

Uso de suplementos nutricionais por idosos praticantes de atividades físicas em Bambuí e Uberaba.

**Felipe Machado TROMBETE^{1*}; Emerson Divino PEREIRA¹; Richelly Cruz SILVA¹;
Marcos Rogério Vieira CARDOSO²**

¹Graduandos em Tecnologia em Alimentos pelo IFMG Campus Bambuí ²Mestre em Ciência dos Alimentos e professor do IFMG Campus Bambuí

RESUMO

Os estudos do processo de envelhecimento e as necessidades nutricionais que surgem após os 60 anos de idade vêm crescendo nos últimos anos. Recentes estudos estão resultando no surgimento cada vez mais rápido de alimentos e suplementos alimentares que auxiliem na saúde e qualidade de vida desta população. O presente trabalho teve por objetivo saber se a população idosa de Bambuí e Uberaba que pratica atividade física regularmente faz uso de suplementos nutricionais, bem como conhecer quais os compostos mais utilizados. A pesquisa foi realizada através da aplicação de um questionário nos municípios de Bambuí e Uberaba, entrevistando um público específico de idosos que praticam atividade física com frequência. Os dados obtidos foram tabulados, analisados e expressos sob a forma de gráficos. Os principais suplementos citados foram os de função termogênicas, antioxidantes, fornecedores de proteínas e os polivitamínicos e minerais. Pode-se concluir que a suplementação nutricional por idosos praticantes de atividade física nas cidades estudadas vem sendo empregada. O uso ocorre antes e/ou após a prática de atividade física com diferentes propósitos. A maioria dos participantes iniciaram o uso por indicação de um profissional ou através de informações em revistas, jornais, e outros meios de comunicação. Grande parte indicou ter havido melhoras no desempenho e pretendem continuar com o uso.

Palavras-chave: suplemento alimentar, idosos, atividade física.

INTRODUÇÃO

Suplementos alimentares são substâncias que complementam a alimentação, como as vitaminas, minerais e aminoácidos. São importantes para pessoas com carências nutricionais e para praticantes de atividade física que desejam ter um melhor desempenho ou ainda, repor perdas nutricionais durante essa prática (BACURAU, 2004).

Nos últimos cem anos, ocorreram mudanças profundas no perfil de saúde da população brasileira, conseqüências do crescimento vertiginoso da industrialização e urbanização. Com os novos conhecimentos científicos, melhoram-se as condições de vida, resultando no envelhecimento da população (NEVES *et al*, 2006).

Segundo dados do IBGE (2008), o Brasil possui mais de 18,5 milhões de pessoas com idade acima dos 60 anos, o que representa 10,5% da população brasileira, e a Organização Mundial de Saúde estima que em 2050 a população idosa atingirá a marca de 1,9 bilhões de pessoas, igualando ao número de crianças de 0 a 14 anos, fato inédito no mundo.

As estimativas para este ano de 2009, indicam que os idosos representarão 20% da população em países em desenvolvimento, sendo que no Brasil, até o ano de 2020 a população com mais de 60 anos deva chegar a 30 milhões de pessoas (13% do total), e a esperança de vida em torno de 70 anos (IBGE, 2008).

Os estudos do processo de envelhecimento e as necessidades nutricionais que surgem nesta etapa da vida vêm crescendo nos últimos anos. Profissionais cada vez mais buscam

informações sobre esta parte da população, visando que o idoso se torne uma pessoa mais sadia e independente.

Pensando desta forma, estudos em universidades, laboratórios e indústrias de alimentos, estão resultando no surgimento cada vez mais rápido de alimentos, complementos ou suplementos alimentares que auxiliem na saúde e qualidade de vida destes adultos com mais de 60 anos, já que com a chegada desta fase, surgem também mudanças no organismo do indivíduo, geralmente trazendo consigo algumas doenças (NEVES et al, 2006).

Segundo Marchini, Ferriolli e Moriguti (1998), os principais motivos responsáveis para tal, seriam a diminuição na capacidade de produção e absorção de vitaminas, menor ingestão de água, perda dos dentes, além de doenças gastrointestinais resultando em baixa absorção de diversos nutrientes.

