

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

PERFIL DOS CONSUMIDORES DE TERMOGÊNICOS EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NAS ACADEMIAS DE SANTA CRUZ DO CAPIBARIBE-PE

Jéssica Mayara Gomes Xavier¹, Juliana Emília Pereira Barbosa¹
Érika Michelle Correia de Macêdo², Ana Maria Rampeloti Almeida¹

RESUMO

Introdução: Os tipos de suplementos dietéticos existentes no mercado são inúmeros, dentre os mais consumidos destacam-se os termogênicos que caracterizam-se por aumentar a taxa metabólica basal, facilitando a perda de peso. **Objetivo:** Avaliar o perfil dos consumidores de termogênicos em praticantes de atividade física em academias de Santa Cruz do Capibaribe-PE. **Metodologia:** Estudo descritivo de corte transversal, com praticantes de atividade física, que consomem termogênicos, com idade acima de 18 anos, de ambos os sexos, foi utilizado três academias no estudo. Os dados foram coletados através de questionário autoaplicável. **Resultados:** A amostra foi composta por 100 indivíduos, entre 18 e 50 anos, sendo 55% do sexo masculino. 60% dos consumidores de termogênico praticavam musculação há mais de um ano, de 3 a 5 vezes por semana. Os termogênicos mais consumidos eram à base de cafeína (68%), seguido pelo chá verde (26%) e carnitina (6%). Quanto à indicação, 37% foi indicado por amigos, 26% por instrutores da academia e 2% por nutricionista. A maioria dos consumidores (80%) referiu que o consumo do termogênico atingiu as expectativas quanto à redução da gordura abdominal e função estimulante. 85% relataram não ter nenhum efeito negativo como: insônia, dor de cabeça e tontura. **Conclusão:** O consumo adequado de termogênicos associado à prática regular de atividade física parece ser eficaz em aumentar a taxa metabólica basal, facilitando a redução da gordura corporal. Porém, mais estudos são necessários para esclarecer os consumidores sobre as vantagens e desvantagens do consumo de termogênico.

Palavras-chave: Cafeína. *Camellia sinensis*. Exercício. Suplementos.

1-Faculdade do Vale do Ipojuca-FAVIP/DEVRY, Caruaru, Pernambuco, Brasil.

ABSTRACT

Consumer profile thermogenic practitioners in physical activity in the academies of Santa Cruz Capibaribe-PE

Introduction: Types of dietary supplements on the market are numerous among the most consumed highlight the thermogenic that are characterized by increased basal metabolic rate, making weight loss. **Aim:** To evaluate the use of thermogenic in physically active academies in Santa Cruz do Capibaribe - PE. **Methodology:** A descriptive cross-sectional evaluated physically active, consuming thermogenic, aged 18 years, of both sexes, three fitness was used in the study. Data were collected through self-administered questionnaire. **Results:** The sample consisted of 100 individuals, between 18 and 50 years, 55% male. 60% of thermogenic consumers practiced exercise for more than one year, 3 to 5 times a week. The thermogenic will be consumed were the caffeine based (68%), followed by green tea (26%) and carnitine (6%). Regarding the indication was indicated by 37% friends, 26% by instructors from academia and 2% by nutritionist. Most consumers (80%) reported that consumption of thermogenic met expectations in relation to the reduction of abdominal fat and stimulating function. 85% reported not having any negative effects such as insomnia, headache and dizziness. **Conclusion:** The adequate intake of thermogenic associated with regular physical activity appears to be effective in increasing the basal metabolic rate, facilitating the reduction of body fat. However, more studies are needed to clarify consumers about the advantages and disadvantages of the use of thermogenic.

Key words: Caffeine. *Camellia sinensis*. Exercise. Supplements.

INTRODUÇÃO

Devido às inúmeras vantagens proporcionadas pela atividade física, tem havido nos últimos anos um aumento na sua procura, principalmente em academias de ginástica. A maioria dos frequentadores de academias de ginástica procura resultados rápidos e sem muito esforço, por isso, observa-se, atualmente, o consumo elevado e uso excessivos de suplementos alimentares, com o objetivo ergogênico ou estético (Silva, Junior e Neves, 2006).

