

FITOTERÁPICOS E PLANTAS MEDICINAIS COM PROPRIEDADES ERGOGÊNICAS: EVIDÊNCIAS DE USO EM UMA ACADEMIA NO MUNICÍPIO DE ITAQUI-RS

Beatriz de Castro Maciel, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui

Rafael Brandes Zimmermann, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui

Andriele de Moura Brinck, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui

Silvana Peterini Boeira, docente, Universidade Federal do Pampa

beatrizmaciel.aluno@unipampa.edu.br

Os fitoterápicos são definidos por produtos de origem vegetal, com objetivo profilático, curativo ou preventivo, podendo ser obtidos apenas de uma espécie vegetal medicinal ou por mais de uma. As plantas medicinais são espécies vegetais, cultivadas ou não, tendo como objetivo o uso terapêutico, tais fitoterápicos são conhecidos popularmente por apresentar benefícios à saúde, podendo aumentar o desempenho no exercício físico diminuindo dores musculares e mobilizar e oxidar lipídios. O presente estudo teve como objetivo realizar o levantamento da utilização de fitoterápicos e plantas medicinais com propriedades ergogênicas em uma academia de musculação da cidade de Itaqui-RS. Trata-se de um estudo transversal descritivo, aprovado pelo comitê de Ética de pesquisa da Universidade Federal do Pampa (Parecer 5.230.505). Solicitou-se a autoria dos participantes para realizar a pesquisa na instituição “Paulo Beach Academia” através da assinatura de um termo. A participação dos frequentadores da academia no estudo foi de forma voluntária e com a identificação não divulgada, informando-os do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em duas vias, uma foi entregue ao participante. Os sujeitos elegíveis para o estudo foram homens e mulheres, com idade a partir de 18 anos, praticantes de exercícios físicos que frequentavam a academia, não havendo equiparação do número de participantes por gênero nem distinção da modalidade de exercícios. Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário semiestruturado autopreenchido, composto por questões fechadas e abertas, sendo as perguntas objetivas para caracterizar a amostra, identificar os meios de obtenção e a utilização de fitoterápicos, e as perguntas abertas para investigar as finalidades de uso, posologia e efeitos relatados com o uso das substâncias descritas pelos participantes. Para análise estatística foi utilizado o programa estatístico BioEstat. Foram entrevistados 119 participantes sendo 42% do sexo masculino e 58% do sexo feminino. A faixa etária de 18 a 23 anos apresentou maior quantidade de participantes, sendo 42% do total. Os principais objetivos desejados pela prática de exercício físico foram melhorar/manter a saúde e aumento de massa magra, com 72 e 71 respostas, respectivamente. Entre as opções de múltipla escolha sobre a definição de fitoterápico ergogênico, 82% dos participantes responderam que não sabiam o que era e 58% acertaram a definição. 74 entre os 119 entrevistados declararam que utilizam ou já utilizaram fitoterápicos/plantas medicinais ergogênicas, sendo 62,18% do total. Quanto à utilização, foram 12 diferentes fitoterápicos citados. Os 4 principais fitoterápicos foram Chá verde (58 participantes consumiam) tendo como objetivo principal o emagrecimento, 29% não observou nenhum efeito pelo uso. Tribulus (12 participantes consumiam) sendo o objetivo de uso principal ganhar massa magra, 25% observou como os principais efeitos aumento da libido e a melhora no desempenho físico. Guaraná (10 participantes consumiam)

Beatriz de Castro Maciel
Rafael Brandes Zimmermann
Andriele de Moura Brinck
Silvana Peterini Boeira

com 60% dos participantes alegando maior disposição com o uso e outra finalidade atingida pelos efeitos do uso foi a melhora na concentração 20%, e a Maca peruana (8 participantes consumiam) visando o aumento de energia/disposição (56%) seguido da melhora do condicionamento físico (22%). Quanto ao meio de indicação ou prescrição das substâncias utilizadas, apenas 20 respostas procederam ser de nutricionistas e médicos. A maioria (55 respostas) foram indicações impróprias como sites, fóruns e youtube entre outras plataformas digitais. Com isso, os resultados ressaltam a importância de uma prescrição correta, pois o uso inadequado dos fitoterápicos e plantas medicinais podem acarretar prejuízos à saúde. É possível concluir que a utilização de fitoterápicos e plantas medicinais com propósitos ergogênicos é uma prática comum entre os entrevistados da academia onde este trabalho foi realizado, porém na maioria das vezes não é oriunda da prescrição por profissionais balizados pela legislação.

Agradecimentos: Chamada Interna Programa Institucional de Iniciação Científica e Tecnológica PRO-IC - Incentivo à Pesquisa e Mulheres na Ciência.

Palavras-chave: desempenho físico; ergogenia; estética; uso indiscriminado.