Pesquisa inédita realizada com os idosos brasileiros, mostra que essa população se preocupa com a saúde fazendo uso freqüente de medicamentos e suplementos nutricionais no intuito de combater ou evitar o surgimento de doenças freqüentes nesta etapa da vida (GRINOVER, 2004).

Segundo Neto (2008), esses aumento na expectativa de vida, cria oportunidades de consumo inéditas para as próximas décadas, abrindo fronteiras para introduzir no mercado produtos que atendam e reflitam os desejos e necessidades desse público, principalmente àqueles que buscam sempre uma melhor qualidade de vida, interessados em novidades do mercado e na prática freqüente de esportes.

Portanto, o presente trabalho teve por objetivo saber se a população idosa pertencente às cidades de Bambuí e Uberaba que praticam atividade física regularmente, fazem uso de suplementos nutricionais, bem como conhecer quais os compostos mais utilizados.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada nos municípios de Bambuí e Uberaba, entrevistando um público específico composto por 10 indivíduos de ambos os sexos em cada município, com idade acima de 60 anos e que praticam atividade física com frequência (ao menos uma atividade duas vezes por semana com duração mínima de duas horas por atividade). As perguntas contidas no questionário constavam sobre as opções à prática de atividade física oferecidas nas cidades, sobre o motivo que levou a prática de tais atividades, se fazem uso de suplementos nutricionais, como iniciou o uso, se utilizam antes ou após a prática da atividade, com quais propósitos utilizam, quais os efeitos relatados após o uso do suplemento, se pretendem continuar utilizando e quais os compostos utilizados.

A entrevista foi aplicada oralmente, na pista de caminhada de Bambuí, e em academias de ginástica de Uberaba. Os dados obtidos foram tabulados e analisados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a aplicação do questionário pode-se verificar que em Bambuí, 70 % dos entrevistados relataram não terem muitas alternativas a prática de atividade física, enquanto em Uberaba, 80% dos entrevistados responderam possuir opções. Em ambas as cidades, as respostas foram parecidas, sendo as pistas de caminhadas, clubes e academias as principais relatadas.

Quanto ao uso de suplementos alimentares, em ambas as cidades 80% dos participantes relataram fazer uso antes ou após a prática da atividade.

Ao comparar os resultados obtidos nos dois municípios, elaborou-se gráficos relativos a cada tema, designando-se Bambuí como “cidade A”, e Uberaba como “cidade B”, sendo apresentados nas figuras a seguir.

O motivo relatado com maior frequência que levou os entrevistados à prática da atividade física foram a busca por melhoria da saúde e como forma de lazer. Já com relação a frequência da utilização dos suplementos, as respostas diferem em ambas as cidades, como pode ser percebido pela Figura 1:

