havendo uma aceitação quase que unânime por parte dos praticantes. Isso nos demonstra que nas academias o consumo pode ser maior do que o pesquisado, apresentando variabilidade também nos tipos de suplementos. Um aspecto que chama atenção é ao maior uso na faixa etária de 30 anos, já que entre os jovens o uso de suplementos é bem mais apreciado e procurado. Com a faixa etária de 20 anos apresenta-se mais potência para as atividades físicas, mas por outro lado o desgaste em horas de treino faz com que esse praticante procure reposição ao desgaste excessivo. Na faixa etária de 45 anos percebe-se que o uso de qualquer suplemento não foi encontrado por nenhum praticante.

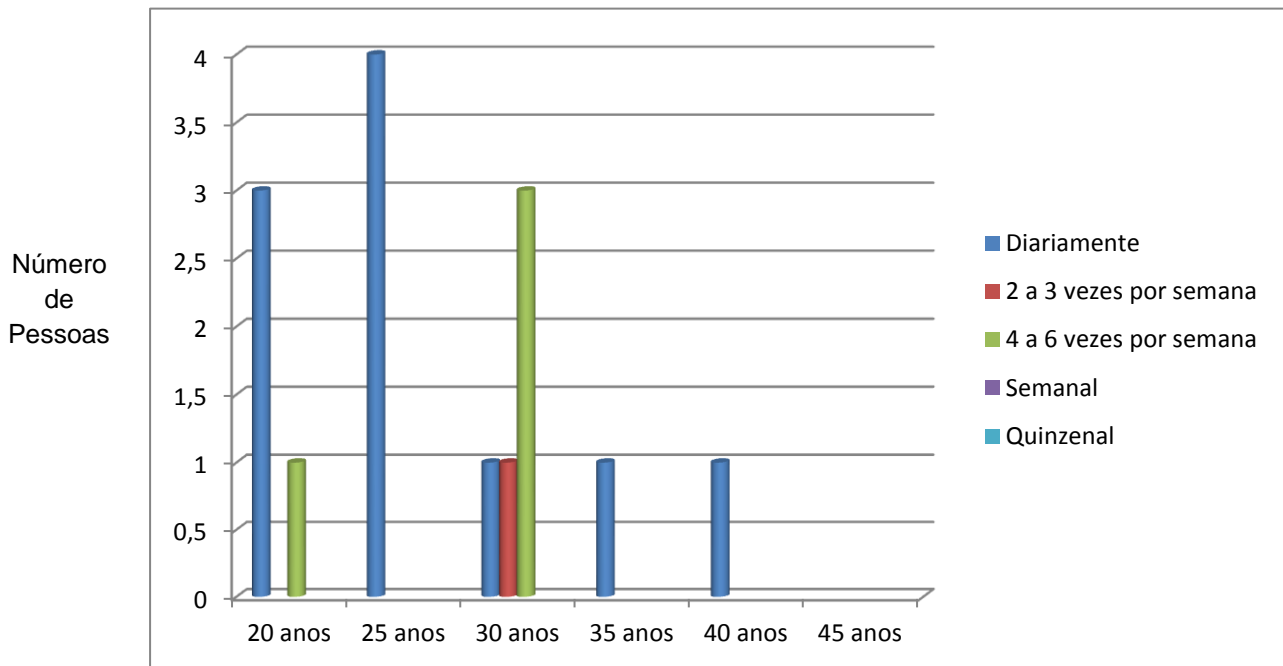
Gráfico 08 - Apresenta o objetivo da suplementação utilizado pelos entrevistados e praticantes de academia em suas respectivas faixas etárias.



Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

O gráfico apresenta na faixa etária de 20 anos uma grande diversificação de objetivos relacionados com a suplementação. Os entrevistados procuram através da suplementação resultados dentro das suas expectativas. Chama a atenção na faixa etária de 30 anos o número grande de entrevistados com o objetivo de ganho de massa. O que nos faz supor pela faixa etária que alguns praticantes podem apresentar perda de massa magra devido ao estilo de vida. À medida que a faixa etária aumenta para os entrevistados com 45 anos, percebemos qualquer outro motivo pelo objetivo na suplementação. Objetivo esse não relatado especificamente durante a pesquisa.

