

USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS
EM UMA ACADEMIA EM FORTALEZA-CE

Bárbara Rebouças Sombra¹, Iveliny Emmanuelle Mesquita Mello Sobreira²
Fernando Cesar Fernando Cesar Rodrigues Brito³, Vanessa Duarte de Moraes⁴
André Ricardo Bindá de Borba⁵

RESUMO

Nos últimos anos as pessoas têm despertado para a necessidade de uma vida com mais qualidade, que é frequentemente buscada através de alimentação equilibrada aliada a exercícios físicos. Este aspecto vem crescendo tanto entre aqueles que antes só se preocupavam com a estética, quanto nos grupos que teve maior preocupação em relação à saúde. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo promover uma avaliação sobre o uso de suplementos alimentares por praticantes de artes marciais. Para tanto, realizou-se um estudo de natureza descritiva e quantitativa com abordagem exploratória. Tendo sido utilizado como ferramenta de coleta de dados um questionário com perguntas objetivas contendo identificação, arte marcial e uso de suplementação. O público-alvo são alunos praticantes de Jiu Jiutsu e Muay Thai em uma academia localizada em Fortaleza-CE. Constatou-se, por meio deste estudo, que menos da metade dos participantes da pesquisa recorrem a profissionais qualificados para receberem a indicação do uso de suplementos alimentares. E que por esta razão podem acabar seguindo uma recomendação errada, tendo em vista que cada organismo é diferente, bem como os treinos e as dietas. Portanto, é ressaltado que somente um profissional qualificado, por meio de avaliação e exames, pode indicar o melhor suplemento e suas quantidades, bem como advertir o usuário sobre os possíveis riscos, preparando-o para um uso consciente do produto.

Palavras-chave: Exercício. Artes marciais. Suplementos nutricionais.

1 - Discente do curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza-CE, Brasil.

2 - Especialista em Fitoterapia e Nutrição Funcional, docente e orientadora do curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza-CE, Brasil.

ABSTRACT

Use of food supplements in martial art practitioners in a Fortaleza-CE academy

In recent years people have been awakening to the need for a higher quality life, which is often sought through balanced diet combined with physical exercise. This aspect has been growing both among those who previously only concerned themselves with aesthetics, and among the groups that had the greatest concern regarding health. Given this, the present study aimed to promote an assessment of the use of dietary supplements by practitioners of martial arts. Therefore, a descriptive and quantitative study with exploratory approach was performed. Having been used as a data collection tool a questionnaire with objective questions containing identification, martial art and use of supplementation. The target audience are practicing students of Jiu Jiutsu and Muay Thai at a gym located in Fortaleza-CE. It was found from this study that less than half of the survey participants use qualified professionals to receive the indication of the use of dietary supplements. And for this reason they may end up following a wrong recommendation, as each body is different, as well as training and diets. Therefore, it is emphasized that only a qualified professional, through evaluation and examinations, can indicate the best supplement and its quantities, as well as warn the user about possible risks, preparing him for conscious use of the product.

Key words: Exercise. Martial arts. Dietary Supplements.

3 - Doutor em Biotecnologia em Saúde, docente do curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza-CE, Brasil.

4 - Nutricionista e Mestre em Bioquímica, docente do curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza-CE, Brasil.

INTRODUÇÃO

A busca por uma vida saudável, obtida por meio de alimentação equilibrada unida a exercícios físicos, está em crescimento tanto entre aqueles que antes só se preocupavam com a estética, quanto nos grupos que têm maior preocupação em relação à saúde (Duran e colaboradores, 2004).

Segundo Panatto e colaboradores (2019) a transição nutricional está relacionada com o padrão comportamental e alimentar da população que, geralmente é caracterizado por um maior consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras, e pela diminuição na prática de exercícios físicos.

O exercício e a nutrição estabelecem uma associação importante, uma vez que, a alimentação saudável e balanceada melhora a disposição para a prática da atividade física, promove construção e reparo de tecidos endógenos, além de potencializar o efeito do treinamento (Barros, Pinheiro e Rodrigues, 2017).

