

AVALIAÇÃO DO PERFIL E DO CONHECIMENTO BÁSICO DE EDUCADORES FÍSICOS EM RELAÇÃO À SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR EM ACADEMIAS DE BELO HORIZONTE - MG

Giselle Rossi de Vasconcelos¹,
 Mateus Iglésias Moraes¹,
 Sabrina Braga Finelli¹

RESUMO

Este estudo teve como objetivo avaliar os perfis e conhecimentos básicos de educadores físicos que trabalham em academias com relação à suplementação alimentar. As academias foram selecionadas ao acaso, participando do estudo todos os educadores físicos que nelas trabalhavam. Participaram 86 educadores físicos que responderam a um questionário composto por 13 questões objetivas. Os resultados mais expressivos foram: 31,4% e 25,6% se atualizam por internet e revistas não-científicas, respectivamente, sobre assuntos relacionados à suplementação; 16,3% disseram indicar suplementos para seus alunos; dentre os que indicam, 57,2% indicam maltodextrina ou proteínas e 50% já indicaram suplementos para atletas de competição. Foram feitas perguntas para avaliar o conhecimento dos educadores físicos sobre suplementos. 61,6% acreditam que a alimentação balanceada supre as necessidades de proteína; 59,3% afirmam que quanto maior a ingestão de proteínas, maior será a hipertrofia muscular; 57% souberam a finalidade do uso da creatina; 41,8% conhecem a função da L-carnitina e 60% julgam que o excesso de vitaminas é prejudicial à saúde. Conclui-se que apesar de muitos educadores físicos terem um bom conhecimento sobre suplementação, a quantidade daqueles que não têm esse conhecimento ainda é grande, uma vez que poucos possuem cursos sobre o tema e os meios de atualização utilizados nem sempre são confiáveis.

Palavras-chave: Educadores físicos, Suplemento alimentar, Conhecimentos.

1- Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu da Universidade Gama Filho - Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva

ABSTRACT

Evaluation of the profile and basic knowledge of physical educators on the academies of food supplementation in Belo Horizonte – MG

This study had as objective to evaluate the physical educators' information and basics knowledge that work at gym about food supplementation. The gyms' were chosen aimlessly, and all the physical educators that work at them participated of the study. 86 physical educators answered a questionnaire with 13 objective questions. The most expressive results were: 31.4% and 25.6% get actualized by internet and non scientific magazines, respectively, about subjects related to supplementation; 83.7% never prescribed supplementation for their clients; in those who indicate, 57.2% indicate maltodextrin or proteins and 50% already prescribed supplementation for competitions athletes. Questions to evaluate the physical educators' knowledge about supplementation were made. 61.6% believe that a balanced alimentation supplies the protein necessity; 59.3% affirm that more protein ingestion, more muscle hypertrophy; 57% knew about the creatin's purpose; 41.8% know the L-carnite's function and 60% think that the excess of vitamins is harmful to the health. Concluding that even a bunch of physical educators have a nice knowledge about supplementation, the part of them that don't have this knowledge is still large, once few has courses about the subject and the ways that they use to actualize almost never are trustworthy.

Key words: Physical educators, Food supplement, Knowledge.

E-mail:
 girossinutri@yahoo.com.br
 mateus_iglesias@yahoo.com.br
 mundinha@yahoo.com

INTRODUÇÃO

Suplementação alimentar pode ser definida como “alimentos que servem para complementar, com calorias, e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos onde sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requerer suplementação”. (Resolução CFN N° 380/2005). A suplementação alimentar constitui um agente ergogênico nutricional que é usado com intuito de maximizar o desempenho por meio da intensificação da potência física, da força mental ou do limite mecânico (Alves, 2002).

A indústria farmacêutica e alimentícia percebendo a busca incessante dos atletas e praticantes de atividade física pela melhor performance e pelo corpo perfeito produzem uma gama de suplementos alimentares que são constantemente lançados no mercado, a maioria sem comprovação científica de sua eficácia. Estes suplementos são fabricados através da concentração de macro ou micronutrientes ou de outras substâncias contidas ou não em alimentos, que sugerem ter efeito ergogênico, podendo ser encontradas na forma de capsulas, pílulas, pó, gel, etc. (Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2003; Linhares e Lima, 2006).

