



Nas bancas

Nutricionista constata uso indiscriminado de estimulantes e anabolizantes em academias

RAQUEL DO CARMO SANTOS
kel@reitoria.unicamp.br

Pesquisa realizada com cem homens, maiores de 18 anos, frequentadores de dez academias de musculação em Campinas, detectou que 68% desta população consome algum tipo de substância ergogênica – variando de suplementos alimentares a esteróides anabolizantes e estimulantes. Constatou-se, por exemplo, que dos consumidores, 10% confirmaram o uso de anabolizantes e 9% relataram o consumo de estimulantes. O número é considerado expressivo, uma vez que ambos os produtos contêm drogas nocivas à saúde. A situação se agrava na medida em que essas substâncias são utilizadas sem a orientação de profissionais habilitados, sendo vendidas indiscriminadamente em academias e na internet.

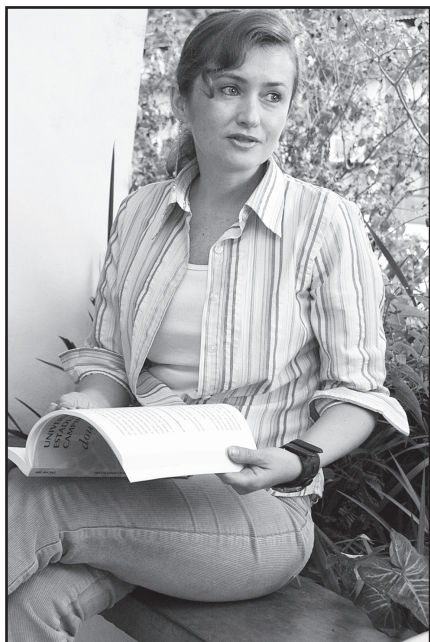
O alerta é da nutricionista Adriana Camurça Pontes Siqueira, que defendeu tese de doutorado na Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA), sob orientação da professora Maria Aparecida Azevedo Pereira da Silva. A profissional defende a implantação urgente de programas educacionais nas escolas para esclarecer, preferencialmente, crianças e jovens sobre o problema do consumo dessas substâncias, principalmente aquelas consideradas como drogas.

“Os praticantes de musculação conhecem bem os benefícios promovidos pelas substâncias ergogênicas, mas necessitam de mais informações sobre os riscos que elas podem trazer à saúde”, destaca a nutricionista. Na pesquisa, ela constatou que os entrevistados sabiam que suplementos de carboidratos são fontes de energia, que o uso de anabolizante e o consumo de suplementos proteicos aumentam a massa muscular e que quem consome creatina tem mais energia para se exercitar. “Por outro lado, apenas uma pequena proporção desses indivíduos acreditava que o excesso de suplementos proteicos pode fazer mal à saúde e que sobrecarrega os rins, por exemplo”.

Para Adriana Siqueira, a fiscalização deveria ser mais rigorosa. De acordo com o estudo, 10% dos consumidores adquirem os produtos nas próprias academias e outros 16% pela internet, o que pressupõe que não existe pessoal qualificado para prestar as informações adequadas. A preocupação da nutricionista reside ainda no fato de que 39% deste contingente consumidor de substâncias ergogênicas possui curso superior completo e 17% fez pós-graduação.



A nutricionista Adriana Camurça Pontes Siqueira (abaixo): “Os praticantes de musculação (foto maior) necessitam de mais informações sobre os riscos que as substâncias podem trazer à saúde”



Outros 19% frequentam curso superior, ou seja, a maioria possui um grau de instrução elevado.

O estudo mostra também que a principal fonte de informação para a utilização das substâncias ergogênicas são os professores de academia e/ou *personal training*. Cerca de 22% deles utilizam o rótulo do produto para obter informações. “Deve ser levado em conta que nem sempre os rótulos mencionam todas as substâncias presentes no suplemento”.

Neste sentido, Adriana Siqueira considera que o papel destes profissionais é essencial para o controle do uso indiscriminado. “Os professores de academia e a mídia impressa e eletrônica são as principais fontes de informações sobre nutrição e saúde, e os médicos e nutricionistas, apesar de possuírem boa credibilidade, são pouco consultados sobre esses assuntos”, esclarece. Por isso, ela recomenda que esses profissionais façam o encaminhamento dos interessados no consumo a profissionais devidamente habilitados.

Perfil dos consumidores

Dados anteriores na literatura já apontavam para o crescimento do consumo das substâncias ergogênicas entre jovens. Em 1998, por exemplo, a média de consumidores brasileiros era de 32% e, em 2005, este número saltou para 45%. Ocorreu um crescimento, principalmente, pela ideia do melhor desempenho no esporte.