De acordo com Carvalho (2009) a alimentação saudável e adequada à quantidade de atividades diárias deve ser compreendida como o ponto de partida para obter o desempenho máximo, já as manipulações nutricionais, como os suplementos alimentares, caracterizam-se como uma estratégia complementar à alimentação.

Sá e colaboradores (2018) ressaltam que os suplementos são definidos como alimentos que tem por finalidade complementar, com calorias e/ou nutrientes, a dieta usual nos casos em que sua ingestão alimentar seja insuficiente, ou quando é necessária adição de micro ou macronutrientes além da dieta usual.

Souza e Schneider (2016) advertem que a utilização de suplementos é indicada exclusivamente em casos específicos. Ressalta-se ainda, que a prescrição sempre deve ser feita, impreterivelmente por um profissional habilitado.

Neste caso, os diferentes significados atribuídos às artes marciais e lutas têm possibilitado sua circulação e apropriação por várias esferas da sociedade.

Pode-se considerá-las atividade de lazer, exercício que visa o aumento da aptidão física, defesa pessoal, prática esportiva, além de serem constantemente associadas a um

estilo de vida e orientadas por determinados valores culturais.

Essas práticas, como objeto de significação, ganham cada vez mais espaço em academias de ginástica, clubes esportivos, escolas, entre outros ambientes (Silva, 2003).

O uso de suplementos por praticantes de artes marciais ainda é uma temática pouco estudada, possuindo poucas pesquisas que se dediquem a aprofundar-se no uso de suplementos por praticantes de artes marciais.

Todavia, sabe-se que há muitos estudos voltados para uso de suplementos em academias de musculação, deixando pouco explorado sobre seus benefícios e riscos em outras modalidades esportivas, como as artes marciais, assim como este estudo se propõe a fazer.

Dessa maneira, acredita-se que os resultados desta pesquisa possuem relevância, pois contribuirão para maior explanação do tema e incentivarão futuros estudos sobre uso de suplementos alimentares em praticantes de artes marciais.

Partindo tanto da prática de atividade física quanto da alimentação saudável e do uso de suplementos, este estudo teve como objetivo promover uma avaliação sobre o uso de suplementos alimentares por praticantes de artes marciais.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente artigo trata-se de um estudo de natureza descritiva e quantitativa com abordagem exploratória. Realizado em uma academia de artes marciais.

O público-alvo foi alunos praticantes de Jiu Jitsu e Muay Thai em uma academia de artes marciais localizada em Fortaleza-CE, com faixa etária entre 18 e 60 anos. Em seguida, os alunos foram explanados sobre o estudo e seus objetivos, após informados, os que aceitaram, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os indivíduos responderam a um questionário de 15 perguntas objetivas. Organizado nas seguintes partes: identificação (idade, sexo); arte marcial que pratica (JiuJitsu e/ou Muay Thai); Frequência com a qual pratica a atividade por semana; Período que já pratica a arte marcial; e por fim, as perguntas relacionadas ao uso de suplementos nutricionais (histórico, resultado, riscos e indicação).

Tratou-se de um questionário único, impresso, aplicado pelos próprios pesquisadores na academia. A aplicação do questionário se deu no mês de Outubro de 2019.

À vista disso, enfatizou-se que os procedimentos deste estudo foram efetivados mantendo e respeitando os preceitos éticos, conforme regulamentado na Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde para a realização de pesquisa com seres humanos (Brasil, 2012).

Tendo sido aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Estácio do Ceará, parecer nº 3.680.442, através da Plataforma Brasil, de acordo com as exigências da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) e do Conselho Nacional de Saúde.

Os dados foram organizados e tabulados no programa Microsoft Excel 2010®. Os resultados foram apresentados em linhas gerais em três tabelas, mostrando os quantitativos e percentuais de cada pergunta.

