

CONHECIMENTO SOBRE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E RECURSOS ERGOGÊNICOS EM PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS ACADEMIAS DA CIDADE DE UBÁ-MG

Jeferson Simoncini Inácio da Silva¹, Idail Gonçalves Júnior¹
Elizângela Fernandes Ferreira¹, Rômulo José Mota Júnior¹
Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira¹

RESUMO

Introdução: Os suplementos alimentares (SA) e os recursos ergogênicos (RE) são utilizados na tentativa de aumentar os resultados físicos nas academias e, na maioria das vezes, são prescritos pelos profissionais de educação física. Objetivo: Avaliar o conhecimento dos profissionais formados em educação física, que atuam na área das academias, a respeito dos principais SA e RE. Materiais e Métodos: Foi feito um estudo descritivo, no qual foram avaliados 30 professores de educação física, de ambos os sexos. Utilizou-se um questionário semiestruturado e validado de 17 perguntas de múltipla escolha, em relação ao consumo de suplementos, à frequência em que são consumidos, por quem foram indicados, entre outras perguntas. A análise dos dados foi realizada através de uma estatística descritiva. Resultados: Dentre os avaliados, 93,3% disseram terem conhecimento sobre SA e RE; 50% admitiram ter obtido suas informações sobre SA e RE por um nutricionista; e 80% afirmaram que seu consumo pode ser necessário em certos momentos. Um total de 90% da amostra mencionou fazer uso ou ter conhecimento de alguém que já usou anabolizante. Conclusão: A maioria dos profissionais possui conhecimento sobre SA e RE, obteve suas informações através de um profissional da nutrição e conhece os riscos da utilização de anabolizantes.

Palavras-chave: Nutrição Esportiva. Suplementação. Educação Física.

1-Faculdade Governador Ozanam Coelho-FAGOC, Ubá-MG, Brasil.

ABSTRACT

Knowledge on food supplements and ergogenic resources of physical education professionals of academies from the city of Ubá-MG

Introduction: Food supplements (FS) and ergogenic resources (ER) are used as an attempt to increase physical performance in gyms and, most of the times, are prescribed by physical education professionals. Aim: To evaluate the knowledge of professionals formed in physical education, that work in the area of gyms, regarding the main FS and ER. Materials and Methods: A descriptive study was carried out in which 30 physical education teachers of both sexes were evaluated. A semi-structured and validated questionnaire of 17 multiple-choice questions was used in relation to the consumption of supplements, the frequency at which they are consumed, by whom they were indicated, among other questions. Data analysis was performed using descriptive statistics. Results: Among those evaluated, 93.3% said they had knowledge about FS and ER; 50% admitted having obtained their information on FS and ER by a nutritionist; And 80% stated that their consumption may be necessary at certain times. A total of 90% of the sample mentioned making use of or having knowledge of someone who has ever used anabolic. Conclusion: Most professionals have knowledge about FS and RE, obtained their information through a nutrition professional and know the risks of using anabolic.

Key words: Sports Nutrition. Supplementation. Physical Education.

E-mails dos autores:
jefersonsimoncini@outlook.com
juninhogoncalves171@gmail.com
elizangela.ferreira@fagoc.br
romulo.junior@ufv.br
renata.oliveira@fagoc.br

INTRODUÇÃO

A prevalência de consumo de suplementos alimentares (SA) é semelhante entre os professores de educação física quando comparada ao consumo de alunos, uma vez que a maioria destes faz o uso diário de SA (Fujita, Silva e Navarro, 2010).

Essa prevalência é demonstrada em pesquisas que apresentam um alto consumo de recursos ergogênicos (RE) no Brasil (Alves, Navarro, 2010; Fayh e colaboradores, 2013; Lopes e colaboradores, 2015), e pode ser decorrente do desconhecimento de que uma alimentação de qualidade e balanceada pode suprir as necessidades nutritivas, dispensando o uso de SA para praticantes de atividades físicas (Nogueira, Souza e Brito, 2013).

Uma das melhores formas de identificar os hábitos alimentares do praticante de atividade física e suas carências nutricionais é por meio de uma avaliação nutricional, com a qual, através de uma anamnese precisa elaborada pelo nutricionista, podem-se detectar falhas na dieta do aluno, tentando aperfeiçoar seus ganhos através de uma alimentação balanceada em macro e micronutrientes (Hernandez e Nahas, 2009).