Os principais suplementos alimentares consumidos por praticantes de atividade física são proteínas e aminoácidos, creatina e carnitina, maltodextrina e vitaminas (Pereira e Cabral, 2007, Hirschbruch, Fisberg e Mochizuk, 2008; Linhares e Lima, 2006). O consumo indiscriminado de suplementos alimentares pode ser deletério à saúde, efeitos adversos mais relatados são: retenção hídrica, câibras, cetose, gota, sobrecarga renal e hepática, irritação e insônia (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003; Araújo, Andreolo e Silva, 2002).

Sabe-se que as necessidades nutricionais de atletas e praticantes de atividades físicas são maiores em relação aos não praticantes, porém a falta de conhecimento de que uma alimentação equilibrada nutricionalmente, a não ser em situações especiais, atende às necessidades nutricionais desta população leva a indicação e uso desnecessário de suplementos alimentares (Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2003).

Legalmente, apenas médico e nutricionista estão aptos para a prescrição de suplementos alimentares, porém as pesquisas mostram que no dia a dia das academias os educadores físicos são os maiores indicadores de suplementos alimentares (Pereira e Cabral, 2007; Neiva e Colaboradores, 2007; Hirschbruch, Fisberg e Mochizuk, 2008). A indicação de suplementos alimentares muitas vezes esta atrelada ao comércio ilegal que funciona dentro das academias contando com participação, direta ou indiretamente do educador físico (Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2003).

Baseado na alta porcentagem de educadores físicos que indicam suplementos alimentares aos seus alunos, torna-se necessário investigar os conhecimentos destes profissionais em relação à suplementação alimentar correta.

Deste modo, este trabalho objetivou avaliar se os educadores físicos que indicam suplementos para praticantes de atividade física e para atletas possuem algum tipo de conhecimento sobre o assunto, qual o meio de atualização científica e avaliar, também, os suplementos mais indicados por estes profissionais.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo de corte transversal com análise descritiva foi realizado em academias de musculação da cidade de Belo Horizonte - MG, no período de 10/12/2010 a 19/01/2011.

As academias foram selecionadas ao acaso, todos os educadores físicos que trabalhavam nas academias foram convidados a participar da pesquisa. Os profissionais que aceitaram participar foram informados antes da aplicação dos questionários sobre o objetivo do presente estudo e da importância de sua participação. Cada voluntário assinou um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A amostra foi composta por 86 participantes e estes responderam um questionário com 13 questões, formuladas para este estudo. Estas questões incluíam tempo de conclusão da graduação, existência de cursos de pós graduação na área de suplementos alimentares, quais meios utiliza para atualização científica se faz orientação de suplementos e quais indicam e a frequência de indicação e algumas questões de

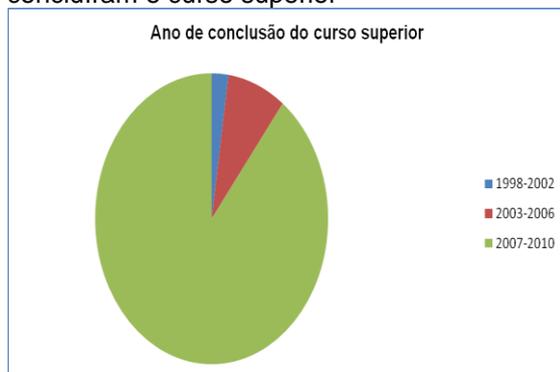
conhecimento sobre suplementos alimentares (Anexo 1).