Existem diversos tipos de suplementos dietéticos, e dentre os mais consumidos destacam-se os termogênicos que caracterizam-se por aumentar a taxa metabólica basal, facilitando a perda de peso (Santos e Santos, 2002; Linhares e Lima, 2006). Tendo em vista o grande número de termogênicos existente no mercado, com diferentes formulações, muitas vezes confundem os consumidores sobre a forma correta de ser consumido. Somado a isto, há poucas pesquisas sobre os efeitos, riscos, benefícios e dosagem adequada destes ergogênicos (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003).

Dentre as substâncias mais utilizadas nas formulações dos termogênicos, destacam-se a cafeína e o chá verde. A cafeína é o estimulante mais utilizado na prática de exercícios físicos nos dias atuais, pelo fato de ter um preço acessível e ser de fácil aquisição. É considerada uma substância ergogênica nutricional por se fazer presente em vários tipos de alimentos e bebidas inseridas no cotidiano da população como refrigerantes, chás, café, chocolates e bebidas esportivas. Os principais benefícios ergogênicos relacionados à cafeína são a melhoria do rendimento físico e a diminuição da gordura corporal (Almeida, Almeida e Liberali, 2009).

Por conter flavanóides, principalmente catequinas, o chá verde também é considerado uma substância termogênica. Seu consumo vem sendo associado à diminuição do peso corpóreo e da gordura corpórea, atuando como coadjuvante na prevenção e tratamento da obesidade, diabetes, dislipidemias e doenças cardiovasculares (Kassim, Fernandes e Rodrigues, 2009).

Ressalta-se que a ingestão excessiva de termogênicos pode levar ao surgimento de

efeitos colaterais como dor de cabeça, arritmia cardíaca, tontura, insônia e problemas gastrointestinais (Altimari e colaboradores, 2005). Portanto, seu consumo deve ser orientado e acompanhado por nutricionistas, que verificarão a real necessidade e determinarão a dose adequada para cada indivíduo.

Assim, são oportunos estudos que avaliem o consumo de termogênicos por praticantes de atividade física para esclarecer aos seus consumidores e à comunidade científica sobre os benefícios e malefícios no que se diz respeito ao consumo do mesmo, e sobre a sua eficácia e os possíveis riscos a saúde do consumidor, ressaltando a importância do profissional nutricionista para orientar tal consumo.

Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar o Perfil dos consumidores de termogênicos em praticantes de atividade física em academias de Santa Cruz do Capibaribe-PE.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo do tipo descritivo de corte transversal, com praticantes de atividade física de três academias do município de Santa Cruz do Capibaribe-PE, que consomem termogênicos, com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos e que estavam regularmente matriculados nas academias. Foram excluídos aqueles que fazem uso do termogênico por um tempo inferior a uma semana.

Os dados foram coletados através da aplicação de um questionário auto aplicável que foi entregue no momento em que os praticantes de atividades e consumidores de termogênico estavam presentes nas academias, sendo orientados para o correto preenchimento do questionário com ajuda do pesquisador e esclarecimentos de eventuais dúvidas. O questionário avaliou as seguintes informações: sexo, idade, profissão, tempo de prática do exercício físico, tipo de termogênico utilizado, marca, objetivo esperado, efeitos colaterais, objetivos alcançados, tempo de consumo e responsável por indicar o suplemento.

Após a coleta de dados os mesmos foram digitados no Microsoft Excel® 2010. Os resultados foram representados na forma de

frequência simples e percentual e apresentados em tabelas.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade do Vale do Ipojuca – FAVIP DEVRV, sob protocolo no: 00065/2013.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 100 indivíduos, de ambos os sexos, com predomínio do sexo masculino e idade entre 18 e 50 anos, sendo a maior parte entre 18 e 25 anos (56%).

A Tabela 1 caracteriza os consumidores de termogênicos que praticam atividade física nas academias de Santa Cruz do Capibaribe. Observou-se um predomínio na profissão assalariados.

