

# **CONIC-SEMESP** 13º Congresso Nacional de Iniciação Científica

Anais do Conic-Semesp. Volume 1, 2013 - Faculdade Anhanguera de Campinas - Unidade 3. ISSN 2357-8904

**TÍTULO:** CONSUMO DE SUPLEMENTOS ESPORTIVOS E ESTEROIDES ANABOLIZANTES E HIPERTENSÃO ARTERIAL EM ALUNOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

**CATEGORIA:** EM ANDAMENTO

**ÁREA:** CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

**SUBÁREA:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**INSTITUIÇÃO:** FACULDADES INTEGRADAS PADRE ALBINO

**AUTOR(ES):** PAULO GIOVANINI NETO, ALINE POLEZZI MACENA, ATOS GUILHERME ESPEJO, LUIZ FERNANDO CARDOSO BARBOSA, NICOLE CHIBA GALVÃO

**ORIENTADOR(ES):** MARIA ANGELA FIGUEIREDO TUMA

Realização:



Apoio:



## **CONSUMO DE SUPLEMENTOS ESPORTIVOS E ESTERÓIDES ANABOLIZANTES E HIPERTENSÃO ARTERIAL EM ALUNOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

### **1. RESUMO**

O uso não controlado de suplementos pode acarretar em alterações da composição corporal dos alunos, que se não aliado à demanda diante de uma prática sistematizada de exercício físico pode gerar outras alterações no organismo. A hipertensão está atrelada à alimentação inadequada e a falta de atividade física. O presente estudo tem como objetivo analisar a correlação entre hipertensão arterial e o uso de suplementação e esteróides anabolizantes. Foram avaliados 80 alunos universitários do curso de Educação Física que responderam a um questionário e participaram de uma avaliação física. Os dados coletados serão tabulados e as respostas com maior frequência serão tabulados em uma planilha do Excel.

### **2. INTRODUÇÃO**

A hipertensão é um dos grandes problemas de saúde pública do país, tem variadas causas e dentre seus principais fatores de risco estão estilo de vida, tabagismo, alimentação inadequada, sedentarismo, entre outros. Está comumente relacionada à obesidade e o excesso de peso. Ela é responsável por lesões em diversos órgãos como cérebro, rins, coração e olhos. É uma doença assintomática e (BORGES, CRUZ e MOURA, 2008).

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME) é crescente o consumo de suplementos alimentares e drogas para acelerar ou potencializar o alcance do objetivo da prática de atividade física regular.

Para Kleiner (2009), suplementos são complementos acrescentados a um esquema de alimentação planejado. É uma ferramenta muito utilizada porque podem existir alimentos essenciais que não são tolerados, a pessoa pode apresentar deficiência de minerais ou vitaminas, ter uma agenda muito ocupada para se alimentar imediatamente após o exercício ou exista a intenção de ganhar uma

pequena vantagem competitiva. Mas o foco da suplementação que se tem observado objetiva o ganho de músculos mais rápido e com menor esforço. O acompanhamento nutricional é essencial para estabelecer critérios de acordo com os objetivos: melhoria da alimentação (carboidratos, creatina, carnitina, BCAAs), ganho de massa muscular (proteínas isoladas, aminoácidos essenciais), dentre outros (glutamina e nutrientes antioxidantes).

O acesso a estes recursos ergogênicos está cada vez mais facilitado, mas o uso está sempre atrelado com a prática adequada de atividade física? Um estudo de Vasques et al. (2012) objetivava verificar a incidência de hipertensão arterial, obesidade e a prática de atividade física. Neste estudo constatou que a maioria dos universitários estão sedentários, acima do peso e com pressão arterial elevada, inclusive no curso de Educação Física. Diante deste dado, espera-se entender o porquê da hipertensão em estudantes de Educação Física e se a mesma tem relação com o uso de suplementação e esteróides anabolizantes.

### **3. OBJETIVOS**

O presente estudo tem como objetivo geral verificar a correlação da hipertensão arterial em alunos do curso de Educação Física com a utilização suplementos esportivos e esteróides anabolizantes.

Como objetivos específicos, verificar esta correlação:

- O índice de massa corporal (IMC) dos alunos;
- A relação das medidas de circunferência cintura e quadril;
- Prática de atividade física regular.

### **4. METODOLOGIA**

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa quantitativa descritiva transversal (THOMAS, NELSON e SILVERMAN, 2007), que tem como finalidade avaliar quais as correlações existentes entre os índices de pressão arterial (hipertensão) e a suplementação esportiva e o uso de esteróides anabolizantes.

Participaram da amostra 80 alunos do curso de Educação Física, com idade entre 17 e 50 anos, de ambos os sexos. Os instrumentos de coleta de dados

utilizados para a avaliação física foram: peso, altura, índice de massa corporal (IMC), circunferência de cintura e quadril, pressão arterial, além de um questionário elaborado, semi-estruturado, contendo perguntas abertas e fechadas, todas relacionadas ao tema do estudo, como a quantidade de atividade física, tipo de suplementação e uso de anabolizantes.

## 5. DESENVOLVIMENTO

Para realizar a coleta de dados, os objetivos do estudo foram explicados e como seriam realizadas as avaliações. Os alunos que se interessaram em participar, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, responderam o questionário e realizaram a avaliação física.

Os dados coletados serão tabulados e analisados com o recurso Microsoft Office Excel 2010, para analisar a frequência das respostas realizando uma triangulação de dados, com o uso de tabelas.

## 6. RESULTADOS PRELIMINARES

Os dados foram coletados, mas ainda não foram analisados. Com a previsão de finalização na análise para 06 de setembro, sendo apresentados posteriormente.

## 7. FONTES CONSULTADAS

BORGES, H. P.; CRUZ, N. C.; MOURA, E. C. Associação entre Hipertensão Arterial e Excesso de Peso em Adultos, Belém, Pará. **Arquivo Bras. Cardiologia** . n91, v2, p:110-118, 2008.

KLEINER, S. M. Nutrição para o treinamento de força. 3 ed., Barueri, SP: Manole, 2009.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. Métodos de pesquisa em Atividade Física. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

VASQUEZ, A. C.; MINICÉLI, A. P.; PEREIRA, E. T.; OLIVEIRA, L. F. C. **Relação entre pressão arterial, composição corporal e o nível de atividade física em universitários**. Monografia (Graduação) - Faculdades Integradas Padre Albino, Catanduva/SP, 2012.