Porém, o profissional de educação física - um dos mais procurados pelos seus alunos para orientar sobre suplementação - não possui habilitação e conhecimentos necessários para informar e discutir o assunto ou indicar tais produtos, estando apenas apto a prescrever os exercícios (Domingues e Marins, 2007).

A Lei nº 9.696 atribui a atuação do profissional de educação física, cuja função é descrita no Artigo 3º, de 1 de setembro de 1998: "Compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos (...)" (Brasil, 1998).

Cabe destacar que o profissional de educação física deve observar com cautela os objetivos dos seus alunos, estando atento em relação às formas de distúrbios de imagem corporal, em que a procura pelo corpo perfeito pode levar seus alunos a buscarem os SA e RE, de forma exagerada, com a finalidade de maximizar os resultados, o que, juntamente com o excesso de treinamento, pode causar

possíveis danos à saúde do aluno (Domingues e Marins, 2007).

Assim, é importante que ocorra uma conscientização para que esses usuários procurem um nutricionista, pois este é o profissional recomendado devido à sua formação e ao seu conhecimento sobre SA e RE, e, mesmo que ainda seja pouco solicitado como consultor nas pesquisas, continua sendo o procedimento mais correto a se adotar. É ele quem deve fazer o balanço proteico diário, junto com as outras fontes alimentares, e avaliar se é necessário utilizar qualquer tipo de suplementação (Domingues e Marins, 2007).

Tais informações podem ser confirmadas na lei a respeito da atuação do Nutricionista. O Artigo 4º da Lei Federal nº 8234, de 17 de setembro de 1991, diz que se atribui aos nutricionistas a seguinte atividade, desde que relacionada com alimentação e nutrição humanas: "VII – prescrição de suplementos nutricionais, necessários à complementação da dieta" (Brasil, 1991).

No entanto, é interessante ressaltar que, para muitos consumidores de suplementos, sua utilização é realizada sem o devido conhecimento de sua ação ergogênica, podendo haver efeitos negativos ocorridos pelo seu consumo (Domingues, Marins, 2007).

Os riscos da utilização de SA e RE, sem a devida orientação, podem ser de diferentes níveis: desde um simples cansaço muscular e câibra, até uma sobrecarga renal, alterações cardíacas, síndrome metabólica ou levar a óbito (Nogueira, Souza e Brito, 2013).

Geralmente o profissional de educação física é um dos primeiros a serem procurados pelos praticantes de exercícios físicos em relação ao consumo de suplementação, portanto deve ter certo conhecimento nesse aspecto, visando instruir seus alunos sobre os riscos e orientá-los a procurar orientação com profissionais capacitados.

Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi avaliar o conhecimento dos profissionais formados em educação física que atuam na área das academias a respeito das principais suplementações e recursos ergogênicos.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi realizado através de uma pesquisa descritiva, de corte

transversal, em que foram avaliados 30 professores de educação física, formados, de ambos os sexos, que trabalham na área das academias de musculação da cidade de Ubá-MG.

Os voluntários foram escolhidos de maneira aleatória, durante os períodos de manhã, tarde e noite, no decorrer dos meses de junho, julho e agosto de 2016.

Os avaliados foram informados a respeito do objetivo da pesquisa, sendo solicitada a autorização das academias para a sua realização.

O questionário não continha a identificação, como forma de respeito à privacidade do entrevistado. Não foi estabelecido um número mínimo ou máximo de questionários por academias pesquisadas.

Como critério de inclusão deste estudo, os participantes deveriam ser profissionais de educação física (graduados) atuantes das áreas de academia como instrutores ou treinadores pessoais. Todos os avaliados assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido antes da coleta de dados, seguindo a Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Para a avaliação, foi utilizado um questionário semiestruturado e validado (Domingues e Marins, 2007), destinado a avaliar o conhecimento sobre suplementos em frequentadores de academias, o qual foi aplicado por um avaliador devidamente treinado, nos horários de manhã, tarde e noite,

em diferentes dias da semana, dentro das academias.