Quanto a prática de atividade física, a grande maioria dos indivíduos que consomem termogênicos pratica algum tipo de atividade a mais de um ano (58%), de três a cinco vezes por semana (67%) e a musculação é a atividade física mais praticada (60%). (Tabela 2).

Tabela 1 - Caracterização dos consumidores de termogênico que pratica atividade física das academias de Santa Cruz do Capibaribe – PE, 2013.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	55	55
Feminino	45	45
TOTAL	100	100
Idade		
18-25 anos	56	56
25-30 anos	18	18
>30 anos	26	26
TOTAL	100	100
Profissão		
Estudante	24	24
Comerciante	13	13
Autônomo	18	18
Assalariado	45	45
TOTAL	100	100

Tabela 2 - Caracterização dos consumidores de termogênicos quanto a prática de atividade física nas academias de Santa Cruz do Capibaribe, 2013.

Variáveis	n	%
Tempo de treinamento		
< 4 meses	9	9
4 meses – 6 meses	8	8
6 meses – 1 ano	25	25
>1 ano	58	58
TOTAL	100	100
Vezes que treina na semana		
< 3	18	18
3 – 5	67	67
>5	15	15
TOTAL	100	100
Tipo de atividade física		
Musculação	60	60
Musculação e aeróbica	33	33
Aeróbica	7	7
TOTAL	100	100

Tabela 3 - Consumo de termogênico entre os praticantes de atividade física das academias de Santa Cruz do Capibaribe, 2013.

Variáveis	n	%
Tipo de termogênico que consome		
Chá verde	26	26
Cafeína	68	68
Carnitina	6	6
TOTAL	100	100
Objetivo do consumo de termogênico		
Diminuição de medidas abdominais	27	27
Perder peso e função estimulante	24	24
Função estimulante	30	30
Perder peso	16	16
Não responderam	3	3
TOTAL	100	100
O termogênico atingiu as expectativas		
Sim	80	80
Não	20	20
TOTAL	100	100
Tempo que consome o termogênico		
< 4 meses	58	58
4 meses – 6 meses	15	15
6 meses – 1 ano	16	16
>1 ano	11	11
TOTAL	100	100
Vezes que consome ao dia		
1 – 3	98	98
>3	2	2
TOTAL	100	100
Efeito negativo		
Sim	15	15
Não	85	85
TOTAL	100	100
Indicação do suplemento		
Nutricionista	2	2
Vontade própria	19	19
Instrutor	26	26
Amigos	37	37
Outros	16	16
TOTAL	100	100
Acredita que causa prejuízo a saúde		
Sim	22	22
Não	78	78
TOTAL	100	100

Em relação ao consumo de termogênicos, observou-se que a cafeína é o termogênico mais difundido entre os praticantes de atividade física, seguido do chá verde e carnitina. Quanto ao objetivo de consumo, maior número relatou que consumiu termogênico como estimulante para o treino e atingiram as expectativas esperadas. No

tempo de consumo foi visto que grande parte realizava ingestão a menos de 4 meses, quase todos consomem de uma a três vezes por dia e relatam não ter obtido nenhum efeito negativo. Para orientação ao consumo do mesmo a maioria dos participantes refere terem sido orientados por amigos, em seguida instrutor, seguido de vontade própria e por

último, pelo profissional nutricionista (2%). Uma minoria acredita que o termogênico causa prejuízo a saúde (Tabela 3).

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo indicam que o termogênico é mais consumido por o sexo masculino em relação ao sexo feminino, este dado corrobora com Rocha e Pereira, 1998; Pereira, Lajolo e Hirschbruch, (2003), que relatam a prevalência do sexo masculino no consumo de suplementos nutricionais. Os homens realizam o uso de suplementos nutricionais de forma regular, já as mulheres consomem de forma ocasional de acordo com Ronsen, Sundgot e Maehum, (1999), podendo justificar o elevado consumo do termogênico por parte da classe masculina.

No estudo predominou a faixa etária entre 18 e 25 anos, corroborando com o estudo de Kremer e Kremer, (2013), que encontrou o maior consumo de suplementos em praticantes de atividade física com idade entre 21 e 30 anos.

