

CONHECIMENTOS SOBRE NUTRIÇÃO ESPORTIVA, USO E INDICAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR EDUCADORES FÍSICOS DE CAXIAS DO SUL-RSSharon Fagundes de Oliveira¹, Bárbara Pelicoli Riboldi²
Márcia Keller Alves¹**RESUMO**

Professores de academias são o primeiro contato dos praticantes de atividade física, sendo fundamental que eles possuam conhecimentos básicos sobre nutrição esportiva e utilização de suplementos alimentares, encaminhando o aluno ao profissional especializado. Objetivos: avaliar os conhecimentos acerca de nutrição esportiva, bem como uso e indicação de suplementos por educadores físicos da cidade de Caxias do Sul. Materiais e Métodos: 110 educadores físicos atuantes de academias na cidade de Caxias do Sul receberam um questionário autoaplicável, com questões relacionadas ao conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares. Para comparação entre grupos de resposta foram utilizados o teste de Mann-Whitney e o Teste Exato de Fisher. Resultados: Dos participantes, 55,5% eram mulheres, com mediana de 32 anos, 50,9% cursou a disciplina de nutrição durante a graduação, e estes obtiveram mais acertos no questionário. Aproximadamente metade da amostra utiliza suplementos, buscando hipertrofia. 21,8% dos participantes costumam indicar suplementos, mas apenas 15,5% destes sentem-se aptos para tal prática. As indicações de suplementos são em sua maior parte para hipertrofia, seguido de aumento de peso. Dos profissionais contatados, 97% concordam que o nutricionista é o profissional mais indicado para a prescrição de suplementos. Conclusão: Foi observado um conhecimento razoável a respeito da nutrição esportiva entre os profissionais, mas ainda existem informações errôneas a serem esclarecidas. O uso de suplementos por educadores físicos aumenta as chances de indicação destes produtos, no entanto eles concordam que o nutricionista é o profissional apto a indicá-los. Mostra-se necessária uma fiscalização para garantir que essa prática seja cumprida.

Palavras-chave: Academias Esportivas. Atividade Física. Suplementos Nutricionais.

ABSTRACT

Sports nutrition knowledge, use and display of supplements for physical educators of Caxias do Sul-RS

Introduction: Physical education (PE) teachers are the first contact to physical activity practitioners, being essential they have basic knowledge about sporting nutrition and food supplement use, directing the pupil to the specialized professional. Objectives: evaluate the understanding about sporting nutrition, as well as the use and indication of supplements by gym teachers from Caxias do Sul city. Methods: 110 PE teachers working in gym in the city of Caxias do Sul received a self-applicable questionnaire, with question related to the understanding about sporting nutrition, use and indication of food supplements. To compare response groups we used the Mann-Whitney test and Fisher's exact test. Results: Of participants 55.5% was women, around 32 years old, 50.9% attended the nutrition class during graduation, and attained better marks in the questionnaire. Nearly half the sample uses supplements, pursuing hypertrophy. 21.8% participants usually indicate supplements, however only 15.5% of these feel apt to do it. The indications for supplements are for the most part for hypertrophy, followed by weight gain. From the contacted professionals, 97% agree the nutritionist is the most reliable professional for supplement prescription. Conclusion: It was observed a reasonable understanding about sporting nutrition among professionals, but there is still wrong information to be clarified. The use of supplements by physical educators increases the chances of indicating these products, however they agree the nutritionist is the apt professional to prescribe them. It has been indicated the necessity of supervision to guarantee this practice to be followed.

Key words: Health Clubs. Physical Activity. Nutritional Supplements.

INTRODUÇÃO

A nutrição tem um papel de suma importância na prática do exercício físico (Oliveira e colaboradores, 2009).

Através da orientação nutricional, pode-se proporcionar aos indivíduos fisicamente ativos a alimentação ideal para a melhora do rendimento do organismo, além de contribuir positivamente para a saúde (Piaia, Rocha e Vale, 2007).

Segundo o Conselho Federal de Nutrição, somente o nutricionista está apto a realizar prescrição dietética, com base no diagnóstico nutricional (CFN 2004).

Os praticantes de atividades físicas têm necessidades nutricionais específicas, de acordo com a modalidade e intensidade do exercício que praticam (Kamel e Kamel, 2003).