Esse questionário é composto por 17 perguntas objetivas e discursivas, com questões de múltipla escolha, contendo informações sobre consumo e tipo de suplemento, frequência em que é consumido, por quem foi indicado, entre outras informações, possibilitando escolher mais de uma opção para a mesma pergunta, caso o avaliado julgasse necessário. Além disso, duas questões foram incluídas: uma relacionada a ter cursado alguma disciplina relacionada à nutrição ou algum curso relacionado e outra sobre estar apto a prescrever suplementos.

A análise dos dados foi realizada no programa de SPSS (versão 20.0). O tratamento estatístico compreendeu a estatística descritiva, a partir de cálculos em termos percentuais de acordo com o índice de respostas, e da média e desvio-padrão.

RESULTADOS

Foram avaliados 30 profissionais de Educação Física formados, que atuam em academias na cidade de Ubá-MG, com média de idade de $28,17 \pm 4,84$ anos, sendo 11 mulheres (36,7%) e 19 homens (63,3%).

Em relação ao tempo de atuação desses profissionais, 8 indivíduos (26,7%) tinham menos de 1 ano; 9 (30,0%), entre 1 e 3 anos; 8 (26,7%), entre 4 e 6 anos; e 5 (16,7%), mais de 6 anos.

Tabela 1 - Características do treinamento de musculação dos profissionais de educação física das academias de Ubá-MG, 2016.

| Tempo de prática (meses) | 1 - 3 | 3 - 6 | 6 - 9 | 9 - 12 | 12 - 36 | > 36 |
|------------------------------|-------------------|--------------|----------|---------|---------------|----------------------|
| % | 6,7 | 10,0 | 10,0 | 6,7 | 23,3 | 43,3 |
| Frequência semanal de treino | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | > 5 |
| % | 6,7 | 3,3 | 23,3 | 36,7 | 23,3 | 6,7 |
| Duração do treino (minutos) | 30 | 30 - 45 | 45 - 60 | 60 - 90 | 90 - 120 | >120 |
| % | 10,0 | 23,3 | 53,3 | 10,0 | 3,3 | 0,0 |
| Intensidade do treino | Extremamente Leve | Leve | Moderado | Intenso | Muito Intenso | Extremamente Intenso |
| % | 0,0 | 6,7 | 13,3 | 46,7 | 20,0 | 13,3 |
| Objetivos do treino | Estética | Saúde | QV | CFG | Hipertrofia | Força |
| % | 40,0 | 40,0 | 43,3 | 46,7 | 36,7 | 23,3 |
| Objetivos do treino | Resistência | Reabilitação | | | | |
| % | 13,3 | 6,7 | | | | |

Legenda: QV: Qualidade de Vida; CFG: Condicionamento físico geral.

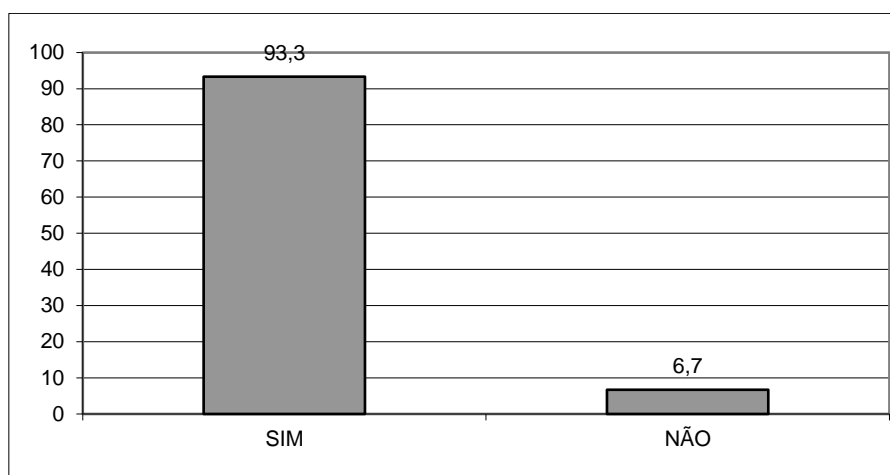


Figura 1 - Percentual de conhecimento sobre recursos ergogênicos e suplementos alimentares dos profissionais de educação física das academias de Ubá-MG, 2016.