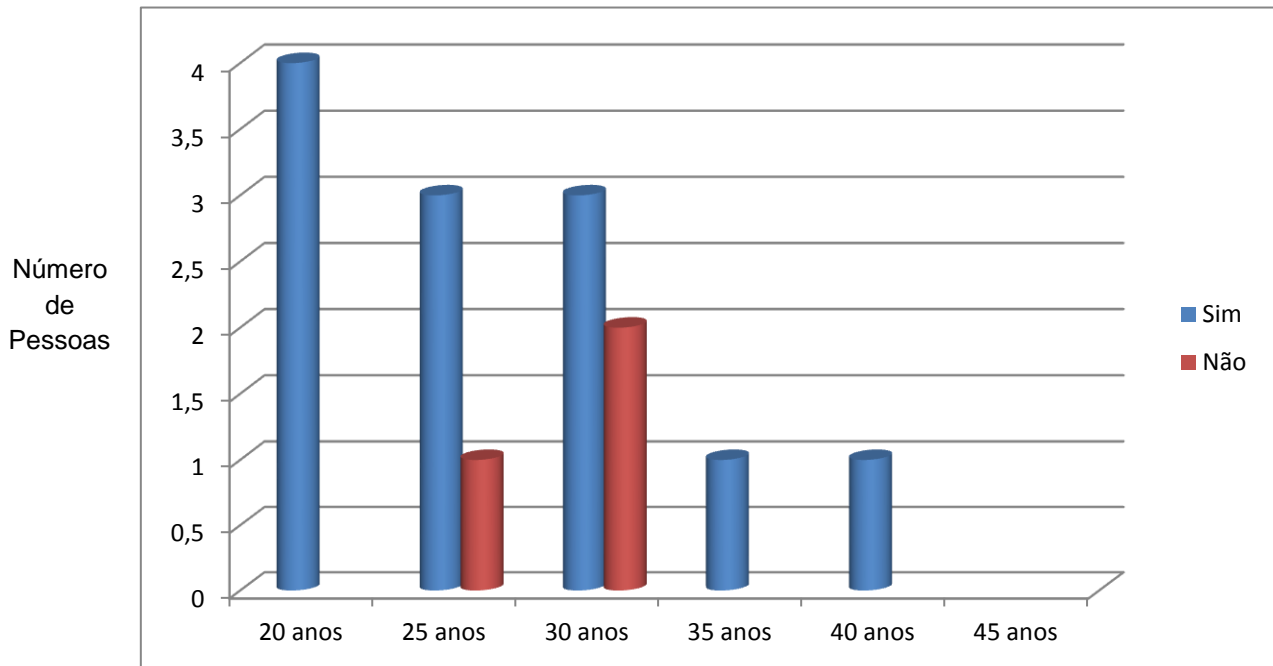
Gráfico 09 - Apresenta a frequência quanto ao uso de suplementos diários ingeridos pelos praticantes em academias que participaram da pesquisa, relacionando suas faixas etárias.



Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

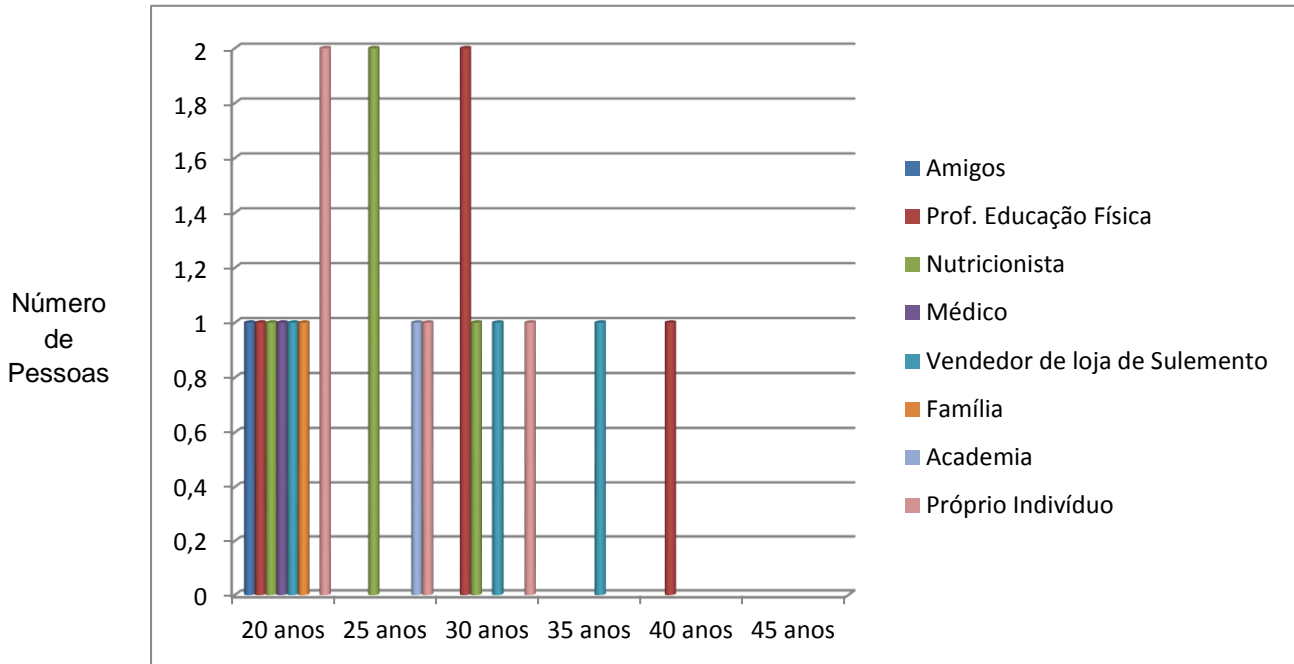
O gráfico apresenta o uso de suplementos na faixa etária de 20 anos e 25 anos bem maior que em todas as outras faixas etárias, o consumo é diariamente. Isso nos faz supor que entre os entrevistados jovens o uso de suplementos está difundido não há uma pausa para o organismo passar por um condicionamento natural. Observando a faixa etária de 30 anos já percebemos um uso de suplementos com a frequência menor, motivo que pode ser a faixa etária mais avançada, ou outra atividade que não esteja relacionada somente a academia. Com a faixa etária de 45 anos o uso de suplementos desaparece nossos entrevistados não utilizam nenhum tipo de suplementos, mas frequentam a academia, pelo que nos faz relacionar a demanda de custo energético é menor com relação aos mais jovens.

Gráfico 10 - Apresenta a satisfação dos entrevistados quanto ao uso de suplementos, relacionado com suas faixas etárias.



O gráfico apresenta na faixa etária de 20 anos uma resposta dos entrevistados positiva, todos estão satisfeitos com o efeito da suplementação, não havendo resposta negativa. Os entrevistados nessa faixa etária demonstram por unanimidade que além de fazerem uso de suplementos apostam que não encontrariam outro recurso além da suplementação. Pois sendo jovens acreditam ser necessário manter sempre a energia em pico. Já na faixa etária de 25 anos, também foi expressiva a resposta positiva, mas alguns entrevistados responderam de forma negativa, e aumentando a faixa etária aos 30 anos, cresceu bastante o número dos entrevistados que responderam de forma negativa. Com 35 anos e 40 anos as respostas foram somente positivas. E na faixa etária de 45 anos não houve opiniões dos entrevistados. A suplementação ajuda bastante, mas não pode ser vista substitutivo de uma nutrição adequada para cada esporte.