Além de serem apresentados ao longo do corpo do texto outros dados estatisticamente. De modo a (a) identificar as principais características traçando um perfil dos usuários de suplementos alimentares por praticantes de artes marciais; (b) averiguar o autor da prescrição da suplementação usada pelos praticantes de artes marciais através do estudo caso.

RESULTADOS

Os resultados dos dados obtidos por meio de questionário aplicado com os 50 alunos da academia de artes marciais, foram divididos em três quadros quantitativos e percentuais.

Quadro 1: perfil de características dos alunos - idade, sexo, arte marcial praticada, frequência e o período; Quadro 2: dedicado exclusivamente ao uso de suplementos alimentares; Quadro 3: orientação/recomendação do suplemento alimentar. Como pode ser observado no quadro 1.

No Quadro 1, alguns dos participantes não responderam a idade, isso pode se dar simplesmente por ter passado despercebido ou até mesmo por o aluno não se sentir à vontade para isso.

De qualquer modo isso não interfere na apresentação dos dados. O quadro ainda mostra que boa parte dos praticantes de artes marciais da academia estudada praticam menos de três vezes por semana algum tipo de arte marcial.

Contudo esse dado mostra apenas a frequência com a qual as pessoas praticam as artes marciais que foram investigadas para esse estudo, Jiu Jiutsu e Muay Thai, desse modo, boa parte dos investigados que declararam só praticarem duas vezes por semana podem praticar outras atividades físicas ao longo dos outros dias, como musculação, corrida, caminhada, dança, etc.

Quadro 1 - Identificação/perfil dos alunos.

Idade	Entre 18 à 35		Entre 36 à 60		Não responderam	
	30 (60%)		11 (22%)		09 (18%)	
Sexo	Masculino			Feminino		
	31 (62%)			19 (38%)		
Arte marcial	Jiu Jitsu		Muay thai		Ambas	
	17 (35%)		24 (50%)		7 (15%)	
Frequência	2 vezes por semana	3 vezes por semana	5 vezes por semana	Todos os dias		
	11 (22%)	19 (38%)	12 (24%)	8 (16%)		
Período	Menos de 3 meses		3 meses		6 meses	
	22 (44%)		05 (10%)		06 (12%)	
	1 ano			Mais de 1 ano		
	01 (2%)			16 (32%)		

Quadro 2 - Uso de suplementos alimentares.

	Sim	Não
Faz uso de algum tipo de produto/suplemento?	15 (30%)	35 (70%)
Fez uso algum tipo de produto/suplemento antes?	26 (52%)	24 (48%)
Pretende fazer uso de algum tipo de produto/suplemento?	29 (58%)	21 (42%)
Conhece a finalidade do produto?	35 (71%)	14 (29%)
Obteve o resultado esperado?	22 (52%)	24 (48%)
Teve algum problema de saúde relacionado à suplementação?	02 (04%)	47 (96%)

Quadro 3 - Orientação para o uso de suplementos alimentares.

Recebeu alguma orientação para escolher este produto?	Sim	Não	Não respondeu
	25 (51%)	23 (47%)	01 (02%)
Se sim, de quem?	Professor da academia		Nutricionista
	04 (14%)		11 (38%)
	Nutrólogo	Médico	Amigo
	01 (03%)	- (0%)	13 (45%)
Gostaria de receber orientação de um profissional nutricionista?	Sim	Não	Não respondeu
	46 (92%)	03 (06%)	01 (02%)

DISCUSSÃO

Sabe-se que a nutrição adequada é de suma importância para a prática de exercício físico, munindo um aporte de nutrientes que possibilita um alicerce para formação, reparação e reconstituição dos tecidos durante a atividade (Jesus e Silva, 2008).

No entanto, a procura pela superação, boa performance, questões estéticas e modelos de estilo de vida, inviabiliza a ingestão alimentar adequada, acarretando a busca por suplementos que podem dar mais rápido desempenho físico (Braggion, 2008).

O estudo de Tobaja e colaboradores, (2007), obtiveram, como resultado, que o uso de suplementos e anabolizantes não foi tão grande quanto ao esperado. Dos praticantes de muay thai pesquisados apenas 26% faziam uso de algum tipo de suplemento nutricional.