O perfil dos avaliados se encontra na Tabela 1, sendo possível observar que a maioria (43,3%) dos avaliados pratica musculação há mais de 36 meses, durante 4 dias na semana (36,7%), entre 45 e 60 minutos (53,3%), com ritmo de treino considerado intenso (46,7%) buscando o condicionamento físico geral (46,7%).

Segundo a pesquisa, 93,3% dos profissionais de educação física mencionaram ter conhecimento sobre SA e RE (Figura 1).

Do total de avaliados, 50% obtiveram suas informações sobre RE e SA por um nutricionista, enquanto 80% dizem que seu consumo pode ser necessário em certos momentos.

Os suplementos mais citados foram Whey Protein, Creatina e BCAA, e 52,4% mencionaram seguir as recomendações do fabricante.

Em relação à frequência de uso, a maioria dos avaliados admitiu ser esporádico (38,1%), seguida pelo uso contínuo (33,3%).

A maior incidência de indicações foi feita por nutricionistas; já quanto aos fatores que motivaram a utilização, 61,9% apontaram recomendação nutricional ou médica (Tabela 2).

Já sobre a utilização de anabolizantes, um total de 90% da amostra mencionou fazer uso ou ter conhecimento por meio de alguém que já usou anabolizantes (Figura 2).

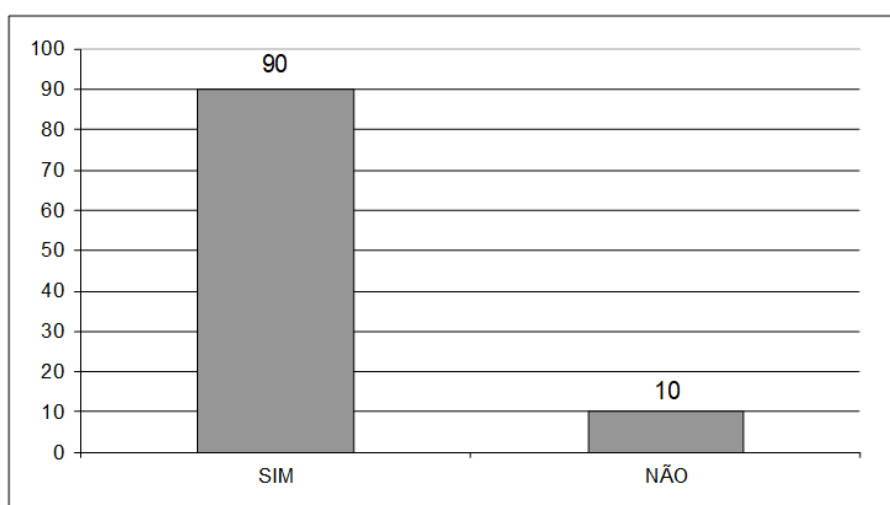


Figura 2 - Percentual sobre uso ou conhecimento de alguém que usou anabolizantes dos profissionais de educação física, Ubá-MG, 2016.

Tabela 2 - Nível de conhecimento sobre recursos ergogênicos e suplementos alimentares dos profissionais de educação física, Ubá-MG, 2016.