A oferta equilibrada de nutrientes, proveniente de uma orientação profissional adequada, tem a capacidade de melhorar o rendimento na atividade física (Pereira e Cabral, 2007), bem como, proporcionar mudanças positivas na composição corporal, melhora do condicionamento físico, estética e autoestima (Silva e colaboradores, 2012).

Informações sobre dietas para praticantes de atividade física são amplamente acessíveis para a população, uma vez que a internet e os profissionais de área da saúde são as maiores fontes de informações a respeito, tendo grande poder de influência na escolha de alguns indivíduos e/ou atletas (Kristiansen e colaboradores, 2005).

Entre praticantes de atividade física, os suplementos alimentares vêm sendo muito utilizados, principalmente devido a sua capacidade de melhora do desempenho físico (Tirapegui e Castro, 2012) e rendimento, quando adequadamente empregados (Hernandes e Nahas, 2009).

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 1998), são produtos que tem por objetivo complementar a dieta dos praticantes de atividade física. Porém, seu uso inadequado pode trazer danos para a saúde, como sobrecarga renal e hepática (Wagner, 2011).

Grande parte dos consumidores faz uso de suplementos sem orientação apropriada (Alves e Navarro, 2010).

Muitos profissionais da educação física costumam indicar suplementos para seus alunos, o que é considerado uma prática

ilegal, visto que esta responsabilidade cabe ao nutricionista (Schneider e colaboradores, 2014).

Visto que os professores de educação física são os primeiros profissionais a terem contato com os praticantes de atividade física de diversas modalidades, é fundamental que eles possuam conhecimento sobre a nutrição relacionada à atividade física, bem como sobre a utilização adequada de suplementos alimentares.

No entanto, sem indicar ou prescrever suplementos ou dietas, e que saibam da importância de fazer o encaminhamento ao profissional especializado.

Diante desta realidade, o presente estudo tem como objetivo avaliar os conhecimentos sobre nutrição esportiva, bem como uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos da cidade de Caxias do Sul.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este como é um estudo transversal, do qual participaram 118 educadores físicos que atuam em academias da região de Caxias do Sul, Rio Grande do Sul.

Foram excluídos os profissionais de academia sem graduação em Educação Física ou que não respondessem ao questionário por completo, totalizando assim 110 indivíduos.

Foi utilizado um questionário autoaplicável com perguntas objetivas e subjetivas, validado por Almeida e colaboradores (2009), e adaptado para obtenção dos dados.

Foram listadas as academias em funcionamento na região de diferentes modalidades de exercícios físicos (musculação, pilates, artes marciais, ginástica aeróbica, natação, etc.), localizadas na cidade de Caxias do Sul e posteriormente essas instituições foram contatadas para apresentação da proposta do estudo e verificação da possibilidade de executar o projeto no local.

Nos casos de aceitação, foi agendado um horário para a assinatura da Carta de Autorização Institucional pelo responsável pelo local. No total, 29 academias autorizaram a realização do estudo, e apenas uma instituição recusou-se a participar da pesquisa.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da

Faculdade Nossa Senhora de Fátima, através do parecer número 748.861/2014. Somente foram considerados válidos os dados coletados dos sujeitos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os TCLE, bem como os questionários, foram entregues aos proprietários dos locais autorizados, para posterior entrega aos profissionais, e foram recolhidos após seu preenchimento, conforme previamente combinado, evitando assim possíveis transtornos aos participantes do estudo, que estavam em seu horário de trabalho. Nos locais onde os profissionais tivessem disponibilidade, foi possível o contato direto com o profissional.

Após o recolhimento dos questionários, foi entregue um folder explicativo sobre alimentação para atividade física, baseados nas diretrizes da American Dietetic Association, além do contato do Programa de Assistência Alimentar e Nutricional (PAAN) da Faculdade Nossa Senhora de Fátima, de modo que os participantes da pesquisa possam fazer o encaminhamento dos alunos às nutricionistas do Programa, bem como usufruir do mesmo em benefício próprio.