Ao final da aplicação dos questionários, os dados foram analisados e distribuídos em números absolutos e valores percentuais para cada item. Após a distribuição desses resultados, foi utilizada uma comparação percentual estatística simples para análise e discussão dos resultados obtidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O gráfico 1 mostra que 2,3% dos educadores físicos concluíram a graduação no período de 1998 a 2002, 8,2% concluíram no período de 2003 a 2006 e 89,5% dos participantes haviam terminado há pouco tempo a graduação (2007-2010). Esta questão teve por objetivo analisar o perfil dos entrevistados e observar se o tempo de experiência profissional influencia na conduta do profissional. Os resultados mostraram que dentre os participantes que indicaram suplementos há recém formados como também há profissionais experientes.

Gráfico 1 - Ano em que os educadores físicos concluíram o curso superior



O gráfico 2 mostra que 97,7% dos profissionais que atuam nas academias pesquisadas não possuem nenhum tipo de curso sobre suplementação nutricional. Apenas 2,3% dizem ter participado de palestras referente ao tema, o que nos mostra que há indicação de suplementos mesmo sem haver um conhecimento adequado sobre o tema por parte da maioria dos profissionais.

Os meios utilizados pela maioria dos participantes para atualização dos conhecimentos foi a internet (31,4%), seguida pelas revistas não-científicas (25,6%). Outros

19,8% disseram utilizar de artigos científicos e 15,1% utilizam folders de propaganda fornecidos pela indústria dos suplementos alimentares, enquanto 8,1% relatam não utilizar nenhuma forma de atualização, o que mostra mais uma vez a falta do conhecimento adequado, visto que a maior parte desses profissionais se atualiza sobre o tema por meio de bibliografias não-científicas, que não são totalmente confiáveis e podem conter informações equivocadas.

Gráfico 2 - Percentual de profissionais que possuem algum tipo de curso sobre suplementos nutricionais



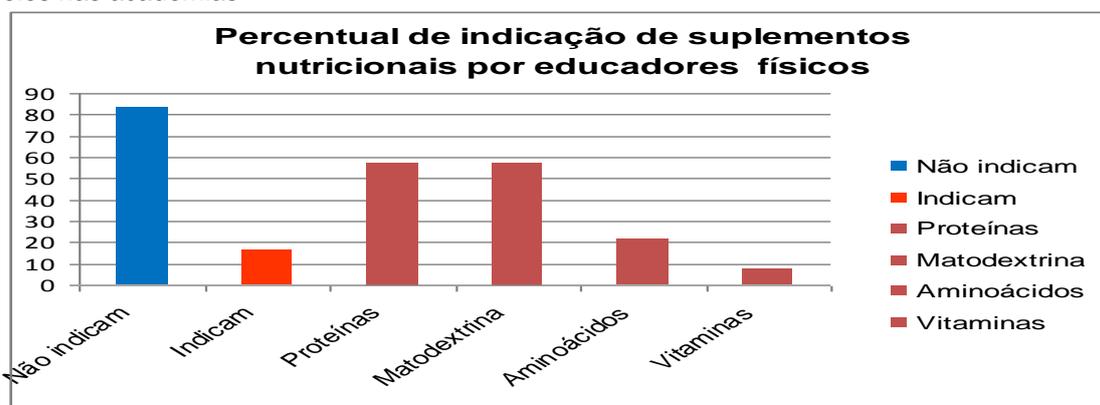
Pelo gráfico 3 podemos observar que 83,7% dos pesquisados nunca indicaram nenhum tipo de suplemento alimentar, enquanto 16,3% afirmam já terem indicado. Destes profissionais que indicam suplementos para os alunos nas academias, 21,4% indicam frequentemente, 50% indicam às vezes e 28,6% raramente indicam. Segundo Pereira e Cabral (2007), 48,2% dos praticantes de musculação que fazem uso de suplementos alimentares foram orientados por professores das academias a fazer essa utilização. Já de acordo com Neiva e Colaboradores. (2007), esse percentual é de 41,07%. Domingues e Marins encontraram um percentual ainda maior, que foi de 51,5%.