| | | | | | | |
|--|---|--------------------------------------|--|--|----------------------------------|--|
| Fonte de informações sobre RE e SA (n=28)* | Nutricionista | Revistas científicas | Internet | Congresso / Professor de academia | Amigos / Médico | Revistas / Loja de suplementos |
| % | 50,0 | 39,3 | 35,7 | 32,1 / 21,4 | 21,4 / 14,3 | 14,3 / 14,3 |
| Opinião sobre consumo de RE e SA | Imprescindível | Necessário em certos momentos | Sem necessidade | | | |
| % | 3,3 | 80,0 | 16,7 | | | |
| RE e SA mais citados (n=29)** | Whey Protein | Creatina | BCAA | Albumina / Maltodextrina | Glutamina / Anabolizantes | Bebida carboidratada / Vitamina |
| % | 89,7 | 82,8 | 79,3 | 75,9 / 51,7 | 51,7 / 48,3 | 41,4 / 37,9 |
| Seguimento das orientações do fabricante (n=21)*** | Sim | Não | | | | |
| % | 52,4 | 47,6 | | | | |
| Frequência de uso de RE e SA (n=21)*** | Esporádico | Contínuo | Ciclos | | | |
| % | 38,1 | 33,3 | 28,6 | | | |
| Quem indicou RE e/ou SA (n=21)*** | Nutricionista | Ninguém | Vendedor | Médico | Professor de academia | Amigos |
| % | 61,9 | 23,8 | 9,5 | 9,5 | 4,8 | 4,8 |
| Fatores motivacionais para uso (n=21)*** | Recomendação nutricional ou médica | Melhoras no treinamento | Alterações estéticas | Sugestão de alguém | Influência da mídia | |
| % | 61,9 | 42,9 | 14,3 | 0,0 | 0,0 | |
| Conhecimentos sobre os malefícios dos anabolizantes | Alteração da voz em mulheres | Acnes | Morte / Hipertrofia do clitóris | Problemas no fígado | Impotência | Irregularidades menstruais |
| % | 93,3 | 83,3 | 70,0 / 70,0 | 56,7 | 60,0 | 46,7 |

Legenda: RE: recursos ergogênicos. SA: suplementos alimentares. *Somente para os avaliados que mencionaram ter conhecimento de RE e SA. ** Somente para os que mencionaram conhecer algum suplemento alimentar. *** Somente para os avaliados que mencionaram fazer uso de RE e SA.

Quando questionados se os profissionais já cursaram alguma disciplina sobre nutrição esportiva ou algum curso relacionado, 8 (26,7%) profissionais mencionaram não terem realizado. Em relação à pergunta sobre estar apto a prescrever suplementos, 2 (6,7%) profissionais admitiram estar aptos.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi avaliar o conhecimento dos profissionais formados em educação física que atuam na área das academias da cidade de Ubá-MG a respeito dos principais SA e RE.

Assim, os principais achados são: 93,3% dos profissionais de educação física possuem conhecimento sobre SA e RE; a maioria obteve informações sobre eles por um nutricionista (50%); 90% já utilizaram

anabolizantes ou conhecem alguém que já o fez.

A maioria dos profissionais que atuam nas academias é do sexo masculino (63,3%). Esse dado é semelhante ao obtido nos estudos de Fujita, Silva e Navarro (2010), em que 68,4% dos participantes eram homens na cidade de São Paulo-SP, de Almeida e colaboradores (2009), em que 69% também eram homens na cidade de Passo Fundo-RS, e de Schneider e colaboradores (2014), em que 73% dos professores entrevistados eram do sexo masculino, na cidade de Guarapuava-PR.

Uma das possíveis explicações para tal dado pode ser o fato de a maioria dos praticantes de musculação em academias também ser do sexo masculino, como nos estudos de Domingues e Marins (2007), em que 90,5% eram homens; de Alves e Navarro (2010), com 87% da amostra masculina; de Moreira e Rodrigues (2014), em que 78,9%

dos alunos entrevistados eram homens; de Fayh e colaboradores (2013), com 60,8%; e de Nogueira e colaboradores (2015), em que 79,4% dos praticantes de musculação avaliados eram do sexo masculino.

O estudo também mostrou que a maioria dos avaliados pratica musculação há mais de 3 anos (43,3%), 4 vezes por semana (36,7%), durante 45 a 60 minutos (53,3%), de maneira intensa (46,7%), buscando condicionamento físico geral (46,7%) e qualidade de vida (43,3%). Mostrando assim que a maioria dos entrevistados segue as recomendações diárias de atividade física para manutenção da saúde (WHO, 2010).

A maior parte dos profissionais de educação física entrevistados afirmou ter conhecimento sobre SA e RE, sendo os nutricionistas a maior fonte de informação: 50% dos entrevistados afirmaram que suas orientações foram obtidas através desses profissionais.

Esse dado demonstra o reconhecimento de suas áreas, já que o profissional de educação física não possui habilitação e conhecimentos necessários para indicar tais produtos (Domingues e Marins, 2007).

Assim, esse é um fator positivo, pois os profissionais avaliados estão buscando conhecimento em fontes seguras.