Os dados foram tabulados em planilha do software Excel e submetidos à análise estatística por meio do software SPSS® (Statistical Package for Social Science), versão 17.0. Foi realizado teste de normalidade de distribuição das variáveis (teste de shapiro-wilk). Dados contínuos foram apresentados como mediana e intervalo interquartil, e dados categóricos foram apresentados como número total de indivíduos

(%). Para comparação entre as medianas foi utilizado o teste de Mann-Whitney e para comparação entre as frequências o Teste Exato de Fisher. Significância adotada: 5%.

RESULTADOS

Dos 110 educadores físicos, 61 (55,5%) eram do sexo feminino. A mediana de idade encontrada foi de 32 (27,75-36,00) anos. Dos sujeitos, 59 (53,6%) eram graduados em educação física, 46 (41,8%) possuíam especialização na área e 5 (4,5%) mestrado. Afirmaram que tiveram alguma disciplina relacionada à Nutrição em seu curso de graduação 56 (50,9%) participantes. Apenas 2 profissionais possuíam especialização na área específica de nutrição esportiva.

Na verificação das grades curriculares de Faculdades e Universidades do Rio Grande do Sul, observou-se que nem todos os cursos de Educação Física possuem a disciplina de Nutrição em suas grades curriculares, como mostra a tabela 1, o que explica o fato de uma boa parte da amostra não ter cursado a disciplina em seu curso de graduação.

O questionário autoaplicável continha 13 questões de "verdadeiro ou falso", relacionadas a conceitos de nutrição esportiva que geralmente causam dúvida nos praticantes. A mediana de acertos encontrada foi de 10 (8,00-11,00) acertos. Os participantes que tiveram alguma disciplina relacionada à nutrição em seu curso de graduação tiveram uma mediana de 10,5 (9,0-11,0) acertos, significativamente maior ($p=0,036$) que a mediana dos participantes que não tiveram a disciplina, que foi de 9,0 (8,0- 11,0) acertos.

Tabela 1 - Distribuição da disciplina de Nutrição nas matrizes curriculares dos cursos de Educação Física do Rio Grande do Sul, 2014.

	Bacharelado		Licenciatura		
	Públicas		Públicas		
	3 campi (instituições)		5 campi (5 instituições)		
	Nº	%	Nº	%	
Obrigatória	2	66,66	Obrigatória	0	0
Ausente	1	33,33	Ausente	5	100
Opcional	0	0	Opcional	0	0
	Particulares		Particulares		
	28 campi (21 instituições)		39 campi (20 instituições)		
	Nº	%	Nº	%	
Obrigatória	20	71,42	Obrigatória	4	11,11
Ausente	7	25	Ausente	30	83,33
Opcional	1	3,57	Opcional	2	5,5

Tabela 2 - Frequência absoluta e relativa de suplementos alimentares utilizados pelos educadores físicos de Caxias do Sul/RS, 2014.

Suplementos utilizados (total= 60)	n	%
Polivitamínico	8	14,5
Whey	7	12,7
Whey + BCAA + Dextrose	4	7,3
BCAA	2	3,6
Whey + Hipercalórico + Creatina	2	3,6
BCAA + Termogênico	2	3,6
Whey + Dextrose + Termogênico	2	3,6
Whey + BCAA + Colágeno	2	3,6
Whey + Dextrose	2	3,6
Whey + BCAA + Glutamina	2	3,6
Termogênico	1	1,8
Hipercalórico	1	1,8
Whey + BCAA + Vit C + Vit D + Glut + Creat + Zn + Chr+ Hiperkcal+ Wxm	1	1,8
Whey + BCAA	1	1,8
BCAA + Glutamina + Vitamina C	1	1,8
Whey + Creatina + BCAA + Glutamina + Dextrose+ Hipercalórico	1	1,8
Whey + Glutamina	1	1,8
Whey + ZMA + HMB +Glutamina + Arginina + Termogênico	1	1,8
Whey + Mix de proteínas	1	1,8
BCAA + Dextrose + Glutamina	1	1,8
Creatina + Proteína de Soja	1	1,8
Whey + Dextrose + Creatina + Glutamina + Vitamina C +Albumina	1	1,8
Whey + BCAA +Termogênico	1	1,8
Whey + BCAA + Carbup	1	1,8
Whey + Glutamina + Creatina + Vitamina C	1	1,8
Whey + Hipercalórico +BCAA + Albumina	1	1,8
Whey + BCAA + Caseína	1	1,8
Whey +BCAA + Creatina	1	1,8
Whey + Maltodextrina + Glut + Creatina + Termogênico	1	1,8
Whey + BCAA + Dextrose + Glutamina	1	1,8
Whey + BCAA + Vitamina C	1	1,8
Whey + BCAA + Glutamina + Vitamina C	1	1,8
Whey + BCAA + Glutamina + Arginina	1	1,8
Whey + BCAA + Mix de proteínas	1	1,8
Whey + BCAA + Glutamina + Colágeno	1	1,8
Whey + Maltodextrina + Creatina + Termogênico	1	1,8
Whey + BCAA + Arginina + Creatina	1	1,8