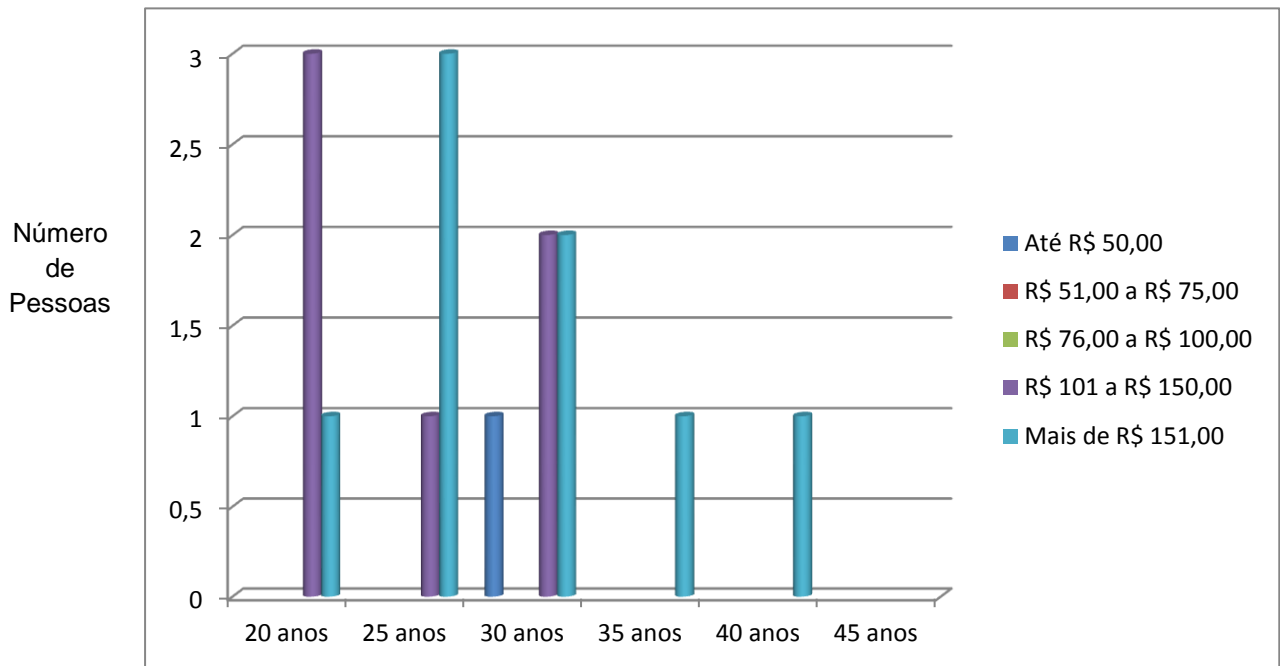
Gráfico 11 - Apresenta a indicação ao uso de suplementos para os entrevistados, relacionada às suas respectivas faixa etária.



Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

Os dados gráficos nos mostra que na faixa etária de 20 anos as indicações acontecem de vários segmentos da sociedade. É comum em academias praticantes mais antigos se acharem apto a recomendarem suplementação aos iniciantes. Isso acontece muito mais do que se imagina. Com a faixa etária de 25 anos percebemos um elevado valor de nutricionistas na indicação de suplementos para os praticantes e com 30 anos um elevado valor para professores de educação física. Isso já comprova uma preocupação dos praticantes em receber uma orientação de algum profissional da área. Na faixa etária de 35 anos e 40 anos, as pessoas que indicam a suplementação aparecem como lojistas de suplementos e professores de educação física. Onde o lojista tem grande participação na difusão e consumo de suplementos por ser na maioria das vezes um praticante também de academia e por se achar experiente, algo que pode se tornar perigoso.

Gráfico 12 - Apresenta o custo na suplementação dos entrevistados mensalmente relacionada com sua respectiva faixa etária.



Fonte: Elaborado pelos autores(2015)

Os valores apresentam logo na faixa etária de 20 anos um custo com suplementação elevado, girando em torno de R\$ 101,00 a R\$ 150,00 reais mensalmente. Na faixa etária de 25 anos esse valor sobe ainda mais, chegando a cima de R\$ 151,00 reais. Percebemos que nas menores faixas etárias existe um gasto maior com suplementação. Com a faixa etária de 30 anos também é alto o valor o gasto com suplementação, só que o número de pessoas aderidas ao custo diminui. Na faixa etária de 40 anos e 45 anos o número de pessoas reduz bastante, mas o custo é o mais elevado, a cima de R\$ 151,00.

6 DISCUSSÃO

Os valores apresentados pelos gráficos correspondem às respostas dos entrevistados em cada pergunta do questionário aplicado. Pelos valores que foram apresentados no gráfico relativo ao gênero, observa-se o número de mulheres mais expressivo que o número de homens isso ocorrendo nas faixas etárias mais avançadas. Visto que as academias de musculação apresentavam uma frequência maior no passado por pessoas do sexo masculino. No gráfico relativo à escolaridade, não houve discordância dos valores esperados, pois na menor faixa etária o número de entrevistados como nível escolar com ensino médio seria esperado maior, como de fato foi.

