



A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA CONCEPÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS ESPORTIVOS ENTRE ALUNOS DE ESCOLA PÚBLICA EM NATAL/RN

Victor Henrique dos Santos Silva¹; Adriana Moura de Lima²

Resumo: Perante a abordagem da mídia e o modismo de corpos 'perfeitos' através do uso de suplementos, aumentou-se a procura e a prescrição de profissionais não qualificados. Mesmo incompleto, o conhecimento científico, sobre a relação entre suplementação alimentar e saúde tornou-se parte de grande ênfase nas estratégias de marketing das indústrias alimentícias, induzindo o aumento no lançamento de novos produtos. Os suplementos alimentares são definidos como substâncias utilizadas por via oral com o intuito de complementar uma determinada deficiência dietética. O objetivo da pesquisa foi avaliar o estado nutricional, identificar o conhecimento e a utilização dos suplementos esportivos pelos alunos de uma escola pública em Natal. Na amostra do estudo, participaram 57 alunos, com faixa etária de 15 a 19 anos, de ambos os sexos. Inicialmente foi aplicado um questionário, com questões objetivas /subjetivas. Após ocorreu a exposição sobre o tema suplementação esportiva e finalizando com a reaplicação do questionário para identificar o entendimento dos adolescentes quanto ao assunto explanado. Quanto a avaliação da adesão ao uso do suplemento entre os participantes, observou-se que há um baixo consumo de suplementos esportivos entre os adolescentes, onde 46 (78%) não consomem e 11 (22%) consomem. Verificou-se o estado nutricional dos adolescentes, de acordo com o IMC, há uma prevalência maior em eutróficos 45 (88,2%), segundo por sobrepeso 5 (9,8%) e obeso 1 (1,9%). Os adolescentes avaliados, mostraram não ter o conhecimento sobre a indicação, uso e os riscos do consumo indiscriminado da suplementação. Diante disso, ressalta-se a importância do profissional nutricionista para orientação, adequação de dieta e prescrição do uso de suplementos.

Palavras Chave: Suplementação Esportiva; Concepção; Alunos.

¹ Graduando em Ciências Biológica, Universidade Potiguar-UnP – victorhenrique75@hotmail.com

² Orientadora. Nutricionista, Universidade Potiguar-UnP – adrianamouralima@gmail.com



INTRODUÇÃO

Perante a abordagem da mídia e o modismo de corpos 'perfeitos' através do uso de suplementos, aumentou-se a procura e a prescrição de profissionais não qualificados. Mesmo incompleto, o conhecimento científico, sobre a relação entre suplementação alimentar e saúde tornou-se parte de grande ênfase nas estratégias de marketing das indústrias alimentícias, induzindo o aumento no lançamento de novos produtos (SANTOS; BARROS; FILHO, 2002 apud PHILIPP, 2004). O que acontece hoje é o comprometimento da saúde por meio do esporte que é praticado de forma inadequada e, na maioria das vezes, sem orientação profissional (LINHARES & LIMA; 2006).

Segundo Alves (2008), suplementos alimentares são definidos como substâncias utilizadas por via oral com o objetivo de complementar uma determinada deficiência dietética. Os compostos que se difundem aos suplementos alimentares são à base de carboidratos, lipídios, vitaminas e minerais e, principalmente, aminoácidos (SAWADA et al., 1999; CARVALHO, 2003 apud PHILIPP, 2004). O objetivo da pesquisa foi avaliar o estado nutricional, identificar o conhecimento e a utilização dos suplementos esportivos pelos alunos da Escola Estadual Ferreira Itajubá.

METODOLOGIA

Inicialmente foi aplicado um questionário, com questões objetivas /subjetivas como: peso, altura, ingestão de líquido diário, o uso de suplementos entre outros. Objetivando analisar o nível de conhecimento e compreensão dos alunos. Após ocorreu a exposição sobre o tema suplementação esportiva, através de um monitor LED com auxílio de um notebook, finalizando assim, a reaplicação do questionário para identificar o entendimento dos adolescentes quanto ao assunto explanado.

Na amostra do estudo, participaram 57 alunos das turmas de 1º e 2º ano, com faixa etária de 15 a 19 anos, de ambos os sexos. A ação foi desenvolvida interdisciplinarmente com os profissionais nutricionistas e educador físico. Para diagnosticar o estado nutricional (baixo peso, eutrofia, sobrepeso e obesidade), foi realizado a partir do Índice de Massa Corporal (IMC), obtido pela divisão do peso, medido em quilogramas, pela altura ao quadrado, medida em metros (kg/m²) (WHO, 2000). Para a mostra dos gráficos realizou-se no programa Microsoft Office - Excel.