Legenda: Vit C = vitamina C; Vit D= vitamina D, Glut =Glutamina, BCAA= aminoácido de cadeia ramificada; Wxm= WaxiMayze; Creat = creatina; Hiperkcal = hipercalórico, Zn = zinco quelado; Chr = cromo quelado; Whey = Whey protein.

Quando questionados sobre o hábito de indicar os alunos para um nutricionista quando estes lhe questionavam sobre alimentação adequada, 107 (97,3%) informaram que o fazem.

Quanto à utilização de suplementos alimentares, 60 (54,5%) responderam que utilizam. As combinações de suplementação utilizadas pelos professores estão descritas na

tabela 2. Observou-se grande utilização de whey protein isoladamente ou associado a outros suplementos (77,3%), e de BCAA (branched-chain amino acids) isoladamente ou associado (52,3%).

Os objetivos predominantes para o uso dos suplementos alimentares foram: hipertrofia e recuperação muscular. Estes e os demais objetivos estão descritos na tabela 3.

Tabela 3 - Objetivos relatados para o uso dos suplementos alimentares pelos educadores físicos de Caxias do Sul/RS, 2014.

Objetivo do uso de suplementos (total = 60)	n	%
Hipertrofia	30	50
Recuperação muscular	6	10,9
Hipertrofia + Recuperação muscular	6	10,9
Maior aporte protéico	5	9,1
Lipólise + Recuperação muscular	5	9,1
Lipólise + Recuperação muscular + Disposição	2	3,6
Hipertrofia + Imunidade	2	3,6
Recuperação muscular + Reposição de energia + Lipólise	1	1,8
Hipertrofia + Ganho de peso	1	1,8
Vasodilatação + Recuperação muscular	1	1,8
Compensar dieta inadequada	1	1,8

Tabela 4 - Suplementos alimentares indicados para hipertrofia, pelos educadores físicos de Caxias do Sul/RS, 2014.

Suplemento para hipertrofia (total= 21)	n	%
Whey	10	47,61
Whey + BCAA	4	19,04
Whey + Glutamina + BCAA	2	9,52
Whey + Creatina	2	9,52
Whey + Hipercalórico	1	4,76
Whey +BCAA + Glutamina + Creatina + Vitamina C	1	4,76
Whey + BCAA + Mix de proteínas	1	4,76

Tabela 5 - Suplementos alimentares indicados para aumento de peso, pelos educadores físicos de Caxias do Sul/RS, 2014.

Suplemento para aumento de peso (total = 15)	n	%
Hipercalórico	10	66,66
Whey + Hipercalórico	3	20
Whey + BCAA + Glutamina + Vitamina C + Hipercalórico	1	6,66
Whey + BCAA + Maltodextrina + dextrose	1	6,66

Tabela 6 - Suplementos alimentares indicados para aumento de energia, pelos educadores físicos de Caxias do Sul/RS, 2014.

Suplemento para aumento de energia (total= 15)	n	%
Maltodextrina	3	20
Maltodextrina + Dextrose	2	13,33
Termogênico	2	13,33
Hipercalórico + Dextrose	1	6,66
Termogênico + Vitamina C	1	6,66
Whey + BCAA + Maltodextrina + Dextrose	1	6,66
Whey	1	6,66
BCAA + Cafeína	1	6,66
Guaraná + Cafeína + WaxyMaize	1	6,66
BCAA	1	6,66
Whey + Dextrose	1	6,66

Dos participantes do presente estudo, um total de 24 (21,8%) indivíduos relatou ter o hábito de indicar suplementos alimentares aos seus alunos. Os indivíduos que não utilizam suplementos apresentaram uma probabilidade

significativamente menor de indicar o uso para seus alunos ($p=0,001$), ao comparar com aqueles que utilizam suplementação.