Além disso, quando questionados sobre quem indicou a utilização de suplementos, 61,9% mencionaram o nutricionista. Tais dados se mostraram superiores àqueles obtidos no estudo de Fujita, Silva e Navarro (2010), em que 41,9% dos entrevistados afirmaram que a fonte de indicação foi o profissional da nutrição.

Outros artigos relacionados à nutrição esportiva e profissionais de educação física revelam que a maioria deles afirma ser de competência dos nutricionistas a prescrição de SA (Almeida e colaboradores, 2009; Silva e colaboradores, 2016).

Esses resultados se assemelham ao encontrado nesta pesquisa, pois, ao se questionar se os participantes se acham aptos a prescreverem SA ou RE, 93,3% afirmaram não estarem aptos, mostrando que os profissionais estão cientes de que não devem prescrever SA e RE. Porém, o fato de dois profissionais afirmarem que estão aptos à prescrição de suplementos foi alarmante, pois

não cabe ao profissional de educação física prescrever suplementos aos seus alunos.

Estudos têm apontado que a indicação de suplementos para alunos praticantes de musculação tem sido realizada pelos profissionais de Educação Física.

Na pesquisa de Alves e Navarro (2010), 53% das indicações aos participantes foi feita por profissionais de educação física em Potim-SP, também no estudo de Fontes e Navarro (2010) realizado em Sete Lagoas-MG, o mais citado foi o profissional de educação física (48%), em Moreira e Rodrigues (2014), 42,2% afirmaram que obtiveram informação com profissionais de educação física em Pelotas-RS; em outro estudo realizado em Belo Horizonte-MG por Domingues e Marins (2007), 37,5% apontaram a indicação do professor de academia e/ou amigo; e em Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), 31,1% dos entrevistados admitiram que a indicação foi feita pelo professor de educação física em São Paulo. Esses dados contradizem a fala dos professores avaliados, que dizem ser o nutricionista quem deve prescrever SA e diferem do resultado encontrado nesta pesquisa, na qual a maioria das indicações foi realizada pelo nutricionista.

Dentre os que citaram fazer uso de suplementos alimentares (70%), 52,4% seguem a recomendação do fabricante. Trata-se de uma questão muito complexa, pois o fabricante indica um valor médio de consumo e o valor nutricional do suplemento, e esse consumo deveria ser balanceado e equilibrado de acordo com o tipo físico e objetivo do usuário, sendo fundamental o cálculo feito pelo nutricionista para saber a quantidade correta que deve ser consumida.

O valor encontrado, referente ao consumo de suplementos, é semelhante ao observado em outros estudos realizados com praticantes de musculação em academias no Brasil, demonstrando um alto nível de consumo.

O estudo de Fayh e colaboradores (2013) encontrou que 63,3% dos frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre entrevistados utilizam ou já utilizaram suplementos; já no estudo de Lopes e colaboradores (2015), 54% relataram fazer o uso de pelo menos um SA diariamente; enquanto, em estudo de Nogueira e colaboradores (2015), 55,5% declararam consumir SA.

Alves e Navarro (2010) apontam em sua pesquisa um crescente consumo de SA em frequentadores de academias. Um dos fatores que podem ocasionar esse aumento do consumo de SA e RE entre os praticantes de musculação está relacionado à dismorfia muscular, que se caracteriza pela preocupação dos frequentadores de academias de que seu corpo seja pequeno e fraco, enquanto na verdade ele é grande e forte.

Assim, um dos sintomas da dismorfia está relacionado ao tipo de alimentação do indivíduo, muitas vezes com alta concentração de proteínas, podendo ser utilizados vários SA para elevar o seu rendimento e aumentar sua massa muscular, mostrando a interação do uso de suplementos com os distúrbios de imagem (Assunção, 2002).

Evidencia-se que o consumo irrestrito e descontrolado de RE e a utilização de dietas específicas geram consequências para pessoas com dismorfia muscular que frequentam academias de musculação, levando a graves problemas de saúde.

Essa constatação evidencia que deve haver uma postura adequada dos diferentes profissionais da área de saúde, em especial do profissional de educação física, que está diretamente ligado a esses alunos, passando informações sobre esses transtornos e os riscos causados pelo elevado consumo de RE (Azevedo e colaboradores, 2011).