RESULTADOS

Participaram da pesquisa 57 alunos, dos quais 33 homens (57,9%) e 24 mulheres (42,1%), respectivamente, maioria no sexo masculino. Foi avaliado a adesão ao uso do suplemento entre os participantes. Observou-se que há um baixo consumo de suplementos esportivos entre os adolescentes, onde 46 (78%) não consomem e 11 (22%) consomem (Figura 1). Os que fazem a ingestão, mencionaram que deram início a prática do uso após a indicação de instrutores de academia 5 (45,4%), amigos 2 (18,2%), familiares 1 (9,1%) e 3 (27,3%) por iniciativa própria (Figura 2).

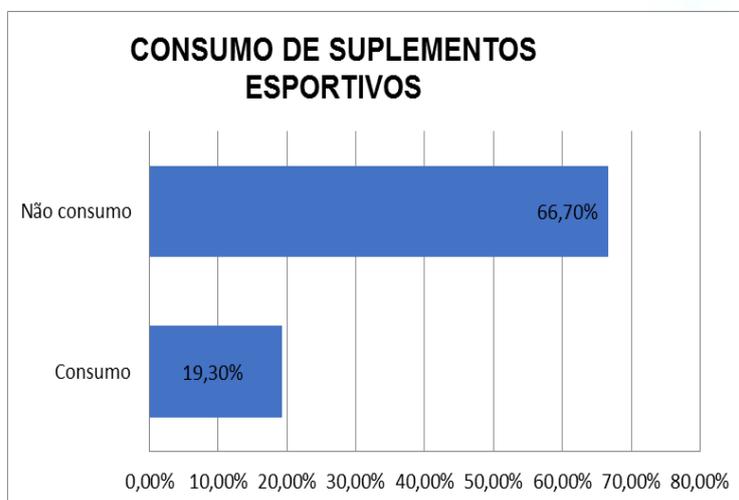


Figura 1- Consumo de suplementos esportivos dos alunos.
Fonte: Dados da pesquisa, 2015.

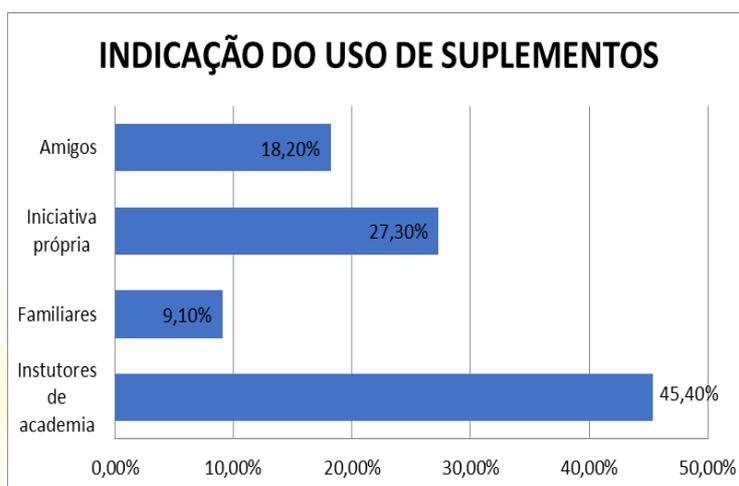


Figura 2 - A indicação do uso de suplementos pelos os alunos.
Fonte: Dados da pesquisa, 2015.



Na Figura 3, na ingestão hídrica, verificou-se que a maioria tem um consumo em média 4 a 8 copos de água e prosseguindo com 10 copos.

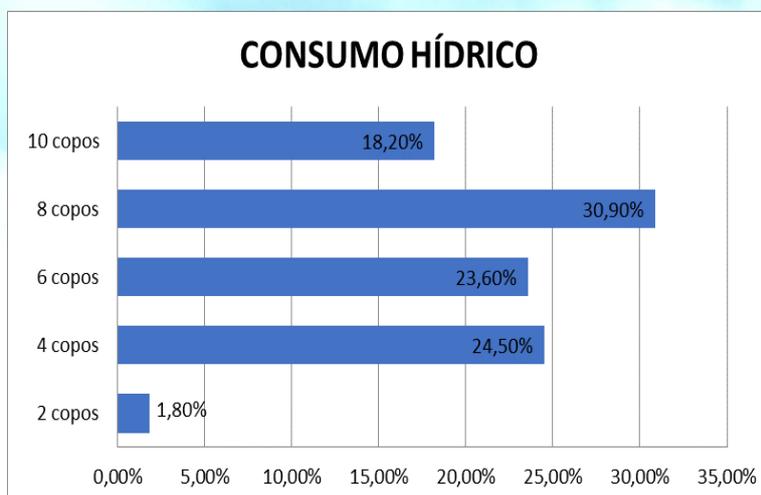


Figura 3 - Consumo hídrico dos alunos.
Fonte: Dados da pesquisa, 2015.