Para o gráfico relacionado com o tempo de academia, foi observado que os frequentadores utilizam com maior frequência, por um período de apenas três meses. A crítica nos leva supor que para o tempo apresentado, os resultados não sendo satisfatórios os frequentadores, abandonam a prática esportiva porque não tem resultados em curto prazo. A motivação, em qualquer ambiente, é um dos principais precursores para a realização de uma tarefa bem sucedida. Afirma-se que sem motivação não há comportamento humano e muitos são os fatores que motivam os indivíduos no seu dia a dia tanto e esses podem vir internamente ou externamente. Além disso, a força em cada motivo influência e é influenciado pela maneira de perceber o mundo de cada indivíduo (ANDRADE, 2013).

No gráfico relacionado com as horas semanais de treino, conclui-se que os maiores tempos de treino podem ser utilizados por esportistas e profissionais da área ou simpatizantes do ambiente da academia. Para os valores do gráfico relativo ao objetivo na academia, o maior interesse foi por musculação e aeróbico, os valores comprovam pelos números apresentados, os praticantes procuram; estética e potência através da musculação.

Em uma visão contemporânea, pode-se considerar que a Educação Física vem estudando o ser homem em um contexto de cultura corporal de múltiplas possibilidades, na prática de atividade física sistematizada e direcionada, para à educação, desporto, estética e saúde, entre outras (ARAUJO & Pimenta, 2007). (Muito comum esses anseios nos dias de hoje).

Os dados do gráfico; perder peso e saúde nos chamou a atenção pelos valores apresentados, onde os entrevistados que frequentam academia de musculação apresentaram objetivos diferentes do suposto, que seria o ganho de massa. A preocupação com a saúde e ganho de músculos foi mais importante, então supomos estar sendo difundido na sociedade à cultura da estética e do bem estar. Para o gráfico com valores ao uso de suplementos, a grande maioria respondeu utilizar em suas práticas esportivas dentro da academia. Isso nos leva a crer que os praticantes podem utilizar os suplementos sem necessidade, levados apenas pela cultura da suplementação ou para minimizar a fadiga, muito comum para quem pratica esporte e academias. Os suplementos nutricionais são divididos em ergogênicos: aqueles que podem promover aumento do desempenho físico além da capacidade fisiológica e repositores: utilizados em situação específica para garantir a capacidade máxima de desempenho fisiológico (ALBINO.C.S. & Campos, 2009).

Os valores do gráfico; objetivo da suplementação, o ganho de massa apontou para um maior interesse dos entrevistados. Os praticantes acreditam na suplementação unicamente como um meio mais viável para o ganho de massa, mas a prática correta dos exercícios e uma nutrição balanceada podem trazer resultados bastante positivos. Os entrevistados que responderam com a frequência ao uso de suplementos, esses valores mostraram que de ingestão diária foi a mais utilizada. Para uma melhor compreensão acerca de suplementação alimentar, define-se por suplementos nutricionais, substâncias adicionadas à dieta principalmente: vitamina, minerais, erva e botânicos, aminoácidos, metabólicos, constituintes, extratos ou combinações de qualquer desses ingredientes (WILLIANS, 2004). Usados inicialmente como auxiliares para melhorar a performance de atletas profissionais, os suplementos são considerados por alguns praticantes de exercício físico produtos “indispensáveis” para o aumento do desempenho esportivo ou para alcance de melhorias estéticas (ALBINO.C.S. & Campos, 2009).

Pelo resultado podemos avaliar que os praticantes estão consumindo suplementos ao treino diário, isso pode levar a uma dependência dessas substâncias ao atleta e amadores. Pois nem todos praticantes são atletas profissionais para recorrerem aos suplementos. Muitos praticantes não querem sentir o desgaste e desconforto, consequência dos treinos diários e então recorrem a esse dispositivo que é a suplementação.

Para os resultados do gráfico, satisfação ao uso de suplementos, os

entrevistados com a menor faixa etária apresentaram o maior índice de respostas. Isso demonstra um fato a ser observado. Com a menor faixa etária os jovens teriam mais potência e força, logo não necessitariam de maior suplementação, sendo os valores então pertinentes menores. Já os entrevistados com maior faixa etária seriam os mais interessados na suplementação, fato que não aconteceu com a coleta dos dados.

Os valores do gráfico, indicação ao uso de suplementos que apresentou os maiores índices foi relacionado para profissionais que atuam na área; nutricionistas, professores de educação física e o próprio indivíduo. É comum nas academias falar sobre suplementação alimentar. Teorias empíricas fantasiosas referentes aos seus resultados iludem e induzem ao uso dessas substâncias muitos indivíduos que se apresentam dispostos a pagar alto preço em nome do corpo desejado (LIMA.H.A & Lima, 2013).