Em relação aos suplementos, os mais citados no estudo foram Whey Protein (89,7%), Creatina (82,8%), BCAA (79,3%) e Albumina (75,9%).

Esses resultados se assemelham ao de Fujita, Silva e Navarro (2010), que aponta os aminoácidos e concentrados proteicos como os mais citados pelos professores de educação física (61,3%); assim como ao do estudo de Moreira e Rodrigues (2014), a respeito do conhecimento nutricional de praticantes de exercícios físicos, que identificou como produtos mais consumidos os aminoácidos ou os concentrados proteicos.

Os SAs são utilizados via oral com o objetivo de suprir alguma deficiência nutricional, e muitos desses suplementos são comercializados como RE, na tentativa de aumentar o desempenho e chegar mais rápido aos objetivos desejados (Hallak, Fabrini e Peluzio, 2007).

Cabe ressaltar que é desnecessário o consumo elevado de suplementos proteicos (como o Whey Protein e a Albumina citados acima), pois não acarreta benefícios no ganho de massa, o que poderia ser adquirido apenas através de uma alimentação equilibrada, para pessoas que fazem atividades físicas sem preocupações com o alto desempenho (Moreira e Rodrigues, 2014).

Segundo a Anvisa (s.d.), entre os anos de 2013 e 2014, foram testados 23 suplementos proteicos, 20 dos quais mostraram estar irregulares em relação a sua composição, em que apenas um dos produtos demonstrou resultados satisfatórios para todos os testes.

Em relação aos resultados dos produtos irregulares, foram encontrados problemas na quantidade de carboidratos e proteínas, demonstrando não estarem adequados ao que se indica no rótulo da embalagem. Além disso, houve também a utilização de ingredientes não especificados, como amido, fécula de mandioca e soja, dentre outros.

Porém, a utilização desses produtos - especialmente sem a prescrição de um profissional qualificado (Nutricionista) - pode ocasionar problemas como sobrecarga renal, alterações cardíacas, síndrome metabólica ou até mesmo levar a óbito (Nogueira, Souza e Brito, 2013).

Mesmo assim, os usuários continuam a utilizar tais suplementos (Nogueira e colaboradores, 2015), o que pode ser considerado um grave problema de saúde pública (Nogueira, Souza e Brito, 2013).

Em relação a fazer uso ou ter conhecimento de alguém que já utilizou anabolizantes, 90% afirmaram que sim, algo esperado devido os profissionais entrevistados trabalharem na área das academias e estarem convivendo com vários alunos.

Esse resultado foi semelhante ao encontrado por Domingues e Marins (2007) com praticantes de musculação, em que 85% dos entrevistados afirmaram fazer uso ou conhecer alguém que já utilizou anabolizantes.

Tal resultado é alarmante, pois o fato de muitos praticantes de atividades físicas fazerem uso dessas substâncias ilícitas pode trazer inúmeros riscos para a saúde.

Cabe ressaltar que, apesar dos altos índices encontrados, os profissionais demonstraram um elevado conhecimento dos

malefícios da utilização de anabolizantes, sendo os mais citados a alteração da voz em mulheres, acne, morte e hipertrofia do clitóris, mostrando estarem mais atentos aos efeitos exógenos da utilização dos anabolizantes. Assim, é importante que esses professores transmitam seus conhecimentos para seus alunos, visando reduzir o consumo de tais substâncias.

É importante destacar que o presente estudo possui algumas limitações que devem ser consideradas: o fato de esta pesquisa ter um delineamento transversal, que impossibilitou o estabelecimento de análises mais aprofundadas; a não realização do cálculo amostral, o que impossibilita a generalização para a população de Ubá-MG, e um número reduzido de avaliados, pois alguns profissionais analisados nas academias não possuíam ainda graduação, portanto foram excluídos do estudo.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a maioria dos profissionais de educação física avaliados possuem conhecimento sobre SA e RE, e que a maior parte de suas informações são obtidas através dos profissionais da nutrição, porém alguns ainda obtêm informações em locais inapropriados.