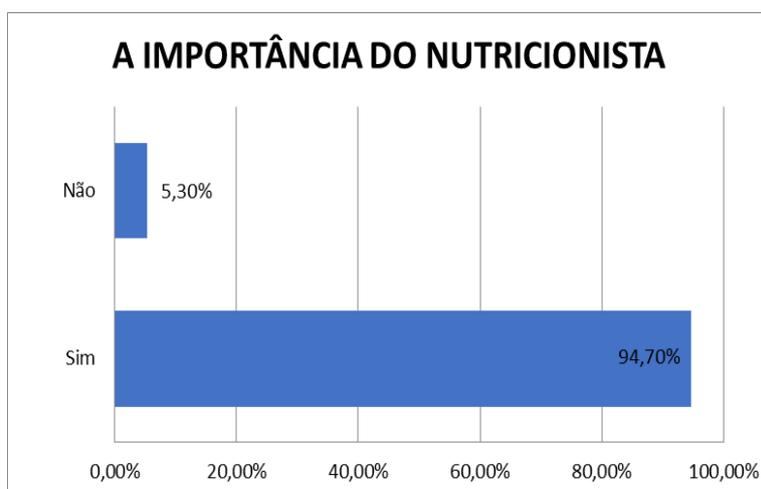


Figura 4 - A importância do profissional nutricionista para os alunos.
Fonte: Dados da pesquisa, 2015.

Na Figura 4, os participantes da amostra responderam quanto à importância do acompanhamento com o profissional nutricionista, e observou-se que a maioria acha relevantes a assistência do nutricionista 54 (94,7%).

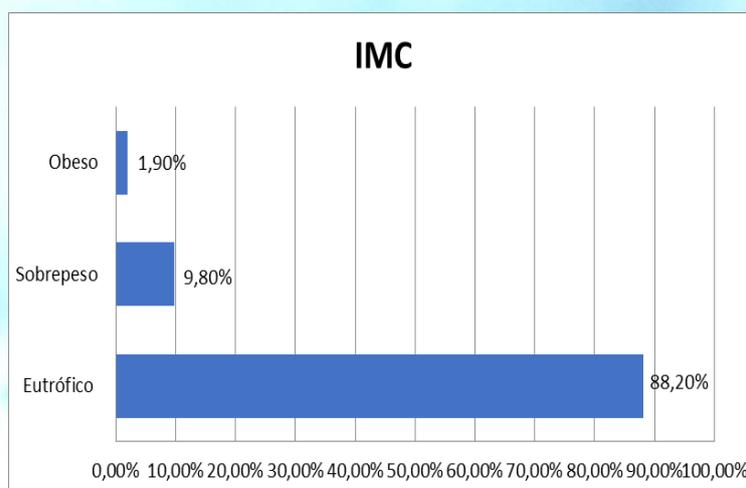


Figura 5 - Classificação do Índice de Massa Corporal dos alunos.
Fonte: Dados da pesquisa, 2015.

Na Figura 5, verificou-se o estado nutricional dos adolescentes, de acordo com o IMC. Observou-se uma prevalência maior em eutróficos 45 (88,2%), segundo por sobrepeso 5 (9,8%) e obeso 1 (1,9%). Foram classificados com sobrepeso e obeso, respectivamente, totalizando 51 adolescentes de ambos os sexos.

CONCLUSÃO

Os adolescentes avaliados no presente estudo foram estudantes da Escola Estadual Ferreira Itajubá; Natal-RN, dos quais, mostraram não ter o conhecimento sobre a indicação, uso e os riscos do consumo indiscriminado da suplementação. Diante disso, ressalta-se a importância do profissional nutricionista para adequar a dieta e prescrever o uso de suplementos (quando necessário) considerando o estado nutricional de forma individualista. Consequente, a maioria dos adolescentes considerou importante o acompanhamento pelo profissional nutricionista. Isto mostra o quanto está tornando-se evidenciado o papel do nutricionista

REFERÊNCIAS

ALVES, C; LIMA, V. B. R. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. Rio de Janeiro; 2008.



CARVALHO, T. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina no esporte**, p.13; 2003.

LINHARES, T.C. LIMA, R. M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. **Rev. Vértices**; p.101- 122; 2006.

PHILIPP, J. M. D. S. O. uso de suplementos alimentares e hábitos de vida de universitários: o caso da UFSC. Tese apresentada ao Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina; p. 212; 2004.

SANTOS, M. A. A. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. **Rev. paul. Educ. Fís.**, São Paulo, p.174-85; 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity: preventing and managing the global epidemic: report a WHO Consultation on Obesity**. Geneva: WHO, 2000.