Os suplementos mais indicados por estes profissionais foram proteínas e maltodextrina (28,6% cada), aminoácidos (21,4%) e vitaminas e minerais (7,2%) (Gráfico 3), ficando as porcentagens bem próximas àquelas encontradas por Araújo, Andreolo e Silva (2002), que relataram ser proteínas e aminoácidos também os suplementos mais consumidos por praticantes de atividade física em academias com 49% e vitaminas e

minerais sendo consumidos por 15% dos praticantes. No estudo de Domingues e Marins (2007) 83,5% dos praticantes de atividade física relataram consumo de proteínas, 78,75% de aminoácidos, 59% de maltodextrina e 57,7% de vitaminas. observaram que 78% dos suplementos consumidos eram proteínas, seguido por aminoácidos (13%) e complexos vitamínicos (5%).

Quando questionados sobre a indicação de suplementos nutricionais para atletas de competição, 50% responderam que indicam ou já indicaram e 50% responderam que nunca indicaram. As modalidades mais citadas foram corrida, luta, natação, ciclismo, triátlon e halterofilismo.

Gráfico 3 - Percentual de profissionais que indicam suplementação e os suplementos mais indicados por eles nas academias



Algumas perguntas foram feitas com o intuito de verificar o conhecimento do educador físico sobre alguns suplementos mais utilizados nas academias. Assim, a tabela 1 nos mostra o percentual de acertos e erros em relação a estas questões. 61,6% dos participantes estavam certos ao afirmarem que uma alimentação balanceada é capaz de satisfazer a quantidade de proteína que um praticante de atividade física necessita e 59,3% sabem que o consumo excessivo de proteína não garante maior hipertrofia

muscular. Quanto ao uso da creatina 57,0% dos profissionais responderam corretamente que ela aumenta a força durante os exercícios, pois aumenta o substrato energético para o exercício de força. Já a maioria (58,2%) dos profissionais não soube responder qual a finalidade no uso da L-carnitina. Quanto ao consumo de vitaminas e minerais, 60,0% disseram ter conhecimento que podem causar algum problema à saúde quando ingerido em excesso.

Tabela 1 - Percentual de acertos e erros dos participantes nas questões sobre suplementação nutricional

Questão	Acertaram (%)	Erraram ou não souberam responder (%)
Uma alimentação balanceada é capaz de satisfazer a quantidade de proteína que um praticante de atividade física necessita?	61,6	38,4
Quanto maior o consumo de proteínas maior será a hipertrofia muscular?	59,3	40,7
Qual a finalidade do uso de creatina?	57,0	43,0
Qual a finalidade do uso de L-carnitina?	41,8	58,2
O uso de suplementos vitamínicos em excesso pode trazer risco à saúde?	60,0	40,0

Podemos notar com os resultados da tabela 1 que a maioria dos educadores físicos acertou quase todas as perguntas (com exceção à pergunta relacionada ao uso da L-carnitina), porém, o percentual dos que erraram foi muito grande. Ou seja, ainda há muitos educadores físicos sem os conhecimentos adequados sobre suplementação nutricional e mesmo assim a indicação de suplementos por parte deles continua acontecendo.

CONCLUSÃO

Os profissionais entrevistados não possuem cursos de pós-graduação em suplementação, apenas um pequeno percentual relatou ter assistido a palestras relacionadas com o tema. A maioria usa a internet ou revistas não-científicas como meio de atualização.

Poucos participantes disseram indicar suplementos, porém a literatura mostra que um grande percentual de educadores físicos indica suplementos para alunos de academia. Uma explicação para esta diferença pode estar no fato de que os educadores físicos estão se conscientizando de que o uso de suplementos alimentares tem que ser pautado em conhecimento científico e que a prescrição deve ser feita por um profissional competente, ou, os entrevistados se sentiram constrangidos em revelar que indicam estes produtos aos seus alunos.

Os suplementos mais indicados pelos participantes foram proteína e maltodextrina, seguida por aminoácidos, vitaminas e minerais.

As questões que tiveram o intuito de avaliar o conhecimento dos participantes em relação aos suplementos mostraram que apesar da maioria ter acertado, o número de participantes que errou foi grande.

