

## **ANÁLISE DE INDICAÇÃO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM ATLETAS DE MODALIDADE ESPORTIVA DE COMBATE NA CIDADE DE PELOTAS-RS**

**MARSHELLE TEIXEIRAVITOLLA<sup>1</sup>; FABRICIO B DEL VECCHIO<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas- Faculdade de Nutrição –marshellemteixeira@hotmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – ESEF- fabricioboscolo@gmail.com

<sup>3</sup>Nome da Instituição do Orientador – e-mail do orientador

### **1. INTRODUÇÃO**

Modalidades esportivas de combate (MEC) são física e fisiologicamente exigentes e a capacidade do atleta repercute no sucesso competitivo. Assim, intervenções que aumentam o desempenho físico e o sucesso competitivo são desejadas (KRAMER et al., 2001; RATAMESS, 2011; BRIDGE et al., 2014; FRANCHINI et al., 2014; CHAABENE et al., 2015).

Tendo em vista a necessidade de melhora do desempenho dos atletas (CLARK, 1998), diversas estratégias ergogênicas, como a suplementação alimentar, são empregadas para melhora da composição corporal (ALMEIDA & PIRES, 2008), e alterações no metabolismo para incrementos no rendimento físico e esportivo (MOLINA, 2006; PEREIRA, 1995; LAPIN, et al., 2007).

O uso indiscriminado de suplementos dietéticos já é de conhecimento público e amplamente estudado (ARAÚJO & SOARES, 1999). Suas variedades já são incontáveis, porém, as controvérsias sobre os efeitos, riscos e benefícios ainda não estão claras no meio científico e de seus consumidores (PEREIRA, LAJOLO & HIRSCHBRUCH, 2003).

Em contrapartida, reconhece-se que pequena quantidade dos suplementos comercializados proporciona efeito positivo (CAMPBELL, 2008). Portanto, saber os hábitos de consumo de atletas, inclusive de MEC, pode ser bastante relevante (CAMPBELL, 2011).

### **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

O estudo é de natureza observacional descritiva. A população do estudo é composta por praticantes de MEC de Pelotas- RS, maiores de 18 anos, do sexo masculino, treinando MEC mais de 2x/semana e continuamente por mais de 3 meses. Após assinatura de TCLE os atletas responderam a um questionário com perguntas pertinentes à pesquisa. Os dados foram analisados a partir da digitação manual e individual e preenchido em planilha eletrônica. Para garantir a qualidade do banco, ocorreu dupla digitação e subsequente conferência interna com o programa estatístico EPI-INFO. Os dados são apresentados como frequência absoluta e relativa.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A proposta do presente estudo foi quantificar a prevalência do uso de suplementos alimentares como forma de recurso ergogênico dentre os atletas participantes de modalidades esportivas de combate (MEC) em academias da cidade de Pelotas-RS e registrar os profissionais que realizaram as indicações. Foram entrevistados 97 atletas de diferentes modalidades de combate, destes 41% relataram fazer uso de suplementos atualmente, conforme Tabela 1.

**Tabela 1:** Uso de suplemento alimentar

Faz uso de suplemento?	% de uso
Sim	41
Não	59

Conforme apresentado na Tabela 2, sobre as indicações de Suplementos com fins ergogênicos, ressalta-se que a indicação decorre de profissional Nutricionista (28,6%), seguido decisão do próprio atleta (26,5%), amigo (21,4) e por Treinador (19,4%). Indica-se contribuição da mídia na decisão sobre o uso de Suplementos alimentares como recursos ergogênicos.

**Tabela 2:** Indicação de suplemento

Indicado por	% de atletas
Nutricionista	28,6
Atleta	26,5
Amigo	21,4
Treinador	19,4
Mídia	7,1
Outro	6,1
Médico	5,1

No Brasil, a indicação de Suplementos para fins nutricionais é de responsabilidade do profissional Nutricionista e fica vetada aos outros profissionais da saúde segundo Recomendação **Nº 004 de 21/02/2016 do Conselho Federal de Nutrição**, no uso de suas competências regimentais e atribuições conferidas pela Lei nº 6.583, de 20 de outubro de 1978 e pelo Decreto 84.444, de 30 de janeiro de 1980, e considerando a competência do nutricionista para a prescrição de suplementos nutricionais que está estabelecida no inciso VII, do artigo 4º, da Lei 8234/1991, Resolução CFN nº 390/2006.

#### 4. CONCLUSÕES

Conclui-se que o índice de profissionais não capacitados à indicação de suplementos é maior do que a de profissionais aptos a esta indicação e que a prevalência de usuários de suplementos ainda é menor dos que não utilizam.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIRA, J.; PIRES, S.; Strength and conditioning for reality fighting. *Strength Cond J.* 25:67-72, 2008.

ARAUJO, A.C.M.; SOARES, Y.N.G.; Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. **Revista de Nutrição**, v.12, n.1, p.5-19, 1999.

BRIDGE, M.T; BURKE, D.G.; SILVER, S.; HOLT, L.E.; SMITH, T.P.; CULLIGAN, C.J.; CHILIBECK, P.D.; O efeito da suplementação contínua de creatina em baixas doses sobre força, potência e trabalho total. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v.10, p.235-244, 2014.

CAMPBELL, B.I., et al.; Dietary Supplements Used in Combat Sports. **Strength and Conditioning Journal**, v.33, n.6, p.50-59, 2018.

CAMPBELL, B.I.; LA BOUNTY, P.M.; WILLBORN, C.D.; Suplementos dietéticos usados em esportes de combate. **Revista Força e Condicionamento**, v.33, n.6, p.50-59, 2011.

CHAABENE, H.; HACHANA, Y.; FRANCHINI, E.; MKOUER, B.; MONTASSAR, M.; CHAMARI, K.; Confiabilidade e validade de construto do teste aeróbico específico do karatê. **The Journal of Strength and Conditioning Research**, v.26, p.3454-3460, 2012.

CLARK, P.J.; HAYES, A.; Effect of whey protein isolate on strength, body composition and muscle hypertrophy during resistance training. **Clinical Nutrition and Metabolic Care**, v.11, p.40-44, 1998.

FRANCHINI, E.; BRITO, C.J.; FUKADA, D.H.; ARTIOLI, G.G.; A fisiologia das modalidades de treinamento específicas do judô. **The Journal of Strength and Conditioning Research**, v.28, p.1474-1481, 2014.

KRAEMER, W.J., et al.; Respostas fisiológicas e de desempenho ao torneio de wrestling. **Medicine. Society Exercício Esportivo**, v.33, p.1367-1378, 2001.

LAPIN, M.; LA BOUNTY, P.; CAMPBELL, B.I.; GALVAN, E.; COOKE, M.; ANTONIO, J.; Considerações de força e condicionamento para artes marciais mistas. **Condidion journal**, v.33, p.56-67, 2007.

MOLINA,O.Use of nutritional supplements in sport: risks, knowledge, and behavioural-related factors. **Nutrición Hospitalaria**, v.24, p.128-143, 2006.

PEREIRA, R.F.; LAJOLO, F.M.; HIRSCHBRUCH, M.D.; Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Revista de Nutrição**, v.16, n.3, p.265-272, 1995.

PEREIRA, R.F.; LAJOLO, F.M.; HIRSCHBRUCH, M.D.; Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Revista de Nutrição**, v.16, n.3, p.265-272, 2003.

RATAMESS, N.A.; Força e condicionamento para esportes de luta. **Condidion journal**, v.33, p.18-24, 2011.