O aumento de massa muscular foi a principal finalidade da indicação dos

suplementos, tendo um total de 21 (87,5%) indicações. Os suplementos indicados para essa finalidade estão dispostos na tabela 4. Chama-se atenção para a grande frequência de suplementos proteicos para essa finalidade, sendo o whey protein recomendado 100% das vezes.

Seguido da hipertrofia, os suplementos alimentares para aumento de peso foram os segundos mais indicados, e estão descritos na tabela 5. Os hipercalóricos foram os mais indicados para a finalidade.

Os suplementos para aumento de energia foram indicados por 10 profissionais, estão descritos na tabela 6.

Um pequeno número de profissionais costuma indicar suplementos alimentares para compensar um estilo de vida inadequado, conforme descrito na tabela 7.

Para perda de peso, a maioria dos profissionais indica o uso de termogênicos. Os suplementos indicados para perda de peso estão dispostos na tabela 8.

Quando questionados sobre a aptidão para prescrever suplementos, 17 (15,5%) responderam que se sentem aptos a indicar estes produtos, e representam 70,83% dos que admitiram indicar suplementos. Os indivíduos que acreditam ser aptos a indicar suplementos têm probabilidade significativamente maior de indicar estes produtos ($p=0,001$). Quando questionados sobre qual seria o profissional indicado para prescrever estes suplementos, as respostas foram variadas e estão dispostas na tabela 9, porém a grande maioria (99,1%) concorda que o nutricionista é o profissional apto a prescrever estes produtos.

Tabela 7 - Suplementos alimentares indicados compensar uma dieta inadequada, pelos educadores físicos de Caxias do Sul/RS, 2014.

Suplemento indicado para compensar dieta (total= 4)	n	%
Whey	2	50
Hipercalórico	1	25
Whey +Dextrose	1	25

Tabela 8 - Suplementos alimentares indicados para perda de peso, pelos educadores físicos de Caxias do Sul/RS, 2014.

Suplemento indicado (total= 10)	n	%
Termogênico	8	80
Whey	1	10
CLA + Omega 3	1	10

Tabela 9 - Profissionais mais indicados para prescrição de suplementos alimentares, segundo a concepção dos educadores físicos de Caxias do Sul, 2014.

Qual o profissional indicado para prescrever suplementos? (n=110)	n	%
Nutricionista	83	75,45
Nutricionista + Médico	8	7,27
Nutricionista + Vendedor de loja especializada	8	7,27
Nutricionista + Educador físico	5	4,54
Nutricionista + Médico + Educador Físico	3	2,72
Nutricionista + Médico + Vendedor de loja especializada	1	0,9
Nutricionista + Médico + Educador Físico + Vendedor de loja especializada	1	0,9
Educador físico + Vendedor de loja especializada	1	0,9

DISCUSSÃO

Em nosso estudo, identificamos a maioria dos profissionais de educação física eram do sexo feminino, mediana de idade de 32 anos. Metade dos profissionais cursou a disciplina de nutrição durante a graduação, e estes tinham maior conhecimento a respeito de nutrição esportiva.

Quanto ao uso de suplementos, metade da amostra utiliza, sendo o principal objetivo hipertrofia. Quanto à indicação de suplementação aos seus alunos, um quinto dos profissionais costumam indicar, mas apenas 15% destes sentem-se aptos para tal prática.

Dos profissionais contatados, quase a totalidade concorda que o nutricionista é o

profissional mais indicado para a prescrição de suplementos.

Estudos realizados por Schneider e colaboradores (2014) e Almeida e colaboradores (2009), demonstram que há maior predomínio de educadores físicos jovens (idade entre 18 e 30 anos), e do sexo masculino nas academias, correspondendo a 73% e 69% de suas amostras, respectivamente, resultado que não corrobora com o encontrado no presente estudo.

Almeida e colaboradores (2009) concluíram que a população estudada demonstrou um conhecimento razoável de Nutrição Esportiva, resultado semelhante ao obtido neste estudo, (de acordo com o número de acertos nas questões relativas à alimentação).