REFERÊNCIAS

- 1- Alves, L.A. Recursos ergogênicos nutricionais. Rev. Min. Educ. Fís., Viçosa. Vol. 10. Num. 1. 2002. p. 23-50.
- 2- Araújo, L.R.; Andreolo, J.; Silva, M.S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. Rev. Bras.

Ciê. e Mov. Brasília. Vol. 10. Num. 3. 2002. p. 13-18.

3- Domingues, S.F.; Marins, J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte - MG. Fit. Perf. J. Rio de Janeiro. Vol. 6. Num. 4. 2007. p. 218-226.

4- Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens freqüentadores de academias de ginástica em São Paulo. Rev Bras Med Esporte, Niterói. Vol. 14. Num. 6. 2008. p. 539-543.

5- Linhares, T.C.; Lima, R.M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. Vértices. Vol. 8. Num. 1/3. 2006.

6- Neiva, C.M.; e Colaboradores. Aspectos gerais e indicadores estatísticos sobre consumo de suplementos nutricionais em academias de ginástica. Revista Nutrição em Pauta, 2007.

7- Pereira, J.M.O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 1. Num. 1. 2007. p. 40-47.

8- Pereira, R.F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Rev. Nutr. Campinas. Vol. 16. Num. 3. 2003. p. 265-272.

9- Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev Bras Med Esporte. Vol. 9. Num. 2. 2003. p.43-56.

Recebido para publicação em 12/02/2011
Aceito em 20/08/2011

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

QUESTIONÁRIO

1. Data da conclusão do curso de graduação:

2. Você possui algum tipo de curso na área de nutrição esportiva, qual?
 especialização mestrado doutorado não possui
 outro _____

3. Quais os meios que você utiliza para se manter atualizado no assunto suplementação?
 artigos científicos revistas não científicas folders de propaganda fornecidas pelo laboratório que produz os suplementos
 internet não leio nada outros _____

4. Você indica algum tipo de suplementação para seus clientes?
 SIM NÃO

5. Se a resposta anterior for sim, quais suplementos você indica com maior frequência?
 proteínas aminoácidos maltodextrina Creatina L- carnitina Hmβ
 vitaminas e minerais Outros _____

6. Qual a frequência de indicação?
 frequentemente às vezes raramente

7. Você indicação ou já indicou suplementação para algum atleta?
 SIM NÃO

8. Se sim na anterior, qual a modalidade?
 natação ciclismo corrida halterofilismo luta
 outro _____

9. Você acredita que uma alimentação balanceada é capaz de satisfazer a quantidade de proteína que um praticante de atividade física necessita?
 SIM NÃO

10. Você acredita que quanto maior o consumo de proteínas maior será a hipertrofia muscular?
 SIM NÃO

11. Com uso da creatina espera-se que os indivíduos tenham:
 aumento da hipertrofia muscular, pois ela é capaz de aumentar a absorção de aminoácidos no intestino.
 diminuição da gordura corporal, pois ela age diretamente nos adipócitos quebrando as moléculas de gordura.
 aumento da força durante os exercícios, pois a creatina aumenta o substrato energético para o exercício de força.

12. Acredita-se que a L-carnitina é capaz de:
 diminuir o percentual de gordura por aumentar a oxidação de ácidos graxos.
 aumentar a massa muscular por auxiliar na formação de proteína no organismo.
 potencializar a força durante o exercício por promover aumento do glicogênio muscular.

13. Muitos praticantes de atividade física fazem uso de vitaminas como C e E visando combater os radicais livres gerados durante o exercício. Você acredita que o uso de suplementos vitamínicos:
 pode causar algum problema de saúde quando ingerido em excesso.
 quanto maior a dose melhor o resultado, pois as vitaminas extras serão capazes de neutralizar todo radical livre sem malefício para o organismo.
 o uso contínuo de vitaminas não traz nenhum mal à saúde, pois o excesso é eliminado pela urina sem qualquer prejuízo para o organismo.