O que é bastante comum em academias é a autorreceita. Perigo que pode trazer consequências sérias e danos para o próprio praticante, algo difícil de conscientizar as pessoas que frequentam a academia. O suplemento alimentar é um produto constituído de pelo menos um desses ingredientes: vitaminas (A, C, complexo B, etc.) minerais (Fe, Ca, K, Zn, etc.) ervas e botânicos (ginseng, guaraná em pó), aminoácidos (BCAA, arginina ornitina, glutamina), metabólitos (creatina, Lcarnitina), extratos (levedura de cerveja) ou combinações dos ingredientes acima, e não deve ser considerado como alimento convencional da dieta (LIMA.H.A & Lima, 2013).

Esta prática é mais comum na menor faixa etária. Por último o custo com a suplementação que sempre onera o orçamento de qualquer praticante, pois os suplementos de melhor qualidade e resposta rápida são os mais caros. Algo que mensalmente pode tornar-se dispendioso em longo prazo. A procura por uma nutrição e descanso adequado ajuda no metabolismo e ganho de energia melhorando o funcionamento do organismo. Algo que os praticantes não veem como resposta rápida.

7 CONCLUSÃO

A forma que os recursos ergogênicos ainda são interpretados e utilizados por praticantes demonstra que há uma grande falta de informação e utilização de maneira adequada desses recursos, haja vista pela falta de acompanhamento como profissionais adequados e qualificados os recursos ergogênicos são interpretados como algo mistificado. O assunto é alvo de pesquisas já algum tempo onde já foram comprovados resultados em modalidades olímpicas. Os recursos ergogênicos surgiram como uma ferramenta importante para auxiliar e superar limites de atletas bem como de praticantes em qualquer modalidade esportiva.

Hoje em dia muito mais difundido tornou-se um problema para alguns órgãos de saúde, devido o seu uso indiscriminado. Os praticantes de academia utilizam esses recursos ergogênicos e chegam a banalizar seus efeitos, principalmente quanto aos anabolizantes. Um assunto onde traz muitas controvérsias, mas é nas academias o local de maior utilização e comercio dessas substâncias.

O presente trabalho procurou traçar um perfil dos praticantes de academias e sondar os recursos utilizados através de um questionário. Pois com a aplicação desse questionário pode-se mensurar e diagnosticar possíveis usos dos recursos ergogênicos e quais esses recursos mais utilizados pelos praticantes. O atleta profissional e o amador estão sujeitos à mesma viabilidade desses recursos, mas o uso adequado bem como a estrutura que ambos disponibilizam pode levá-los a resultados bastante diferentes.

Os recursos ergogênicos que atuam como anabólicos, podem levar seus usuários a terem problemas de saúde sério, pois a utilização não tem nenhum acompanhamento profissional e muitas vezes sugerido por pessoas que assumem uma responsabilidade inconsequente. Só após algum tempo é percebido seus efeitos e reações. Essa prática precisa ser esclarecida e conscientizada nas academias e locais de competição, algo que poderá levar um grande tempo.

REFERÊNCIAS

- ALBINO.C.S., & Campos, P. E. (Julho de 2009). *Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC*. Acesso em 20 de Dezembro de 2015, disponível em efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd134/consumo-de-suplementos-nutricionais-em-academias.htm>
- ALVES, L. (2002). RECURSOS ERGOGÊNICOS NUTRICIONAIS. *R. Min. Educ. Fís., Viçosa* , p. 50.
- ANDRADE, R. (Abril de 2013). *Motivação à prática da musculação: um estudo nas academias de São José*. Acesso em 20 de Dezembro de 2015, disponível em EFDeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd179/motivacao-a-pratica-da-musculacao.htm>
- ARAUJO, A., & Pimenta, F. H. (Dezembro de 2007). *Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico*. Acesso em 20 de Dezembro de 2015, disponível em efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>
- CASTRO, R. C. (01 de Agosto de 2013). *O que são recursos ergogênicos em nutrição esportiva*. Acesso em 03 de Março de 2015, disponível em Nutri Tota: <http://www.nutritotal.com.br/perguntas/?acao=bu&id=751&categoria=6>
- CASTRO, R. C. (01 de Agosto de 2013). *O que são recursos ergogênicos em nutrição esportiva?* Acesso em 14 de Março de 2015, disponível em Nutri total: <http://www.nutritotal.com.br/perguntas/?acao=bu&id=751&categoria=6>
- CORSEUIL, H. X., & ZEISER, C. C. (14 de setembro de 2009). *Aminoácidos de cadeia ramificada e suas relações com a prática de atividades físicas e com a saúde*. Acesso em 19 de abril de 2015, disponível em efdeportes:

<http://www.efdeportes.com/efd136/aminoacidos-de-cadeia-ramificada-e-atividades-fisicas.htm>

LIMA.H.A, & Lima, J. R. (Julho de 2013). *A auto-suplementação de praticantes de musculação do sexo masculino nas academias de Conceição do Araguaia, PA*. Acesso em 20 de Dezembro de 2015, disponível em EFDeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd182/a-auto-suplementacao-nas-academias.htm>

MAHAN, K. L., & STUMP, S. E. (2010). *Alimentos, Nutrição e Dietoterapia Volume 2*. Rio de Janeiro: Elsevier.

MARIANO, A. B. (03 de Abril de 2011). *Recursos Ergogênicos e a atuação do Biomédico no Esporte*. Acesso em 20 de Setembro de 2015, disponível em Ciência Tecnologia e Inovação: <http://andrebmariano.blogspot.com.br/2011/04/recursos-ergogenicos-e-atuacao-do.html>

MONTES, L. (2008). *TECIDOS TECNOLÓGICOS AJUDAM A MELHORAR DESEMPENHO DOS ATLETAS*. Acesso em 14 de Março de 2015, disponível em fashion bubbles: <http://www.fashionbubbles.com/estilo/tecidos-tecnologicos-ajudam-a-melhorar-desempenho-dos-atletas/>

NETO, T. (Abril de 2001). *A Controvérsia dos Agentes Ergogênicos: Estamos Subestimando os Efeitos Naturais da Atividade Física?* Acesso em 13 de março de 2015, disponível em The Scientific Electronic Library Online - SciELO: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302001000200002&script=sci_arttext

Sendon, M. (2012). *Os suplementos nutricionais e os suplementos ergogênicos*. Acesso em 20 de setembro de 2015, disponível em Dicas de Musculação: <http://dicasdemusculacao.org/os-suplementos-nutricionais-e-os-suplementos-ergogenicos/>

SOMMA, R. (2 de Agosto de 2010). *RECURSOS ERGOGÊNICOS FISIOLÓGICOS*. Acesso em 3 de Março de 2015, disponível em SOMMA TREINAMENTO FÍSICO: <http://sommatd.blogspot.com.br/2010/08/recursos-ergogenicos-parte-iii.html>

XAVIER, E. M. (16 de Janeiro de 2012). *Os benefícios dos recursos ergogênicos na prática de atividade física*. Acesso em 13 de março de 2015, disponível em efdesportes: <http://www.efdeportes.com/efd164/recursos-ergogenicos-na-atividade-fisica.htm>

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR
FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE POTIM - SP

1. Idade: ____ anos Gênero: Feminino Masculino
2. Grau de Escolaridade: Ensino Fundamental Ensino Médio
 Ensino Superior nenhum
3. Há quanto tempo pratica exercício físico regularmente?
- menos de 3 meses de 3 a 6 meses
- de 7 meses a 1 ano mais de 1 ano
4. Quantas horas por semana você pratica exercício físico?
- até 3 horas de 3 a 6 horas de 7 a 9 horas
- de 10 a 12 horas de 13 a 15 horas mais de 15 horas
5. Qual exercício físico você pratica?
- Musculação Aeróbicos (caminhada, corrida, ginástica, bike, dança, etc.)
- Artes Marciais Esportes Coletivos Conjunto de diferentes atividades
6. Você pratica exercício físico para: (Assinale somente um objetivo mais importante)
- Perder Peso e/ou gordura/emagrecer
- Ganhar/definir músculos/ aumentar massa muscular
- Saúde Lazer Estética Competição
7. Você faz uso de suplementos alimentares? Sim não

Qual (is)? _____

() R\$ 101,00 a 150,00

() Mais de R\$ 151,00

Recebido para publicação em 15/03/2011

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 4. n. 20. p. 139-146.

Março/Abril. 2010. ISSN 1981-9927.