Dentre os suplementos, os concentrados proteicos (Whey Protein e Albumina) e aminoácidos (Creatina e BCAA) foram os mais citados pelos entrevistados.

Em relação ao conhecimento sobre riscos da utilização de anabolizantes, identificou-se um conhecimento considerável dos profissionais, porém percebeu-se que alguns não conheciam certos efeitos que eles causavam.

Porém, quando questionados se já estudaram alguma matéria relacionada à nutrição durante ou após sua graduação, a maioria afirmou que sim.

Ressalta-se, portanto, a necessidade de mais estudos, a fim de verificar os resultados com um número maior de profissionais formados e em outras cidades, uma vez que a utilização dessas substâncias traz riscos à saúde quando realizado de forma desordenada e/ou sem a prescrição por um nutricionista.

REFERÊNCIAS

- 1-Agencia Nacional de Vigilância Sanitária-Anvisa. Alimentos para atletas. Suplementos alimentares. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/alimentos-para-atletas>>. Acesso em: 01/10/2016.
- 2-Almeida, C.; Radke, T.L.; Liberli, 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.; Navarro, F. O uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias 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-Assunção, S. S. M. Dismorfia muscular. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. Vol. 24. Supl. III. p. 80-84. 2002.
- 5-Azevedo, A. M. P.; Ferreira, A. C. D.; Silva, P. P. C.; Silva, E. A. P. C.; Caminha, I. O. Dismorfia muscular: características alimentares e da suplementação nutricional. *ConScientiae Saúde*. Vol. 10. Núm. 1. p.129-137. 2011.
- 6-Brasil. Lei Federal nº 9.696, artigo 10, de 1º de setembro de 1998. Código Civil. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19696.htm> Acesso em: 18/03/2016.
- 7-Brasil. Lei Federal nº 8234, artigo 4º, de 17 de setembro de 1991. Código Civil. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1989_1994/l8234.htm>. Acesso em: 27/03/2016.
- 8-Domingues, S. F.; Marins, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte/MG. *Fitness and Performance Journal*. Núm. 4. p.218-226. 2007.

9-Fayh, A. P.T.; Silva, C. V. D.; Jesus, F. R. D. D.; Costa, G. K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 35. Núm. 1. p.27-37. 2012.

10-Fontes, A. M. S. A.; Navarro, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de Sete Lagoas-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Núm. 24. p.515-523. 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/223/212>>

11-Fujita, A. G.; da Silva, U. S. L. G.; Navarro, A. C. Consumo de suplementos alimentares entre educadores físicos da cidade de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Núm. 20. p.130-138. 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/173/173>>

12-Hallak, A.; Fabrini, S.; 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*. Vol. 1. Núm. 2. p.55-60. 2007. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/18/17>>

13-Hernandez, A. J.; Nahas, R. M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 9. Núm. 2. p.3-12. 2009.

14-Lopes, F. G.; Mendes, L. L.; Binoti, M. L.; Oliveira, N. P.; Percegoni, N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 21. Núm. 6. p.451-456. 2015.

15-Moreira, F. P.; Rodrigues, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Núm. 5. p.370-373. 2014.

16-Nogueira, F. R. S.; Brito, A. F.; Vieira, T. I.; Oliveira, C. V. C.; Gouveia, R. L. B. Prevalência de uso de recursos ergogênicos em praticantes de musculação na cidade de João Pessoa, Paraíba. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 37. Núm. 1. p.56-64. 2015.

17-Nogueira, F. R. S.; Souza, A. A.; Brito, A. F. Prevalência do uso e efeito de recursos ergogênicos por praticante de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada. *Revista Brasileira de Atividade Física, Pelotas-RS*. Vol. 18. Núm. 1. p.16-30. 2013.

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

19-Silva, H.; Silveira, M. C. S.; Araújo, N. T. M.; Moraes, S. S.; Amaro, S.; Araújo, M. A.; Alvarenga, M. L. Avaliação do conhecimento em nutrição esportiva de profissionais de educação física em um clube esportivo de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Núm. 56. p.241-247. 2016. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/631/546>>

20-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>>

21-WHO. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva. WHO, 2010.

Recebido para publicação em 31/01/2017
Aceito em 23/05/2017