

CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR USUÁRIO *MOUNTAIN BIKERS* AMADORES**Márcia Machado de Camargo¹****Raquel Awade Madeira¹****Francisco Navarro¹****RESUMO**

No *Mountain Bike* (MTB), nota-se um crescimento do número de atletas nas competições de alto nível sem uma prévia orientação de profissionais habilitados da área da saúde para uma melhor segurança em suas atividades físicas e qualidade nutricional. O objetivo deste estudo foi avaliar o nível de conhecimento sobre aspectos nutricionais em *mountain bikers* amadores. Sessenta *mountain bikers* entre homens e mulheres receberam um questionário com perguntas sobre nutrição e treinamento desportivo. Verificou-se que 93,34% indivíduos eram consumidores de suplemento, apenas 17,02% consumiam por prescrição feita por nutricionista. Conclui-se que o uso de suplementos nesse estudo está sendo usados em grande quantidade sem as orientações necessárias e incita a maiores pesquisas visando uma proteção acentuada à saúde dos consumidores, visto que as informações são sem respaldo científico para o uso.

Palavras-chave: Suplementos, Nutrição Esportiva, *Mountain Bike*.

1- Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu da Universidade Gama Filho - Nutrição esportiva

ABSTRACT

Consumption of supplement for user amateur mountain bikers

In Mountain Bike (MTB), there is a growing number of athletes in high level competitions without a prior guidance of skilled professionals in the health area for better security in their physical activities and nutritional quality. The aim of this study was to evaluate the level of knowledge about nutrition in amateur mountain bikers. Sixty mountain bikers for men and women received a questionnaire about nutrition and sports training. It was found that 93.34% individuals were consuming supplements, only 17.02% used prescription made by a nutritionist. We conclude that the use of supplements in this study is being used in large quantities without the necessary guidance and encourages further research aiming at a strong protection to consumer health, since the information is no scientific support for use.

Keywords: Supplements, Sport Nutrition, Mountain Bike.

Endereço para correspondência:
marcia_mcamargo@yahoo.com.br
kelawade@hotmail.com.br

INTRODUÇÃO

O *mountain bike* (MTB) é uma das modalidades do ciclismo, sendo as principais competições mundiais organizadas pela União Ciclista Internacional (UCI). As competições são realizadas em circuito fechado, com trechos estreitos e sinuosos (*single tracks*), e/ou estradas abertas, geralmente com a presença de erosões, pedras, cascalhos, troncos, árvores e travessia em trechos com lama. A duração de uma competição varia entre 2 a 3 horas, com grande exigência aeróbia e a utilização de aproximadamente 90% da frequência cardíaca máxima (Costa, Nakamura, Oliveira e Colaboradores, 2006).

Existe uma importante relação entre a nutrição e a atividade, pois a capacidade de rendimento do organismo é otimizada através de uma nutrição adequada, com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes, sejam eles carboidratos, gorduras, proteínas, minerais e vitaminas (Araujo e Navarro, 2008).

Com finalidade ergogênica e estética, no Brasil, tem sido observado um uso abusivo de suplementos alimentares e drogas. Observa-se que essa atitude vem crescendo em ambientes de prática de exercícios físicos, tendendo à generalização em algumas academias de ginástica e associações esportivas. Trata-se muitas vezes de um comércio ilegal, sem controle dos setores da vigilância sanitária, funcionando na própria academia e contando com a participação, direta ou indireta, de profissionais responsáveis pelas sessões de exercícios físicos. A regra, nestas circunstâncias, é a inexistência de prescrição médica e/ou orientação de nutricionista com formação em ciência do esporte, que são os profissionais qualificados para atuarem neste contexto. A busca por um corpo esteticamente perfeito e a falta de uma cultura corporal saudável tem levado a população a usar de forma abusiva, substâncias que possam potencializar no menor espaço de tempo possível os seus desejos. Dentre essas substâncias, o suplemento tem um destaque primordial, talvez por falta de uma legislação rigorosa que autorize a sua venda sem receita médica, ou devido às indústrias lançarem constantemente no mercado produtos ditos ergogênicos prometendo efeitos imediatos e eficazes (Espinola, Costa e Navarro, 2008).

A fadiga é apontada como fator limitante do desempenho atlético e constitui um fenômeno complexo ou mesmo um conjunto de fenômenos de interação simultânea com diferentes graus de influência, dependendo da natureza do exercício físico (Altissimi e Colaboradores, 2008).