Entre os consumidores de termogênicos foi constatado que, a maioria pratica exercícios físicos regularmente há mais de um ano. Quando a prática da atividade é prolongada, a tendência é a procura por suplementos que possam otimizar os resultados segundo Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, (2008). Outro estudo com frequentadores de academias mostra que o tempo da prática de exercícios físicos está acima de um ano, em usuários que os praticam regularmente (Hirschbruch e Carvalho, 2002).

Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, (2008), relatam que o tempo da prática de exercício físico e à frequência a academia afetam o uso de suplementos nutricionais, pois o indivíduo está mais exposto ao ambiente de consumo. No presente estudo foi identificado uma frequência na prática de treinos de três a cinco vezes na semana.

O estudo de Santos e Santos (2002) observou que há relação entre atividade física praticada com o tipo de suplemento alimentar utilizado. Foi visto que os alunos que praticam ginástica como: aeróbia, lutas e "step" utilizam como suplemento alimentar aminoácidos, vitaminas e creatina. Já os alunos que realizam musculação possuem uma tendência a usar todos os tipos de suplementos. No

presente estudo, encontramos de uma forma geral a atividade física como a musculação é a mais praticada, pelos consumidores de termogênico, corroborando com o estudo de Andrade e colaboradores (2012), onde observaram que 80,8% dos que consumiam suplementos eram praticantes de musculação, pelo fato dos objetivos destes praticantes serem semelhantes aos resultados propostos por estes produtos. Ainda no estudo de Andrade e colaboradores (2012), foi visto que o emprego de suplementos é comum em situações de diferentes finalidades, como o uso de bebidas esportivas para perda de peso.

Nesta amostra a cafeína foi o termogênico mais difundido entre os pesquisados. Este achado corrobora com o estudo de Altimari e colaboradores (2000), no qual demonstra que seu uso é bastante comum no meio esportivo, principalmente nas últimas décadas, particularmente por atletas que disputam provas de resistência.

No estudo de Andrade e colaboradores (2012), o uso de termogênico prevaleceu entre as mulheres, tendo como objetivo a perda de peso seguido pela diminuição do tecido adiposo localizado. No qual difere deste estudo, onde, os objetivos mais buscados pelos consumidores de termogênicos foram ganhos de estímulo no treino, seguido de diminuição de medidas abdominais. Grande número de participantes da pesquisa relatou que o consumo de termogênicos atingiu suas expectativas, a minoria citou que estas não foram alcançadas.

Andrade e colaboradores (2012), afirma que 86,8% dos participantes de seu estudo demonstraram fazer o uso recente dos suplementos, com uma recomendação adequada e que o uso destes lhes satisfaz, pois atingem seus objetivos esperados. Apenas 63,3% relatam fazer o uso do mesmo recentemente, corroborando com nosso estudo, em relação ao tempo de consumo do termogênico, onde a maioria dos participantes relatam fazerem o uso a pouco tempo (tempo < 4 meses). Assemelha-se também com as expectativas atingidas, neste achado observou-se que 80% relataram terem conseguido os objetivos esperados. Em relação as vezes que consome durante o dia, observou-se que, a maioria consome de 1 a 3 vezes ao dia e que a minoria dos participantes da pesquisa demonstram terem obtido efeitos negativos ao consumir o mesmo,

provavelmente estes efeitos negativos devem ser devido ao mal uso do suplemento, neste caso seria doses exageradas, de acordo com Andrade e colaboradores (2012), a prescrição correta de quantidades, necessidades, horários e recomendações adequadas para o consumo, auxiliam no alcance dos objetivos.

No presente estudo, os principais responsáveis por indicar o consumo de suplementos foram em maioria, os instrutores, seguido de amigos. O elevado número de indicação por pessoais pode ser devido à presença permanente destes profissionais nas academias, onde é considerado ambiente de exposição ao consumo de suplementos. Foi observado também percentual reduzido dos que procuraram um profissional habilitado para prescrição do termogênico, podendo assim trazer sérios prejuízos à saúde. Neste achado vimos que a minoria dos participantes da pesquisa relatou que o consumo do termogênico pode acarretar danos à saúde.