Na pesquisa realizada por Adriana Siqueira, o público-alvo foi basicamente homens, uma vez que são eles os principais consumidores. Ao desenvolver e utilizar uma escala de atitude, instrumento da área de psicologia que visa entender o que pensam e como se comportam os indivíduos em relação a um “objeto”, a nutricionista chegou

a um perfil destes consumidores em academias campineiras.

O estudo confirmou maior incidência entre jovens, pois 43% estão na faixa etária entre 18 e 24 anos, sendo que a idade média foi de 27 anos. Entre os consumidores, 81% deles são solteiros e 86% não têm filhos. Eles consomem até nove tipos diferentes de ergogênicos, com uma frequência alta, pois 62% relataram utilizar as substâncias diariamente. De quatro a cinco vezes por semana, 38% dos praticantes de musculação indicaram esta frequência, enquanto 43% atestam o uso de duas a três vezes por semana. Fora o consumo dos suplementos, 46% deles indicaram que treinam musculação cinco vezes na semana, em um tempo médio entre uma e duas horas.

Os principais suplementos consumidos são, em ordem crescente, proteína, carboidratos, aminoácidos e creatina, sendo que há um alto índice de consumo de anabolizantes – 10% – e estimulantes, 9%. Aumentar a massa muscular e garantir melhor performance esportiva foram os motivos alegados por 63% dos consumidores. Setenta e dois por cento deles afirmam que compram os produtos em lojas do segmento.

Efeitos nocivos

O uso indiscriminado de suple-

mentos de natureza ergogênica não é recomendado para indivíduos com problemas hepáticos, renais e hipertensos. Quando usados de forma excessiva e sem orientação profissional, os produtos podem causar sobrecarga hepática e renal, desidratação, perda de cálcio e gota, além de efeitos gastrointestinais, como diarreia e edema abdominal. “Infelizmente, essas informações não constam nos rótulos dos suplementos ergogênicos, o que representa um grande risco aos consumidores”, alerta.

Já os riscos potenciais do uso de estimulantes, como a efedrina, são o aumento da pressão arterial, problemas cardíacos, distúrbios do sono, tremores, agitação, perda de coordenação motora, possibilidade de causar dependência psicológica e até mesmo risco de morte. Os esteróides anabolizantes, por sua vez, apresentam como riscos o hipogonadismo masculino, anemia refratária, edema, distrofias musculares, doenças reumáticas, aumento do risco de adquirir Aids e hepatite C e B, hipertensão arterial, aumento do colesterol LDL e diminuição do HDL, disfunção tiroideana, alteração da função hepática, icterícia, adenocarcinoma hepático, alterações do humor e sono aumento da agressividade.

Em paz com o espelho

Adriana Siqueira suspeita que o alto consumo das substâncias está vinculado à imagem corporal que os indivíduos têm de si mesmo. Por isso, buscou 40 indivíduos entre consumidores e não-consumidores e traçou uma escala para aferir o grau de satisfação com o corpo. O estudo não apontou nada que pudesse confirmar a hipótese. A grande maioria atestou estar em paz com o espelho e não ter nenhuma questão a ser resolvida com a imagem corporal.

Um dado interessante foi o índice significativo de indivíduos com suspeita de dismorfia muscular – também conhecida como vigorexia – entre os consumidores. Trata-se de uma doença psicológica em que a pessoa, mesmo sendo forte e desenvolvida, se enxerga “pequena”. Entre os não-consumidores, nenhum obteve este diagnóstico. No entanto, outros estudos devem ser feitos para confirmar a informação.

Adriana encontrou ainda correlação entre o grau de dependência de exercícios com o consumo das substâncias ergogênicas. “Quanto mais dependente, maior o consumo de ergogênicos”, confirma. A dependência foi detectada tanto entre os consumidores como entre os não-consumidores das substâncias.

João Bosco: um cavaleiro com seu violão

Aparceria João Bosco e Vinícius de Moraes pode não ter decolado, mas foi o autor de *Garota de Ipanema* que plantou no então estudante de engenharia a semente da função social da arte, semente esta que viria a frutificar no projeto artístico construído ao lado de Aldir Blanc, na década de 1970. Esta foi uma das conclusões a que chegou o músico Marcus Vinícius Scanavez Ramasotti Medeiros de Almeida em sua dissertação de mestrado apresentada no Instituto de Artes (IA).