Os estoques adequados de glicogênio são essenciais para uma ótima performance durante um exercício de endurance. Uma vez que o glicogênio é depletado, o exercício tem obrigatoriamente sua intensidade diminuída, caso contrário é descontinuado por falta de substrato disponível para a ressíntese da molécula de adenosina trifosfato (ATP) (Carvalho e Colaboradores, 2008).

Para muitos atletas a ingestão regular de grandes quantidades de água não é o suficiente, em parte devido a sudorese excessiva e uma deficiência de sódio assim como de água. Dessa maneira uma ingestão adequada de sódio e cloreto (sal de cozinha) deve fazer parte do processo de reidratação. A importância de ingerir fluidos, carboidratos e sal durante os exercícios prolongados é bastante conhecida (Hirata, Vist e Liberali, 2008, p463).

Sabe-se que há um grande risco relacionado ao consumo desses suplementos, incluindo o doping em consequência da presença das substâncias proibidas que não estão declaradas nos rótulos.

O número de atletas amadores vem aumentando nos últimos anos e o crescente consumo de suplementos como também o aumento da oferta de diferentes marcas dos mesmos no mercado, despertou interesse para a realização do estudo sobre o consumo de suplementos por atletas de *Mountain Bike*. Diante disso objetivou identificar melhor o perfil dos atletas, quanto ao uso de suplementos, investigar o tipo e o objetivo, como também verificarem as fontes de prescrição dos suplementos. Esses resultados servirão nos futuros estudos com consumo de suplementos, bem como embasamento em programas de educação nutricional.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa é do tipo descritivo, pois buscou o perfil dos indivíduos praticantes de *mountain bikers*, no período de abril de 2010, que consumiam ou não suplementos alimentares. A população estudada foi

composta por atletas amadores e profissionais de diferentes idades, gênero e cidades, cujo total de indivíduos pesquisado foi de 60.

Quanto à coleta de dados, utilizou-se questionário auto-aplicável, composto de 8 questões referentes ao perfil dos atletas, à experiência e ao volume de treino, ao acompanhamento e prescrição por parte de profissionais habilitados sobre aspectos nutricionais e suplementação desportiva. O questionário foi respondido individualmente, em uma competição realizada na cidade de São Roque, sendo que, a qualquer dúvida dos participantes houve livre consulta ao pesquisador responsável.

Os pré-requisitos para a participação na pesquisa foram participar de competições de *mountain bike*.

A faixa etária dos atletas para o preenchimento dos questionários foi a partir dos 15 anos de idade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente estudo participaram 60 indivíduos, sendo que a distribuição segundo gênero revelou um predomínio masculino (93,34%) (Figura 1). Estes resultados são coerentes por Pereira, Lajolo, Hirschbruch (2003) que identificam em seus estudos que a maioria dos usuários de academias de ginástica em São Paulo (77,0%) eram do gênero masculino.

Estes resultados também são coerentes por Araujo e Navarro (2008) que identificam em um estudo com usuários de academia de ginástica em Espírito Santo que 70% dos indivíduos que consomem suplementos são do gênero masculino.

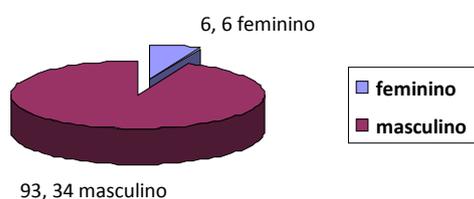


Figura 1. Distribuição dos indivíduos segundo o gênero.

A população estudada revelou grande consumo de suplementos, 78,33% dos entrevistados afirmaram utilizar suplementos.

Estes resultados são coerentes aos encontrados por Hirschbruch, Fisberg,

Mochizuki, (2008) que afirmam que 61,2% da amostra utilizam suplementos.

No estudo de Hallak, Fabrini e Peluzio (2007) verificou-se também que a maioria dos entrevistados, ou seja, 81,2% da amostra faziam uso de algum suplemento nutricional.

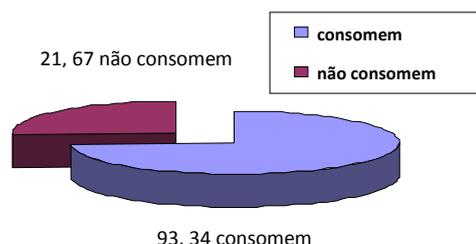


Figura 2. Distribuição do número e percentagens de participantes segundo o consumo de suplementos quanto aos gêneros.

A população estudada que consumia suplementos, a maioria (68,3%) dos entrevistados afirmou utilizar produtos a base de carboidratos. Em segundo lugar o suplemento mais utilizado são os aminoácidos (56,6%).

