

HÁBITOS DE SUPLEMENTAÇÃO ESPORTIVA ENTRE ATLETAS BRASILEIROS

relato de pesquisa em andamento

Este estudo, cujos primeiros resultados estão sendo apresentados na Sports Nutrition Convention e em outras reuniões científicas, é conduzido pelo Grupo de Estudos e Pesquisa em Exercício Físico e Fisiologia Aplicada – GEPEFFA (Unifief, Osasco, SP) e coordenado pela Dra. Marília Coutinho. O objetivo é apresentar uma avaliação dos hábitos de suplementação entre atletas de elite de algumas modalidades esportivas no Brasil.

A importância do estudo, segundo os autores, diz respeito às diretrizes adotadas por autoridades da esfera pública e privada. A elaboração de estratégias de ação e informação que incidam sobre hábitos de alguma população depende de conhecimento sobre estes comportamentos. Para que tomadores de decisão em geral (governo, empresas, clubes e federações) possam se posicionar, é preciso conhecer como as diferentes populações de atletas consomem suplementos hoje.

METODOLOGIA:

Foi elaborado um questionário de perguntas fechadas sobre consumo, escolha, grau de conhecimento e prescrição de suplementos nutricionais. A ferramenta foi formatada numa interface web (survey online). Durante 19 dias foram coletadas as respostas de 154 atletas, notificados através de suas federações.

RESULTADOS:

A população de respondentes é majoritariamente masculina (92,2%), com menos de 35 anos (80%). A distribuição dos esportes foi desigual, com 48,1% de fisiculturistas, 18,8% de powerlifters, 13% de lutas. Outros esportes fora do elenco de questões correspondem a 25% das respostas. A maioria faz uso de suplementos nutricionais todos os dias (66,9%). Há uma certa coincidência entre a preferência dos atletas pelos produtos e seu consumo de fato (tabela 1).

Os motivos principais para utilização de suplementos são



Fisiculturistas representam 50% dos consumidores de suplementos

aumento de performance (73,6%), aumento de massa magra (66,9%) e aumento de força (60,8%). A maioria afirmou ter bom conhecimento sobre os efeitos dos produtos (75,3%) e ter decidido sozinha, através de estudo, o que comprar (64%). Apenas 10,7% tiveram os suplementos prescritos por um nutricionista e 13,3% consomem por conselho do técnico. Fórmulas manipuladas de suplementos são utilizadas por 40,9% dos respondentes, porém, deste contingente, apenas 36,3% as tiveram prescritas por médicos e 7,5% por nutricionistas. Os demais escolheram a opção “outros” no item sobre prescrição de fórmulas. A preferência pelos produtos varia conforme o esporte.

Preferência e prevalência de consumo de suplementos nutricionais

Produto	Consome mais do que 3 vezes na semana	Considera fundamental
Whey ou outro produto à base de proteína	74,3%	85,1%
Maltodextrina e/ou dextrose	58,1%	52,0%
BCAA	38,5%	31,1%
Aminoácidos em geral	18,2%	10,8%
Creatina	53,4%	55,4%
Vitamina C	51,4%	25,0%
Vitaminas do complexo B	25,0%	12,8%
Cálcio, zinco e/ou magnésio	27,7%	10,8%
Outros minerais	24,3%	8,1%
Produtos energéticos para o treino	25,0%	12,8%
Glutamina	28,4%	24,3%
Termogênicos	13,5%	5,4%
Outros produtos	18,9%	6,1%

CONCLUSÃO:

O estudo revela uma variação substancial de produtos e motivações para consumo por esporte, exceto pelos produtos à base de proteína, carboidratos e creatina. É alarmante a baixa participação de nutricionistas e médicos na escolha e prescrição de suplementos industrializados e fórmulas manipuladas.