Lopes, Souza e Quintão (2014), em seu estudo aplicaram com cada atleta um questionário contendo 26 questões abertas e fechadas, referentes à categoria do esporte, periodicidade e duração dos treinos, consumo de suplementos, os tipos mais utilizados, finalidade de uso, efeitos colaterais,

profissionais que indicaram e as estratégias utilizadas para perda rápida de peso.

A amostra foi composta por 46 atletas, com idade variando de 14 a 49 anos, média de $23,7 \pm 7,44$ anos, sendo 38 do sexo masculino (82,6%).

Ao questioná-los sobre o uso de suplemento alimentar, 37% fazem uso atualmente e 17,4% já utilizaram. Entre os que utilizam atualmente, 52,9% estavam em período pré-competitivo e houve variação da idade dos usuários, porém o predomínio foi do grupo etário de 21 a 25 anos (35,3%) e a idade mínima encontrada foi de 18 anos, contemplando 3 atletas (17,6%). Diferentemente dos participantes do estudo citado, os participantes deste estudo mais da metade já fez uso de suplementos, mas atualmente menos de um terço fazem uso.

Ainda conforme Lopes, Souza e Quintão (2014), a presença de efeitos colaterais durante o uso de algum destes produtos, esteve presente em 24% dos atletas, e os citados foram: enjoo, urina esverdeada e com odor forte, suor fétido e desidratação.

Enquanto isso, neste caso estudado, apenas um pequeno número alegou ter tido algum problema de saúde aliado ao uso de

suplementos, mas não destacaram quais foram os efeitos.

Já o estudo de Sá e colaboradores (2015) realizado com 15 atletas de jiu jitsu, do sexo masculino, para avaliação do consumo de suplementos foi utilizado registro alimentar de três dias, sendo um destes em dia de final de semana, e um manual fotográfico de medida caseiras. O consumo de suplemento foi referido por 33,33% (n=5) dos atletas. O uso de suplementos correspondeu a 33,3% da população estudada, o único suplemento citado foi o suplemento proteico.

Em estudo realizado por Fayh e colaboradores (2013) realizado com 316 indivíduos adultos frequentadores de academias de Porto Alegre, observaram que 63,3% dos frequentadores relataram fazer ou ter feito uso de suplemento alimentar, e os suplementos mais citados foram também aqueles a base de proteína.

O estudo de Gomes e colaboradores (2008), com 15 lutadores de muay thai do sexo masculino, adultos, se verificou o uso de suplementos pelo recordatório de 24h, no qual revela ainda que em relação à orientação quanto ao uso de suplementos, observou-se que, o instrutor é o profissional mais procurado pelo aluno, seguido de nutricionistas e amigos. Em contrapartida, este estudo mostrou que os mais procurados são amigos, seguidos de nutricionistas e depois o instrutor.

É importante lembrar que cada organismo é diferente, assim como os treinos e as dietas alimentares, portanto, as pessoas não devem seguir as mesmas orientações. Somente um profissional qualificado, por meio de avaliação e exames podem indicar o melhor suplemento e suas quantidades, bem como advertir o usuário sobre os possíveis riscos, preparando-o para um uso consciente do produto.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte - SBME (2003), no Brasil, tem-se atestado o crescimento do uso abusivo de suplementos alimentares, principalmente em academias, podendo comprometer até mesmo a performance física.

Nas academias de artes marciais esse número ainda não parece estar no mesmo nível, entretanto, por meio da pesquisa nota-se um interesse crescente.

CONCLUSÃO

A nutrição esportiva tem sido temática de grande interesse entre as pessoas, pois a adoção de alimentação adequada e equilibrada pode atender as necessidades individuais, contribuindo significativamente no desempenho e rendimento físico, também associado ao melhor estado geral de saúde (Zamin e Schimanoski, 2010).

Várias pesquisas vêm sendo desenvolvidas, a fim de alertar e orientar atletas, profissionais e praticantes de atividade física sobre o consumo de suplementos, encaminhando-as para um uso correto e sem exagero.