Estudos como os de Domingues e Marins, (2007) e Araújo, Andreolo e Silva, 2002 realizados com alunos de academia mostrou que a maioria dos entrevistados consumiam suplementos à base de creatina, diferenciando dos resultados encontrados neste estudo. Isso se deve ao fato dos entrevistados terem objetivos diferentes quanto a prática do esporte em questão.

Estudos recentes segundo Carvalho e colaboradores (2008), têm demonstrado que adicionar proteína a uma bebida esportiva rica em carboidrato aumenta a capacidade de endurance, aumenta a reidratação, atenua marcadores bioquímicos de degradação muscular, e melhora a função muscular subsequente ao exercício, ou seja, retarda a fadiga e auxilia na recuperação.

Em estudos anteriores realizados por Pereira; Lajolo e Hirschbruch (2003), o consumo de suplementos alimentares foi orientado por nutricionista apenas por 7,8% dos entrevistados.

Em um estudo realizado por Espinola; Costa e Navarro (2008), observaram que a maioria (54%) relatou que utiliza algum tipo de suplemento sem nenhuma indicação profissional.

Tabela 1 - Distribuição do número e prevalência de participantes quanto ao tipo de suplementos.

Tipo de suplementos	N	%
Aminoácidos	34	56,6
Vitaminas e minerais	21	35
Carboidratos	41	68,3
<i>Fat burner</i>	0	0
Bebidas isotônicas	29	48,3
Outros	0	0

Nesse estudo relatou que a maioria faz o uso de suplementos nutricionais sem a indicação de um profissional e sim por influências de amigos parentes e propagandas ou iniciativa própria (82,98%) e apenas 17,02% afirmaram manter acompanhamento com os profissionais.

Em estudos realizados para adquirir conhecimento sobre hábitos de hidratação dos atletas de *mountain bike* relatou-se que 28,7% dos atletas nunca tiveram algum tipo de orientação. (Cruz, Cabral e Marins, 2009)

Em um estudo sobre conhecimento de nutrição em praticantes e musculação compara dados obtidos há 10 anos e nota-se que houve uma melhora nos conhecimentos relativos à função dos nutrientes, fontes alimentares de energia e proteínas, posicionamento quanto ao uso de suplementação protéica e função orgânica de anabolizantes, evidenciado maior acesso à informação adequada no presente (Souza e Sampaio, 2002).

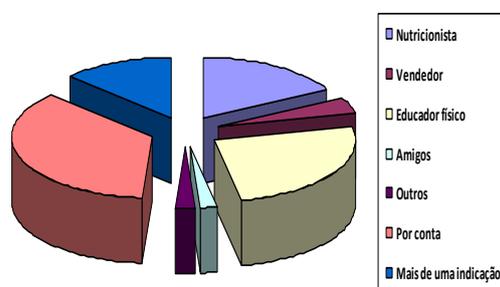


Figura 3. Prevalência do relato de consumo de acordo com a indicação para o uso de suplementos

CONCLUSÃO

Quanto aos resultados obtidos na pesquisa de campo, é possível formular algumas conclusões:

- O grupo em estudo poderá ter uma necessidade de suplementação e orientação nutricional adequada para o esporte pelo fator de duração de uma competição que varia de 2 a 3 horas para fazer a mobilização das reservas orgânicas.
- Com base nas respostas obtidas, conclui-se que apenas 17,02% recebem orientação de um nutricionista e que a grande maioria necessitam de orientação sobre o tema, para adoção de uma boa estratégia de suplementação. Os atletas que obtiveram alguma orientação se equivocaram em suas respostas, demonstrando a falta de informações de um profissional adequado.
- Nota-se uma melhora nos conhecimentos de nutrição detectada neste estudo e em alguns citados no mesmo, que, possivelmente houve maior acesso a informações corretas na atualidade através de revistas, jornais, televisão. Não resta dúvida, no entanto, que profissionais que atuam no setor devem manter vigilância sobre o tipo e informações veiculada junto aos esportistas. Considerando especificamente o uso e anabolizantes, ainda deve haver mais discussões sobre o tema, discutindo sobre os riscos e benefícios à saúde.
- São necessárias campanhas de intervenção, com orientação sobre o consumo de suplementações comercializadas, para que os benefícios dos hábitos corretos sejam obtidos.
- As federações responsáveis pelo ciclismo devem ter estratégias de informações, visando assegurar o conhecimento sobre o tema aos filiados. Em eventos de sua supervisão, reunindo atletas de *mountain bike* adequados para a reposição de suplementos, fundamental para uma boa performance desportiva e evitar, inclusive, problemas com agravo de saúde do praticante deste esporte

REFERÊNCIAS

- 1- Altimari, R.; Fontes, E.R.; Okano, A.H.; Triana, R.O.; Chacon-mikahil, M.P.T.; Moraes, A.C. A ingestão de cafeína aumenta o tempo para fadiga neuromuscular e o desempenho físico durante exercício supramáximo no

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

ciclismo. Brazilian journal of biotricity. Vol. 2. Num. 3. 2008. p. 195-203.

