

**Título: Avaliação do uso de termogênicos por praticantes de musculação em uma academia da zona norte do Rio de Janeiro**

**Autor(es)** HELINE COSTA SOARES; THAMYRYS BESSA SILVA

**E-mail para contato:** helinesoares2000@gmail.com

**IES:** UNESA

**Palavra(s) Chave(s):** Termogênico, Suplemento alimentar, Academia

#### **RESUMO**

Atualmente os jovens tem uma grande obsessão pela perda de peso o que, conseqüentemente, acarreta uma descontrolada busca por formulações emagrecedoras. No Brasil, é possível perceber que o uso abusivo de suplementos alimentares e drogas vem aumentando nos ambientes onde há a prática de exercício físico sendo, na maioria das vezes, um comércio ilegal, sem controle da Vigilância Sanitária, sem prescrição médica ou orientação de nutricionistas. Os termogênicos podem ser definidos como substâncias capazes de elevar a temperatura corporal contribuindo para o metabolismo de gorduras e conseqüente geração de energia, promovendo a queima de calorias e diminuição do apetite. Considerando que muitos jovens frequentam academias visando o emagrecimento e que muitos utilizam termogênicos, mostra-se a importância da realização deste estudo para uma análise do quadro atual em relação a este assunto. Este trabalho teve como principal objetivo avaliar o uso de termogênicos por praticantes de musculação em uma academia da zona norte da cidade do Rio de Janeiro. Trata-se de um estudo epidemiológico descritivo, quantitativo e transversal realizado em uma academia de musculação na zona norte da cidade do Rio de Janeiro. Para a coleta de dados foi aplicado um questionário estruturado, não identificado, contendo perguntas diretas sobre o uso de termogênicos. A abordagem foi indireta para manter o anonimato e minimizar as possibilidades de constrangimento. Foi informado a cada participante sobre o objetivo da pesquisa, os riscos e os eventuais benefícios de sua participação. O consentimento do aluno em participar da pesquisa foi realizado mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estácio de Sá. Para análise dos dados utilizou-se o programa Microsoft Excel 2007. Foram entrevistados 173 alunos praticantes de musculação, destes 45,1% são usuários de termogênicos. O sexo de maior predomínio foi o feminino, representando 55,1% dos usuários. A faixa etária de maior prevalência foi a de jovens entre 18 e 25 anos. Houve um maior número de usuários de termogênicos entre os indivíduos com menor índice de escolaridade. Os termogênicos a base de cafeína foram os mais citados pelos entrevistados representando 35 citações. Em relação às fontes de indicação 29 indivíduos relataram que usaram por indicação de amigos e 26 usaram por conta própria. As reações de maior frequência foram agitação, insônia, tremor e taquicardia. Não houve diferença significativa entre os que usaram essas substâncias por menos de um mês (30,8%) e os que usaram por mais de seis meses (35,9%). As formas de aquisição mais prevalentes foram através de lojas de produtos naturais, seguida por compras na internet. A maioria dos entrevistados alcançou os objetivos pretendidos com o uso de termogênicos, sendo 94,3% no sexo masculino e 67,4% no sexo feminino. Apesar de as mulheres serem as maiores usuárias dessa classe de substâncias, o fato de os homens a usarem de forma mais irracional e indiscriminada, com combinação maior de substâncias, é considerado preocupante. Com base nos dados obtidos é de grande importância que os órgãos responsáveis por fiscalizar esses produtos criem projetos de conscientização da população usuária para alertar sobre os riscos envolvidos com o seu uso. O presente estudo mostrou-se relevante, pois foi possível analisar o panorama atual sobre o uso de termogênicos, servindo como base para discussões futuras sobre esse assunto, que não deve ser menosprezado.