Comparando este resultado com os achados de Schneider e colaboradores (2014), os educadores físicos de Caxias do Sul obtiveram maior número percentual de acertos (76,92%) versus 66,6% de acertos obtidos por 53% da amostra.

Portal e colaboradores (2009), bem como Schneider e colaboradores (2014) obtiveram o mesmo número de acertos (50%) por 26% e 47% da amostra estudada, respectivamente.

Apesar do número de acertos serem altos, no estudo de Schneider e colaboradores (2014), 70% dos educadores físicos entrevistados não se sentia apto a fornecer informações nutricionais, semelhante ao encontrado. Em nosso estudo parece haver um maior número de professores de educação física que percebem a importância do nutricionista quando o assunto é suplementação, já que apenas 67% da amostra de Almeida e Colaboradores (2009) concorda que o nutricionista é o profissional mais apto para prescrever suplementos alimentares, e este resultado foi inferior ao encontrado no presente estudo. A resolução da ANVISA (RDC n. 18/2010), que dispõe sobre os "Alimentos para Atletas", diz que nos rótulos de todos os produtos previstos neste regulamento deve constar a seguinte frase em destaque e negrito: "Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico", o que deixa claro que estes profissionais citados são os únicos aptos a prescrever estes produtos.

Mesmo não se sentindo aptos para prescrever, este e outros estudos mostram que os educadores físicos costumam indicar suplementos aos seus alunos.

Costa, Rocha e Quintão (2013) verificaram que 18,7% dos alunos consumiam suplementos por indicação de educadores físicos.

Brito e Liberali (2012) observaram que os nutricionistas e educadores físicos representaram as segundas maiores fontes de indicação de suplementos, chegando ao percentual de 33% e 26,2%, respectivamente.

Schneider e colaboradores (2014) verificaram que 60% dos educadores físicos relataram ter o costume de indicar suplementos a seus alunos.

Visto que essa responsabilidade cabe ao nutricionista, esta prática vai contra a Resolução nº 056/2003, presente no Conselho Federal de Educação Física (CONFED, 2003), referente ao Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, onde diz que este profissional deve: "zelar pela sua competência exclusiva na prestação dos serviços a seu encargo".

Percentuais maiores de educadores físicos indicando suplementos foram encontrados no estudo Pinto (2013) (34,2%) e de Almeida e colaboradores (2009), (38%) e, neste último, 39,34% das indicações de suplementos eram com o objetivo de aumento de massa muscular, seguido de 37,70% de suplementos para aumento de energia, 27,86% para aumento de peso, 19,67% para perda de peso e 16,39% para compensar uma dieta inadequada, resultado semelhante ao encontrado no presente estudo.

Além da indicação de suplementos, este e outros estudos mostram a utilização por parte dos educadores físicos. Almeida e colaboradores (2009) relataram que 59% dos educadores físicos utilizavam suplementos alimentares, praticamente o mesmo percentual obtido no presente estudo e por Zeiser (2007) (50%).

Schneider e colaboradores (2014) encontraram um número maior de usuários, verificando que 83% da amostra faziam uso de suplementação. O consumo destes produtos sem a orientação de um especialista pode trazer resultados inesperados, que variam do aumento da quantidade de gordura corporal, alergias, acnes (D'Alama, 2012), até danos mais graves para a saúde do indivíduo, como

desidratação, sobrecarga renal e hepática (Wagner, 2011).

O principal objetivo para utilização de suplementos pelos professores foi a hipertrofia. Pesquisas mostram resultado semelhante, mas com números relativos de sujeitos menores que o encontrado no presente trabalho para utilização de suplementos alimentares com o intuito de aumentar a massa muscular (Costa, Rocha e Quintão, 2013; Hallak e colaboradores, 2007; Chiaveini e Oliveira, 2013).

Almeida e colaboradores (2009) verificou que os suplementos mais indicados foram os suplementos proteicos, seguidos da creatina, o que foi semelhante aos nossos resultados.