2- Araújo, L.R.; Andreolo, J.; Silva, M.S. Utilização de Suplemento Alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia –GO. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília. Vol. 10. Num. 3. 2002.

3- Araujo, M.F.; Navarro, F. Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia d ginástica, Linhares, Espírito Santo. Revista de Nutrição Esportiva. Vol. 2. Num. 8. 2008. p. 46-54.

4- Cruz, M.A.; Cabral, C.A.; Marins, J.C. Nível de conhecimento e hábitos de hidratação dos atletas de mountain bike. Fitness e performance j. Vol. 8. Num. 2. 2009. p. 79-89.

5- Costa, V.P.; Nakamura, F.Y.; Oliveira, F.R; Aspectos fisiológicos e de treinamento de mountain bikers brasileiros. Revista de Educação Física. Num. 136. 2006. p. 5-11.

6- Domingues, S.F.; Marins, J.C.B. Utilização de Recursos Ergogênicos e Suplementos Alimentares por praticantes de Musculação em belo Horizonte – MG. Fitness e Performance Jornal, Rio de Janeiro, 2007.

7- Espinola, H.F.; Costa, M.A.; Navarro, F. Consumo de suplementos por usuários de academias de ginástica da cidade de João pessoa – PB. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 1. Num. 7. 2008. p. 01-10.

8- Hallak, A.; Fabrini, F.; Peluzio, M.C.G. Avaliação do Consumo de Suplementos Nutricionais em academias da zona Sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 1. Num. 2. 2007. p. 55-60.

9- Hirata, N.; Vist, P.; Liberali, R. Hiponatremia em atletas. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 2. Num. 12. 2008. p. 462-471.

10- Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academia de ginástica em São Paulo. Revista Med. Esporte. Vol. 14. Num. 6. 2008. p. 539-543.

11- Pereira, R.F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplemento por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição. Vol. 16. Num. 3. 2003. p. 265-272.

12- Carvalho, M.M.; Salomão, C.B.; Carvalho, F.L.; Navarro, A.C. A co-ingestão de carboidrato e proteína na forma de suplementação líquida confere alguma vantagem metabólica quando compara com a ingestão do suplemento de carboidrato sozinho durante um exercício de endurance? Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 2. Num. 8. 2008. p. 76-84.

13- Souza, A.M.; Sampaio, H.C. Conhecimento de nutrição de desportistas praticantes de musculação: 1990 X 2002. Revista Nutrição e Esporte. 2002. p. 19-22.

Questionário

1-Identificação

Nome: _____

Data de nascimento ____/____/____

Gênero: Masculino: () feminino: ()

2- Escolaridade

() Ensino médio; () Ensino superior; () Pós graduação; () outros – alfabetizado, fundamental.

3- Qual a sua frequência de treino semanal ?

Duas vezes (); Três vezes ();
Quatro vezes (); Cinco vezes ();
Seis vezes ()

4- Com que objetivo faz atividade física?

Emagrecer (); Lazer (); Competitivo ();
Outros ()

5- Consome algum tipo de suplemento?

Sim (); Não ()

6- Qual suplemento consome? E em que momento?

Aminoácidos ou outros concentrados protéicos
() - antes (); durante (); depois ()

Vitaminas e minerais ()

antes (); durante (); depois ()

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

Carboidratos () -
antes (); durante (); depois ()

Fat burnner () -
antes (); durante (); depois ()

Bebida isotônica - ()
antes (); durante (); depois ()

Outros () _____ -
antes (); durante (); depois ()

7- Com qual objetivo consome suplemento?
Emagrecer (); Hipertrofia (); Definição ();
Saúde (); 2 ou mais objetivos ()

8- Quem prescreveu o suplemento?
() Nutricionista () Educador Físico
() Vendedor () Amigos
() Outros () Por conta própria
() Mais de uma indicação

Recebido para publicação em 08/04/2010
Aceito em 29/04/2010