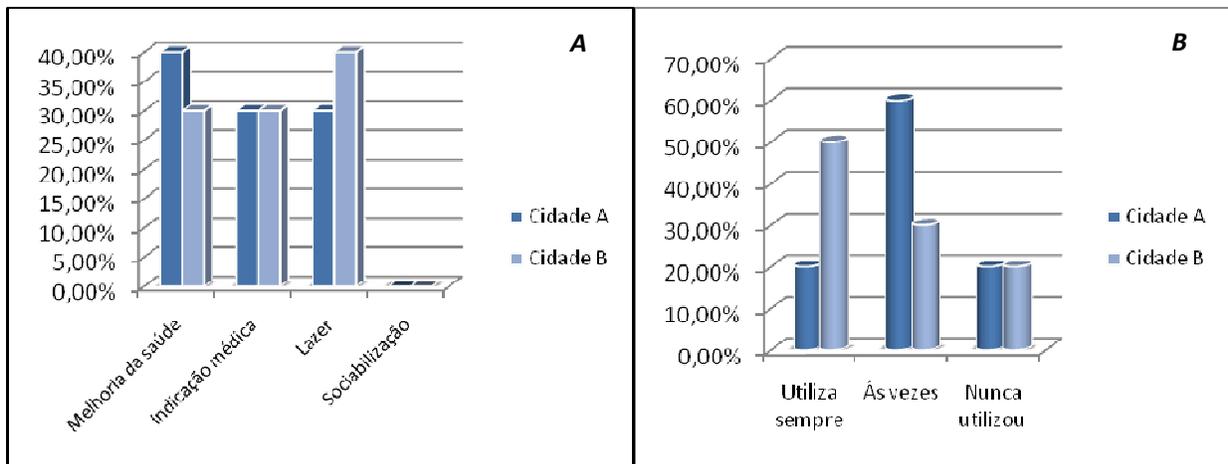


Figura 1 – Motivo da prática da atividade física (A) e frequência da utilização de suplementos alimentares (B).

Já quando questionado sobre como iniciou o uso do suplemento e com quais propósito utilizavam, a Figura 2 relaciona as resposta obtidas nas duas cidades pelos que relataram fazer o uso de tais produtos:

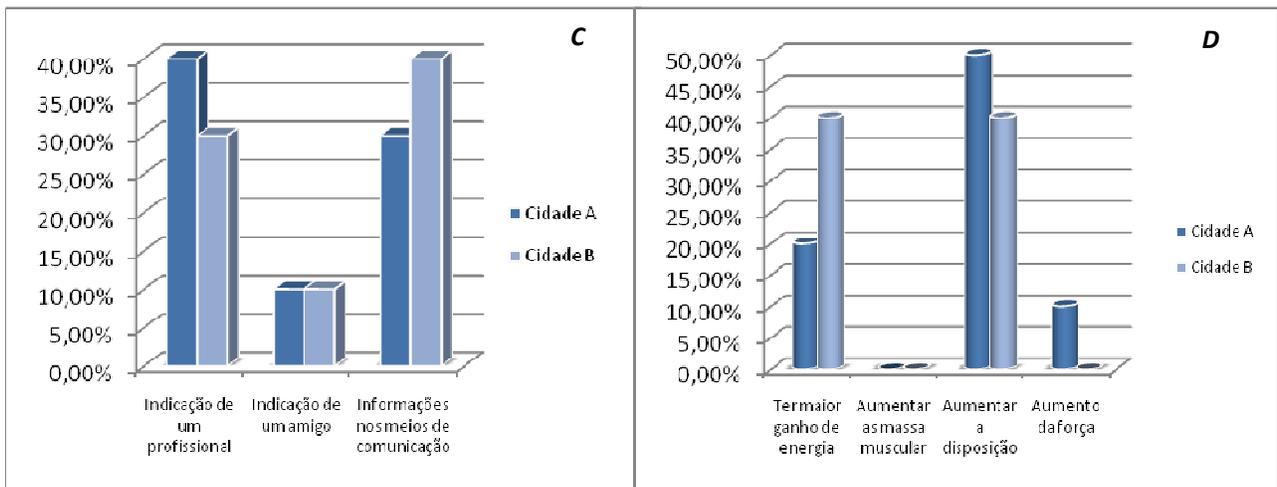


Figura 2 – Demonstra como o entrevistado iniciou o uso do suplemento (C) e qual o principal motivo para isto (D).

Quando pedido ao entrevistado para relatar a opção que mais representava a sua opinião sobre as modificações que ocorreram após a utilização do suplemento, as respostas obtidas com maior frequência foram a melhora no desempenho físico, sendo os resultados ilustrados na Figura 3:

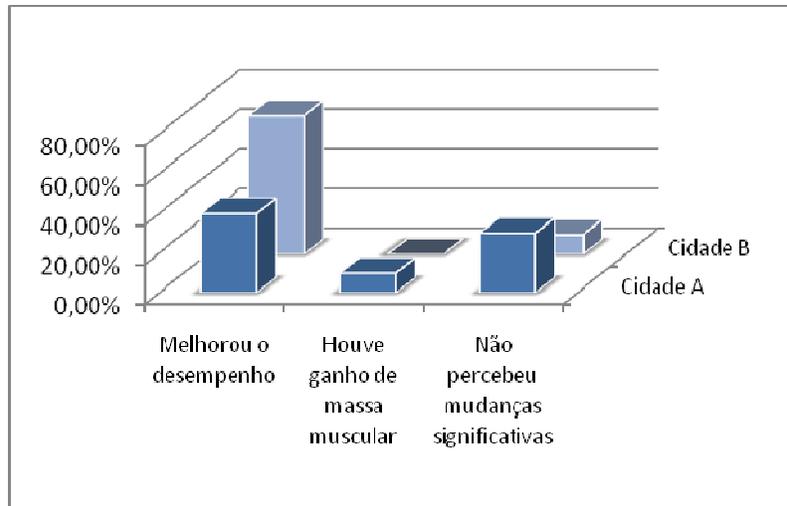


Figura 3 – Efeitos relatados pelos entrevistados após o uso dos suplementos

Os suplementos alimentares citados como os mais consumidos com frequência pelos entrevistados da “cidade A” foram os termogênicos e os antioxidantes, responsáveis por contribuir na perda de gordura corporal devido ao aumento do metabolismo, e auxiliar na eliminação de radicais livres, respectivamente. Já na “cidade B”, além destes, foram citados ainda os proteicos e os polivitamínicos e minerais, sendo que o primeiro é responsável por fornecer compostos aminoácidos essenciais e o segundo por completar as vitaminas e minerais necessárias no dia a dia.

As diferenças encontradas nos municípios com relação ao suporte que esta oferecia a prática de atividades físicas pelos idosos, deve-se principalmente a estrutura e ao desenvolvimento diferenciados em ambas as cidades, não podendo ser comparadas neste estudo.

Já quanto as questões relacionadas ao uso de suplementos, as respostas variaram muito devido as diferenças na prática da atividade física, onde na “cidade A” os suplementos que auxiliam na perda de gordura estão mais relacionados com os praticantes de caminhada ou corrida, enquanto aqueles que praticam exercícios direcionados nas academias como os da “cidade B”, utilizam mais os suplementos que melhoram o ganho de energia e massa magra.

CONCLUSÃO

De acordo com os dados obtidos com a aplicação do questionário, pode-se concluir que, a suplementação nutricional por idosos praticantes de atividade física nas cidades estudadas vem sendo empregada. Os principais compostos relatados são os de função termogênica, antioxidante, proteica e polivitamínicos e minerais. O uso ocorre antes e/ou após a prática de atividade física com diferentes propósitos. A maioria dos participantes iniciou o uso ou por indicação de um profissional ou através de informações em revistas, jornais, e outros meios de comunicação. Grande parte indicou ter havido melhoras no desempenho e pretendem continuar com o uso.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem a colaboração dos entrevistados durante a aplicação do questionário.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BACURAU, R.F. Nutrição e suplementação esportiva. **Instituto de Ciências Biológicas da Universidade de São Paulo - USP**. 2004.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Comunicação social. **Perfil social dos idosos**. 25. jul. 2008. Disponível em:
<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002idoso.shtm> Acesso em: 28 ago. 2009.
- GRINOVER, P. **O poder da terceira idade**. Portal da família. 2004. Disponível em:
<http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo132.shtml> Acesso em: 25 ago. 2009.
- NETO, G. Mundo do Marketing. **Empresas buscam potencial de consumo do idoso**. 2008. Disponível em: <http://www.mundodomarketing.com.br/8,6198,empresas-buscam-potencial-de-consumo-do-idoso.htm> Acesso em: 20 ago. 2009.
- NEVES, M.P.S. et al. **Marketing para terceira idade: uma tendência milionária**. Universidade Federal de Pelotas. 2006.
- MARCHINI, J.S.; FERRIOLLI, I.; MORIGUTI, J.C. **Simpósio de Nutrição Clínica**. Suporte nutricional no paciente idoso: definição, diagnóstico, avaliação e intervenção. Capítulo V. 54-61, jan./mar. 1998.