CONCLUSÃO

O consumo de termogênico se encontra muito difundido entre o sexo masculino, a cafeína foi a substância que sobressaiu como a mais utilizada entre os participantes da pesquisa.

Grande parte da amostra deste estudo relatou ter obtido efeitos positivos e desconhecem algum prejuízo que os termogênicos podem causar a saúde, em relação à indicação destes recursos acontece por intermédio de profissionais de educação física e amigos, porém, o consumo desses suplementos deve ser orientado por profissionais capacitados como médicos e nutricionistas.

Por isso a importância do profissional nutricionista em academias de ginástica para que os termogênicos sejam indicados de maneira adequada, vale ressaltar a necessidade de mais estudos que conclua os exatos efeitos que o termogênico exerce sobre a performance durante as atividades físicas.

REFERÊNCIAS

1-Almeida, C.; Almeida, D.; Liberali; R. Cafeína: efeitos ergogênicos nos exercícios físicos. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 3. Num. 15. 2009. p. 198-209.

2-Altimari, L.; Melo, J.; Trindade, M.; Tirapegui, J.; Cyrino, E. Efeito ergogênico da cafeína na performance em exercícios de média e longa duração. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol. 5. Num. 1. 2005. p. 87-101.

3-Altimari, L. R.; Cyrino, E. S.; Zucas, S. M.; Burini, R. C. Efeitos ergogênicos da cafeína sobre o desempenho físico. *Revista paulista educação física*. São Paulo. Vol. 3. Num. 14. 2000. p. 58 - 141.

4-Andrade, L. A.; Braz, V. G.; Nunes, A. P. O.; Velutto, J. N.; Mendes, R. R. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo. *Revista brasileira Ciências e Movimento*. São Paulo. Vol. 3. Num. 20. 2012. p. 27 – 36.

5-Hirschbruch, M. D; Carvalho, J. R. Nutrição esportiva: uma visão prática. *A nutrição em academias- aspectos práticos*, São Paulo: Manole, p. 123-58. 2002.

6-Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de Suplementos por Jovens Freqüentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. Vol. 14. Num. 6. 2008. p. 539-543.

7-Kassim, A. L. O.; Fernandes, C.; Rodrigues, K. Efeitos da suplementação de chá verde em indivíduos praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 3. Num. 17. 2009. p. 442-467.

8-Kremer, A. S.; Kremer, G. S.; Suplementação alimentar: análise de consumidores em academias de musculação. *Salão do Conhecimento. Ciência, saúde e esporte*. Injuí. 2013.

9-Linhares, T. C.; Lima, R. M. L. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil. *Vértices*. Vol. 8. Num. 1. 2006. p. 101-122.

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

11-Rocha, L. P; Pereira, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. Revista nutrição. Campinas. Vol. 16. Num. 3. 2003. p. 265-272.

12-Ronsen, O.; Sundogot-Borten, J.; Maehum, S. suppleent use in nutritional habits in norwegian elite athletes. Scandinnavian journal of medicine & Science in sports. Vol. 9. 1999. p. 28-35.

13-Santos, M. Â. A.; Santos, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. Revista paulista de Educação Física. São Paulo. Vol. 14. Num. 6. 2002. p. 174-185.

14-Silva, R. K.; Junior, D. A. F.; Neves, A. S. Consumo de ergogênicos nutricionais por praticantes de musculação de diversas academias de ginástica de resende-RJ. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Num. 36. 2006. p. 470-476.

2-Nutricionista, Mestre em nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, professora do Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão/UFPE, Pernambuco, Brasil.

E-mail:

jessica_mgx@hotmail.com

juliana_barboza@hotmail.com

erikamichelle@yahoo.com.br

aalmeida5@favip.edu.br

Endereço para correspondência:

Rua Manoel Monteiro da Paixão, 33,
Malaquias Cardoso, Santa Cruz do
Capibaribe, Pernambuco, Brasil.

Telefone: (81) 9625-0523.

Recebido para publicação em 14/09/2014

Aceito em 10/11/2014

Segunda versão em 04/05/2015