Assim sendo, objetivou-se com este estudo traçar um perfil dos usuários de suplementos alimentares por praticantes de artes marciais, além de investigar quem era o principal autor das "prescrições" dos suplementos.

Pode-se observar que o consumo de suplementos está em ascensão. Essa pesquisa aponta ainda a necessidade de continuar desenvolvendo pesquisas sobre a suplementação nutricional e a prática de atividade física, aqui em recorte as artes marciais, tendo como alcance a qualidade de vida.

Logo, futuros estudos podem continuar se questionando sobre como disseminar um uso mais seguro e eficiente, sem excessos que comprometam a saúde e o bem-estar das pessoas.

REFERÊNCIAS

1-Barros, A. J. S.; Pinheiro, M. T. C.; Rodrigues, V. D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 63. 2017. p. 301-311.

2-Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional da Saúde. Resolução n. 466, de 12 de Dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília. Diário Oficial da união. 12/12/2012.

3-Carvalho, T. 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. 15. Núm. 3. 2009.

4-Duran, A.C.F.L.; Latorre, M.R.D.O.; Florindo, A.A.; Jaime, P.C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Vol. 12. Num. 3. 2004. p. 15-19.

5-Gomes, G.S.; Degiovanni, G.C.; Garlipp, M.R.; Chiarello, P.G.; Jordão Junior, A.A. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. *Medicina*. Ribeirão Preto. 2008.

6-Jesus, E.V.; Silva, M.D. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. In: *Anais do III Encontro de Educação Física e áreas afins*. Departamento de Educação Física. UFPI. 2008.

7-Lopes, I. R.; Souza, T. P. M.; Quintão, D, F. Uso de suplementos alimentares e estratégias de perda ponderal em atletas de jiu-jitsu de Ipatinga-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 8. Núm. 46. p. 254-263. 2014.

8-Panatto, C.; Kühn, A. M.; Vieira, D. G.; Bennemann, G. D. A.; Melhem, R. F.; Queiroga, M. R.; Carvalhaes, M. F. M. Efeitos da prática de atividade física e acompanhamento nutricional para adultos: um estudo caso-controle. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 13. Núm. 78. 2019. p.329-336.

9-Sá, V. M.; Carvalho, M. A.; Guedes, A. C.; Santos, J. B.; Sá, L. M.; Gratão, L. H. A.; Nascimento, G. N. Estado nutricional e uso de suplementos alimentares por acadêmicos de nutrição da Universidade Federal do Tocantins. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Núm. 74. 2018. p.724-732.

10-Sá, C. A. G.; Bennemann, G. D.; Silva, C. C.; Ferreira, A. J. C. Consumo alimentar, ingestão hídrica e uso de suplementos protéicos por atletas de jiu-jitsu. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Núm. 53. p. 411-418. 2015.

11-Silva, T. O currículo como fetiche: a prática e a política do texto curricular. Belo Horizonte. Autêntica. 2003.

12-SBME. Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. *Revista brasileira de medicina do esporte*. Vol. 9. Num. 2. p. 1-13. 2003.

13-Souza, A. L. N.; Schneider, A. C. R. Avaliação do conhecimento sobre suplementação alimentar dos praticantes de academia de Novo Cruzeiro-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 55. 2016. p. 87-92.

14-Tobaja, D. M.; Ferraz, R. N.; Sesso, A. C.; Christofolletti, K. Avaliação dos lutadores de muay thai. Piracicaba. Unimep. 2007.

15-Zamin, T. V.; Schimanoski, V. M. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 4. Núm. 23. 2010. p. 410-419.

5 - Mestre em Saúde Coletiva, docente do curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza-CE, Brasil.

E-mail dos autores:

barbara_sombra@hotmail.com

ivelinymesquita@hotmail.com

vanessa.morais@estacio.br

andrebinda@hotmail.com

Recebido para publicação em 28/03/2022

Aceito em 03/06/2022