Segundo a ANVISA (2006), os suplementos proteicos têm por finalidade complementar a ingestão proteica de atletas, que são definidos como praticantes de atividades físicas com especialização e desempenhos máximos, com o objetivo de participação em esportes com esforço muscular intenso. A creatina, por sua vez, tem por objetivo repor os estoques endógenos dessa substância nestes mesmos indivíduos, o que não inclui a grande parte dos praticantes de atividade física que participaram dos estudos anteriormente citados, e que fazem uso dessas substâncias.

No estudo realizado por Almeida e colaboradores (2009), a maioria dos suplementos alimentares usados era a base de proteína, seguidos dos carboidratos.

Costa, Rocha e Quintão (2013) verificaram que os suplementos mais utilizados, foram os proteicos, seguidas da creatina e aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), resultado semelhante ao observado nesse estudo. O uso de whey protein predominou entre praticantes de atividades físicas no estudo de Albuquerque (2012) e Brito e Liberali (2012). No estudo Wagner (2011), 32,5% dos praticantes de musculação citaram o uso de whey protein, seguido da maltodextrina (13,8%) e do BCAA (13%). Cantori e colaboradores (2009) citaram que os três suplementos mais usados foram whey protein (80,6%), creatina (27,8%) e maltodextrina (27,8%), resultados estes que corroboram com o presente estudo, onde o whey protein foi o suplemento mais utilizado pelos educadores físicos, evidenciando-se frequente uso dos suplementos proteicos

neste público que talvez não possua essa necessidade.

A amostra de Almeida e colaboradores (2009) eram compostos por educadores físicos somente graduados (26%) ou que possuíam alguma especialização ou mestrado (40%), e o restante da amostra eram compostos por estudantes de Educação física, de modo que a faixa etária dos sujeitos de pesquisa variou entre 18 e 28 anos. No presente estudo, nem todos os profissionais cursaram alguma disciplina referente à nutrição em seus cursos de graduação, e apenas uma pequena parte da amostra possuía alguma especialização na área de nutrição.

Observa-se a deficiência destes profissionais em relação à informação sobre alimentação para a atividade física e suplementos alimentares, o que favorece a disseminação de informações equivocadas para o público que busca a informação através deste profissional.

CONCLUSÃO

Muitos educadores físicos fazem uso de suplementos alimentares, o que aumenta a chance destes profissionais indicarem estes produtos a seus alunos, mesmo não se sentindo completamente aptos para fornecer tal informação.

Mesmo apresentando um conhecimento razoável a respeito da nutrição esportiva, ainda existem muitas informações errôneas sobre alimentação a serem esclarecidas entre os educadores físicos.

Os cursos de educação física do estado do Rio Grande do Sul, no entanto, não oferecem em sua totalidade a disciplina de nutrição em sua matriz curricular obrigatória, estando por vezes como disciplina opcional ou até mesmo ausente.

Apesar de indicarem os suplementos para seus alunos, a grande maioria concorda que o melhor profissional para esta função é o nutricionista.

Neste sentido, os profissionais de Nutrição, além do diagnóstico nutricional, prescrição, acompanhamento e reavaliação relativos ao uso dos suplementos nutricionais, devem atuar como fiscalizadores, garantindo que sejam cumpridas normas e portarias que regulamentam a prática da profissão.