O foco da pesquisa foi entender como um músico sem formação musical conseguiu desenvolver uma técnica violonística tão surpreendente. “Minha resposta é que, para viabilizar um projeto artístico engajado, construído em parceria com Aldir Blanc, João Bosco se viu obrigado a tocar violão de uma maneira que pudesse abrir mão de outros instrumentos acompanhantes”,

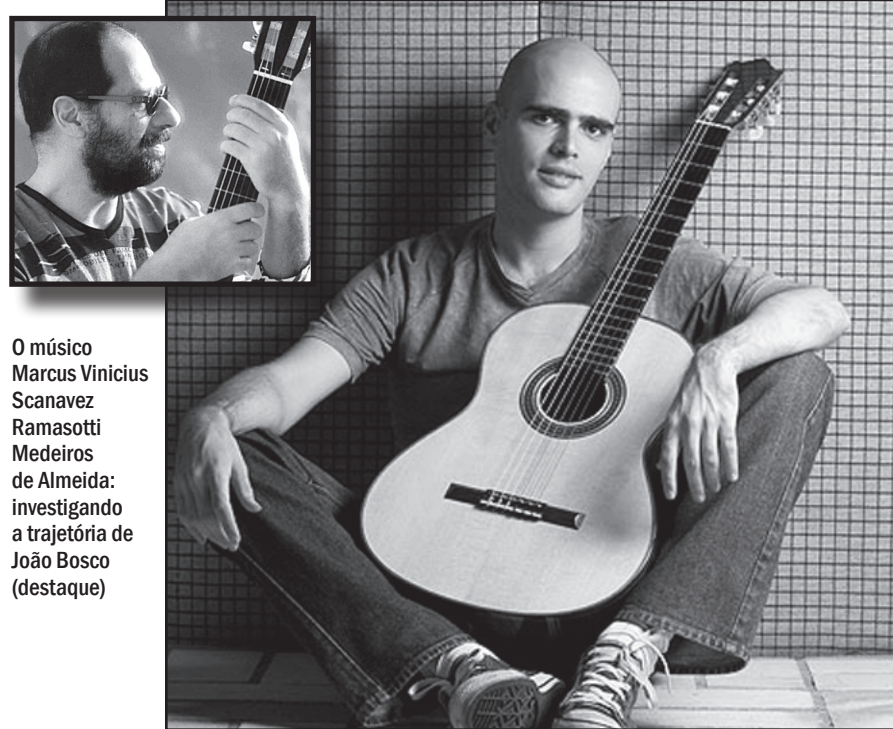
acredita Marcus Almeida. “João Bosco, sozinho, consegue levar sua arte para todos os cantos, sem abrir mão da qualidade musical”.

Orientado pelo professor Marcos Siqueira Cavalcante e co-orientado pelo professor Ricardo Goldemberg, Almeida fez sua pesquisa a partir de dados bibliográficos, análise musical e entrevistas concedidas pelo músico e compositor, principalmente nos anos 1970. Na opinião do autor da dissertação, João Bosco é o que se chama de cancionista, aquele que trabalha música e letra, sem a possibilidade de dissociar um elemento do outro. Sua musicalidade é complexa e expressiva mesmo sem estar acompanhado por banda. “Para ilustrar, basta ouvir os dois primeiros discos gravados ao vivo, que, não por coincidência, apresentam João Bosco sozinho no palco, como um cavaleiro com seu violão”, afirma Almeida.

João Bosco buscou referências nos músicos de bossa nova e de jazz, mas

não passou por nenhuma escola formal de música. Seu início foi marcado por muitas dificuldades, queria divulgar o seu trabalho, atingir maior número de pessoas, fazendo shows, gravando discos e participando de programas de rádio e televisão, ainda como estudante de engenharia. Foi com Aldir Blanc que a perfeição chegou aos versos e melodias e a marca da preocupação social aparece em todo projeto artístico até 1986, quando se desfaz a parceria. Depois disso, João Bosco produziu muita coisa, mas segundo Marcus Almeida, do ponto de vista estético nada tão inovador.

Muitos trabalhos já foram feitos tendo como foco a obra de João Bosco, sendo que a maioria analisou, principalmente, as letras. A preocupação de Almeida, no entanto, foi com a música, particularmente a técnica violonística. O saldo musical do compositor é considerável. Foram quase 200 músicas gravadas, 23 discos e um DVD, tendo sido interpretado por cantores como Chico Buarque, Gilberto



O músico Marcus Vinícius Scanavez Ramasotti Medeiros de Almeida: investigando a trajetória de João Bosco (destaque)

Gil, Caetano Veloso, Djavan, Milton Nascimento, além de Elis Regina, que foi a primeira a gravá-lo. “Não é para qualquer um ter uma primeira canção registrada

em disco por Elis Regina. João concluiu o último semestre do curso de engenharia ouvindo *Bala com bala* no rádio, na voz da cantora”. (R.C.S.)