REFERÊNCIAS

- 1-Albuquerque, M. M. Avaliação do Consumo de suplementos nas academias de Guará-DF. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Núm. 32. p.112-117. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286/287>>
- 2-Almeida, C.; Radke, T. L.; Liberali, R.; Navarro, F. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 3. Núm. 15. p.232-240. 2009. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/120/118>>
- 3-Alves, S. C. R. A.; Navarro, F. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de academia de Potim-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Núm. 20. p.139-146. 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/174/171>>
- 4-ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº 222 de 24 de março de 1998. 1998. Disponível em:<<http://portal.anvisa.gov.br>>. Acesso em 05 de maio de 2014.
- 5-ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº 18 de 27 de abril de 2010. 2010. Disponível em:<<http://portal.anvisa.gov.br>>. Acesso em 02 de dezembro de 2014.
- 6-ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº. 354 da Anvisa, de 11 de agosto de 2006. 2006. Disponível em:<<http://portal.anvisa.gov.br>>. Acesso em 17 de novembro de 2014.
- 7-Brito, D. S.; Liberali, R. Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de Vitória da Conquista-BA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Núm. 31. p.66-75. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/263/265>>
- 8-Cantori, A. M.; Sordi, M. F.; Navarro, A. C. Conhecimento sobre ingestão de suplementos por frequentadores de academias em duas cidades diferentes do sul do Brasil. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 3. Núm. 15. 2009. p. 172-181.
- 9-CFN, Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução N° 334/2004. 2004. Disponível em: < <http://www.cfn.org.br>>. Acesso em 05 de maio 2014.
- 10-Chiaverini, L. C. T.; Oliveira, E. P. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Núm. 38. p.108-117. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/376/367>>
- 11-CONFED, Conselho Federal de Educação Física. Resolução nº 056/2003. Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, capítulo III, artigo 6º, inciso X. 2003. Disponível em: < <http://www.confef.org.br>>. Acesso em 24 de maio 2014.
- 12-Costa, D. C.; Rocha, N. C. A.; Quintão, D. F. Prevalência do uso de Suplementos Alimentares entre Praticantes de Atividade Física em Academias de duas Cidades do Vale do Aço/MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Núm. 41. p.287-299. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/406/387>>
- 13-D'Alama, L. Suplemento alimentar só pode ser indicado por médico ou nutricionista. São Paulo: G1. 2012.
- 14-Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M. C. P. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da Zona Sul de Belo Horizonte-MG, Brasil. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1. Núm. 2. p.55-60. 2007. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/18/17>>
- 15-Kamel, D.; Kamel, J. G. N. Nutrição e atividade física. Rio de Janeiro. Sprint. 2003. p. 120.

16-Kristiansen, M.; Levy-Milne, R.; Barr, S.; Flint, A. Dietary supplement use by university athletes at a Canadian university. *International Journal of Sport Nutrition Exercise Metabolism*. Frederiksberg. Vol. 15. 2005. p. 195.

17-Oliveira, F. L.; e colaboradores. Avaliação do conhecimento de atletas profissionais de judô. *Revista Digital*. Ano. 14. Num. 134. 2009.

18-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*. Vol. 1. Num. 1. 2007. p.40-47. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/5/5>>

19-Piaia, C. C.; Rocha, F. Y.; Vale, G. D. B. F. G. Nutrição no exercício físico e controle do peso corporal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1. Num. 4. 2007. p.40-48. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/37/36>>

20-Pinto, A. D. O. Suplementos nutricionais: prescrição, consumo e resultados entre os praticantes de musculação nas academias da região do Vale do Ribeira-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Núm. 39. p.154-159. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/383/372>>

21-Portal, R. D.; Silva, G. C.; Reis, F. V. F.; Pires Filho, J. A. Avaliação dos conhecimentos nutricionais de educadores físicos em academias de Belém-PA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 3. Num. 18. 2009. p.492-500. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/147/145>>

22-Schneider, L.; Bennemann, G. D.; Ballard, C. R.; Trindade, M. C. C. Avaliação de conhecimentos em nutrição e de hábitos alimentares por profissionais educadores físicos no município de Guarapuava-Paraná. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 8. Núm. 43. p.65-73. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/430/402>>

23-Silva, A. A.; Fonseca, N. S. L. N.; Gagliardo, L. C. A Associação da Orientação Nutricional ao Exercício de Força na Hipertrofia Muscular. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Núm. 35. p.389-397. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/340/328>>

24-Tirapegui, J.; Castro, I. A. Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física. 2ª edição. São Paulo. Atheneu. 2012.

25-Wagner, M. Avaliação do uso de suplementos nutricionais e outros recursos ergogênicos por praticantes de musculação em academias de um bairro de Florianópolis-SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 5. Núm. 26. p.130-134. 2011. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/244/238>>

26-Zeiser, C. C.; Silva, R. C. R. O uso de suplementos alimentares entre os profissionais de educação física atuantes em academias da cidade de Florianópolis. *Revista Nutrição em Pauta*. Vol. 15. Núm. 86. p.30-33. 2007.

1-Faculdade Nossa Senhora de Fátima, Rio Grande do Sul, Brasil.

2-Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mails dos autores:

sharon.fo@hotmail.com

barbara.riboldi@gmail.com

marcia_nutri@hotmail.com

Recebido para publicação em 12/02/2016

Aceito em 28/02/2016